



Estimadas Familias:

ADOLESCENT RESOURCE CENTER

(Centro de Recursos para Adolescentes) de *Children & Families First*. Además de hablar con los niños sobre la pubertad, también ayudamos a los padres a aprender a sentirse más cómodos con estas conversaciones.

Imagínense tener "la charla" con cientos de alumnos de quinto grado cada año. Aunque a ustedes esta idea los pueda espantar, nosotras disfrutamos mucho nuestro papel de educar sobre la pubertad a cientos de alumnos de quinto grado cada año a través del programa ARC

Aunque muchos niños reciben lecciones sobre la pubertad en la escuela, también es importante que ustedes hablen con sus hijos sobre la pubertad y sexualidad en casa. Esto les envía un mensaje claro a sus hijos de que pueden acudir a ustedes con cualquier pensamiento y pregunta que puedan tener. A esto lo llamamos ser un "Padre/Madre a quien se le puede preguntar". Esta comunicación abierta puede ayudar a fortalecer su relación.

Una de nuestras principales tareas como padres es preparar a nuestros hijos para su futuro. Lo que observo es que cuando se trata de la pubertad, a veces los padres la abordan con temor. Como, "Oh no, tenemos que tener "la charla". Ustedes tienen el poder de moldear la percepción de su hijo/hija sobre esta importante etapa de la vida.

Los padres son los primeros y más importantes educadores de sus hijos. Ustedes siempre han sido el puerto seguro de su hijo/hija, mientras explora y tiene nuevas experiencias, y esto continúa durante la pubertad. Los niños son curiosos y notan los cambios en ellos mismos y en las personas que los rodean. Ustedes pueden hablar del cambio de forma positiva y ayudar a su hijo/hija a procesar la nueva información.

Piensen en enseñar a su hijo/hija sobre la pubertad no como "la charla", sino como conversaciones que se producen a lo largo del tiempo.

A veces los niños sienten vergüenza, y los padres también. Ustedes pueden dar el ejemplo de cómo tolerar la incomodidad y de formas de lidiar con sus sentimientos, para que sus hijos también puedan hacerlo.

Esta es una oportunidad para compartir sus valores y experiencias sobre el crecimiento. Contar historias es una forma muy personal de compartir cosas que han aprendido, hablando de lo que recuerdan sobre su propia historia de crecimiento.

Nosotros podemos fomentar el respeto y la empatía. Proporcionarle a su hijo/hija información precisa, utilizar los términos correctos para las partes del cuerpo y responder a las preguntas con honestidad, todo ello transmite respeto. Hablar de su propio cuerpo de forma amable modela una imagen corporal positiva.

La gente puede preocuparse por no tener todas las respuestas. No hay que ser perfecto, pero hay que estar presente.
--El Equipo ARC de *Children & Families First*

¡Nuestras educadoras ARC esperan con entusiasmo ofrecer los servicios de educación sobre la pubertad a su hijo/hija de quinto grado!

Kaila Congo recibió su Maestría en Educación Secundaria de la Universidad de Wilmington y ha sido educadora en el programa ARC durante más de cinco años escolares. Ella es la líder del equipo del programa ARC (Centro de recursos para adolescentes) en *Children & Families First*.

Amanda Mackey recibió su Licenciatura en Servicios Humanos de la Universidad de Delaware. Este es su tercer año escolar como educadora del programa ARC.



**NUESTRO NOMBRE ES
NUESTRA PROMESA**



Esquema del Programa sobre Pubertad de Quinto Grado

Día Uno

Presentación de la Educadora ARC

Expectativas

Una Voz – ¡Solo una persona debe hablar a la vez, levanten la mano si desean tener la palabra!

¡Respeto! Traten a los demás como les gusta ser tratados. Todos merecen respeto. Es muy importante no reírse de un compañero/una compañera de clase.

Los estudiantes podrán hacer una pausa para respirar cuando lo necesiten, y damos un ejemplo de una breve pausa para respirar.

¿Qué es la pubertad?

- Una etapa de la vida - Todos pasan por etapas en la vida. Comenzamos como bebés, crecemos como niños y eventualmente llegamos a ser adultos. La pubertad es la etapa donde somos preadolescentes y adolescentes.
- Algo que les sucede a todos - Todos pasan por la pubertad. Todos los adultos que conocen ya han pasado por la pubertad.
- Muchos cambios - Experimentamos cambios en nuestros sentimientos, en nuestro cuerpo y en las relaciones con los demás.
- Normal - ¡Pasar por la pubertad es perfectamente normal! ¿A qué edad pasan las personas por la pubertad?

Hay un amplio rango de edades normales - Los niños/niñas pueden comenzar a atravesar la pubertad tan temprano como a los 7 años o tan tarde como a los 16 años.

La duración promedio de la pubertad es aproximadamente de cuatro a seis años.

¿Qué hace que comience la pubertad? La glándula pituitaria y las hormonas - La glándula pituitaria en el cerebro libera una hormona (una señal química) cuando es hora de que pasemos por la pubertad.

Tres tipos principales de cambios

- Emocionales - Cambios en nuestros sentimientos.
- Sociales - Cambios en nuestras relaciones con otras personas en la escuela, en casa, con todos.
- Físicos - Cambios en el cuerpo.

ACTIVIDAD

Historia sobre Riley: la Educadora ARC lee una historia en voz alta sobre Riley. Riley representa a alguien que está atravesando la pubertad. Riley habla sobre los cambios que está teniendo por la pubertad, como la aparición de espinillas, el aumento de la estatura y el hecho de avergonzarse más fácilmente. Se pide a los alumnos que identifiquen tres cambios de los que menciona Riley que ellos creen que son cambios de la pubertad.

Cambios emocionales

- Estar de mal humor y tener cambios de humor
- Sentirse avergonzado/a
- Sentir las cosas con más intensidad
- Sentimientos de atracción y enamoramiento
- La importancia de hablar sobre los sentimientos con los adultos en casa

ACTIVIDAD

Lluvia de ideas: la Educadora ARC les pide a los estudiantes que identifiquen una estrategia que podrían usar para sentirse mejor cuando están de mal humor. La Educadora ARC luego les pide a los estudiantes que se ofrezcan como voluntarios para compartir su estrategia con la clase.

Algunos ejemplos que los estudiantes a menudo comparten incluyen: hablar con un adulto, tomarse un tiempo para uno mismo, escuchar música, ver algo gracioso, hacer algo (dibujar, escribir, cocinar), practicar un deporte, y /o pasar tiempo con una mascota. La Educadora ARC enfatiza que es importante tener diferentes estrategias para manejar nuestros sentimientos, al igual que tenemos diferentes estrategias para resolver problemas matemáticos.

Cambios Sociales

- Querer tomar más decisiones
- Pensar más en el futuro
- Pasar más tiempo con amigos/compañeros
- Querer independencia

DISCUSIÓN: ¿Qué quieren ver los adultos en los niños a medida que estos van creciendo? Ejemplos de responsabilidad y madurez

Cambios Físicos

La Educadora ARC explica que hablaremos y explicaremos más sobre este tema en el Día 2.

Hábitos Saludables- breve descripción

- Dormir - Es importante apagar/guardar los dispositivos electrónicos antes de acostarse. La mayoría de los jóvenes que están atravesando la pubertad necesitan de 9 a 10 horas de sueño todas las noches.
- Ducharse o bañarse todos los días
- Tener una alimentación saludable- tratar que el 50% de tu plato sean frutas y verduras

Esquema del Programa sobre Pubertad de ARC

- Tener una vida digital segura y responsable
- Cuidar tus sentimientos
- Se recomienda que los niños y adolescentes hagan por lo menos 60 minutos de actividad física todos los días.

Día Dos

Cambios corporales para todos

- Las espinillas pueden ser más comunes
- Crece el vello de las axilas
- Sudar más y tener olor corporal
- Vello en brazos, piernas y pubis

Visión general de los sistemas reproductivos masculino y femenino usando ilustraciones/diagramas modelados del sitio Nemours Kidshealth y explicación.

Células reproductoras: óvulos y espermatozoides

Discusión de los cambios corporales que son diferentes dependiendo de nuestro sistema reproductivo

- Cambios en la forma del cuerpo que tendrán las personas con un sistema reproductivo femenino: los senos crecen, las caderas se ensanchan y la cintura se estrecha
- Cambios en la forma del cuerpo que tendrán las personas con un sistema reproductivo masculino: el pecho se ensancha, vello facial y vello en el pecho

Día Tres

Explicación de:

- Ovulación y menstruación
- Erecciones, eyaculación y emisiones nocturnas
- Una discusión apropiada para la edad sobre los aspectos básicos de la reproducción humana, cómo llega el espermatozoides al óvulo, la fertilización, cómo se desarrolla el embarazo en el útero y cómo nace un bebé

Para los temas del sistema reproductivo, usamos ilustraciones/diagramas médicos modelados de ilustraciones de Nemours Kidshealth para mostrar el sistema reproductivo.

Día Cuatro

Las clases se dividen en grupos según su sistema reproductivo. El énfasis está puesto en proporcionar más información a estos grupos. En el grupo del sistema reproductivo femenino, repasamos el sistema reproductivo femenino y hablamos de la menstruación y la higiene durante el periodo. En el grupo del sistema reproductivo masculino, repasamos el sistema reproductivo masculino y los cambios en la pubertad.

La Educadora ARC responde a las preguntas que están dentro del ámbito de la sesión sobre la pubertad y los estándares.

Esquema del Programa sobre Pubertad de ARC

Además de responder a las preguntas, la Educadora ARC también repasa:

- Qué es un modelo a seguir
- Los cambios corporales en la pubertad
- Buenas rutinas de higiene - incluyendo ducharse, cambiarse de ropa, cuidar el cabello, cuidar los dientes

Recursos para Familias

A continuación, encontrara algunos libros y sitios web útiles que pueden brindarle más información para ayudarlo a conversar sobre esta importante etapa de la vida con sus hijos. Puede decidir que fuentes de información son mejores para su familia.

Por Niños y Niñas

Crossick, Matt. **Sólo Para Chicos: ¿Qué Me Está Pasando? Mi Pubertad.** Cottage Door Press: 2019.

De La Croix, Séverine y Roland, Pauline. **Mi Cuerpo Está Loco.** Montena: 2020.

Delmege, Sarah. **Sólo Para Chicas: ¿Qué Me Está Pasando? Mi Pubertad.** Cottage Door Press: 2019.

Gravelle, Karen y Gravelle, Jennifer. **El Libro De La Regla.** Medici: 1999.

Guzmán, Alicia. **Me Pasan Cosas...Y Las Quiero Entender.** Ediciones LEA: 2007.

Madaras, Lynda. **¿Qué Pasa En Mi Cuerpo? El Libro Para Muchachas.** William Morrow Paperbacks: 2011.

Madaras, Lynda. **¿Qué Pasa En Mi Cuerpo? El Libro Para Muchachos.** William Morrow Paperbacks: 2012.

O'Leary Burningham, Sarah. **De Chica a Chica.** (E-Book) Alba Editorial: 2014.

Peitx, Mònica. **Bruno Se Hace Mayor. Para Saber Mas Sobre La Pubertad De Los Niños.** Editorial Juventud: 2018.

Peitx, Mònica. **Mía Se Hace Mayor. Para Saber Mas Sobre La Pubertad De Las Niñas.** Editorial Juventud: 2016.

Pick, Susan y Givaudan, Martha. **Soy Adolescente.** Penguin Random House Grupo Editorial: 2016.

Romero, Cristina y Marin, Francis. **El Libro Dorado De Los Niños.** Editorial Ob Stare: 2021.

Romero, Cristina y Marin, Francis. **El Libro Rojo De Los Niñas.** Editorial Ob Stare: 2016.

Soto, Karina, Tepichin, Mayte y Garcia, Toño. **A Mí También Si La Adolescencia Te Atacia, Lee Este Libro.** Alfaguara: 2017.

Usborne, **¿Qué Me Está Pasando?** (Chicos) Usborne: 2007.

Usborne, **¿Qué Me Está Pasando?** (Chicas) Usborne: 2007.

Por Padres

Casanovas, Carla Trepas. **El Tesoro De Lilith.** Carla Trepas: 2012.

Loulan, JoAnn y Worthen, Bonnie. **Periodo. Lo Que Su Hija Debe Saber.** Book Peddlers: 2003.

Sitios web y vídeos de información sanitaria

<https://amaze.org/es/> Tiene un desafío para padres Askable, así como videos que brindan información útil.

<https://www.commonsensemedia.org/es> ¿Quieres saber cómo usan los niños las redes sociales? ¿La película más nueva es adecuada para su hijo? Información sobre redes sociales, privacidad y ratings de programas, películas y videojuegos e información en medios electrónicos.

www.youngwomenshealth.org Sitios web galardonados del Children's Hospital of Boston que analizan la salud de los adolescentes.

<https://www.menstrupedia.com/> - **Este sitio web está en inglés. El traductor de Google se puede utilizar para traducir la información de este sitio web.** Con sede en la India, pero disponible en muchos idiomas, este sitio web desmitifica la pubertad. Tiene videos e información para niñas, niños y cuidadores sobre la pubertad.

<https://powertodecide.org/TalkingIsPower> - Iniciadores de conversación en inglés y español y una variedad de información.

<https://espanol.loveisrespect.org/> - Excelente sitio web sobre relaciones saludables y cómo evitar la violencia en el noviazgo.

www.dethrives.com/teens/ - **Este sitio web está en inglés. El traductor de Google se puede utilizar para traducir la información de este sitio web.** Delaware Thrives Está dirigido por el estado de Delaware y se centra en ayudar a los adolescentes a planificar su futuro.

<https://kidshealth.org/es> En un lenguaje fácil de entender, este sitio web tiene tres modos (adolescente, padre, niño) y puede encontrar información sobre salud, comportamiento y desarrollo.

¿Es Usted un Padre de Familia al que se le Pueden Hacer Preguntas?

Como padre de familia o persona a cargo del cuidado del menor, es muy importante que usted sea una persona a la que *se le puedan hacer preguntas*. ¿Qué significa esto? ¿Cómo se convierten los adultos en personas a quienes *se les puede preguntar algo*?

Ser una persona a la que *se le pueden hacer preguntas* significa que los jóvenes le ven como alguien accesible y abierto a las preguntas. Ser una persona a la que *se le puede preguntar* sobre la sexualidad es algo que la mayoría de los padres de familia y adultos a cargo del cuidado de un menor desean, pero que muchos suelen encontrar difícil. Puede que los adultos hayan recibido poca o ninguna información sobre el sexo cuando eran pequeños. Es probable que no se haya hablado de sexo en el hogar durante su infancia, ya sea por temor o por vergüenza. O es probable que los adultos puedan preocuparse por:

- No saber las palabras *correctas* o las respuestas *correctas*;
- Lucir *antiguado(a)* ante los ojos de los jóvenes;
- Dar demasiada o muy poca información; o
- Proporcionar información en el momento equivocado.

Es importante ser alguien a quien *se le puedan hacer preguntas*. La investigación muestra que los jóvenes que cuentan con información menos precisa sobre sexualidad y conductas de riesgo sexual pueden experimentar más y a edades más tempranas en comparación con los jóvenes que tienen más información.^{1,2,3,4,5} La investigación también muestra que, cuando los adolescentes pueden hablar con uno de sus padres u otro adulto responsable sobre sexo y protección sexual, es menos probable que tengan relaciones sexuales tempranas o sin protección que aquellos adolescentes que no han conversado con un adulto de confianza.^{6,7,8,9} Por último, los jóvenes suelen decir que quieren conversar sobre sexo, relaciones y salud sexual con sus padres; los padres de familia son la fuente preferida de información en estos temas.^{10,11}

Debido a que es tan importante ser alguien a quien *se le puedan hacer preguntas* y ya que es muy difícil para muchos adultos iniciar conversaciones sobre sexo con sus hijos, es probable que los adultos necesiten aprender nuevas destrezas y tener más confianza en cuanto a su capacidad para conversar sobre sexualidad. A continuación, se presentan algunos consejos de expertos en materia de educación sexual.

Cómo hablar sobre sexualidad con los jóvenes

1. **Adquiera unas bases amplias de información objetiva que proceda de fuentes confiables.** Recuerde que la sexualidad es un tema mucho más amplio que la relación sexual. Ésta incluye biología y sexo, por supuesto, pero también abarca emociones, intimidad, cuidados, la acción de compartir, actitudes cariñosas, flirteo o coqueteo y orientación sexual, así como reproducción y relación sexual.
2. **Aprenda y use los términos correctos para las partes del cuerpo y sus funciones.** Si le es difícil decir algunas palabras sin sentir vergüenza, practique decir esas palabras, en privado y frente al espejo, hasta que se sienta tan cómodo al decirlas como cuando usa palabras que no se relacionan con sexo. Por ejemplo: Usted quiere decir “pene” con la misma facilidad que dice “codo”.
3. **Piense en sus propios sentimientos y en sus valores sobre el amor y el sexo.** Incluya los recuerdos de su infancia, su primer enamoramiento, sus valores y cómo se siente con respecto a los temas actuales relacionados con el sexo, como anticonceptivos, derechos

de reproducción e igualdad de sexo, género y orientación sexual. Usted debe saber cómo se siente antes de que, de hecho, pueda hablar con el/la joven.

4. **Hable con su hijo(a).** Escuche más y hable menos. Asegúrese de que usted y su hijo tengan una comunicación abierta y en ambos sentidos, ya que esto constituye la base para una relación positiva entre usted y su hijo(a). Únicamente al escucharse el uno al otro, pueden entenderse mutuamente, especialmente en lo referente al amor y la sexualidad, dado que los adultos y los jóvenes con frecuencia perciben estas cosas de modo diferente.
5. **No se preocupe por:**
 - ♦ Estar “en el tema”. Los jóvenes obtienen eso con sus pares. En cuanto a usted, ellos quieren saber lo que piensa, quién es y cómo se siente.
 - ♦ Sentir vergüenza. Sus hijos también sienten vergüenza. Esto está bien, porque el amor y muchos aspectos de la sexualidad, incluyendo la relación sexual, son temas muy personales. Los jóvenes entienden esto.
 - ♦ Decidir cuál de los padres debería tener esta charla. Cualquier padre, madre o persona a cargo del cuidado de un menor que sea cariñoso puede ser un educador sexual eficaz para su hijo(a).
 - ♦ No tener algunas respuestas. Está bien decir que no sabe. Simplemente ofrezca averiguarle la respuesta o trabaje con su hijo(a) para encontrarla. Después hágalo.

Cómo hablar con sus hijos pequeños

1. **Recuerde que si alguien tiene la edad suficiente para preguntar, tiene también la edad adecuada para oír la respuesta correcta y aprender la(s) palabra(s) correcta(s).**
2. **Asegúrese de que entiende lo que su hijo(a) pequeño(a) le está preguntando.** Vuelva a verificar. Por ejemplo; usted podría decir: “No estoy seguro de que entendí exactamente lo que estás preguntando. ¿Estás preguntando si está bien hacer esto o por qué la gente lo hace?” Lo que usted no quiere es comenzar una explicación larga que no responda la pregunta del niño(a).
3. **Responda la pregunta cuando se la hacen.** Por lo general, es mejor tomar el riesgo de que unos pocos adultos sientan vergüenza (en el supermercado, por ejemplo) que avergonzar a su hijo(a) o desperdiciar un momento oportuno para la enseñanza. Además, su hijo(a) normalmente preferiría que usted le respondiera en ese momento, en voz baja. Si no puede responderle en ese momento, asegúrele a su hijo(a) que está contento de que él/ella haya preguntado y fije un momento en el cual le responderá en forma completa. “Me alegro que hayas preguntado eso. Hablaremos del tema camino a casa.”
4. **Responda *ligeramente* por encima del nivel que usted cree que su hijo(a) le va a entender, porque puede estar subestimándolo y también porque esto creará una oportunidad para preguntas futuras.** Pero, no olvide que está hablando con un niño(a) pequeño(a). Por ejemplo, cuando le pregunten sobre las diferencias entre los niños y las niñas, no saque un libro de texto y le muestre los dibujos de los órganos reproductores. Un niño(a) pequeño(a) quiere saber lo que está afuera. Así que simplemente dígame: “Un niño tiene pene y una niña tiene vulva.”
5. **Recuerde que, incluso con los niños pequeños, tiene que establecer límites.** Usted puede negarse a responder preguntas personales. “Lo que sucede entre tu padre y yo es personal y no hablo de eso con ninguna otra persona”. Además, asegúrese de que su hijo(a) entienda la diferencia entre los valores y las normas relacionadas con su pregunta. Por ejemplo; si un niño pregunta si está mal masturbarse, usted podría decirle: “La masturbación no es mala; sin embargo, nunca nos masturbamos en público. Es una conducta privada”. [valores contra normas] Usted también debería advertirle a su hijo(a) que otros adultos pueden tener valores diferentes sobre este tema si bien cumplirán la misma norma; es decir, ellos creen que está mal y que es una conducta privada.

Cómo hablar con los adolescentes

- 1. Recuerde cómo se sentía usted cuando era un adolescente.** Recuerde que la adolescencia es una etapa difícil. En un momento, un adolescente está luchando por tener una identidad e independencia separada y al momento siguiente necesita con urgencia el apoyo de un adulto.
- 2. Recuerde que los adolescentes quieren conversaciones que sean mutuamente respetuosas.** Evite las imposiciones. Comparta sus sentimientos, valores y actitudes y escuche y conozca los de él/ella. Recuerde que no puede mandar en los sentimientos, actitudes o valores de otra persona.
- 3. No suponga que un adolescente es experimentado o inexperto, entendido o ingenuo en materia sexual.** Escuche detenidamente lo que su adolescente le está diciendo o preguntando. Responda a la pregunta real o tácita del adolescente, no responda a sus propios temores o preocupaciones.
- 4. No subestime la capacidad del adolescente para medir las ventajas y desventajas de distintas opciones.** Los adolescentes tienen valores y son capaces de tomar decisiones maduras y responsables, especialmente cuando cuentan con toda la información necesaria y con la oportunidad de conversar sobre las opciones con un adulto que le comprenda. Si proporciona al adolescente información errónea, él/ella puede perder la confianza en usted, del mismo modo que confiará en usted si es una fuente coherente de información clara y precisa. Naturalmente, las decisiones de un adolescente pueden ser distintas a las que usted tomaría; pero eso es normal.

Ser alguien a quien *se le pueden hacer preguntas* es un componente de las relaciones que dura toda la vida. Esto abre puertas a relaciones más cercanas y a vínculos familiares. ¡Nunca es demasiado tarde para empezar!

Referencias

1. Kirby D. *Emerging Answers: Research Findings on Programs to Reduce Teen Pregnancy*. Washington, DC: National Campaign to Prevent Teen Pregnancy, 2001.
2. Baldo M, Aggleton P, Slutkin G. *Does Sex Education Lead to Earlier or Increased Sexual Activity in Youth?* Presentation at the IX International Conference on AIDS, Berlin, 6-10 June, 1993. Geneva: World Health Organization, 1993.
3. UNAIDS. *Impact of HIV and Sexual Health Education on the Sexual Behaviour of Young People: A Review Update*. [UNAIDS Best Practice Collection, Key Material] Geneva: UNAIDS, 1997.
4. Alford S et al. *Science & Success: Sex Education & Other Programs that Work to Prevent Teen Pregnancy, HIV & Sexually Transmitted Infections*. Washington, DC: Advocates for Youth, 2003.
5. Thomas MH. Abstinence-based programs for prevention of adolescent pregnancies: a review. *Journal of Adolescent Health* 2000; 26:5-17.
6. Miller KS et al. Patterns of condom use among adolescents: the impact of mother-adolescent communication. *American Journal of Public Health* 1998; 88:1542-1544.
7. Shoop DM, Davidson PM. AIDS and adolescents: the relation of parent and partner communication to adolescent condom use. *Journal of Adolescence* 1994; 17:137-148.
8. Jemmott LS, Jemmott JB. Family structure, parental strictness, and sexual behavior among inner-city black male adolescents. *Journal of Adolescent Research* 1992; 7:192-207.
9. Rodgers KB. Parenting processes related to sexual risk-taking behaviors of adolescent males and females. *Journal of Marriage and Family* 1999; 61:99-109.
10. Hacker KA et al. Listening to youth: teen perspectives on pregnancy prevention. *Journal of Adolescent Health* 2000; 26:279-288.
11. Kaiser Family Foundation, Nickelodeon, and Children Now. *Talking with Kids about Tough Issues: a National Survey of Parents and Kids*. Menlo Park, California: The Foundation, 2001.

Escrito por Barbara Huberman, RN, MEd, y por Sue Alford, MLS
Advocates for Youth © 2005