



1

¿la puerthead es horrible?

1 ¿La pubertad es horrible?

A algunos niños y niñas les da algo de miedo la pubertad, cuando oyen decir que «es una época horrible» la que se les viene encima: ¡granos, sangre que sale de la vagina, peleas con los padres, eyaculaciones viscosas, axilas sudorosas y pelos por todas partes!

Pero no hay que preocuparse: cada adolescente vive la pubertad de una forma distinta. Y mucho de lo que se cuenta suena peor de lo que realmente es. Como es lógico, se necesita algo de tiempo para acostumbrarse. Pero siempre hay padres y madres, hermanos y hermanas, amigas y amigos con los que podemos hablar. Los adolescentes inmersos en la pubertad en realidad viven esta época de una forma relativamente normal. Siguen siendo ellos. Y muchos disfrutan de poder, por fin, volver más tarde a casa, de vivir su primer amor, de ser tomados en serio por las personas adultas o de asumir más responsabilidad. La pubertad no es horrible. La pubertad es, simplemente, algo distinto.



2

Quando empieza la pubertad?

2 ¿Cuándo empieza la pubertad?

Nadie puede precisar con exactitud cuándo empieza la pubertad. En realidad, te das cuenta cuando ya estás metido en ella: cuando te salen los primeros pelos en las axilas y en el pubis, cuando creces, cuando te cambia la voz, cuando tienes cambios de humor constantes o cuando empiezas a tener la regla. Muchas chicas y chicos dicen que, entonces, notan claramente que han dejado de ser niños. El momento en el que esto ocurre es distinto para cada persona. A grandes rasgos, podemos decir que, en las chicas, la pubertad se inicia hacia los diez años y, en los chicos, a partir de los doce. Al cabo de unos años, se acaba. Y entonces ya somos casi adultos.



3

¿ Los chicos también
pueden tener la regla?

3 ¿Los chicos también pueden tener la regla?

En la pubertad, los chicos no tienen la regla como las chicas. Ellos no tienen en el vientre un útero en el que todos los meses se forma una membrana mucosa que, luego, sale por la vagina en forma de sangre.

Y por eso los chicos tampoco pueden luego tener bebés.

Cariño, ¿qué quieres que te regalemos cuando cumplas los dieciséis?

¡Más pecho!



4

¿Hasta qué edad
crecen los pechos?

4 ¿Hasta qué edad crecen los pechos?

Algunas chicas notan ya en primaria que sus pechos empiezan a crecer. Otras no lo notan hasta que cumplen los catorce. El desarrollo de los pechos en los años posteriores —ya sean planos o voluminosos, colgantes o puntiagudos, con pezones oscuros o claros— es algo que nadie puede predecir. Los pechos de una mujer pueden seguir creciendo y transformándose hasta los veinte años.

Y tampoco después permanecen siempre iguales. Durante el embarazo se vuelven más grandes y al envejecer se encogen un poquito.