

Los padres de familia desean orientar a sus hijos sobre el sexo y la afectividad pero en muchas ocasiones no están seguros de cómo deben hacerlo. Todos sabemos que la responsabilidad inicial y fundamental de la educación afectiva y sexual corresponde a los padres por ser éstos los primeros educadores del niño y por ser la familia el lugar más adecuado para crear un clima afectivo que difícilmente puede lograrse en otros ambientes. Somos educadores por ser padres.

Son muchos los mitos que rodean a la adolescencia, lo que en ocasiones puede generar tanto en padres como en jóvenes un cierto temor al ver que se comienza a vivir una etapa que nos presentan como especialmente conflictiva o al menos, difícil. La realidad es que los hijos irán experimentando cambios bruscos de humor, mayor irritabilidad, deseo de estar cerca de los amigos y aparecer ante sus padres como mayores e independientes.

La adolescencia es una etapa normal del desarrollo, que se presenta en sus diversas manifestaciones con grandes diferencias entre unos jóvenes y otros, tanto en el ritmo de maduración físico, como emocional. En este periodo han de profundizar su propia identidad para situarse ante sí mismos y ante el mundo como personas únicas e irrepetibles, pero tienen necesidad de saberse guiados y limitados por sus padres. Conviene que se les encomienden responsabilidades adecuadas a su capacidad, reconociendo en positivo sus logros y corrigiendo con afecto sus dificultades y fallos.

Irán poniendo en cuestión valores recibidos en la familia, proceso normal y necesario para poder interiorizar y hacer propio todo lo vivido en la infancia. En este camino de crecimiento pueden aparecer sentimientos contradictorios en los que se mezclan la alegría de crecer, con la nostalgia de abandonar los privilegios de ser niños. Como padres, vuestra necesidad es ser necesitados; como adolescentes, su necesidad es no necesitaros. Este conflicto es real y se experimenta diariamente mientras aquéllos a quienes amas llegan a ser independientes de ti.

LA COMUNICACIÓN CON EL ADOLESCENTE

Cuando queremos comunicarnos con alguien tenemos que tener en cuenta lo siguiente:

- **Desearlo y que el otro lo desee también.** Si el adolescente en un momento dado se cierra, no podemos hacer nada. Tener paciencia y esperar.
- **Quién es el interlocutor.** Debo descender hasta él y ponerme en su lugar, esto se llama empatizar. Bajar hasta él no significa ser como él, ponernos a su

- altura, sino ser capaces de meternos en su piel y ver el mundo como él lo ve.
- **El mensaje en sí, cómo lo decimos.** En el caso de los adolescentes debemos esforzarnos en utilizar preguntas abiertas. (No es lo mismo “¿de dónde vienes?”, que decir “¿qué tal te lo has pasado?”)
 - **Las circunstancias que nos rodean.** A veces, si el ambiente está muy “caliente”, es mejor aplazar una conversación para poder ver las cosas más objetivamente por ambas partes.
 - **Comunicarse con alguien es acogerle sin emitir juicios.** Que sienta que puede hablar con la seguridad de que va a ser aceptado tal cual es.
 - **No sólo hay que escuchar lo que dicen, sino lo que no dicen.** Los adolescentes están llenos de mensajes no verbales y expresan con actos lo que no saben expresar con palabras. Es rarísimo que a esta edad nos digan “necesito hablar contigo”, pero nos recuerdan de múltiples formas que están ahí (el portazo, la proximidad en el sofá...)

PISTAS PARA LA COMUNICACIÓN CON EL ADOLESCENTE

1. **Animar.** Es una forma de caricia muy gratificante en esta etapa.
2. **Interesarnos por él es interesarnos por sus cosas.**
3. **Aceptar** la intranquilidad y el descontento. Es una edad de inconsciencia y ambivalencia. Es normal para los adolescentes comportarse de una forma inconsciente e impredecible; fluctuando entre impulsos opuestos (p. e. querer a los padres y odiarlos, etc).
4. **Evitar tratar de ser demasiado comprensivos.** Evitar las manifestaciones tales como "sé como te sientes". Los adolescentes se sienten únicos. Sus emociones parecen nuevas, personales y privadas. Ellos se sienten complejos e inescrutables y detestan parecer ser tan transparentes, ingenuos y sencillos. Es una tarea delicada para los padres darse cuenta qué están necesitando al respecto.
5. **Diferenciar entre aceptación del comportamiento y aprobación o castigo.** Los padres pueden tolerar un comportamiento que no les gusta (corte de pelo) sin recriminarlo, enfadarse.
6. **Hablar y actuar como un adulto.** No emular la conducta y el lenguaje adolescente. Los adolescentes deciden adoptar un estilo de vida que es diferente de los padres como parte del asentamiento de su identidad y comenzando el proceso de separación. Imitar su estilo y lenguaje sólo les fuerza a una oposición más fuerte.
7. **Apoyo y aliento a su carácter.** Limitar los comentarios de los defectos personales del adolescente. Estar recordando constantemente los defectos puede seriamente impedir la comunicación entre padre y adolescente, es mucho más eficaz reforzar con una alabanza adecuada los esfuerzos que van realizando. La tarea más importante es proporcionar al adolescente relaciones y experiencias que aumenten y construyan su personalidad.

8. **Ayudar a los adolescentes a usar su propio juicio.** No invite a la dependencia: use un lenguaje que ayude a alentar la independencia, "la elección es tuya", "tú decides", "tú puedes responsabilizarte de esto", "es tu decisión", etc.
9. **Debemos corregir sin destruir.** No es lo mismo decir "eres malo" que "has hecho esto mal". Un toque de atención siempre ayuda a crecer, pero la corrección no debe hacerse de manera que ataque su personalidad y le etiquete. Algunos padres intentan constantemente probar cómo, dónde, y por qué ellos han sido correctos. A menudo los adolescentes responden a correcciones de esta clase con terquedad.
10. **Respetar** la necesidad de los adolescentes de intimidad. Esto requiere alguna distancia que los padres pueden encontrar difícil de mantener.
11. **Evitar** clichés y sermones.
12. **Intentar conversar**, no dar una conferencia. Evitar frases tales como: "cuando yo tenía tu edad", "me duele más a mí que a ti",...
13. **Evitar etiquetas.** "María es estúpida y perezosa, ella nunca conseguirá nada", "eres un vago, siempre igual, ¿es que nunca cambiarás?" Etiquetas como ésta tienden a crear profecías de autorrealización. Los niños tienden a seguir, reproduciendo con su conducta, unos roles puestos para ellos por sus padres.
14. **Evitar mezclar mensajes.** La manifestación de un padre debería llevar un mensaje, una prohibición clara, un permiso afable, o una elección abierta.
15. **Evitar extremos.** "Prohibido", de la misma forma que dar completa libertad, es inapropiado.
16. **Ciertas dosis de humor a veces vienen muy bien.**

DIEZ CONSEJOS PARA ENSEÑAR AMAR

Diez consejos que ayudan en la educación afectiva y sexual de los hijos:

- 1.- La vida se recibe a través del regalo del cuerpo y lo que hacemos con él nos afecta como personas: enseña a tu hijo a cuidarlo, respetarlo y a entender su significado. Gracias a él podemos relacionarnos, amar y ser amados.
- 2.- Los hijos aprenden a valorarse a través de la mirada llena de amor de los padres: valora las pequeñas y grandes cosas que va siendo capaz de hacer. Tu hijo tiene necesidad de ternura.
- 3.- Responde a sus preguntas siempre con la verdad. Tendrás que irte adaptando a cada edad pero cuidado no llegues tarde! Sé concreto, informa de modo veraz y preciso, pero sobre todo educa en la responsabilidad.
- 4.- Educa en el verdadero sentido de la libertad como capacidad de escoger el bien. Ayúdale a optar por aquello que le hará crecer como persona en las pequeñas cosas del día a día. Se hará fuerte para elecciones más complejas y ante la presión del ambiente.

5.- No temas establecer una norma si protege un auténtico valor. Explica las razones, exponla con respeto y con amor, y a ser posible decídela con él. Hay que amar mucho al hijo para mantenerse firme en algunos momentos, pero el adulto eres tú.

6.- En la vida, los actos tiene consecuencias. No ahorres a tu hijo esta experiencia. Habrá momentos que celebrar con él y otros en que deba sentir lo que ha hecho si ha escogido erróneamente. También en la vida sexual los actos tienen consecuencias, construyen o destruyen, pero lo aprenderá si se entrena en lo cotidiano y aparentemente pequeño.

7.- No dramatices sus posibles errores. Las equivocaciones son una escuela de vida que nos hacen sencillos ante nuestro límite y el límite de los demás El afecto a tu hijo será siempre incondicional incluso cuando tengas que corregirle y ayudarle a ponerse de nuevo en camino. Regalé de nuevo tu confianza.

8.- Enséñale el valor de los gestos ya que gracias a ellos nos expresamos como personas. La belleza de los gestos sexuales es ser expresión del amor que vive en el corazón. Ha de aprender a juzgar la manipulación que llega a través de medios de comunicación que reduce la persona y la sexualidad a objeto de consumo.

9.- Háblale de la amistad, del enamoramiento y sobre todo del amor. Ayúdale a abrirse a los demás y a comprender las nuevas emociones y sentimientos que irá experimentando.

10.- ¿Por qué lo desea todo? ¿Por qué nada puede colmar totalmente su deseo de ser feliz? Acompáñale en la apasionante búsqueda que llevó a **San Agustín** a descubrir que *“Mi corazón está hecho para Ti Señor no descansará hasta que descanse en Ti”*. Si descubre el sentido de su vida, descubrirá el sentido de la sexualidad

Dra. Nieves González Rico
Directora de la Fundación Desarrollo y Persona

BIBLIOGRAFÍA RECOMENDADA

- N. GONZÁLEZ, *“Hablemos de sexo con nuestros hijos”*, Palabra, Madrid 2008.
- D. SONET, *“Su primer beso”*. *La educación afectiva de los adolescentes*, Sal Terrae, Santander 2002.
- N. GONZÁLEZ RICO, T. MARTÍN NAVARRO Y OTROS, *“Aprendamos a Amar” Proyecto de educación afectivo sexual*, Ediciones Encuentro, Madrid 2007.
- NILSSON, LENNART, *“Nacer: la gran aventura”*, Círculo de Lectores, Valencia 1990.
- D. CORKILLE BRIGGS, *“El niño feliz, su clave psicológica”*, Paidós.
- M. ICETA, *“Justo a mí, me tocó ser yo”*, SM.