

## CHAPTER OVERVIEW

### 13: Adolescencia - Desarrollo Físico

#### objetivos de aprendizaje

Después de este capítulo, deberías ser capaz de:

1. Explicar los cambios en el crecimiento físico y el crecimiento cerebral
2. Comparar y contrastar diferentes cambios masculinos y femeninos que ocurren durante la pubertad
3. Discutir sobre embarazo adolescente, control de la natalidad y salud sexual
4. Resumir la salud de los adolescentes: sueño, dieta y ejercicio
5. Discutir el abuso de drogas y sustancias
6. Explicar la prevalencia, factores de riesgo y consecuencias del embarazo adolescente y la salud sexual
7. Describir varios problemas de salud mental para adolescentes

La adolescencia suele definirse como el periodo que comienza con la pubertad y termina con la transición a la edad adulta. La edad inicial comúnmente aceptada para este periodo de desarrollo es la edad de 12 años. Cuando termina la adolescencia es más difícil de precisar. ¿Cuándo comienza realmente la edad adulta? ¿Somos adultos a los 18 años de edad? ¿O 20? ¿O incluso mayores? El desarrollo físico de la adolescencia ha evolucionado históricamente, con evidencias que indican que esta etapa se alarga a medida que los individuos inician la pubertad antes y la transición a la edad adulta más tarde que en el pasado. La pubertad comienza hoy, en promedio, a la edad de 10 a 11 años para las niñas y de 11 a 12 años para los niños. Esta edad promedio de inicio ha disminuido gradualmente con el tiempo desde el siglo XIX en 3—4 meses por década, lo que se ha atribuido a una serie de factores que incluyen una mejor nutrición, obesidad, aumento de la ausencia paterna y otros factores ambientales (Steinberg, 2013). La finalización de la educación formal, la independencia financiera de los padres, el matrimonio y la paternidad han sido todos marcadores del final de la adolescencia y el comienzo de la edad adulta, y todas estas transiciones ocurren, en promedio, más tarde ahora que en el pasado.

[13.1: Crecimiento Físico](#)

[13.2: Crecimiento cerebral](#)

[13.3: Cambios físicos en la adolescencia](#)

[13.4: Salud del adolescente- sueño, dieta y ejercicio](#)

[13.5: Mantener la salud emocional](#)

[13.6: Trastornos y Síndromes](#)

[13.S: Resumen](#)

*Miniatura:* [www.pexels.com/photo/mujer-putting-on-makeup-3059392/](http://www.pexels.com/photo/mujer-putting-on-makeup-3059392/)

This page titled [13: Adolescencia - Desarrollo Físico](#) is shared under a [CC BY](#) license and was authored, remixed, and/or curated by [Paris, Ricardo, Raymond, & Johnson](#) (College of the Canyons) .