



# Desde la Pubertad

Por: Martha Hahmann

# ÍNDICE

La Pubertad o preadolescencia	3
La Adolescencia	5
La Juventud	6
La Adultez	8
La Ancianidad	10
Glosario	25

# LA PUBERTAD O PREADOLESCENCIA



Es la etapa en la que se inician los cambios para convertirse en adulto. Inicia para las niñas entre los 8 y los 13 años y en los niños entre los 9 y los 15.

Los primeros cambios notorios son los cambios físicos: aparece vello en la zona pélvica y en las axilas. En los niños empieza a crecer también en el pecho y en la cara.

Al mismo tiempo se dan cambios internos. La glándula pituitaria empieza a segregar hormonas que provocan la maduración de los órganos del aparato reproductor, es decir, los ovarios en las niñas y los testículos en los niños. Algunas niñas tienen su primera menstruación en esta etapa.

# LA ADOLESCENCIA

Esta etapa abarca desde los 13 ó 15 años hasta los aproximadamente los 18.

Hay un crecimiento acelerado del cuerpo. Es común, por ejemplo, la aparición de acné o granitos. Para contrarrestarlos, se debe mantener la piel muy limpia.

Las niñas ven como se ensanchan sus caderas y se abultan sus senos.

Los hombros de los niños se ensanchan, su cuerpo se vuelve más musculoso y cambia su voz.



# LA JUVENTUD

Es la etapa comprendida aproximadamente entre los 18 y los 25 años.



El individuo se encuentra más tranquilo pues ya no hay tantos cambios como en la adolescencia. El joven es capaz de orientar su vida. Poco a poco integra todos los aspectos de su personalidad y sus conocimientos y se empieza a definir como adulto.



# LA ADULTEZ



Es la etapa comprendida desde los 25 a los 60 o 70 años.

Se le considera la etapa productiva de una

persona pues seguramente ya está preparada para trabajar, ejercer una profesión o ser empresario. Al mismo tiempo, es probable que se case y tenga las responsabilidades de una familia. Todo lo anterior debe hacerse con mucha sabiduría para poder vivir la siguiente etapa con serenidad.



# LA ANCIANIDAD



La etapa final de la vida, conocida también como tercera edad. Se caracteriza por una creciente disminución de las fuerzas físicas. También se da una sensible y progresiva baja

de las cualidades de su actividad mental.

La declinación biológica se manifiesta por una creciente disminución de las capacidades sensoriales y motrices. Aparecen dificultades circulatorias ocasionadas por el endurecimiento de las arterias y en general se va deteriorando el funcionamiento de los diferentes órganos internos.



El anciano va perdiendo el interés por las cosas de la vida y viviendo cada vez más en función del pasado. Es predominantemente conservador y opuesto a los cambios, pues así se siente seguro.



**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.

**Motricidad.** Acción del sistema nervioso central que determina la contracción muscular dando movimiento al cuerpo.

**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: 980

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)