



Las Niñas y la Pubertad

Cambios en el cuerpo sobre los que debe saber

La pubertad señala un momento para el crecimiento y cambio en su cuerpo — de niña a mujer joven. También prepara su organismo para tener hijos. No todas las jóvenes tienen la pubertad a la misma edad. La pubertad comienza usualmente entre los 9 y los 13 años de edad y termina cuando alcanzas la estatura y el tamaño de adulta, usualmente entre las edades de 15 a 17 años.

Aquí te presentamos algunas cosas que notarás en la medida en que tu cuerpo continúa su desarrollo:

Las mamas

El crecimiento de las mamas es usualmente el primer signo de la pubertad en las niñas. Cuando sus mamas se desarrollan, puede notar unos nódulos pequeños y dolorosos debajo de uno o ambos pezones. Estos se conocen como pimpollos de mamas y crecerán en los próximos años. Las tetillas y las áreas alrededor de ellas (areolas) aumentarán su tamaño y se oscurecerán. Tus mamas pueden doler mientras crecen. No te preocupes si un seno crece más rápido que el otro. Finalmente ambos se emparejarán, aunque es raro que una mama sea exactamente igual a la otra. En la medida en que sus senos crezcan, va a necesitar usar un sostén.

El pelo

Un pelo suave va a comenzar a crecer en el área del pubis — el área en forma de V entre tu cadera y las piernas. Este pelo terminará oscureciéndose y se hará espeso y crespo. También notarás pelo debajo de los brazos y en tus piernas. Muchas mujeres se afeitan este pelo, pero eso es una opción personal. Si decides afeitarte, asegúrate de usar bastante jabón y agua y una navaja de afeitar femenina. Es mejor usar tu propia navaja o máquina eléctrica — no la compartas con familiares o amigos.

La piel

Mientras tu cuerpo crece, sus glándulas crecen también. Esto significa que tu piel se puede poner más grasienta y puede sudar más. Es probable que sudes más debajo de sus brazos y en la medida en que el sudor se mezcle con las bacterias, se producirán olores fuertes. Por esta razón, es bueno que te bañe todos los días y uses desodorante o antiperspirante bajo tus brazos para controlar ese olor y la sudoración.

Estos cambios también pueden producir espinillas en tu cara. A esto se le llama acné y es normal durante la pubertad ya que tus niveles de hormonas están altos. La mejor forma de controlar el acné es manteniendo tu cara limpia por medio del lavado diario con jabón de mediana dureza o un limpiador (pero no te frote muy duro!). No te aprietes o pellizques tus espinillas porque la grasa y el sucio de tus dedos solo pueden empeorar las cosas y pueden producirle cicatrices en la piel. Si tu acné se hace severo, habla con tus padres o un proveedor de la salud.

Tu período

Durante la pubertad, también vas a comenzar a experimentar su ciclo menstrual (o período) en el cual un líquido conteniendo sangre fluye

del útero a través de la vagina. La cantidad de líquido es pequeña, y el flujo usualmente dura de 2-8 días. Probablemente tengas la menstruación cada 25-40 días.

El tener el período señala que su cuerpo está listo para algún día tener un bebé. Sin embargo, ya que no hay bebé, el tejido de sangre y líquido en su útero sangra, y tienes el período.

Probablemente tengas el primer período entre las edades de 9 y 15 años, usualmente 1 ó 2 años después que tus mamas han comenzado a desarrollarse y el pelo del pubis comienza a crecer. Es probable que notes tu período al ver una mancha de color rojo o herrumbroso en su ropa interior. Cuando veas esto, lávete bien. Si no tienes un tapón o servilleta sanitaria, ponte una servilleta, papel sanitario o un pedazo de toalla de papel en tu ropa interior.

Querrás usar almohadillas sanitarias o tapones para ayudar a controlar el período. Las almohadillas caben perfectamente en la bragadura de tu ropa interior y absorben los líquidos que emanan de su cuerpo. Los tapones se ponen en su vagina y absorben los líquidos antes de salir del cuerpo. Una cuerda cuelga del tapón de forma tal que puedes extraerlo.

Cambia tu almohadilla o quítate el tapón cada 2- 4 horas y utiliza una nueva. Nunca uses un tapón por más de 8 horas. Por la noche, usa una almohadilla y cámbiatela como primera cosa a hacer al día siguiente.

Siempre recuerda que tus padres o proveedor de la salud pueden ayudarte con preguntas que pudiera tener.

Otros cambios

Puede ser que notes en tu ropa interior una secreción pequeña, pegajosa que es clara o blanca en su color. Esto proviene de tu vagina. Si su apariencia es verdosa o tiene un olor fuerte, o si su vulva le pica o está inflamada — esto puede significar que tienes una infección, así que díselo a sus padres o proveedor de la salud. (La vulva es los pliegues de tejidos entre sus piernas).

Para evitar tener infecciones, mantén el área entre las piernas limpia y seca. Es importante que te laves regularmente para eliminar todo el sudor y las bacterias en esa área. Evita los baños con espumas, jabones de fuertes esencias o papel de tocador perfumado. Estos pueden irritar su vagina y la delicada piel de la vulva.

Referencias

Schaefer, V.L. (1998). *American girl library: The care and keeping of you: The body book for girls*. Middleton, WI: Publicaciones Pleasant Co.

American Academy of Pediatrics. (2005). *Puberty information for boys and girls: Public education brochure*. Bajado Sept. 23, 2005 de the World Wide Web: <http://www.aap.org/family/puberty.htm>



Notas

La intención de este folleto es para explicar y servir como recordatorio de una condición médica. El folleto es una guía general solamente. Si tiene preguntas específicas, asegúrese de discutir las con su médico o profesional de salud. El folleto puede ser reproducido para distribución a pacientes.