

¿Necesita ayuda con la charla sobre la pubertad?

No es necesario tratar este tema solo.

Puede proporcionar a su niño acceso a libros sobre la pubertad y el desarrollo de una librería o biblioteca local como primer paso para facilitar sus conversaciones. Solo asegúrese de leer los libros usted primero para que este seguro de que sean apropiados para su niño y que el contenido este en un tono que funcione para su familia. Luego permita que su niño lo lea de forma independiente.

Anime a los niños a leer capítulos sobre su propio desarrollo, así como los cambios que les suceden a las niñas, y viceversa. Luego, reúnanse como familia para preguntarles a los niños qué dudas o preguntas tienen sobre lo que han leído.

Si tiene alguna inquietud sobre el desarrollo de su niño, comuníquese con su proveedor de atención médica. Este profesional puede evaluar a su niño y determinar si se está desarrollando adecuadamente.



Pubertad Hable con su niño sobre la pubertad antes de que empiece.



WithinReach

Ayúdame a Crecer Washington
1-800-322-2588 (711 para servicio TTY)
o visite www.ParentHelp123.org



Mírame Crecer Washington es un programa del Departamento de Salud del Estado de Washington.

📌 Síguenos en Facebook en @MirameCrecerWA
📄 Visítenos en miramecrecerwa.org

DOH 820-278S Junio 2024

Para solicitar este documento en otro formato, llame al 1-800-525-0127. Las personas con sordera o problemas de audición pueden llamar al 711 (Servicio Relay de Washington) o enviar un email a doh.information@doh.wa.gov.

©2024 Mirame Crecer Washington

¿Qué es la pubertad?

La pubertad es el período de tiempo en la vida de su niño en el que hace la transición de niño a adulto (capaz de reproducirse sexualmente). No todo el mundo pasará por la pubertad al mismo tiempo. La pubertad de las niñas suele comenzar entre los 8 y los 13 años. Los niños comienzan la pubertad en algún momento entre los 9 y los 14 años.

¿Cuáles son las señales de la pubertad?

- Los primeros signos físicos de la pubertad incluyen piel grasa, acné y olor corporal.
- Tanto a las niñas como a los niños les puede crecer vello corporal en las axilas y el área púbica y vello facial (en los niños).
- Las niñas pueden comenzar a desarrollar los senos y los niños pueden tener un aumento de tamaño de los testículos y el pene.
- Por lo general, las niñas comienzan su período (menstruación) alrededor de los 12 años (generalmente alrededor de la misma edad en que comenzaron los períodos de su madre y hermanas).

¿Aprenderá mi niño algo sobre la pubertad en la escuela?

Sí. En las escuelas del estado de Washington, la educación obligatoria sobre salud sexual comienza en cuarto y quinto grado.

Como resultado, su niño:

- Obtendrá una comprensión básica del crecimiento y desarrollo humanos.
- Entenderá que son y respetará los límites personales.
- Aprenderá a desarrollar amistades saludables.

Puede consultar con el distrito escolar de su niño para ver qué plan de estudios se utiliza actualmente o se planea utilizar.

¿Cómo hablo con mi niño sobre la pubertad?

Los padres deben hablar con sus niños sobre la pubertad antes de que comiencen a ocurrir cambios en su cuerpo. Aquí hay algunos consejos útiles:

- Busque oportunidades naturales (cuando vayan en el automóvil, hagan tareas domésticas o salgan a caminar) para iniciar una conversación en su vida diaria.
- Anime a su niño a que platique con usted cada vez que tenga preguntas sobre sus cambios corporales y desarrollo a medida que surjan.
- Adopte un tono tranquilo, comprensivo e informativo en lugar de ansioso o apresurado. Quiere demostrar que se siente cómodo y preparado para platicar sobre cualquier cosa que su niño pueda estar preguntando. Si se siente raro o incómodo, los niños captarán esa sensación y es posible que no se sientan cómodos para ir a hablar con usted para hacerle preguntas nuevamente.
- Mantenga sus respuestas simples y utilice los términos adecuados. Al abordar el tema de una manera directa y objetiva, ayuda a los niños a comprender que no necesitan sentirse avergonzados por los cambios tan normales que suceden en sus cuerpos.
- Está bien que un padre del sexo opuesto hable con un niño sobre la pubertad, siempre y cuando se sienta cómodo con el tema, lo que a su vez puede ayudar al niño a sentirse cómodo para hacer preguntas.