



http://kidshealth.org/teen/en_espanol/cuerpo/help_body_esp.html#cat20276

¿Te has preguntado esto alguna vez? Te estás vistiendo para ir a una cita y cuando sacas tus jeans favoritos, no puedes cerrar la cremallera. O estas corriendo por el campo de fútbol cuando te das cuenta de que tus piernas rozan la una contra la otra de una forma que nunca antes lo habían hecho. Quizás te miras en el espejo y parece que tus poros hubieran acaparado toda tu cara.

Si alguna vez te has sentido fuera de sintonía con tu cuerpo, no estás solo(a).

Creciendo de alto y de ancho (o no)

La mayoría de nosotros estamos preparados para lidiar con los cambios físicos obvios que son parte del crecimiento. Las niñas esperan que su pecho crezca y los niños esperan desarrollar musculatura. Pero el cuerpo generalmente atraviesa otros cambios antes, durante, y después de la pubertad - y algunas veces estos cambios pueden ser muy diferentes de los que tú esperas. Por ejemplo, ambos, tanto los niños como las niñas pueden notar crecimiento en lugares del cuerpo con los que están poco familiarizados, como los glúteos o la barriga. O también puede que cambien y sean más altos y delgados.

Algunas personas tienen una capa temporal de grasa en el interior de su cuerpo que prepara al cuerpo para el proceso de crecimiento. En otros casos, este cambio es permanente. Algunas personas comen comidas sanas, hacen ejercicio y aun así ganan peso. Otros comen todo lo que está a su alcance y se mantienen delgados.

Eventualmente, todo vuelve a su equilibrio y la mayoría de las personas se ajustan a la forma en que su "nuevo" cuerpo se siente y funciona. Pero esto puede llevar algún tiempo. Lo que les ocurre a las personas físicamente durante la pubertad puede influenciar cómo se sentirán acerca de sus cuerpos y sobre ellos mismos a largo plazo.

Uno de estos casos es el de Nikki. Ella era una bailarina muy buena que le había puesto el corazón a seguir la carrera que su mamá tuvo en ballet. Pero a los 13 años, Nikki creció algunas pulgadas y desarrollo el tipo de figura que muchas niñas desearían tener -salvo que fueran bailarinas. Las amigas de Nikki envidiaban sus curvas pero Nikki se sentía pesada y fuera de lugar. Nikki ahora que tiene 19 años, y dice que le tomó mucho más tiempo superar la falsa percepción que tenía sobre sí misma de ser una niña gorda, que olvidar su sueño de convertirse en bailarina.

Ajustándose a un nuevo cuerpo

Nos damos cuenta de cómo luce el cuerpo justamente alrededor del momento cuando nuestros cuerpos comienzan a cambiar. Esto puede hacer que sea difícil lidiar con los cambios físicos desde un punto de vista emocional.

Ajustarse a los cambios del cuerpo es algo más que acostumbrarse a cómo luce. Muchos adolescentes basan su imagen de sí mismos sobre cómo sienten sus cuerpos y cómo se desenvuelven. Hasta hace un año, Wes, de 15 años, era un corredor rápido en muy buena forma y en quien siempre se podía contar para que ganara las competencias de su equipo. Wes tiene ADHD, y algunos días parecía que correr era la única cosa que podía hacer bien. Así que cuando empezó a desarrollar un físico más compacto y muscular y sus marcadores de velocidad se hicieron más largos, la confianza en sí mismo de Wes sufrió un golpe inesperado.

Los cambios en la apariencia de nuestros cuerpos, la habilidad - incluso pequeños detalles como la forma en que olemos - son partes perfectamente normales del crecimiento. Así que ¿Qué es lo que puedes hacer para ajustarte física y emocionalmente a los cambios que trae tu desarrollo? Aquí te damos algunas ideas.

Atención - ¡No te compares! Es natural que te fijes en tus amigos como punto de comparación. Pero no es una buena idea. Compararnos con otras personas es problemático porque cada persona se desarrolla de forma diferente y en distintos períodos de tiempo. Si atraviesas lo que se llama un estirón, un crecimiento rápido, puede que te sientas muy alto. Y al mismo tiempo tu amigo(a) puede que se sienta que él o ella es muy pequeño(a). Generalmente es más difícil para las personas que se desarrollan primero o más tarde.

También es una mala idea compararnos con las celebridades y los modelos. En realidad, la mayoría de las personas no se ven como la variedad limitada de cuerpos que ofrecen los medios de comunicación. (En realidad, los modelos tampoco se ven como lo que vemos en los medios: Muchos de esos cuerpos "perfectos" se ven de esa forma después de editar las fotos, no por su propia naturaleza.)

Olvidate de los anuncios de las revistas- en su lugar, ponte a ver las fotos de tu álbum familiar. Los anuncios venden fantasía, en lugar de realidad. Es fácil soñar con convertirse en un o una modelo de una marca famosa, pero dejar que las esperanzas y las expectativas se salgan de nuestras manos sólo puede entristecer a una persona.

Las personas varían en términos de talla, altura y figura. La forma como el cuerpo se desarrolla depende mucho de la genética. Tu cuerpo está programado para hacer casi todo lo que el cuerpo de tus padres (o tus abuelos) hizo. Nikki, por ejemplo, se dio cuenta de ello, ella compartía el amor de su madre por la danza, y ella también había heredado su físico del lado de la familia que provenía de su papá.

Antes de que mires a tus familiares y sufras un ataque, considera que ellos ya no son adolescentes. El cuerpo de las personas cambia a medida que se van haciendo mayores. Pregunta por fotos de tus padres, tíos y tías cuando ellos tenían tu edad. Esto te dará la oportunidad de hablar con ellos sobre su propio desarrollo.

Otra cosa que debes recordar es que las personas tenían diferentes estilos de vida en la época cuando tus padres estaban creciendo. Si tú estás más interesado en los deportes de lo que tus padres estaban, tú te verás más en forma y con más musculatura. Y, por supuesto, lo contrario aplica con las personas que son menos activas de lo que sus padres fueron - lo cual es el caso de la mayoría de los adolescentes hoy en día.

Trata a tu cuerpo bien. Tomar decisiones adecuadas e informadas sobre los alimentos y el ejercicio es parte de desarrollar tu propia mente y tu propia vida. Comer y ejercitarse de forma sana puede darte algún control sobre cómo se transformara tu cuerpo. Además, el ejercicio es un estimulante del humor. Si los cambios de tu cuerpo te están haciendo sentir triste o confundido, puede que te ayude salir a caminar, jugar con tu perro, o jugar con tus amigos.

Aproximadamente tres cuartos de todos los adolescentes dejan los deportes en el momento en que sus cuerpos se desarrollan. Generalmente ocurre porque los cambios corporales del desarrollo influyen sobre los deportes en los que van a competir. Aunque tú todavía puedes hacer cualquier actividad en la que estés realmente interesado(a), algunas personas prefieren cambiar a otro tipo de actividad. Wes invirtió su fuerza y su habilidad para correr en jugar al fútbol. Y Nikki pudo combinar su buena figura con su amor por la danza cuando descubrió la danza del vientre en la universidad.

Muchas veces las personas dejan de jugar deportes organizados en el bachillerato porque los deberes toman mucho tiempo o porque ahora tienen una vida social que ocupa gran parte de su tiempo. Este no es un buen momento para dejar de hacer ejercicio por completo. Utiliza este tiempo de cambio para explorar cómo se siente tu cuerpo al hacer diferentes actividades. Tomar clases de yoga o de artes marciales u otro tipo de actividades relacionadas con el estiramiento y el movimiento del cuerpo puede hacer que te familiarices con tu cuerpo.

Sé amigo de tu cuerpo. ¿Sientes que has dejado de conocer a tu cuerpo? Igual que una amistad que crece y evoluciona, estar en contacto con nuestros cuerpos toma tiempo. Como los amigos, nuestros cuerpos a veces nos pueden decepcionar. Pero con un poco de trabajo y entendimiento, es posible recuperarse.

Tal y como sabemos los secretos de nuestros amigos, nosotros sabemos cosas de nuestros cuerpos que otras personas no saben. Por ejemplo, puede que tú pienses que tu estómago

sobresale porque te pasas horas fijándote en él delante del espejo. Pero la verdad es que otras personas no se dan cuenta del mismo modo en el que tú lo has hecho.

Camina erguido(a) como una persona alta - ¡Aunque no lo seas! De lo que las personas si se dan cuenta es de cómo proyectas tus sentimientos sobre ti mismo. Si tú piensas que eres demasiado alto(a), será mucho más obvio si caminas encorvado queriendo parecer más pequeño(a). Si estás muy consciente de tus granitos en tu cara, esconderte detrás de tu cabello puede que esconda los granitos en tu mejilla, pero te verás extraño(a) e incómodo(a).

A medida que tu cuerpo cambia, puede ayudarte el mantener una buena postura y caminar con seguridad en ti mismo. Después de practicar esto durante un tiempo, probablemente te sentirás más seguro de ti mismo(a).

No hay mucho más que puedas hacer en cuanto a tu altura o tu desarrollo, pero puedes enfocarte en cosas que realmente te gustan sobre ti mismo. Puede que sea tu cabello rizo o el hoyito que se te forma en la mejilla cuando te ríes. O puede que sea tu forma tan especial de pensar en los demás o que realmente eres muy bueno(a) en hacer reír a los demás. Finalmente, cuando piensas en las personas que te importan más en tu vida, su apariencia física probablemente tenga poco que ver con cuanto los aprecias.

Curvas más adelante

De la misma forma en que te acostumbras a tu nueva figura, puede que vuelva a cambiar. Durante los últimos años de la adolescencia y en el comienzo de los años 20 (una vez más) es un período cuando el cuerpo y la mente comienzan otro proceso de cambio y madurez. Para ambos, las niñas y los niños, esto significa rellenar el cuerpo un poco más para que lucir más como adultos y menos como adolescentes.

Esta es otra temporada durante la cual es importante convocar los poderes del ejercicio y los hábitos de alimentación sanos: Probablemente hayas oído hablar de los estudiantes del primer año de universidad cuando las chicas y los chicos están a cargo de alimentarse por sí mismos por primera vez. Muchas personas que por primera vez comienzan a ocuparse de alimentarse por sí mismos comienzan a comer todo lo que quieren - generalmente comida rápida y comida para picar o merendar con un contenido alto en grasa. Por supuesto, muchos de ellos ganan peso porque permanecen más tiempo sentados y estudiando, y menos tiempo estando activos. Si ya has empezado a enfocarte en lo que comes y en cómo hacer ejercicio, puede que esto tenga menos probabilidades de sucederte a ti.

Si nuestros cuerpos tuvieran manuales de instrucción, nos dirían como mantenerlos limpios, proporcionarles combustible, y ofrecerles actividades estimulantes. Pero nuestros cuerpos son también como las personas, y se comportan de la mejor forma cuando son queridos.

Aprender a aceptarnos y apreciarnos ayuda a construir **flexibilidad y fortaleza**. Las personas que son flexibles tienen una mayor habilidad para lidiar con los problemas y recuperarse de las decepciones frente a las personas que no lo son. Las personas flexibles

generalmente toman buenas decisiones y elecciones. Acepta y aprecia tu cuerpo, independientemente de cómo luzca ahora, y -como si fuera un buen amigo -¡puede que haga mucho por ti en agradecimiento!

Revisado por: D'Arcy Lyness, PhD
Fecha de revisión: enero de 2012