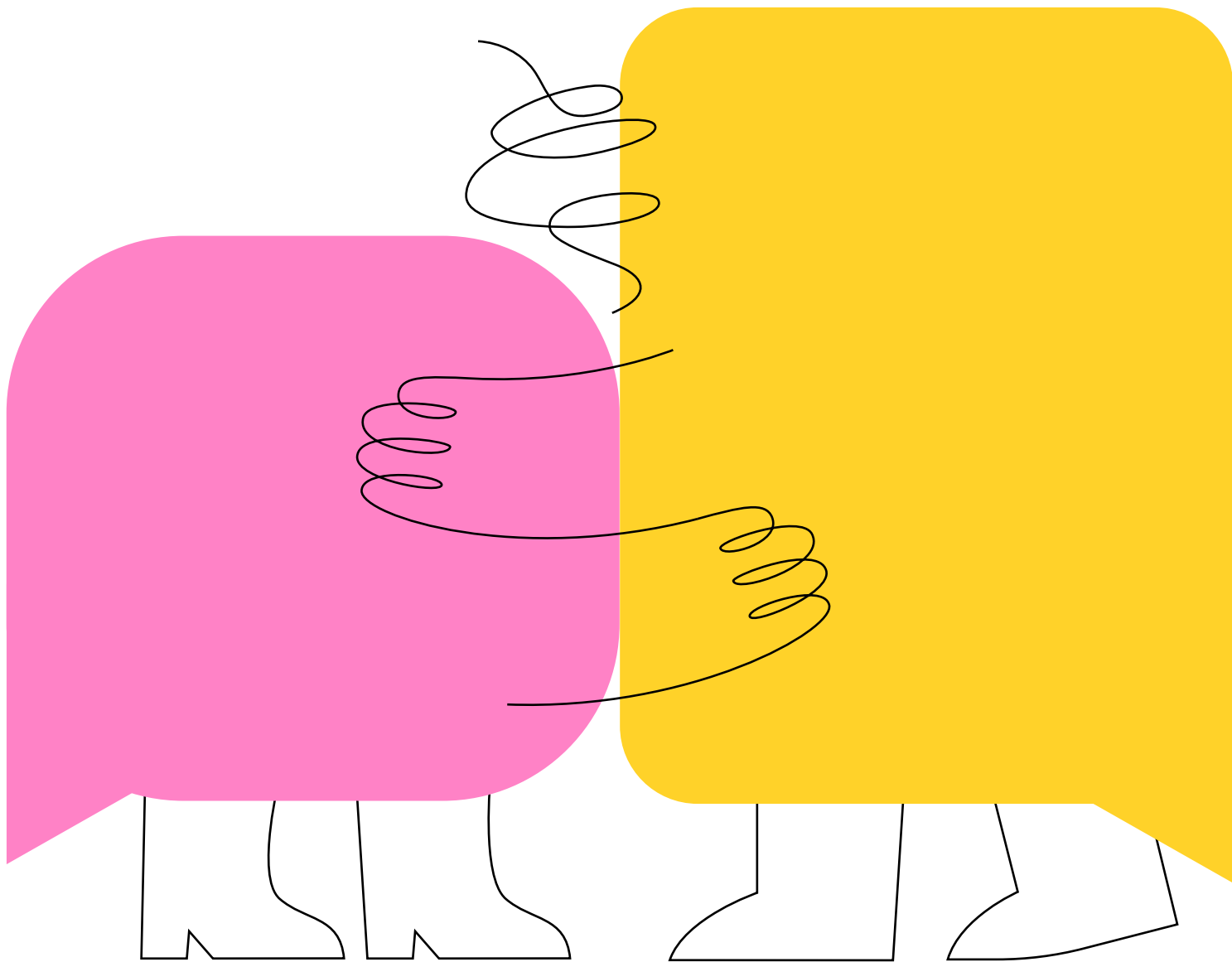


Aproveche *el momento*

Organizaciones/instituciones
que trabajan con adolescentes
y/o personas cuidadoras

FUNDACION
paniamor♥



Créditos

FUNDACION •
paniamor San José, Costa Rica. Primera edición. Octubre, 2022.

Coordinación y edición técnica

Kattia Rojas Loría, *Directora del Programa Seguras y Fuertes*
Oscar Valverde Cerros, *Director Ejecutivo*

Equipo técnico que participó en el desarrollo de la Guía

Fundación PANIAMOR

Ericka Céspedes Oviedo; *Gestora social, Programa Seguras y Fuertes*
Mafalda Flores Sibille; *Gestora social, Programa Seguras y Fuertes*
Josial Salas Navarro, *Coordinador de la Unidad de Planificación*
Gustavo Sánchez, *Coordinador de la Unidad de Comunicación*
William Aguilar Téllez, *Coordinador de la Unidad de Comunicación hasta octubre del 2022*
Esteban Mc Lean, *Consultor Creativo*
Marco Ramírez Navarro, *Consultor Comunicación*

MSD Fellowship

Cecilia M. Camozzi. *MSD Fellowship for Global Health*
Sara Khan. *MSD Fellowship for Global Health*
Natasha Philips. *MSD Fellowship for Global Health*

Diagramación gráfica

 indefinido

Esta guía se ha basado en la revisión de documentación, sitios web sobre el tema y otros recursos así como de las experiencias previas de la Fundación PANIAMOR.

Cita sugerida

Fundación Paniamor. (2023) ¡Aproveche el momento! Preguntas y respuestas a las inquietudes de las personas cuidadoras de adolescentes y las propias personas adolescentes sobre el bienestar, la salud sexual y la salud reproductiva y la protección de las violencias en adolescentes mujeres. San José.

Contenido

Presentación .04

Sección 1. Propiciando diálogos que conectan .05

Sección 2. Acompañando el crecimiento .14

Sección 3. Dialogando sobre las relaciones sexuales .23

Sección 4. Promoviendo vidas libres de violencias de género .28

Presentación

Esta guía está constituida por una serie de preguntas y de posibles respuestas sobre el desarrollo psicosexual de las personas adolescentes, su salud sexual, su salud reproductiva, sus inquietudes y vivencias en torno a la sexualidad y la prevención de las violencias. Se dirige a personas adultas cuidadoras de adolescentes con el objetivo de inspirarles a acompañar de forma cercana su crecimiento y desarrollo, aprovechando las oportunidades que surgen en la cotidianidad para mantener conversaciones cálidas y respetuosas sobre su bienestar y su derecho a la salud sexual y la salud reproductiva y a una vida libre de violencias de género.

Las personas adolescentes necesitan personas adultas en quien confiar cuando necesitan orientación, guía y acompañamiento frente a las inquietudes y desafíos que van surgiendo mientras crecen y se desarrollan. Puede que usted recuerde cuánto necesitó, en su propia adolescencia, de estas personas referentes adultas, quizás le hicieron falta o bien las tuvo a su lado en ese momento. Lo cierto es que hoy, puede utilizar esas experiencias de vida para construir un vínculo con la persona adolescente que tiene a su lado. **Un vínculo basado en la confianza, la calidez, la empatía y el respeto.**

Usted puede ser esa persona adulta que la persona adolescente desea y necesita como acompañante referente en su vida, en su Aquí y Ahora. Como madre, padre, tía, tío, abuela o abuelo, docente, profesional de una institución, USTED puede ser esa persona.

Por supuesto que ser esa persona conlleva sus responsabilidades y sus desafíos. Para asumirlos y gestionarlos, en esta guía encontrará información sobre las dudas más frecuentes

de las personas que cumplen un rol de cuidado y de las mismas personas adolescentes. Se espera que la guía sea útil para fortalecer el rol de acompañamiento y formación con las personas adolescentes, a través del diálogo sobre los temas indicados.

Solo como ejemplo, algunas preguntas sobre las que se ofrece información y recomendaciones en esta Guía son, ¿cómo iniciar conversaciones que conecten?, ¿cómo acompañar adecuadamente a personas adolescentes en su crecimiento y desarrollo?, ¿cómo hablar sobre las relaciones sexuales y el autocuidado promoviendo vidas libres de violencias de género para las adolescentes mujeres?

La idea es brindar información relevante a cada pregunta e inquietud que hemos identificado en las personas que ejercen un rol de cuidado de personas adolescentes.

De este modo, se ha definido presentar una batería de preguntas y respuestas en 4 diferentes secciones, a saber:

Sección 1.
Propiciando diálogos que conectan

Sección 2.
Acompañando el crecimiento

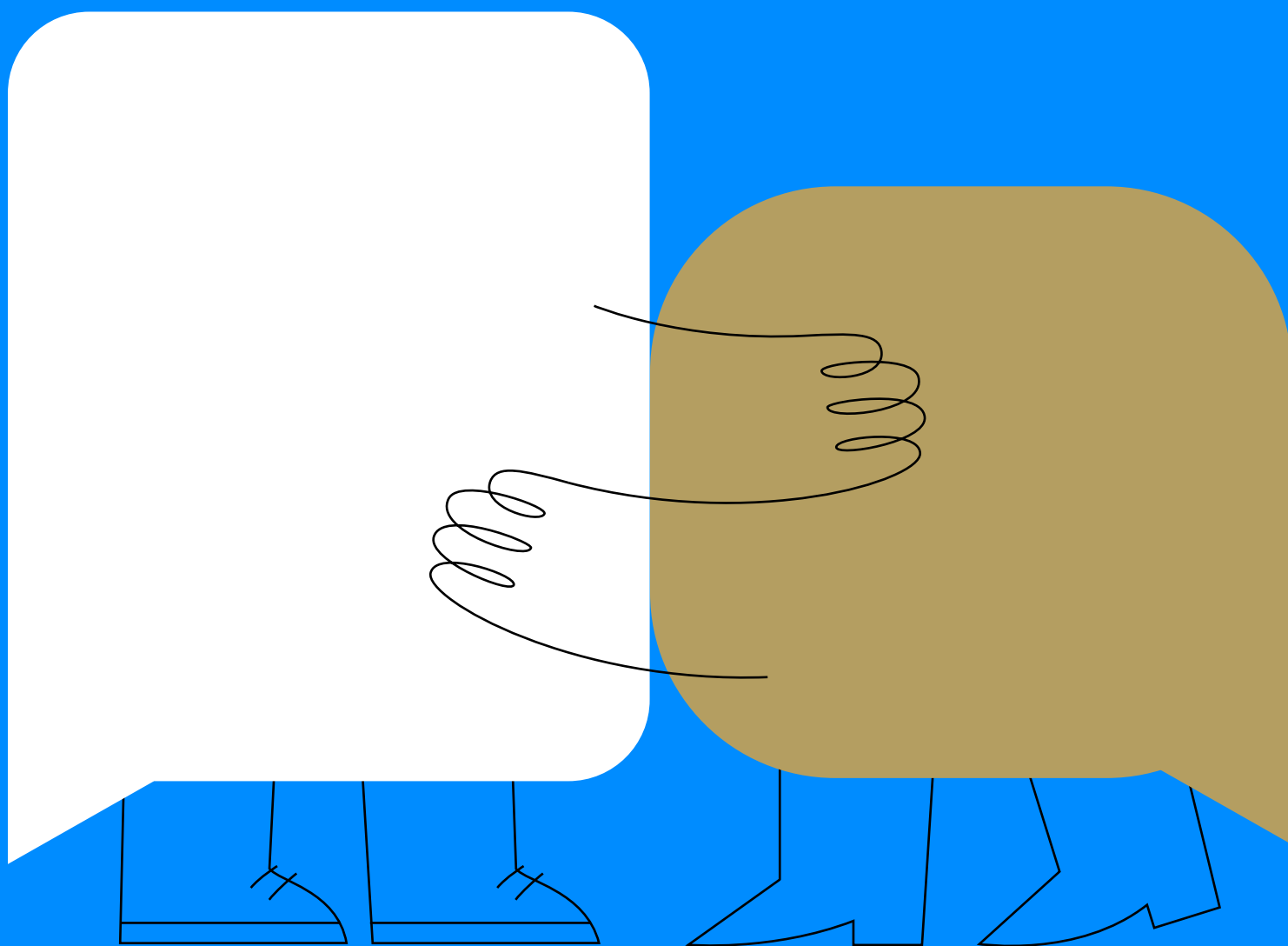
Sección 3.
Dialogando sobre las relaciones sexuales

Sección 4.
Promoviendo vidas libres de violencias

Esperamos que esta guía sea de utilidad para establecer conversaciones entre usted y la persona adolescente que tiene a su lado, fortaleciendo la confianza y la empatía en ese vínculo.

Sección 1.

Propiciando diálogos que conectan



¿Recuerda la edad que tenía cuando empezaron a surgir preguntas sobre su sexualidad y el sexo?, ¿fue este un tema que se discutió en su casa?, ¿tuvo que recurrir a otras fuentes de información para averiguar sobre su cuerpo, la sexualidad y las relaciones sexuales?

Ver a un niño o niña que se encuentra bajo nuestros cuidados y protección convertirse en una persona adolescente es una experiencia maravillosa y gratificante, pero igualmente resulta desafiante, e incluso a veces puede resultar abrumadora.

Mantener la comunicación constante y abierta con las personas adolescentes puede volverse más difícil, e incluso, puede ser que abordar algunos temas relevantes para la formación y el acompañamiento que hacemos de su desarrollo resulte incómodo. No obstante, sigue siendo necesario y muy importante que usted encuentre y aproveche esos momentos en los que pueda hablar con las personas adolescentes sobre la perspectiva que ellas tienen de las cosas, sobre su mundo y sus relaciones, sus conocimientos y sus inquietudes y sobre lo que ellas pueden aportar a usted, como experiencia de aprendizaje.

Conversar con las personas adolescentes de manera franca, y con una escucha activa, puede ayudarnos como personas adultas a entender la lógica detrás de sus creencias, comportamientos y decisiones, a partir de lo cual podemos acompañar, para que sus decisiones las definan y ejecuten sobre una base de bienestar, seguridad y responsabilidad.

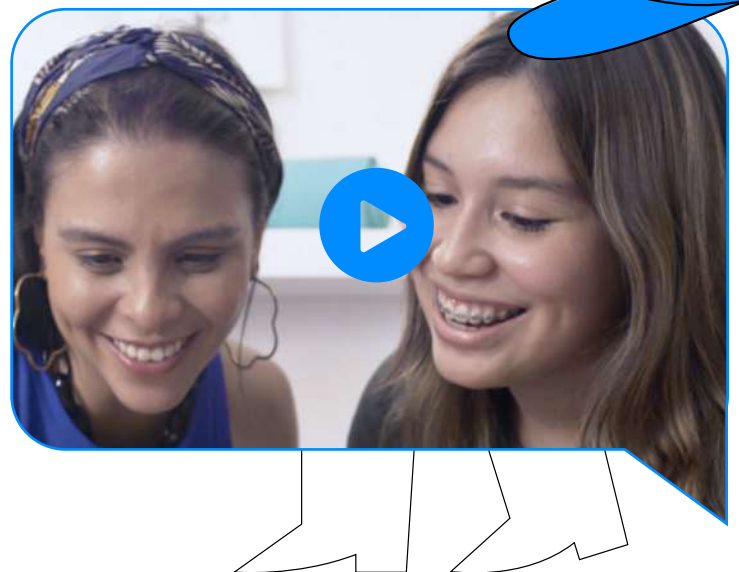
Hablar de sexualidad y sus distintas dimensiones puede ser un tema incómodo para usted, sin embargo, tome en cuenta que la sexualidad es parte de todo ser humano desde antes del nacimiento y hasta su muerte. **Creer como ser sexuado es parte natural de nuestro desarrollo humano**, por lo que nuestra vivencia de la sexualidad se irá modificando a lo largo de la vida, expresándose de formas distintas y haciéndonos experimentar diferentes necesidades.

Todo esto requiere de información diversa, confiable y accesible, con distintos tipos de profundidad, para asegurar una vivencia plena, segura y responsable de la sexualidad.

Hablar del autocuidado y el cuidado mutuo en el ejercicio de la sexualidad, de la salud sexual y la salud reproductiva, de la protección y de la prevención, de la integridad física y emocional y del derecho a vivir una sexualidad libre de violencia como adolescentes y como mujeres, podría ser incómodo, más aún si las mismas personas adultas no nos sentimos seguras respecto de esos temas o no nos acostumbraron en nuestra propia formación a hablar con naturalidad de ello.

No obstante, hemos de partir que solo podemos decidir si queremos ser parte o no de la educación e información que reciben las personas adolescentes sobre estos temas, porque de todos modos, de forma correcta o incorrecta, ellas y ellos están permanentemente expuestos a contenidos e informaciones sobre estos asuntos en sus grupos de amigas y amigos, en sus comunidades, en las redes sociales, en los medios de comunicación, mediante la música que escuchan, las series y películas que ven o los juegos que manipulan en sus dispositivos.

Video, Propicie el diálogo



Así que, participar en la educación de la sexualidad, desde una posición respetuosa y empática, aportándoles información adecuada y oportuna para su edad, información que les permita tomar mejores y más conscientes decisiones, información que les permita cuidar de sí mismas, protegerse y prevenir situaciones de violencia, actuar con respeto hacia sí mismas y las demás personas, es sin duda una decisión inteligente y una acción responsable y protectora hacia las personas adolescentes que están bajo nuestros cuidados y responsabilidad. Sin duda es, a la larga, otra forma de potenciar su desarrollo humano integral y de esta forma, a la vez, contribuir con la construcción y sostenibilidad de una mejor sociedad.

Los riesgos de no brindar información adecuada en sexualidad deja el espacio para que las personas adolescentes:

- asuman como verdad información errónea,
- tengan mayores limitaciones para disfrutar de su sexualidad de modo pleno y saludable,
- tengan dificultades para tomar posición frente a los dilemas que enfrentan y estén más expuestos a la presión social,
- tengan una menor percepción del riesgo y,
- estén más expuestos a abusos.

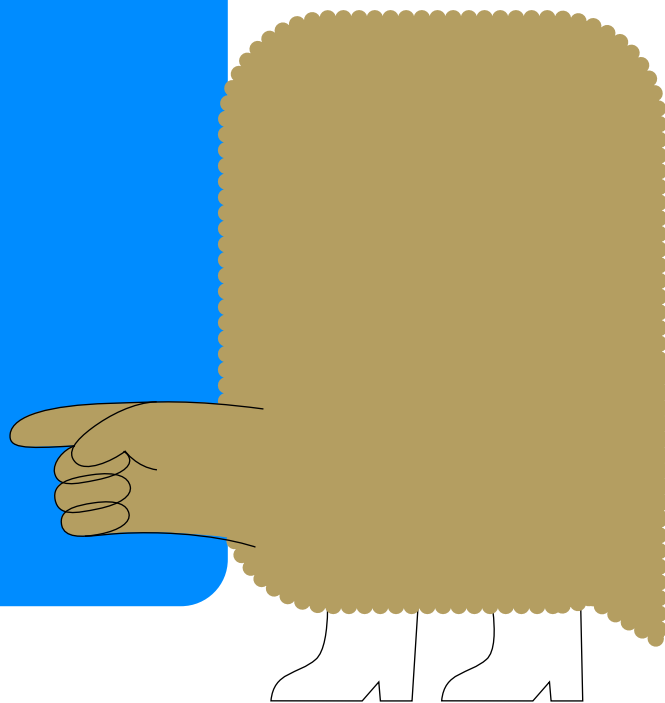
Además, es necesario tomar en cuenta que, tal como lo demuestran las estadísticas, a nivel global y nacional, las niñas y las adolescentes están mayormente expuestas a diversas manifestaciones de violencia en relación con los adolescentes hombres: explotación sexual y trata, abuso sexual, relaciones impropias, violencia de pareja, etc.

De este modo, abordar estos temas con las personas adolescentes contribuye sin duda con su prevención y eliminación.

Más información en:

Video, Salud Sexual y Reproductiva para Adolescentes Mujeres

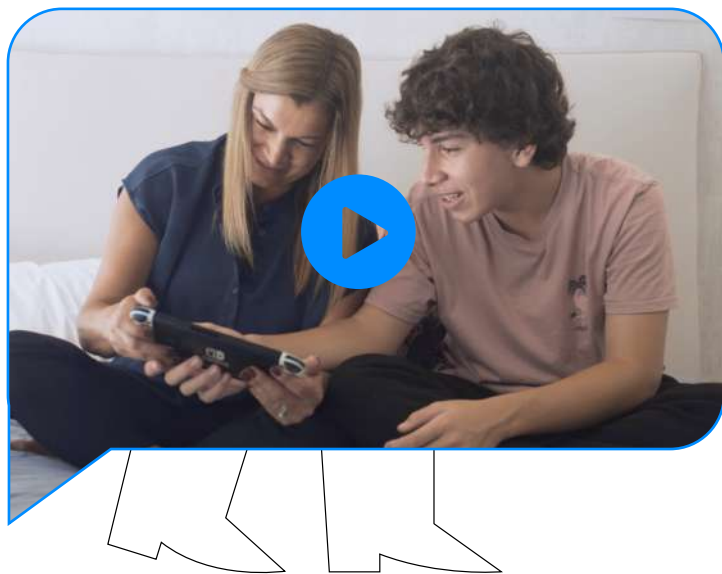
<https://www.youtube.com/watch?v=lx5Nj04-X9g&t=7s>



¿Por qué es necesario que las personas adolescentes cuenten con una persona adulta de confianza para preguntar sobre la sexualidad, su salud sexual y salud reproductiva y la protección frente a las violencias de género?

- Porque **las personas adolescentes poseen dudas e inquietudes** que van emergiendo conforme crecen y experimentan los cambios propios de su desarrollo. Requieren hablar sobre cómo funciona su cuerpo, las emociones y los sentimientos que emergen y cómo gestionarlos, entre otras cosas. Es decir, tienen necesidades de información que precisan satisfacer para comprender, no angustiarse y enfrentar positivamente los desafíos del desarrollo.
- Porque **las personas adolescentes se sienten más seguras** si tienen una persona adulta en sus vidas, con quienes sienten confianza y conexión para preguntar y discutir temas difíciles para ambos.
- Porque es importante **acompañar a las personas adolescentes en el fortalecimiento de conductas protectoras, la construcción de sus propios valores y el desarrollo de capacidades para tomar decisiones informadas**, con una autoimagen positiva de su ser y una visión integral de su sexualidad.

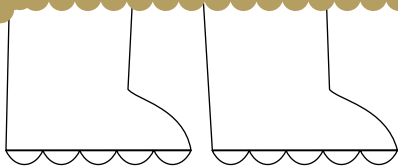
Video, Prevención de la violencia de género



- Porque es una **oportunidad para compartir intergeneracionalmente** sobre las experiencias, aprendizajes, dudas y nuevos conocimientos en torno al crecimiento y al desarrollo adolescente, sobre lo que sienten ante los cambios de su cuerpo, sobre las emociones emergentes y las nuevas habilidades y capacidades de pensamiento y de lenguaje diferentes a las que tenían siendo niñas o niños, así como sobre su deseo de bienestar y los recursos con que cuentan para satisfacer ese deseo, pero, sobre todo,
- y, en definitiva, porque **usted puede contribuir al bienestar** de esa persona adolescente.



¿Cómo puedo ser una persona adulta en la que las personas adolescentes que están bajo mi responsabilidad o mis cuidados, confíen para conversar y preguntar sobre su sexualidad, su salud sexual y reproductiva y la prevención de violencias?



Es importante en primer lugar que esté consciente de sus propias percepciones en torno a la adolescencia, la sexualidad, la salud sexual y reproductiva, y las dinámicas de poder que generan situaciones de violencia en las relaciones.

En este sentido, es importante que trabaje y desmonte primero aquellas ideas personales que constituyen mitos, prejuicios o tabúes que dificultan una relación cálida y cercana con las personas adolescentes y que dificultan tener una conversación respetuosa, empática y honesta con ellas sobre los temas referidos.

Desarrolle la escucha activa y la empatía, y sobre todo, **confíe en el aprendizaje recíproco que pueden alcanzar en conjunto**, al conversar abiertamente sobre estos temas. Para lograr eso usted puede:

- **Aprovechar el momento** que ofrece cualquier situación cotidiana para establecer una comunicación abierta, segura, respetuosa y de doble vía, en la que se intercambian los puntos de vista, inquietudes, preocupaciones y sugerencias sobre un tópico específico para construir en conjunto mejores visiones, posiciones y decisiones respecto del tema en cuestión.

- **Crear un ambiente de confianza**, mostrando una disposición abierta a escuchar primero y preguntar lo necesario para comprender las inquietudes, experiencias o informaciones previas que la persona adolescente trae a la conversación, para luego ofrecer de manera persuasiva (no autoritaria) sus propios conocimientos, experiencias y posiciones que contribuyan con la construcción de una perspectiva distinta y enriquecida para pensar, sentir o actuar en torno al tema conversado.

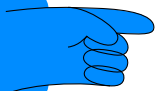
- **Comprender los sentimientos, percepciones y emociones que la persona adolescente posee o expresa** en torno al tema conversado. Ser sensible y empático, ponerse en el lugar de la persona adolescente con una actitud receptiva, de acompañamiento, de acogida, de orientación y asesoría y no de juicio, regaño, imposición o maltrato.

- **Comprender y reconocer el potencial y capacidades de la persona adolescente**, ayudándole a identificar eso como recurso valioso para la toma de decisiones, el desarrollo de conductas protectoras y la búsqueda de apoyo oportuna y pertinente para atender de manera segura a sus necesidades.

- **Establecer un diálogo intergeneracional**, donde ambas personas, la adulta y la adolescente, aprenden recíprocamente de acuerdo con su contexto, edad y experiencias en el aquí y el ahora.

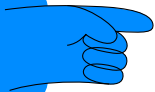
¿Qué aspectos claves puedo tomar en cuenta para generar ese ambiente de confianza?

1



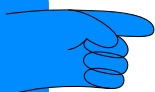
Converse con la persona adolescente de manera calmada, atenta y concentrada en la conversación. Hágale saber su interés en ella y en lo que le sucede o necesita. Exprésele sus sentimientos de cuidado y amor.

2



Muestre interés en la vida de la persona adolescente, en sus necesidades, deseos, preocupaciones, en lo que piensa y lo que hace.

3



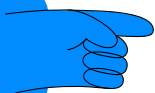
Fomente el diálogo respetuoso sobre algunos grandes temas que suelen representar desafíos e inquietudes en la adolescencia, los cambios corporales, la presión social del grupo de pares, amigas o amigos, la sexualidad, las relaciones de pareja, el manejo del dinero, el consumo de drogas y alcohol, entre otros; **pero recuerde que esta conversación debe abordarse como un intercambio de puntos de vista, respetando las opiniones de ambas partes y argumentando de manera persuasiva** aquellos aspectos que puedan contribuir al fortalecimiento de conductas protectoras. Evite asumir posiciones inquisitivas, de juicio o destructivas...nunca ridiculice.

4




Establezca límites razonados, justos y justificados (no arbitrarios) pero siempre de forma afectiva, apuntando siempre al **fortalecimiento del vínculo**. Para esto los límites deben fijarse en función del desarrollo progresivo de la persona adolescente, la situación concreta a la que se refieren y los riesgos identificados en ella, las responsabilidades implicadas y la protección correspondiente.

5



Asegure ofrecer el tiempo necesario para conversar sin prisa. Si está apurado, concentrado en otras tareas, siente cansancio o experimenta estrés excesivo, la conversación no será óptima para usted ni para la persona adolescente.



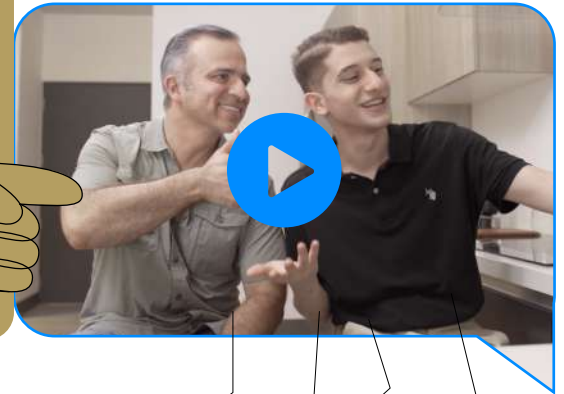
¿Cómo puedo ser visible para la persona adolescente como un recurso de confianza con quien conversar sobre sus inquietudes, preguntas, vivencias o decisiones en torno a la sexualidad, las relaciones sexuales, la salud sexual y reproductiva, el bienestar sexual y el respeto al derecho de las personas a disfrutar de una vida libre de violencias?

Si usted se hace esta pregunta, probablemente ya está tratando de acercarse a esa persona adolescente que desea acompañar.

Es importante recordar que las personas adolescentes aprenden por observación y en la interacción. Las personas adolescentes observan sus reacciones y su comportamiento, es decir, ven cómo se comporta usted frente a cierto tipo de preguntas y temas, cómo trata usted a las demás personas según su sexo y edad, cuál es su posición y reacción ante cierto tipo de temas, personas, situaciones e incluso ante la intimidad y los afectos.

Si usted logra demostrar con coherencia que es una persona respetuosa y empática, que puede hablar y dialogar sin juzgar y sin imponer de manera autoritaria su criterio, que sabe escuchar de manera activa para aportar luego su punto de vista, que no teme abordar los temas y que sabe reconocer sus límites de conocimiento y experiencia para comprometerse a buscar en conjunto con la otra persona el mejor recurso para resolver las dudas y las inquietudes, pero que ante todo, habla desde el afecto y un genuino interés de cuidar y proveer protección e información para el bienestar, sin duda las personas adolescentes lo notarán y tendrán más confianza para acercarse a conversar.

Video, Igualdad de género



¿Cómo comenzar esta conversación sobre el crecimiento, el desarrollo, los cambios, la sexualidad, las relaciones sexuales, la salud sexual y reproductiva, el bienestar sexual y el derecho de las personas a disfrutar de una vida libre de violencias?

Las personas adolescentes por lo general, tendrán preguntas o comentarios que surgen de ellas mismas. Si no sabe cómo responder, reaccionar o aportar algo constructivo en ese momento, puede decirlo con honestidad. La persona adolescente será comprensiva también a su reacción porque sabe que las personas adultas no lo saben todo.

Lo más importante es que **NO LA IGNORE**, ni ignore sus inquietudes, preguntas o planteamientos. Si no sabe cómo responder o reaccionar, manifieste que pueden encontrar un espacio posteriormente para retomar el tema después de reflexionarlo, e incluso, que pueden buscar y encontrar recursos en conjunto que les permita conocer y aprender sobre el tema en cuestión.

Es fundamental que disponga de inmediato un espacio para conversar sobre lo planteado o lo vuelva a retomar en algún otro momento, comunicando y haciendo sentir a la persona adolescente que la escucha y que sus preguntas y comentarios son importantes para usted.

Ahora bien, es importante recordar que el hecho de que las personas adolescentes no pregunten, no significa que no tengan dudas o necesidades de información. Muchos de los temas “incómodos” que incluso las personas adolescentes evitan aunque tengan dudas y preguntas, podrían abordarse iniciando una conversación casual, a partir de oportunidades que se presentan en la vida cotidiana.

Cualquier situación de la vida cotidiana es una oportunidad educativa y formativa.

Por ejemplo, mientras usted guarda las compras del supermercado, podría hablar sobre el por qué ha preferido comprar en el súper tampones, toallas femeninas o bien una copa menstrual y a partir de ahí conversar sobre la menstruación, las implicaciones de ésta en la vida cotidiana, la higiene sexual, entre otros temas.

O mientras ven la televisión, podrían hablar sobre el porqué piensa la persona adolescente que la protagonista femenina del programa que miran está tomando las decisiones riesgosas o protectoras que se observan.

Otro ejemplo puede ser que al escuchar una canción, ver un meme o algún video en tendencia, jugar algún videojuego, usted muestre interés genuino en torno a la actividad y hablar sobre el contenido de lo que comparte con la persona adolescente, y lo que eso significa con respecto de la vivencia de la sexualidad, la imagen corporal femenina o masculina o la violencia, por poner algunos ejemplos de temas que se podrían abordar.

Esas conversaciones abren la oportunidad para que las personas adolescentes y las personas adultas en conjunto, cuestionen sus propias ideas, valores y visiones, así como los patrones culturales y roles que obstaculizan la igualdad entre hombres y mujeres en nuestra sociedad, y legitiman las situaciones de violencia que viven mayoritariamente las mujeres.

¿Cuánta información debo brindar a las personas adolescentes?

Eso depende en gran medida de la pregunta que la persona adolescente formule. Para poder precisar de mejor forma, la profundidad o la cantidad de información que se requiere para responder, no asuma nada, inicie explorando lo que la persona adolescente sabe sobre lo que pregunta o la razón de su interés.

Como personas adultas, a veces podemos complicar demasiado lo que debería ser simple. Entonces, una vez que explore los conocimientos previos o el interés que se encuentra detrás de la pregunta, comience por mantener su respuesta simple y deje espacio para que la persona adolescente explore más a fondo con usted, haciendo más preguntas o reaccionando a lo que usted le comparte.

Sea una persona abierta desde el principio, responda lo que se le pregunta en forma honesta, corta y sencilla. Llame las cosas por su nombre y sea directa. Deje que sus expresiones faciales, el tono de voz y el lenguaje del cuerpo apoye lo que dice con las palabras: si hablamos de algo natural no lo hagamos ver como algo antinatural.

Hable con honestidad sobre los sentimientos que genera en usted hablar sobre el tema: no trate de esconder sentimientos. Esto hace el diálogo más humano y más cercano y valida el hecho de que algunos temas o situaciones también pueden generar sentimientos en las personas adolescentes.

En todo caso, la valoración de cuánta más información o cuánto más profundo debe abordarse el tema, usted podrá determinarlo al percibir si la persona adolescente considera suficiente o satisfactoria la respuesta que usted le comparte.

¿Qué pasa si no sabe todas las respuestas?

En realidad sería sorprendente si usted supiera todas las respuestas y está bien y es comprensible no saberlo todo.

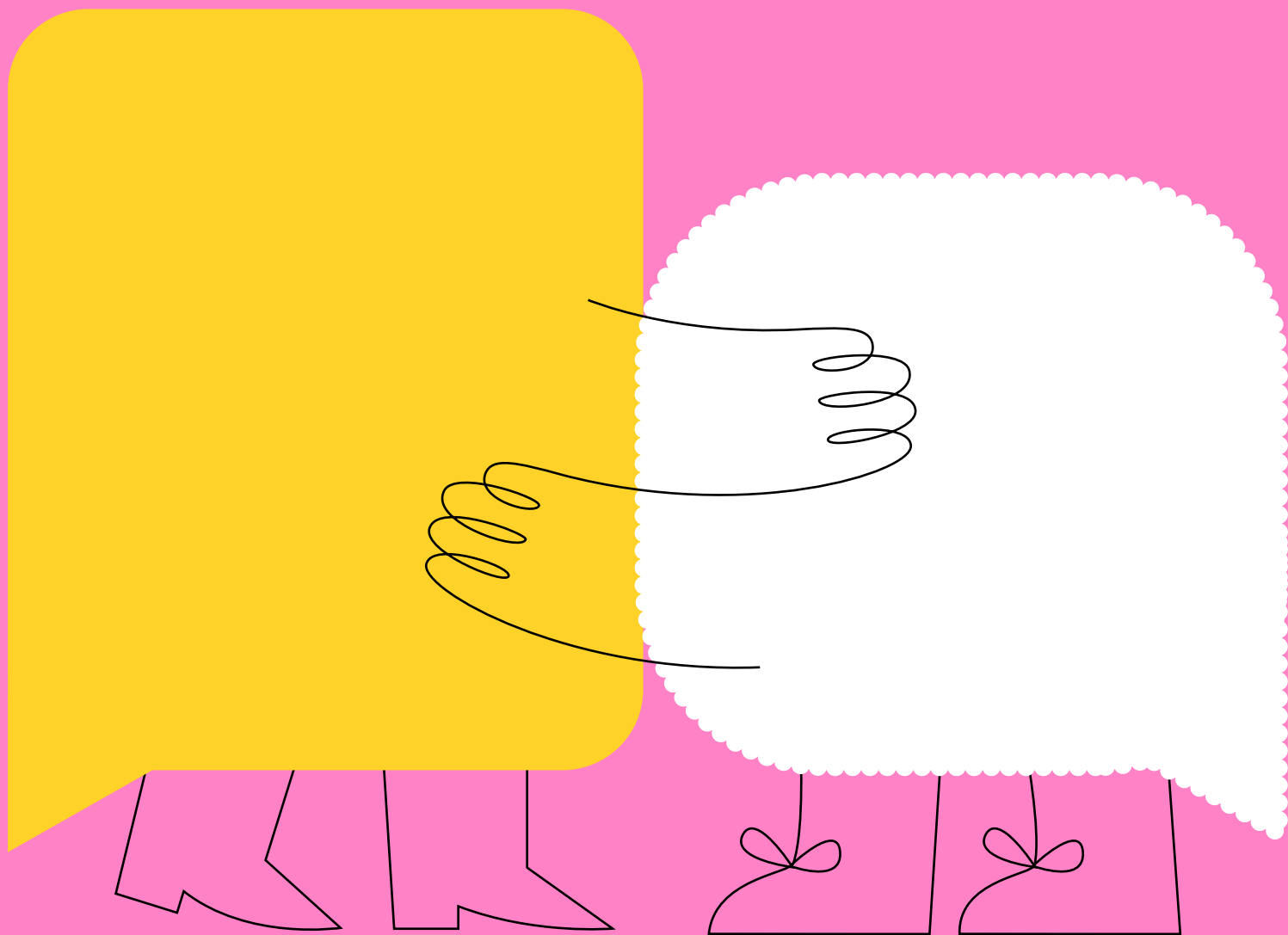
Si no conoce la respuesta, no la invente pero tampoco evite el tema. No huya, no ponga excusas. Responda con honestidad que no sabe la respuesta y comprométase en buscar la información necesaria para retomarla con la persona adolescente posteriormente...¡pero hágalo!

Lo más importante es que la persona adolescente se sienta cómoda haciendo esa pregunta incómoda que sólo puede hacer con quienes confía.



Sección 2.

Acompañando el crecimiento de la persona adolescente



¿Qué es la pubertad?

La pubertad es un momento que marca el inicio de la adolescencia cuando empiezan a ocurrir cambios físicos y hormonales que lleva a las personas a su maduración sexual, es decir a alcanzar su capacidad reproductiva. En los hombres, puede comenzar entre los 9 y 15 años y en las mujeres, entre los de 8 y 14 años de edad.

En esta etapa los cambios en el cuerpo son acelerados y profundos. Se dan cambios físicos internos y externos, cambios hormonales y neurológicos. Estos cambios desarrollan nuevas capacidades, no solo reproductivas, que forman parte del desarrollo progresivo de las personas adolescentes (por ejemplo capacidades de análisis y pensamiento). Además, estos cambios conllevan emociones, sentimientos, temores, inquietudes nuevas en las personas adolescentes.

Cada persona es diferente y para algunas puede empezar la pubertad y la adolescencia antes o después.

¿Y qué es la adolescencia?

La adolescencia se refiere a la fase de la vida en la que se dan de forma acelerada y profunda, una significativa cantidad de cambios físicos y de la imagen corporal, de la capacidad intelectual, del mundo afectivo y de la dimensión comportamental. En esta fase, las personas adolescentes se apropian de su pensamiento y se diferencian poco a poco de las personas adultas referentes (separación-individuación). De este modo, van reconfigurando su propia identidad, fortaleciendo su autonomía psicológica y reestructurando sus relaciones consigo mismo o misma, con las demás personas y con el entorno.

Es importante saber que la adolescencia no acaba con la maduración sexual y hay que considerarla, al menos desde la perspectiva de la salud, desde los 10 y hasta los 19 años, por lo tanto es importante acompañarles en esta fase de la vida en esos distintos momentos. Cada persona es diferente y para algunas puede empezar antes o después; variando tanto de persona a persona como de la cultura.

- Actualmente, se discute a partir de las más recientes evidencias científicas que brinda la investigación neuropsicológica, psicosocial y sociológica, que muchos de los procesos típicamente adolescentes, se han ido extendiendo hacia los primeros años de la década de los 20 años.

- Lo más importante es tener claro que la adolescencia, es un momento de la vida de las personas que ofrece un GRAN POTENCIAL para el desarrollo de nuestras sociedades. Las personas adolescentes suelen ser idealistas y se comprometen con valores vinculados a la solidaridad, a la justicia, a la igualdad, entre otros. Inspiran y tienen en su ESENCIA la energía para hacer cosas nuevas, una pasión poderosa para vivir plenamente, saben el valor de una red de apoyo con sus pares y tienen un espíritu innovador e imaginación para el descubrimiento.

- La adolescencia es una etapa que, en un entorno promotor del desarrollo y acompañada de manera adecuada, resulta una maravillosa fase de la vida que lleva a las personas a desarrollarse plenamente, encontrar su propia identidad, construir una vida con sentido y una vida con proyectos. Es importante que dejemos de lado los prejuicios de la llamada “aborrecencia” o del temor que tenemos de este momento vital como peligroso para las personas menores de edad, para la familia o incluso para la sociedad.

Más información en:

Programa, En forma
<https://www.dw.com/es/en-forma-en-forma-en-la-pubertad/av-63272143>

Video, Por qué la adolescencia es una etapa maravillosa de la vida de Daniel J. Siegel
<https://www.youtube.com/watch?v=6anw1uCBHuU>

¿La adolescencia es igual para todas las personas?

Si bien es esperable y predecible que todas las personas que atraviesan la adolescencia experimenten los cambios antes mencionados, en realidad la vivencia y la experiencia que tengan las personas de esta fase vital es variable y diferente en cada persona dependiendo de sus condiciones socioeconómicas, del género, del lugar de residencia, de las oportunidades y limitaciones que su entorno ofrece, de la existencia de una condición particular de salud o de discapacidad, del contexto cultural, su etnia, su orientación sexual, entre otros factores.

Reconocer esa diversidad de experiencias enriquece las conversaciones y afina las formas de acompañar a las personas adolescentes. No existen recetas generales para acompañar los desafíos particulares que encuentran las personas adolescentes en sus específicas condiciones de vida individual y social.

¿Cuáles son los cambios que se dan en la adolescencia?

Los cambios en la adolescencia se pueden observar en diferentes dimensiones: en su crecimiento y desarrollo físico; en su desarrollo cognoscitivo e intelectual; en el desarrollo de su identidad; en su desarrollo emocional y afectivo; en su desarrollo psicosocial y en su desarrollo psicosexual. Por supuesto que estos cambios tienen un impacto en nuevas formas de pensar, comportarse y de relacionarse consigo mismas, con las otras personas y con el entorno.

Además, esos cambios se van produciendo y expresando de manera diferente (en términos de cualidad o profundidad) según el momento de la adolescencia que la persona esté atravesando. En términos generales existen tres grandes momentos: la adolescencia temprana (10-13 años), la adolescencia media (14-16 años) y la adolescencia tardía (17-19 años).

Por esta razón, según cada momento de la adolescencia y las capacidades desarrolladas progresivamente en cada uno de ellos, el lenguaje y la forma de acercamiento a las personas adolescentes también deben cambiar.

Observar con atención, comprender y reconocer en términos generales los cambios que se espera se vayan dando según cada momento, y particularmente, el

desarrollo de capacidades de las personas adolescentes, nos permitirá ser más efectivos y efectivas en nuestra comunicación con ellas.

¿Qué inquietudes podrían tener las personas adolescentes sobre los cambios y sus procesos corporales?



En el caso de las personas adolescentes, podemos encontrar preocupaciones por los propios cambios (por ejemplo, sudoración, crecimiento de vellos, cambios en los senos u órganos genitales, nuevas sensaciones, etc.), sobre la “normalidad” de sus órganos reproductivos, sobre los nuevos procesos y experiencias en torno a la menstruación en el caso de las adolescentes mujeres, o los sueños húmedos y la capacidad de eyaculación en los varones.

Es importante ayudarles a vivir estos cambios desde la naturalidad y la normalidad, enfatizando la importancia de conocer cada órgano de su cuerpo, sus funciones y su manera de funcionar.

También resulta de gran importancia transmitir que cada órgano es parte fundamental de su cuerpo, **que cada cuerpo es único y que todos los cuerpos son hermosos en su diferencia.**

Desde esta claridad puede transmitirse que los pechos, el crecimiento del vello corporal, la vulva y los procesos o ciclos de ovulación/menstruación, así como el pene y los testículos son diferentes en cada persona, así como lo son sus ojos, la figura de su cuerpo, sus manos, y otras partes del cuerpo.

Conviene entender también que la forma en cómo las personas experimentan los diversos cambios en el cuerpo y los cambios derivados del proceso de pubertad, tales como la menstruación, el cambio de voz, los sueños nocturnos, por poner algunos ejemplos, depende de la información a la que tienen acceso en su entorno, así como los mitos y prejuicios que aprenden de sus otras personas referentes (familia, amigas y amigos, personalidades admiradas, etc.).

Precisamente por eso es importante dar acceso a información científica, verídica y libre de mitos, tabúes y prejuicios, sobre el cuerpo y sus procesos, así como sobre los cambios que se presentan en estos durante la adolescencia.



¿Qué inquietudes y preocupaciones tienen las personas adolescentes ante sus cambios corporales? ¿Cómo afectan estos cambios a su imagen corporal y la aceptación de sus propios cuerpos?

Algunas de las inquietudes y preocupaciones que se presentan entre las adolescentes mujeres por los cambios corporales que experimentan en esta fase vital, están usualmente asociadas a creencias y mitos culturales sobre las mujeres y a estereotipos y prejuicios sociales sobre lo que se considera como “belleza física”.

Todos estos valores, parámetros y estereotipos sociales, influyen en la autopercepción del cuerpo, en la imagen corporal y en la aceptación y comodidad que las personas adolescentes sienten en relación con su cuerpo.

Por esta razón, es importante que los mensajes que brindemos a las personas adolescentes sobre su cuerpo se alejen de estos parámetros sociales que no reconocen ni valoran la diversidad o que imponen determinados criterios de belleza. Es necesario que nuestros mensajes fomenten el respeto y valoración de la diversidad humana.

¿Qué debo saber sobre los cambios que ocurren en el cuerpo de las personas adolescentes?

Entre las edades de 9 a 11 años, el cuerpo de las adolescentes mujeres cambiará de forma, le crecerán los senos, se ensancharán sus caderas, crecerá el vello en su área genital, en sus piernas y debajo de las axilas. También comenzará a menstruar como parte del ciclo ovulatorio y menstrual.

Entre las edades de 13-17 años, los adolescentes varones notarán en su cuerpo el crecimiento de su pene y testículos y se ensancharán sus hombros, le crecerá el vello en su área genital, en sus piernas y debajo de las axilas, así como en la cara. También comenzará la aparición de eyaculaciones espontáneas nocturnas y la erección del pene incluso de manera involuntaria.

En ambos sexos se presentará una mayor estatura, cambios en la piel y en el olor del cuerpo, mayor sudoración, aparición del acné y cambios en la voz.

Esto es particularmente importante en el caso de las niñas y las adolescentes, por cuanto, la investigación ha demostrado que son más sensibles a estos mandatos sociales sobre el cuerpo y la belleza.

Esto no significa que los hombres adolescentes no son objetos de estos estereotipos y que no les afecta en su aceptación o en otras prácticas en materia alimentaria o de estilos de vida, pero los estudios demuestran que las mujeres tienden a sentirse menos cómodas con sus cuerpos por los mandatos y parámetros sociales acerca de la belleza física y que a partir de esa incomodidad se generan prácticas nocivas para su salud física y mental.

Es importante que no fomente estereotipos de belleza basados en la delgadez, una determinada estructura corporal, el tamaño o la forma de algunas partes del cuerpo, la forma del pelo, el color de la piel, o bien, por cómo se expresa o habla, o lo que le gusta hacer.

Nuestros mensajes deben estar basados en información confiable, orientada a normalizar los cambios corporales que se viven en la adolescencia, valorar y respetar la diversidad de los cuerpos y promover el cuidado del cuerpo desde una perspectiva de salud y no de “belleza”.

¿Qué información es importante conocer y transmitir sobre el cuerpo y el funcionamiento de los órganos reproductivos femeninos a las personas adolescentes?

Es importante transmitir a las personas adolescentes que todas las partes del cuerpo son importantes y que deben ser cuidadas y valoradas. Es importante indicar, además que hay órganos particulares que participan en las capacidades reproductivas humanas y que debemos conocerlas en su estructura y funcionamiento para cuidar de ellos y no preocuparnos por los cambios que se puedan percibir a partir de la maduración sexual que se da durante la adolescencia.

Incluso puede resultar útil invitar a las personas adolescentes que más allá de informarse sobre estos órganos, procuren conocerlos y explorarlos para desarrollar una relación de normalidad con estas partes del cuerpo y reducir sus ansiedades en torno a ellas.

Así por ejemplo, podría sugerirse a las adolescentes mujeres que utilicen un espejo para conocer sus genitales, tocar y conocer su clítoris y explorarlo; o que toquen y revisen sus senos cada mes, como un hábito de autocuidado y de prevención.

¿Por qué crecen los senos?, ¿para qué sirven?

Los senos o pechos generalmente se desarrollan alrededor de la edad de 9 a 11 años, pero puede ser más temprano o más tarde según la velocidad de maduración sexual de cada mujer. El crecimiento de los senos sucede a medida que se liberan las hormonas estrógeno y progesterona. Los senos de cada persona son diferentes, en tamaños y forma.

Los pechos en las mujeres tiene la potencialidad de producir leche cuando se presenta un embarazo. Durante el embarazo, la hormona prolactina causa la producción de leche. Sin embargo, el pecho femenino también tiene una función sexual, ya que estimular los senos o pezones puede brindar una experiencia de placer sexual.



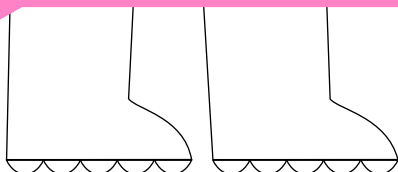
¿Para qué sirve la vagina?
¿Qué es una vulva?
¿Qué función tiene el clítoris?

La vagina es un tubo muscular que se extiende desde su abertura hasta el cuello uterino. Tiene 3 funciones sexuales y reproductivas:

1. Es el camino a través del cual la sangre menstrual sale del cuerpo durante la menstruación o “regla”.
2. Es donde podría introducirse un pene durante algunas relaciones sexuales coitales.
3. Es el camino a través del cual un bebé sale del cuerpo de la mujer en el parto.

La vulva es la parte externa del órgano reproductor femenino, que cubre la abertura de la vagina. A menudo, las personas llaman incorrectamente a la vulva como vagina. Es importante que usemos los términos correctos. También tome en cuenta que cada vulva es distinta, no hay una forma mejor que otra.

El clítoris es un pequeño órgano sensorial situado hacia la parte frontal de la vulva. Es una zona muy sensible por la cantidad de terminaciones nerviosas que posee y esto contribuye con el placer sexual cuando se le estimula.



¿Qué información es importante conocer y transmitir sobre la menstruación y sus ciclos?

Durante la pubertad, la gran mayoría de las adolescentes comienzan con su menstruación. La primera menstruación o “regla” se le denomina “menarquia” o “menarca”.

Es importante reconocer que hay mitos sobre la menstruación y su ciclo, como un proceso sucio, vergonzoso o indeseable. Es importante que la persona adulta no refuerce estas ideas erróneas.

Trate de transmitir a las personas adolescentes que la menstruación es una parte normal y saludable de la vida y forma parte del ciclo ovulatorio o menstrual de las mujeres. Por lo general, ocurre una vez al mes y dura unos días; sin embargo, esto varía de persona a persona. Es importante estar atentos a cualquier alteración o irregularidad de estos ciclos para asistir a valoración ginecológica y determinar las causas de las irregularidades detectadas.

La menstruación comienza cuando un cuerpo con útero es capaz de tener un bebé (alcanza su capacidad reproductiva). Cada mes, el revestimiento del útero o matriz, se vuelve más grueso y sus ovarios liberan un óvulo. Si el óvulo es fertilizado por los espermatozoides, el tejido engrosado del útero permanece donde está (se le llama endometrio) para ayudar con el embarazo al establecer un espacio donde se anide el óvulo fecundado.

Más información en:

Manual, Diario de Antonella.

<https://eldiariodeantonella.com>

Si no se da la fecundación o la implantación (anidación) de un óvulo fecundado, el revestimiento del útero desciende a modo de menstruación.

¿Qué es importante saber sobre el ciclo menstrual?

Aunque los ciclos menstruales de una mujer pueden ser regulares (periódicos), incluso predecibles, también pueden cambiar o variar, especialmente en los primeros años posteriores a la menarquia (primera menstruación).

La ausencia de sangrado (amenorrea), podría ser una señal de embarazo, menopausia o lactancia, pero también podría ser señal de algún trastorno reproductivo que debe ser evaluado, diagnosticado y tratado por una persona profesional especialista.

Algunos cambios en la puntualidad, regularidad o la intensidad de la menstruación (cantidad de flujo) pueden estar relacionados con el uso de anticonceptivos, el estrés, la nutrición, la actividad física o problemas de salud. Algunos cambios en el ciclo son parte natural del envejecimiento.

¿Qué información transmito sobre la higiene en el ciclo menstrual?

La higiene en el ciclo menstrual forma parte del derecho a la salud sexual y la salud reproductiva y por tanto es un derecho humano, que asegura que las adolescentes y mujeres adultas puedan vivir su ciclo menstrual de manera naturalizada, adecuada y saludable, sin efectos negativos o afectaciones físicas y emocionales.

Hablar de higiene durante el ciclo menstrual implica comprender que las niñas y las adolescentes merecen nuestro acompañamiento, sin regaños, ni humillaciones y con información basada en la ciencia y sin tabúes respecto de los procesos implicados en las distintas fases del ciclo ovulatorio/menstrual.

En este sentido, debemos suministrar información suficiente que normalice el ciclo ovulatorio/menstrual de las mujeres y que le permita a la adolescente experimentar sus ciclos de manera natural, sin vergüenza, angustia o incomodidad innecesaria, a la vez que les permita monitorear su ciclo y su menstruación, en su regularidad, puntualidad, intensidad y otras características.

Es importante que les transmitamos con claridad lo que pueden vivir o experimentar en las distintas fases de sus ciclos en un marco de naturalización de los procesos. También hablar de las posibles sensaciones, dolores o efectos en su sensación de bienestar o comodidad, flujos, olores, entre otros.

Otro aspecto a tomar en cuenta es conversar acerca de los medios que pueden utilizarse para contener los flujos o el sangrado, reducir las molestias durante las fases del ciclo o las señales que deben observar para consultar algún especialista ante la sospecha de que algo no parece estar bien. Por ejemplo, que el flujo vaginal es normal cuando es transparente y no genera picazón ni ardor.

También es importante conversar sobre las recomendaciones para mantener una adecuada salud e higiene durante el ciclo menstrual, por ejemplo el uso recomendable de ropa interior de algodón que reduzca la posibilidad de infecciones o la mejor forma de utilizar los protectores diarios, útiles en los días previos y post de la menstruación, pero no para todos los días porque pueden provocar irritaciones o infecciones.

¿Cuál es la relación entre los derechos humanos y la menstruación?

La menstruación está intrínsecamente relacionada con la dignidad humana. Las burlas y los mitos relacionados con la menstruación, la exclusión y la vergüenza que se hace sentir a las mujeres por su menstruación, socavan los principios de su dignidad humana.

El lenguaje con el cual nos referimos a la menstruación como un evento sucio o vergonzoso en la vida de las mujeres, puede crear temores e incomodidad en las adolescentes sobre su propio cuerpo, e incluso puede provocar el desarrollo de ideas erróneas en los hombres sobre cómo perciben a las mujeres, a sus cuerpos y a sus procesos.

Todos estos mitos e ideas erróneas y negativas, hace que por lo general la menstruación se viva en el silencio y el secreto, e incluso puede provocar el temor de acudir al personal de salud cuando amerita realizar una consulta.

Cuando las adolescentes mujeres no pueden acceder a instalaciones de baño seguras y medios seguros y eficaces de manejo de la higiene menstrual, no pueden manejar su menstruación con dignidad.

La desigualdad de género, la pobreza extrema, las crisis humanitarias y las tradiciones culturales nocivas vinculadas al ciclo ovulatorio, pueden convertir la menstruación en una etapa de estigma, vergüenza y privaciones para las mujeres, lo cual afecta el disfrute de sus derechos humanos fundamentales.

Adicionalmente, la idea de que la menstruación convierte a una “niña en una mujer” puede generar en la adolescente que menstrúa, su exclusión o discriminación de ciertos procesos propios de la infancia o la adolescencia (por ejemplo el juego o el estudio) o el descuido de personas adultas por considerarla como una “mujer hecha y derecha”, vulnerando algunos de sus derechos y a la protección integral.

Más información en:

Preguntas frecuentes sobre menstruación

<https://www.unfpa.org/es/menstruacion-preguntas-frecuentes>

Higiene menstrual

<https://www.unicef.org/mexico/higiene-menstrual>

¿Qué información es importante conocer y transmitir sobre el cuerpo y el funcionamiento de los órganos reproductivos masculinos a las personas adolescentes?



Es importante transmitir a las personas adolescentes que todas las partes del cuerpo son valiosas y que deben ser cuidadas y valoradas. Indicar, además, que hay órganos particulares que participan en las capacidades reproductivas humanas y que debemos conocerlas en su estructura y funcionamiento para cuidar de ellos y no preocuparnos por los cambios que se puedan percibir a partir de la maduración sexual que se da durante la adolescencia.

Incluso puede resultar útil invitar a las personas adolescentes que más allá de informarse sobre estos órganos, procuren conocerlos y explorarlos para desarrollar una relación de normalidad con estas partes del cuerpo y reducir sus ansiedades en torno a ellas.

Así por ejemplo, podría sugerirse a los adolescentes hombres que utilicen un espejo para conocer sus genitales, tocar y conocer su pene, sus testículos y explorarlos; o que toquen y revisen sus senos o sus testículos cada mes, como un hábito de autocuidado y de prevención.

Durante la pubertad, los niveles hormonales cambian, y esto hace que crezca pelo en áreas donde antes no había. Esto tiende a suceder en etapas y varía de persona a persona. Los chicos pueden esperar pelo más grueso en sus brazos y piernas, así como el crecimiento de vello en la cara, las axilas, el área genital, así como el pecho, la espalda y las nalgas.

¿Por qué se necesita el pene y los testículos?

El pene tiene dos funciones:

1. Expulsar la orina del cuerpo desde la vejiga
2. Eyacular (expulsar el semen)
3. Permitir la penetración en las relaciones sexuales genitales y coitales

Al igual que el órgano de la vulva, también que cada pene

es distinto, no hay una forma mejor que otra.

Los testículos: están contenidos en una bolsa de piel llamada escroto, es donde se produce la testosterona, y empieza a producir esperma los dos testículos y a través del conducto espermático los espermatozoides pasan a través de los conductos espermáticos y se mezclan con los fluidos producidos por las glándulas.

La uretra: es un tubo dentro del pene que puede transportar orina o semen.

¿Qué son los sueños húmedos y la eyaculación espontánea?

Cuando los chicos se sienten húmedos o mojan la cama, acaban de tener polución nocturna que significa tener una eyaculación espontánea durante el sueño, sin ninguna acción voluntaria que la preceda. Se eyacula sin el estímulo consciente de una relación sexual o la masturbación. Pasa con frecuencia durante un sueño erótico o no erótico.

Una idea equivocada es que sólo los hombres tienen sueños húmedos, las mujeres también los tienen y se expresan de forma diferente.

Son normales, aunque no todas las personas tienen este tipo de experiencia, son comunes.

Los primeros sueños húmedos llegan en la pubertad, entre los 9 y 14 años de edad, edad en la que se empieza a producir más hormonas. El orgasmo durante el sueño en la fase Rem, donde los hombres tienen erecciones, fluye la sangre hacia el pene, haciéndolo más sensible.

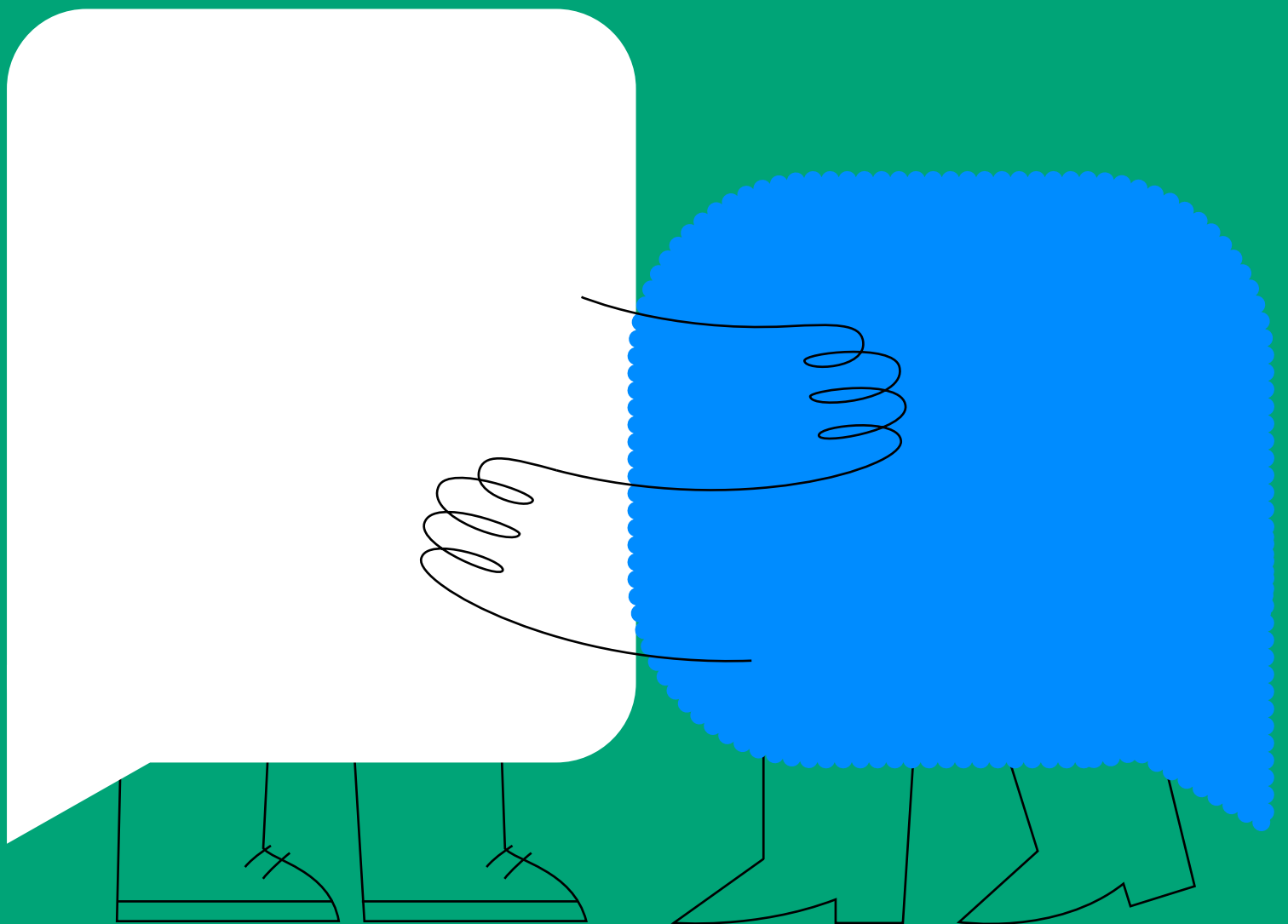
Algunas personas se preguntan si los sueños húmedos son consecuencia de que no se eyacula con regularidad. Algunos se avergüenzan como si el cuerpo hubiera hecho algo sin consentimiento, cuando es señal que todos los conductos funcionan perfectamente. Las personas adolescentes pueden verse afectadas y pueden asustarse. Es importante conversar con ellos y ellas sobre estos procesos normales para ahorrarles un gran susto cuando esto suceda por primera vez.

Más información en:

Programa, En Forma
<https://www.dw.com/es/por-qu%C3%A9-tenemos-sue%C3%B1os-h%C3%BAdedos/av-63272018>

Sección 3.

Dialogando sobre las relaciones sexuales



¿Por qué hablar de los derechos a una salud sexual y salud reproductiva y del derecho de vivir una vida libre de violencias con las personas adolescentes?

El acceso a la información sobre la sexualidad y la reproducción y a una educación integral, es un **derecho humano**.

La educación integral de la sexualidad debe ser apropiada a la edad, científicamente correcta, culturalmente competente y basada en los derechos humanos, la igualdad de género y con un enfoque positivo de la sexualidad y el placer.

Y es un instrumento que puede fortalecer a las personas adolescentes a sentirse reconocidas, valoradas, comprendidas y con herramientas para ejercer su control sobre sí mismas y el derecho a vivir libres de violencias.



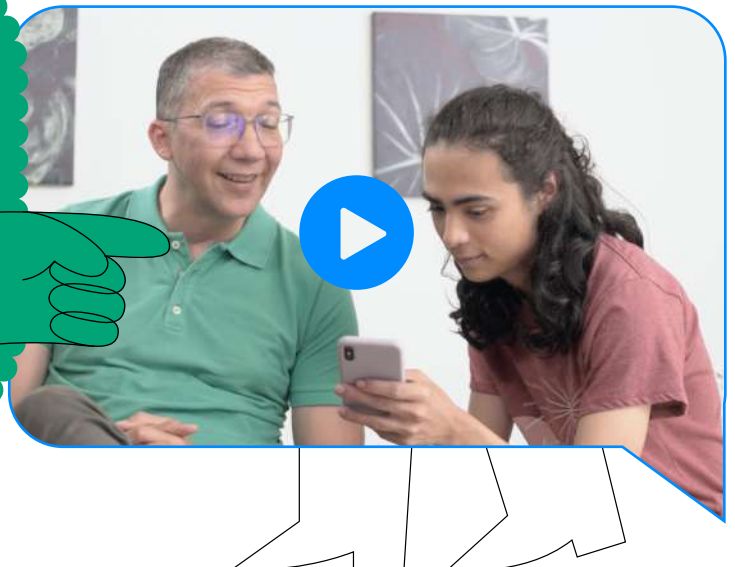
¿Cómo contribuye la información sobre la sexualidad y la salud sexual y salud reproductiva en la vida de una persona adolescente?

Es clave entender que la educación sexual no promueve las actividades sexuales, como algunas personas piensan. Existen pruebas significativas del impacto positivo de la educación en sexualidad sobre el comportamiento sexual y la salud.

No se dispone de datos que permitan concluir que la Educación Integral en Sexualidad (EIS) aumente la actividad sexual, los comportamientos sexuales de riesgo ni las tasas de VIH u otras Infecciones de Transmisión Sexual (UNESCO, 2018a, Fonner et al., 2014; OMS, 2019). Por el contrario, se ha demostrado la eficacia de efectos positivos tales como:

- el aumento de los conocimientos mejora la actitud en relación con la Salud Sexual y Salud Reproductiva,
- los programas curriculares en Sexualidad Integral pueden retrasar la edad en que se empieza a tener relaciones sexuales,
- contribuyes a disminuir la frecuencia y número de parejas sexuales,
- reduce los riesgos asociados al ejercicio de las relaciones sexuales
- incrementa el uso de métodos de protección como el condón masculino y femenino.

Video, Derecho a la Salud Sexual y Reproductiva



¿Por qué son importantes las relaciones entre las personas adolescentes para su desarrollo integral?

Las relaciones entre pares les brindan a las personas adolescentes múltiples aprendizajes y experiencias de cómo:

- relacionarse con otra persona por la que tiene sentimientos.
- a conocerse mutuamente, su carácter, sentimientos, gustos, hobbies, ideales de vida, religiosidad.
- a construir valores: fomenta la generosidad, la confianza y la honestidad; estimula la reflexión y el sentido de la responsabilidad.
- a practicar la capacidad de resolver conflictos.
- a usar formas efectivas de comunicación y aprende a ver las cosas de diferentes maneras.

¿Cómo hablar de identidad de género, orientación sexual y expresión de género?

Las personas adolescentes necesitan que las acompañemos para descubrir y aceptar quienes son. Como personas cuidadoras, necesitamos aprender a escuchar atentamente sus necesidades y preocupaciones, sin juzgarlas.

El derecho a la identidad está codificado en el artículo 8 de la Convención sobre los Derechos del Niño (CDN). Todas las personas somos diferentes pero en términos de derechos somos iguales pues tenemos los mismos derechos sin importar ninguna condición como la orientación sexual, la identidad sexual y la expresión de género.

Por ello, debemos cuidar:

- No acrecentar tabúes, silencios o vergüenzas.
- Abrir espacios de conversación y escucha.
- Ayudar a niños, niñas y personas adolescentes a sentirse seguros/as, orgullosas/os, con una alta autoestima respecto de quiénes son, y lo que sienten.
- Tratar la diversidad para que sea vivida, entendida y construida desde los primeros años de edad con naturalidad.

¿Tengo que hablar con la persona adolescente sobre su proceso de exploración de la sexualidad?

Las personas adolescentes exploran su sexualidad de manera individual y con otras personas. Esta exploración podría generar muchas dudas e incluso ansiedad, en aquellos casos en los que en la familia no se puede hablar abiertamente del tema.

Es importante hablar con las personas adolescentes, hasta donde ellas lo quieran y permitan, para brindar información pero también para escucharles sobre sus experiencias, necesidades e inquietudes.

No es necesario tener todas las respuestas o que sean correctas; si no se sabe algo, se puede investigar de manera conjunta. Lo más importante es la disposición a conversar.

Durante el proceso de exploración, es básico reafirmar la importancia del consentimiento. Es decir, que las personas adolescentes sepan que tienen derecho a decir NO, y que las demás personas deben respetar y detenerse en caso de que la respuesta sea NO.

¿Cómo hablo con las personas adolescentes sobre las relaciones sexuales?

Una de las áreas más desafiantes para los padres y madres y otras personas cuidadoras, es aceptar que la persona adolescente está creciendo y empieza a tomar decisiones, poco a poco, por sí misma.

A menudo, el cambio más difícil de aceptar es que la persona adolescente se ha convertido en un ser sexual y explora relaciones con otras personas, lo cual puede incluir la exploración en las relaciones sexuales coitales.

Para las personas adultas cuidadoras hay un dilema con respecto a permitir o prohibir tales relaciones las personas menores de edad. Lo más importante es que las personas adolescentes tengan toda la información necesaria, para que puedan tomar las mejores decisiones, ya que es claro que la familia no puede controlar completamente lo que hacen.

¿Dónde aprenden las personas adolescentes sobre sexualidad?

En nuestro país, tenemos instituciones que pueden proporcionar educación y formación integral en la sexualidad, como son los centros educativos del MEP, a través de los Programas de Educación en Afectividad y Sexualidad. Además los centros de salud de la CCSS, ofrecen consejería y acceso a los métodos anticonceptivos y de protección, a través de actividades de la consulta y de actividades de promoción de la salud y sus programas de atención integral y diferenciada para las personas adolescentes.

Pero también existe una información "informal" a la que las personas adolescentes acceden por la televisión, radio, internet, redes sociales, revistas, diarios y amigos.

Es posible que estas fuentes no tengan la información correcta y es importante saberlo. Por ello, también te referimos información para el uso seguro del internet en nuestra página.



Más información en:

Proyecto, Sixteen
<https://www.paniamor.org/Project/detail/47/proyecto-sixteen->

¿Tengo que hablar del placer sexual?

Claro que es importante. Una vida sexual satisfactoria comienza entendiendo nuestras propias necesidades y responsabilidades sexuales. Al fin y al cabo, somos responsables de nuestro propio placer sexual. Ese placer involucra sentirnos respetados, amados, aceptados.

Una vida sexual saludable es de hecho parte de un cuerpo sano.

¿Es la masturbación femenina o masculina peligrosa?

No, la masturbación femenina o masculina es saludable. Es autoconocimiento para la persona adolescente y una experiencia que permite aprender sobre sí misma y su cuerpo.

¿Dónde puede obtener la persona adolescente los métodos anticonceptivos y de protección?

Es un derecho de las personas menores de edad a la consejería y el acceso sobre los métodos anticonceptivos y de protección. Es por esto que, a nivel público y estatal, la Caja Costarricense de Seguro Social ofrece los servicios de capacitación en salud sexual y la prevención del embarazo en sus diferentes establecimientos, además de consejería y prescripción de métodos anticonceptivos y de protección.

Desde 1996 la CCSS emitió la directriz para que el personal de salud pueda prescribir anticonceptivos a menores de edad, sin la necesidad del consentimiento de sus padres, madres o personas encargadas; previa exploración, por parte del personal de salud sobre si existen situaciones de abuso o violencia y brindando la respectiva consejería en salud sexual y reproductiva.

Las opciones que ofrece a las personas usuarias, incluidas las personas adolescentes, son los métodos de protección frente a las infecciones de transmisión sexual como el condón masculino y el femenino, y los métodos anticonceptivos como el dispositivo intrauterino, anticonceptivos inyectables y orales, el anticonceptivo subdérmico.

Si la persona adolescente ha iniciado las relaciones sexuales coitales y usted quiere asegurarse de que entienda cómo cuidar su salud sexual y salud reproductiva, y que sepa cómo controlar su fertilidad para que pueda elegir cuándo ser madre o padre, es importante que conozca cómo abordar este tema.

¡No sé qué hacer! ¡Mi hija adolescente está embarazada o mi hijo adolescente embarazó a una chica!

Puede ser abrumador enfrentarse a un embarazo no planeado en la adolescencia, pero hay apoyo, información y ayuda disponibles. Juntos pueden buscar todas las opciones.

Como padre, madre o persona cuidadora estará lidiando con una variedad de emociones si recibe esta noticia, pero es importante darse cuenta que en el caso de la adolescente, ella le necesita más que nunca, ya que es quien tiene cambios físicos y emocionales que enfrentar ante el embarazo. Reconozca sus sentimientos y trabaje para que pueda apoyarla.

Si es un adolescente que ha embarazado una chica, reconoce que puede también sentirse preocupado o asustado.

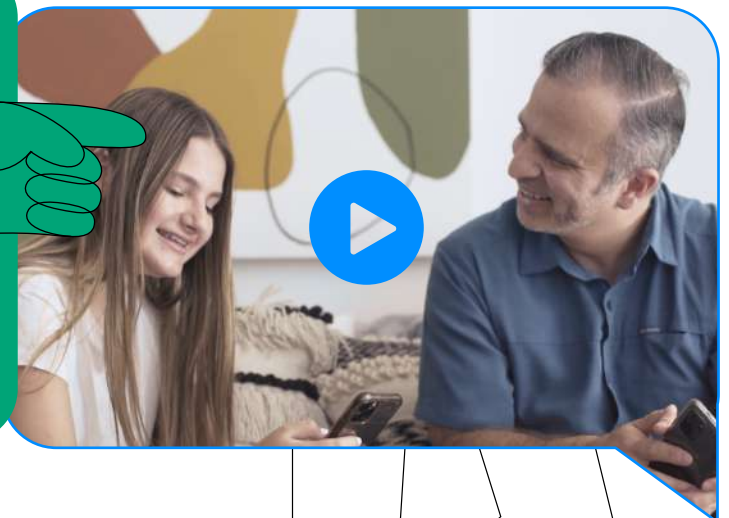
Asegúrese de que hablen sobre sus opciones de estudio, responsabilidades y piensen detenidamente antes de tomar cualquier decisión con un familiar, amigo o alguien en quien confíen.

La persona adolescente no deja de ser adolescente al convertirse en madre o padre. Por lo que debemos garantizarles sus derechos.

Video, Relaciones sexuales seguras

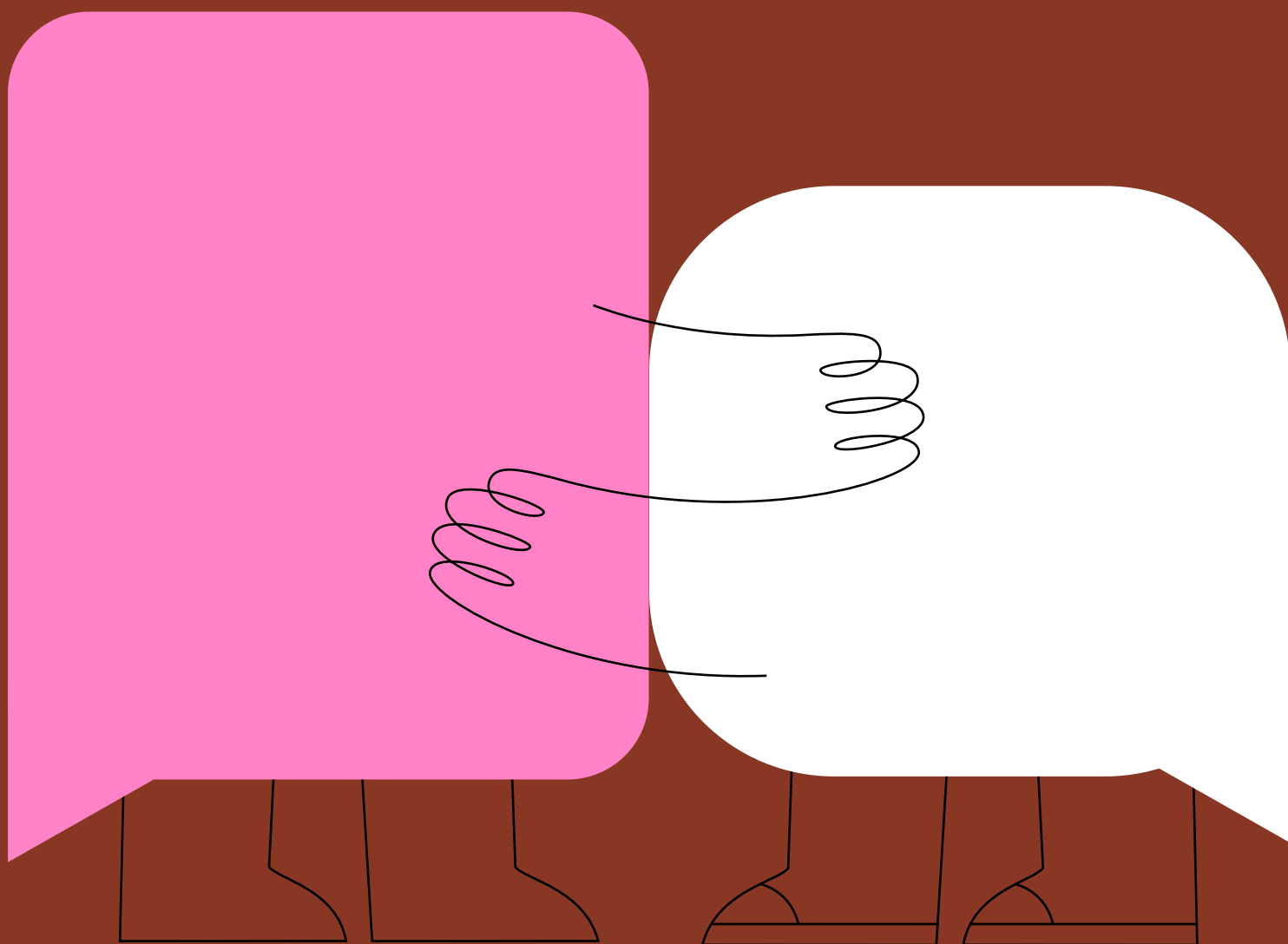
Más información en:

Video, Promotoras juveniles
<https://www.youtube.com/watch?v=Y7Oxaw2gb7Y&t=34s>



Sección 4.

Promoviendo vidas libres de violencias de género

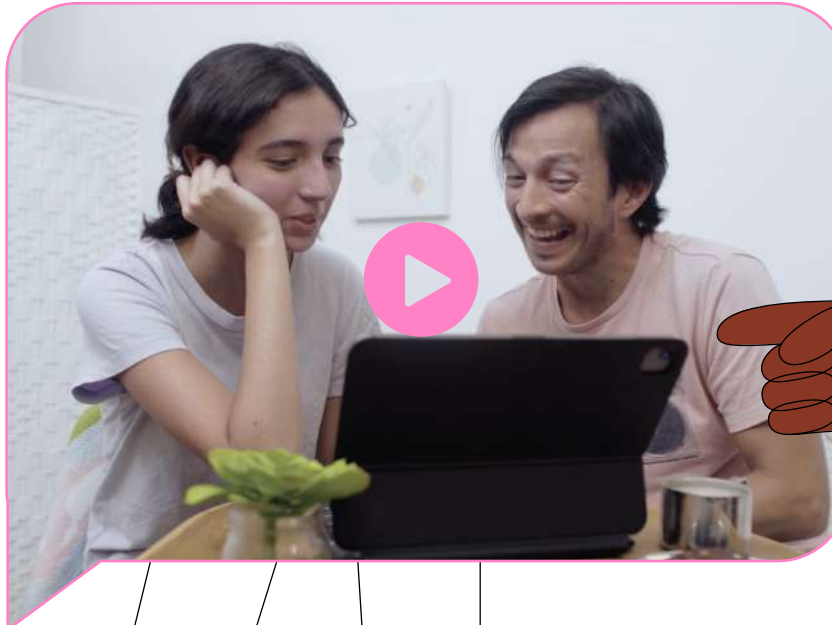


¿Cuáles son los elementos básicos de una relación saludable?

Las personas adultas podemos conversar sobre lo que pensamos deben ser los elementos básicos de una relación saludable y ponerla en práctica en nuestras vidas. Incluso si no contamos con estos elementos en nuestras relaciones de pareja, es necesario que no los justifiquemos. Todas las personas merecemos relacionarnos con nuestra pareja en un clima que contemple:

- **Libertad y no violencia.** Cada persona tiene la posibilidad de decir lo que le gusta y lo que no, lo que quiere y lo que no. Ambas deben participar en la toma de decisiones.
- **Respeto.** Esto implica igualdad de derechos y responsabilidades, y una relación libre de violencia física, sexual, psicológica y patrimonial.
- **Comunicación.** En la relación, las opiniones de ambas personas son escuchadas, respetadas y negociadas.
- **Amor, amistad y apoyo.** Cada persona en la pareja puede apoyarse en la otra, en las buenas y en las malas, así como confiar y divertirse como pasa cuando dos amigos se unen.

Video, Relaciones de pareja



¿Cómo abordar el efecto que tienen los prejuicios y mitos sobre hombres y mujeres, en la posibilidad de establecer relaciones saludables?

Hablar de la protección, de la integridad física, emocional y el derecho a vivir libres de violencia como adolescentes y como mujeres, también puede ser incómodo, no obstante, hemos de partir que el buen trato es necesario para un desarrollo humano integral y el de una sociedad mejor.

Las niñas y las adolescentes están expuestas a mayor violencia de pareja, de explotación sexual y trata, abuso sexual, relaciones impropias en una mayor proporción que los adolescentes hombres.



Desde la infancia a las personas se les enseña que una relación "ideal" es como la de los cuentos de hadas. En general en estos cuentos, las mujeres son princesas, muy lindas físicamente, se comportan de manera pasiva y dependiente frente a los hombres. Los hombres, por otro lado, están representados como príncipes, que las rescatan, protegen y cuidan. Y los representan como físicamente fuertes y que tienen poder económico y social.

Es importante saber que no hay parejas perfectas, porque no hay hombres o mujeres perfectos. Hay personas con cualidades, fortalezas y debilidades y áreas a mejorar. Por lo tanto, una pareja estará formada por dos personas pares, que no son perfectas pero que pueden formar juntos una relación sana.

Para contrarrestar los prejuicios que la sociedad inculca, es necesario enseñar a las personas adolescentes a cuestionarse constantemente los roles que la sociedad determina. Además, a los hombres se les debe enseñar a respetar, a no imponer ni violentar, y a las mujeres se les debe empoderar para que puedan defender sus derechos y protegerse.

Mi hija adolescente está saliendo con una persona mayor, ¿qué hago?

Lo primero que debo saber, como persona adulta responsable, es que las relaciones entre una persona adolescente de 13 a 18 años con una persona adulta tiene consecuencias negativas en el desarrollo de a persona menor de edad. Este tipo de relaciones puede limitar el desarrollo de la persona menor de edad, por el poder que ejerce la persona adulta, en su educación, salud mental, en las relaciones con sus pares, e incluso exponer a un embarazo no intencionado y a infecciones de transmisión sexual.

En 2017 entró en vigor en nuestro país la Ley 9406, la **Ley de Relaciones Impropias**, que protege a las personas menores de edad, hombres y mujeres.

Cuando se produce un embarazo dentro de una relación impropia, es importante reportar el nacimiento del bebé al padre y su edad, ya que la institución deberá reportar el delito.

No dude, las consecuencias negativas de este tipo de relaciones pueden ser fatales.



¿Cómo debo hablar con las personas adolescentes sobre las relaciones impropias y sus consecuencias dañinas?

Como personas cuidadoras debemos entender que este tipo de relaciones no son "naturales" ni "normales".

Debemos informarnos, educarnos y no tener miedo de denunciar casos en los que sabemos que las personas adolescentes son víctimas de personas adultas que establecen estas relaciones.

Utiliza materiales de campañas, canciones como elementos para iniciar diálogos donde puedan discutir sobre las consecuencias negativas que este tipo de relaciones causan en las vidas de las personas adolescentes.

Si usted quiere saber más sobre los efectos negativos de las relaciones impropias en las personas adolescentes puede encontrar más información: "En tus manos" <https://www.paniamor.org/Resource/detail/35/relaciones-impropias->

¿Es el estudio y la formación un factor de protección para una persona adolescente?

Sí, las personas adultas cuidadoras de las personas adolescentes debemos apoyar y acompañarlas para que fortalezcan sus capacidades, motivación, conocimiento de sus habilidades para crecer y formarse en un mundo que exige más conocimientos y destrezas para el dialogo y la negociación.

Nuestras palabras y conductas deben alinearse con reconocer los esfuerzos, apoyar, contribuir a fomentar la tolerancia a la frustración para seguir adelante y que la persona adolescente logre sus sueños.

Con las adolescentes mujeres, es importante que de manera particular se reflexione sobre las posibilidades de visualizarse en ámbitos más allá de la pareja, propiciar experiencias distintas a los tradicionales roles domésticos. A los adolescentes chicos, podemos acompañarles para que valoren el mundo doméstico y del cuidado tan importante en la vida social y económica de una sociedad.



Más información en:

Proyecto, En tus manos
<https://paniamor.org/Resource/detail/35/relaciones-impropias->

Referencias

Gutiérrez-Rosado, T. (2021). Buenas prácticas en salud sexual y reproductiva con niñas, adolescentes y mujeres Jóvenes. II-Manual. [Documento elaborado para el proyecto AMELIA de la Fundación PANIAMOR en San José de Costa Rica]. <https://www.paniamor.org/Research/detail/32/amelia-ii%3A-manual-de-buenas-practicas-en-ssr->

Tiempo de hablar: Guía Informativa para mamás y papás de personas adolescentes.(2017). [file:///C:/Users/Merck01/Downloads/Gu%C3%ADa%20de%20Tiempo%20de%20Hablar%20\(2\).pdf](file:///C:/Users/Merck01/Downloads/Gu%C3%ADa%20de%20Tiempo%20de%20Hablar%20(2).pdf)

Unicef. (2022). Derechos de las niñas para un futuro en Igualdad: Renovando compromisos en América Latina y el Caribe [file:///C:/Users/Merck01/Downloads/Derechos%20de%20las%20Ni%C3%B1as%20-%20Informe%20Completo%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/Merck01/Downloads/Derechos%20de%20las%20Ni%C3%B1as%20-%20Informe%20Completo%20(1).pdf)