



DESARROLLO FÍSICO Y MOTOR EN NIÑOS Y ADOLESCENTES

DESARROLLO Y CICLO VITAL: NIÑOS Y ADOLESCENTES

Esta unidad, Desarrollo Físico y Motor en Niños y Adolescentes, explora los cambios corporales y habilidades motrices clave desde la niñez hasta la adolescencia. Los estudiantes comprenderán cómo factores como genética, nutrición y entorno influyen en el crecimiento y las transformaciones hormonales de la pubertad, lo cual les permitirá apoyar a los jóvenes en cada etapa de su desarrollo.

¡El éxito está en cada esfuerzo que haces hoy!

INICIAR



TECNOLÓGICA DEL ORIENTE
INSTITUCIÓN DE EDUCACIÓN SUPERIOR

Todo el contenido de este curso es propiedad intelectual de la Corporación Tecnológica del Oriente y está protegido por derechos de autor. No puede ser reproducido, distribuido, modificado ni compartido sin su autorización por escrito.

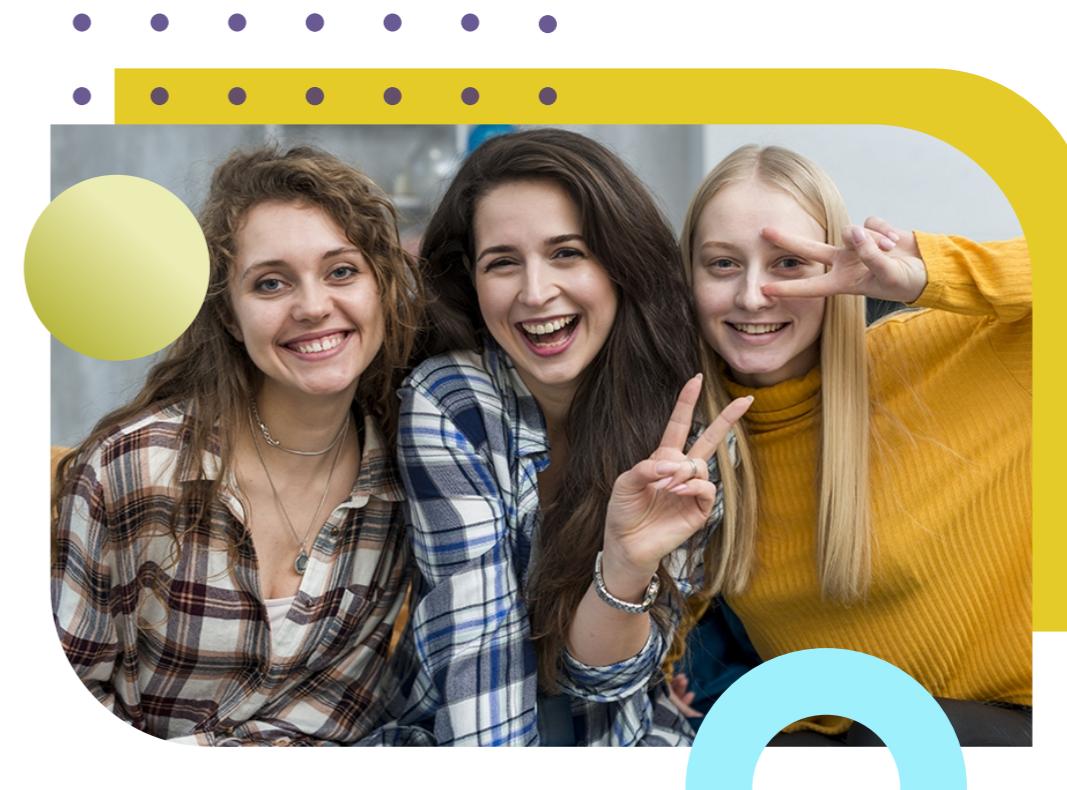
UNIDAD 1. DESARROLLO FÍSICO Y MOTOR EN NIÑOS Y ADOLESCENTES

INTRODUCCIÓN

¡Bienvenidos a la asignatura Desarrollo y ciclo vital: niños y adolescentes!

En esta primera unidad, se explorará el desarrollo físico y motor durante la infancia y la adolescencia. Se invita a imaginar este viaje: desde los primeros pasos hasta los profundos cambios que trae la pubertad.

¿Por qué es relevante conocer este tema? Para quienes deseen trabajar con niños y jóvenes, comprender cómo crecen y se desarrollan sus cuerpos proporcionará las herramientas necesarias para acompañarlos de manera adecuada en cada etapa de su vida. Esto permitirá identificar sus necesidades, diseñar actividades apropiadas y celebrar sus logros.

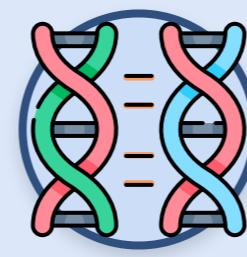


Al finalizar esta unidad, los estudiantes estarán en capacidad de:



Reconocer hitos

Identificación de etapas y momentos clave en el crecimiento y maduración física, incluyendo coordinación y habilidades motoras.



Comprender factores

Ánalisis de elementos que afectan el desarrollo, como genética, nutrición, ejercicio y entorno.



Describir cambios

Explicación de transformaciones hormonales y físicas durante la pubertad, como el crecimiento acelerado y desarrollo de características sexuales.



Estudiar el desarrollo físico y motor en niños y adolescentes implica considerar estas perspectivas y características. Comprender la interacción entre factores biológicos y psicológicos permite a los educadores ser más competentes y apoyar el desarrollo integral de sus estudiantes.

UNIDAD 1. DESARROLLO FÍSICO Y MOTOR EN NIÑOS Y ADOLESCENTES

1. ETAPAS DEL CRECIMIENTO FÍSICO EN LA INFANCIA Y ADOLESCENCIA

El desarrollo es un concepto amplio que se aborda desde diversas perspectivas, siendo las más relevantes la biológica y la psicológica. Según el Diccionario de Psicología de Anaya, N. C. (2004), el desarrollo se define como el “conjunto de procesos de maduración y aprendizaje mediante los cuales el organismo cumple su ciclo vital, actualizando sus potencialidades” (p. 81). Esto significa que el desarrollo es un recorrido que todos emprendemos, marcado por cambios tanto en lo que somos (cuantitativos) como en lo que tenemos (cuantitativos). A medida que crecemos, nuestras habilidades, conocimientos y forma de percibir el mundo evolucionan.



Perspectiva biológica

Desde la perspectiva biológica, el desarrollo se refiere a los cambios físicos y fisiológicos que se experimentan a lo largo de la vida, como el crecimiento corporal, el desarrollo cerebral y la maduración de los sistemas orgánicos.



Una de las características más importantes del desarrollo es que se trata de un **proceso continuo**. Esto implica que no existe un momento específico en el que se detenga; más bien, continúa a lo largo de toda la vida. Además, el desarrollo es **ordenado**, lo que significa que sigue una **secuencia predecible** (Lizaso et al., 2018). Por ejemplo, primero se aprende a **gatear**, luego a **caminar** y, finalmente, a **correr**. Sin embargo, el desarrollo también es **variable**, ya que cada persona se desarrolla a su propio ritmo y de manera única, influenciada por diversos factores.

Los factores que influyen en el desarrollo físico:



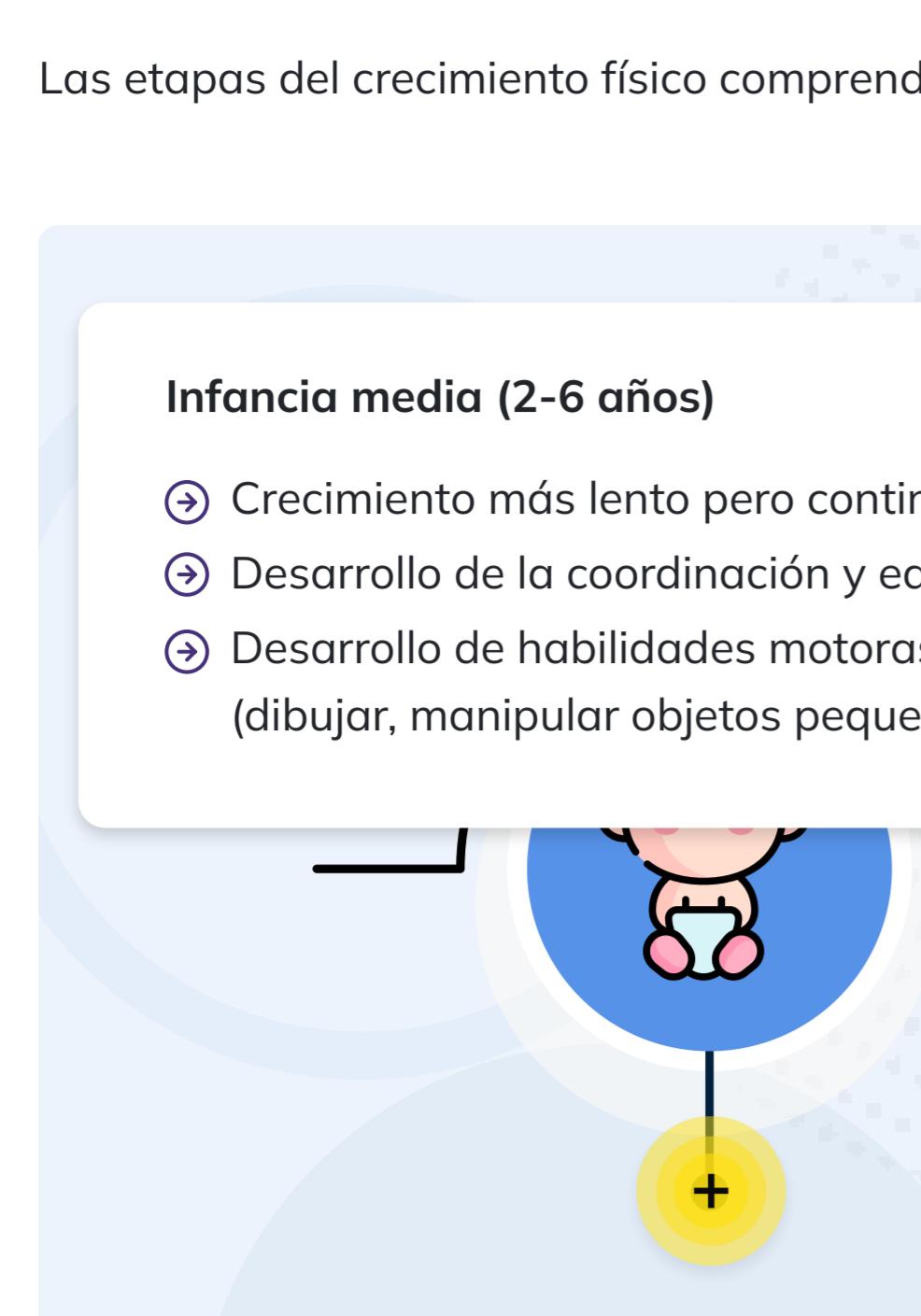
Genética

La genética desempeña un papel fundamental, ya que se heredan características de los padres que influyen en el crecimiento y desarrollo de los individuos (Mateo y Sáez, 2010).



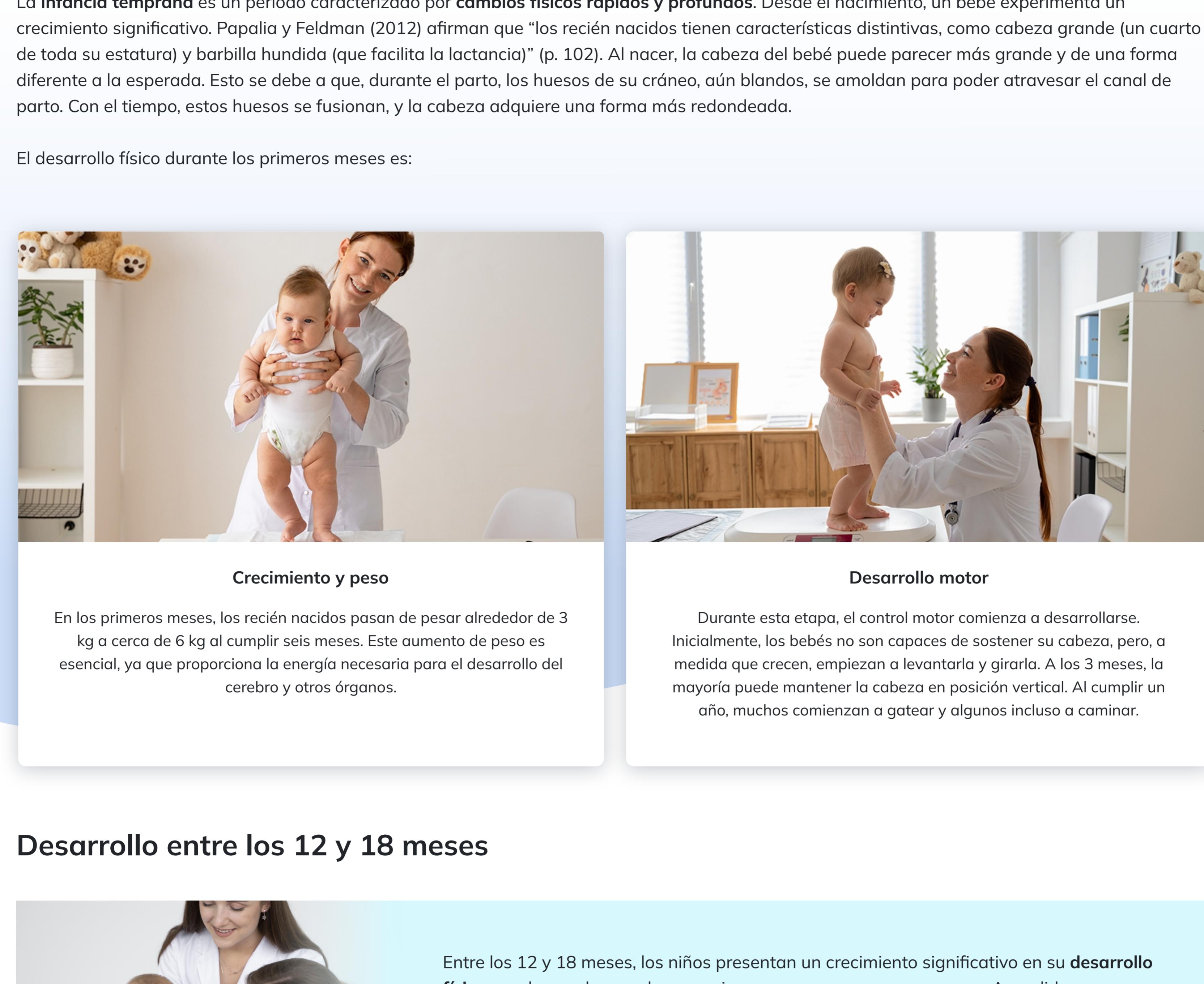
Estudiar el desarrollo físico y motor en niños y adolescentes implica considerar estas perspectivas y características. Comprender la interacción entre factores biológicos y psicológicos permite a los educadores ser más competentes y apoyar el desarrollo integral de sus estudiantes.

UNIDAD 1. DESARROLLO FÍSICO Y MOTOR EN NIÑOS Y ADOLESCENTES

2. ETAPAS DEL CRECIMIENTO FÍSICO

Después de explorar el desarrollo, es fundamental abordar el crecimiento físico, un proceso fascinante que abarca diversas etapas desde el nacimiento hasta la adolescencia. Durante estas fases, los cambios corporales son notables y tienen un impacto significativo en el desarrollo motor y psicológico. Este apartado se centrará en las etapas del crecimiento físico: infancia temprana, infancia media, infancia tardía y adolescencia, con el objetivo de identificar los hitos principales del desarrollo físico en niños y adolescentes.

Las etapas del crecimiento físico comprenden diferentes fases, cada una caracterizada por cambios específicos en el desarrollo del cuerpo:

**Infancia temprana (0-2 años)**

La infancia temprana es un período caracterizado por cambios físicos rápidos y profundos. Desde el nacimiento, un bebé experimenta un crecimiento significativo. Papalia y Feldman (2012) afirman que "los recién nacidos tienen características distintivas, como cabeza grande (un cuarto de toda su estatura) y barbillas hundidas (que facilita la lactancia)" (p. 102). Al nacer, la cabeza del bebé puede parecer más grande y de una forma diferente a la esperada. Esto se debe a que, durante el parto, los huesos de su cráneo, aún blandos, se amoldan para poder atravesar el canal de parto. Con el tiempo, estos huesos se fusionan, y la cabeza adquiere una forma más redondeada.

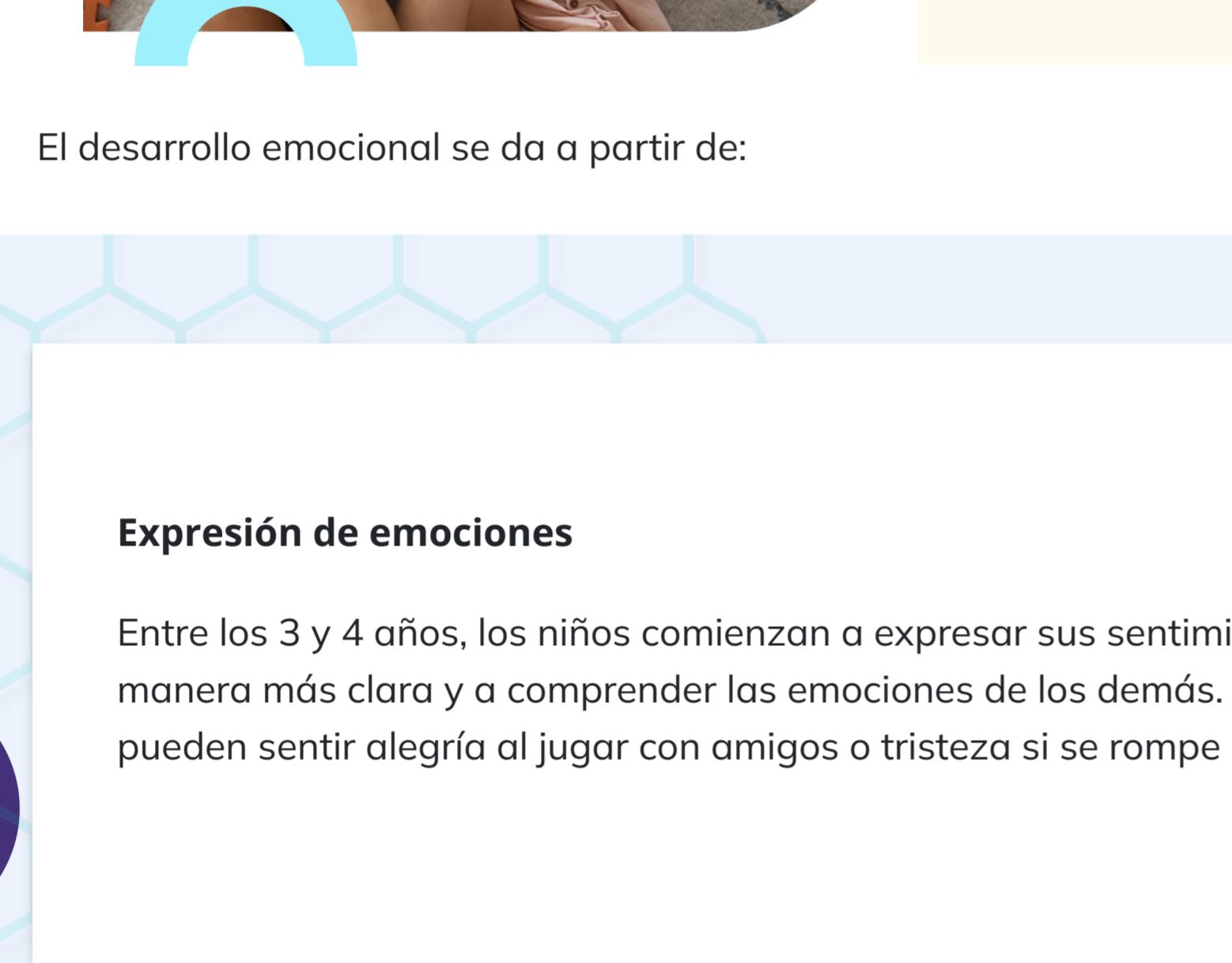
El desarrollo físico durante los primeros meses es:

**Crecimiento y peso**

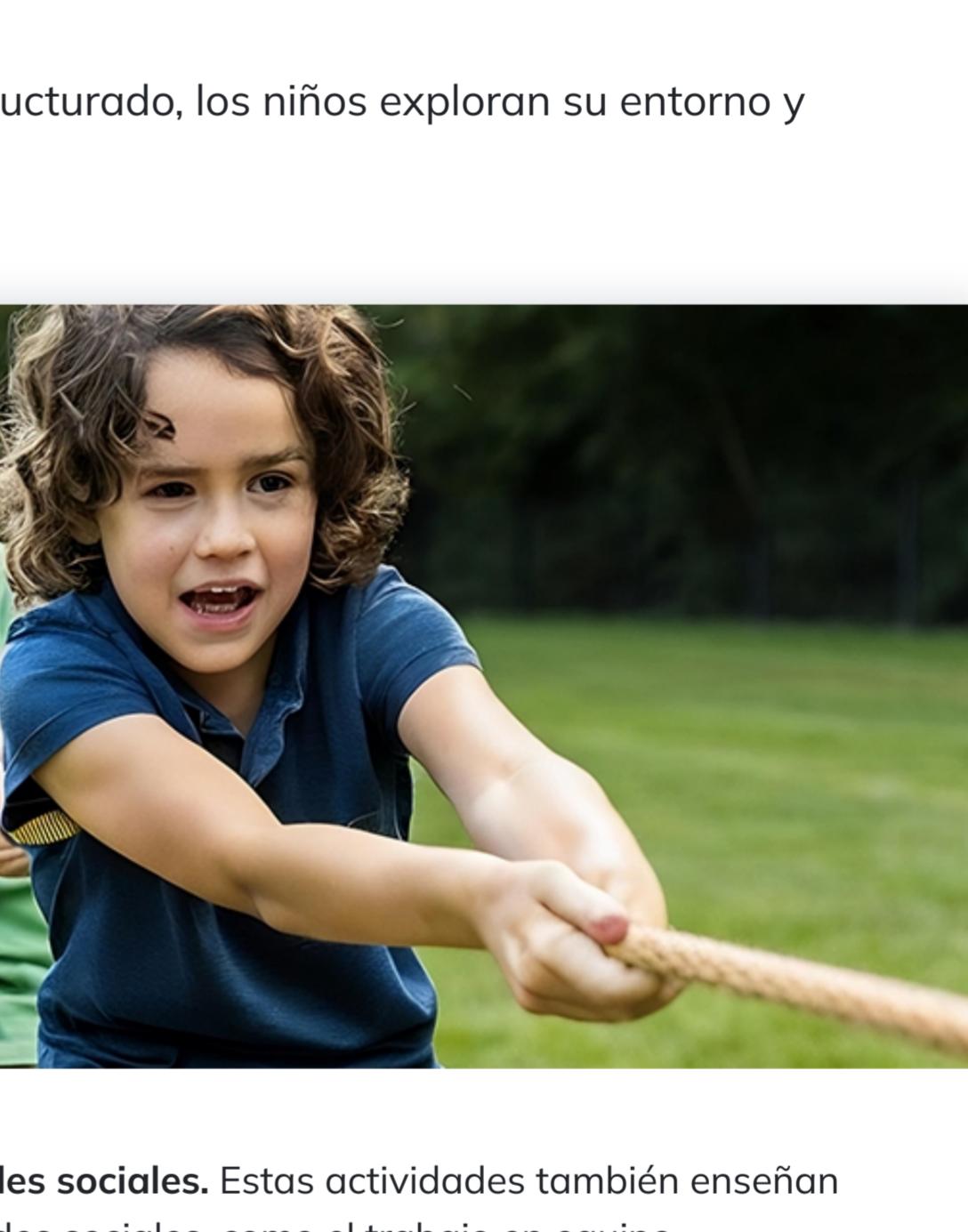
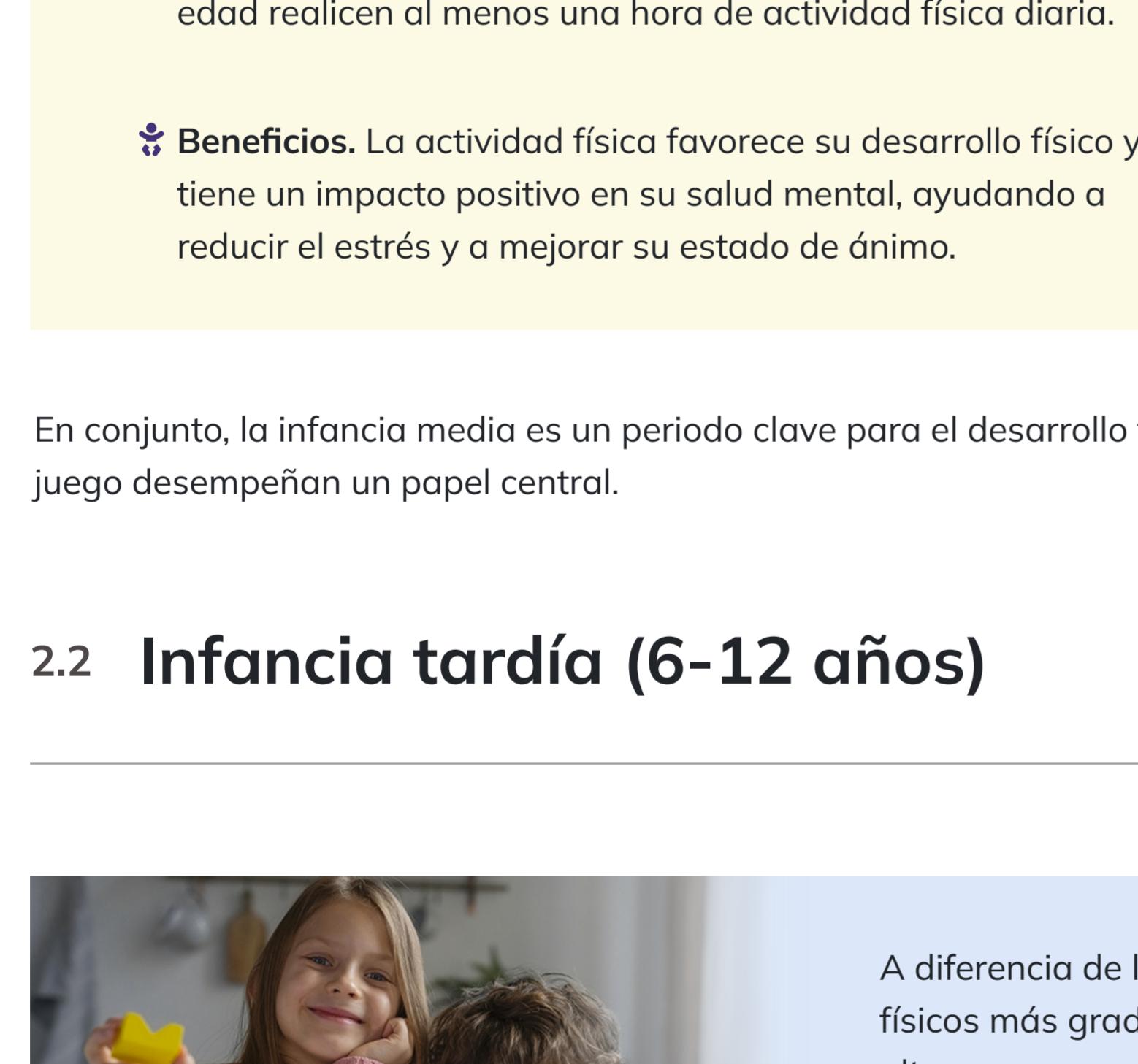
En los primeros meses, los recién nacidos pasan de pesar alrededor de 3 kg a cerca de 6 kg al cumplir seis meses. Este aumento de peso es esencial, ya que proporciona la energía necesaria para el desarrollo del cerebro y otros órganos.

**Desarrollo motor**

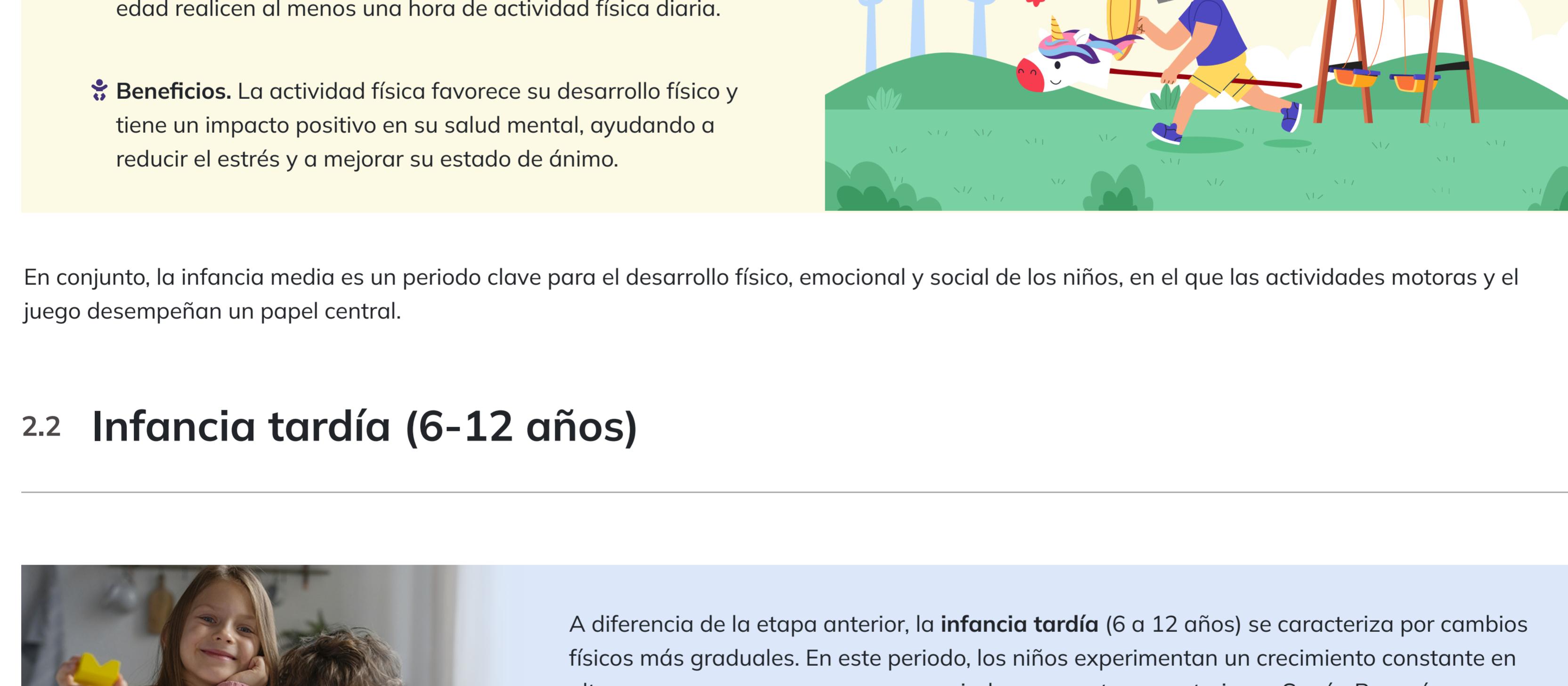
Durante esta etapa, el control motor comienza a desarrollarse. Inicialmente, los bebés no son capaces de sostener su cabeza, pero, a medida que crecen, empiezan a levantarla y girarla. A los 3 meses, la mayoría puede mantener la cabeza en posición vertical. Al cumplir un año, muchos comienzan a gatear y algunos incluso a caminar.

Desarrollo entre los 12 y 18 meses

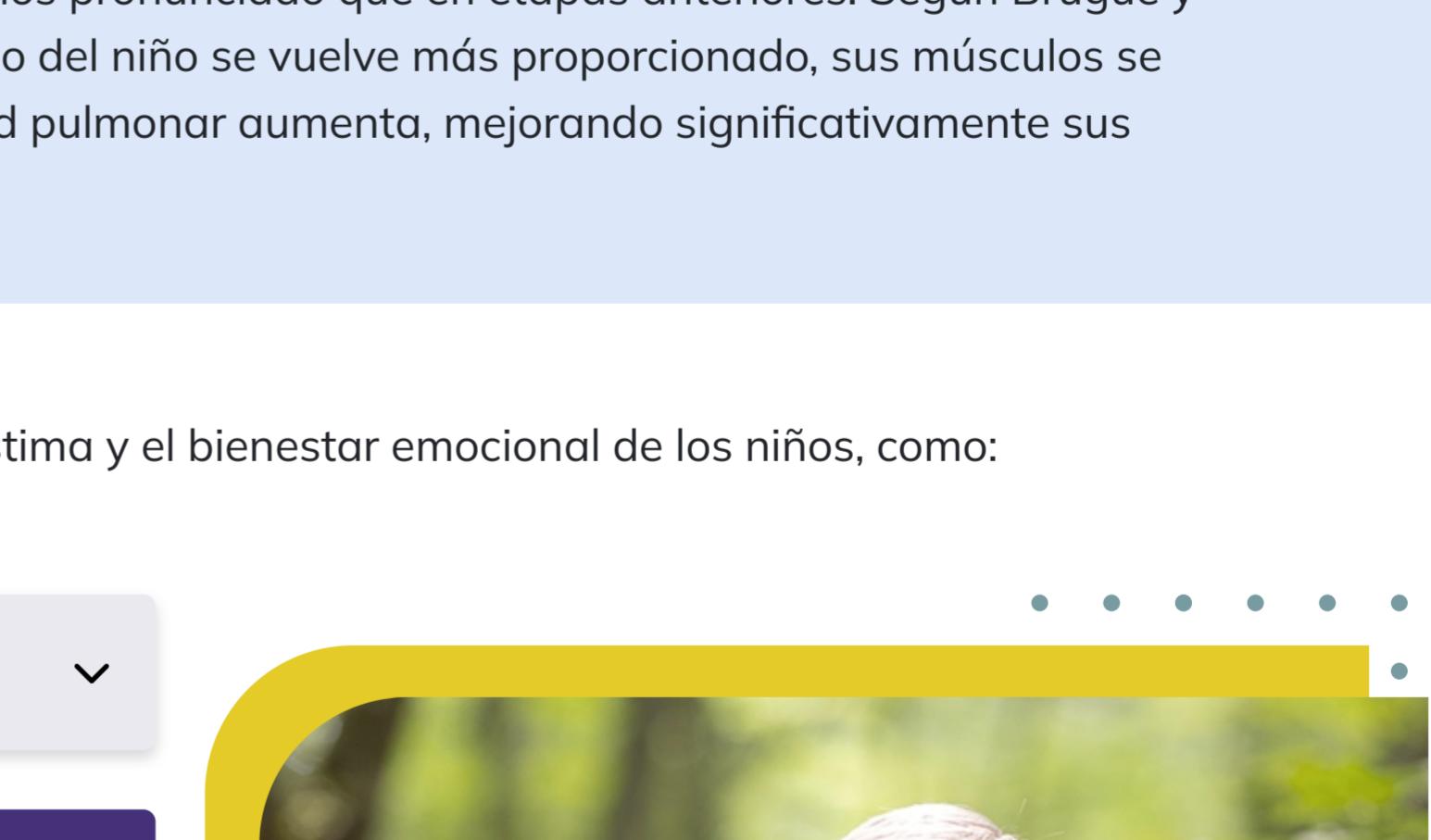
Entre los 12 y 18 meses, los niños presentan un crecimiento significativo en su desarrollo físico; muchos ya logran dar sus primeros pasos, aunque con apoyo. A medida que se acercan a los 18 meses, su equilibrio mejora, lo que les permite caminar con mayor confianza y explorar su entorno. Este aumento en la movilidad no solo resulta emocionante para ellos, sino que también les motiva a interactuar más con su entorno y con otras personas.

**Importancia de la estimulación temprana**

Es fundamental señalar que cada niño puede alcanzar estos hitos a su propio ritmo. Algunos pueden caminar antes que otros, y esto es completamente normal. Lo importante es brindarles un entorno seguro y motivador. La estimulación temprana desempeña un papel crucial. La interacción con el entorno, a través de juegos, música o simples conversaciones, contribuye a fortalecer las conexiones neuronales.



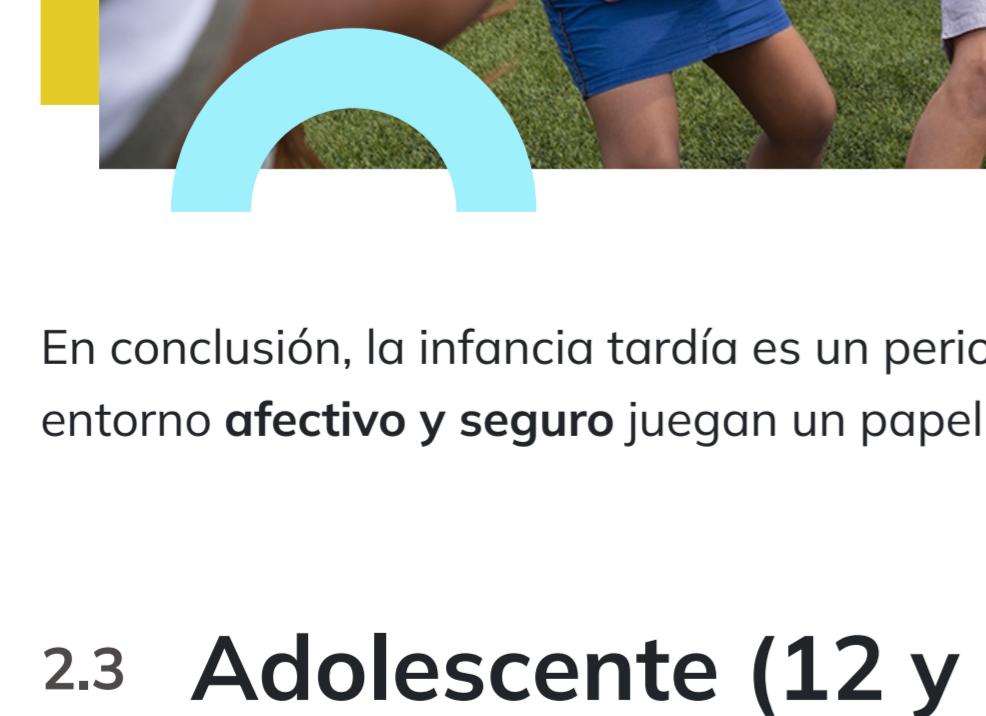
Entre los 3 y 4 años, los niños comienzan a expresar sus sentimientos de manera más clara y a comprender las emociones de los demás. Por ejemplo, pueden sentir alegría al jugar con amigos o tristeza si se rompe un juguete.



Tocar diferentes texturas es fundamental para el desarrollo integral del niño, ya que contribuye a su conocimiento del mundo y a la estimulación de sus sentidos.

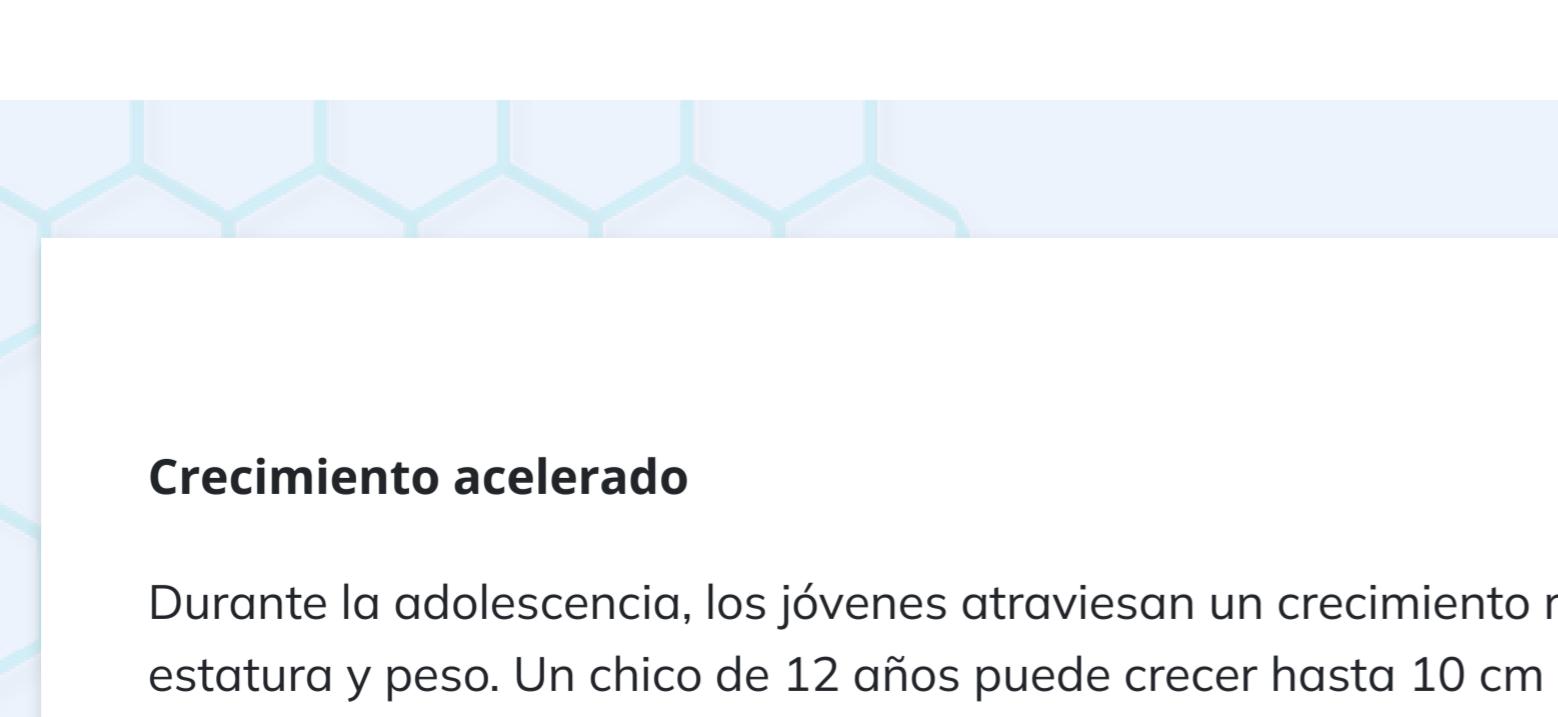
2.1 Infancia media (2-6 años)

Los ejemplos de las reformas muestran que incluso existiendo el Código Civil colombiano desde 1887, este se ha adaptado a las nuevas realidades del país y a los cambios configurados en las relaciones entre los sujetos.



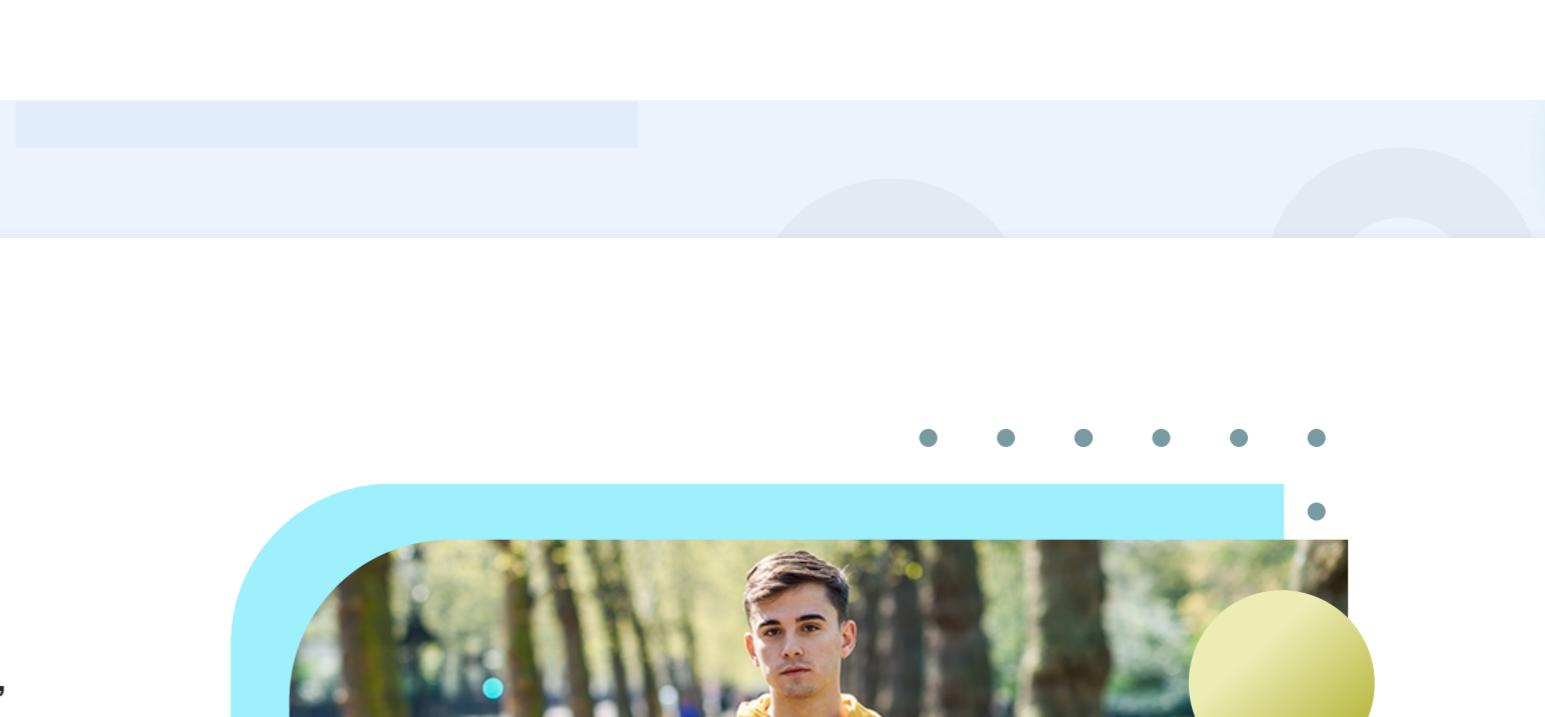
La infancia media, que abarca de los 2 a los 6 años, es una etapa caracterizada por un crecimiento significativo. Durante este período, los niños comienzan a parecerse más a niños mayores. Su cuerpo se vuelve más delgado y fuerte, y se observa un alargamiento de piernas y brazos. Papalia y Feldman (2012) destacan que, en esta etapa, los niños consolidan su control motor y desarrollan nuevas habilidades. Pasan de realizar actividades simples, como correr y saltar, a habilidades más complejas, como montar en bicicleta o practicar deportes.

El desarrollo emocional se da a partir de:

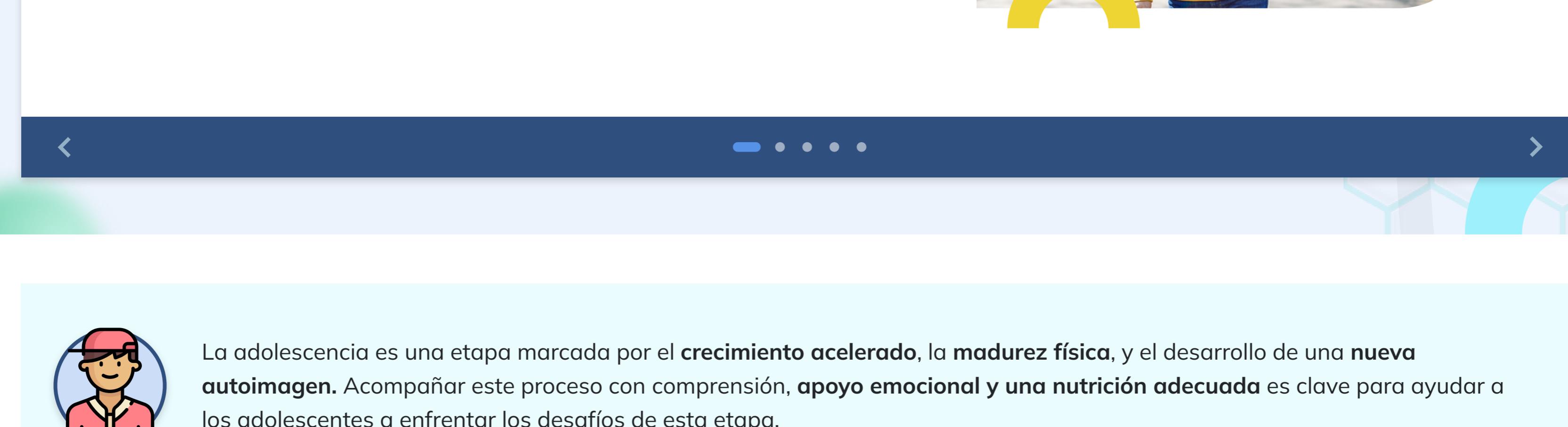


Expresión de emociones

Entre los 3 y 4 años, los niños comienzan a expresar sus sentimientos de manera más clara y a comprender las emociones de los demás. Por ejemplo, pueden sentir alegría al jugar con amigos o tristeza si se rompe un juguete.



No solo estimula la motricidad fina, sino que también fomenta la creatividad y la resolución de problemas.



En conjunto, la infancia media es un período clave para el desarrollo físico, emocional y social de los niños, en el que las actividades motoras y el juego desempeñan un papel central.

2.2 Infancia tardía (6-12 años)

A diferencia de la etapa anterior, la infancia tardía (6 a 12 años) se caracteriza por cambios físicos más graduados. En este período, los niños experimentan un crecimiento constante en altura y peso, aunque menos pronunciado que en etapas anteriores. Según Brugué y Sellabona (2008), el cuerpo del niño se vuelve más proporcionado, sus músculos se desarrollan y su capacidad pulmonar aumenta, mejorando significativamente sus habilidades físicas.

Los cambios físicos y el entorno social influyen en el desarrollo motor, la autoestima y el bienestar emocional de los niños, como:

Influencia física y social**Importancia del entorno social**

Los conocimientos adquiridos en la escuela, junto con experiencias como la música o el deporte, son cruciales para el desarrollo integral del niño. Aunque pueden surgir conflictos, mantener un diálogo abierto y normas consensuadas contribuye a su crecimiento emocional.

Dietas balanceadas**Educación nutricional****Deportes y actividades**

Durante esta etapa, los niños desarrollan habilidades motoras más refinadas. Participar en deportes organizados o actividades recreativas mejora su coordinación, agilidad y fuerza.

Fomento de la autoestima**Estilo de vida activo**

En conclusión, la infancia tardía es un período de crecimiento gradual y desarrollo físico continuo, donde la alimentación, la actividad física y un entorno afectivo y seguro juegan un papel central para un desarrollo integral.

2.3 Adolescente (12 y 18 Años)

Siguiendo el hilo conductor, la adolescencia, que abarca aproximadamente entre los 12 y 18 años, es una etapa de cambios significativos en el desarrollo físico, marcada por la transición de la niñez a la adultez. Es un período crucial, donde se experimentan cambios visibles y profundos en el cuerpo y la percepción de sí mismos.

Crecimiento acelerado

Durante la adolescencia, los jóvenes atraviesan un crecimiento rápido en estatura y peso. Un chico de 12 años puede crecer hasta 10 cm en un año, mientras que las chicas pueden crecer alrededor de 8 cm en el mismo período.

Este crecimiento no solo afecta la apariencia física, sino también la autoimagen y la forma en que se relacionan con su cuerpo.

La adolescencia es una etapa marcada por el crecimiento acelerado, la madurez física, y el desarrollo de una nueva autoimagen.

Acompañar este proceso con comprensión, apoyo emocional y una nutrición adecuada es clave para ayudar a los adolescentes a enfrentar los desafíos de esta etapa.

Los cambios físicos y el entorno social influyen en el desarrollo motor, la autoestima y el bienestar emocional de los niños, como:

Influencia física y social**Importancia del entorno social**

Los conocimientos adquiridos en la escuela, junto con experiencias como la música o el deporte, son cruciales para el desarrollo integral del niño. Aunque pueden surgir conflictos, mantener un diálogo abierto y normas consensuadas contribuye a su crecimiento emocional.

Dietas balanceadas**Educación nutricional****Deportes y actividades**

Durante esta etapa, los niños desarrollan habilidades motoras más refinadas. Participar en deportes organizados o actividades recreativas mejora su coordinación, agilidad y fuerza.

Fomento de la autoestima**Estilo de vida activo**

En conclusión, la infancia tardía es un período de crecimiento gradual y desarrollo físico continuo, donde la alimentación, la actividad física y un entorno afectivo y seguro juegan un papel central para un desarrollo integral.

2.3 Adolescente (12 y 18 Años)

Siguiendo el hilo conductor, la adolescencia, que abarca aproximadamente entre los 12 y 18 años, es una etapa de cambios significativos en el desarrollo físico, marcada por la transición de la niñez a la adultez. Es un período crucial, donde se experimentan cambios visibles y profundos en el cuerpo y la percepción de sí mismos.

Crecimiento acelerado

Durante la adolescencia, los jóvenes atraviesan un crecimiento rápido en estatura y peso. Un chico de 12 años puede crecer hasta 10 cm en un año,

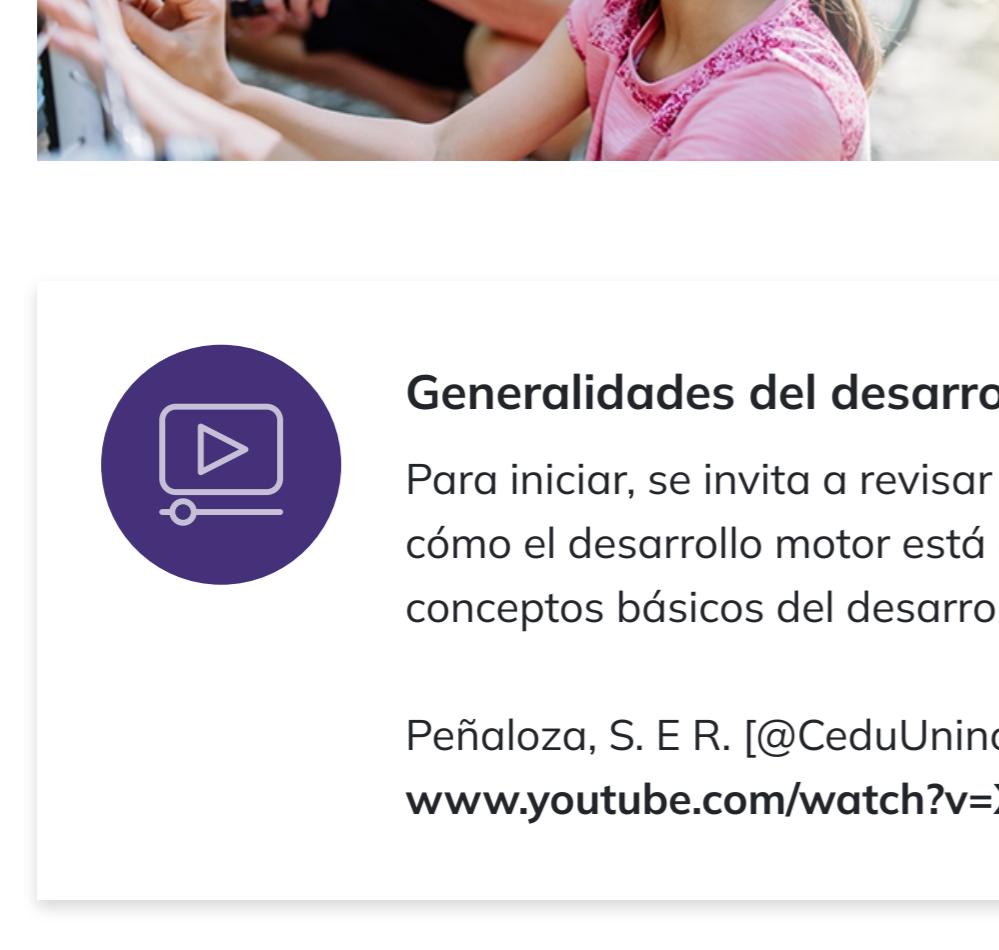
mientras que las chicas pueden crecer alrededor de 8 cm en el mismo período.

Este crecimiento no solo afecta la apariencia física, sino también la autoimagen y la forma en que se relacionan con su cuerpo.

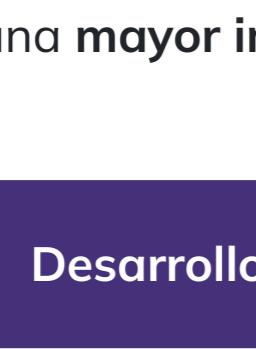
La adolescencia es una etapa marcada por el crecimiento acelerado, la madurez física, y el desarrollo de una nueva autoimagen.

Acompañar este proceso con comprensión, apoyo emocional y una nutrición adecuada es clave para ayudar a los adolescentes a enfrentar los desafíos de esta etapa.

3. DESARROLLO MOTOR: HITOS Y FACTORES QUE INFLUYEN EN EL AVANCE MOTRIZ



¿Quién no recuerda la emoción de dar sus primeros pasos o el orgullo de aprender a montar en bicicleta? Estos son solo algunos ejemplos de los hitos del desarrollo motor que todos hemos experimentado. En este segmento, se explorará el desarrollo motor, analizando cómo los niños, desde el nacimiento hasta la adolescencia, adquieren nuevas habilidades motoras y qué factores influyen en este proceso.



Generalidades del desarrollo motor

Para iniciar, se invita a revisar el siguiente video de la profesora Eliana Peñaloza. En este material, se podrá apreciar cómo el desarrollo motor está estrechamente vinculado al aprendizaje, la salud y el bienestar. El video aborda los conceptos básicos del desarrollo motor, los patrones motores y la relevancia de la motricidad gruesa.

[Ver video →](#)

Peñaloza, S. E R. (@CeduUninorte), (2021, febrero 2). Generalidades del desarrollo motor [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=XhSv5Vt1pfg>

Después de haber visto el video y con una comprensión más clara del contenido de este apartado de la unidad, es momento de reflexionar sobre todas las habilidades que se pueden realizar con el cuerpo: **caminar, saltar, escribir, practicar deportes...** ¡Todas estas habilidades se deben al desarrollo motor! Como menciona Piaget (1967), "el desarrollo motor es un proceso que comienza en el nacimiento y continúa a través de varias etapas a lo largo de la vida" (p. 45). A través del desarrollo de estas habilidades, no solo se explora el mundo circundante, sino que también se logra una mayor independencia y seguridad personal.

Desarrollo motor: un proceso complejo

El desarrollo de los movimientos es un proceso que involucra el crecimiento y la maduración de los sistemas nervioso, muscular y esquelético (Gallahue y Ozmun, 2006). A medida que se adquieren nuevas habilidades motoras, el cerebro se vuelve más eficiente en la planificación y ejecución de movimientos, facilitando la adaptación a nuevas situaciones y desafíos físicos.

Perspectiva evolutiva del desarrollo motor

Desarrollo motor: un proceso cultural y social

Motricidad gruesa y motricidad fina

Motricidad gruesa y motricidad fina

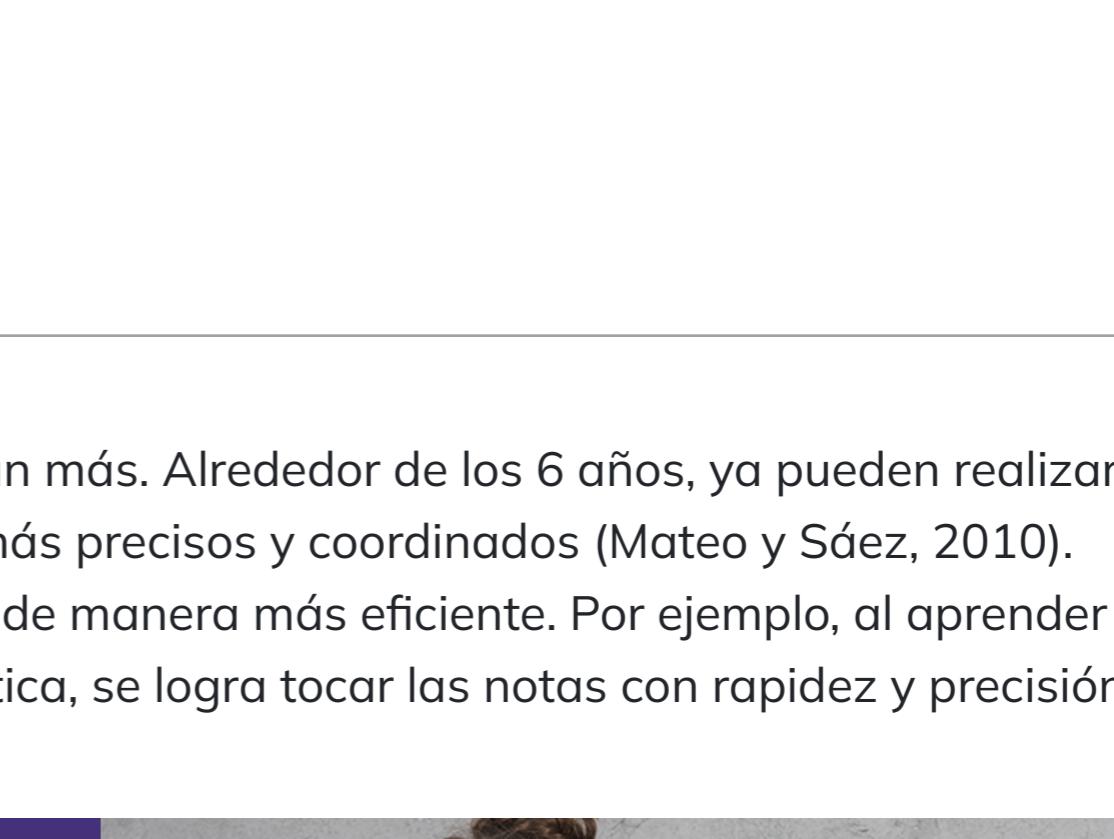
Exploración de las etapas del desarrollo motor



3.1 Infancia temprana (0-2 años)

Iniciemos con la infancia temprana, donde los bebés atraviesan una serie de hitos motores fundamentales (Ramos y Ramos, 2021). Al principio, los recién nacidos presentan movimientos reflejos que les permiten interactuar con su entorno. A medida que crecen, comienzan a desarrollar habilidades más complejas:

- ❖ 0-3 meses. Los bebés levantan la cabeza mientras están boca abajo y empiezan a girar.
- ❖ 4-6 meses. Comienzan a sentarse con apoyo y a rodar.
- ❖ 7-12 meses. Logran sentarse sin apoyo, gatear y, en algunos casos, dar sus primeros pasos.



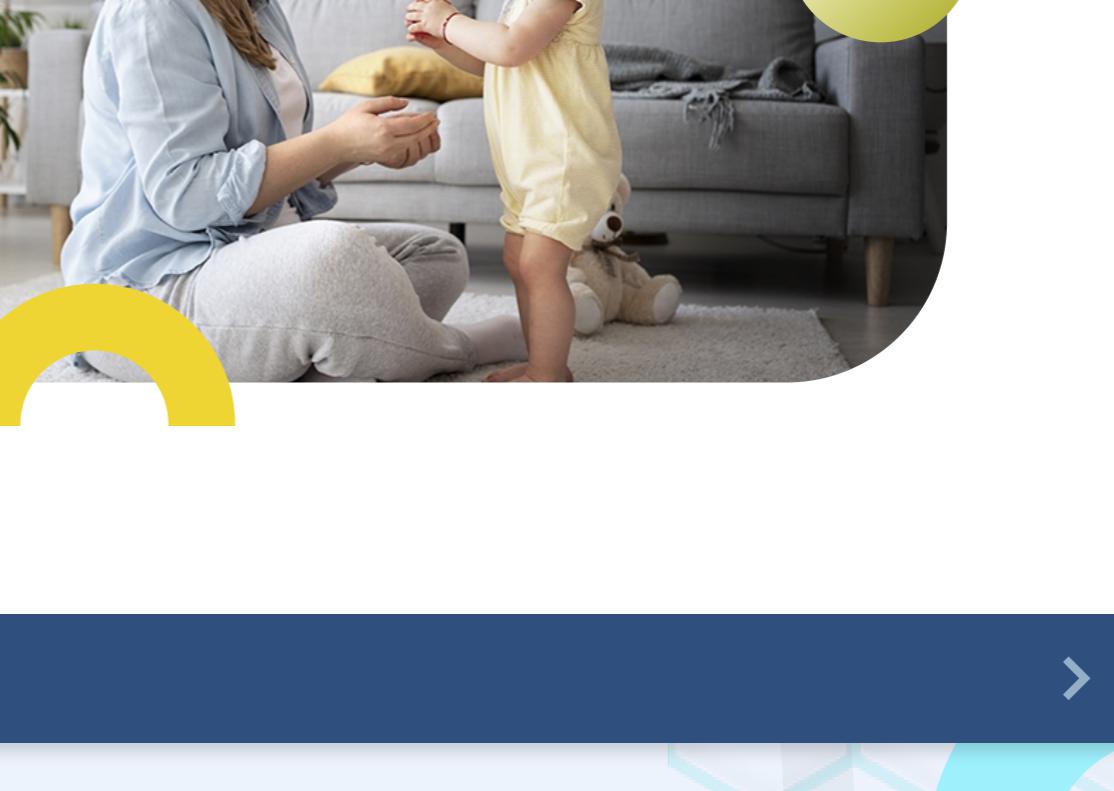
Entre los factores que influyen en esta etapa, destacan la genética y el ambiente. La herencia tiene un papel relevante en el desarrollo motor, ya que algunos niños pueden alcanzar hitos de manera más rápida debido a factores genéticos. En cuanto al ambiente, un entorno estimulante, con espacio adecuado para moverse y explorar, favorece el desarrollo motor. Además, la interacción con los cuidadores resulta fundamental, ya que estimula la curiosidad y el aprendizaje de nuevas habilidades.

3.2 Infancia media (2-6 años)

En esta segunda etapa, es fundamental recordar que, en los primeros años de vida, la forma en que nos movemos y coordinamos nuestro cuerpo influye significativamente en cómo aprendemos y crecemos. Según Smith et al. (2018), el desarrollo de las habilidades motoras está estrechamente vinculado al desarrollo cerebral y a la capacidad de adquirir nuevos conocimientos. Además, como señalan Johnson y Harris (2020), aprender a moverse y coordinar el cuerpo contribuye al desarrollo de habilidades sociales y emocionales, ya que facilita la interacción con quienes nos rodean y la formación de vínculos afectivos.

Continuando con la infancia media, algunos hitos relevantes en el desarrollo motor durante esta etapa son los siguientes:

- ❖ 2-3 años: Los niños comienzan a correr, saltar y trepar.
- ❖ 4-5 años: Mejoran su coordinación y empiezan a lanzar y atrapar objetos.
- ❖ 5-6 años: Desarrollan habilidades más complejas, como montar en bicicleta y realizar actividades deportivas sencillas.



En este momento, el juego se convierte en un componente esencial para el desarrollo motor. A través de actividades lúdicas, los niños fortalecen su fuerza, equilibrio y coordinación. Asignaturas como la educación física y la participación en programas deportivos y culturales pueden fomentar el desarrollo motor y contribuir a mejorar la autoestima, ya que les brindan la oportunidad de descubrir sus habilidades y sentirse competentes en lo que hacen.

3.3 Infancia tardía (6-12 años)

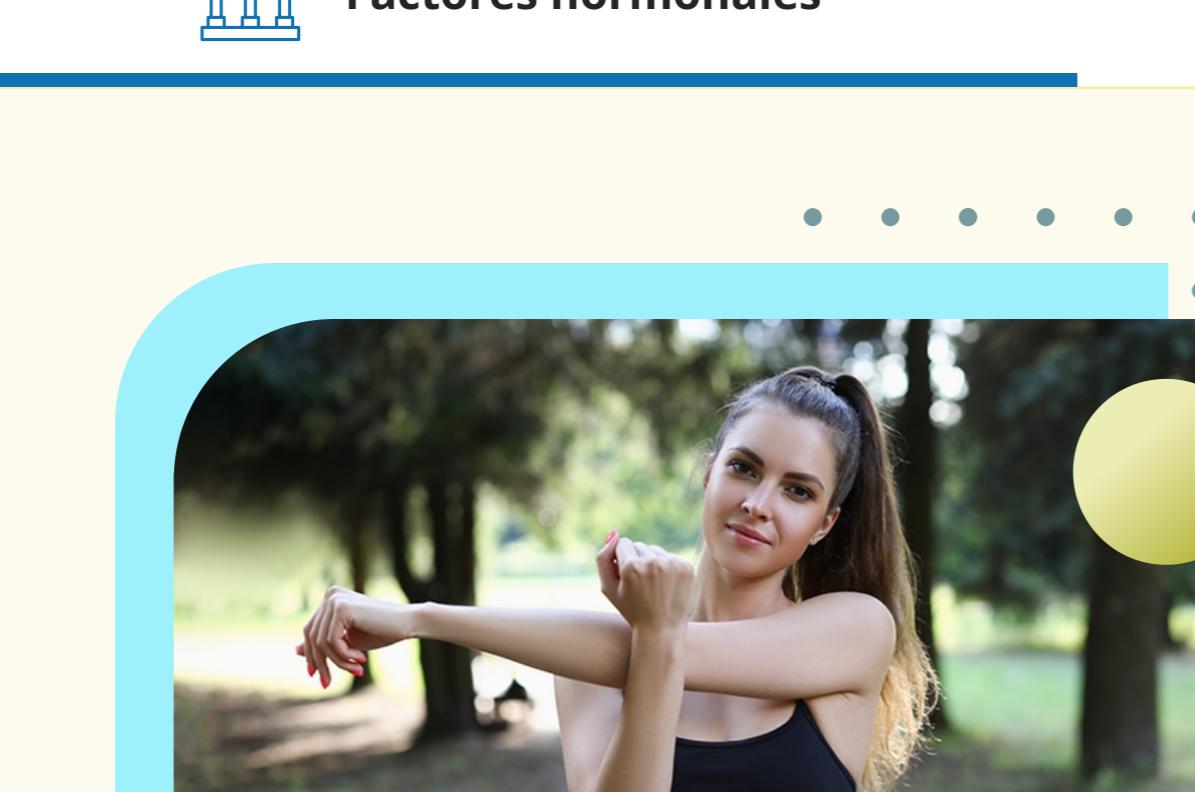
Ya en la infancia tardía, los niños se vuelven más activos y sus habilidades motoras se refinan aún más. Alrededor de los 6 años, ya pueden realizar muchas actividades con bastante precisión. A partir de los 7 años, sus movimientos se vuelven más precisos y coordinados (Mateo y Sáez, 2010). Esto se debe a que su cerebro y su sistema nervioso están aprendiendo a controlar los músculos de manera más eficiente. Por ejemplo, al aprender a tocar un instrumento, inicialmente los dedos se moverán de forma lenta y torpe, pero con la práctica, se logra tocar las notas con rapidez y precisión.

Algunos hitos de esta etapa incluyen:

- ❖ 6-8 años: Mejoran su destreza en actividades deportivas y en juegos en grupo.
- ❖ 9-12 años: Comienzan a participar en deportes organizados y muestran una mayor coordinación y fuerza.

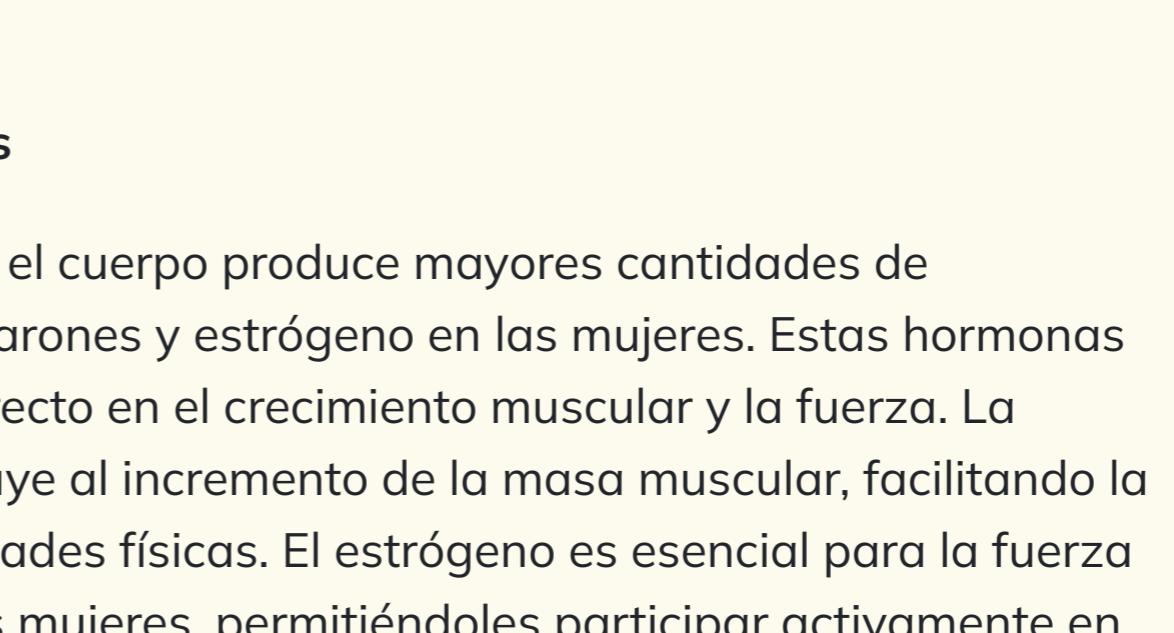


La psicomotricidad, que estudia la interacción entre el cuerpo y la mente, es fundamental para el desarrollo integral de los niños, ya que facilita su aprendizaje y la comprensión de su propio cuerpo, como:



Desarrollo psicomotor

La psicomotricidad es una disciplina que estudia cómo el cuerpo y la mente interactúan y trabajan en conjunto. Autores como García y Martínez (1991) destacan esta interrelación como el núcleo de la psicomotricidad. Otros estudios, como Cobos (1999) y Picq y Vayer (1977), amplían esta definición al incluir técnicas que permiten a los niños desarrollarse de manera integral. La psicomotricidad es esencial, ya que nos ayuda a entender cómo el movimiento y el aprendizaje se vinculan y cómo esta conexión puede facilitar el aprendizaje en los niños.

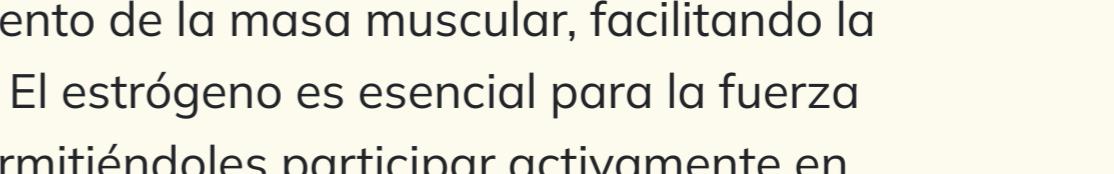


3.4 Adolescencia

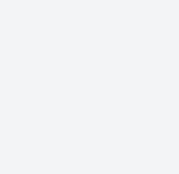
Pasando a otro aspecto del desarrollo motor, este desempeña un papel crucial en la salud integral de los adolescentes. Según Malina y Bouchard (2017), durante la adolescencia se produce un crecimiento acelerado que requiere un desarrollo motor adecuado para fortalecer los músculos y los huesos. Además, como señalan Stodden et al. (2018), el desarrollo de habilidades motoras está estrechamente relacionado con el bienestar psicológico, lo cual contribuye a una mayor autoestima y satisfacción personal.

Algunos de los hitos relevantes en esta etapa son:

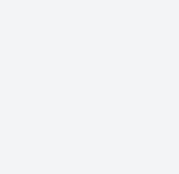
- ❖ 12-15 años. Los adolescentes desarrollan mayor fuerza y resistencia, lo que les permite participar en una variedad de deportes.
- ❖ 16-18 años. Se perfeccionan habilidades específicas, lo que les convierte en atletas más competentes.



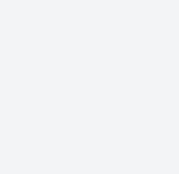
Durante la pubertad, diversos factores influyen en el desarrollo motor de los adolescentes, como:



Factores hormonales

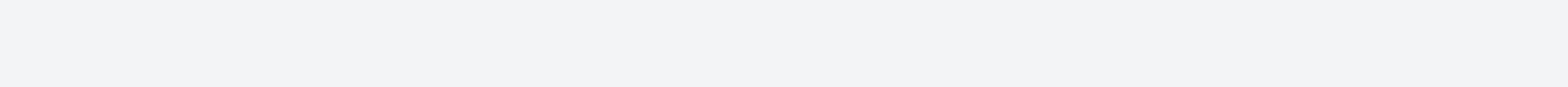


Motivación y apoyo social



Proceso integral del desarrollo motor

Durante la pubertad, el cuerpo produce mayores cantidades de testosterona en los varones y estrógeno en las mujeres. Estas hormonas tienen un impacto directo en el crecimiento muscular y la fuerza. La testosterona contribuye al incremento de la masa muscular, facilitando la realización de actividades físicas. El estrógeno es esencial para la fuerza y la resistencia en las mujeres, permitiéndoles participar activamente en actividades deportivas.



4. CAMBIOS HORMONALES Y SEXUALES EN LA PUBERTAD

Todos hemos vivido un momento en la vida en el que nos sentimos invencibles. Sin embargo, la pubertad nos recuerda nuestra naturaleza humana y la importancia de aceptar los cambios como parte natural del crecimiento. En esta sesión, exploramos juntos los aspectos más relevantes de este proceso. Para comenzar, se invita a leer el cuento La Mariposa y la Crisálida, una historia que nos ayudará a comprender mejor los cambios que estamos viviendo.

La mariposa y la crisálida

Había una vez una pequeña oruga que vivía en una hoja. Era feliz masticando hojas y explorando su pequeño mundo. Pero un día, empezó a sentir cosquillas en todo su cuerpo. Crecía y crecía, y su piel se sentía muy ajustada. Decidió que era hora de construir un hogar seguro, así que tejió un capullo alrededor de sí misma. Dentro del capullo, la oruga se sentía extraña y un poco asustada. Su cuerpo comenzaba a cambiar de una manera que no entendía. Se sentía hinchada y adolorida.

A veces, sentía como si su cuerpo se desintegrara. Tenía miedo de lo que podría convertirse. Se preguntaba si alguna vez volvería a sentir la luz del sol o el viento en su cara. Pero, a pesar de sus miedos, la oruga también sentía emoción. Sabía que algo grande estaba por suceder. Se imaginaba volando de flor en flor, sintiendo la brisa en sus alas y viendo el mundo desde una perspectiva completamente nueva. Con el tiempo, los cambios se hicieron más intensos. La oruga sentía que estaba renaciendo.

Sus patas se transformaban en alas, su cuerpo se volvía más ligero y sus colores cambiaban. Era como si estuviera dentro de una máquina mágica que la transformaba en algo completamente diferente.

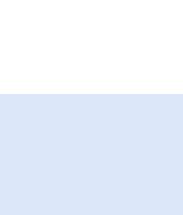
Finalmente, llegó el momento de salir del capullo. Con un gran esfuerzo, la mariposa rompió la envoltura y salió al mundo. Al principio, sus alas estaban húmedas y arrugadas, pero pronto se secaron y se estiraron. La mariposa alzó el vuelo y se maravilló ante la belleza del mundo que la rodeaba.

Reflexión

Después de leer el cuento, reflexionemos sobre la relación entre el ciclo de vida de la mariposa y los cambios que ocurren durante la pubertad, respondiendo a las siguientes preguntas:



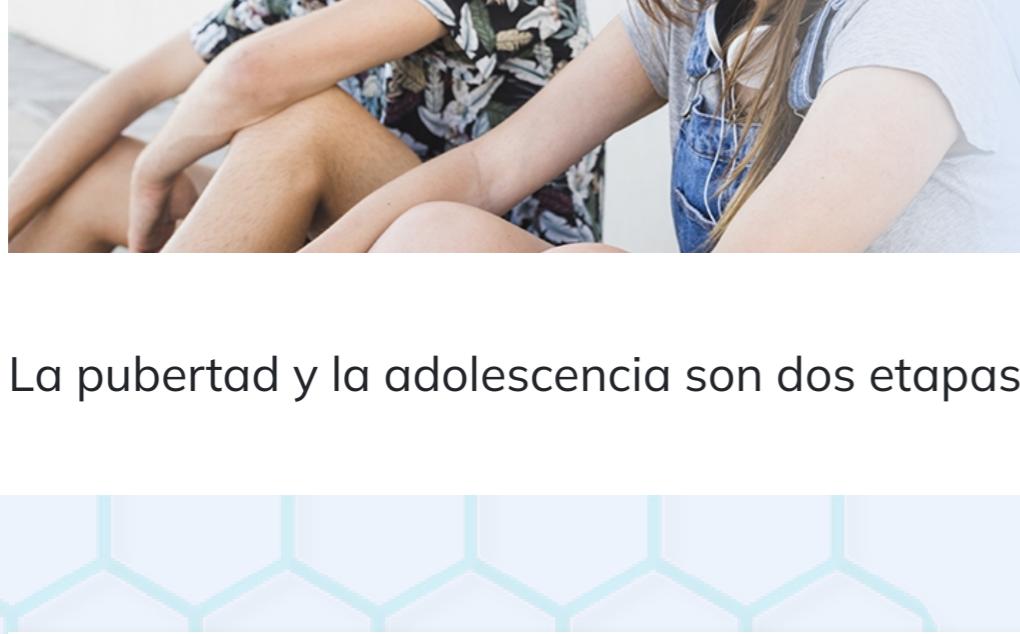
¿Qué crees que representa la metamorfosis de la mariposa en el contexto del desarrollo humano?



¿Qué habilidades o cualidades se pueden desarrollar durante este proceso?



¿Cómo crees que los cambios que se experimentan durante la pubertad nos preparan para el



Al igual que la mariposa, los cuerpos cambian y crecen. A veces, estos cambios pueden ser desafiantes y dolorosos, pero al final nos permiten convertirnos en la mejor versión de nosotros mismos.

La pubertad y la adolescencia son dos etapas de la vida que, aunque relacionadas, presentan características únicas:

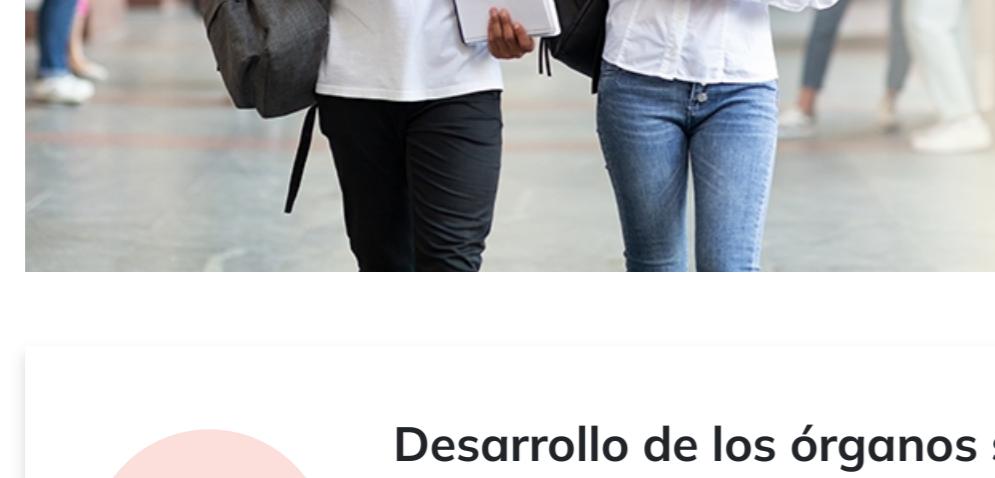
La pubertad

La pubertad es un proceso biológico complejo que marca el inicio de la madurez sexual. El término "pubertad" proviene del latín y hace referencia al desarrollo del vello púbico (Güemes et al., 2017). Este periodo se caracteriza por una serie de cambios físicos y hormonales significativos que son esenciales para el desarrollo sexual y reproductivo. Generalmente, la pubertad ocurre entre los 10 y 14 años en las chicas y entre los 12 y 16 años en los chicos.



La edad a la que comienza la pubertad varía considerablemente entre los individuos, aunque existe un rango considerado normal (Güemes et al., 2017). En las últimas décadas, se ha observado una tendencia hacia un inicio cada vez más temprano de la pubertad, fenómeno conocido como tendencia secular del crecimiento. Se ha sugerido que esta aceleración podría estar relacionada con mejoras en las condiciones de vida, como una mejor nutrición, aunque su ritmo parece haberse desacelerado en los últimos años.

4.1 Desarrollo de los órganos sexuales primarios y secundarios



Continuando con el tema, hablaremos ahora sobre el desarrollo de los órganos sexuales primarios. Los ovarios y los testículos maduran y comienzan a funcionar, lo cual es fundamental para la producción de hormonas sexuales que jugarán un papel esencial en los cambios que se experimentan durante la pubertad. Además, los órganos sexuales secundarios, como el desarrollo de los senos en las chicas y el aumento del tamaño del pene en los chicos, también se manifiestan. Estos cambios son visibles y pueden influir en la forma en que los adolescentes se perciben a sí mismos y se relacionan con los demás.



Desarrollo de los órganos sexuales primarios y secundarios

Lo invitamos a consultar el documento Desarrollo de los órganos sexuales primarios y secundarios para profundizar sobre el desarrollo de los órganos sexuales en los niños y adolescentes así como los cambios que se experimentan durante la pubertad.

Descargar →



UNIDAD 1. DESARROLLO Y CICLO VITAL: NIÑOS Y ADOLESCENTES

SÍNTESIS

La unidad 1: Desarrollo Físico y Motor en Niños y Adolescentes, explora las etapas clave del crecimiento, desde la infancia hasta la adolescencia, y los factores que influyen en este proceso, como la genética, la nutrición y el entorno. Además, se profundiza en los cambios hormonales de la pubertad y en los hitos motores de cada etapa, resaltando la importancia del juego y la actividad física en el desarrollo integral de los jóvenes. Los estudiantes adquirirán herramientas para comprender y acompañar estos procesos, promoviendo un crecimiento saludable y equilibrado.

