



El desarrollo físico durante la adolescencia está marcado por diferencias significativas entre los sexos, resultado de la interacción compleja entre factores genéticos, hormonales y ambientales. Aunque la pubertad es una etapa universal del desarrollo humano, se manifiesta de manera distinta en los chicos y las chicas, tanto en su momento como en sus características específicas.

En las chicas, la pubertad generalmente comienza antes que en los chicos, con la aparición de los primeros signos alrededor de los 8 a 13 años. El desarrollo de los senos, o telarquia, es a menudo el primer signo visible de la pubertad femenina, seguido de cerca por la aparición del vello púbico y axilar. La menarquia, o la llegada de la primera menstruación, generalmente ocurre 2 a 3 años después del inicio de la pubertad, marcando el inicio de la fertilidad. Las chicas también experimentan un aumento rápido en la altura, ganando en promedio 25 cm entre el inicio de la pubertad y la edad adulta.

En los chicos, la pubertad generalmente comienza un poco más tarde, alrededor de los 9 a 14 años. La primera señal visible suele ser el aumento en el tamaño testicular, seguido de la aparición del vello púbico y el crecimiento del pene. El aumento de la altura es más tardío y prolongado que en las chicas, los chicos ganan en promedio 28 cm entre el inicio de la pubertad y la edad adulta. El cambio de voz, resultado del crecimiento de la laringe bajo el efecto de la testosterona, es otra característica distintiva de la pubertad masculina.

Más allá de estas diferencias físicas, la pubertad conlleva cambios en la composición corporal específicos para cada sexo. Las chicas experimentan un aumento de la grasa corporal, particularmente en las caderas y muslos, mientras que los chicos desarrollan más masa muscular, especialmente en el torso y los hombros. Estas diferencias morfológicas están relacionadas con la acción de las hormonas sexuales, los estrógenos favorecen la

acumulación de grasa y la testosterona estimula el desarrollo muscular.

Es importante destacar que el momento y el ritmo de la pubertad pueden variar considerablemente de un individuo a otro, incluso dentro del mismo sexo. Algunos adolescentes pueden experimentar una pubertad temprana o tardía, lo que puede tener repercusiones psicológicas y sociales. Por ejemplo, una chica que desarrolla senos antes que sus compañeras puede sentirse avergonzada o incómoda, mientras que un chico que experimenta una pubertad tardía puede sufrir de sentimientos de inadecuación o bromas por parte de sus compañeros.

Como entrenadores para adolescentes, es esencial comprender y valorar la diversidad de experiencias durante la pubertad, al mismo tiempo que ofrecemos un soporte adaptado a las necesidades específicas de cada joven. Podemos ayudarles a entender estos cambios corporales, animándoles a cuidar y aceptar su cuerpo en toda su singularidad. También podemos guiarles en la gestión de las emociones y los desafíos relacionales relacionados con estas transformaciones, ayudándoles a comunicar sus necesidades y a afirmar sus límites de manera asertiva.

Por ejemplo, podríamos proponer a un grupo de adolescentes un taller sobre la imagen corporal positiva, invitándoles a reflexionar sobre los mensajes transmitidos por los medios y a celebrar la diversidad de formas del cuerpo. Podemos también ofrecer un espacio para hablar individualmente a un joven que está atravesando una pubertad difícil, ayudándole a expresar sus sentimientos y a encontrar estrategias para enfrentar los desafíos encontrados. Acompañando a los adolescentes en el descubrimiento y aceptación de su cuerpo en transformación, sentamos las bases de una relación armoniosa consigo mismo y con los demás, fundamentos de un desarrollo satisfactorio hacia la edad adulta.

Puntos para recordar:

- La pubertad se manifiesta de manera diferente en las chicas y los chicos, tanto en su tiempo como en sus características específicas.
- En las chicas, los primeros signos de pubertad son el desarrollo de los senos, la aparición del vello púbico y axilar, y la menarquia. Experimentan un aumento rápido en la altura y un incremento en la grasa corporal.
- En los chicos, los primeros signos son el aumento en el volumen testicular, la aparición del vello púbico, el crecimiento del pene y el cambio de voz. Experimentan un aumento en la altura más tardío y prolongado, y desarrollan más masa muscular.
- El momento y el ritmo de la pubertad pueden variar considerablemente de un individuo a otro, lo que puede tener repercusiones psicológicas y sociales.
- Como entrenadores para adolescentes, es esencial comprender y valorar la diversidad de experiencias durante la pubertad, mientras ofrecemos soporte adaptado a las necesidades específicas de cada joven.
- Los entrenadores pueden ayudar a los adolescentes a enfrentar los cambios corporales,

manejar las emociones y los desafíos relacionales relacionados con estas transformaciones, promoviendo talleres sobre la imagen corporal positiva y ofreciendo un espacio individual de conversación.