



ALDEAS
INFANTILES SOS
MÉXICO



GUÍA PARA APRENDER
Y SOBREVIVIR A LA
ADOLESCENCIA
DE TUS HIJOS

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 de tus hijos* pretendemos brindar información a los padres que les permita comprender y guiar a sus hijos ante las situaciones e interrogantes que se presentan durante esa etapa, permitiéndoles 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 permitirá reconocer los cambios que se presentan y evaluar cuáles son los temas que pueden hablar de manera oportuna y clara con sus hijos adolescentes.

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.

No lo olvides, tú también fuiste adolescente

Como padre debes ser consciente que la adolescencia es una etapa complicada, no por los “típicos cambios de humor”, sino porque el niño se auto descubre como individuo y eso puede resultar emocionante y aterrador al mismo tiempo, tú conoces esa sensación porque la viviste, así que comprende lo que tu hijo está o estará por vivir.

1 Ellos buscan privacidad, tú respétala

Tu hijo se está auto descubriendo, pero aún no se reconoce y ante esta situación prefiere aislarse y toma decisiones por cuenta propia. Debes respetar su espacio, pero hazle saber que estás ahí para cuando te necesite y recuérdale que lo quieres. Es importante que se sienta valorado, aunque ya no sea tan cercano a ti.

2 Ellos cambian su imagen, tú fortalece su autoestima

En esta etapa, el adolescente pasa por cambios físicos que le generan complejos y es probable que se sienta mal por ellos, pero es bueno que tú le recuerdes lo positivo que tiene, halágalo de vez en cuando, eso le ayudará a elevar su autoestima.

3 Ellos no controlan sus emociones, tú sé comprensivo

Durante la adolescencia el cerebro no ha madurado en su totalidad, por ello existe un descontrol de sus emociones, puede pasar de la euforia a la frustración, eso a ti te puede causar molestia, incluso te parezca un drama, pero comprende que tu hijo vive momentos de confusión, así que puedes darle su espacio o escucharlo, esto dependerá de la situación que se presente.

4 Ellos se sienten inseguros, tú apóyalos

No sabe lo que quiere y siente incertidumbre ante las situaciones que se le presentan en la escuela, con la familia o amigos, aunque tu hijo no lo acepte aún necesita tu cariño y acompañamiento, por eso recuérdale que estás para apoyarlo y que puede confiar en ti.

5 Ellos quieren más libertad, tú dales tu voto de confianza

Una de las características más importantes de la adolescencia es el querer ser libres, sin que los padres estén cuidándolos como cuando eran niños, es normal que tu hijo busque libertad, pero es importante que comprenda que ser libre significa ser también responsable, por ello negocien los permisos y confíen mutuamente.

6 Ellos valoran más a sus amigos, pero siempre recurrirán a ti

La adolescencia conlleva a construir relaciones profundas con los amigos, y en ocasiones los anteponen a la familia, porque se sienten comprendidos por ellos, pues pasan por las mismas situaciones, eso no significa que no reconozcan el valor de la familia. Recuérdale a tu hijo que tú siempre estarás ahí para escucharlo y ayudarlo cuando lo necesiten.

Lo más importante para construir una relación sana con tu hijo adolescente es ser empático con su sentir y pensar, sin olvidarse de establecer límites que a ambas partes los haga sentirse cómodas y respetadas.

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 como padre te sientas ajeno al mundo de tu hijo.**

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 no se interesen en lo que quieren, piensan o sienten.

A continuación, encontrarán 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 darles algunos consejos de cómo mejorar su relación como padres e hijos, sin que la brecha generacional sea un impedimento, porque recuerden 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.

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

- 1 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.

Sus gustos no son únicos, ni son mejores

- 2 Como adolescentes piensan 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.

Creen un espacio para compartir

- 3 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 necesiten su 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.

Como padre interésate, como hijo comparte

- 4 Como padre piensa cuándo fue la última vez que te sentaste junto a tu hijo y le preguntaste sobre su día. Ahora recuerda cómo te respondió tu hijo cuando te interesaste en algo suyo, es probable que, en alguna de las situaciones, alguien se haya sentido ignorado o haya hecho una mala cara. Para que su relación funcione como padre debes interesarte en lo que hace, piensa o siente tu hijo y como hijos no deben ignorar o tratar mal a sus padres.

Siempre habrá diferencias entre ustedes

- 5 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 está construyendo su personalidad y como padre te cuesta asumir que tu hijo ahora tiene opinión propia. Estas situaciones podrán generar diferencias entre ustedes, pero recuerden que son personas distintas, por ello no actúan, ni piensan de la misma manera, así que solo respétense.

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 los adolescentes tendrán 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, por ello es importante que como padres mantengan una conversación sobre sexualidad con sus hijos.

Quizá parezca extraña la siguiente afirmación, pero es cierta: Es responsabilidad de los padres hablar con sus hijos sobre sexo y todo lo que ello implica, así que como adultos deben dejar a un lado sus prejuicios o incomodidades sobre el tema para que guíen a sus hijos y en un futuro puedan gozar de una buena salud sexual.

¿Cómo hablo de sexo con mi hijo?

A continuación, te daremos algunos consejos para que hables de sexo con tu hijo:

1 Rompe el hielo y sé honesto

No existe el momento ideal para hablar de sexo con tu hijo, pero puedes buscar o crear el momento adecuado. Si te sientes incómodo hablando del tema, díselo, pero recálcale que es importante tener esa conversación porque quieres ayudarlo a resolver sus dudas u orientarlo.

2 Sé directo y exprésate con claridad

Sí, tienes que hablarle de los diferentes tipos de sexo y de los riesgos que estos pueden implicar para él y su pareja, que puede ser desde una infección o un embarazo no deseado, hazle saber el porqué es importante utilizar métodos anticonceptivos, como el preservativo.

3 Fomenta el diálogo

Hazle saber a tu hijo que hablar de sexo está bien, porque eso le permitirá resolver sus dudas o inquietudes, y si en algún momento siente que la información que le brindas no es suficiente ambos pueden consultar a un especialista, lo más importante es que ejerza su sexualidad cuando se sienta preparado y al estar informado podrá hacerlo con mayor seguridad y sin riesgos.

4 Habla de otros temas relacionados la sexualidad

Es muy probable que la conversación con tu hijo sobre sexo solo abarque los temas más comunes como tipos de sexo, métodos anticonceptivos o los posibles riesgos, pero, también debes tomar en consideración otros temas como la orientación sexual.

Este es un tema que no se comparte en las aulas, por ello, hay adolescentes que se sienten incómodos o desorientados y como padre debes hacerle saber que son libres de elegir con quién tener sexo, pero también a quién amar sin importar su género.

No asumas que en algún momento tus hijos se acercarán a ti a preguntarte sobre sexo, es muy probable que nunca lo hagan por vergüenza, por eso toma la responsabilidad de entablar esa conversación con ellos, porque así podrás garantizar que tengan relaciones más sanas.

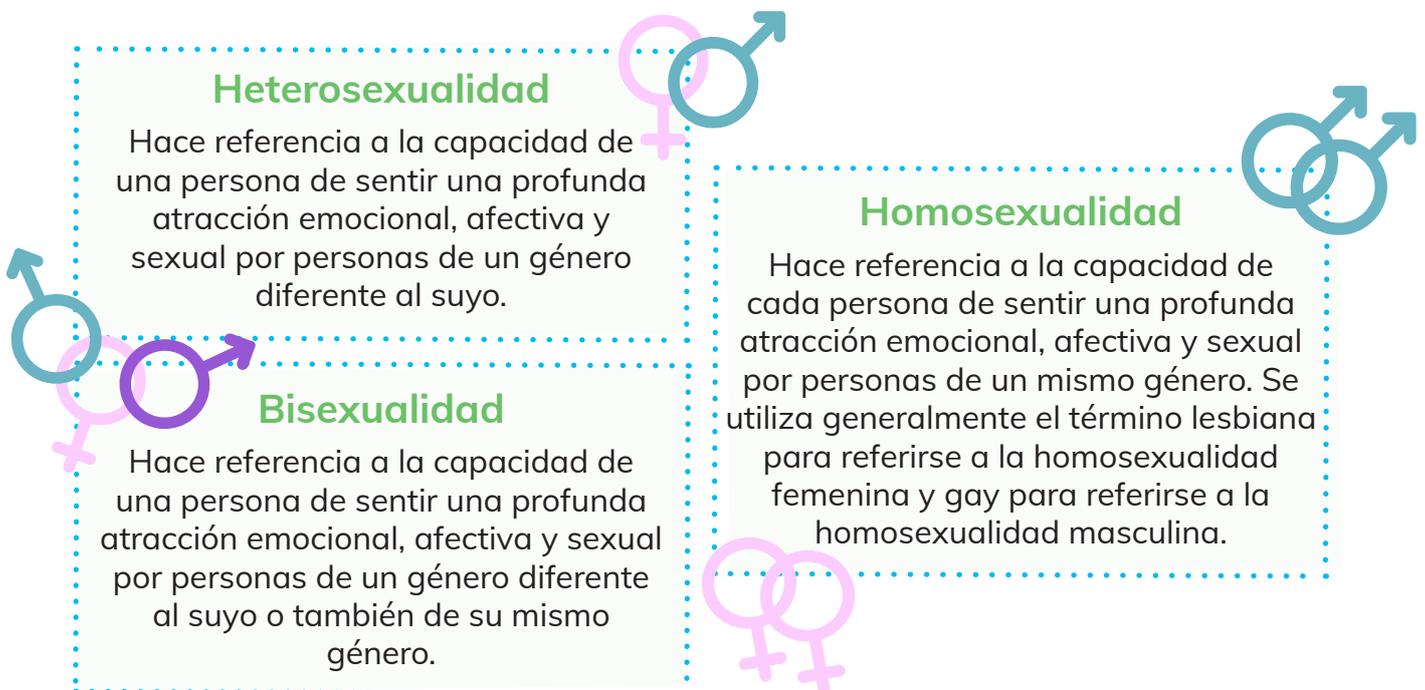
La sexualidad también significa decidir a quién amar

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:



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, por ello, es importante que como padres tengan apertura a dialogar sobre la homosexualidad, no porque sus hijos sean o no homosexuales, sino para que sean respetuosos ante la orientación sexual de sus compañeros, amigos o familiares.



Respeta su orientación sexual

La adolescencia es una etapa de grandes cambios no solo para los adolescentes, sino también para los padres que tiene la responsabilidad de cuidar y guiar a sus hijos en su camino hacia la vida adulta, es probable que descubrir la orientación sexual de tu hijo te tome por sorpresa y no sepas cómo actuar, aquí te damos algunos consejos:

1. Evita el rechazo y apóyalo

Los adolescentes necesitan sentir seguridad y solo su familia puede dársela, por ello cuando decida contarte sobre su orientación sexual, recuérdale que lo amas y que puede contar contigo de manera incondicional.

2. Olvídate del que dirán

Desafortunadamente, vivimos en una sociedad donde aún falta mucho camino para garantizar los derechos de la comunidad LGBTTTIQ, se les juzga y denigra, pero tú como padre debes recordar que la orientación sexual de tu hijo no cambia su esencia, así que ignora lo que los demás piensen, olvídate de los prejuicios, mejor apóyalo y siéntete orgulloso de tu hijo por ser quien es.

3. Infórmate y acompáñalo

Quizá como padre no estés preparado para recibir la noticia de la preferencia sexual de tu hijo, incluso desconozcas del tema, por ello debes informarte para que puedas orientarlo, porque es muy probable que él también tenga dudas, así que evalúen la posibilidad de consultar a un especialista en sexualidad.

4. No asumas que solo es una etapa de confusión

Es muy probable que cuando tu hijo se acerque a contarte sobre su orientación sexual, ya haya asumido quién es, por ello, no utilices frases como: “¿Estás seguro?”, “A lo mejor estás confundido”, porque es probable que se sienta rechazado, si decidió contarte acerca de cómo se siente es porque quiere que lo apoyes.

5. Respeta sus deseos

Es decisión de tu hijo a quién contarle sobre su orientación sexual, no debes presionarlo a que lo comparta con toda la familia y tampoco le pidas que lo oculte, porque pensará que sientes vergüenza, así que respeta su decisión y ámalo.

No importa a quién decida amar tu hijo, lo único importante es que él se sienta amado y aceptado por su familia, porque eso le dará la seguridad para enfrentarse al mundo sintiéndose orgulloso de quien es.

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, como padre tienes la responsabilidad de dar apertura al diálogo con tus 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:

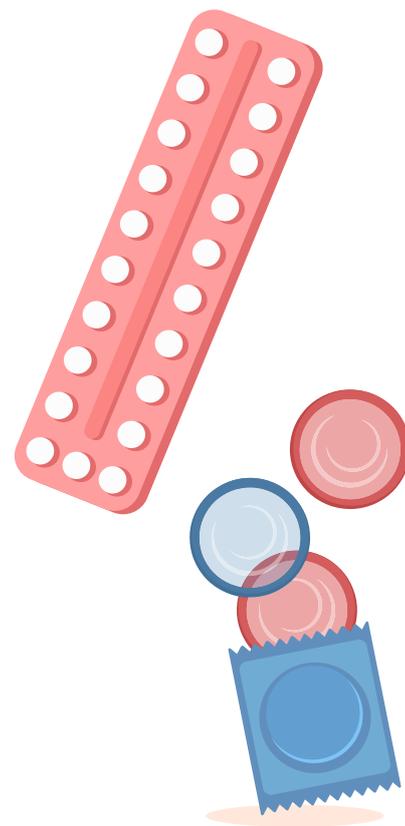
- **Métodos anticonceptivos de barrera:** Estos impiden la entrada de los espermatozoides en el útero de la mujer como el condón femenino y masculino, espermicida, diafragma y esponja vaginal.

- **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 ayudan 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.

Apóyalo a tener una sexualidad sana y responsable

Aún en la actualidad hablar de sexo y métodos anticonceptivos es un tema tabú en las familias, pero es muy necesario, porque, aunque tus hijos tengan acceso a la información, es probable que las fuentes que consulten les den datos erróneos o le generen más preguntas que respuestas, por eso, tu responsabilidad como padre es orientarlo.

1. Acepta que tu hijo ya creció

Puede resultar difícil aceptar que tu hijo ya no es un niño, y pensar en que ejercerá su sexualidad parece imposible, pero tienes que ser consciente de que eso forma parte de su desarrollo hacia su vida adulta, por ello es importante que hables con tu hijo sobre métodos anticonceptivos.

2. Háblale de aquello que a ti tus padres no te contaron

Es muy probable que a ti tus padres nunca te hayan hablado sobre el sexo seguro, por ello, tú acércate a tu hijo y cuéntale cómo te sentiste a su edad, todas las dudas que te surgieron y cómo las resolviste, comparte con él o ella tu experiencia sobre los métodos anticonceptivos, sobre todo hazle saber que puede acercarse a ti o alguien de confianza para pedir consejo o apoyo.

3. Consulten a un médico

Enseñarle a tu hijo sobre métodos anticonceptivos no solo se trata de hablar de los tipos que existen, sino de cómo usarlos, para ello pueden consultar a un médico que le explique con claridad su funcionamiento, esto le aclarará sus dudas y se sentirá más cómodo de que alguien ajeno a su familia le brinde esa información.

4. Dialoguen de lo positivo o negativo

Es común que como padre o madre al hablar de sexo quieras hacer conciencia en sus hijos sobre temas como el embarazo o las ETS y es importante que lo hagas, porque les permitirá ser más conscientes de los riesgos. Sin embargo, también debes contarles sobre lo positivo, es decir, háblale del vínculo afectivo, el placer y el amor que se siente por la otra persona, porque el sexo se disfruta cuando se hace de manera responsable y sana.

5. Bríndale confianza

Cuando le hayas proporcionado la información, hazle saber a tu hijo que la decisión de ejercer su sexualidad solo depende de él o ella, pero que puede acudir a ti, si siente dudas o miedos.

Para hablar de métodos anticonceptivos se debe partir de una educación sexual sana, integrando aspectos emocionales y afectivos de tener sexo con alguien. Como padres deben enseñar a sus hijos a quererse y respetarse a sí mismos y a los demás, esto les permitirá construir relaciones sexuales más sanas, saludables y respetuosas.

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 los 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.

Es importante poner atención a su comportamiento, es normal que un día se salten una comida, pero no es normal que constantemente inventen alguna excusa para no comer en casa, por ello deben prestar atención para reconocer la diferencia entre una dieta ocasional y un trastorno alimenticio, pues si tu hijo lo padece hará lo imposible para ocultarlo.

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.

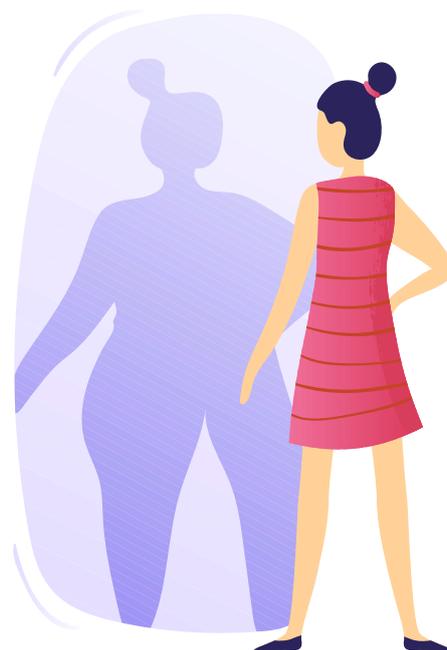


Anorexia

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.

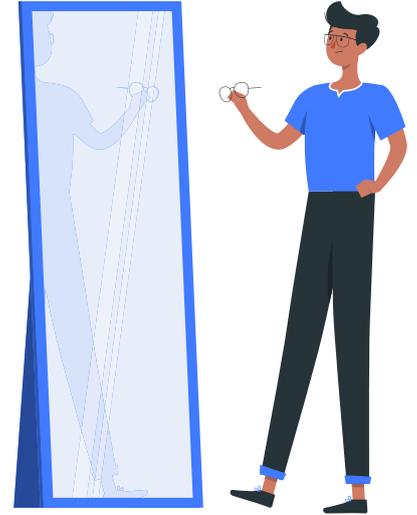
Señales y síntomas de la anorexia

- 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, los 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.



Fortalece su autoestima para garantizar su salud

1 Educa con el ejemplo

Si como padre tienes buenos hábitos alimenticios, tu hijo también los tendrá, estos deben ser inculcados desde que son niños para que reconozcan cómo la alimentación beneficia su salud física y mental. También puedes fomentar el hábito de comer en familia.

2 Fortalece su autoestima

Todos los adolescentes se sienten inconformes con su apariencia, aunque no haya nada malo en ella, por ello tu papel como padre es recordarle sus cualidades y fortalezas. Hazle saber que el amor y la aceptación hacia sí mismo y hacia otras personas no debe basarse en el peso o la apariencia.

3 Evita hacer comentarios despectivos

Habla con tu hijo sobre su imagen y refuerza la idea de que la forma de un cuerpo saludable no es la que se presenta en los medios de comunicación. También evita hacer comentarios despectivos sobre el peso o apariencia de otras personas, pues tu hijo afronta cambios físicos y el escucharte a ti hablar negativamente de alguien puede causarle inseguridad.

4 Pon atención a sus hábitos alimenticios

No se trata de ejercer control sobre tu hijo, sino de aprender a observar cambios en su estado de ánimo, su preocupación excesiva por el peso, apariencia o respecto a la comida. Ayúdalo a aceptarse tal y como es y a construir hábitos saludables.

Lo más importante que puedes enseñar a tus hijos es aprender a disfrutar de la vida, a sentir amor propio y a respetar a los demás.



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 crean que el probar una sustancia forma parte de la experiencia de ser adolescente o sientan 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 padres hagan conscientes a sus hijos sobre lo que el consumo de estas sustancias puede generar en su 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.

¿Cómo identificar las señales?

Existen muchas señales físicas y de comportamiento que indican el consumo de drogas, por ello es importante que conozcas a tus hijos, pues esto te permitirá identificar los cambios, aquí enunciamos algunos de ellos:

- Cambio repentino de su comportamiento
- Cambios de humor, está irritable y de repente feliz
- Se aleja de la familia
- Descuido en su aspecto e higiene personal
- Pérdida de interés en sus aficiones, deportes y otras actividades favoritas
- Cambio en su patrón de dormir; despierto de noche y duerme durante el día
- Ojos rojos o vidriosos
- Nariz que sorbe o que moquea

Es normal que como padres sientan preocupación por sus hijos y cualquier señal mencionada con anterioridad los lleve a pensar que algo va mal con ellos, ante esto les recomendamos aprender a diferenciar estas señales de cambios característicos de la adolescencia.

Ten presente que como padre debes hablar con tu hijo de diversos temas y entre ellos está el consumo de drogas con la intención de prevenir su uso y de conocer los riesgos a los que está expuesto. La clave es tener una buena comunicación entre padres e hijos, pues así fortalecerán sus vínculos y se conocerán mejor, permitiéndoles compartir su sentir y pensar ante diversas situaciones.

¿Cómo intervenir y ayudar a tu hijo?

El consumo de drogas entre adolescentes no es algo extraño, es muy común, pero es algo que se puede prevenir. La gran mayoría comienza probando alcohol, cigarro o marihuana, pues son a las que pueden acceder con mayor facilidad, sin embargo, siempre existe el riesgo de acceder a otras sustancias que generan mayor codependencia. A continuación, te damos algunos consejos para que sepas cómo actuar si sospechas que tu hijo consume drogas.

1. Confía en tus instintos

Si crees que tu hijo está consumiendo drogas, no ignores ese presentimiento y actúa. Trata de establecer una conversación con tu hijo evitando que se sienta presionado, busca el momento adecuado para que ambos puedan conversar, hazle saber tus inquietudes y que buscas ayudarlo.

2. Evita hacer acusaciones directas

Es muy probable que como padre te sientas enojado, decepcionado e incluso triste al pensar que tu hijo consume drogas, pero si decides enfrentar la situación debes evitar hacer acusaciones directas, porque es probable que estés equivocado, quizá las señales que tú has percibido sean producto de algún problema que tu hijo tiene en la escuela o con sus amigos, pero eso solo lo sabrás si dialogan.

3. Vigila la situación

Si incluso después de hablar con tu hijo, sientes que no ha sido honesto contigo y crees que oculta algo por miedo o vergüenza, acércate a sus maestros pregunta por su comportamiento y hazle saber tus sospechas, es muy probable que ellos te ayuden. Pero evita obsesionarte, pues provocaría que tu hijo sienta que no confíes en él y se aleje de ti.

4. Sé comprensivo y ayúdalo

Si tu hijo admite que consume drogas, no le hagas reproches, porque decirte la verdad ha significado un gran paso para él y es muy probable que busque tu ayuda, así que escúchalo y conoce cómo se siente, qué quiere hacer para iniciar un tratamiento. Ahora más que nunca te necesita, así que evita los reclamos y no lo dejes solo.

5. Busquen ayuda de un profesional

Ahora que conoces que tu hijo sí consume drogas busquen el apoyo de un especialista para que inicie un tratamiento de desintoxicación y tú busca a un grupo de apoyo, sus experiencias te serán de mucha utilidad para afrontar la situación. Este momento será más fácil de afrontar si lo hacen unidos y en familia.

Los padres deben reforzar en sus hijos la idea de ser responsables de su salud física y mental evitando el consumo de alcohol, cigarro u otras sustancias, además deben predicar con el ejemplo, si como padres cuidan su salud, es muy probable que sus hijos también lo hagan.

-“Es un hombre sabio el que se conoce a su propio hijo”-

William Shakespeare

La clave para tener una buena relación entre padres e hijos es saber escuchar y hablar. Ser padre no es un trabajo fácil y tampoco existe una guía de cómo hacerlo, pero para que el vínculo se fortalezca y perdure aun en la adolescencia, es importante desde la infancia fomentar la comunicación y confianza.

Como padres deben recordar que sus hijos son seres libres, independientes y distintos a ustedes, y durante la adolescencia construirán las bases de quienes quieren ser, por ello, vean a esta nueva etapa como la oportunidad 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/orentaci%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 Federa 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)