
¿Por qué las niñas son más altas que los niños en la pubertad?

Es una constatación muy dura para muchos niños en el colegio, algunas de las niñas son más altas que los niños de la misma edad en la pubertad. La explicación es muy sencilla.

Las niñas comienzan con ventaja en la pubertad, y el crecimiento, porque inician estos cambios entre los 8 y 13 años de edad. La mayoría de los niños, sin embargo, llegan tarde al desarrollo y no empiezan hasta los 10 a 15 años.

Por eso las niñas suelen ser más altas que los chicos en la pubertad. Muchos niños alcanzan a las niñas e incluso crecen más que ellas. Pero también es importante recordar que tu genética juega un papel en tu crecimiento. Si tus padres son altos, es probable que tú seas alto. Y si tus padres son bajos, probablemente también serás bajo. Pero nada es definitivo. Tienes que esperar y ver qué pasa pero, si te preocupa, también puedes hablar con un médico.

Muy importante recordar que no todos los adultos son altos. No hay ejercicios milagrosos ni pastillas mágicas que te hagan crecer. Pero si te mantienes activo y comes alimentos nutritivos, ayudarás a tu cuerpo a crecer sano, tal como debe ser.