

Me estoy volviendo hombre

A medida que creces se producen muchos cambios, en especial, cuando llegas a la pubertad; este es el nombre que se le da a la etapa en que el cuerpo comienza a desarrollarse y a cambiar. En las niñas comienzan a desarrollarse las mamas y aparece el primer período: signos de que están convirtiéndose en mujeres. Pero, ¿cómo saben los varones que están convirtiéndose en hombres? Averigüémoslo.

En el caso de los varones, no se presenta sólo un episodio o un signo de que se está creciendo, sino que se presentan muchos de ellos, incluidos el aumento de tamaño del cuerpo, el cambio de voz y el crecimiento de vello en todas partes. La mayoría de los niños comienzan la pubertad entre los 9 y los 14 años de edad. Pero hay que tener en cuenta que la pubertad comienza cuando el cuerpo de un niño está preparado y que cada persona crece a su propio ritmo.

A continuación hay algunas de las preguntas que se hacen los niños.

¿Cuándo se desarrollarán mis músculos?

Durante la pubertad, es posible que algunos niños se preocupen por su cuerpo después de ver la apariencia de algunos de sus amigos. Por ejemplo, muchos niños tienen inquietudes sobre sus músculos. Es posible que ya hayas notado que algunos niños comienzan a tener músculos en el pecho (llamados **músculos** pectorales o pectorales). Otros pueden tener hombros anchos (músculo **deltoides**). Incluso, es posible que otros niños sean más delgados y tengan una menor estatura. Con el tiempo, llegarás a la pubertad y podrás comenzar a desarrollar los músculos.

Si decides intentar levantar pesas, primero infórmasele a tus padres y a tu médico. El médico puede decirte si debes postergar la actividad por un tiempo o darte consejos acerca de cómo comenzar.

¿Pienso en las niñas demasiado o no lo suficiente?

Durante la pubertad, algunos niños son muy amigables con las niñas y otros pueden sentirse nerviosos si tienen que hablar con ellas. Pensar en alguien que te gusta es un proceso normal de la pubertad. Y si sientes que no te agradan las niñas, eso está bien también. Finalmente, es posible que encuentres a una persona que te haga sentir aturdido en tu interior. Sólo el tiempo lo dirá.

Hablar con un amigo o una persona mayor, como un hermano o hermana, puede ayudarte a sentirte menos confundido. A veces, las personas mayores tienen más experiencia que tú, de modo que pueden ser las personas más adecuadas para brindarte consejos.

¿Qué sucede con el vello corporal?

En realidad, el vello corporal continúa creciendo durante la pubertad. Algunos niños comenzarán a notar que el vello crece en el rostro en torno al mentón, en las mejillas y en la parte superior del labio. Además, el vello crece en el pecho, las axilas e incluso allí abajo, en la región púbica. Recuerda que no hay nada de qué preocuparse, ya que el vello constituye una de las tantas formas que tiene el cuerpo de decirte que te encuentras camino a la madurez.

El vello crece en nuevas partes del cuerpo porque las hormonas le informan al cuerpo que está listo para el cambio. Algunas de las hormonas que desencadenan este nuevo crecimiento de vello en el cuerpo provienen de las glándulas suprarrenales. Otras hormonas provienen de la **hipófisis** (una glándula con forma de guisante, que está situada en la base del cerebro). Estas hormonas hipofisarias viajan por el torrente sanguíneo y hacen que los testículos ("huevos") se vuelvan más grandes y comiencen a liberar otra hormona llamada **testosterona**, que también ayuda a que en el cuerpo comience a brotar vello en el área púbica, debajo de los brazos y en el rostro.

¿Huelo mal?

Probablemente sepas lo qué es el sudor pero, ¿sabías que también se lo conoce como **transpiración**? ¿Cómo sucede? Cuando el cuerpo se calienta, la transpiración sale de la piel a través de diminutos orificios llamados poros.

El cuerpo se siente a gusto a una temperatura de 98.6 grados Fahrenheit (37 grados centígrados). Si estas temperaturas son superiores, el cuerpo no se siente a gusto y entonces se produce el sudor. Durante la pubertad, las hormonas funcionan todo el tiempo, lo que explica por qué se produce tanto sudor y algunas veces, mal olor.

Pero, ¿cómo puedes evitar estar todo sudado y maloliente? En primer lugar, puedes ducharte o tomar un baño regularmente, en especial después de hacer deportes o sudar mucho, como en un día caluroso. Además, puedes usar desodorante debajo de los brazos.

¿Qué sucede con las erecciones?

Una erección ocurre cuando el pene se llena de sangre y se pone rígido. El pene se agranda y sobresale del cuerpo. Al llegar a la pubertad, los niños comenzarán a notar que las erecciones ocurren más a menudo. Y son perfectamente normales.

Una erección puede ocurrir en cualquier momento. Puedes tener muchas en un día o ninguna. Esto depende de la edad, la madurez sexual, el nivel de actividad e incluso de la cantidad de horas que duermas.

Una erección puede producirse incluso cuando duermes. Algunas veces, es posible que te despiertes y tu ropa interior o la cama estén mojadas. Un sueño húmedo es cuando el semen (el líquido que contiene espermatozoides) es despedido del pene mientras un niño duerme. El semen es liberado a través de la uretra, es decir, el mismo conducto por donde sale la orina (pis). Esto se denomina eyaculación.

Los sueños húmedos ocurren cuando el cuerpo de un niño comienza a producir más testosterona. Este cambio que se produce en los niños se asemeja un poco al período que se presenta en las niñas. Es signo de que el niño está creciendo y el cuerpo se prepara para el día en que el niño decida ser padre en el futuro. El semen contiene espermatozoides que pueden fertilizar el óvulo de una mujer, y comienza el proceso que finaliza con el nacimiento de un bebé.

http://kidshealth.org/kid/en_espanol/cuerpo/boys_puberty_esp.html#