



Pubertad

Todos los niños, incluidos aquellos con discapacidades, pasan por la pubertad. La pubertad es cuando su hijo comienza a hacer el cambio físico de ser un niño a ser adulto. Las habilidades cognitivas, las habilidades sociales o la movilidad de una persona no afecta cómo su cuerpo progresa a través del desarrollo sexual. Algunos niños con discapacidades en realidad pasan por la pubertad temprano. Es importante discutir lo que le está pasando a su cuerpo para que no se asusten cuando ocurren cambios. Su hijo puede notar cambios en su cuerpo antes que usted. No espere a que lo escuchen de sus compañeros o lo vean en línea y obtengan desinformación.

LO QUE MI HIJO NECESITA SABER

1. La pubertad es parte normal de crecer. No puedes elegir cuando sucede. Podría ocurrir tan pronto como a los 9 o 10 años o durante tus años de adolescencia. La pubertad dura varios años. Todo el mundo es diferente y cómo y cuándo su cuerpo experimenta la pubertad puede ser diferente.
2. Notarás cambios en el cuerpo, incluyendo cosas como el desarrollo de los senos en las mujeres; tono muscular, cambios de voz y pelusas faciales pelusas en los varones; vello en la axila y vello púbico, acné y cambios de estatura en los varones y mujeres. También empezaras a sudar más y tener olor corporal.

Continúa en la siguiente página



CONSEJOS PARA ENSEÑAR A SU HIJO SOBRE LA PUBERTAD

1. Puede ser vergonzoso para los jóvenes hablar sobre la pubertad, cambios corporales, sexo, masturbación, sueños húmedos y relaciones. Haga que su hijo esté lo más cómodo posible.
2. Use el nombre correcto para las partes del cuerpo. Explique cosas como periodos menstruales, eyaculación, hormonas y sentimientos sexuales utilizando palabras sencillas. Hágalos saber que estos cambios son parte de convertirse en un adulto.
3. Esté abierto a preguntas. No actúe sorprendido o avergonzado por nada que ellos pregunten. Si no saben la respuesta, búsquenla juntos.

Continúa en la siguiente página



Lo que mi hijo necesita saber, continuación...

3. Para cuidar tu cuerpo durante la pubertad deberías comer una dieta balanceada, beber muchos líquidos, dormir suficientes horas, mantenerte limpio, ejercitar de alguna manera cada día, y hablar de cosas que te molestan.
4. Otras funciones del cuerpo también cambiarán. Las mujeres experimentan la menstruación, aunque pueda que no sea un período mensual regular en un principio. Para hombres, sus testículos y pene crecerán en tamaño, y ellos puede experimentar emisiones nocturnas (sueños húmedos).
5. Puedes empezar a pensar sobre sexo o tener sentimientos románticos o atracciones sexuales a otros. Las mujeres pueden quedar embarazadas tan pronto comienzan a menstruar y tener relaciones sexuales. Un control de embarazo es necesario para evitar el embarazo e infecciones sexualmente transmitidas.

Consejos para enseñar a su hijo sobre la pubertad, continuación...

4. Según la edad o el punto de desarrollo de su hijo, intente jugar juegos con ellos para identificar lo que sucede durante la pubertad (hacerse más alto, desarrollar acné, cambios de voz, axilas y vello púbico, cambios emocionales, etc.)
5. Puedes usar libros, ilustraciones y videos que hablen sobre la pubertad de una manera fácil de entender. Hay muchos buenos materiales por ahí que pueden facilitar la conversación. También puedes usar muñecos anatómicamente correctos para hablar sobre las partes del cuerpo y cambios.
6. Enséñele a su hijo habilidades de higiene: ducharse con más frecuencia, usar desodorante, limpiar sus partes íntimas y mantenerse limpios durante la menstruación.

