Los cambios físicos en la adolescencia

Al entrar en la pubertad, los adolescentes pasan por grandes cambios físicos, y no sólo en relación con su estatura y figura, pero también en otras formas, tales como el desarrollo del vello púbico y en las axilas, así como el olor que exude de sus cuerpos. En las jovencitas, los cambios incluyen el desarrollo de los senos y el comienzo de la menstruación; en los varones, los cambios incluyen el desarrollo de los testículos.

No todos los adolescentes comienzan la pubertad a la misma edad. En las jovencitas, estos cambios pueden llegar entre los 8 y los 13 años de edad; en los varones generalmente la pubertad comienza dos años más tarde. Este es la etapa durante la cual las características físicas varían más entre los compañeros de clase y entre los amigos-algunos pueden crecer tanto que, al terminar el año escolar, ya no caben en los pupitres que se les asignaron el septiembre anterior. Para otros, los cambios llegan más despacio.

Los cambios en los primeros años de la adolescencia

Los primeros años de la adolescencia traen consigo nuevas preocupaciones sobre la auto-imagen y su apariencia física. Jóvenes de ambos géneros que anteriormente no se preocupaban por apariencia ahora invierten horas frente al espejo, preocupándose o quejándose-ya sea por ser demasiado altos, bajitos, gordos o flacos, o por sus luchas contra el acné. No todas las partes del cuerpo crecen a la misma vez ni con la misma rapidez. Las manos y los pies, por ejemplo, pueden crecer más rápido que los brazos y las piernas. Puesto que el movimiento del cuerpo requiere de la coordinación de sus partes-y estas partes van cambiando a su propio paso-los adolescentes pueden ser torpes en sus actividades físicas.

La rapidez del crecimiento físico y el desarrollo pueden influenciar otros aspectos de la vida del adolescente. Una niña de 11 años que ya ha llegado a la pubertad tendrá intereses distintos a los de una niña que no la alcanza hasta los 14. Los adolescentes que se desarrollan demasiado temprano o demasiado tarde tienen sus preocupaciones particulares. Los que se desarrollan muy tarde (especialmente los varones) pueden sentir que no pueden participar en los deportes y competir con los compañeros más desarrollados. Los que se desarrollan muy temprano (especialmente las niñas) pueden sentirse presionadas por entrar en situaciones adultas antes de estar preparadas emocional o mentalmente para enfrentarlas. Los efectos de la edad en la cual comienzan los cambios de la pubertad, combinados con las formas en que los amigos, los compañeros, las familias y la sociedad en general responden a estos cambios, pueden tener efectos a largo plazo sobre un adolescente. Sin embargo, a algunos adolescentes les agrada desarrollarse diferentemente de sus amigos. Por ejemplo, quizás disfrutan de ciertas ventajas, especialmente en los deportes, que el desarrollo temprano les ofrece sobre los compañeros que maduran más lentamente.

No importa cómo se desarrollen, muchos adolescentes tienen una perspectiva distorsionada sobre sí mismos y necesitan que se les asegure que las diferencias en la rapidez de su desarrollo son normales.