



## EXPLORACIÓN INFANTIL

Para que un niño o niña llegue a convertirse en una persona de bien, debe ser amado y sentirse seguro. Lamentablemente, muchos pequeños están desamparados o sufren de maltrato, y algunos delincuentes los explotan para inducirlos a vender drogas o prostituirse. Éstos son **delitos sumamente graves**, que se castigan con muchos años de cárcel. Es obligación de todos denunciarlos, para salvar a sus víctimas de una vida desgraciada.

## EL DESPERTAR DE LA SEXUALIDAD

Durante una época de la infancia, los niños no quieren a las niñas, y éstas no los quieren a ellos. Pero, al acercarse a la pubertad, los chicos y chicas empiezan a sentirse atraídos mutuamente. Llega, entonces, el momento de disfrutar del primer romance, pero sin olvidar que **aún no están preparados para un contacto sexual**. Sin embargo, es una excelente oportunidad, para aprender a amar y a relacionarse armónicamente en pareja.

## LAS DIFERENTES ETAPAS DE LA VIDA

Al cabo de nueve meses de gestación, el bebé nace e inicia el primer período de su vida, llamado **niñez o infancia**. Es una etapa de desarrollo y crecimiento constantes, en la que el individuo aprende lo más básico, como caminar, hablar, comer, leer y escribir. Además, el juego constituye una importantísima parte de su desarrollo emocional e intelectual. La siguiente etapa de la vida es la **pubertad**, tema del que se ocupa esta monografía. Después se pasa a la **adolescencia**, período en el que se alcanza la

madurez sexual y, casi siempre, el total crecimiento del cuerpo. Es una época difícil, porque el individuo sufre de conflictos emocionales. Con la **madurez** llega el momento de cosechar los frutos de la experiencia, el trabajo y los estudios de toda la vida. Más tarde se presenta la **vejez, que no constituye un período de decadencia**, para las personas que cuidaron bien su salud física y mental. La **senectud** se presenta en los últimos años de la vida, cuando algunas capacidades físicas e intelectuales pueden empezar a perderse, hasta que llega la **muerte**.

## ESTOY CAMBIANDO

Dentro del cuerpo de todos los humanos de cualquier edad se llevan a cabo múltiples funciones constantemente, como los procesos de la respiración, la circulación, la digestión, etc. Pero en el cuerpo de los chicos y las chicas que están en la pubertad, se efectúa una actividad intensísima, porque ellos están dejando de ser niños y empiezan a convertirse en hombres, mientras que ellas están transformándose de niñas en mujeres.

En promedio, la pubertad dura de los 8 a los 13 años en las niñas, y de los 9 a los 14, en los niños. Sin embargo, hay muchos casos en que se adelanta o se atrasa.

La responsable de estos cambios es una glándula, llamada **hipófisis o pituitaria**, que está situada en el cerebro y **secreta las hormonas que hacen funcionales a los órganos reproductores y determinan los caracteres sexuales secundarios**. Las principales hormonas femeninas son los **estrógenos y la progesterona**, y la hormona masculina más importante es la **testosterona**.

Los caracteres sexuales secundarios son los siguientes:

Los niños cambian de voz; empiezan a eyacular; les sale bigote y barba, y su cuerpo se cubre de vellos en el pubis, las axilas, las piernas, los brazos y, en algunos casos, también el pecho.

Se le llama **eyaculación** a la salida del **semen** por el pene. El semen es una sustancia espesa compuesta principalmente de **espermatozoides**.

A las niñas les crecen los senos; les sale vello en el pubis y las axilas; sus caderas se ensanchan y comienzan a menstruar. El primer período de la **menstruación** llega alrededor de los 12 años de edad, pero, en algunos casos, aparece a los 9 años y, en otros, hasta los 16.

El **ciclo menstrual** da inicio cuando el ovario libera un óvulo, proceso conocido como **ovulación**. Ese óvulo se dirige al útero o matriz, donde espera ser fecundado por un espermatozoide. Pero si la fecundación no se realiza, la mujer tiene un sangrado, llamado **menstruación**, pero que es popularmente conocido como **regla**. Los ciclos menstruales de la mayoría de las mujeres duran entre 28 y 32 días.

Un poco antes de que aparezca la regla, y durante ésta, muchas chicas presentan algunos de estos síntomas: cólicos, acné, irritabilidad, dolor de los senos, depresión, cansancio, dolor de espalda, calambres, dolor de cabeza, diarrea o dificultad para concentrarse.

Tanto los hombres como las mujeres pueden presentar acné, y a ambos les cambia el olor corporal.

## CONFLICTOS DE LA PUBERTAD

Enamorarse de un chico o chica que no corresponde; tener un problema con los amigos; reprobar una materia; discutir con el hermano o ser demasiado tímido, son cosas que les suceden a todos los jóvenes, pero si los hacen sufrir en exceso, es recomendable solicitar la ayuda de un psicólogo o psiquiatra, para evitar ansiedad, angustia, depresión, o cosas más graves, como volverse promiscuo, o padecer de alcoholismo o drogadicción. Para someterse a una terapia psicológica o psiquiátrica no es necesario estar en una tremenda crisis. Incluso en los casos de problemas muy leves, la terapia es un excelente método para superarlos. Estos son algunos de los conflictos de la pubertad:

- Un chico que está cansado de que "lo traten como un niño", decide tomar bebidas alcohólicas, para hacer lo que hacen los grandes (?). Con esta actitud, corre el riesgo de enfermarse de alcoholismo, si tiene propensión a éste.
- Algunas chicas se dejan engañar por los comerciales y los anuncios publicitarios, que consideran a la exagerada esbeltez como un ideal de belleza. Si no comprenden que está bien mantener la línea, pero sin exagerar, pueden llegar a obsesionarse tanto con su peso corporal, que dejan de comer y se vuelven **anoréxicas**, o, si el hambre las vence, entonces comen lo que quieren, pero después se provocan el vómito. De este modo, empiezan a padecer bulimia. Tanto la anorexia como la bulimia son **trastornos de la alimentación sumamente graves, que pueden causar incluso la muerte**.
- No son pocos los jóvenes que adquieren el hábito del tabaco, con la vana esperanza de calmar su ansiedad o ser aceptados en un grupo donde todos fuman. No está de más insistir en que el tabaco es sumamente dañino.
- A un gran número de chicos y chicas les cuesta mucho trabajo aceptar su físico. Y, a pesar de que por el simple hecho de ser jóvenes, son muy atractivos, **se vuelven especialistas en hallarse defectos**: "Que estoy muy chaparro, que mi cabello es horrible, que mi nariz es espantosa, que mis amigas son mucho más bonitas que yo, que mis piernas están demasiado delgadas, etc.".
- El acné es un proceso normal durante la pubertad, pero todos los que lo padecen odian sus espinillas.

## EL SÍNDROME DEL NIDO VACÍO

A los niños y las niñas les encanta platicar, jugar y pasear con sus papás. Aunque, desafortunadamente, existen muchos individuos violentos, que son muy temidos por sus hijos, en general, los pequeños se sienten mucho más seguros con sus padres, que con otros adultos. Además de amar a sus papás, los admiran, porque creen que todo lo saben y todo lo pueden. Sin embargo, **los padres crían y educan a sus hijos, para que lleguen a convertirse en personas independientes y se vayan a hacer su vida a otra parte**.

La separación de padres e hijos no se da drásticamente, sino por etapas. La primera separación se presenta cuando el niño o la niña es inscrito en el Jardín de Niños, y ya no pasa todo el día con su mamá. La segunda se da al entrar a la primaria, época en la que aumentan las horas que el pequeño está en la escuela y, además, con frecuencia pide permiso para quedarse toda la tarde con sus amigos. La tercera separación llega con el ingreso a la secundaria, porque es aún mayor el tiempo que se pasa en la escuela y, a esa edad, los chicos se hacen muy sociables y cada vez se sienten más a gusto con sus amigos que con sus padres, por lo que ya no quieren salir con éstos.

Durante la pubertad, que, en períodos escolares, se da entre los últimos años de la primaria y los primeros de la secundaria, los chicos y chicas van dándose paulatinamente cuenta de que sus padres no son ídolos, sino seres humanos con defectos y virtudes, como todos. Y les resulta tan dolorosa esta realidad, que se enojan mucho con ellos, y los critican severamente.

Evidentemente, tanto la posición del niño que exclama: *¡Mi papá es lo máximo!*, como la del púber, que asegura: *Papá no entiende nada!*, son igualmente exageradas y carentes de sentido de realidad. Sin embargo, esas ideas ayudan a los hijos, primero, a sentirse seguros con sus padres, y más tarde, a prepararse para cuando se separen definitivamente de ellos. Cuando los hijos llegan a la pubertad, los padres sufren el llamado **Síndrome del Nido Vacío**, porque sus "pollitos" creen que pueden volar solos y que ya están listos para capturar a sus presas, sin la ayuda de sus papás. Pero como esto, de ningún modo, significa que hayan dejado de amarlos, los padres logran superar la separación, y dejan que sus hijos hagan su vida y salgan a conocer el mundo.