

¿Infancia,
pubertad o
adolescencia?



Son diferentes

- Pubertad

- Latín “pubescere”
- Aptitud para reproducirse
- Latín “pubescer”
- Cubrirse de vello
- Dura alrededor de 4 o 5 años.

- Adolescencia

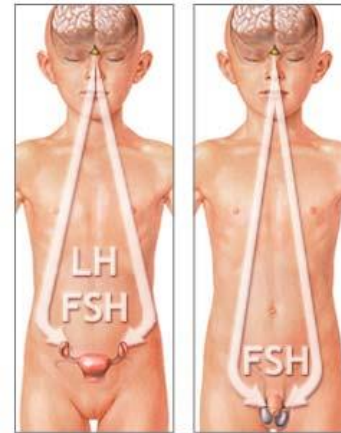
- Inicia con la pubertad
- Latín “Adolescere”
- Crecer, alimentarse
- Carecer de algo
- ¿Quién soy? ¿A dónde voy?
- Proyecto de vida, independencia, valores firmes.



**Pubertad: inicia en las mujeres entre los 8 y 13 años y en los varones de 9 a 14 años.
No todos empiezan al mismo tiempo.
Duración aproximada de 4-5 años.**

¿Cuándo inicia la pubertad?

- Hipófisis / maestra de orquesta
- Ovarios – estrógenos y progesterona
- Testículos – testosterona



La glándula pituitaria segrega la LH (hormona luteinizante) y la FSH (hormona foliculoestimulante)

ADAM.

Niñas, entre 8 y 13
(8 ó 9 ó 10 ó 11 ó 12 ó 13)

Niños, entre 9 y 14
(9 ó 10 ó 11 ó 12 ó 13 ó 14)

Mujeres

- Factores que favorecen:
mujeres
 - Herencia / madre
 - Situación geográfica / climas cálidos
 - Estación del año / verano o invierno
 - Nutrición / un poco de grasa
 - Ejercicio / atletas ligera demora

Hombres

- Factores que favorecen:
 - Ejercicio intenso / acelera
 - Nutrición / masa muscular



Aspectos que favorecen un buen crecimiento: hombres y mujeres

- Dormir 8 a 10 horas
- Ejercicio / mínimo media hora cada tres días
- Nutrición balanceada
- **Revisión médica cada 6 meses**
- Mucha agua
- Comer en media hora, masticar muy bien

Dolores del crecimiento hombres y mujeres

- Dolor en piernas durante la noche después de esfuerzo físico intenso
 - Masaje, analgésico ligero, después de diagnóstico