



**Desde la
pubertad**

Edufuturo

La pubertad o preadolescencia	3
La adolescencia	5
La juventud	6
La adultez	8
La ancianidad	10
Glosario	13



La pubertad o preadolescencia



En esta etapa, el niño empieza a tener los cambios, que lo van a convertir en un adulto. Cada vez es más temprana la frontera de inicio de la pubertad; en las niñas empieza entre los 8 y los 13 años y en los niños entre los 9 y los 15.

Los cambios físicos ocurren primero y son los que más se notan: vello en las axilas, en los genitales, en los varones empieza a salir vello en el pecho y bigote, en las niñas empiezan a crecer los pechos.

También ocurren cambios internos, la glándula pituitaria es la responsable de que los órganos del aparato reproductor empiecen a madurar, esto sucede porque la glándula, empieza a segregar hormonas que provocan el inicio del proceso. Los ovarios en las niñas y los testículos en los niños, empiezan a madurar. No es raro, que algunas niñas tengan su primera menstruación en esta etapa.

La adolescencia

Ninguno de los inicios y finales de las etapas es definitivo, se han delimitado ciertas fronteras, pero la realidad es que cada persona es diferente y cada cierto tiempo, las fronteras cambian. Se dice que la adolescencia comprende desde los 13 ó 15 años hasta, más o menos, los 18.

Esta es la etapa en que aparece el temido acné o granitos en la cara. Para controlarlo, se aconseja, mantener la piel siempre limpia. El cuerpo crece en forma acelerada.

En las niñas se observa como se ensanchan sus caderas y se abultan sus senos. En los varones, los hombros se ensanchan, su



cuerpo se vuelve más musculoso y cambia el tono de su voz.

La juventud

Ya no son adolescentes, ahora son jóvenes adultos. Es la etapa entre los 18 y los 25 años.



Ha terminado la etapa de cambios acelerados, que provocan tanta inestabilidad e incertidumbre en los adolescentes. El individuo es capaz de tomar las riendas de su vida y orientarla. Va definiendo su personalidad, aplica y amplía sus conocimientos y se empieza a definir como adulto.



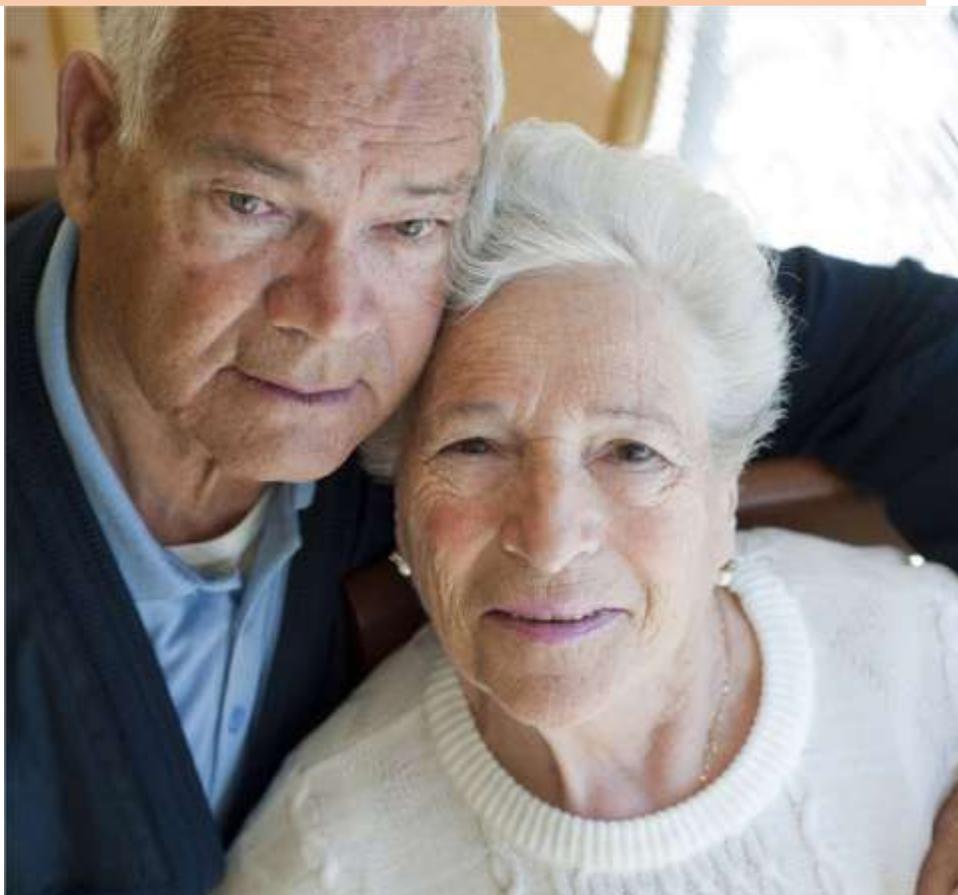
La adultez



Te consideras un adulto, si estás entre los 25 a los 60 o 70 años.

Es la época en que la persona es más productiva, ahora ya culminó sus estudios y ya está preparada para trabajar, ejercer una profesión o ser empresario. Al tener estabilidad económica, llega el matrimonio y los hijos. Es la etapa en que llegan las responsabilidades familiares y se cimientan las bases para los años en que ya no se es productivo. Es una etapa para gozar, pero también, para construir y guardar los recursos necesarios para tener una tranquila vejez.

La ancianidad



Llamada también, la tercera edad, es la última etapa de la vida. Nuevamente, aquí vemos cómo la frontera de la ancianidad se ha corrido. Antes una persona de 60 años estaba muy disminuida físicamente, ahora, vemos a personas muy activas tanto física como mentalmente. Se caracteriza por una paulatina disminución de las fuerzas físicas. También se da una sensible y progresiva baja de las cualidades de su actividad mental.

Biológicamente se observa disminución de las capacidades sensoriales y motrices. Se manifiestan diferentes enfermedades degenerativas, aparecen dificultades circulatorias ocasionadas por el endurecimiento de las arterias y en general se va deteriorando el funcionamiento de los diferentes órganos internos.

No te extrañe ver que la persona va perdiendo el interés por las cosas de la vida actual, cada vez vive más en el pasado. No le gustan los cambios, porque le hacen sentir inseguro.



Glosario

Conservador. Adverso a los cambios. Dificultad para cambiar sus rutinas y sus hábitos.

Estímulo. Motivación para funcionar, realizar algo o hacerlo mejor o más rápido.

Hormona. Producto de ciertas glándulas que excita, inhibe o regula la actividad de otros órganos o sistemas de órganos.

Natal. Relacionado con el nacimiento.

Percepción. Primer conocimiento de una cosa por medio de las impresiones que comunican los sentidos.

Prenatal. Que sucede antes del nacimiento.

Serenidad. Que es o está tranquilo y sosegado, sin nervios o agitación.

Zigoto. Célula que resulta de la unión de las células sexuales masculina y femenina y a partir de la cual se desarrolla el embrión.

Zona pélvica. Es la región anatómica más inferior del tronco. Se divide en dos regiones: la pelvis mayor o (también se le puede llamar pelvis Falsa) y la pelvis menor o (pelvis Verdadera). La pelvis mayor contiene parte de las vísceras abdominales. La pelvis menor, la parte más estrecha, contiene la vejiga urinaria, los órganos genitales, y parte terminal del tubo digestivo (recto y ano).



Desde la pubertad

Por: Martha Hahmann

Nivel 1

Palabras: 791

Imágenes: Shutterstock

[http://cde.publimetro.e3.pe/
ima/0/0/0/1/3/13386.jpg](http://cde.publimetro.e3.pe/ima/0/0/0/1/3/13386.jpg)