



ALDEAS
INFANTILES SOS
MÉXICO

GUÍA PARA APRENDER
Y SOBREVIVIR A LA
ADOLESCENCIA
JUNTO A TUS PADRES

INTRODUCCIÓN

Freaky Friday es una novela cómica para niños escrita por Mary Rodgers en 1972, ha sido adaptada para cine en diversas ocasiones bajo el mismo nombre, en ella se narra la historia de una adolescente desorganizada que una noche discute con su madre, al día siguiente ambas despiertan ocupando el cuerpo de la otra.

Durante un día ambas tienen que asumir el papel de la otra y las situaciones que viven las lleva a comprenderse mutuamente, lo que les permite construir una mejor relación cuando regresan a sus cuerpos originales.

Aunque la situación de la novela *Freaky Friday* parece graciosa, en realidad nos ilustra cómo las relaciones entre padres e hijos parecen deteriorarse durante la adolescencia, la falta de comunicación y empatía puede provocar un distanciamiento entre ellos.

Por eso, en la *Guía para aprender y sobrevivir a la adolescencia junto a tus padres* pretendemos brindar información a los adolescentes sobre los cambios que viven y cómo pueden afrontarlos con el apoyo de sus padres, pues es muy importante que en esta etapa de transición cuenten con la comprensión y guía de sus familias, permitiéndose crear una relación basada en la confianza y comunicación.

La adolescencia es una etapa clave en el desarrollo de todos los seres humanos, en ella se presentan cambios biológicos y psicosociales que afectan a los adolescentes, porque construyen las bases para su vida como adultos, por ello es importante que sean escuchados, guiados y comprendidos por su familia, amigos y comunidad, porque junto a ellos adquieren conocimientos y experiencias que les serán útiles en la transición hacia su vida adulta.

También es una época de búsqueda, confusión y extremismo. Sí, un día parecen tener claro quiénes son y lo que quieren, al otro día se ven inmersos en un mar de confusión, que los lleva a confrontarse a sí mismos y a otros; es normal porque están en una etapa de construcción y por ello necesitan el acompañamiento de sus padres.

Esta guía no pretende establecer cómo deben actuar o qué decir los adultos y adolescentes, la intención es que sea un apoyo que los encamine a construir una relación sana entre padres e hijos.



La adolescencia:

Un cambio crucial en la vida

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define la adolescencia como el periodo de crecimiento y desarrollo humano que se produce después de la niñez y antes de la edad adulta, entre los 10 y los 19 años.

*"La adolescencia es un periodo de preparación para la edad adulta donde se producen varias experiencias de desarrollo de suma importancia. Más allá de la maduración física y sexual, esas experiencias incluyen la transición hacia la independencia social y económica, el desarrollo de la identidad, la adquisición de las aptitudes necesarias para establecer relaciones de adulto y asumir funciones adultas y la capacidad de razonamiento abstracto."*¹

Antes de continuar con el desarrollo de esta guía es importante hablar sobre las etapas de la adolescencia, esto te permitirá reconocer los cambios que se presentan.

Preadolescencia

- Abarca de los 8 a los 11 años.
- Se presentan pequeños cambios físicos e incluso hormonales, principalmente en las niñas por la aparición de la menstruación.
- Comienzan a modificar su forma de ver el mundo y de pensar, pues ya no ven las cosas como papá o mamá les dicen que son.



Adolescencia temprana

- Abarca de los 12 a los 15 años.
- Los cambios físicos y hormonales continúan, también se presentan cambios sociales y emocionales.
- Toman decisiones por cuenta propia sobre amigos, escuela y gustos personales.
- Buscan autonomía y libertad, sin embargo, evitan asumir responsabilidades y se muestran inconformes ante situaciones autoritarias.

Adolescencia tardía

- Abarca de los 15 a los 18 años.
- Es posible que comiencen su vida sexual.
- Desarrollan códigos morales y sociales, lo que los hace más afines a un grupo social con el que se sientan identificados.
- Tienden a tomar decisiones importantes para su futuro y ello puede implicar miedo y frustraciones.



Es importante comprender que cada niño transita hacia a la adolescencia de manera distinta, esto se debe a diversos factores demográficos, socioeconómicos, étnicos, religiosos, etcétera, y en su autodescubrimiento de quiénes son y qué quieren, deben sentirse queridos, valorados, comprendidos y respetados.

¿Quién soy y quién quiero ser?

Ser adolescente es una etapa de autodescubrimiento, has dejado de ser un niño y ahora eres tú el que decide cómo vestir, te relaciones con personas fuera de tu entorno familiar, tus intereses cambian, construyes tu nuevo yo.

Sin embargo, aun con todo lo nuevo, a veces te sientes confundido y es normal, porque estás pasando por una de las etapas de transformación más importantes de tu vida, por eso te daremos algunos consejos para que disfrutes de la mejor manera esta etapa:

1. No ansíes crecer, disfruta

Ser adolescente es divertido porque descubres quién eres y lo que te gusta, defines tu personalidad. Aunque quieras comerte el mundo, debes ir a pasos lentos y firmes, es muy probable que sientas frustración por no poder hacer cosas de adultos, si se supone que ya eres grande. **¡Disfruta de tu juventud, ya tendrás tiempo para hacer todo lo que quieres!**

2. La apariencia no lo es todo

Es muy probable que lo que más te frustre de ser adolescente sean los cambios físicos como la aparición del acné, habrá días que sentirás que es el fin del mundo, pero no es así. No te compares con otros, sonará trillado pero eres único. **¡Siéntete cómodo contigo mismo y quíete!**

3. No dejes que te afecte lo que los demás piensan de ti

En la adolescencia te autodescubres, defines tus gustos y quién quieres ser, habrá personas de tu edad o mayores que critiquen tus gustos, y quizá sea porque no los comprenden, así que no te molestes y mejor cuéntales sobre ellos. **¡Permite que conozcan tu nuevo yo!**

4. Sé responsable de tus actos

En esta etapa lo que más deseas es ser libre, no quieres que tus papás estén detrás de ti diciéndote qué hacer o qué decir, eso está bien, sin embargo, debes aprender que tus actos tienen consecuencias. Si actúas mal o bien es tu decisión, pero recuerda que tus decisiones no solo te afectan a ti, sino también a las personas que te rodean. **¡Actúa con responsabilidad y honestidad!**

5. Aprende a decir no

Se presentarán situaciones en las que sientas que debes decir que no, haz caso a tu intuición, no hagas cosas que no creas correctas por simpatizarle a alguien o para pertenecer a un grupo. **¡No pongas en riesgo tu integridad!**

6. Tu familia es importante

Es muy probable que durante esta etapa no quieras estar cerca de tu familia, dejes de contarles sobre tu vida porque sientes que no te comprenden, pero recuerda que ellos se preocupan por ti y siempre estarán dispuestos a escucharte y a apoyarte, así que no te alejes de ellos. **¡Aunque crezcas, tu familia siempre te acompañará!**

Es verdad, la adolescencia no es una etapa fácil por todos los cambios físicos y emocionales que implica, pero disfrútala, concéte y construye tu mejor versión para que en el futuro te sientas orgulloso del adulto que eres.

La brecha generacional

El término brecha generacional hace referencia a las diferencias que existe entre la generación actual y generaciones anteriores, aunque parece una definición sencilla genera muchos conflictos en la relación entre padres e hijos. Por un lado, los adultos consideran que su forma de ver la vida es la correcta, es ahí donde surgen las discordancias con los adolescentes, pues ellos piensan y sienten de otra manera.

Seguramente, has escuchado la expresión:

En mis tiempos, las cosas eran diferentes.

¡Claro que eran diferentes!

El mundo está en constante cambio y eso afecta la manera en la que se percibe la vida, por eso los padres e hijos no pueden pensar y sentir de igual forma, es mejor aceptar sus diferencias y ser empáticos.

La brecha generacional se hace presente cuando los niños se convierten en adolescentes, porque enfrentan cambios en su desarrollo biológico e intelectual, esto los lleva a cuestionar la autoridad de sus padres y genera problemas de comunicación. Aunque compartan el mismo lenguaje, la jerga es otra, esto provoca que a veces sientas que tus padres no te entienden, ni comprenden.

Cada generación tiene gustos propios y esto influye en su cosmovisión como individuos, por una parte, a los adultos les cuesta aceptar que sus hijos están creciendo y que tienen opiniones opuestas a las suyas, mientras que los adolescentes sienten que no tienen nada en común con sus padres y es posible que así sea, sin embargo, eso no significa que ellos no se interesen en lo que quieres, piensas o sientes.

A continuación, encontrarás algunos ejemplos sobre la brecha generacional que deben enfrentar como padres e hijos.

PADRES	HIJOS
<ul style="list-style-type: none"> - Durante su infancia o adolescencia no contaron con acceso a internet y menos a dispositivos tecnológicos como celulares, tablets o laptops. - El acceso a la información era limitado o requería mucho tiempo para acceder a ella. <ul style="list-style-type: none"> - Es probable que no tengan interés o necesidad de hacer uso de la tecnología. - Quizá tengan un perfil en una red social, pero no la utilizan con frecuencia por falta de tiempo o interés. 	<ul style="list-style-type: none"> - Crecieron en una era digital, desde su infancia tuvieron acceso a dispositivos tecnológicos y en muchos casos no necesitaron que los instruyeran en su uso. - Acceden a la información casi de manera instantánea por diversos medios. - Si no usan la tecnología se sienten aislados del mundo. <ul style="list-style-type: none"> - Tienen un perfil en al menos tres redes sociales y dedican tiempo para subir contenido para amigos o seguidores.

La brecha generacional no se puede romper, sin embargo, es posible hacerla más estrecha, no solo se trata de aprender a usar dispositivos tecnológicos o conocer todo sobre redes sociales, sino de tener constante comunicación entre padres e hijos y confiar mutuamente para hablar de temas o situaciones que les generen dudas.

Crecieron en diferentes épocas, no en otro planeta

Queremos darte algunos consejos de cómo mejorar la relación con tus padres, sin que la brecha generacional sea un impedimento, porque recuerda que solo vivieron en épocas diferentes y aunque el mundo cambia, ustedes tienen algo único:

El amor que los une como familia y eso siempre prevalece,

por ello, eviten que temas como la tecnología, música, movimientos sociales los distancien, mejor permítanse conocer uno más del otro.

1. No perciben el mundo de la misma manera, porque son diferentes

Los padres e hijos son diferentes, cada uno lleva consigo los usos y costumbres que aprendieron o les enseñaron en casa, sus gustos o intereses son construcciones sociales de la época en la que nacieron y viven, se relacionan con personas afines a ustedes porque comparten cosas en común. Aunque son diferentes pueden aprender mucho el uno del otro, solo tienen que tomarse tiempo para conocerse.

2. Sus gustos no son únicos, ni son mejores

Como adolescente piensas que los adultos tienen gustos pasados de moda, mientras que los adultos piensan que sus hijos tienen gustos raros, pero la realidad es que el ser humano construye sus gustos con base en su entorno y personalidad. Lo más importante es que no critiquen y respeten sus gustos personales.

3. Creen un espacio para compartir

Es muy probable que durante la adolescencia haya un distanciamiento entre padres e hijos, esto puede ser causado por diversos factores como el tiempo o forma de pensar, y es normal que, como adolescente necesites tu espacio y como padres no comprendan qué quiere o siente su hijo, por ello, deben fomentar un espacio para mejorar su relación y compartir que está aconteciendo en sus vidas, no se conviertan en extraños, recuerden que son familia.

4. Como padre intéresate, como hijo comparte

¿Recuerdas cuándo fue la última vez que tus padres se sentaron junto a ti y te preguntaron sobre tu día? Ahora, tú recuerdas ¿Cómo le respondiste a tus padres cuando se interesaron en algo tuyo? Es probable que tú te hayas sentido ignorado por tus padres o tú le hayas hecho una mala cara a ellos. Para que su relación funcione, es importante que los padres se interesen en lo que hace, piensa o siente su hijo y como hijo no debes ignorar o tratar mal a tus padres.

5 Siempre habrá diferencias entre ustedes

Las diferencias por la forma de pensar o actuar no solo se harán presentes durante la adolescencia, pero es cuando más se acentuarán porque como adolescente estás construyendo tu personalidad y como padres les cuesta asumir que su hijo ahora tiene opinión propia. Estas situaciones podrán generar diferencias entre ustedes, pero recuerda que son personas distintas, por ello no actúan, ni piensan de la misma manera, así que solo respétense.

6 Construyan espacios para hablar

Es importante que la comunicación se mantenga durante la etapa de la adolescencia, como padres deben procurar involucrar en la toma de decisiones a sus hijos, con ello, lograrán que todos se sientan parte importante de la familia, pueden proponer espacios familiares para que hablen de las principales decisiones que benefician o afectan a los integrantes, conocer el punto de vista de toda la familia puede ayudar a tomar mejores decisiones.

Los padres tienen la responsabilidad de aportar experiencia, sabiduría y afecto a sus hijos con el propósito de que crezcan seguros de sí mismos, por otro lado, como hijos es importante que escuchen a sus padres, eso los ayudará a tomar mejores decisiones porque ellos solo quieren lo mejor para ustedes.

Sexualidad

El sexo puede ser uno de los temas más incómodos que debe dialogarse entre padres e hijos, seguramente como adolescente tendrás una clase de educación sexual donde les hablen sobre métodos anticonceptivos y enfermedades de transmisión sexual (ETS), pero hay muchos otros temas respecto al sexo que no se hablan o que incluso se omiten.

Es importante que tus padres y tú mantengan una conversación sobre sexualidad, aunque eso te parezca incómodo, es necesario porque ellos pueden ayudarte a aclarar tus dudas y brindarte consejos para que cuando decidas ejercer tu sexualidad sea de manera sana y responsable.



La sexualidad también significa decidir a quién amar

Durante la adolescencia, el ser humano enfrenta cambios hormonales, los cuales afectan el cuerpo y la mente, de modo que los adolescentes pueden sentir atracción o excitación sexual por alguien del sexo contrario o por alguien de su mismo sexo.

Antes de hablar sobre orientación sexual que es el tema que trataremos, es muy importante hacer una acotación para conocer la diferencia entre sexo y género:

“La diferencia entre los conceptos sexo y género radica en que el primero se concibe como un hecho biológico y el segundo como una construcción social. El término «sexo» se refiere a las diferencias biológicas entre el hombre y la mujer, mientras que el término «género» se refiere a las identidades, las funciones y los atributos construidos socialmente de la mujer y el hombre y al significado social y cultural que se atribuye a esas diferencias biológicas.”²

Existen varias orientaciones sexuales, a continuación, se mencionarán solamente tres de ellas:

Heterosexualidad

Hace referencia a la capacidad de una persona de sentir una profunda atracción emocional, afectiva y sexual por personas de un género diferente al suyo.



Homosexualidad

Hace referencia a la capacidad de cada persona de sentir una profunda atracción emocional, afectiva y sexual por personas de un mismo género. Se utiliza generalmente el término lesbiana para referirse a la homosexualidad femenina y gay para referirse a la homosexualidad masculina.



Bisexualidad

Hace referencia a la capacidad de una persona de sentir una profunda atracción emocional, afectiva y sexual por personas de un género diferente al suyo o también de su mismo género.



Ser heterosexual, homosexual o bisexual no es algo que una persona pueda elegir.

Las personas no eligen su orientación sexual, del mismo modo que no pueden escoger su estatura, ni su color de ojos.

Hace casi dos años se dio a conocer la noticia de Jamel Myles, un niño de nueve años que se suicidó en Estados Unidos, pues sufría de bullying por parte de sus compañeros de clases por ser homosexual, este acontecimiento lleva a plantearse una pregunta:

¿A qué edad una persona puede conocer su orientación sexual?

El portal de noticias de radio y televisión BBC, publicó una entrevista con dos psicólogos expertos en sexualidad, que aclararon las dudas ante la pregunta anterior, Clinton W. Anderson respondió:

"No hay una edad específica a la cual se espere que todas las personas se den cuenta de su orientación o su identidad sexual. Hay algunas personas para quienes su sexualidad es algo fluida y ellos pueden descubrir en el futuro una orientación sexual diferente.

Para la mayoría de las personas la orientación sexual -dado que se trata fundamentalmente de relaciones románticas y sexuales- tiende a desarrollarse en la adolescencia. El género, por otra parte, se desarrolla en la infancia".³

En la secundaria, es cuando los adolescentes pueden reconocer su orientación sexual con mayor seguridad, pues para ese entonces ya habrán experimentado atracción física hacia alguien del mismo sexo o del sexo opuesto.

Tomar conciencia sobre la orientación sexual puede llevar tiempo y es un proceso que los adolescentes homosexuales afrontan con mayor inseguridad y miedo por los prejuicios que existen a su alrededor y por los estereotipos que la sociedad ha fijado. Si en algún momento tus padres deciden dialogar contigo sobre la homosexualidad, no te ofendas o molestes, **aunque no seas homosexual debes ser respetuoso ante la orientación sexual de tus compañeros, amigos o familia.**

La educación sexual en casa forma parte importante del respeto a tus derechos sexuales y reproductivos; **si bien es recomendable iniciar la educación sexual en edades tempranas, en la etapa de la adolescencia pueden aparecer muchas dudas, no solamente de la orientación sexual.**

Contar con información sólida te dará más seguridad al momento de relacionarte con otras personas, de tomar decisiones referentes al noviazgo o la afinidad de grupo de pares. Es probable que en la actualidad la información de la sexualidad se encuentre de forma accesible en internet, pero eso no sustituye la educación sexual oportuna que pueden aportar tus padres, profesores o especialistas, además fomenta la confianza entre padres e hijos para hablar de cualquier tema relacionado.



Aceptarte y sentirte orgulloso de quién eres, también es una muestra de amor

Durante la adolescencia te estás auto descubriendo para convertirte en adulto, por eso, es muy importante que te sientas feliz y cómodo con quién eres, no tengas miedo de expresar tu orientación sexual a tus seres queridos, hazlo cuando te sientas listo.

A continuación, te damos algunos consejos para que hables con tus padres sobre tu orientación sexual, pero antes de comenzar, recuerda que ser diferente a lo que dicta la sociedad no es malo, así que no sientas vergüenza de quién eres.

1. Tú decides cuál es el momento correcto

Seguramente cuando tus padres hablaron contigo sobre sexo fue incómodo, pero hablar de tu orientación sexual no debe hacerte sentir así, al contrario, debe darte tranquilidad, porque estás compartiendo algo muy personal, por ello solo tú sabes cuándo es el momento indicado para hablar con tus padres, no te sientas presionado.

2. Sé sincero

Es muy probable que tus padres reciban la noticia con sorpresa, se sientan abrumados o confundidos, por ello, es importante que tú seas sincero sobre tu sentir y pensar, para que ellos sean empáticos contigo. Permítete contarles el proceso que has vivido y el porqué para ti es importante compartirles esa noticia.

3. Dale tiempo de asimilar la noticia

Si en algún momento te sientes rechazado por tus padres, no dejes que ese sentimiento se apodere de ti. Algunos padres necesitan asimilar la noticia y dejar de lado sus prejuicios o las creencias que les fueron inculcados, por ello, dales tiempo y espacio, y cuando lo creas oportuno vuelve a tocar el tema con ellos, es probable que reaccionen de manera positiva.

4. No te culpes

Es posible que esta sea una etapa muy difícil para ti, que te sientas culpable por no ser como se supone que deberías de ser, quizá creas que has decepcionado a tus padres y que mereces su rechazo, pero no es así, no importa cuál sea tu orientación sexual, tú mereces amor y respeto.

5. Crea una red de apoyo

Si la reacción de tus padres sigue siendo negativa, es importante que cuentes con un familiar, amigo o grupo social al que puedas recurrir para buscar apoyo y fuerza emocional. Afrontar el rechazo de tu familia puede ser un golpe muy duro para ti, pero debes recordar una cosa: **Eres muy valiente por aceptar quién eres y querer mostrarte tal cual eres.**

Compartir con tu familia tu orientación sexual es importante, porque les permitirá conocer más sobre ti, fortalecerá sus lazos y crearán una relación basada en la honestidad y respeto. Así que no tomes distancia de ellos, porque les necesitas y ellos a ti.

Métodos anticonceptivos

En la actualidad, los adolescentes viven en un mundo en el que acceden en cuestión de segundos y con gran facilidad a la información que desean, este puede ser un factor que influya en su educación, porque es posible que los padres consideren innecesario hablar con sus hijos de ciertos temas, pero este es un grave error, los padres tienen la responsabilidad de dar apertura al diálogo con sus hijos y compartir con ellos información sobre temas que afectarán su vida adulta, como la sexualidad y el uso de métodos anticonceptivos.

En la Estrategia Nacional para la prevención del embarazo en adolescentes del Gobierno Federal se enuncia lo siguiente:

"El rechazo social y la negación de la sexualidad en adolescentes, por una parte, de la sociedad, coartan la probabilidad de que puedan ejercer sus derechos sexuales y reproductivos con responsabilidad. Los prejuicios y actitudes que limitan el uso de métodos anticonceptivos pueden ser resultado de una educación sexual deficiente, de falta de información actualizada, de una cultura de discriminación a los jóvenes, de una falta de comprensión de lo que es la sexualidad, y, entre otros, de la falta de comunicación entre padres y madres con sus hijos acerca de asuntos relacionados con la sexualidad, el enfoque de género y la maternidad y paternidad".⁴

Para transformar las normas sociales sobre el uso de métodos anticonceptivos por adolescentes, los padres deben asumir la responsabilidad de discutir el comportamiento sexual responsable y sano con sus hijos, porque cuando inician su vida sexual se verán expuestos a diversos riesgos como: embarazos no deseados o enfermedades de transmisión sexual que serán producto de relaciones sexuales no planeadas y sin protección.

En las aulas, los adolescentes reciben información sobre los diferentes métodos anticonceptivos y dónde pueden obtenerlos, pero existen factores que los limitan acceder a ellos:

Falta de acceso a servicios de salud

Miedo a que no se respete la confidencialidad y su privacidad

Temor y vergüenza de que sus padres se enteren

Desconocimiento sobre cómo usar los métodos anticonceptivos

Existe una gran variedad de métodos anticonceptivos y en esta guía queremos hacerles un recordatorio de cuáles son:

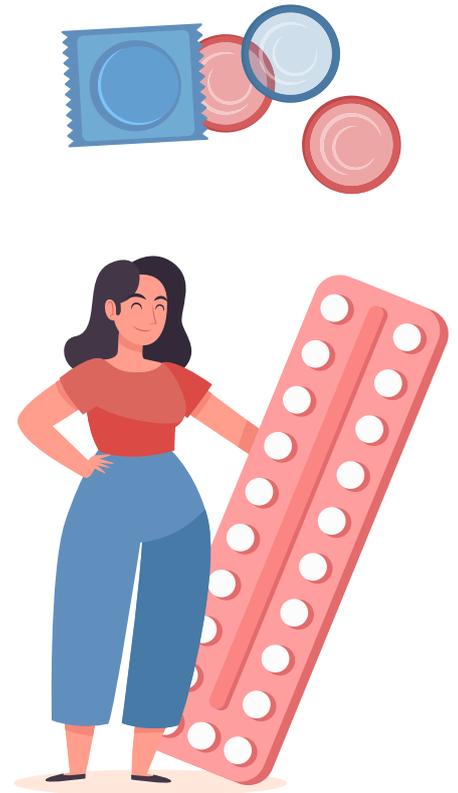
- **Métodos anticonceptivos de barrera:** Estos impiden la entrada de los espermatozoides en el útero de la mujer como el condón femenino y masculino, espermicida, diafragma y esponja vaginal.

- **Métodos anticonceptivos naturales:** Se basan en el funcionamiento del aparato reproductor del hombre y de la mujer para prevenir el embarazo, por lo tanto, no se emplea ningún mecanismo de protección externo al cuerpo. Algunos ejemplos son el coito interrumpido, ritmo o calendario menstrual y temperatura basal o corporal.

*Nota: Con estos métodos existe una gran posibilidad de contraer una enfermedad de transmisión sexual y tampoco evita los embarazos.

- **Métodos anticonceptivos hormonales:** Estas hormonas son los estrógenos y los progestágenos, tienen efectos secundarios y restricciones de uso como la píldora, la píldora del día después, el parche, la inyección y el implante.

*Nota: Estos métodos deben ser supervisados por un médico.



Embarazo en adolescentes

Ningún adolescente planea embarazarse, sin embargo, muchos lo hacen. Los factores socioeconómicos y culturales forman parte de esta realidad, es verdad que muchos adolescentes inician su vida sexual sin usar métodos anticonceptivos o si los usan lo hacen de manera errónea.

"El embarazo en adolescentes es un fenómeno que ha cobrado importancia en los últimos años debido a que México ocupa el primer lugar en el tema, entre los países de la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económico (OCDE) con una tasa de fecundidad de 77 nacimientos por cada mil adolescentes de 15 a 19 años de edad".⁵

El embarazo representa una situación en la que influyen muchos elementos importantes, como el estado físico, mental y social. Durante la adolescencia, ninguno de estos elementos están desarrollados porque se encuentran en etapa de evolución.

El embarazo en la adolescencia tiene un efecto de shock e interrumpe procesos, esto puede provocar problemas físicos, emocionales y psicológicos, además puede haber complicaciones durante el parto y es posible que el bebé nazca con alguna deficiencia.

5. Instituto Nacional de las Mujeres. (2020). Estrategia Nacional para la Prevención del Embarazo en Adolescentes. 16 de julio de 2020, de Instituto Nacional de las Mujeres Sitio web: <https://www.gob.mx/inmujeres/acciones-y-programas/estrategia-nacional-para-la-prevencion-del-embarazo-en-adolescentes-33454#:~:text=junio%20de%202020-,El%20embarazo%20en%20adolescentes%20es%20un%20fen%C3%B3meno%20que%20ha%20cobrado,de%2015%20a%2019%20a%C3%B1os>

¿Cómo prevenirlo?

La mejor manera de prevenir el embarazo en adolescentes es la educación y hacer conciencia en ellos de la importancia de alcanzar la madurez para dar inicio con su vida sexual y contar con las herramientas y conocimientos para ejercer una sexualidad sana y responsable.

También se debe fomentar el uso de preservativos u otros métodos anticonceptivos al momento de tener relaciones sexuales, porque no solo ayudarán a prevenir un embarazo, sino enfermedades de transmisión sexual como el VIH.

La educación sexual de los adolescentes es también responsabilidad de los padres, por tanto, en casa se debe dar apertura para hablar del tema o buscar especialistas que los orienten y les proporcionen la información necesaria.

El sexo debe ser sano y responsable

La lección de educación sexual que te dieron en clase te hizo descubrir cosas nuevas, aclaró dudas o surgieron otras que te da vergüenza preguntar a tus padres, y esa esa sensación es normal, a nadie le agrada la idea de tener que hablar con sus progenitores sobre sexo y métodos anticonceptivos, pero es importante que lo hagas para que cuando decidas comenzar tu vida sexual, lo hagas de manera saludable y responsable.

De cualquier modo, aquí te daremos algunos consejos que te serán útiles para ejercer tu sexualidad.

1. Resuelve tus dudas

Desafortunadamente, hablar de sexo y métodos anticonceptivos puede generar incomodidad entre tus padres y tú, es normal que no quieras acercarte a ellos para resolver tus dudas, pero tampoco debes recurrir solo a Internet, porque puedes consultar información errónea. Mejor deja a un lado la timidez y habla con tus papás o con alguien de confianza que te brinde información clara del tema.

2. Solo tú decides cuándo es el momento indicado

Durante la adolescencia es muy probable que comiences a sentir atracción por alguien y que incluso tengas una relación de noviazgo, eso podría despertar en ti el deseo de tener sexo con esa persona, pero recuerda que el sexo debe ser consensuado, es decir, nadie te puede obligar o presionar a tener relaciones sexuales, solo tú sabes cuándo es el momento indicado, así que no tomes a la ligera esa decisión.

3. Usa protección

Si has decidido tener sexo, usa un método anticonceptivo como el preservativo es fácil de adquirir en farmacias y el costo es relativamente económico, si sientes vergüenza de ir a comprarlo, pídele a alguien que lo haga por ti. Usar preservativo te ayuda a prevenir embarazos no deseados y enfermedades de transmisión sexual. **Sé responsable cuando decidas tener sexo.**

4. Deben cuidarse el uno al otro

En el punto dos hablamos del sexo consensuado, pero también es importante mencionar ¿qué pasaría si has decidido tener sexo con tu pareja y no quiere utilizar un método anticonceptivo y tú sí? Ante esa situación debes detenerte, ejercer la sexualidad en pareja debe ser un acuerdo entre ambos y eso implica cuidarse mutuamente. No hagas algo de lo que no te sientas seguro.

5. Busca opciones para adquirir métodos anticonceptivos

Si decides tener sexo, no querrás que tus papás lo sepan, por tanto, no existe la posibilidad de pedirles dinero para comprar algún método anticonceptivo, así que puedes generar un ahorro del dinero que te dan para la escuela y comprar preservativos, si esto no es posible puedes pedirle apoyo a algún familiar o amigo, también puedes acudir a un centro de salud. No hay pretextos para ejercer tu sexualidad con responsabilidad.

Desórdenes alimenticios

“Cada año se reportan en México alrededor de 22 mil casos de trastornos de la conducta alimentaria, un problema de salud creciente que se caracteriza por manifestaciones extremas en torno al peso corporal y la comida; siendo los más frecuentes la anorexia nerviosa, la bulimia y el comer compulsivamente.”⁶



Los trastornos alimenticios son manifestaciones extremas hacia el peso y los alimentos, con frecuencia se desarrollan durante la adolescencia. Los efectos sociales son baja autoestima y aislamiento, pueden desencadenar severos problemas de salud y ser una amenaza para la vida, sino se da un seguimiento oportuno.

Cabe señalar que es común que como adolescentes decidan cambiar sus hábitos alimenticios de vez en cuando, pues se ven influenciados por movimientos sociales y se sienten más preocupados por su apariencia física, de ahí que un día decidan llevar una dieta vegetariana o inicien una dieta para perder peso, pero nunca debes poner en riesgo tu salud.

Los trastornos más comunes son: **trastorno alimentario compulsivo (atracones), bulimia y anorexia.**

Trastorno alimentario compulsivo (atracones)

Las personas con este trastorno se sienten fuera de control, comen en exceso y sienten vergüenza por ello.

Señales y síntomas del trastorno alimentario compulsivo

- Consumo de grandes cantidades de alimentos en poco tiempo
- Comer aun cuando no se tiene hambre
- Comer hasta el punto de sentirse incómodo
- Sacar a escondidas los alimentos
- Ocultar la comida
- Comer normalmente durante los tiempos de comida y luego comer grandes cantidades de comida cuando otros no están cerca
- Sentirse disgustado, deprimido o culpable después de comer grandes cantidades de alimentos.



Bulimia

Las personas que tienen bulimia ingieren mucha comida y luego la vomitan o utilizan laxantes para eliminar la comida del cuerpo.

Señales y síntomas de la bulimia

- Sacar a escondidas los alimentos
- Esconder los recipientes vacíos de comida
- Omitir las comidas o comer solo pequeñas porciones
- Evitar comer con otras personas
 - Vomitar después de comer
 - Tomar diuréticos o laxantes
 - Ayunar
- Hacer ejercicio en exceso.

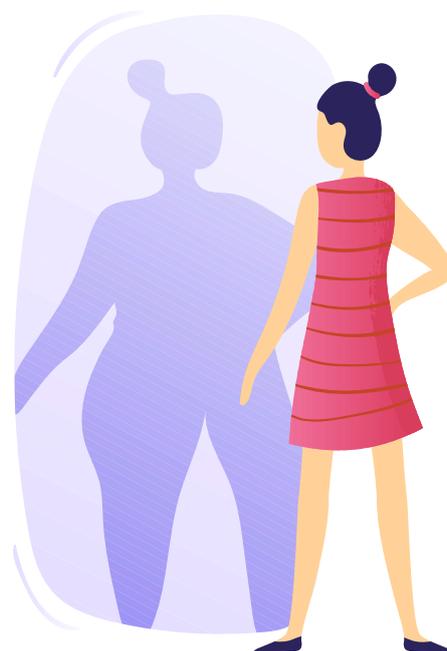


Anorexia

Las personas que sufren de anorexia están obsesionadas con estar delgadas. No quieren comer y tienen miedo de subir de peso. Es probable que se preocupen constantemente por cuántas calorías ingieren o cuánta grasa tienen sus alimentos.

Señales y síntomas de la anorexia

- Ser muy delgado
- Sensación de sobrepeso a pesar de ser muy delgado
- Tener miedo de subir de peso
- Obsesión con la comida
- Contar las calorías, los carbohidratos y gramos de grasa constantemente
- Hacer ejercicio en exceso
- Tomar pastillas, diuréticos o laxantes
- Las adolescentes no tienen sus períodos o tienen períodos irregulares
- Sensación de frío todo el tiempo.



Los trastornos alimenticios pueden estar relacionados a problemas emocionales como baja autoestima, situaciones de estrés, a la necesidad de ser perfectos y sentirse aceptados.

Constantemente, como adolescentes están expuestos a imágenes donde un cuerpo delgado es catalogado como el cuerpo perfecto y al atravesar por cambios físicos comunes durante la adolescencia, se sienten más presionados y preocupados por su apariencia física.

Tu apariencia no lo es todo

Durante tu adolescencia enfrentas cambios físicos que te incomodan y generan inseguridad, aunado a ello crees que tus compañeros o amigos se ven mejor que tú, es posible que al verte al espejo no te guste lo que ves y quieras cambiar tu apariencia, después de todo te encuentras en una etapa de transición, sin embargo, cambiar de hábitos no significa que debas poner en riesgo tu salud.

1. **Acéptate tal y como eres**

¿Cuántas veces has escuchado que eres único? Aunque suene trillado es verdad, tu apariencia, forma de pensar, gustos e intereses te hacen único, por ello es importante que te aceptes tal y como eres, no permitas que los comentarios negativos sobre tu físico o forma de pensar te hieran y solo toma en cuenta las críticas constructivas, porque esas sí te ayudarán a mejorar.

2. **Olvídate de los comentarios negativos**

Es posible que en algún momento alguien critique tu apariencia física y eso te haga sentir inseguro, incómodo y molesto, pero no dejes que su crítica te afecte y te haga sentir inferior. Si necesitas hablar con alguien, hazlo y cuéntale cómo te sientes al respecto, eso te ayudará a liberar tus emociones y ver las cosas con otra perspectiva.

3. **La publicidad es distinta de la realidad**

Es normal que como adolescente quieras seguir modas, parecerte a alguien famoso y copies hábitos que pueden ser no adecuados para ti y creas que lo que se ve en los medios publicitarios es lo ideal, pero debes entender que los estándares de belleza que se anuncian son muy distintos a la realidad, pues influyen factores como la ubicación demográfica y contexto sociocultural. ¡Recuerda que eres único!.

4. **Si quieres cambiar, hazlo por salud**

Cuando eras niño no prestabas atención a lo que vestías y cómo lucías, tu apariencia física no te preocupaba, pero en la adolescencia comienzas a hacerlo y es posible que te sientas incómodo. Si te preocupa tu peso comienza a hacer ejercicio, no necesitas ir al gym, puedes salir a correr o hacer ejercicio en casa, si quieres comer más saludable pide a tu familia que en conjunto mejoren sus hábitos. Lo importante es que nunca pongas en riesgo tu salud por tratar de cumplir con los estándares de belleza o por tratar de agradarle a alguien.

5 Los cambios de la adolescencia no duran toda la vida

Estás enfrentando muchos cambios físicos, algunos te parecen increíbles y otros te frustran, pero todo es transitorio y forman parte del proceso, así que no te acongojes.

Ser adolescente no es fácil, los cambios que se presentan pueden hacerte sentir muy bien o todo lo contrario, pero debes recordar que aceptarte a ti mismo, significa aceptar las cosas que te gustan y las que no también.

Sustancias nocivas para la salud

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), droga es toda sustancia que, introducida en el organismo por cualquier vía de administración, produce de algún modo una alteración en el funcionamiento del sistema nervioso central del individuo y además es susceptible de crear dependencia, ya sea psicológica, física o ambas.

También, según la OMS, las sustancias psicoactivas, conocidas comúnmente como drogas, son sustancias que al ser tomadas pueden modificar la conciencia, el estado de ánimo o los procesos de pensamiento de un individuo.

¿Qué factores influyen en el consumo de drogas?

El uso de drogas tiene consecuencias en la salud física y emocional, en la integración familiar y en el desarrollo social del individuo. En la actualidad, todos están expuestos a las drogas, sin embargo, hay grupos más vulnerables como los niños, adolescentes y jóvenes. Los factores de consumo pueden variar:

- **Problemas en casa o en la escuela:** Si viven en un entorno violento o son víctimas de violencia buscan escapar de su realidad y alejarse del dolor.
- **Círculo social:** Si se relacionan con personas que consumen drogas es muy probable que sean incitadas a probarlas.
- **Curiosidad:** Es común que exista curiosidad entorno al consumo de drogas y que los adolescentes creen que el probar una sustancia forma parte de la experiencia de ser adolescente o sienten interés en conocer las sensaciones que las drogas pueden producirles.
- **Tiempo de ocio:** Los adolescentes que no pueden tolerar estar solos, que tienen problemas para mantenerse ocupados o que anhelan emociones fuertes, son los principales candidatos para el abuso de drogas.
- **Gratificación instantánea:** Durante la adolescencia es común que el estado de ánimo cambie con regularidad y pasen de la euforia a la ansiedad o enojo, y a través de las drogas busquen sentirse extasiados de manera rápida.
- **Falta de confianza:** Las drogas son un estimulante y para aquellos adolescentes

tímidos o con baja autoestima encuentran en las drogas un estado de desinhibición y felicidad que no han experimentado.

- **Rebeldía:** Es probable que los adolescentes busquen hacer alarde de su independencia o quieran manifestarles a sus padres que no están de acuerdo con ellos.

Las razones por las que los adolescentes usan drogas son impredecibles como lo es la adolescencia, sin embargo, ven en ellas la posibilidad de escapar de la realidad, de olvidarse de aquello que los lastima o buscan un mundo ideal.

Las relaciones familiares sanas y fuertes pueden evitar que los adolescentes recurran al consumo de drogas, además es importante que como adolescente tomes conciencia sobre lo que el consumo de estas sustancias y lo que puede generar en tu salud física y psicoemocional.

¿Cuáles son los riesgos por consumir drogas?

El consumo de drogas puede provocar adicción a las drogas, deterioro grave, enfermedades y la muerte. Los riesgos para la salud de drogas de uso común incluyen los siguientes:

Cocaína:

Riesgo de ataque cardíaco, accidente cerebrovascular y convulsiones.

Éxtasis:

Riesgo de insuficiencia hepática e insuficiencia cardíaca.

Inhalantes:

Riesgo de daño al corazón, los pulmones, el hígado y los riñones tras un consumo prolongado.

Marihuana:

Riesgo de deterioro de la memoria, el aprendizaje, la resolución de problemas y la concentración; riesgo de psicosis, como esquizofrenia, alucinaciones o paranoia.

Metanfetamina:

Riesgo de conductas psicóticas tras un uso a largo plazo o en dosis altas.

Cigarrillos electrónicos (vaporizadores):

Exposición a sustancias nocivas similares a la exposición que ocurre al fumar cigarrillos; riesgo de dependencia de la nicotina.

Opioides:

Riesgo de dificultad respiratoria o muerte por sobredosis.

Las drogas pueden traer graves y serias consecuencias para tu futuro, porque estas sustancias alteran el funcionamiento de tus capacidades cerebrales y causan consecuencias graves en tu salud, además afecta tus relaciones sociales, influye de manera negativa en tus emociones provocando que te aísles de quienes más te importan como tu familia y amigos.

Consumir drogas no te hará más cool

Lo hemos repetido en varias ocasiones, la adolescencia es una etapa que te permite auto descubrirte y vivir nuevas experiencias, sin embargo, eso no significa que debas poner en riesgo tu salud e integridad, por ello aquí te daremos cinco razones para no consumir drogas.

1. Daña tu salud

Sí, seguramente has escuchado infinidad de veces que las drogas dañan tu salud y aquí te lo volvemos a decir porque es verdad, el consumo de drogas descontrolado te puede llevar a un coma, incluso a perder la vida. Consumir drogas no es un juego, por ello debes tomar este tema con seriedad, no se trata de saber qué se siente, sino de tu vida y futuro.

2. Puede causarte problemas legales

Si bien en nuestro país, el consumo de drogas no es considerado un delito, la posesión de estas sí lo es y en el caso del consumo del alcohol en la vía pública sí está prohibido y puedes ser acreedor a una multa, que quizá no sea tan costosa, pero al ser menor de edad llamarán o buscarán a tus padres.

3. No serás más cool

Es probable que creas que el consumir drogas te permitirá desinhibirte más y por tanto serás divertido, pero la realidad es que después de un tiempo dañará tu función cerebral y tu aspecto físico se deteriorará, aquello que creías que era cool solo te hará sentir peor y quizá te lleve a perder relaciones importantes para ti.



4. Decir no, también es una opción

Es muy probable que en algún momento alguien te ofrezca alcohol o drogas, incluso puede ser alguien muy cercano a ti como un amigo y sientas que debes decir que sí, pero también puedes decir: **NO**. Si insisten, puedes decir que ya lo probaste y no quieres más, lo mejor que puedes hacer es alejarte y evitar esas personas y lugares.

5. Construye relaciones positivas y sanas

Busca un grupo de amigos con gustos afines a los tuyos, así podrán organizar actividades después de clases y disfrutar de momentos recreativos que contribuyan a su salud física y psicoemocional. Si tienes amigos que consumen drogas o alcohol, no necesitas alejarte de ellos, puedes proponerles un plan que sea atractivo para ambos, esto podría influir de forma positiva en sus vidas.

Disfrutar de tu adolescencia significa descubrir nuevos intereses, gustos y pasiones para que desarrolles tus conocimientos, habilidades y fortalezas, y así logres cumplir con tus objetivos personales y profesionales.

-“A casi nadie le gustan los cambios pero creo que la única manera de ser mejor persona, es enfrentarte con todas tus fuerzas a ellos.”-

Autor desconocido

La clave para tener una buena relación entre padres e hijos es saber escuchar y hablar. Como hijo debes comprender que ser padre no es un trabajo fácil y tampoco existe una guía de cómo hacerlo, pero para que su vínculo familiar se fortalezca y perdure aun en la adolescencia, es importante fomentar la comunicación y confianza.

Durante tu adolescencia construirás las bases de quién quieres ser, por ello necesitas de la guía y acompañamiento de tus padres porque su experiencia y conocimiento te serán de gran utilidad para hacer frente a todas las situaciones que se te presenten, además esta etapa es una oportunidad para construir una relación más estrecha y de conocerse mutuamente y compartir nuevas experiencias para ambos.



Fuentes

Para el desarrollo de la presente guía se consultaron algunos portales en línea especializados en temas de adolescencia y a la relación entre padres e hijos.

- **Mayo Clinic**
<https://www.mayoclinic.org/es-es/healthy-lifestyle/tween-and-teen-health/in-depth/hlv-20049436>
- **Kids Health**
<https://kidshealth.org/es/>
- **Healthy Children**
<https://www.healthychildren.org/Spanish/Paginas/default.aspx>
- **Vida, Familia y Salud**
<http://aps.issv.gob.sv/>
- **OMS. Desarrollo en la adolescencia.** Recuperado el 14 de julio de 2020 de https://www.who.int/maternal_child_adolescent/topics/adolescence/dev/es/
- **Naciones Unidas. (2013). Orientación sexual e identidad de género en el derecho internacional de los derechos humanos.** Recuperado el 13 de julio de 2020, de Naciones Unidas
 Sitio web: <http://acnudh.org/wp-content/uploads/2013/11/orientaci%C3%B3n-sexual-e-identidad-de-g%C3%A9nero2.pdf>
- **BBC News Mundo. (2018). A qué edad solemos conocer cuál es nuestra orientación sexual.** 14 de julio de 2020, de BBC News Mundo
 Sitio web: <https://www.bbc.com/mundo/noticias-45361587>
- **Gobierno Federal de la República. (2014). Estrategia Nacional para la prevención del embarazo en adolescentes.** Recuperado el 15 de julio de 2020, de Gobierno Federal de la República
 Sitio web: http://www.conapo.gob.mx/work/models/CONAPO/Resource/2441/1/images/ENAPEA_V10.pdf
- **Instituto Nacional de las Mujeres. (2020). Estrategia Nacional para la Prevención del Embarazo en Adolescentes.** Recuperado el 16 de julio de 2020, de Instituto Nacional de las Mujeres.
 Sitio web: <https://www.gob.mx/inmujeres/acciones-y-programas/estrategia-nacional-para-la-prevencion-del-embarazo-en-adolescentes-33454#:~:text=junio%20de%202020-,El%20embarazo%20en%20adolescentes%20es%20un%20fen%C3%B3meno%20que%20ha%20cobrado,de%2015%20a%2019%20a%C3%B1os>
- **Rello, Maricarmen. (2018). En México, 22 mil casos anuales de trastornos alimenticios.** Recuperado 16 de julio de 2020, de Milenio Sitio web: <https://www.milenio.com/salud/mexico-22-mil-casos-anuales-trastornos-alimenticios>
- **Organización Mundial de la Salud (2004): Neurociencia del consumo y dependencia de sustancias psicoactivas.** Recuperado el 17 de julio de 2020 de https://www.who.int/substance_abuse/publications/en/Neuroscience_S.pdf

Aldeas Infantiles SOS

Somos una Organización internacional, que desde hace más de 70 años, trabaja por el derecho a vivir en familia de los niños y niñas.

Brindamos entornos familiares para niños, niñas y adolescentes, que, a causa de la pobreza, la violencia, el narcotráfico y la migración, han perdido el cuidado de su familia.

Apoyamos, acompañamos y orientamos en todo momento a los niños, niñas, adolescentes y jóvenes para que puedan reintegrarse con su familia biológica y, cuando esto no es posible, los apoyamos a adquirir las herramientas profesionales y emocionales para su vida como adultos independientes.

También establecemos programas que tienen como objetivo ayudar a las familias en situación de vulnerabilidad social, uniendo esfuerzos con ellas, para disminuir los factores que propician la separación familiar.

En la República Mexicana participan más de 1,700 niños y niñas, adolescentes y jóvenes.



Ayudamos en:
136 países



En el mundo existen 500 programas de Acogimiento Familiar y 600 programas de Fortalecimiento Familiar.

Apoyamos a más de 1 millón de niños, niñas, adolescentes y jóvenes sin importar su origen, cultura, nacionalidad o religión.



**ALDEAS
INFANTILES SOS**
MÉXICO

Oficina de Desarrollo de Fondos y Comunicación

Avenida Morelos #43, Colonia Rosas del Tepeyac, Alcaldía Gustavo A. Madero, C.P. 07010, Ciudad de México, México.

Teléfono: (55) 5336 0809 Opción 1

amigossos@aldeasinfantiles.org.mx

padrinazgo.sos@aldeasinfantiles.org.mx

empresas.sos@aldeasinfantiles.org.mx

www.aldeasinfantiles.org.mx

¡Síguenos!

 [Aldeas.Infantiles.SOS.Mexico](https://www.facebook.com/AldeasInfantiles.SOS.Mexico)

 [@AldeaSOSMX](https://twitter.com/AldeaSOSMX)

 [@Aldeasmx](https://www.instagram.com/Aldeasmx)

 [Aldeas Infantiles SOS México](https://www.youtube.com/AldeasInfantilesSOSMexico)