

Crecemos y cambiamos

Al igual que las plantas y los animales, los seres humanos somos seres vivos que crecemos y cambiamos a lo largo de las etapas de la vida. ¿Cómo te veías tú cuando eras bebé? ¿Cómo te ves ahora? Caminamos de diferentes formas a distintas edades. ¿Cómo caminabas cuando eras bebé? ¿Cómo caminas ahora?



Desde que naciste, tu cuerpo no para de crecer, aunque tú no te des cuenta. Creciste rápidamente durante el primer año de tu vida, cambiaste mucho. Ahora, creces más lentamente y toma meses o años ver los cambios. Pero ¿cómo sabemos que estamos creciendo? Un modo de saberlo es midiendo nuestra talla o estatura, que es la distancia del piso hacia arriba y la determinamos utilizando una cinta métrica. Cuando te conviertas en una persona adulta, tu cuerpo ya dejará de crecer; sin embargo, seguirás cambiando con el paso de los años, por ejemplo, la piel se arruga y el pelo se vuelve blanco al envejecer. Otra manera de saber que estamos creciendo es por nuestra masa corporal, que aumenta en la gente a medida que crece. Si comparas cuánto “pesabas” al nacer con lo que “pesas” actualmente, te darás cuenta de la diferencia.

Al crecer, también cambian las proporciones entre nuestra cabeza y nuestras extremidades. Al nacer, nuestra cabeza es una cuarta parte del cuerpo, las piernas y los brazos son más cortos. Durante la infancia cambian, los brazos y las piernas se alargan, mientras que la cabeza ocupa cada vez menos espacio de la altura total del cuerpo. Tus dientes también crecen y cambian. Los primeros aparecieron cuando tenías 6 meses de edad, que son los 20 dientes de leche. Entre los 6 y 12 años, estos empiezan a caerse y dejan espacios por donde salen los dientes definitivos. A tu edad, es posible que la mayoría sean todavía de leche, pero seguramente pronto darán paso a los definitivos. La dentadura de una persona adulta tiene 32 dientes. Todas y todos crecemos y cambiamos a lo largo de las etapas de la vida; sin embargo, es importante recordar que no lo hacemos al mismo ritmo, por lo que no somos de la misma talla a la misma edad. Mantener una dieta saludable y hacer ejercicios contribuyen en nuestro crecimiento.