

CAMBIOS EN LOS CHICOS Y CHICAS

A partir de los 10 u 11 años en el caso de las chicas y de los 12 o 13 en el de los chicos, sus cuerpos van a experimentar una profunda transformación. En un plazo de cuatro o cinco años van a tener un aspecto bastante parecido al de una persona adulta.

A nivel cerebral -en el hipotálamo- se estimulan las gónadas (ovarios y testículos) que comienzan a producir hormonas sexuales. Estas últimas son las responsables de los cambios fisiológicos y de aspecto de chicas y chicos.

Estos cambios no siempre van a ser bien recibidos, porque provocan efectos poco deseados como el acné o la acumulación de grasa corporal. Los cambios corporales pueden provocar inseguridad y excesiva preocupación por la apariencia. Esta vivencia depende de la autoestima construida hasta la adolescencia. La imagen que cada persona tenga de su propio cuerpo es un elemento esencial en la construcción de la identidad.

Un factor que suele influir sobre cómo son vividos estos cambios durante la adolescencia es la edad a la que comienzan. Los cambios en las mujeres comienzan antes que en los hombres.

Por lo general, las chicas lo pasan peor cuando estos cambios ocurren demasiado pronto, sobre todo cuando les coge por sorpresa, y si una chica además, experimenta estos cambios antes que sus compañeras, adquiere una apariencia adulta cuando sus amigos aún tienen un cuerpo totalmente infantil.

Además, como consecuencia de la producción de hormonas sexuales, aparece el impulso sexual y tanto chicas como chicos sienten que su cuerpo se excita, tienen fantasías y sueños sexuales y necesidad de buscar satisfacción a sus deseos.

En esta etapa también ocurren cambios en el desarrollo de la capacidad intelectual y social. Tienen como resultado la búsqueda de la propia identidad.

A menudo padres y madres pueden sentirse desconcertados por reacciones inesperadas derivadas de estos cambios hormonales. Es recomendable que la familia sea comprensiva y entienda que estos cambios forman parte del proceso de convertirse en una persona adulta.

Apoyo:

