

Pubertad es el momento de la vida cuando un niño o una niña madura sexualmente. Es un proceso que suele ocurrir entre los 10 y 14 años para las niñas y entre los 12 y 16 para los varones. Causa cambios físicos y afecta a niños y niñas de manera distinta.

En las niñas:

- La primera señal de pubertad es por lo general el desarrollo de los senos.
- Luego comienza a crecer el vello en la zona del pubis y las axilas.
- La [menstruación](#) (o período) por lo general es el último paso.

En los niños:

- La pubertad comienza generalmente con el crecimiento de los testículos y el pene.
- Luego, el vello en el pubis y las axilas.
- Los músculos crecen, la voz se hace más gruesa y el vello facial aparece siguiendo el proceso de la pubertad.

Tanto los niños como las niñas pueden tener acné. También suelen tener un aumento repentino en el crecimiento (un aumento rápido de altura) que dura alrededor de dos o tres años. Esto los acerca más a su estatura adulta, la que alcanzan después de la pubertad.

Al igual que hay un cambio físico, también ocurre un cambio mental. Hay tendencias en algunos adolescentes de creer que todo lo pueden resolver por su cuenta y que ya son independientes, lo cual puede crear conflictos con la familia. Es muy importante entender las situaciones y siempre ser capaz de tener una comunicación abierta con los padres.

También se siente la necesidad de tener más amigos y ser más aceptado, lo cual puede ser positivo, pero también negativo en el sentido de que, si trata de ser aceptado en un grupo con diferente mentalidad, existe la posibilidad de caer en tentaciones y adicciones, como droga, sexo, alcohol, pornografía, etc. Por lo regular, los adolescentes son muy vulnerable a las relaciones, y es por eso que deben tener la ayuda de los padres o maestros en explicarles como deben escoger las personas con las que se relacionan muy delicadamente, pues esas relaciones pueden cambiar o impactar su vida para siempre. En estos momentos, más que nunca, debe el adolescente afianzarse a sus valores morales, y decidir que es lo más importante para él/ella. Reconocer su valor como persona y como no puede ser obligado/a a hacer cosas que van en contra de sus principios morales, o de su voluntad. Ser popular no es siempre el método más efectivo de tener amistades. Las buenas y reales amistades respetarán sus principios. Con el crecimiento del cuerpo es importante mantener una nutrición adecuada, mantener su cuerpo y pelo limpio, hacer ejercicios y dormir bien.

La menstruación o período, es el sangrado vaginal normal que ocurre como parte del ciclo mensual de la mujer. Todos los meses, su cuerpo se prepara para un posible embarazo. Si esto no ocurre, el útero, se desprende de su recubrimiento. Esta es la sangre menstrual, que sale del cuerpo a través de la vagina. Esta sangre es parte sangre y parte tejido del interior del útero.

Los períodos suelen comenzar alrededor de los 12 años y continúan hasta la menopausia, cerca de los 51 años. La mayoría de las menstruaciones dura entre tres y cinco días. Además del sangrado, usted puede sentir:

- [Dolores o calambres abdominales o pélvicos](#)

- Dolor de espalda baja
- Hinchazón y dolor en los senos
- Antojo de algún alimento en particular
- Irritabilidad y cambios de humor
- Dolor de cabeza y cansancio

El [síndrome premenstrual](#) es un grupo de síntomas que comienza antes de la menstruación. Puede incluir síntomas emocionales como físicos.

Consulte a su proveedor de cuidados de salud si usted experimenta grandes cambios en su ciclo. Esto puede ser un signo de otros problemas que quizás deban ser tratados.

El sexo puede ser algo grandioso para muchas personas, pero también tiene consecuencias que pueden ser devastadoras para la vida o salud de la persona. Tener sexo puede llevar a un embarazo o a contraer/contagiar una ETS.

¿Cómo el sexo puede llevar a una ETS o embarazo?

Cualquier persona que tiene sexo puede estar en riesgo de embarazo y/o de una enfermedad de transmisión sexual, que puede ser bien seria.

Las enfermedades de transmisión sexual pueden contagiarse durante toda clase de actividad sexual: sexo oral, anal, vaginal y frotando los genitales (frotar en seco piel contra piel, sin ropa). Algunas infecciones se contagian vía fluidos corporales -como el semen, fluidos vaginales o sangre. Otros pueden esparcirse cuando la piel de la boca o de los genitales toca la piel de los genitales de otra persona.

En realidad, todo contacto de tipo sexual con otra persona -donde hay fluidos corporales o contacto con la piel genital- te expone al riesgo de una ETS, los cuales pueden ser incurables.

Junto con las ETS, existe el riesgo de embarazo si tienes sexo vaginal. Un embarazo puede suceder en cualquier momento en que el semen (o líquido seminal) del pene se introduce en la vagina. También puede suceder si el semen llega a la vulva o cerca de la vagina (por ejemplo, si tienes semen en tus dedos y tocas la vagina).

¿Cuál es la mejor manera de protegerme de un embarazo y las ETS?

La única manera 100% eficaz de evitar un embarazo, o ETS es no tener sexo. Esto se llama abstinencia.

La abstinencia es la única manera 100% infalible de evitar una ETS, al no mantener ninguna actividad sexual donde haya contacto de fluidos corporales o fricción cuerpo contra cuerpo con otra persona.

Nadie puede obligar a otra persona a tener sexo, y a la vez, todos son libres de decir que no. Para probar que se está interesado en una persona NO es necesario tener sexo. Al contrario, si esa no es tu decisión, la otra persona, si de veras te valora, no te obligará.

Vas a tener muchas preguntas y dudas. Siempre es bueno que consultes con tus padres o un maestro/a que le tengas confianza. También las escuelas tienen consejeros capacitados para ayudarte con toda confianza y privacidad.