

## El momento del cambio

Por lo general, la pubertad comienza entre los ocho y trece años de edad en las niñas, y entre los nueve y quince años de edad en los niños. Algunos comienzan antes o después de esas edades y los adolescentes pueden comenzar a ver cambios relacionados con la pubertad en cualquier momento durante esos años. Esto puede ayudar a explicar por qué algunos de tus amigos(as) todavía parecen niños, mientras que otros parecen más adultos.



Una de las primeras señales de pubertad es el crecimiento de vello donde no había anteriormente. Los niños y las niñas notan que les ha comenzado a crecer vello en las axilas y en el pubis (alrededor del área de los órganos genitales). Al principio, el vello es claro y escaso. Después, según pasan por la pubertad, el vello es más largo, más espeso, más rizado y más oscuro. Eventualmente, a los niños les comienza a crecer vello en la cara.

Cuando tu cuerpo comienza la pubertad, tu glándula pituitaria (una glándula en forma de guisante situada en la parte inferior del cerebro) comienza a segregar unas hormonas especiales. Dependiendo de si eres niño o niña, esas hormonas trabajan en diferentes partes del cuerpo. En los niños, las hormonas viajan por la sangre hacia los testículos —las glándulas en forma de huevos situados en el escroto (saco que cuelga debajo del pene)— y les hace comenzar a fabricar testosterona y semen. La testosterona es la hormona que produce la mayoría de los cambios en el cuerpo de los niños durante la pubertad, y los hombres necesitan semen para poder reproducir (ser el padre de un bebé).

En las niñas, las hormonas se dirigen hacia sus dos ovarios. Los ovarios contienen huevos que las niñas han tenido en su cuerpo desde su nacimiento. Estas hormonas hacen que los ovarios comiencen a fabricar otra hormona, llamada estrógeno. Juntas, estas hormonas preparan el cuerpo de la niña para comenzar la menstruación y poder quedar embarazadas en el futuro.

1. Completa el cuadro con información de la lectura

Cambios	Niñas	Niños
Características físicas		

2. ¿Cómo se llama la glándula que comienza a segregar hormonas especiales en la pubertad?

a. Pitufina

b. Pituitaria

c. Pirulina

3. Según la lectura, ¿por qué algunos amigos(as) parecen niños y otros se ven más adultos?

4. ¿Existen otros cambios, aparte de los físicos, en la pubertad? ¿Como cuáles?

5. ¿Crees que los embarazos a temprana edad son culpa de la pubertad? ¿Por qué?