



Imparte:

## Taller de la Pubertad: 1º Sesión

Estimados padres:

Nos ponemos en contacto con ustedes, con el deseo de hacerles partícipes del programa educativo que, a lo largo de cuatro sesiones, iniciamos en el Centro Escolar. Es un programa de Educación Afectivo-Sexual dirigido a sus hijos/as de 12-14 años; en él fundamentalmente trabajamos las diversas características de la pubertad y adolescencia y todo lo que ello conlleva: los cambios físicos que acontecen, el descubrimiento del mundo de la vida interior, los valores humanos (amistad, generosidad,...), el diálogo con los padres, las características masculinas y femeninas, las relaciones interpersonales, etc.

Nada ni nadie puede sustituir a los padres en su labor educativa. Nuestro deseo es ayudarles en esta tarea mediante una persona adecuadamente formada y preparada en la educación para la afectividad y la sexualidad, que colabore con ellos y a la que se puedan abrir sin miedos ni temores.

Se trata de conseguir una integración armónica de los aspectos biológicos, la afectividad, y las relaciones interpersonales, ya que a esta edad el niño/a resulta muy vulnerable y está inmerso/a en los mensajes que recibe del mundo exterior que le bombardean con información y contenidos erróneos, fantásticos o irreales que es necesario aclarar.

Los objetivos que vamos a trabajar en cada sesión son:

- 1º sesión: **“Soy de diseño”**
- 2º sesión: **“Soy único e irrepetible”**
- 3º sesión: **“Soy creado para el amor y para la vida”**
- 4º sesión: **“Deseo querer y ser querido”**



Solicitamos de un modo especial su apoyo, prestando atención a las tareas que sus hijos llevarán a casa. Son quizás una ocasión para hablar de estos temas con ellos a través de un diálogo confiado y abierto.

Quedamos atentamente a su disposición.

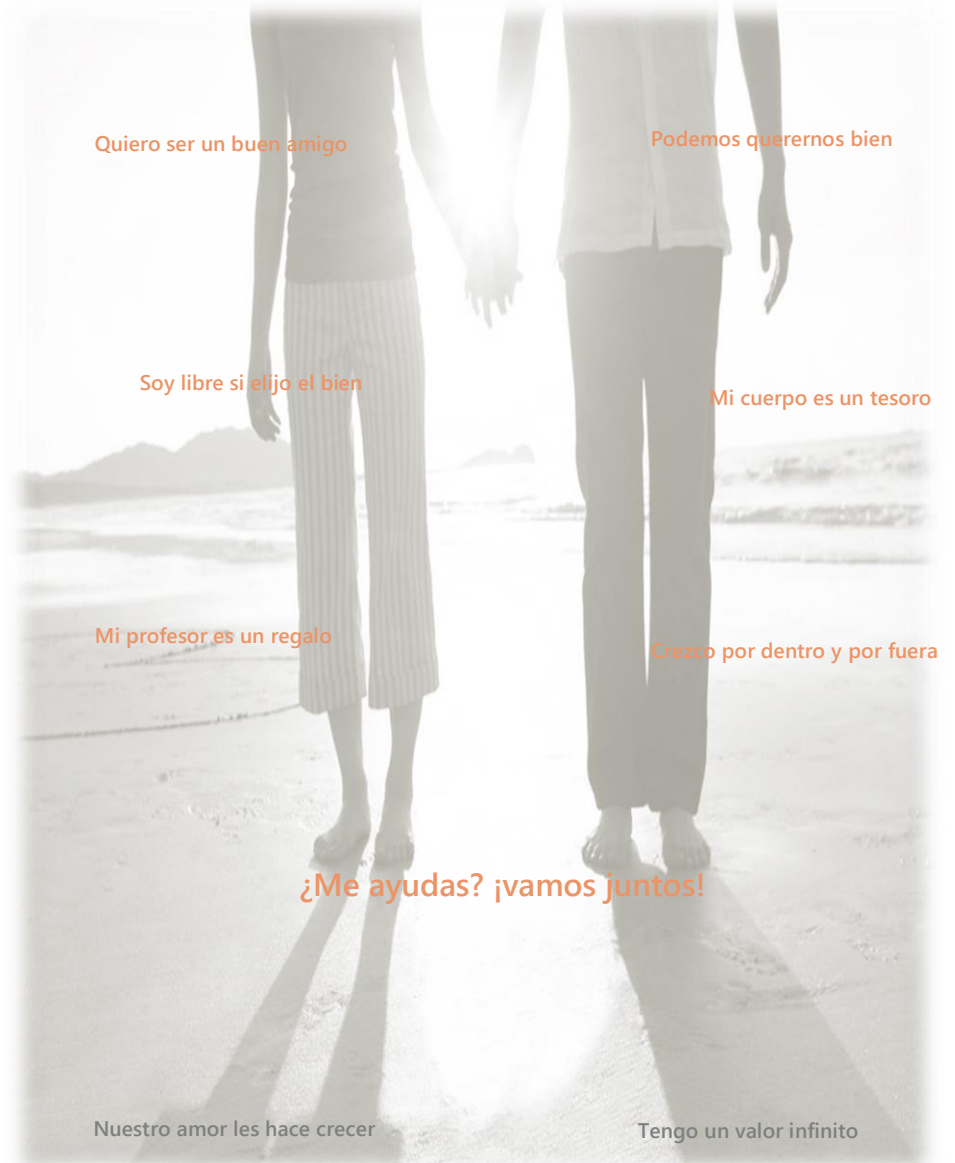
## Taller de la Pubertad: 2º Sesión

Son muchas las falsas creencias 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, cuando 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 en 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 sus logros en positivo y corrigiendo sus dificultades y fallos con afecto.

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.

## Mis padres son importantes



## Taller de la Pubertad: 3º Sesión

### 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...)

SOY libre  
si busco  
el bien

Degeo me QUE  
QUIERAN  
de verdad



Mi CUERPO, como  
mi persona,  
tiene un valor  
INFINITO

Cada día  
PUEDO  
volverme a  
levantar

### Pistas para la comunicación

- **Animar.** Es una forma de caricia muy gratificante en esta etapa.
- **Interesarnos** por él es interesarnos por sus cosas.
- **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.).
- **Evitar tratar de ser demasiado comprensivos.** Evitar las manifestaciones tales como "sé cómo 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.
- **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.
- **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.
- **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.
- **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.
- **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.
- **Respetar la necesidad de los adolescentes de intimidad.** Esto requiere alguna distancia que los padres pueden encontrar difícil de mantener.
- **Evitar clichés y sermones.**
- **Intentar conversar, no dar una conferencia.** Evitar frases tales como: "cuando yo tenía tu edad", "me duele más a mí que a ti"...
- **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.
- **Evitar mezclar mensajes.** La manifestación de un padre debería llevar un mensaje, una prohibición clara, un permiso afable, o una elección abierta.
- **Evitar extremos.** "Prohibido", de la misma forma que dar completa libertad, es inapropiado.
- **Ciertas dosis de humor a veces vienen muy bien.**

## Taller de la Pubertad: 4º Sesión

Estimados padres:

Hoy llegamos al final del taller de Educación afectivo-sexual que dentro del centro escolar y en colaboración con los tutores, se ha desarrollado con vuestros hijos. Nuestro deseo ha sido escuchar sus dudas, temores y preguntas, compartir sus ilusiones, y comprobar de nuevo cómo la tarea de convertirnos en hombres y mujeres necesitados de amar y ser amados es la aventura más apasionante que estamos llamados a vivir.

Gracias a ellos hemos participado también de vuestros sentimientos (“Dice mi padre que le da pena que me haga mayor...”), de vuestras preocupaciones (“Mi madre me dice que sepa elegir bien mis amigas...”), y de vuestras dificultades (horarios, elección de la ropa, malas contestaciones...).

De forma amena y en muchos momentos divertida, hemos ido desarrollando los objetivos del curso, ayudando a vuestros hijos a integrar la afectividad y la sexualidad en el conjunto de su personalidad, animados en todo momento por el deseo de crear posibilidades nuevas de comunicación entre vosotros.

Es importante reconocer a la dirección del centro educativo y a los tutores el esfuerzo “extra” que supone adaptar horarios, preparar las fotocopias necesarias (¡que son muchas!), y estar pendientes de pequeños detalles que son sin embargo importantes para crear un clima que haga posible el trabajo.

### Bibliografía recomendada:

- ★ N. GONZÁLEZ RICO. “Hablemos de sexo con nuestros hijos”. Palabra, Madrid 2008.
- ★ N. GONZÁLEZ RICO, T. MARTÍN NAVARRO Y OTROS. “Aprendamos a Amar” Proyecto de educación afectivo sexual. Editorial CEPE, Madrid 2010.
- ★ N. GONZÁLEZ RICO, B. RUIZ PEREDA Y OTROS, “Aprendamos a Amar. Amor y sexo. + de 100 preguntas que te haces y tus padres no saben cómo responder”, Editorial CEPE, Madrid 2015.
- ★ D. SONET. “Su primer beso”. La educación afectiva de los adolescentes. Sal Terrae, Santander 2002.
- ★ 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.

### Nos despedimos agradeciendo vuestra colaboración



**Proyecto Aprendamos a Amar.**  
**Instituto Desarrollo y Persona-UFV**  
Ctra. Pozuelo-Majadahonda (M-515) Km. 1,800.  
28223, Pozuelo de Alarcón. Madrid.  
[secretariadyp@ufv.es](mailto:secretariadyp@ufv.es)  
[www.aprendamosaamar.com](http://www.aprendamosaamar.com)