



**GUÍA PARA ENTENDER  
A TU HIJO O HIJA  
ADOLESCENTE**

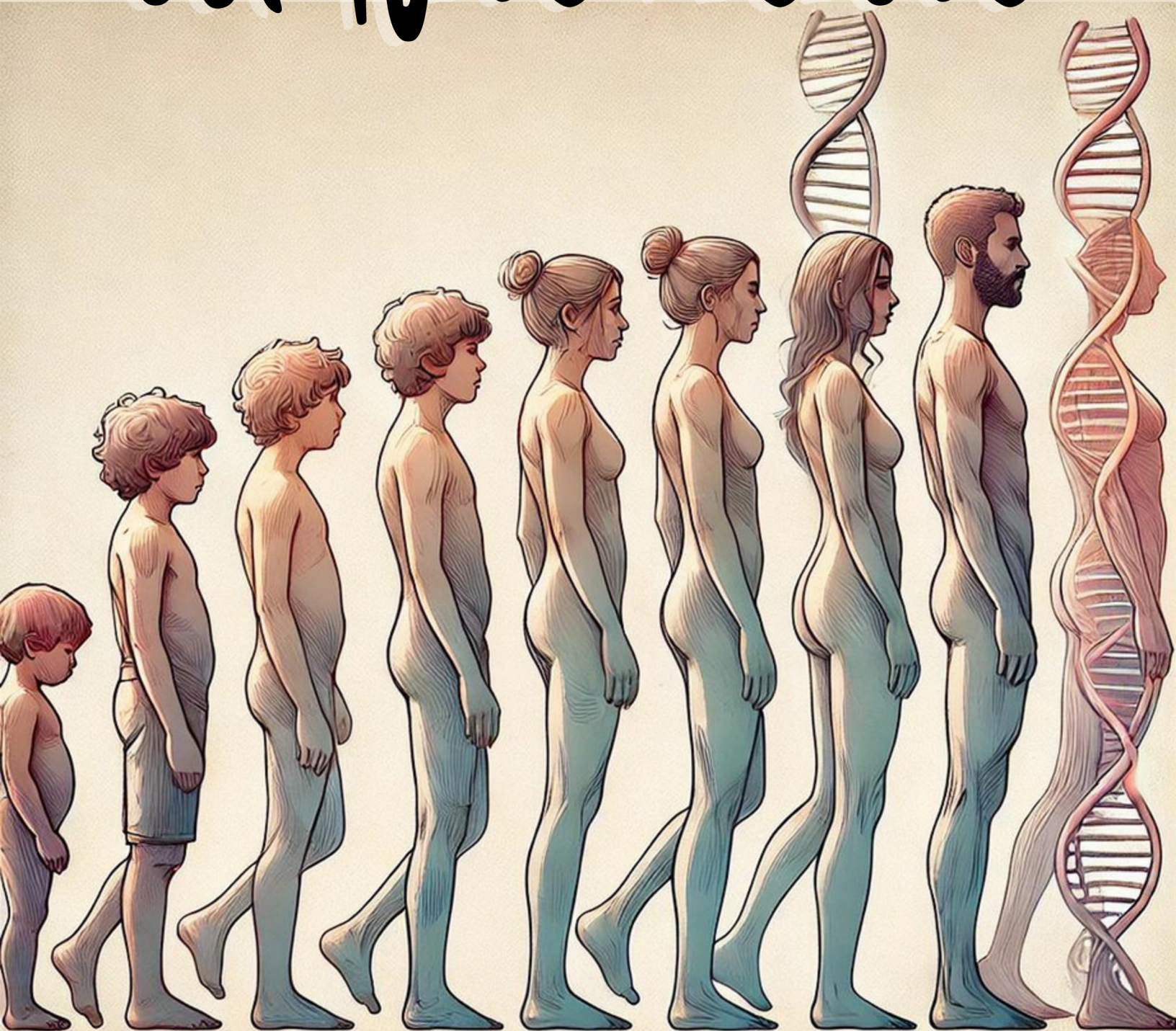
las  
**EMOCIONES**  
EN LOS **ADOLESCENTES**



EDICIONES KIRÉ

las  
**EMOCIONES**  
EN LOS ADOLESCENTES

# SEXUALIDAD Y CAMBIOS FÍSICOS



# Módulo 8

## **Sexualidad y cambios físicos: Abriendo las puertas a una conversación sincera**

Mientras seguimos construyendo esos puentes emocionales con nuestros hijos, llegamos a un tema que, aunque puede ser incómodo para muchos padres, es fundamental en la vida de todo adolescente: la sexualidad y los cambios físicos. Estos temas no solo son esenciales para el desarrollo saludable de nuestros hijos, sino que también ofrecen una oportunidad única para fortalecer la comunicación y el vínculo que hemos estado cultivando.

Al abordar la sexualidad y los cambios físicos, es importante recordar que esta etapa es una parte natural del crecimiento y desarrollo. Como padres, tenemos la responsabilidad de ofrecer a nuestros hijos información precisa, un espacio seguro para hacer preguntas, y, sobre todo, nuestro apoyo incondicional mientras navegan por estos cambios

Al hacer esto, continuamos construyendo esos puentes emocionales que les permitirán sentirse comprendidos y seguros en cada etapa de su vida.

## **Entendiendo los cambios: Un proceso natural**

La adolescencia es una etapa marcada por transformaciones físicas y emocionales profundas. Es un momento en el que nuestros hijos comienzan a descubrir su identidad, y los cambios en su cuerpo juegan un papel crucial en este proceso. Sin embargo, estos cambios, aunque naturales, pueden ser fuente de confusión, inseguridad, e incluso miedo para ellos. Es aquí donde nuestra guía y apoyo como padres se vuelven esenciales.

Pensemos en cómo puede sentirse un adolescente cuando su cuerpo comienza a cambiar de manera que no entiende completamente. Los primeros signos de pubertad, como el crecimiento de vello corporal, el cambio en la voz, y el desarrollo de los senos, pueden ser motivo de sorpresa o vergüenza.

Es importante que los padres estemos ahí para explicar que estos cambios son normales y que todos pasan por ellos, aunque no al mismo tiempo ni de la misma manera.

Lucía, por ejemplo, comenzó a sentirse incómoda con su cuerpo cuando notó que sus amigas parecían desarrollarse más rápido que ella.

Su madre, al darse cuenta de la ansiedad de Lucía, decidió sentarse con ella y hablar sobre los cambios que estaba experimentando. Le explicó que el cuerpo de cada persona se desarrolla a su propio ritmo y que no hay un "momento correcto" para estos cambios. Esta conversación no solo alivió las preocupaciones de Lucía, sino que también fortaleció la confianza entre madre e hija, creando un espacio seguro donde Lucía se sintió libre para hacer preguntas y compartir sus inseguridades.

En su libro "Sexo y adolescencia: Guía para padres", la sexóloga Lorena Berdún sugiere que los padres deben estar preparados para abordar el tema de la sexualidad de manera franca y directa, evitando tabúes y transmitiendo a sus hijos que la sexualidad es una parte natural y saludable de la vida.

## **Rompiendo el tabú: La incomodidad de hablar sobre sexualidad**

Hablar sobre sexualidad puede ser un desafío, no solo por la naturaleza del tema, sino por las barreras culturales, religiosas y generacionales que a menudo lo rodean. En muchas familias, la sexualidad se trata casi como un tabú, algo de lo que se evita hablar, o se aborda de manera tan superficial que deja a los adolescentes con más preguntas que respuestas.

Esta incomodidad se refleja tanto en los padres como en los hijos, quienes, ante la falta de un diálogo abierto, prefieren buscar respuestas en otros lugares.

Carlos, padre de Miguel, un adolescente de 15 años, sabía que tarde o temprano tendría que hablar sobre sexualidad con su hijo, pero no sabía cómo hacerlo. Temía incomodar a Miguel o decir algo que lo confundiera más. En su entorno familiar, hablar sobre sexo siempre había sido algo incómodo, casi prohibido. Este tipo de conversaciones se evitaban o se abordaban de manera indirecta, dejando que la información llegara de otras fuentes, como la escuela o los amigos. Sin embargo, Carlos entendía que esta estrategia no sería suficiente. Decidió que, en lugar de dar un sermón, comenzaría por preguntar a Miguel qué sabía sobre el tema y qué dudas tenía.

Lo cierto es que muchos adolescentes, al sentir la incomodidad de sus padres, prefieren buscar respuestas en amigos, en internet, en podcasts, e incluso en la pornografía. Estas fuentes, aunque accesibles, no siempre son las más adecuadas o precisas, y pueden llevar a malentendidos o expectativas poco realistas.

Los padres, por su parte, a menudo evitan hablar de sexualidad por miedo a "incitar" a sus hijos a experimentar, o por temor a que la conversación se interprete como un permiso para explorar su sexualidad antes de tiempo.

Este temor es comprensible, especialmente cuando consideramos que la forma de abordar la sexualidad está profundamente influenciada por factores culturales y religiosos. En algunas culturas, el tema se trata con mucha reserva, y la educación sexual puede estar cargada de tabúes y mitos. Además, la diferencia de edad entre padres e hijos también juega un papel importante; lo que para los padres puede ser un tema delicado, para los hijos puede ser una parte natural de su desarrollo que desean explorar y entender.



La Dra. Meg Meeker, en su libro **"Boys Should Be Boys"**, enfatiza la importancia de que los padres aborden la sexualidad no solo desde un punto de vista biológico, sino también desde una perspectiva emocional.

Es esencial que los adolescentes entiendan que la sexualidad no solo implica cambios físicos, sino también un respeto por sí mismos y por los demás, y que las relaciones deben basarse en el respeto mutuo y la responsabilidad.



# Creando un espacio seguro para las preguntas difíciles

Es común que los adolescentes se sientan avergonzados o inseguros al hacer preguntas sobre sexualidad. Como padres, nuestra labor es crear un ambiente donde se sientan cómodos para hacer cualquier pregunta, sin miedo a ser juzgados o ridiculizados.

María, por ejemplo, notó que su hija Sofía, de 14 años, estaba cada vez más interesada en las relaciones de pareja, pero evitaba hablar sobre ello. María sabía que la única manera de romper esa barrera era iniciando la conversación, pero quería hacerlo de una manera que no asustara ni incomodara a su hija. Mientras realizaban juntas una actividad cotidiana, María aprovechó para preguntarle a Sofía cómo se sentía respecto a las relaciones y si tenía alguna duda. Al principio, Sofía se mostró un poco tímida, pero al ver la disposición de su madre para hablar sin prejuicios, comenzó a hacer preguntas que habían estado en su mente. Esta conversación no solo resolvió las dudas de Sofía, sino que también fortaleció la relación con su madre, quien ahora sabía que podía contar con ella para hablar sobre cualquier tema, por más incómodo que pudiera parecer.

Pilar Sordo, en su libro **"Lecciones de seducción"**, señala que los padres deben ser los primeros en abordar estos temas con sus hijos, antes de que lo

hagan otras fuentes que pueden no ser tan confiables o adecuadas. Sordo sugiere que las conversaciones sobre sexualidad deben ser continuas, adaptándose al nivel de madurez del adolescente y ofreciendo siempre un espacio abierto para las preguntas y el diálogo. La clave está en que los hijos sientan que pueden acudir a sus padres sin miedo a ser juzgados, y que sus inquietudes serán tomadas en serio.

### **Recuerda que...**

Abordar la sexualidad y los cambios físicos con nuestros hijos es una oportunidad única para fortalecer el puente emocional que hemos estado construyendo. Al tratar estos temas con honestidad, sensibilidad y una mente abierta, no solo les proporcionamos la información y el apoyo que necesitan, sino que también les mostramos que estamos ahí para ellos, sin importar lo que pase. Reconocer que hablar de sexualidad puede ser incómodo es el primer paso para romper con los tabúes y crear un espacio de confianza mutua.

**¡Mantente cerca!** En el próximo Módulo, seguiremos explorando cómo apoyar a tus hijos mientras navegan por las complejidades de las relaciones y la búsqueda de identidad.

# ESCUCHA EL AUDIO



(LO ENCUENTRAS EN LA  
PLATAFORMA, EN LA SECCIÓN DEL  
MÓDULO 8)

las  
**EMOCIONES**  
EN LOS ADOLESCENTES