

PLATICAR CON SU HIJO SOBRE LOS CAMBIOS EN EL CUERPO

Como parte de su crecimiento, su hijo pasará por la pubertad. Cada niño llega a la pubertad en diferentes momentos. Puede que vea cambios en el cuerpo de su hijo cuando esté en los últimos años de la escuela primaria o en la secundaria. La pubertad puede ser una parte difícil de la vida de su hijo. Usted puede ayudar a su hijo a prepararse para los cambios platicándole antes de que llegue la pubertad.

¿Qué ocurre cuando mi hijo está en la pubertad?

Su hijo comenzará a crecer más rápidamente. El cuerpo de su hijo empezará a verse más maduro y puede cambiar su voz. Es normal que su hijo empiece a ser más consciente de su cuerpo y curioso sobre su sexualidad. También puede empezar a tener acné o granitos en la cara y en el cuerpo. Su hijo también sudará más y tendrá olores diferentes. Le empezará a crecer vello en el cuerpo. Si tiene una hija, tendrá su primer período durante la pubertad.

¿Por qué es importante platicar con su hijo sobre la pubertad?

La pubertad es natural y les ocurre a todos los niños. Es importante que prepare a su hijo para los cambios que tendrá que atravesar. También es importante tranquilizarlo explicándole que la pubertad es normal, incluso si se siente diferente. La pubertad cambiará cómo su hijo se siente y cómo se ve. Esto puede asustarlo. Si nadie le platica sobre la pubertad, su hijo podría sentirse solo e incómodo.

¿Qué puedo decirle a mi hijo?

Usted puede enterarse de que su hijo tiene pérdida de audición cuando nace. A todos los bebés se les hacen pruebas antes de salir del hospital. La pérdida de audición puede producirse o notarse a medida que crecen. Los signos y síntomas de la pérdida de audición son diferentes en cada niño. Su hijo puede tener pérdida de audición si:

- Enséñele hábitos de higiene saludables desde pequeño. Enseñarle a su hijo a bañarse con jabón y concentrarse en las áreas de más sudor lo ayudará a mantener una buena higiene mientras atraviesa la pubertad.
- Explíquele que usar desodorante, bañarse y usar ropa limpia es importante. Lo ayudará a sentirse fresco y limpio. También controlará los olores que empiezan a aparecer debido a la pubertad.
- Si tiene una hija, puede enseñarle a usar productos de higiene femenina para su período. Puede enseñarle a controlar y cambiar su toalla femenina con frecuencia. También puede ayudarlo a solucionar accidentes llevando más toallas femeninas y ropa interior extra.
- Dígale que su cuerpo está cambiando. Puede explicarle lo que le pasará. Recuerde decirle que son cambios normales. Explíquele que todos los niños atraviesan la pubertad, aunque no les ocurre a todos en el mismo momento ni a la misma velocidad.
- Ayúdelo a entender que el cuerpo cambia de forma y tamaño. Durante la pubertad los niños se hacen más conscientes de su cuerpo. El aspecto físico puede afectar su autoestima. Usted puede ayudar a su hijo a sentirse a gusto con su cuerpo.
- Dígale que está bien hacer preguntas. Como padre, usted puede ser un gran maestro. Responder las preguntas con sinceridad puede hacer que los niños le tengan menos miedo a la pubertad. Si no sabe la respuesta, sea sincero y dígale a su hijo que lo averiguará.