

JUNTA DE ANDALUCÍA

adolescentes

Nº 3: LOS MUNDOS DE CHICAS Y CHICOS ADOLESCENTES: ESCUELA, AMIGOS Y SEXUALIDAD

Y llegó
la temida
secundaria...

La *violencia* en la escuela

El despertar de la *sexualidad*

A *divertirse* también
se aprende



ADOLESCENTES : y llegó la temida
secundaria... / [autores, Alfredo Oliva ... et
al.]. -- [Sevilla] : Consejería de Salud, [2007]

31 p. ; 30 cm. -- (Los mundos de chicas y
chicos adolescentes: escuela, amigos y
sexualidad ; nº 3)

1. Desarrollo del Adolescente 2. Psicología
del adolescente 3. Relaciones padres-hijo
4. Educación 5. Educación sexual I. Oliva
Delgado, Alfredo II. Andalucía. Consejería de
Salud III. Serie

WS 462

Autores:

Alfredo Oliva, Victoria Hidalgo,
Águeda Parra, Moisés Ríos,
Reyes Vallejo, Dolores Martín y Francisca López.
Departamento de Psicología Evolutiva y de la
Educación Universidad de Sevilla.

Edita:

Junta de Andalucía

Diseño y maquetación:

OBEMEDIA S.C.

Imprime:

xxxxxxxxx

Depósito Legal: xxxxxxx

adolescentes

Nº3: LOS MUNDOS
DE CHICAS Y CHICOS
ADOLESCENTES: ESCUELA,
AMIGOS Y SEXUALIDAD

- 6** ¿Qué puedo hacer para que a mi hija o hijo le vaya bien en el instituto?
- 7** La violencia en la escuela
- 13** Entrando en un nuevo mundo de caricias y sensaciones
- 14** El despertar de la sexualidad
- 16** Consultorio
- 18** La primera vez
- 22** ¿Cuándo se sienten atraídos por chicos o chicas de su mismo sexo?
- 24** A divertirse también se aprende
- 26** Los videojuegos a debate
- 29** Se dice en la calle...
- 30** Recuerda que...



Y llegó la temida secundaria

En general, durante la Educación Secundaria baja el rendimiento académico de los chicos y las chicas así como su interés y motivación por la escuela. Desde la familia se debe hacer un esfuerzo por estimular el interés de unos y otras por la escuela y favorecer así su desempeño académico.

sigue en la página 4



viene de la página 3

■ La escuela es un contexto fundamental en la vida de chicas y chicos. Desde la entrada en vigor de la LOGSE, en España la educación es obligatoria hasta los 16 años. No obstante, la mayoría de jóvenes continúa su formación académica más allá de esta edad. Según el último informe del INJUVE (2002), Juventud en cifras 2001/02, la mayoría de adolescentes entre los 16 y los 19 años están escolarizados. Durante la educación secundaria el rendimiento académico habitualmente empeora. Con el paso a la ESO aumenta el número de asignaturas suspendidas, suspensos que siguen aumentando hasta tercero de ESO. Si bien en primaria la media de suspensos es de 0.57 y sólo un 4% del alumnado suspende cuatro asignaturas o más, en secundaria las cifras empeoran, y más de la mitad –53%– pasa de una evaluación a otra con algún suspenso, siendo un 20% las chicas y chicos que habrían fallado en cuatro o más asignaturas.

Adolescentes y escuela parecen no entenderse demasiado, ¿por qué ocurre esto? Probablemente, existan toda una serie de motivos que contribuyan a explicarlo. En primer lugar, el paso de la educación primaria a la secundaria se produce coincidiendo con un momento en el que chicos y chicas están experimentando los cambios físicos, psicológicos y sociales asociados a la pubertad. Asimismo, unos y otras tienen que enfrentarse a las nuevas exigencias del profesorado y de sus madres y

padres, que en este momento les demandan más madurez y responsabilidad, y que para algunas cuestiones –no todas– les consideran personas adultas. Evidentemente, el que en un mismo momento coincidan tantos acontecimientos importantes, pone a prueba a los y las adolescentes y aumenta su riesgo de experimentar problemas académicos. Por otro lado,

la transición a la secundaria implica normalmente un cambio de centro educativo. Un centro de mayores dimensiones, en el que la organización es mucho más burocrática y en el que las posibilidades de contactos estrechos y personales con profesoras y profesores son bastante más escasas que en primaria. Esta situación se puede ver empeorada si





unimos lo anterior al alejamiento de muchos de los compañeros y compañeras que tiene durante la primaria, y al menor estatus que supone pasar de estar en el grupo de los mayores del colegio al de los más pequeños del nuevo instituto. Además, la educación secundaria supone cambios en el funcionamiento del centro. Justo en el momento en el que chicos

Existen factores que pueden ayudarles a que les vaya mejor en el colegio, como mantener un clima positivo en el hogar

y chicas están construyéndose como individuos autónomos e independientes de sus madres y padres y que demandan más poder de decisión, las asignaturas y los

horarios se vuelven más estructurados y complicados, las normas son más estrictas, se insiste más en el control y la disciplina, y chicas y chicos tienen menos capacidad de decidir lo que ocurre en el aula. Asimismo, las relaciones con el profesorado pueden ser más distantes comparadas con las que se mantenían en primaria, y alumnos y alumnas pueden percibir menos apoyo emocional de su parte. Es importante tener en cuenta que junto con los progenitores, las profesoras y los profesores son las figuras adultas que más influencia ejercen sobre los y las adolescentes, y desempeñan un papel fundamental como fuente de apoyo y guía, y como modelo de comportamiento. Finalmente, en secundaria las calificaciones se vuelven especialmente importantes, aumenta la competitividad, y son frecuentes las comparaciones en el aula. Estos tres elementos pueden repercutir negativamente en la autoestima de chicos y chicas, especialmente para aquellos que no logran alcanzar sus aspiraciones.

Es posible que las características de la educación secundaria influyan en la menor motivación e interés del alumnado hacia las materias escolares, así como en su menor rendimiento. No obstante, existen algunos factores que pueden ayudarles a que les vaya mejor en el colegio, como mantener un clima positivo en el hogar, donde se combinen el apoyo y el cariño con la existencia de normas y la supervisión de la conducta adolescente.

¿Qué puedo hacer para que a mi hija o hijo le vaya bien en el instituto?

■ Los padres y madres de niñas y niños pequeños son conscientes de la importancia de su papel en la educación, por lo que se interesan por lo que ocurre en la escuela, van con frecuencia a hablar con el profesorado, acuden a actividades extraescolares y resuelven las dudas que tienen cuando hacen sus tareas escolares. A medida que niños y niñas van cumpliendo años sus madres y padres tienden a desvincularse y se implican mucho menos en sus asuntos escolares. Esta menor participación puede ser comprensible, ya que hijas e hijos van siendo cada vez más autónomos, y al ser los contenidos escolares más complicados, puede que madres y padres se sientan perdidos y no sepan cómo ayudar. A pesar de lo anterior, es fundamental que se impliquen más, ya que pueden hacer mucho por facilitar el ajuste y mejorar el rendimiento académico de sus hijos e hijas.

Algunas cosas que podéis hacer:

- **Mantened contactos con el centro escolar.** Existen diferentes formas de hacerlo, desde hablar con el tutor/a, colaborar con el centro, o participar en los órganos de gestión como el Consejo Escolar o las AMPAS.
- **Hablad con vuestro hijo o hija de las cosas relacionadas**

con el colegio. De las asignaturas y actividades, de sus compañeras y compañeros, del profesorado... Es importante que sienta que os interesáis por lo que vive en el instituto.

- **Ayudadle a organizar su tiempo.** Muchas veces no obtienen el máximo rendimiento de sus horas de estudio porque no saben cómo hacerlo. Madres y padres nos interesamos, pero a veces no vamos más allá del “trabaja duro”, y no les explicamos cómo hacerlo. Ayudadle a organizar su tiempo libre y supervisad su trabajo.

- **Prestad atención durante todo el curso** a su trabajo y su rendimiento escolar, y no sólo cuando llegan las notas al final de cada trimestre.

- **Mostraros atentos ante una disminución en su rendimiento.** Las malas notas pueden significar muchas cosas: poco esfuerzo, desinterés, problemas personales –peleas con los compañeros o un desengaño amoroso- o dificultades de carácter más cognitivo, como problemas de comprensión lectora o con las matemáticas. Escuchad sus razones del suspenso, hablad con su tutor o tutora, no dramaticéis y animadle a seguir trabajando.

- **Apoyadle en las tareas escolares.** Podéis hacerlo de distintas formas: ayudándole en tareas concretas cuando no entiende algún problema,

cuando necesita ayuda para estudiar algún contenido, sugiriéndole dónde puede encontrar información... Preguntadle por lo que está estudiando, revisad sus esquemas y resúmenes..., pero ¡jojo!, no hagáis sus tareas. Es él o ella quien tiene que trabajar. Podéis darle vuestro apoyo y consejo, pero sin duda, el principal esfuerzo es suyo.

- **Motivadle y fomentad su interés.** Hacedle ver lo importante que es lo que aprende en la escuela, y no sólo porque le va a servir en el futuro, sino que los contenidos escolares tienen un sentido y una utilidad aquí y ahora. Por ejemplo, la importancia que tienen los idiomas para navegar por internet, o la historia para entender los problemas sociales actuales.

- **Aportadle material y situaciones que favorezcan su aprendizaje.** Es importante que pueda disponer de recursos educativos como libros u ordenador. Igualmente, es fundamental hablar con vuestro hijo o hija sobre temas sociales, culturales e interpersonales y planificar algunas salidas o visitas de carácter cultural a museos, cines o conciertos.

- **Facilitad un ambiente de apoyo y confianza.** Un contexto familiar positivo, en el que se combinen las exigencias con el apoyo, es fundamental para el buen ajuste escolar.

Todos hemos sido testigos de diversos casos de chicos y chicas adolescentes que han sufrido violencia por parte de algunos de sus compañeros o compañeras de clase. El caso de Jokin, un alumno de Secundaria de 14 años que se arrojó desde la muralla de un pueblo de Guipúzcoa como consecuencia del acoso al que se vio sometido por parte de algunos alumnos de su escuela, abrió el debate y ha sensibilizado a la sociedad haciéndonos conscientes de la necesidad de prevenir y evitar la violencia en la escuela.

■ Aunque la familia sigue siendo muy importante durante la adolescencia, a medida que chicos y chicas van siendo mayores, las relaciones con sus amigas y amigos ganan en importancia. Las amistades son muy positivas para el desarrollo adolescente, pues suponen una fuente de apoyo emocional esencial para afrontar las dificultades propias de esta etapa. Además, tener amigos/as es un claro indicador de un buen ajuste psicológico.

Sin embargo, algunas veces las relaciones con compañeros y compañeras pueden resultar conflictivas. Esto ocurre, por ejemplo, cuando se dan situaciones de violencia, acoso o maltrato entre iguales (bullying) en el contexto escolar. El maltrato entre iguales tiene tantos efectos negativos, que tanto padres y madres como profesores debemos intentar prevenirlo e intervenir para que desaparezca de las escuelas.

El maltrato es un fenómeno que se caracteriza por el abuso de poder por parte de la persona maltratadora sobre la víctima y por la continuidad temporal (es decir, no se trata de un episodio ocasional como una pelea entre alumnos o un juego). Este tipo de violencia se puede expresar en conductas muy diversas dirigidas a hacer daño a la víctima, tales como: decir cosas [sigue en la página 8](#)

La violencia en la escuela



viene de la página 7

sas desagradables y mezquinas sobre la víctima, reírse, llamarla por motes molestos, ignorarla, excluirla, contar mentiras sobre ella, amenazarle, pegarle, etc. En el siguiente cuadro podemos ver los distintos tipos de maltrato que existen:

- Maltrato físico
 - » Amenazar con armas
 - » Pegar
 - » Esconder cosas
 - » Romper cosas
 - » Robar cosas
- Maltrato verbal
 - » Insultar
 - » Poner motes
 - » Hablar mal de alguien
- Exclusión social
 - » Ignorar a alguien
 - » No dejar participar a alguien en una actividad
- Mixto
 - » Obligar a hacer cosas con amenazas (chantaje)
 - » Acosar sexualmente
 - » Amenazar con el fin de intimidar

¿Cuáles son las consecuencias del maltrato entre iguales? Podemos decir que todos salen perdiendo, ya que hay consecuencias negativas....

- Para la víctima:
 - » estrés
 - » ansiedad
 - » miedo
 - » tristeza
 - » depresión
 - » baja autoestima
 - » rechazo y miedo a la escuela
 - » Diferentes tipos de dolor (de barriga, de cabeza, etc.)
- Para la persona agresora:
 - » es temida por los demás

y puede ser rechazada por el resto del grupo

- » aprende a relacionarse de forma violenta
- » cree que siendo violenta conseguirá ser popular y, por tanto, tiende a repetir el acoso hacia la víctima

- Para las personas espectadoras (los chicos y chicas que presencian el maltrato sin ser víctimas ni agresores)
 - » tienen miedo a verse implicadas y convertirse en víctimas
 - » aprenden a callar y a no comprometerse con los demás
 - » pueden sentirse culpables por no prestar ayuda a quien lo necesita
 - » observan conductas violentas

¿Qué podéis hacer como madres y padres para luchar contra la violencia en la escuela?

- Hablad con vuestro hijo o hija de éste fenómeno. Pedidle que os cuente si ha presenciado episodios de violencia entre sus compañeros o compañeras.
- Mantened contactos con profesoras y profesores en el caso de que os hable de alguna situación que se esté dando en el centro.
- Haced todo lo posible por solucionar los conflictos de casa mediante el diálogo y tratando de llegar a un acuerdo, y sin usar nunca la violencia física o verbal. De esa forma vuestro hijo o hija estará aprendiendo de vosotros modelos no violentos.



Vivencia

(Arturo, 14 años. Huelva)

“Cada vez tenía más miedo a ir al instituto. No me dejaban en paz, me insultaban, me empujaban, me quitaban los zapatos, me escondían la mochila. Hablaban mal de mí, se reían de mí. Y nadie me ayudaba. Yo pensaba que no podía contárselo a los profesores, que la gente diría que era un chivato. Me daba vergüenza contarlo. Había gente que veía lo que me estaban haciendo pero se quedaban de brazos cruzados. Y ellos seguían, todos los días. Muchos días me dolía la barriga y tenía miedo. Recuerdo que intenté hacerme amigo de ellos para ver si así me dejaban en paz. Pero aquello tampoco funcionó. No soy el único al que le pasó; había otro chico al que le estaban haciendo la vida imposible. Llegó un momento en el que no pude más y me decidí a contarlo todo. Hablé con un profesor con el que tenía mucha confianza y me ayudó muchísimo. Pude desahogarme con él y a partir de entonces mi vida cambió. Lo mejor es hablar con alguien aunque pienses que es imposible que se solucionen las cosas. A mí me ayudó y ahora parezco una persona diferente”



Vivencia

(Manuel, 45 años)

“Mi hija llegaba a casa triste, se metía en su habitación y no salía en toda la tarde. Por las mañanas no quería ir al instituto, decía que se encontraba mal, que le dolía la barriga, incluso llegó a vomitar algún día al levantarse. Los fines de semana no quería salir a la calle ni iba a excursiones del instituto ni nada de eso. Hablamos con ella, le pedimos que nos contara si le estaba pasando algo, que confiara en nosotros, que le íbamos a ayudar. Nos dijo que había un grupo de chicas del instituto que la insultaban y se reían de ella, que le decían que iban a darle una paliza. La tranquilizamos y le dijimos que dejara ese asunto en nuestras manos. Nos pusimos en contacto con su tutora y le contamos lo que estaba sucediendo. Hoy las cosas son muy distintas; mi hija cada día está mejor y sus compañeras ya no le acosan. Creo que hicimos muy bien en tratar el tema con ella y hablarlo con su tutora”

¿Cómo puedo saber si mi hijo o hija está siendo víctima de maltrato?

Estad atentos a su comportamiento por si pudiera estar viviendo episodios de violencia en el papel de víctima. Es fundamental que sienta vuestro apoyo y que haya alguna persona adulta con quien pueda hablar de lo que está pasando. Aquí tenéis algunos indicadores que os servirán para detectar que algo puede estar ocurriendo:

- ⊖ Su comportamiento ha cambiado sin motivo aparente, tiene cambios de humor.
- ⊖ Está triste e irritable, tiene pesadillas, no duerme ni come bien.
- ⊖ Le duele la cabeza o el estómago, vomita y no se encuentra bien aunque aparentemente no está enfermo/a.
- ⊖ Llega a casa diciendo que ha perdido cosas (mochila, gafas, etc.), con la ropa rota, etc., de forma frecuente.
- ⊖ Presenta rasguños, hematomas, golpes, etc. Con frecuencia y dice que se ha caído o ha tenido un accidente.
- ⊖ No quiere relacionarse con sus compañeros/as, no quiere salir a la calle, ni ir al instituto, ni siquiera a las excursiones y visitas organizadas por la escuela.
- ⊖ Quiere estar acompañado a la entrada y salida del instituto.

Mitos sobre la violencia entre iguales

1. Ocorre porque la juventud actual es muy violenta y madres, padres y profesorado no hacen nada.

No es un fenómeno nuevo. La violencia escolar ha ocurrido siempre, quizás con igual o mayor intensidad y frecuencia que en la actualidad. Ahora son más visibles los casos de violencia debido a los medios de comunicación y a la mayor sensibilidad social ante este fenómeno.

2. La violencia escolar se atajaría con “mano dura”, castigos que sirvan de ejemplo, como expulsar a los agresores o cambiarlos de centro, etc.

Si abordamos este fenómeno sólo por la vía represiva, podrían aumentar los problemas. La escuela debe dar una respuesta educativa a éste fenómeno y profesoras y profesores deben actuar en colaboración con la familia y la sociedad en general.

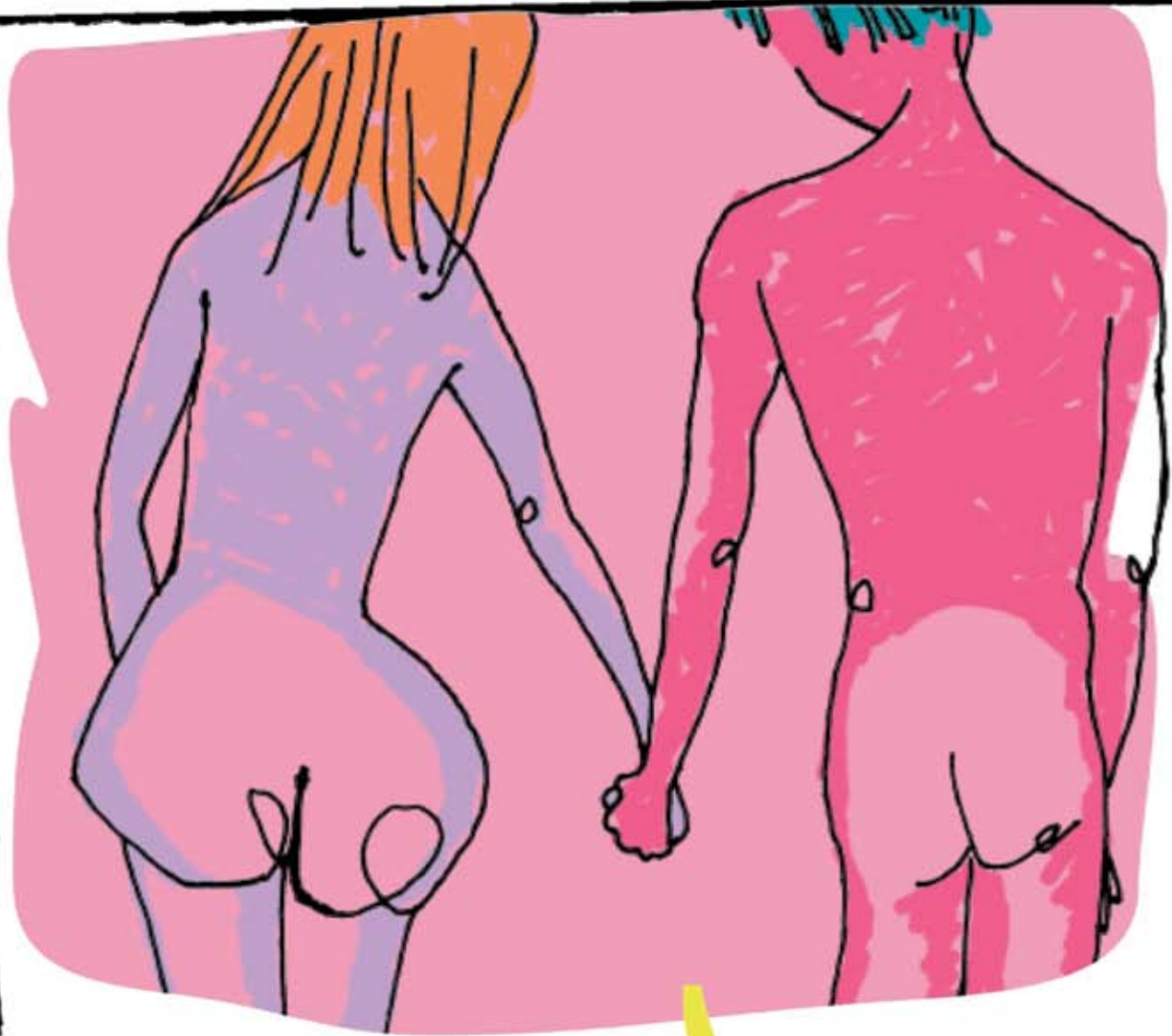
3. La violencia en la escuela es un fenómeno aislado y accidental que sólo se da en algunos centros problemáticos.

No se trata de un fenómeno aislado y accidental. Los estudios muestran que la violencia en la escuela está más generalizada de lo que podría parecer, ya que puede ocurrir sin que nadie se entere, a pesar de que son muchas las personas que sufren sus consecuencias.

4. Los chicos maltratan a sus compañeros más que las chicas.

No es cierto, lo que ocurre es que unos y otras emplean tipos de maltrato diferentes. Los estudios muestran que las chicas agresoras tienden a difundir falsos rumores, mentir e intentar excluir a la víctima, etc., mientras que los chicos suelen utilizar la violencia física (pegar, empujar, romper cosas, etc.)





Prevención de la violencia de Género en las relaciones de Pareja



900 200 999

Todo acto de violencia sexista que tiene como resultado posible o real un daño físico, sexual o psíquico, incluidas las amenazas, la coerción o la privación arbitraria de libertad, ya sea que ocurra en la vida pública o en la privada.



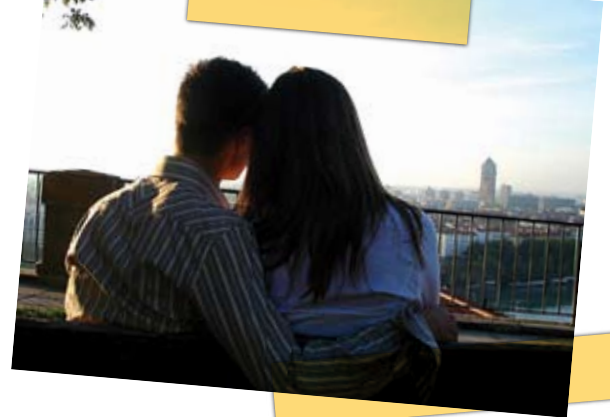
Entrando en un nuevo mundo de caricias y sensaciones

Las relaciones afectivo-sexuales van a contribuir al desarrollo personal de chicos y chicas adolescentes.

■ Con la adolescencia van a surgir las primeras relaciones de pareja en las que chicos y chicas van a experimentar unos intensos sentimientos y emociones, y en las que van a comenzar a desarrollar habilidades y afectos que les serán de gran utilidad para adentrarse en ese mundo de caricias y sensaciones que es la sexualidad. Afortunadamente, la sociedad española ha cambiado mucho en las últimas décadas y existe una mayor aceptación de la sexualidad, que se vive con menos miedo y represión que en etapas anteriores. Aunque, como veremos más adelante, en la adolescencia temprana siguen persistiendo importantes diferencias en las actitudes sexuales de chicos y chicas, hoy día las adolescentes suelen mostrar una actitud más abierta hacia el sexo que sus madres o abuelas. También los

adolescentes varones se han alejado algo del clásico cliché masculino y, al igual que ellas, buscan en sus relaciones de pareja no sólo diversión sino también compañía y afecto.

Sin embargo, sin negar esa normalización de la actividad sexual, algunos de los riesgos que lleva asociados (embarazos no deseados o enfermedades de transmisión sexual) han contribuido a generar una imagen muy negativa de la sexualidad adolescente en la que tienen mayor peso esos riesgos que los muchos beneficios que conlleva. Así, no debemos pasar por alto que las relaciones afectivo-sexuales van a contribuir al crecimiento personal y al desarrollo positivo de chicos y chicas, promoviendo aspectos como su autoestima, sus habilidades comunicativas o de resolución de conflictos y su satisfacción personal.



El despertar de la sexualidad

Uno de los aspectos más llamativos que van a acompañar el inicio de la adolescencia es la intensificación de los deseos e intereses sexuales y el descubrimiento de la masturbación.

■ No hay que esperar hasta la adolescencia para que aparezcan los primeros deseos y comportamientos sexuales, ya que en los últimos años de la infancia muchos niños y niñas muestran intereses sexuales. Pero a partir de los 12 ó 13 años, sobre todo debido al aumento de la producción hormonal, el deseo sexual se vuelve mucho más intenso. Al inicio de la adolescencia, chicos y chicas comienzan a mostrar un interés muy evidente por personas del otro sexo —o del mismo-, disfrutan contemplando imágenes eróticas y se inician en la práctica de la masturbación. Como la pubertad se ha adelantado a lo largo de las últimas décadas, también es más precoz la edad a la que chicas y chicos empiezan a mostrar deseo sexual. Además, hay que tener en cuenta que vivimos en una sociedad muy erotizada en la que los y las adolescentes reciben muchos mensajes a través de distintos medios de comunicación —series de televisión, video-clips musicales, publicidad, cine, internet— con un alto contenido erótico. No es raro que ante esas circunstancias se inicien cada vez más pronto en la actividad sexual, lo que puede llevar a que

muchas madres y padres se sientan desconcertados ante una iniciación tan temprana.

Para muchos chicos y chicas esta iniciación sexual tendrá lugar a través de la masturbación en algún momento comprendido entre los 10 y los 15 años, siendo ellos más precoces en esta práctica. Sin embargo, la diferencia más llamativa entre chicos y chicas no es la edad de inicio o el mayor porcentaje de chicos que se masturban, sino los sentimientos que unos y otras muestran ante esa actividad. Entre los chicos la masturbación es una práctica muy aceptada, de la que hablan abiertamente con sus amigos, como se refleja en la siguiente afirmación de un chico de 14 años: “Dicen los médicos que no es malo, al revés, que es algo bueno porque desahoga y relaja”. En cambio, entre las chicas la cosa es bien diferente, ya que para ellas la masturbación es una actividad clandestina, que no reconocen ante sus amigas y que causa muchos sentimientos de culpa. Esta actitud negativa se observa en las siguientes afirmaciones de chicas adolescentes: “Si alguien te dice que una chica hace eso te parece escandaloso”, “Yo me tachaba de guarra por eso, incluso pensaba que era anormal”.

Masturbación

Han quedado atrás los años en los que se consideraba que la masturbación era una práctica pecaminosa y poco saludable. Aquellos comentarios que escuchábamos en nuestra infancia sobre las consecuencias negativas de la masturbación: “Se te secará el cerebro”; “Te quedarás sin semen y no podrás tener hijos”, eran pura fantasía fruto de la moral represiva de la época. Hoy día se considera que la masturbación es una actividad natural y saludable que ayuda a chicos y chicas a conocer mejor su cuerpo. Sin embargo, a diferencia de lo que ocurre entre los varones, muchas chicas muestran aún muchos sentimientos de culpa después de masturbarse. Si tenemos en cuenta que en muchos casos se tratará de su iniciación sexual, es muy importante desterrar esas ideas negativas que llevan a que se adentren en el sexo con una actitud de poca aceptación de su propia sexualidad. Debemos procurar hablar con naturalidad de este tema con nuestros hijos e hijas, y fomentar desde el principio una actitud positiva hacia la masturbación y la sexualidad en general. Una vida sexual saludable y placentera requiere de un comienzo también saludable, sin culpa ni vergüenza.



Vivencias (Marcos, 17 años)

“Yo no digo que haya que acostarse con la primera que se presente, no, pero tampoco quiero decir que tengas que estar enamorado. Cuando yo no lo había probado me cortaba, pero ahora que lo he hecho me siento mejor. La verdad es que se pone uno más chulo delante de los amigos y también delante de las chicas, que te ven como alguien con experiencia”.

(Ana, 17 años)

“Siempre me lo había imaginado con música, la luna llena, velitas y una manta en el suelo delante de una chimenea. Después fue un poco decepcionante. Lo tuvimos que hacer deprisa y corriendo en su coche. De todas maneras yo creo que cuando se hace el amor cambia la relación un montón y se coge más confianza en la pareja. Es como si dos personas se unieran en una misma. Después de hacerlo sientes mucho más cariño”

¿Cómo ven chicos y chicas las relaciones sexuales?

Muchos estudios encuentran que chicas y chicos tienen actitudes y comportamientos sexuales diferentes. En general, podemos decir que los chicos comienzan antes las relaciones sexuales –o al menos eso dicen–, y que tienen una actitud más positiva y menos culpabilizadora que las chicas. En este sentido, para los adolescentes el mantener relaciones sexuales es algo bueno y que da prestigio ante el grupo de amigos, sin embargo, para ellas no es siempre así, y suelen tener una visión más idealizada de estas relaciones, en las que el amor es en general un ingredien-

te fundamental. Además, la primera vez parece tener un significado muy distinto para los y las adolescentes. Como nos comentaba muy gráficamente Marcos, un joven de 20 años, “La virginidad para las chicas es algo que hay que cuidar, mientras que para los chicos es algo de lo que hay que desprenderse cuanto antes”.

Como madres y padres, deberíais hacer un esfuerzo por hablar con vuestros hijos e hijas sobre sexualidad sin tapujos y de una forma natural, evitando actitudes negativas y culpabilizadoras, y tomando lo mejor de las visiones de unos

y otras. Así por ejemplo, la relación que para las chicas existe entre sexo y afecto puede ser importante inculcarla en ambos. Igualmente, hay que evitar que vuestras hijas sientan miedo o rechazo hacia la actividad sexual, intentando que, al igual que la mayoría de los chicos, lo vivan de forma positiva y como un aspecto muy gratificante de la vida. En gran parte, son los valores que transmitimos a nuestros hijos e hijas los que hacen que aún exista discriminación en la forma de vivir la sexualidad, siendo para ellos una práctica natural y para ellas una actividad culpabilizadora.

CASO 1**¡Mi hijo se lleva todo el día enganchado a internet!**

“Este hijo mío se lleva todo el día metido en su cuarto con el ordenador. Yo a veces entro y le pregunto qué hace. Él intenta explicármelo aunque yo, la verdad, es que no me acabo de enterar. Me dice que en internet encuentra muchas cosas para sus estudios. Además, me dice que “se descarga” programas para el ordenador y “se baja” música y cosas que en las tiendas no se encuentran. También me cuenta que habla con gente a la que no conoce a través de “chats” y con sus amigos por el Messenger o algo así. Yo no me entero muy bien. A veces me parece algo casi mágico y que puede ayudarlo mucho, sin embargo, también me asusta un poco. Antes me preocupaba que perdiera el contacto con sus amigos, pero si habla con ellos por el ordenador... Ahora, lo que más me inquieta es que en los chats hable con gente a la que no conoce y que le metan ideas raras en la cabeza, o que pase demasiado tiempo en el ordenador y descuide sus estudios.”

Juani, Trebujena (Sevilla).

EL EXPERTO RESPONDE

La preocupación que demuestras es común a muchos padres y madres de adolescentes. Es cierto que las nuevas tecnologías están cada vez más presentes en nuestros hogares. Según una encuesta reciente, el 43% de los y las jóvenes tiene ordenador en casa, y casi el 25% se conecta a internet, cifras que probablemente aumentarán en los próximos años. Las nuevas generaciones pueden acceder rápidamente a una cantidad de información impensable hace tan sólo hace 10 años. Chicos y chicas pueden encontrar prácticamente cualquier cosa en la red, tanto buenas y positivas para su formación, como otras no tan buenas o inadecuadas para su edad –caso por ejemplo de contenidos pornográficos o especialmente agresivos-. Dedicar mucho tiempo a internet tiene un peligro evidente, que es descuidar otro tipo de actividades como las académicas o los deportes. Además, en casos extremos puede provocar el aislamiento social del chico o chica adolescente. No obstante, es importante desdramatizar la situación, ya que para la mayoría de adolescentes internet no es su única actividad, pues siguen manteniendo su vida social y académica sin grandes dificultades. En cualquier caso, es importante que ayudes a tu hijo a hacer un uso razonable de internet, que controles el tiempo que está “conectado” y las páginas a las que accede. En este sentido, existen programas que limitan el acceso a páginas web con

contenidos poco apropiados para menores. En cualquier caso, y a pesar de los posibles problemas, internet tiene también importantes beneficios, como facilitar el intercambio social entre jóvenes de todo el mundo, o permitir la búsqueda de información sobre cualquier contenido que despierte su curiosidad. En este sentido, es fundamental que supervises la “relación” de tu hijo con internet, y la mejor forma de hacerlo es hablando con él. Pregúntale, interésate. Además, seguro que aprendes y acaba gustándote a ti también.



CASO 2

Pornografía

“Nuestro hijo Ramón tiene 13 años y, como a muchos chicos de su edad, le encanta navegar por Internet. Una veces lo hace para estudiar y otras sólo para chatear con sus amigos. Hace unos días, por casualidad, descubrimos que había entrado en algunas páginas pornográficas. Estamos muy preocupados y no sabemos muy bien qué hacer. No queremos ser represivos con él pero, por otra parte, creemos que aún es muy pequeño para ver algunas cosas”.

Rosa y Juan, Cádiz.

EL EXPERTO RESPONDE

Sin duda, el tema de la pornografía es delicado y los padres y madres pueden tener opiniones muy diferentes en función de sus valores morales o religiosos. Así, para algunos puede resultar algo completamente inaceptable, mientras que otros muestran actitudes más tolerantes. Probablemente, las imágenes de hombres o mujeres desnudos en actitudes eróticas no resultan perjudiciales, y para el chico o la chica adolescente puede ser una forma de satisfacer su curiosidad sexual. Sin embargo, algunos contenidos de Internet presentan una pornografía que resulta muy inapropiada para adolescentes de la edad de vuestro hijo. Nos referimos a aquella que representa de forma explícita actos sexuales en situaciones atípicas para la mayoría de las personas. Aunque no puede decirse que la observación de estos actos lleve a los y las jóvenes a implicarse en este tipo de comportamientos, esta pornografía resulta desaconsejable por varias ra-

zones. Por ejemplo, es frecuente que vincule el sexo con la agresión, o con la dominación del hombre a la mujer. Además, ofrecen una imagen de la sexualidad totalmente desvinculada de la afectividad y suelen presentar conductas y atributos sexuales poco realistas, como erecciones muy prolongadas, orgasmos intensísimos, penes y pechos muy grandes, que pueden generar en chicos y chicas un sentimiento de inferioridad. Por todo ello, es importante que habléis con vuestro hijo de este asunto y le expreséis claramente por qué no aprobáis que acceda a páginas-web o películas de pornografía dura. También podéis colocar un filtro en el ordenador que impida el acceso a esas páginas. Tampoco creemos que sea muy conveniente que le montéis un número reaccionando de forma muy autoritaria y restrictiva, ya que involuntariamente podéis contribuir a hacer más excitante la “fruta prohibida”. No obstante, cierta supervisión es aconsejable.



La primera vez

Cada vez es menor la edad con la que nuestros hijos e hijas tienen su primera relación sexual con penetración, y a pesar de su mayor formación sobre sexualidad, todavía son muchos los chicos y chicas que no usan ningún método anticonceptivo en sus relaciones sexuales.

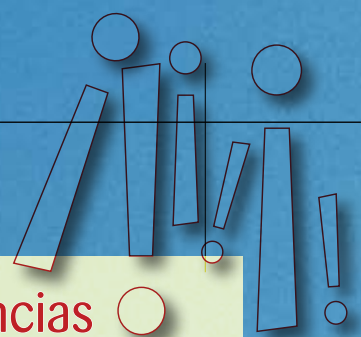
■ Los datos del Informe Juventud en España de 1992 indicaban que un 34% de adolescentes de menos de 18 años habían mantenido relaciones sexuales con penetración. En 1996, los datos de ese mismo informe indicaban un porcentaje del 43% y en el año 2000 el porcentaje era similar. Es decir, parece que la edad del primer coito se está adelantando, y se sitúa en torno a los 17 años. La mayoría de adolescentes “se estrenan” entre los 15 y los 18 años. Todos los estudios suelen coincidir en que los chicos dicen iniciarse antes que las chicas. No obstante, estas diferencias bien podrían deberse al significado que la “primera vez” tiene para unos y para otras. Para los chicos iniciarse pronto es algo que está bien visto y sirve para aumentar el prestigio ante el grupo de amigas y amigos; para las chicas, por contra, una iniciación precoz no está tan bien valorada, más bien ocurre lo contrario. Por ello, los chicos tenderían a reconocer edades de iniciación más precoces y las chicas más tardías. Estas primeras relaciones coitales suelen ir precedidas de intercambios de besos y caricias que tienen un claro valor de aprendizaje, y que son necesarios para que chicos y chicas vayan conociendo mejor su cuerpo y el de la otra persona, así como todo lo relacionado con la actividad sexual.

Una de las mayores preocupaciones que tienen las madres y padres de adolescentes tiene que ver con esa “primera vez”. Nos referimos a las consecuencias que pueden derivarse de esas relaciones sexuales cuando se llevan a cabo sin la protección debida. La probabilidad de un embarazo no deseado o de contraer alguna enfermedad de transmisión sexual como el VIH/SIDA o la gonorrea, justifican sobradamente esta preocupación.

¿Están nuestros hijos e hijas realmente formados y preparados para afrontar con seguridad esas primeras relaciones? No resulta fácil dar una respuesta global a esa pregunta, pero los datos de algunos estudios señalan que cuanto más pronto se inicien, más probabilidad hay de que no utilicen ningún método anticonceptivo. No es tan arriesgado iniciarse a los 18 años como hacerlo a los 14. A pesar de las muchas campañas que se han llevado a cabo durante los últimos años para promover el uso del preservativo, aún son muchos los chicos y chicas que mantiene relaciones sexuales sin ninguna protección. Las razones de esta falta de uso son variadas. Una de ellas es la falta de información. Por ejemplo, hay quienes piensan que no puede haber embarazo la primera vez, ni tampoco si se hace el amor de

pie porque el semen se escurre. La falta de previsión puede ser otro motivo. Como decía un chico: “Para una vez que se te presenta la ocasión no vas a preocuparte de eso”. Las actitudes negativas hacia el uso del preservativo, por pensar que limita el placer o que rompe la naturalidad o la espontaneidad del acto, son otro motivo de la falta de uso entre quienes son más jóvenes.

Hay que destacar que chicos y chicas deben tener un fácil acceso a preservativos para evitar las conductas sexuales de riesgo. Sin embargo el trato discriminatorio que muchas madres y padres muestran hacia sus hijos e hijas se pone de manifiesto cuando consideran un acto de responsabilidad el hecho de que su hijo lleve un preservativo en la cartera, mientras que cuando se trata de su hija la respuesta parental es bastante menos favorable.



Métodos anticonceptivos: cuestiones generales

- Es recomendable que mantengáis con vuestros hijos e hijas un buen clima de confianza para que se sientan con la libertad de preguntaros cualquier duda que les surja en torno al tema de la sexualidad. A veces, por vergüenza o por falta de confianza, intentan buscar respuestas sólo a través de los amigos y amigas, llegando en muchas ocasiones a conclusiones erróneas con respecto a temas importantes. Por ejemplo, pueden llegar a pensar la “marcha atrás” es un método anticonceptivo eficaz, cuando en realidad se trata de una práctica de riesgo que no evita ni los embarazos ni las enfermedades de transmisión sexual.
- Si os consideráis informados, podéis discutir con ellos y ellas la eficacia y los riesgos de los distintos métodos anticonceptivos, haciéndoles ver no sólo la importancia de algunos para evitar embarazos no deseados, sino como medio fundamental de prevenir la infección por enfermedades de transmisión sexual.

Preservativo: el método con las mayores ventajas

- De todos los métodos anticonceptivos, el preservativo es el método más fiable para evitar embarazos y además, cuenta con la importante ventaja de prevenir las enfermedades de transmisión sexual, como el VIH/SIDA.
- Es uno de los métodos más fáciles de conseguir, más baratos y pueden encontrarlo no sólo en la farmacia, sino también en supermercados y en las máquinas que suele haber con frecuencia en los sitios que chicos y chicas visitan habitualmente, como bares y discotecas.
- Además, una cuestión importante es que no tiene efectos secundarios y no necesita el seguimiento médico de otros métodos muy utilizados, como la píldora.

Vivencias

(Ana, 17 años)

“Yo me lo había imaginado de otra forma. No sé, pensaba que me iba él me iba a quitar la ropa despacio, que iba a acariciarme poco a poco, que todo iba a ser muy lento. Sin embargo, me tuve que desnudar yo sola, deprisa y corriendo, sin preámbulo”.

(Aurora, 18 años)

“Lo hice más por necesidad que por deseo. Todas mis amigas decían: ¿todavía no lo has hecho?, ¡hay que ver que rara eres! Me fueron presionando tanto que dije: bueno pues lo voy a hacer. Y fue más por curiosidad que por ganas de hacerlo”.

(Juan, 17 años)

“Yo tenía 16 años, y ella era bastante mayor, 20 ó 21 años. Me habían suspendido las matemáticas y ella me estaba dando clases particulares mientras estaba de verano en Matalascañas. Me llevó a dar un paseo por la playa porque decía que quería ver las estrellas y allí lo hicimos, en la arena. Al final yo sí que vi estrellas”.

Habla con él o con ella

La píldora del día después

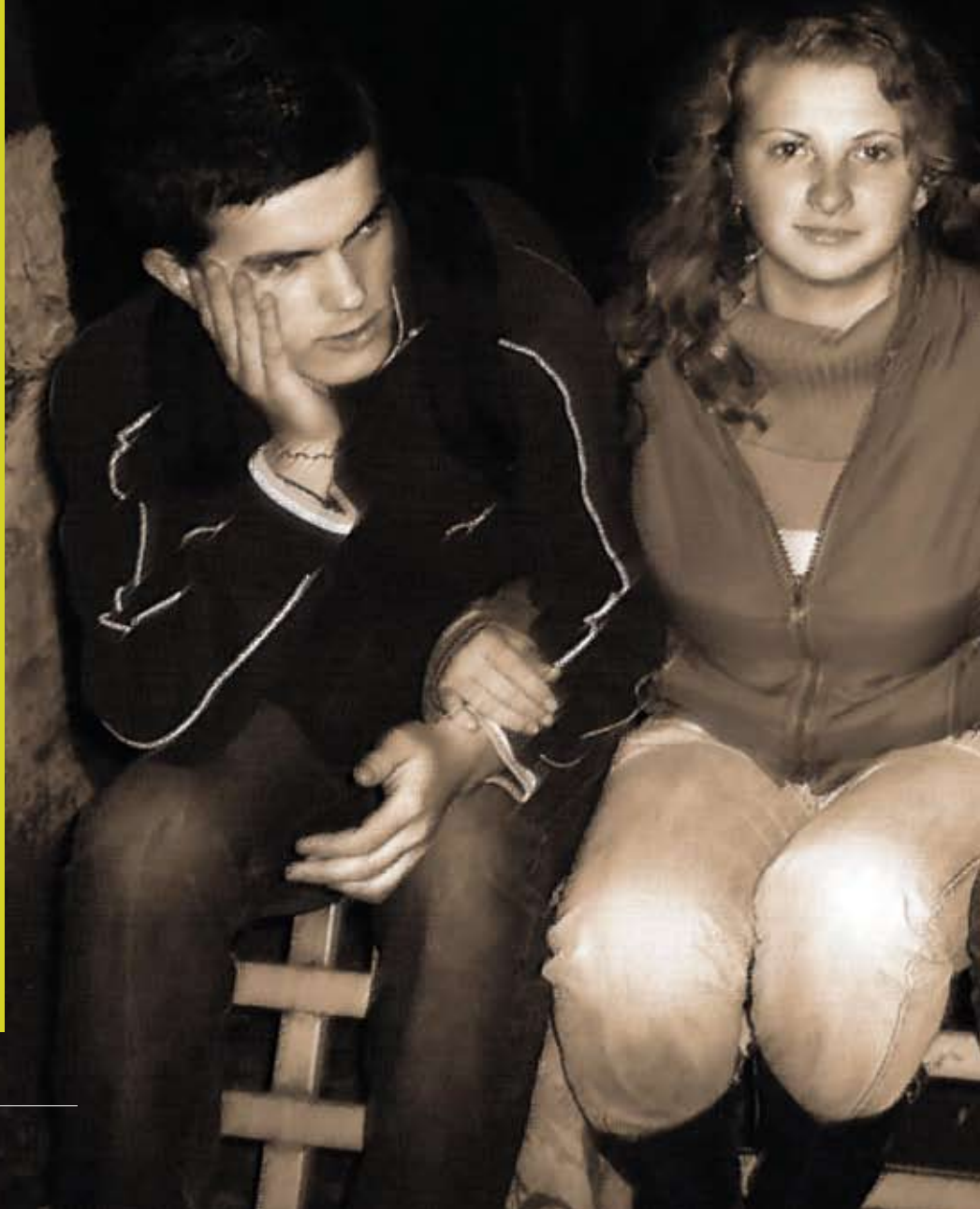
La píldora postcoital o del día después es un anticonceptivo de emergencia que se debe usar sólo cuando no se ha usado o ha fallado un método anticonceptivo en una relación sexual con coito. Tiene un alto porcentaje de eficacia para evitar el embarazo, sobre todo si se toma lo antes posible, ya que la eficacia se reduce con el tiempo transcurrido desde la relación sexual. Se puede tomar hasta un máximo de 72 horas después de haber realizado un coito sin protección, y aunque evita el embarazo no protege ante las enfermedades de transmisión sexual. Consiste en una dosis de hormonas que producen una serie de modificaciones en el útero e inhiben la ovulación, impiden que el óvulo sea fecundado o evitan que se implante en el útero, por lo tanto, no puede considerarse una píldora abortiva. Aunque los efectos secundarios son poco frecuentes, pueden aparecer náuseas, vómitos, dolor abdominal o de cabeza, cansancio o tensión mamaria, que suelen desaparecer rápidamente. Si los síntomas persisten más de 48 horas se recomienda la consulta a un/a profesional de la salud. El uso de la píldora postcoital se autorizó en España en marzo de 2001, y en Andalucía se administra gratuitamente en los centros de planificación familiar, consultas de atención primaria y urgencias hospitalarias.

■ La mayoría de los estudios realizados en nuestro país encuentran que no es frecuente que padres y madres hablen de sexualidad con sus hijos o hijas adolescentes. En general, amigas y amigos son la principal fuente de información, ocupando padres y madres el último lugar por detrás del colegio, revistas, libros o televisión.

Las razones de esta falta de comunicación son diversas, por ejemplo:

- Tal vez penséis que hablar de sexo con vuestro hijo o hija supone animarle a practicarlo. Sin embargo, no hay ningún estudio que indique que quienes hablan de sexualidad con sus madres o padres sean más activos sexualmente

- Podéis pensar que vuestro hijo o hija sabe más que vosotros. Aunque puedan haber recibido algún tipo de formación sexual en el colegio o instituto, son muchas las cosas que desconocen.



- Probablemente sintáis vergüenza o corte, y no os atreváis a sacar el tema. Este es quizá uno de los principales motivos. Hay que tener en cuenta que muchos padres y madres vivisteis vuestra infancia y adolescencia en una época de mucha represión sexual, en la que el sexo era un tabú. No hablasteis de sexualidad con las personas adultas que os rodeaban y ahora no sabéis cómo hacerlo con vuestro hijo o hija. Aunque a muchos os gustaría hablar de este tema, no sabéis cómo empezar.

Algunos consejos:

- **No lo dejéis para más adelante.** Cuanto antes empecéis mucho mejor. Os sentiréis más cómodos y seguros si empezáis a hablar de sexo con vuestro hijo o hija desde su infancia. Os iréis acostumbrando

do a hablar con naturalidad sobre este tema, y cuando llegue la adolescencia será un asunto más de vuestras conversaciones

- **No tratéis de decirlo todo en una única charla o conversación.** Todos recordamos esas épocas pasadas en las que el padre o la madre daban una charla a su hijo o hija sobre lo que ellos consideraban más importante de la sexualidad. ¡Qué trago más difícil para ambos! Resulta mucho más natural y gratificante incluir la sexualidad como un tema más de vuestras conversaciones cotidianas. Podéis aprovechar diversas situaciones como una película, una serie televisión, una noticia o alguna anécdota, para hablar de diversos aspectos de la sexualidad y la afectividad como la masturbación, la anti-

concepción, los celos, la homosexualidad, etc.

- **Respetad la vida privada de vuestro hijo o hija.** Que habléis de sexualidad no quiere decir que vuestro hijo o hija os dé un parte de todas sus actividades sexuales. Si os cuenta alguna confidencia por su propia iniciativa, estupendo, pero no forcéis a que lo haga. Pueden sentirse muy incómodos hablando con sus madres y padres de asuntos que consideran privados. Pensad si no, en cómo os sentiríais vosotros en su lugar.

- **No invadáis su intimidad.** Es muy importante que respetéis la privacidad de su habitación, llamando siempre a la puerta antes de entrar, no mirando sus cartas, su diario, sus e-mails o sus mensajes en el móvil.




Vivencias

(Charo, 44 años)

“Mi marido y yo hemos tenido siempre una actitud abierta ante la sexualidad, y hemos hablado con nuestra hija del tema desde que estaba en preescolar. Cuando llegó a la adolescencia nos cortábamos un poco más, tanto ella como nosotros. Sin embargo, ahora que tiene 15 años nos sentimos más cómodos. Hablamos con cierta frecuencia de chicos y de relaciones de pareja. Al igual que la mayoría de adolescentes se interesa mucho por estos temas, y nosotros disfrutamos hablando con ella”.

Con la llegada de la pubertad, algunos chicos y chicas empezarán a notar con preocupación que se sienten atraídos sexualmente por personas de su mismo sexo. Aunque en la mayoría de los casos se trata de una atracción transitoria que tenderá a ir desapareciendo a lo largo de la adolescencia, en algunos casos llegarán a definir una orientación homosexual.

A close-up photograph of a person's hands holding a small, delicate purple flower against their chest. The person is wearing a light blue t-shirt with a purple graphic on the left side. The background is a textured, light-colored surface, possibly sand or gravel. The text is overlaid on the image in a large, yellow, sans-serif font.

¿Cuándo se sienten atraídos por chicos o chicas de su mismo sexo?



Vivencias

(Paola, 18 años)

“Un día me atreví a decirle a mi madre que yo era lesbiana. Llevaba varios días dándole vueltas a como decírselo, pero no me atrevía. A pesar de que nos llevábamos muy bien tenía miedo de su reacción. Cuando se lo dije se sorprendió mucho, me abrazó muy fuerte y me dijo que no pasaba nada, que me quería mucho y que esperaba que fuese muy feliz. Me emocioné tanto que me llevé una hora llorando sin parar. Todavía me emociono cuando me acuerdo de ese momento”

(Moisés, 20 años)

“Creo que tenía unos 16 años cuando me di cuenta de que era homosexual. Tal vez lo supiese antes, pero no quería admitirlo. Recuerdo que era por la tarde y estaba en mi habitación sin hacer nada porque estaba de vacaciones. Empecé a sentir mucha ansiedad cuando comprendí lo que significaba que mis fantasías sexuales siempre eran con chicos. Me dije a mí mismo que era gay. Estaba asustado y sentía odio hacia esa parte de mí. Pensé: “no puede ser, no puedo aceptarlo” Hoy estoy contento con mi orientación sexual y todo me parece una pesadilla”.

■ Durante los años de la adolescencia temprana y media es frecuente que chicos y chicas se sientan atraídos por compañeros de su mismo sexo, y en algunos casos incluso pueden llegar a mantener algunos contactos sexuales entre sí. Estos comportamientos pueden ser una forma de explorar sus deseos y emociones y de conocerse mejor, ya que en este periodo la mayoría de chicos y chicas aún no han definido su orientación sexual. Es decir, todavía no son ni heterosexuales ni homosexuales, y habrá que esperar aún algunos años para que se pueda hablar de una orientación sexual consolidada. En cualquier caso, hoy día sabemos que la homosexualidad no es una enfermedad o un trastorno físico o mental, sino que se trata de una opción personal en cuanto a la forma de vivir la sexualidad. Afortunadamente, quedó atrás la época en que se consideraba a las personas homosexuales como enfermas o pervertidas a las que se intentaba “curar”. Los gays y las lesbianas pueden ser personas tan equilibradas y felices como quienes optan por la heterosexualidad, sin embargo, muchos chicos y chicas que empiezan a tomar conciencia de que su deseo se dirige hacia personas de su mismo sexo, pueden experimentar bastante sufrimiento psicológico, llegando en algunos casos a manifestar trastornos depresivos.

La causa de que estos chicos y chicas que empiezan a sentir deseos homosexuales lo pasan tan mal se debe al hecho de que vivimos en una sociedad que muestra muchos prejuicios homófobos de rechazo o desprecio al homosexual. Si

El surgimiento de las tendencias homosexuales va a ser algo inesperado

tenemos en cuenta que se trata de un prejuicio dirigido hacia una “minoría invisible” (a la persona homosexual no se la reconoce fácilmente, y la mayoría suele ocultar su condición), en muchas ocasiones un chiste, una broma despectiva, o un insulto serán proferidos en presencia de chicos y chicas homosexuales. Este desprecio puede tener una influencia muy negativa sobre la autoestima de quienes están empezando a tomar conciencia de su condición de homosexual.

Por otra parte, el surgimiento de las tendencias homosexuales va a ser algo inesperado para chicas y chicos. Las relaciones de carácter homosexual no suelen aparecer en los cuentos, novelas, canciones o películas, y menos aún tratadas con naturalidad. La mayoría de adolescentes tienen la expectativa de sentirse atraídos y emparejarse con alguien del otro sexo. Cuando no se cumplen esas expectativas, y

sienten deseo o se enamoran de alguien de su mismo sexo, van a sentir mucha desorientación. Además, como consecuencia de la ausencia de modelos de comportamiento homosexual en el cine y la literatura, y también en la vida real, el adolescente con orientación homosexual no sabrá cómo actuar para iniciar una relación de pareja, ¿qué tengo que hacer?, ¿cómo se lo digo?, ¿cómo seducir?

Madres y padres ante la homosexualidad

Es muy importante que, independientemente de cuál sea la orientación sexual de vuestro hijo o hija, mostréis una actitud de tolerancia y aceptación de la homosexualidad, considerándola como una opción personal tan válida como la heterosexualidad. Debéis transmitir a vuestros hijos e hijas unos valores de tolerancia ante las diversas opciones sexuales, y evitar todo tipo de comentarios y actitudes despectivas u homófobas. Estas actitudes podrían causar mucho daño a vuestro hijo o hija en caso de que se sintiese atraído por personas de su mismo sexo. Si está definiendo o ya lo ha hecho, una orientación homosexual, hablad con él o ella con naturalidad, dejando claro que eso no va a cambiar nada el cariño y el orgullo que podáis sentir hacia él o hacia ella. De esa manera contribuiréis a su felicidad y a mejorar su autoestima. No aceptar a un hijo o hija homosexual puede traer graves consecuencias para el hijo o hija y para la familia.

A divertirse también se aprende

Aprender a divertirse es un aspecto importante del desarrollo de los chicos y chicas adolescentes que sus madres y padres deben atender. Ellos y ellas pueden enseñar a sus hijos muchas cosas relacionadas con una utilización sana y responsable del ocio y el tiempo libre

■ Con frecuencia, las madres y los padres solo nos preocupamos de que nuestros hijos e hijas atiendan sus obligaciones diarias, olvidándonos de que tan importante es ser responsable de las obligaciones, como saber disfrutar del tiempo libre. En la actualidad, para la mayoría de los y las adolescentes el tiempo libre significa, sobre todo, tiempo para estar con amigas y amigos. Asimismo, son también muchos los chicos y chicas que dedican gran parte de su tiempo libre a jugar con videojuegos, manejar ordenadores o ver la televisión. La forma en la que nuestros chicos y chicas organizan su tiempo libre es muy importante ya que influye en su desarrollo personal y social. Los y las adolescentes no sólo aprenden en sus casas y en la escuela. También aprenden hábitos, valores y todo lo relacionado con el ocio y tiempo libre.

Como les ocurre a los adultos, es importante para los y las adolescentes disponer de tiempo libre, tanto los días laborables como durante el fin de semana. Este tiempo es importante porque les permi-



te ser autónomos, aprenden a tomar sus propias decisiones y desarrollan sus aficiones y gustos personales. No obstante, los estudios actuales muestran que es beneficioso que su tiempo libre esté, en parte, planificado con actividades diversas. Así, los chicos y chicas que participan habitualmente en actividades programadas (deportes, música, talleres, etc.) manifiestan menos conductas de riesgo, al mismo tiempo que afianzan la responsabilidad y la iniciativa. En todo caso, es importante que exista variedad en las actividades de ocio de todo chico o chica, es decir, que no ocupen todo su tiempo libre en un único tipo de actividad (ver la televisión, videojuegos, conservatorio, etc...)

El uso del tiempo libre por parte de los y las jóvenes figura entre los temas que dan lugar a más problemas en la familia. Así, los desacuerdos entre progenitores y adolescentes sobre en qué invierten el tiempo libre, dónde van, con quien salen, a qué hora vuelven a casa, etc. figuran entre las discusiones más frecuentes durante estos años.

Distribución del tiempo libre

La organización de su propio tiempo es una de las tareas que deben aprenderse durante la adolescencia. Tener rutinas cotidianas que incluyan actividades diversas facilita el ajuste psicológico de vuestro hijo o hija. Como habréis comprobado, a veces las y los adolescentes se apuntan a todo y quieren implicarse en muchas cosas a la vez. Puede que en algún momento necesiten ayuda para elegir actividades de ocio compatibles con sus obligaciones, y vosotros como madres y padres podéis ayudarles. En este sentido, os vamos a suge-

rir algunas ideas que pueden ser útiles:

- Es importante que la organización del tiempo combine las obligaciones con el ocio. Podéis sentaros con vuestra hija o hijo y hablar del tiempo del que disponen, de sus preferencias, de sus obligaciones, e intentar “buscar hueco” durante la semana para que haya un poco de todo. Os puede servir de ayuda escribir en un folio un cuadro como el que aparece bajo estas líneas y, sobre él, construir un horario semanal.

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
8:00							
9:00							
10:00							
11:00							
12:00							
13:00							
14:00							
15:00							
16:00							
17:00							
18:00							
19:00							
20:00							
21:00							
22:00							

Al igual que ocurre con otros temas y cuestiones, padres y madres tienen que aprender a negociar con sus hijos e hijas adolescentes la organización de su tiempo libre, permitiendo que cada chico o chica cuente con autonomía a la hora de disfrutarlo, pero asegurando al mismo tiempo que exista la necesaria supervisión de estas actividades.

A pesar de que existe una gran similitud en las activida-

des de ocio que ocupan a la mayoría de los chicos y chicas, también es cierto que existen importantes diferencias entre cómo disfrutan de su tiempo libre. En gran parte, la familia es responsable de estas diferencias porque, como en otras cuestiones, padres y madres siguen teniendo una considerable influencia sobre la forma en que sus hijos e hijas adolescentes ocupan su tiempo libre.

Promoviendo un ocio saludable

Padres y madres podemos promover en nuestros hijos e hijas una forma positiva y saludable de disfrutar del tiempo libre:

- Compartiendo juntos el tiempo libre también enseñamos y educamos a nuestros hijos e hijas así, jugar juntos, ir al cine, viajar o simplemente salir a pasear y charlar, son formas de convivencia que producen satisfacción y facilitan las relaciones entre progenitores y adolescentes.
- Una función importante de madres y padres en este tema es ofrecer y dar a conocer desde la infancia diferentes alternativas para el uso del tiempo libre, de forma que cada niño o niña pueda desarrollar aficiones y hábitos acordes con sus gustos y preferencias.
- A través de las actividades de ocio deberían promoverse conductas saludables: práctica de deportes, excursiones al campo, disfrutar con las amigas y amigos sin necesidad de consumir alcohol, etc.
- Cuando madres y padres comparten actividades de ocio con sus hijos e hijas están mostrando cómo ciertas actividades alternativas a las que los chicos/as conocen pueden resultar gratas y satisfactorias.
- Es importante que exista variedad en las actividades de ocio de todo chico o chica, es decir que no ocupen todo su tiempo libre en un único tipo de actividad (ver la televisión, videojuegos, etc.).
- Durante la adolescencia, para que las actividades de ocio familiar resulten atractivas es fundamental permitir que hijos e hijas sugieran ideas y colaboren en su planificación a todos los niveles. Esto garantizará asimismo que se trate de actividades acordes con los gustos y preferencias de cada chico o chica.
- Las actividades de ocio constituyen una magnífica oportunidad para la adquisición de nuevos conocimientos y como medio de promoción cultural. Muchos de los contenidos escolares (geografía, historia, arte, etc.) pueden ser adquiridos en parte en situaciones informales de ocio familiar (viajes, visitas a monumentos y museos, etc.).

Los videojuegos a debate

Una de las actividades que ocupa la mayor parte del tiempo libre de los y las adolescentes es el uso de videoconsolas y ordenadores. Jugar con la videoconsola, usar el ordenador y ver la televisión son las actividades de ocio más frecuentes de los chicos y chicas adolescentes cuando están en su casa.

■ Con frecuencia, madres y padres nos preguntamos si este uso tan intensivo que hace la juventud actual de las nuevas tecnologías y los medios de comunicación puede llegar a ser peligroso. Como ocurre con otras actividades, los videojuegos y los ordenadores constituyen una forma de pasar el tiempo libre que

implica tanto ciertos beneficios como algunos peligros.

En definitiva, lo peligroso no es que los y las adolescentes sean asiduos a los videojuegos, sino que se dediquen de forma exclusiva a esta afición, conduciéndoles a un gran aislamiento y a una preocupante pérdida de las relaciones sociales.

BENEFICIOS	POSIBLES PELIGROS
<ul style="list-style-type: none"> • Facilitan la iniciación en el conocimiento y manejo de la informática. • Promueven la constancia en la tarea. • Facilitan el intercambio social al jugar con amigas y amigos, compartir trucos y estrategias. • Permiten el aprendizaje de contenidos escolares y culturales (geografía, historia...). 	<ul style="list-style-type: none"> • Que lleguen a crear un comportamiento adictivo, que lleve al chico o chica adolescente a sentir ansiedad o angustia cuando no juega. • Pueden provocar cansancio, irritabilidad y daños físicos (problemas en la vista, dolor de espalda, dolor de cabeza, etc.) • Pueden llegar a convertirse en un refugio obsesivo de jóvenes que hacen del videojuego su única realidad y que les aísla de los amigos y amigas.

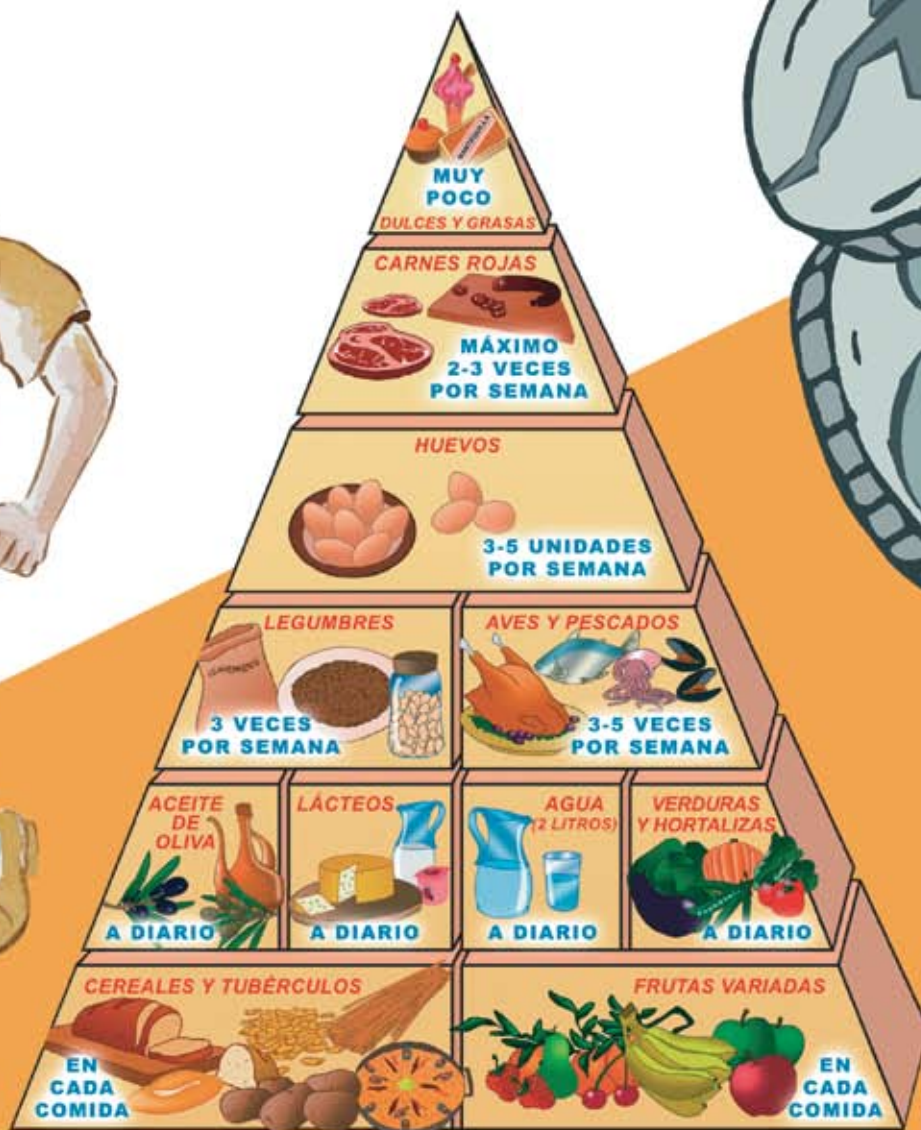


Algunos consejos sobre el uso de las nuevas tecnologías

- Que exista un horario establecido para su uso (por ejemplo, no ver la televisión después de las 24,00h. o no jugar a la videoconsola los días con más actividades académicas).
- Que siempre se trate de juegos o programas apropiados para la edad del usuario. Hay que evitar los juegos violentos. Es importante comprobar la edad de uso recomendada en todos los videojuegos.
- Que tengan contenidos variados y, en ocasiones, puedan cubrir funciones educativas (por ejemplo, existen juegos para el aprendizaje de idiomas...)
- Que en parte se realicen en compañía de otras personas, tanto amigos como familiares.
- Que estas actividades se complementen con otras de ocio y no se conviertan en la actividad exclusiva.
- Que exista una supervisión adulta.

Ejercicio físico y Alimentación

Dos caras de una misma moneda



Plan para la Promoción de la Actividad Física y la Alimentación Equilibrada
www.juntadeandalucia.es/salud

- HACER EJERCICIO ES TAN FÁCIL COMO...**
- ...caminar en lugar de coger el coche para realizar las actividades diarias
 - ...subir y bajar escaleras en vez de usar el ascensor
 - ...ayudar a realizar las tareas domésticas

MANTENGA EL HÁBITO DE EJERCICIO DURANTE TODO EL AÑO

- MEJORE SU ALIMENTACIÓN**
- + pescado y alimentos con fibra
 - carnes rojas y embutidos
 - = alimentación equilibrada
- COMA DE TODO, PERO CON MODERACIÓN**
- EVITE EL SOBREPESO**



JUNTA DE ANDALUCÍA
CONSEJERÍA DE SALUD

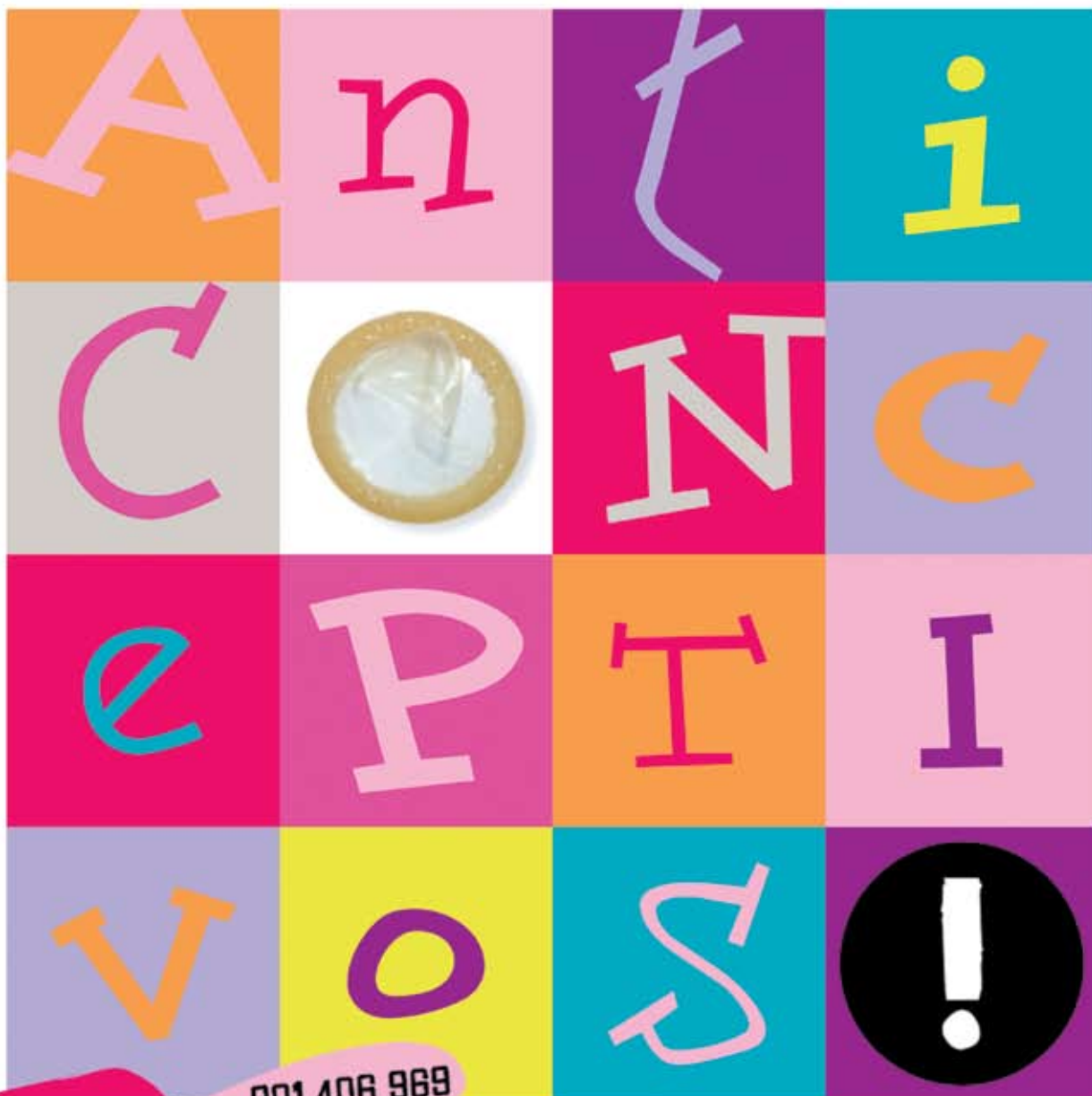
anticoncepción

Los anticonceptivos son un conjunto de métodos empleados para evitar que con las relaciones sexuales se produzcan embarazos.

Conocer los métodos que evitan el embarazo y elegir el que más conviene ayuda a vivir la sexualidad de forma más placentera y sana.

Evitar un embarazo no deseado es responsabilidad personal de la chica y del chico, compartida por los dos.

métodos



901 406 969



bla bla bla...



JUNTA DE ANDALUCÍA

Se dice en la calle...

1. "La información sobre sexualidad hace que las chicas y los chicos adolescentes se inicien antes y muestren una mayor actividad sexual"

En absoluto. Esa idea proviene de algunos sectores conservadores, especialmente de Estados Unidos, que llevan algunos años promoviendo la abstinencia sexual hasta el momento del matrimonio como la única fórmula para evitar los embarazos no deseados y las enfermedades de transmisión sexual como el SIDA. Lo que podemos decir es que no hay datos que indiquen que la educación sexual lleve a un inicio más precoz. Más bien ocurre lo contrario, una buena formación afectivo-sexual lleva a que chicos y chicas asuman su sexualidad de forma más responsable y eviten una iniciación precipitada y no planificada.

2. "Los y las adolescentes de hoy día disfrutan más del sexo que generaciones anteriores"

Resulta difícil saberlo con exactitud, pero parece razonable pensar que los chicos y chicas de hoy día están más informados y tienen actitudes más favorables hacia el sexo que sus progenitores, o sus abuelos y abuelas cuando tenían su misma edad. La superación de algunas restricciones culturales y la mayor aceptación de la sexualidad femenina ha tenido un efecto muy positivo sobre la forma en que ellas viven la sexualidad. El placer ya no es algo pecaminoso o impropio de las mujeres, y al igual que los hombres, también ellas pueden disfrutar plenamente de las relaciones sexuales sin sentir culpabilidad.

3. "Todos los métodos anticonceptivos evitan la infección por enfermedades de transmisión sexual"

No. El único aspecto común que comparten los diferentes métodos anticonceptivos es la prevención de embarazos no deseados. Cuando se trata de prevenir la infección por enfermedades de transmisión sexual como el SIDA, la mayor parte de los métodos anticonceptivos no son válidos. De hecho, el único método eficaz en este sentido es el preservativo, ya sea el masculino o el femenino.

4. "La píldora del día después (píldora postcoital) puede tomarse cada vez que se haya tenido una relación sexual sin usar algún método anticonceptivo"

La píldora del día después es un "método de urgencia" que se ha de utilizar sólo en casos puntuales en los que haya fallado el método anticonceptivo utilizado, como por ejemplo, rotura del preservativo. Hay que tener en cuenta que la píldora postcoital es una fuerte dosis hormonal que se introduce en el organismo y que tiene algunos efectos secundarios. No obstante, no es una práctica abortiva.

5. "Las y los adolescentes de hoy salen de la escuela o el instituto muy mal preparados"

No se puede generalizar de esa forma. Afortunadamente el sistema educativo ha mejorado mucho y los y las jóvenes de hoy día tienen una mejor preparación en muchas materias que antes tal vez ni siquiera existían –idiomas, informática, educación afectivo-sexual. Es cierto que tal vez el esfuerzo dedicado a esos nuevos contenidos suponga una menor dedicación a otros como la ortografía, pero no podemos exigirles que tengan el mismo dominio que sus madres y padres de las materias tradicionales y, además, aprendan todos los nuevos contenidos curriculares. Por consiguiente, es más razonable pensar que los y las jóvenes actuales cada vez están mejor preparados.

6. "Muchos niños y niñas que eran buenos estudiantes comienzan a tener malas notas cuando entran en secundaria"

Esto es en parte verdad y en parte no. Los cambios que tienen lugar con la llegada de la adolescencia, unidos al estrés que supone la educación secundaria -con nuevos compañeros y compañeras, nuevo profesorado, más competitividad, normas más estrictas, y asignaturas cada vez más complejas-, pueden provocar una disminución del interés y la motivación hacia la escuela, así como una bajada en el rendimiento académico. No obstante, también es cierto que los chicos y chicas que iban bien en el colegio, tenderán a ir bien también en el instituto, y que por el contrario, quienes tenían problemas en la primaria, los verán agravados en estos años. El paso a la educación secundaria es un cambio importante para chicas y chicos. Padres y madres debéis estar atentos y ayudar a vuestros hijos e hijas para que se sientan a gusto en el instituto y lo consideren como un sitio en el que van a aprender muchas cosas interesantes.

7. "Los chicos y chicas adolescentes de hoy día se manejan mejor que las personas adultas con las nuevas tecnologías"

Está claro que los chicos y chicas actuales han vivido su infancia en un mundo diferente al de sus madres y sus padres. Un mundo mucho más dinámico en el que han tenido que aprender a utilizar ordenadores, videojuegos, DVDs. Se encuentran mucho más familiarizados con estas nuevas tecnologías y aprenden a usarlas muy rápidamente. A veces nos fijamos en los defectos o carencias de los y las jóvenes, como la ortografía, e ignoramos que están mucho mejor preparados que nosotros y nosotras en muchos aspectos: idiomas, informática, música, etc.

Recuerda que...

EDUCACIÓN

- El estrés que supone el cambio de primaria a secundaria puede provocar en vuestro hijo o hija una reducción de su rendimiento académico. Por ello debéis estar atentos, apoyarles y ser comprensivos.
- Podéis ayudar a vuestra hija o hijo para que le vaya mejor en la educación secundaria hablando sobre las cosas relacionadas con el colegio, manteniendo contacto con su tutor o tutora y ayudándole a organizar su tiempo
- A pesar de las noticias alarmistas que aparecen en los medios de comunicación, la violencia entre iguales es poco frecuente. No obstante, cuando existe puede tener consecuencias muy negativas para el bienestar.
- Podéis hablar con vuestro hijo o hija de este fenómeno y si os cuenta algún caso que se esté dando en el colegio, comunicarlo a algún profesor o profesora.

SEXUALIDAD

- Durante la adolescencia van a intensificarse los deseos e intereses sexuales y es frecuente que chicos y chicas se masturben y tengan sus primeros escauceos sexuales.
- Es importante que mostréis una actitud natural y abierta ante la sexualidad. De esta manera vuestra hija o hijo vivirá su sexualidad de forma natural y sin sentirse culpable.
- Aunque sintáis vergüenza o corte es importante que habléis de sexualidad con vuestro hijo o hija. Deberíais considerarlo un tema más de conversación que puede surgir mientras estéis viendo la televisión o en cualquier otra situación.
- Independientemente de cuál sea la orientación sexual de vuestra hija o hijo, es importante que mostréis una actitud de aceptación de la homosexualidad evitando los comentarios despectivos y homófobos.

OCIO Y TIEMPO LIBRE

- Padres y madres podéis hacer mucho por enseñar a vuestro hijo o hija a disfrutar de su tiempo libre de forma responsable y saludable.
- Es importante que las actividades de ocio de vuestra hija o hijo sean variadas y que no dediquen todo el tiempo libre a una única actividad.
- Los videojuegos y el uso de internet, pueden ser beneficiosos para vuestra hija o hijo, pero es importante que superviséis sus contenidos y la cantidad de tiempo que dedican a jugar con ellos o a navegar por la Web.

...TE ATREVES A PREGUNTAR??

Si tienes DUDAS, algún problema que te PREOCUPE ESPECIALMENTE o simplemente necesitas información, CONSÚLTANOS sobre

forma
JOVEN

TABACO
ALCOHOL
PASTILLAS

SEXUALIDAD
ANTICONCEPCIÓN
ENFERMEDADES DE
TRANSMISIÓN SEXUAL
SIDA

HABILIDADES
SOCIALES Y
RESOLUCIÓN DE
CONFLICTOS

ALIMENTACIÓN Y
DIETA SANA
OBESIDAD
TRASTORNOS
ALIMENTARIOS

VIOLENCIA
ENTRE
IGUALES Y DE
GENERO

SEGURIDAD
VIAL

Puedes buscar más
información en
nuestra página web

www.formajoven.org

