



Pediatric Advisor Search

Search

HOME

[Index](#) [English](#) [All languages](#)

La pubertad en los niños

(Puberty for Boys)

La pubertad es la fase en la que tu cuerpo se va convirtiendo en el cuerpo de un hombre.

¿Cómo comienza la pubertad?

La pubertad comienza con un cambio en tus hormonas. A causa del cambio en las hormonas que libera tu cerebro, tus testículos comienzan a generar la hormona testosterona. La testosterona es la hormona principal que inicia los cambios que ocurren cuando los varones pasan por la pubertad.

¿Cuándo comienza la pubertad?

La pubertad en los niños puede comenzar entre los 9 y los 14 años. Normalmente tu cuerpo tarda entre 3 y 4 años en convertirse en un cuerpo de hombre.

¿Cómo sé si ha comenzado la pubertad?

Lo primero que notarás es el pelo púbico. Poco después de que empiece a crecer el pelo alrededor del pene, este último comenzará a hacerse más largo y grueso. Tus testículos también se harán más grandes. Los testículos fabrican esperma y también testosterona. Si tienes relaciones sexuales, el esperma puede fecundar el óvulo de una mujer para formar un bebé. Los testículos están en el escroto, que es la bolsa de piel que cuelga debajo del pene. A medida que vayas madurando, el escroto irá colgando cada vez más y estará más flácido.

Además del pelo púbico, comenzarás a tener pelo bajo los brazos y más pelo en las piernas. Tendrás más olor corporal, por lo que querrás bañarte más a menudo o empezar a usar desodorante.

Tu voz cambiará. Este proceso tardará un poco. Antes de que tu voz se haga más profunda, puedes pasar por un periodo en que suene aflautada. Puede que sientas un poco de vergüenza, pero en general no dura más de 6 meses.

La testosterona hace crecer los músculos y que seas más fuerte, aunque no hagas más ejercicio físico que antes.

Al final de la pubertad, crecerás muy rápido. Puedes crecer de 4 a 6 pulgadas (de 10 a 15 centímetros) en 1 año. Te empezará a salir barba. Te puede crecer pelo en el pecho, barriga y espalda.

¿Qué son las erecciones?

Los chicos pueden tener erecciones (el pene duro) a cualquier edad, pero durante la pubertad pueden tenerlas más a menudo. Las erecciones suelen producirse cuando tienes pensamientos eróticos o contacto físico con alguien que te atrae. Esto hace que fluya más sangre hacia el pene. Las erecciones también se



producen cuando te masturbas (usas la mano para acariciarte el pene). También puedes tener erecciones sin pensar o hacer nada. Pensar en otra cosa o hacer otra actividad física, como salir a correr o darte una ducha fría, puede hacer que te baje la erección.

¿Qué son los sueños húmedos?

A medida que tu cuerpo se desarrolla, las hormonas del cerebro les dicen a los testículos que produzcan espermatozoides. El cuerpo produce millones de espermatozoides cada día. Tu cuerpo también produce el líquido que contiene los espermatozoides. Este líquido se combina con los espermatozoides y juntos forman el semen. El semen puede guardarse por un tiempo, pero finalmente tiene que liberarse. Las hormonas le dan una señal al pene para que tenga una erección y después libere el semen. Esto puede pasar mientras duermes. Puedes tener sueños románticos o eróticos mientras se produce, y estos sueños se llaman sueños húmedos. Los sueños húmedos son normales. Pueden ocurrir un par de veces por semana, un par de veces por mes o nunca. Son una parte normal del crecimiento.

¿Qué es la masturbación?

La masturbación es tocarse, frotarse o acariciarse el pene para obtener placer sexual. El pene se pone erecto, y al tocarlo o frotarlo se puede liberar semen. Puedes tener una sensación placentera y descargar tensiones. Al principio o a mitad de la pubertad muchos niños comienzan a masturbarse. Pueden masturbarse varias veces al día, una vez al mes o no masturbarse en absoluto. Es una manera natural y completamente normal de explorar tu cuerpo. La gente con frecuencia hace bromas sobre la masturbación, pero es importante saber que no pasa nada malo por masturbarse.

¿Qué se puede hacer con el acné?

Una parte de la pubertad que no les gusta a los adolescentes es el acné. Puede que hayas oído que el acné se debe a no lavarse la cara o a comer comida grasa o dulces. No hay pruebas de que esas cosas causen acné. Está causado por el cambio de hormonas y es una parte normal del desarrollo. Algunos chicos no tienen mucho acné, pero en otros puede ser peor. Puedes conseguir medicamentos para tratar el acné leve sin receta médica. Si tu acné parece más grave, debes ir al médico para que te dé el medicamento adecuado para tratarlo.

¿Qué cambios emocionales se producen en la pubertad?

A medida que pases por la pubertad, comenzarás a tener muchos sentimientos distintos. Estás tratando de ver cuál es tu lugar en el mundo. Te vas independizando y empiezas a hacer cosas sin tus padres. Puedes empezar a dejarte influir por las ideas de tus amigos y sentir presión para hacer cosas con las que no estás de acuerdo, como consumir drogas o tomar bebidas alcohólicas. Es un momento para decidir cuáles son tus valores, qué es lo que está bien y qué es lo que está mal.

Como parte de este proceso puedes empezar a tener fuertes deseos sexuales. Puede que sientas atracción por alguien y que empieces a salir con esa persona. Puedes enamorarte un día y desenamorarte al siguiente. Es natural tener sentimientos que cambian rápidamente. Puedes comenzar a pensar en tener relaciones sexuales. Tómate un tiempo para pensar antes de decidirte a tener relaciones sexuales. Tienes que pensar sobre los riesgos físicos y emocionales que estarás corriendo. Si decides tener relaciones sexuales (coito) o sexo oral (besar los genitales de tu pareja), es importante que converses con tu pareja sobre lo que están haciendo y cuáles son los riesgos. La chica con la que practiques el sexo puede quedar embarazada o tú te puedes infectar al tener relaciones sexuales. Tener relaciones sexuales con más de una persona aumenta este riesgo. La única manera de prevenir el embarazo o una infección transmitida sexualmente por completo es no tener relaciones sexuales.

Si decides practicar el sexo, habla con tu pareja acerca de los métodos anticonceptivos. Los condones de látex son un método anticonceptivo que evita el embarazo y también te protege de algunas infecciones.

¿Con quién puedo hablar sobre estos cambios?

Prueba a conversar con tus padres u otros adultos sobre tus preguntas o preocupaciones. Los padres pueden ser el mejor recurso y el mayor respaldo, pero puedes sentirte distanciado e incómodo con ellos cuando hables. Los padres pueden sentir lo mismo. Recuerda que tu cultura, música y estilo de vestimenta son distintos de los que tus padres están acostumbrados a ver. Es posible que tus padres no entiendan bien tu mundo, pero realmente quieren entender lo que te está pasando. Sé abierto cuando te pregunten sobre cosas como sexo, drogas y amistades. Si sientes que tus padres no te están ayudando con tus necesidades, díles y pídeles que pasen más tiempo contigo. También puedes hablar con tu médico, un familiar de confianza, un amigo o un profesor acerca de los cambios que estás experimentando.

Developed by RelayHealth.

Pediatric Advisor 2014.1 published by [RelayHealth](#).

Last modified: 2013-09-13

Last reviewed: 2012-04-12

Este material se revisa periódicamente y está sujeto a cambios en la medida que aparezca nueva información médica. Se proporciona sólo para fines informativos y educativos, y no pretende reemplazar la evaluación, consejo, diagnóstico o tratamiento médico proporcionados por su profesional de atención de la salud.

[Pediatric Advisor 2014.1 Index](#)

Copyright ©2014 McKesson Corporation and/or one of its subsidiaries. All rights reserved.