



UNIVERSIDAD DEL SURESTE

**LICENCIATURA EN
TRABAJO SOCIAL Y GESTIÓN COMUNITARIA**

**SEMINARIO DE TESIS I
“LOS CAMBIOS EN LA PUBERTAD EN ADOLESCENTES DE
DOCE A QUINCE AÑOS DE EDAD DE LA COMUNIDAD EL
TRIUNFO, MUNICIPIO DE TOTOLAPA, CHIAPAS”**

**ALUMNA
STEPHANIE DE JESUS GONZALEZ MORALES**

**Cuatrimestre
OCTAVO**

**CATEDRATICO TITULAR
MASS. LUCIA GUADALUPE MARTINEZ GOMEZ**

**SAN CRISTOBAL DE LAS CASAS, CHIAPAS, A 11 DE ABRIL DEL
2021**

ÍNDICE TENTATIVO

CAPITULO PRIMERO

1. ANTECEDENTES HISTÓRICOS DE LA PUBERTAD

- 1.1 Antecedentes históricos de la pubertad en el mundo
- 1.2 Antecedentes históricos de la pubertad en México

CAPITULO SEGUNDO

2. CONCEPTO DE PUBERTAD

- 2.1 Cambios en la pubertad
 - 2.1.1 Cambios físicos
 - 2.1.2 Cambios psicológicos
 - 2.1.3 Cambios sociales
- 2.2 Cambios en la pubertad en la mujer
- 2.3 Cambios en la pubertad en el hombre
- 2.4 Relación entre pubertad y sexualidad
 - 2.4.1 Características sexuales primarias
 - 2.4.2 Características sexuales secundarias

CAPITULO TERCERO

3. NORMATIVIDAD

- 3.1 Ley general de los derechos de las niñas, niños y adolescentes en México
- 3.2 Ley general de los derechos de las niñas, niños y adolescentes en Chiapas
- 3.3 Norma oficial mexicana NOM-009-SSA2-2013, promoción de la salud escolar

3.4 Norma oficial mexicana NOM-047-SSA2-2015, para la atención a la salud del grupo etario de 10 a 19 años de edad

3.5 Convención de los derechos de los niños, niñas y adolescentes (artículo 4)

CAPITULO CUARTO

4. Diseño metodológico

4.1 Ubicación geográfica

4.2 Población de estudio

CONCLUSIONES

BIBLIOGRAFIA

ANEXOS

HIPOTESIS

Si los hombres desarrollan cambios en la pubertad a la edad aproximada de los catorce años en adelante a diferencia de las mujeres que se da en una edad más temprana aproximadamente a los doce años de edad.

VARIABLES

1. Cuáles son los cambios que se dan en hombres y mujeres
2. Cuáles son los cambios que se dan en la pubertad.

OBJETIVO GENERAL

Identificar los cambios que se dan en la pubertad diferenciando entre un sexo y otro, comprendiendo el comportamiento en la adolescencia.

OBJETIVOS ESPECIFICOS

1. Comparar los cambios entre la mujer y el hombre, describir cuales son los cambios que ocurren en la etapa de la pubertad.
2. Identificar y conocer las leyes que respaldan los derechos de los adolescentes.
3. Relación entre pubertad y sexualidad.

JUSTIFICACION

La situación y/o problemática a investigar son los cambios que ocurren en la pubertad, específicamente en adolescentes de entre los doce años y los quince años de edad. La importancia de esta investigación es poder conocer todos los cambios que se dan en la pubertad, entre un género y otro, ya que estos cambios son muy diferentes tanto para hombres y mujeres y cada género lo recibe de diferente manera.

Es muy importante saber que estos cambios que se dan en la pubertad influyen mucho en el comportamiento principalmente al comenzar estos cambios ya que no solo se presentan cambios físicos, consigo la aceptación del nuevo cuerpo.

En la actualidad estos cambios se dan de la misma manera que en otras épocas con la diferencia de que estas son aceptadas de diferente manera, ya que en cada época de la vida las personas estamos más informadas y/o más vulnerables a recibir críticas del cuerpo, esto dependerá mucho del entorno del adolescente como maneje esta situación.

En este trabajo se piensa realizar una investigación de los cambios físicos, psicológicos y sociales en la etapa de la pubertad. Identificando los cambios de mujeres y hombres para diferenciar y conocer cada cambio que ocurre en la etapa de la adolescencia.

Los beneficios sociales que se pretenden con esta investigación, es porque no poder presentar estos cambios ante la comunidad el triunfo, ya que en esta localidad es un lugar rezagado en el cual no se cuenta con mucha información al respecto de este tema, como ello poder hacer conciencia de la importancia de hablar previamente con los adolescentes de estos cambios que son completamente normales.

Otros beneficios que esta puede tener son de poder informar directamente a los adolescentes de estos cambios, ya que, si no tienen confianza de hablar de estos temas con sus padres, será de gran apoyo hacerlos conscientes de estos cambios que vivirán o muy probablemente ya lo estén experimentando.

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

	FEB		MARZO																													ABRIL																
ACTIVIDADES	27	28	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11				
Planteamiento del problema/los cambios en la pubertad en adolescentes de doce y quince años de edad																																																
Identificación de índice tentativo																																																
Elaboración de hipótesis, variables y objetivos G y E																																																
Redacción de justificación																																																
Redacción de marco de investigación																																																
Bibliografía																																																

LOS CAMBIOS EN LA PUBERTAD EN ADOLESCENTES DE DOCE A QUINCE AÑOS DE EDAD DE LA COMUNIDAD EL TRIUNFO, MUNICIPIO DE TOTOLAPA, CHIAPAS

CAPITULO PRIMERO

1. ANTECEDENTES HISTORICOS DE LA PUBERTAD

Los orígenes de la atención que se le da a los adolescentes, surgen desde la idea de tomarlos en cuenta como un nuevo grupo social formado por jóvenes, porque antes no sabían distinguir de adolescentes e infantes o niños, para ellos eran personas con las mismas cualidades, no existía una etapa de la pubertad después de la niñez.

Los grupos jóvenes existían desde las civilizaciones y eran llamados así “jóvenes” a lo que ahora lo sustituimos por adolescentes. Las personas de 21 años a 28 años eran etiquetadas como jóvenes sin tener en cuenta el proceso de pubertad vivido anteriormente.

Hasta la época de la moderna donde los jóvenes llegan a tener mayor importancia en la sociedad, ya que estos mismos se manifestaban ante la sociedad como una llamada a su atención y apoyos que ellos requieren en ciertas edades donde se vive la adolescencia, específicamente en Europa fue donde los grupos juveniles fueron tomados en cuenta como tal e iban en edades de los 14 años a los 18 años de edad.

Los jóvenes estaban estableciendo relaciones con la demás sociedad y los mercados comerciantes que comenzaban a enfrentar un mundo nuevo ya que los jóvenes eran un punto estratégico de venta, a lo que llevaba a una competitividad y creación de estereotipos, así como tenían una serie de derechos y obligaciones que los hacían tener mayor influencia en la sociedad, como lo es el derecho obligatorio de que todos tuvieran educación.

Durante el siglo XIX y XX comienzas las inquietudes por estudiar más a fondo a los jóvenes, y las problemáticas que se pueden derivar de esto, comprender el comportamiento de los adolescentes que conforme se les daba más importancia más se iban revelando y se necesitaba dar una explicación a la sociedad sobre los jóvenes una definición más clara.

Todo el tiempo ha existido la palabra juventud para referirse a las personas de edades específicas, quienes son consideradas como una edad en la que se tiene mayores capacidades en especial de fuerza, es decir se cuenta con más habilidades y/o fortalezas. Porque cuando se llega a una edad más adulta ciertas cosas se dejan

de hacer por lo que el cuerpo se va desgastando y ya no se tiene la misma energía que cuando se era niño y adolescente.

1.1 Antecedentes históricos de la pubertad en el mundo

La denominada “adolescencia” es un producto cultural occidental, que marca sus hitos y ritos desde lo social, partiendo de la misma creación del término. Generalmente al remitirse a la etapa de la vida en la cual ese centra una persona el primer punto de referencia que se tiene en cuenta es la edad, sin embargo solo hasta la aparición de la modernidad, hacia el siglo XVI, empezó a tener en cuenta la edad exacta de las personas para determinarse en qué etapa de la vida se encontraba [...] en épocas de la edad media las etapas de la vida no eran determinantes más allá de los roles sociales que se adquirían al pasar por estas, de hechos los habitantes de este periodo no poseían una conciencia clara del paso de la niñez y adultez (Thomas, S.F)

Los comienzos en que los adolescentes tienen un lugar en la sociedad fueron en la antigua Roma donde los jóvenes de quince años se consideraban adolescentes y se representaba mediante una ceremonia donde estos jóvenes en su infancia vestían una toga purpura y cuando cumplían quince años la cambiaban por una toga blanca lo que hacía verlos con la misma toga que los adultos usaban.

En la edad media las etapas vitales del ser humanos se representaban por seis etapas:

- Primera etapa constaba de la infancia que correspondía a los 0 a 7 años de edad.
- Segunda etapa era la puerita de los 8 a 14 años.
- Tercera etapa es la adolescencia de los 15 a 35 años, en estas edades estas personas son capaces de procrearse.

- Cuarta etapa era la juventud de los 36 a 50 años. Donde tenían un valor en la sociedad más fuerte ya que estaban en una edad adulta donde sus decisiones eran tomadas en cuenta.
- Quinta etapa se le llamaba senectud y correspondía a las edades de los 51 a 70 años de edad.
- Sexta etapa era la vejez y correspondía de los 70 años en adelante.

Durante el siglo XIX las personas podían empezar a trabajar a la edad de los siete años ya que no existían grados altos de estudios, lo que hacía que por lo mismo los niños trabajaran a tan corta edad, además de la gran demanda de pobreza que ha existido en el mundo lo que ha orillado a los infantes a no continuar con sus estudios para contribuir con los gastos de su hogar.

Después de la revolución industrial es cuando las personas empezaban a cambiar su mentalidad y sus ideales de estudios comenzaban a notarse, porque los niños ya eran preparados, dándoles educación, claro esto solo era para los jóvenes de la clase alta y media quienes comenzaban a estudiar, mientras que los de la clase baja como los hijos de los obreros aun no tenían esos privilegios de estudiar y seguían en la misma situación.

Con el tiempo el estudio fue obligatorio lo que hizo que inclusive los niños de la clase baja comenzaran sus estudios y no trabajaran desde muy pequeños.

(Kustrin, 2007) la educación primaria obligatoria se estableció en Suecia en 1842, y en Gran Bretaña en 1870. En Francia las leyes de Jules Ferry entre 1881 y 1882 hicieron la enseñanza primaria gratuita, laica y obligatoria entre los 6 y los 13 años [...] más lenta fue aun la extensión de la educación secundaria, que solo creció considerablemente después de la segunda guerra mundial, aunque todavía fuera escasa la proporción de jóvenes que tenían acceso a esta.

1900-1920

La adolescencia era vista como la edad en que dejabas a la niñez para poder ser responsable de tus propias decisiones con un grado bajo de adultez, los preparaban para la vida, en esta etapa la mayoría de los adolescentes no podían estudiar, porque a muy temprana edad los ponían a trabajar.

1930-1940

La falta de empleo o el poco valor que se daba a la mano de obra obligaba a los adolescentes a trabajar para ayudar a los gastos económicos, lo que hacía que abandonar sus estudios, aproximadamente a los siete y diez años de edad ellos ya eran vistos como personas capaces de trabajar.

1950-1960

Con el paso del tiempo los adolescentes llegan a ser un foco importante para la sociedad, ya que estas eran cada vez más involucradas ante las acciones de la sociedad. Se pretendía que se les diera atención, derechos y respeto hacia ellos en un mundo donde fueran tomados en cuenta como el futuro de lo que se aproximaba.

1980-1990

La industria sube su nivel de venta al ver que los adolescentes eran los más interesados en sus productos. Eran los máximos consumidores de ropa, música, cosméticos, deportes...

Todo esto llevo a cambiar la mentalidad de los adolescentes que después fueron cuestionadas en la sociedad, por el tipo de cultura que se estaba dando, lo que llevar a la sociedad a estudiarlos para poder comprender su comportamiento.

Hoy en día los adolescentes ya tienen el derecho de estudiar y ver que sus derechos sean cumplidos por sus padres y/o cuidadores, así como la misma autoridad. Aunque aún se ve a niños trabajando este número de infantes ha disminuido en gran cantidad, por lo que ya se ha hecho mayor conciencia de los derechos que los adolescentes y niños tienen, así como las obligaciones que tienen.

1.2 Antecedentes históricos de la pubertad en México

A mediados del siglo XIX los adolescentes eran personas a partir de los 11 años hasta los 25 años de edad. Durante el porfiriato, los jóvenes tuvieron mayor importancia, al verlos como el futuro de México. Estaban en busca de un México más moderno, donde los adolescentes se les diera mayor atención y las decisiones tomadas también involucraran a los adolescentes.

Con el paso del tiempo surgieron varios significados de la definición de la palabra adolescencia, visto desde varios contextos, religioso, político, médicos, educadores, psicólogos... el termino de adolescencia fue introducida en México en el siglo XIX y a principios del siglo XX.

La etapa de la adolescencia la veían como una oportunidad de explorarla y estudiarla, ya que causaba inquietud en la sociedad, los más interesados en conocerlos fue para los católicos, ellos capturaron toda su atención en los jóvenes, se pensaba que en esta etapa se formaban las identidades de cada individuo.

En 1868 se fundó la Escuela Nacional Preparatoria (ENP), formaba a futuros adolescentes para el futuro de la nación, educaba a los adolescentes con conocimientos científicos que apoyaran a su formación en este proceso de estudio, dejando a un lado los temas religiosos.

La secretaria de educación pública creó secundarias que cumplieran con las necesidades intelectuales de los adolescentes, adoptando formas de enseñar de países extranjeros, haciendo más exigente en el ámbito educativo ya que eso tenía un que ver mucho en el desarrollo físico y emocional de los adolescentes.

CAPITULO SEGUNDO

2. CONCEPTO DE PUBERTAD

La Real Academia Española (RAE) define a la pubertad como primera fase de la adolescencia en la cual se reproducen las modificaciones propias del paso de la infancia a la edad adulta.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) como se cita en (Abad, s.f) la adolescencia es el periodo que abarca de los 10 a 19 años. La pubertad o adolescencia inicial es la primera fase y llega hasta los 14 a 15 años, momento en el que el periodo de cambios físicos culmina con la capacidad reproductiva adulto.

Podemos decir que la pubertad es la etapa donde ocurre una serie de cambios físicos y emocionales en los adolescentes, es donde nos desarrollamos tanto hombres como mujeres, la etapa vital de nuestro crecimiento.

Cabe recalcar, que las edades varían mucho de cada individuo, existe la pubertad temprana que es cuando se comienzan a ver estos dichos cambios de la pubertad a partir de los 8 a 11 años de edad, se dice que es temprana porque a comparación de la mayoría de los niños sus cambios los viven desde muy niños a diferencia de los demás que sería a partir de 12 años de edad que es la edad más común en que se presentan estos cambios.

Y la pubertad precoz es cuando el adolescente va de los 13 a 14 años aproximadamente y estos no presentan cambio alguno, que no es el caso de la mayoría. Pero tampoco es algo normal.

(Diz, s.f) La adolescencia emerge con la aparición de los primeros signos de la transformación puberal. Desde el comienzo de este periodo van a ocurrir cambios hormonales que generan el desarrollo de los caracteres sexuales secundarios, con la acentuación del dimorfismo sexual, crecimiento en longitud, cambios en la composición corporal y una transformación gradual en el desarrollo psicosocial.

Todos estos cambios tienen una cronología que no coincide en todos los individuos y es más tardía en los hombres que en las mujeres.

(Profamilia, 2015) es una etapa de la vida que usualmente inicia entre los 13 y 15 años. En ella los hombres y mujeres experimentan cambios físicos, psicológicos, emocionales y sociales. La adolescencia empieza con la pubertad y termina cuando los cambios se estabilizan alrededor de los 19 años. Es importante mencionar que los cambios no se dan al mismo tiempo en todos los adolescentes: en las niñas empiezan a ser perceptibles entre los 13 y 15 años y en los niños, aproximadamente entre los 13 y 14 años.

2.1 Cambios en la pubertad

Los cambios en la pubertad ocurren tanto en mujeres como en hombres a la edad aproximada de los 12 a 18 años que corresponden a la etapa de la adolescencia, seguida de la niñez y antes de la adultez.

Para ambos sexos les ocurren cambios tanto comunes como muy diferentes, los cambios pueden ser físicos, psicológicos y sociales que pueden ser causa de su comportamiento. A unos les llega a una edad temprana a otro a la edad en la que la mayoría le llegan estos cambios y a otro tiende a tener un atraso en su desarrollo, que dependerá de factores externos.

Estos cambios producidos en la etapa de la pubertad llegan a durar unos 3 a 4 años para que cada adolescente llegue a su punto máximo de cambios en el que al crecimiento que llegue en su mayoría será el que tendrá para toda su vida ya que es la única etapa en la que crecemos.

Se dice que una vez que se logran estos cambios los adolescentes se encuentran listos para procrearse que ese es el objetivo de la pubertad hacer maduramente sexuales a los jóvenes.

2.1.1 Cambios físicos

En la etapa de la pubertad se presenta un cambio repentino en el cuerpo, como lo es el crecimiento, el aumento de estatura y peso y esta se vuelve muy evidente, se dice que a los 18 años de edad el individuo deja de aumentar en cuanto a su estatura y habrá llegado a su máxima estatura.

Desarrollan cambios en los órganos sexuales para ambos sexos, haciendo que estas tengan cambios sexuales primarios y secundarios. Lo que les hace tener un cierto grado de maduración sexual. Como, por ejemplo: estos cambios de los órganos son como el pene, vagina, útero, trompas de Falopio, testículos, vesícula...

Se hace presente el vello en el cuerpo, como lo es en las piernas, brazos, axilas, cara en especial en el pubis, cambios en la voz, cambios en la piel, esta se vuelve más grasosa y surgen los tan populares granos/acné tanto en hombres como en mujeres.

En cuanto a las mujeres esta la aparición de la menarquia, es decir el inicio del ciclo menstrual y/o de fertilidad y para los hombres las emisiones nocturnas, también llamados sueños húmedos.

2.1.2 Cambios psicológicos

Además de los cambios físicos están los cambios psicosociales que son evidentes en esta etapa de la pubertad y más se ve reflejada por el comportamiento de los adolescentes. Las ideas de los jóvenes son muy cuestionadas ya que en esta etapa su ideología es completamente otra a la de un niño y un adulto porque lo hace tener un choque de ideas que hace a los jóvenes no sentirse comprendidos y apoyados.

Rechazo o no aceptación de su cuerpo, creando estereotipos que los hace pasar algunas veces por depresiones por no tener el cuerpo deseado, el adolescente le

baja autoestima, se preocupa todo el tiempo por verse bien y muchas veces no porque esta persona este a gusto como es si no para sentirse parte de un grupo social. Aunque al principio ocurre todo lo contrario este rechazo se debe a que probablemente son los primeros en su grupo social en ver estos cambios y estas mismas personas las hace sentirse extraños, diferentes ante estos lo que le causa inseguridad y les da por esconder su cuerpo por pena.

Los adolescentes en esta etapa también viven un tiempo de rebeldía en la que solo hacen lo que esta correcto para ellos, dejándose llevar por las emociones que viven día a día, ya que si un día se sienten bien con ellos o sus padres al otro puedan sentir todo lo contrario lo que los orilla a vivir una serie de emociones y sentimientos que muchas veces ni ellos saben lo que quieren y solo viven por vivir.

2.1.3 Cambios sociales

Los jóvenes no son “entendidos” desde el punto de vista de ellos y de ahí sale este confrontamiento de ideas que se tiene más con los padres de familia y después con el resto de su familia, es una edad en la que más necesitamos ser dependientes de nuestros padres pero en esa edad se cree que lo mejor es estar lejos de los padres por estos choques ideológicos, por el simple hecho de sentirse que no se encaja con la familia ni con la sociedad. Aunque algunos jóvenes se han alejado de sus padres la mayoría ha regresado a su casa, porque se dan cuenta que necesitamos más que nunca de los padres.

La falta de información por parte de los padres hacia los adolescentes hace que estos mismos no acepten su cuerpo. Los adolescentes se sienten juzgados por la sociedad al ver que cambios se producen en su cuerpo, ya que no se educan sexualmente en casa y en la escuela porque sigue como tabús estos temas tan normales, que hace que los adolescentes entren en conflicto con lo que enfrentan por los cambios ocurridos y que la misma sociedad no hace sentirlos protegidos y apoyados a los cambios que ocurren.

El apego hacia los amigos resulta influyente para que los adolescentes, los amigos que se tienen ya sea por alguna cosa en común hace que se dé un desapego hacia los padres y quienes influyen mucho en nuestro pensar y vivir el día a día porque así como puede ser un grupo sano que aporte a nuestros conocimientos llega a ser un grupo de riesgo también, por lo que en su mayoría está pasando por estos cambios de la pubertad donde no toman en cuenta las opiniones que los adultos o personas más maduras dejándose llevar por lo que para ellos es lo correcto en un impulso de rebeldía en el que están pasando.

2.2 Cambios en la pubertad en la mujer

Las mujeres tienen cambios radicales en la etapa de la pubertad, que las hace ver más maduras. Algunos cambios que las mujeres adolescentes pasan en la pubertad son el crecimiento de los pechos, aparición el vello púbico, ensanchamiento de caderas, aumento en la estatura, los órganos sexuales internos aumentan de tamaño, aunque no es muy notorio en las niñas también hay un cambio en la voz, crecimiento de vello en las axilas, piernas y brazos por mencionar algunos cambios.

Los cambios más importantes o los que son más evidentes en la mujer son la menarquia, la pubarquia y la telarquia:

La menarquia es la primera menstruación de la mujer, comienza su periodo fértil de la mujer en la etapa adolescente y es una secreción gradual de hormonas. Representando la madurez sexual de la mujer y que esta lista para reproducirse.

(Sidney Cano Melena, 2019) menciona que la primera menstruación se conoce como menarca y desde que esta ocurre se presentara cíclicamente cada 28 días, aunque puede variar de 23 a 24 días hasta 34 o 35, dependiendo de cada mujer.

Cabe recalcar que la edad en la que se presenta la menarquia se ve directamente relacionada con el crecimiento que está teniendo el adolescente y de su índice de masa corporal (IMC)

La pubarquia femenina es la aparición del vello púbico y se da entre los 8 a 15 años de edad, esta fase pubarquia representa el desarrollo del vello sexual que es a lo que más se asocia. (Molina, 2009) dice que la adrenarquia o pubarquia precoz: presencia de vello púbico antes de los 8 años en niñas o de los 9 años en niños, que se puede acompañar de acné, axilarquia y sudor apocrino [...]

La telarquia es el desarrollo de la mama, con ello la aparición del botón mamario, esto ocurre normalmente entre los 8 años y los 12 años de edad, donde se puede apreciar conforme el paso del tiempo como aumenta el tamaño de los senos, que este varía dependiendo de cada mujer.

Los cambios más notorios en la etapa de la pubertad son los cambios físicos, donde podemos observar a simple vista como el cuerpo cambia de forma y se pierde la apariencia de niños que teníamos como, por ejemplo:

Crecimiento de las mamas, el tamaño de los senos aumenta y de los pezones también, al darse este cambio es cuando las niñas comienzan a usar los corpiños para que no se noten los pezones, la estatura cambia, durante todo el proceso de cambios los adolescentes están aumentando su tamaño con frecuencia hasta llegar a su máxima estatura que se cree es hasta los dieciocho años de edad.

La distribución de la grasa corporal se hace presente y con ello el aumento en el apetito que en algunos adolescentes causa conflicto porque si esto no se sabe manejar de la mejor manera puede provocar los trastornos alimenticios como lo es la anorexia y la bulimia.

(UNAM, s.f) en las últimas décadas se ha observado un aumento en los trastornos de la conducta de la conducta alimentaria entre los adolescentes. Su origen es una combinación de factores psicológicos (baja autoestima, depresión y ansiedad, entre otros), biológicos (factores genéticos y desajustes de los neurotransmisores que controlan el hambre) y socioculturales (presión de los demás para tener un “cuerpo perfecto”, estereotipos impuestos por los medios de comunicación y la publicidad, etc.) pueden afectar a cualquier persona, aunque es mucho más común durante la adolescencia y principalmente en mujeres. La pubertad es una etapa de cambios

que provocan en los jóvenes una fuerte tensión física, emocional y social; y por si fuera poco, vivimos inmersos en cultura que le da gran importancia a la imagen corporal, basada en patrones estéticos que promueven una delgadez extrema y fomenta el cultivo del cuerpo como una forma de éxito y aceptación social.

Es muy fácil identificar entre la bulimia y anorexia, se mencionan como parte de los cambios porque es muy importante conocer que cambios ocurren en nuestro cuerpo, cambios alimenticios que cada adolescente lo enfrenta de diferente manera y claro detrás de esto se encuentran una serie de factores que influyen mucho en la alimentación del adolescente.

La anorexia es cuando la persona se siente obesa y trata de comer porciones mínimas para no subir de peso, se sienten gordos, aunque estén muy delgados, en si imaginación o percepción se ven con peso de más, pero en realidad no es así. Este trastorno se hace ver más evidente porque se puede ver como estas personas dejan de comer grasas o cosas que saben los harán subir de peso o inclusive hay ocasiones que no comen nada.

Suele ser muy grave esta enfermedad ya que la adolescencia es una etapa primordial en nuestras vidas, ya que es la única etapa de crecimiento y desarrollo lo cual requiere de la mayor condición esto implica estar y/o procurar estar lo más sano posible y el no comer afecta en el desarrollo.

Cuando una persona sufre de bulimia se vuelve un poco más complejo detectarlo, ya que si la persona sabe esconder su problema no lo hace fácil de percibirlo, cuando una persona tiene bulimia suele comer en grandes porciones, más de lo que su cuerpo necesita, y en la mayoría de las veces solo es comida chatarra, que no le hacen bien a su cuerpo, este exceso de comida los hace verse obesos, de igual forma que la anorexia esto es provocado por factores que orillan a los adolescentes tener anorexia o bulimia, cuando una persona sufre estos trastornos es porque el problema es más allá que una mala alimentación.

Las personas bulímicas una vez que sienten culpa por haber comido en exceso, hace que estas provoquen vomito, para sacar todo lo consumido y no se vea reflejado en su peso.

Los padres de familia y/o cuidadores deben estar muy al pendiente del desarrollo de los adolescentes, para que su crecimiento y etapa de la pubertad se pueda llevar a cabo con éxito y no afecte a su salud, detectar cualquier problema o señas que evidencien que la adolescente está teniendo problemas alimenticios como la anorexia o la bulimia.

El ensanchamiento de caderas que tiene la mujer es algo muy normal en el desarrollo de la adolescente, la grasa que tenemos una parte de ella se acumula en las caderas y esto no solo es para que la figura femenina se vea mejor, sino porque sirve para preparar el cuerpo para tener un bebe , ya que en el momento del parto las caderas tiene un papel muy fundamental para dar a luz, es por eso que los hombres no se les ensanchan las caderas como las mujeres porque ellos no son los que tienen a los bebes.

Cada cuerpo es distinto, es por eso que el ensanchamiento de caderas varía mucho en el tipo de mujer hay quienes tienen muy pronunciadas las caderas y hay quienes no las tengan tan grandes.

(Huitzil, s.f) la cadera ancha en las mujeres, está relacionado a los estrógenos, las hormonas que se encargan de distribuir la grasa en el cuerpo. Si después de tener relaciones sexuales has notado aumento en tu cadera, es más probable que esté relacionado a un aumento de peso.

Es un mito cuando se dice que las caderas se ensanchan por tener sexo o relaciones sexuales, cada mujer aumenta de tamaño su cadera por la cantidad de grasa que se tienen en el cuerpo no por tener relaciones sexuales, que, si es comprobado que una persona con pareja tiene más apetito que una mujer que esta soltera, pero recaemos en los mismo es por la grasa acumulada en el cuerpo que hace que se caderas se ensanchen.

Cambios en la vagina, el útero y los ovarios, estos hacen aumentar el tamaño y su forma para prepararse una para la aproximación de la menstruación, además de que estos cambios son parte de la madurez sexual que la mujer tendrá, y que estará lista para procrearse.

Un cambio muy importante y que marca el inicio de la madurez sexual, y que está ya puede quedar embarazada. El ciclo menstrual comienza desde el primer periodo es decir desde el primer día que se perciba la regla así será hasta que la persona tenga la edad en la que se haga presente su menopausia. Los periodos menstruales que se dan varían mucho el tiempo en cada mujer alrededor de 3 a 5 días se ve la menstruación normalmente se tiene que dar cada 28 días, pero este varia también se puede dar cada 21 a 35 días, no es normal si pasa uno, dos o más meses sin ver la menstruación y no estar embarazada a menos que si lo esté esa persona.

Otro cambio que es muy notorio es el cambio en la piel, esta que en especial la cara se vuelve más grasa, y es donde se vuelve un problema para los adolescentes porque comienzan a tener acné, en algunos los granos se hacen muy presentes en exceso y eso causa conflicto en los adolescentes ya que justo en esa edad es cuando más se preocupan por su apariencia y el tener granos los hace tener una baja autoestima o inclusive ser motivo de burla para sus compañeros o amigos. Y en las niñas que son quienes más les importa su aspecto físico son a quienes más les afecta este cambio en la piel.

2.3 Cambios en la pubertad en el hombre

Algunos de los cambios que los hombres adolescentes tienen en la etapa de la pubertad son el crecimiento de los testículos, crecimiento del pene, aparición del vello púbico, primera eyaculación, aumento de la estatura, cambios en la gravedad de la voz y esta se hace muy evidente, crecimiento de la varaba y bigote a excepción de los lampiños, aparición del vello en piernas, axilas y brazos, acné, piel grasa... Los hombres tienden la retrasarse un poco con el crecimiento en la estatura, ya que estos llegan a aumentar su estatura a los 12 a 13 años o los 16 años.

Uno de los cambios más evidentes de los hombres en la pubertad son la pubarquia, la espermarquia y la ginecomastia:

La pubarquia masculina es uno de los primeros signos puberales y es la aparición de vello púbico en varones de entre 8 a los 15 años de edad.

La espermarquia se da aproximadamente a los 14 años de edad, y es la primera eyaculación del hombre, para que esta eyaculación sea fértil o el niño pueda ser fértil antes necesita que sus testículos y semen estén bien desarrollados, la eyaculación es cuando el pene se endurece a lo que está ligado a una excitación y este mismo saca un líquido viscoso. Esta eyaculación que los hombres tienen se relaciona con los sueños húmedos o emisiones nocturnas, porque los varones mientras duermen tienen una eyaculación involuntaria.

La ginecomastia puberal es el crecimiento palpable de las mamas que se observa en un tercio de los chicos hacia la mitad de la pubertad, es un proceso autolimitado y una variable del desarrollo normal (Molina, Desarrollo puberal normal. Pubertad precoz, 2009)

2.4 Relación entre pubertad y sexualidad

Define pubertad (M. Guemes-Hidalgo, 2017) el término pubertad proviene del latín “pubere” que significa pubis con vello. Es un proceso biológico en el que se produce el desarrollo de los caracteres sexuales secundarios [...]

La madurez sexual es cuando una persona puede reproducirse mediante un orgasmo. El principal signo de madurez sexual del hombre es la espermarquia que se ve asociado con las emisiones nocturnas y las mujeres con la menarquia.

(Sidney Cano Melena, sexualidad humana, 2019) la sexualidad forma parte del desarrollo humano. Inicia desde el nacimiento y continúa a lo largo de la vida. Se expresa mediante cuatro potencialidades: afectividad, erotismo, género y reproductividad. En la adolescencia, cuando demuestras o te demuestran afecto, cuando sientes atracción física por alguien que te gusta, cuando notas las

diferencias de comportamiento de hombres y mujeres y cuando te das cuenta de que tu cuerpo a madurado sexualmente, estas experimentando esas cuatro potencialidades.

Con la escala de Tanner podemos medir la maduración sexual de cada persona ya que mediante sus estadios (telarquia, pubarquia y gonarquia) podemos saber en qué etapa de maduración se encuentran, tanto para hombres como mujeres en su libro Growth at adolescence.

2.4.1 Características sexuales primarias

Las características sexuales primarias son los órganos reproductores. En la mujer son los ovarios, el útero y la vagina, y en el hombre, los testículos, la próstata y las vesículas seminales. Durante la pubertad, estos órganos maduran y crecen (Bonett, s.f)

Las características sexuales primarias son los procesos en el cual los órganos sexuales se agrandan y maduran, y estas son necesarias para su reproducción.

Los cambios que ocurren en las mujeres durante los caracteres sexuales primarios es que les comienza a crecer el útero, la vagina se les pone más gruesa (aumenta su tamaño) para después presentarse la menarquia (menstruación).

Los cambios en los hombres durante los caracteres sexuales primarios es que aumenta el tamaño de sus testículos, el escroto se agranda, el pene se alarga además de la presencia de semen que es a lo que llamamos la espermarquia (eyaculación).

2.4.2 Características sexuales secundarias

A diferencia de las características sexuales primarias están no están relacionados con los órganos sexuales, que es lo que pasa en las primarias. En el caso de las características sexuales secundarias también ocurre cambios, pero estas en

diferentes partes del cuerpo ajenos a los órganos sexuales reproductores, cambios como, por ejemplo:

Crecimiento de senos, cambio de voz en mujeres y hombres, pero se hace más evidente en los hombres, ensanchamiento de hombros para los hombres, el crecimiento de vello púbico, en las axilas, brazos, piernas, cara como lo es barba y bigote en los hombres, así como la piel cambia y la piel de la cara se vuelve grasosa y con acné.

(Alberca, 1996) aparición de las características sexuales secundarias: se trata las características fisiológicas que son signos de maduración, pero que no intervienen directamente en la reproducción. En ambos sexos: crecimiento del vello púbico y axilar, de la cara y del cuerpo en general, cambios en la voz, que se hace más profunda porque crece la laringe y por causas hormonales, sobre todo en los chicos, cambios en la piel, que se hace más grasa y dura [...]

Características sexuales secundarias en mujeres: son el crecimiento del vello corporal, la voz cambia, la piel de la cara es más grasa y con ello la aparición de grano o acné, desarrollo de los senos y de las caderas que se ensanchan, pero el cambio más importante en la mujer y que representa su maduración sexual es la menarquia, cuando tiene su primer periodo menstrual.

Características sexuales secundarias en hombres: la voz se hace más grave, crecimiento del vello corporal, la piel de la cara se vuelve grasa a lo que lleva la producción de acné, aumenta el tamaño del pezón, crecimiento del pene, testículos con ello llega la maduración sexual para el hombre con la eyaculación (espermarquia) mediante emisiones nocturnas).

CAPITULO TERCERO

3. NORMATIVIDAD

3.1 Ley general de los derechos de las niñas, niños y adolescentes en México

Decreta (Nieto, 2014) en el artículo primero. Se expide la ley general de los derechos de niñas, niños y adolescentes.

Artículo 1. La presente ley de orden público, interés social y observancia general en el territorio nacional, y tiene por objetivo:

- I. Reconocer a niñas, niños y adolescentes como titulares de derechos, con capacidad de goce de los mismos, de conformidad con los principios de universalidad, independencia, indivisibilidad y progresividad en los términos que establece el artículo 1º. De la Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos.
- II. Garantizar el pleno ejercicio, respeto, protección, y promoción de los derechos humanos de niñas, niños y adolescentes conforme a lo establecido en la Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos y en los tratados internacionales de los que el Estado mexicano forma parte;
- III. Crear y regular la integración, organización y funcionamiento del Sistema Nacional de protección Integral de los Derechos de niñas, niños y adolescentes, a efecto de que el Estado cumpla con su responsabilidad de garantizar protección, prevención y restitución integrales de los derechos de niñas, niños y adolescentes que hayan sido vulnerables [...]

Artículo 2. Para garantizar la protección de los derechos de niñas, niños y adolescentes, las autoridades realizaran las acciones y tomara medidas de conformidad con los principios establecidos en la presente Ley. Para tal efecto deberán:

- I. Garantizar un enfoque integral, transversal y con perspectiva de derechos humanos en el diseño y la instrumentación de políticas y programas de gobierno;
- II. Promover la participación, tomar en cuenta la opinión y considerar los aspectos culturales, éticos, afectivos, educativos y de salud de niñas, niños y adolescentes, en todos aquellos asuntos de su incumbencia de acuerdo a su edad, desarrollo evolutivo, cognoscitivo y madurez, y
- III. Establecer mecanismos transparentes de seguimiento y evaluación de la implementación de políticas, programas gubernamentales, legislación y compromisos derivados de tratados internacionales en la materia [...]

Artículo 5. Son niñas y niños los menores de doce años, y adolescentes las personas de entre doce años cumplidos y menos de dieciocho años de edad. Para efectos de los tratados internacionales y la mayoría de edad, son niños los menores de dieciocho años de edad [...]

Artículo 7. Las leyes federales y las entidades federativas deberán garantizar el ejercicio, respeto, protección y promoción de los derechos de niñas, niños y adolescentes; así como prever, primordialmente, las acciones y mecanismos que les permitan un crecimiento y desarrollo integral plenos.

Artículo 12. Es obligación de toda persona que tenga conocimiento de casos de niñas, niños y adolescentes que sufran o hayan sufrido, en cualquier forma violación de sus derechos, hacerlo del conocimiento inmediato de las autoridades competentes, de manera que pueda seguirse la investigación correspondiente y, en su caso, instrumentar las medidas cautelares, de protección y de restitución integrales procedentes en términos de las disposiciones aplicables.

3.2 Ley general de los derechos de las niñas, niños y adolescentes en Chiapas

(Coello, 2015) hace saber a sus habitantes los decretos

Artículo 1. Las disposiciones de la presente ley son de orden público e interés social y sus disposiciones son de observación obligatoria en el Estado y Municipios de Chiapas, y tiene por objeto reconocer a niñas, niños y adolescentes como titulares de derecho, con pleno ejercicio, respeto, protección y promoción de sus derechos humanos, conforme lo establecido en la Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos en los tratados internacionales de lo que es Estado mexicano forma parte, en la Constitución Política del Estado de Chiapas y en la Ley General de los Derechos de Niñas, Niños y Adolescentes.

Artículo 4. El Estado y sus Municipios en el ámbito de sus respectivas competencias, están obligados al cumplimiento del objeto de la presente Ley, para el diseño, ejecución, seguimiento y evaluación de políticas públicas en materia de ejercicio, respeto protección, promoción de los derechos de niñas, niños y adolescentes, así como para garantizar su máximo bienestar posible privilegiando su interés superior a través de medidas estructurales, legales, administrativas y presupuestales.

Artículo 7. A fin de garantizar la protección de los derechos de niñas, niños y adolescentes, las autoridades del Estado y los municipios se regirán y aplicarán la presente Ley de conformidad con los siguientes principios rectores:

- I. El interés superior de la niñez.
- II. La universalidad, independencia, indivisibilidad, progresividad e integralidad de los derechos de las niñas niños y adolescentes, conforme a lo dispuesto en los artículos 1o. y 4o. de la Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos, así como en los tratados internacionales.
- III. Igualdad sustantiva.
- IV. La no discriminación.
- V. La inclusión.

- VI. El derecho a la vida, a la supervivencia y al desarrollo.
- VII. La participación.
- VIII. La interculturalidad.
- IX. La corresponsabilidad de los miembros de la familia, la sociedad y las autoridades.
- X. La transversalidad en la legislación, políticas públicas, actividades administrativas, económicas y culturales.
- XI. La autonomía progresiva.
- XII. El principio pro persona.
- XIII. El acceso a una vida libre de violencia.
- XIV. La accesibilidad.
- XV. Diligencia excepcional dentro de las medidas especiales de protección.

Artículo 12. Las autoridades del Estado del Estado y Municipios, adoptarán medidas de protección especial de derechos de niñas, niños y adolescentes que se encuentren en condición de desplazamiento interno, en situación de vulnerabilidad por circunstancias específicas de carácter socioeconómico, alimentario, circunstancias de nacimiento, psicológico, físico, discapacidad, identidad cultural, origen étnico o nacional, situación migratoria o apátrida, o bien, relacionadas con aspectos de género, preferencia sexual, creencias religiosas o prácticas culturales, u otros que restrinjan o limiten el ejercicio de sus derechos.

Artículo 13. Corresponde al Estado, municipio, a la familia, a la comunidad y a la sociedad en general, promover e impulsar una cultura de protección, auxilio y respeto a los derechos a las niñas, niños y adolescentes, así como garantizarles un nivel adecuado de vida.

3.3 Norma oficial mexicana NOM-009-SSA2-2013, promoción de la salud escolar

(CNDH, 2019) menciona las siguientes normas oficiales [...] el personal correspondiente deberá llevar a cabo, en coordinación con el Sistema Educativo Nacional, el desarrollo de actividades de promoción y prevención para una mejor salud escolar, a través del desarrollo de competencias en la comunidad escolar que brinde conocimientos y generen capacidades en las niñas, niños, personas adolescentes y jóvenes en ámbitos como la salud sexual responsable y protegida; elaborar un proyecto de vida; prevenir la violencia; las conductas adictivas; el abuso sexual infantil, entre otros.

La norma oficial mexicana NOM-047-SSA2-2015, para la atención a la salud del grupo etario de 10 a 19 años de edad establece los parámetros para brindar una atención integral al grupo etario referido. Por lo que independientemente del motivo de la consulta, el personal de salud debe realizar la historia clínica completa, identificando aspectos relativos de nutrición, salud bucal, visual y auditiva; infecciones de transmisión sexual, VIH-SIDA, diagnóstico oportuno del cáncer; salud sexual y reproductiva, salud mental; conductas alimentarias de riesgo, prevención y alimentación de la violencia; accidentes y lesiones, prevención y atención del consumo de tabaco, alcohol, sustancias psicoactivas, y otras drogas.

3.4 norma oficial mexicana NOM-047-SSA2-2015, para la atención a la salud del grupo etario de 10 a 19 años de edad

(CNDH, Norma oficial mexicana NOM-039-SSA2-2014, para la prevención y control de las infecciones de transmisión sexual, 2019) promueve servicios de calidad y accesibilidad de asistencia, en los cuales se proporcione consejería, diagnóstico y tratamiento oportuno a personas sintomáticas y a sus parejas sexuales, promoviendo la adherencia al tratamiento y la adopción de prácticas sexuales protegidas o seguras.

3.5 Convención de los derechos de los niños, niñas y adolescentes (artículo 4)

(Adan Rivero Ramos, 2019) Artículo 4. Aplicación de los derechos

Los gobiernos (y las autoridades regionales y locales) deben hacer que se cumplan todos los derechos recogidos en la convención. Deben ayudar a tu familia a garantizar tus derechos y también deben colaborar con otros países para que se cumplan en todo el mundo.

La convención de los derechos de las niñas, niños y adolescentes son adaptados a la versión de los jóvenes de manera de que estos puedan comprender que desde que nacen ellos ya cuentan con una serie de derechos; derecho a un nombre, derechos a una nacionalidad, derecho a que los cuidadores o padres que estén a su cargo hagan vales estos derechos así como la misma autoridad, derecho a una identidad, derecho a un techo y alimentación, derecho a recibir cuidados para su mejor desarrollo, entre otros.

Estos derechos se hacen con la finalidad de que las niñas, niños y adolescentes estén recibiendo las mejores atenciones, puedan vivir su infancia de manera plena sabiendo que sus derechos han sido respetados y cumplidos. La infancia y adolescencia es una etapa muy importante por lo que estos derechos harán que estos mismos no vivan mal, se desarrollen de la mejor manera y estén con las personas adecuadas que vean por ellos y por sus derechos.

Bibliografía

- Abad, L. (s.f). ¿Como cambiara su cuerpo con la pubertad? *Centro de Salud de Javea*, 1.
- Adan Rivero Ramos, A. G. (2019). CONVENCION DE LOS DERECHOS DEL NIÑO. VERSION APTA PARA JOVENES. En A. G. Adan Rivero Ramos, *Lenguaje y Comunicacion* (pág. 188). Mexico: CONSEJO NACIONAL DE FOMENTO EDUCATIVO.
- Alberca, J. M. (1996). Adolescencia: Cambios fisicos y cognitivos. *dialnet unirojas*, 124-125. Obtenido de psicologo.
- Bonett, D. I. (s.f). *Sociedad Peruana de Pediatria*. Obtenido de Desarrollo fisico y sexual en la adolescencia:
<http://www.codajic.org/sites/www.codajic.org/files/CRECIMIENTO%20Y%20DESARROLLO%20SDAJ.pdf>
- CNDH. (2019). Norama oficial mexicana NOM-039-SSA2-2014, para la prevencion y control de las infecciones de transmicion sexual. En CNDH, *LA PROTECCION DE LA SALUD DE LAS PERSONAS ADOLESCENTES Y JOVENES A PARTIR DE LAS NORMAS OFICIALES MEXICANAS* (pág. 14). MEXICO: COMISION NACIONAL DE LOS DERECHOS HUMANOS.
- CNDH. (2019). NORMA OFICIAL MEXICANA NOM-009-SSA2-2013, PROMOCION DE LA SALUD ESCOLAR. En CNDH, *LA PROTECCION DE LA SALUD DE LAS PERSONAS ADOLESCENTES Y JOVENES A PARTIR DE LAS NORMAS OFICIALES MEXICANAS* (págs. 11-12). MEXICO: COMISION NACIONAL DE LOS DERECHOS HUMANOS.
- Coello, M. V. (17 de junio de 2015). Ley de los derechos de niñas, niños y adolescentes en Chiapas. *periodico oficial del estado numero 184, tercera seccion* , págs. 7-13.
- Diz, J. I. (s.f). Desarrollo del adolescente: aspectos fisicos, psicologicos y sociales. *Universidad de Santiago de Compostela*, 89.
- Huitzil, K. M. (s.f). *salud180 el estilo de vida saludable*. Obtenido de ¿crecen las caderas despues de tener sexo?: <https://www.salud180.com/jovenes/despues-de-tener-relaciones-se-anacha-la-cadera>
- Kustrin, S. S. (2007). Juventus, Teroria e Historia: La formacion de un sujeto social y de un objeto de analisis. *Historia Actual Online*, 173.
- M. Guemes-Hidalgo, M. C. (2017). Pubertad y adolescencia. *Revista de formacion continuada de la sociedad española de medicina de la adolescencia*, 8.
- Molina, C. T. (2009). Desarrollo puberal normal. Pubertad precoz. *Revista pediatrica de atencion primaria*, 137.
- Molina, C. T. (2009). Desarrollo puberal normal. Pubertad precoz. *Revista Pediatrica de Atencion Primaria*, 134.

- Nieto, E. P. (2014). Ley General de los Derechos de niñas, niños y adolescentes. *CNDH*, 1-8.
- Profamilia. (s.f de s.f de 2015). *adolescencia y pubertad: ¿que es? cambios fisicos mujeres y hombres*. Obtenido de adolescencia y pubertad: ¿que es? cambios fisicos mujeres y hombres: <https://profamilia.org.co/aprende/cuerpo-sexualidad/adolescencia-y-pubertad/>
- Sidney Cano Melena, M. G. (2019). Ciencia y Tecnologia. En M. G. Sidney Cano Melena, *Ciencia y Tecnologia. Biologia. Telesecundaria. Primer grado* (pág. 185). Mexico: Direccion general de materiales educativos de la secretaria de educacion publica.
- Sidney Cano Melena, M. G. (2019). sexualidad humana. En *Ciencia y Tecnologia. telesecundaria. Primer grado* (pág. 186). Mexico: Direccion general de materiales educativos de la secretaria de educacion publica.
- Thomas, D. C. (S.F). historia de la adolescencia. *CESCH*, 21.
- UNAM. (s.f). 7. *Transtornos alimenticios*. Obtenido de los adolescentes y los transtornos alimenticios:
<http://ciencia.unam.mx/contenido/chavos/#:~:text=La%20pubertad%20es%20una%20etapa,sus%20consecuencias%20y%20c%C3%B3mo%20prevenirlos>