

Cómo hablar con tu hijo sobre la pubertad

La **Pubertad** es un período que se desarrolla entre los 9 y los 12 años aproximadamente. Pero esto no es matemático y va a depender de cómo sea tu hijo o tu hija. Lo que sí deberías tener en cuenta que será preadolescente cuando en “la construcción de su yo intervengan cambios corporales, conductuales y emocionales.”

Hoy en día los niños y niñas están expuestos a tanta información, por el avance de Internet y de las redes sociales, que cuando llegan a la **pubertad** o **pre adolescencia** ya están familiarizados con algunas ideas bastante avanzadas acerca de muchos de los cambios que han empezado o empezarán a transitar, incluso los referidos a la sexualidad. Sin embargo, **hablar** sobre los temas relacionados con la **pubertad** sigue siendo una **tarea importante** para los padres, ya que no toda la información que reciben proviene de fuentes confiables.

No esperes a que tu hijo/a te haga preguntas sobre los cambios en su cuerpo- ya que puede ser que ese día nunca llegue, especialmente si él/ella no sabe que puede hablarte sobre este tema tan delicado para ellos sin dificultades.

Lo más importante... “encontrar el momento oportuno”

Lo ideal es que los padres hubieran comenzado a hablar con su hijo(a) sobre los cambios por los que pasa el cuerpo a medida que crece, es decir, de la manera más natural posible. Desde sus primeros años, seguramente tu hijo(a) te ha estado haciendo preguntas. Y la mayoría de sus conversaciones probablemente han surgido a raíz de estas preguntas.

Es importante responder a las preguntas de tus hijos sobre la pubertad siendo honestos y abiertos, pero no deberías esperar a que sea tu hijo quien necesariamente inicie una conversación. En general, cuando los niños/as llegan a los 8/9 años aproximadamente, ya deberían saber cuáles son los cambios físicos y emocionales asociados con la pubertad. Podría parecer que es una edad temprana para saber sobre temas “adultos”, pero tené en cuenta lo siguiente: algunas chicas ya deben usar corpiños a esas edades y algunos chicos empiezan a tener vello facial tan sólo unos pocos años después.

Con las chicas es importantísimo que los padres les hablen sobre la menstruación antes de que la misma les ocurra. Si no saben lo que les sucede, puede que se asusten al ver la sangre y el lugar de donde proviene. La mayoría de las chicas tienen su primer período a los 12 ó 13 años, aunque a algunas les viene a los 8 y otras no lo tienen hasta los 17.

En general, los chicos empiezan a entrar en la pubertad un poco más tarde que las chicas, usualmente a los 10 ó 11 años. Pero podrían empezar a desarrollarse sexualmente o a tener su primera eyaculación sin parecer mayores o sin antes desarrollar vello facial.

De la misma manera que es útil para los adultos anticipar cambios como, por ejemplo, mudanza o cambio de trabajo antes de que ocurra, tu hijo(a) debería saber acerca de la pubertad con anticipación.

Qué decir

Cuando hables con tu hijo(a) sobre la pubertad, es importante que les asegures que estos cambios son normales. La pubertad conlleva tantos cambios que es fácil que tu hijo(a) se sienta inseguro(a). En muchas ocasiones, los adolescentes mostrarán inseguridad sobre su aspecto durante la pubertad, pero puede ser útil saber que todo el mundo ha pasado por lo mismo y que existe una gran variación normal con respecto a cuándo ocurren estos cambios. El acné, los cambios de humor, las olas de crecimiento y los cambios hormonales -todo ello forma parte del crecimiento y todos pasan por ello, aunque no al mismo ritmo.

Las chicas pueden empezar la pubertad tan temprano como en el tercer o cuarto grado y puede ser algo molesto si tu hija es la primera que tiene que ponerse un corpiño. Puede que se sienta sola o rara, o como si todas las miradas estuviesen puestas en ella en el vestuario de la escuela.

En los chicos, algunos cambios visibles son el cambio de la voz y la aparición del vello facial. Y como con las chicas, si tu hijo es de los primeros en pasar por estos cambios, podría sentirse incómodo o el blanco de las miradas de sus compañeros de clase.

Tu hijo debería saber lo siguiente sobre la pubertad:

- Las chicas adquieren una forma más redondeada, especialmente en las caderas y piernas.
- Los senos de las chicas se hinchan y luego aumentan de tamaño.
- Las chicas y los chicos empiezan a tener vello púbico y vello en las axilas, y el de las piernas es más grueso y oscuro.
- En el chico el pene y los testículos aumentan de tamaño.
- Los chicos tienen a veces poluciones nocturnas, es decir, eyaculan mientras duermen.

- Una vez al mes, el revestimiento uterino de las chicas se llena de sangre para prepararse para un óvulo fecundado. Si no se produce la fecundación, se producirá el período. Si se produce la fecundación, la chica quedará embarazada.
- El período puede durar de 3 días a una semana y las chicas pueden utilizar toallitas femeninas para absorber la sangre.

Preguntas comunes

No es ninguna sorpresa que los niños tengan muchas preguntas a medida que aprenden sobre la pubertad. Es importante que te asegures de brindarle a tu hijo(a) el tiempo y la oportunidad de hacer preguntas y de contestarlas tan honesta y detalladamente como sea posible.

Consejos sobre cómo conversar con sus hijos

Hacele saber a tu hijo(a) que estás siempre disponible para hablar, pero también es importante que dediques tiempo para hacerlo. Así como puede ser vergonzoso o difícil hablar sobre estos temas delicados, tu hijo(a) podría dudar en acudir a vos. Es tarea de los padres hablar con sus hijos(as) sobre la pubertad -y de los sentimientos asociados con estos cambios- tan abiertamente como sea posible.

Puede resultar más fácil si estás seguro de que dominas el tema. Primero, antes de responder a las preguntas de tu hijo(a), asegurate de que tus propias preguntas sobre la pubertad han sido respondidas. Si no estás del todo cómodo manteniendo una conversación sobre la pubertad con tu hijo(a), es necesario que pienses primero lo que querés decir. Comunícale a tu hijo(a) que, quizás, te resulta un poco incómodo, pero que es importante hablar sobre este tema.

Si tu hijo(a) sigue teniendo preguntas o inquietudes sobre el desarrollo de la pubertad que no puedas o sepas responder, una visita al pediatra podría resultar muy beneficiosa.

Webgrafía: <https://kidshealth.org/es/parents/talk-about-puberty-esp.html>

Recopilación y adaptación: Psp. Adriana Cancellieri