

La familia

habla

Volumen 3
Número 1

Amistades, citas y amor:

Los/as jóvenes experimentan muchos tipos de relaciones

Desarrollar relaciones sanas es una parte importante del crecimiento. Los/as jóvenes tienen muchas relaciones que incluyen aquellas con sus padres, madres y tutores/as, hermanos/as, compañeros/as de clase, maestros/as, entrenadores/as, amigos/as, enamorados/as y novios/as. Algunas relaciones son temporales y otras siguen creciendo con el paso del tiempo. Como padres, madres y tutores/as, ustedes pueden desarrollar un papel importantísimo en ayudar a sus hijos/as a comprender la complejidad de dichas interacciones.

Los/as padres, madres y tutores/as tienen un papel importante en definir las relaciones sanas

Al compartir valores sobre la amistad, las citas y el amor a través de las oportunidades para enseñar (las oportunidades diarias que se presentan cuando están con sus hijos/as), los/as padres, madres y tutores/as pueden ayudar a sus hijos/as a reconocer la diferencia entre aquellas relaciones que les harán sentirse bien, valorados y respetados y aquellas que les hacen sentirse mal, presionados o inseguros. Mientras que los/as padres, madres y tutores/as pueden compartir estos mensajes de manera verbal, los/as jóvenes también reciben poderosos mensajes no verbales al observar la forma en que los/as adultos/as interactúan con sus amigos/as y seres queridos/as. Todos estos mensajes pueden tener influencia en las relaciones platónicas o románticas que los/as jóvenes formen durante sus vidas.

Platicar con los/as jóvenes acerca de las citas

Muchos/as padres, madres y tutores/as tienen sus propias ideas sobre cuándo es apropiado que sus hijos/as comiencen a tener citas, y cada hijo/a tiene su propio momento. Cuando los/las jóvenes comienzan a mostrar interés en tener citas, es la preocupación de muchos/as padres, madres y tutores/as que el siguiente paso sea la exploración sexual. Sin embargo, tener citas no es necesariamente sinónimo de la actividad sexual. La verdad del asunto es que tener citas es una excelente manera en que los/as jóvenes pueden desarrollar nuevas habilidades sociales.

Los/as padres, madres y tutores/as tienen diferentes estilos de crianza de los/as niños/as. Algunos/as establecen reglas sumamente estrictas para las citas. Otros/as no imponen sus deseos y permiten que los/as hijos/as tomen sus propias decisiones sin la interferencia de adultos/as. Sin embargo, muchos/as expertos/as recomiendan que los/as padres, madres y tutores/as adopten medidas moderadas respecto a las citas. Éstas incluyen: compartir valores familiares sobre la amistad, las citas y el amor; ayudar a los/as jóvenes a desarrollar habilidades de comunicación, toma de decisiones y autodeterminación; establecer reglas básicas al mismo tiempo que se les proporcionan opciones entre las cuales pueden elegir; así como estar disponibles y abiertos para establecer conversaciones continuas.

Dos tipos de amor

A los/as padres, madres y tutores/as de jóvenes les parecerá que sus hijos/as siempre declaran que están enamorados/as. Mientras que muchos/as padres, madres y tutores/as de pronto clasifiquen esto como “amor de un rato”, es posible que los/las jóvenes se encuentren experimentando el verdadero amor. Como lo menciona Sol Gordon, Ph.D., profesor y experto en sexualidad, “si sientes que estás enamorado/a, entonces lo estás”. El profesor Gordon reconoce que existen cientos de formas para expresar el amor. Sin embargo, define al amor en dos formas básicas: amor inmaduro, que describe como extenuante; y amor maduro, que describe como energizante.

Por lo general, aquellos/as que experimentan un amor inmaduro tienden a estar atrapados/as en sus pensamientos y no son capaces de funcionar en una forma productiva, por lo que necesitan un reforzamiento constante (por ejemplo, con la pregunta ¿Me amas?). Estas personas con frecuencia sienten que no pueden vivir sin la otra persona, aunque no parecen disfrutar del tiempo que pasan con su pareja. Tales relaciones por lo general se basan en el deseo de ser atendidos/as.

Por otra parte, quienes experimentan un amor maduro tienden a tener el tiempo y la energía para realizar las actividades que disfrutan. Además, sus relaciones se construyen con base en la intimidad así como en otras importantes características como la confianza, la honestidad, el respeto, el apoyo, la lealtad y los intereses compartidos. El amor maduro es un proceso de evolución que crece con el paso del tiempo.

Platicar con los/as jóvenes acerca de los diferentes tipos de amor puede ayudarles a descifrar qué es lo que están sintiendo.

Si desea ideas sobre cómo platicar con sus hijos/as acerca del amor, lea los libros *Raising a Child Responsibly in a Sexually Permissive World* y *How Can You Tell If You're Really in Love?* del Dr. Sol Gordon.

Consejos

para ayudar a padres, madres y tutores/as a hablar con sus hijos/as

- No espere hasta que sus hijos/as hagan las preguntas.
- Conozca y practique los mensajes que desea compartir.
- Busque “oportunidades para enseñar” (esas oportunidades diarias que se presentan cuando está con sus hijos/as) que le permiten compartir fácilmente sus mensajes y valores.
- Hágales saber a sus hijos/as que usted está dispuesto/a a hablar con ellos/as acerca de estos asuntos importantes.
- Escuche.
- Trate de entender el punto de vista de sus hijos/as.
- Proporcióneles folletos, libros y otros materiales precisos desde el punto de vista médico y apropiados para su edad.
- Si no sabe cómo contestar una pregunta de su hijo/a, dígame que buscará la respuesta usted mismo/a o que la buscarán junto/a con ellos/as.
- Entérese de lo que las escuelas de sus hijos/as están enseñando sobre estos temas.
- Participe activamente en la vida de sus hijos/as.

Cómo compartir mensajes con sus hijos/as durante las

“oportunidades para enseñar”

La amistad, las citas y el amor son temas importantes que debe platicar con sus hijos/as. Dichas conversaciones pueden ayudarles a establecer fundamentos para desarrollar relaciones sanas a través de la niñez, los años de la juventud y la adolescencia, y la edad adulta.

Antes de hablar con sus hijos/as, es útil que considere los mensajes que desea compartir. Tal vez desee compartir los siguientes mensajes utilizando un lenguaje claro y apropiado para la edad de sus hijos/as.

5-8 Mensajes para niños/as de cinco a ocho años de edad:

Acerca de la amistad

- Las personas pueden tener muchos/as amigos/as.
- Los/as amigos/as pasan tiempo juntos/as y llegan a conocerse bien uno/a al/a la otro/a.
- La amistad depende de la honestidad.
- A veces, los/as amigos/as se hieren sentimentalmente uno/a al/a la otro/a.
- Los/as amigos/as se perdonan.
- Los/as amigos/as comparten sus sentimientos.
- Los/as amigos/as se ayudan uno/a al/a la otro/a.

Acerca de las citas

- Cuando dos adolescentes o adultos/as no casados/as pasan su tiempo libre juntos/as, esto normalmente se llama una cita.
- Cuando los/as niños/as pasan a la adolescencia, pasan más tiempo con sus amigos/as y pueden comenzar a tener citas.
- En algunas ocasiones, los/as padres y madres solteros/as tienen citas.

Acerca del amor

- El amor significa tener profundos y cálidos sentimientos para uno/a mismo/a y para otras personas.
- Las personas pueden experimentar diferentes tipos de amor.
- Las personas expresan el amor de diferentes maneras a sus padres y madres, a sus familiares y a sus amigos/as.
- Las personas experimentan relaciones amorosas a lo largo de su vida.

9-12 Mensajes para jovencitos/as de 9 a 12 años de edad:

Acerca de la amistad

- Las amistades les ayudan a las personas a sentirse bien con si mismos/as.
- Se necesitan muchas habilidades para comenzar, continuar y finalizar las amistades.
- Los/as amigos/as se muestran respeto y aprecio.

- Es importante escoger bien a los/as amigos/as.

Acerca de las citas

- Muchos/as adolescentes y adultos/as tienen relaciones románticas.
- Antes de comprometerse en una relación, las personas desean ser amigos/as, pasar tiempo juntas y conocerse bien.

Acerca del amor

- Una persona puede mostrar amor por otra persona de muchas formas.
- Todos/as somos capaces de dar y recibir amor.

12-15 Mensajes para jóvenes de 12 a 15 años de edad:

Acerca de la amistad

- Los/as jóvenes se benefician de interactuar con muchos/as amigos/as de ambos sexos.
- Los/as amigos/as pueden influenciarse uno/a al/a la otro/a tanto positiva como negativamente.

Acerca de las citas

- Tener citas con alguien incluye compartir actividades recreativas, aprender nuevas cosas y utilizar las habilidades sociales.
- Los/as padres y madres generalmente deciden la edad en que los/as hijos/as pueden comenzar a tener citas.
- Es posible que diferentes familias y culturas tengan distintos valores sobre las citas.
- Cuando las parejas pasan mucho tiempo a solas, se vuelven más propensas a tener relaciones sexuales.
- Hay diferentes tipos de citas, por ejemplo, citas en pareja, citas dobles y citas grupales.
- Las citas surgen por diversas razones, ya sea por compañerismo, para compartir una experiencia con alguien más, por amistad y por amor.
- No todos los/as adolescentes o adultos/as tienen citas.
- La disposición y el interés en tener citas pueden variar entre personas.
- Cuando las citas involucran gastos, cualquier pareja puede pagar o los/as dos pueden hacerlo ambos/as.

Cómo compartir mensajes con sus hijos/as durante las "oportunidades para enseñar"

- Pagar en una cita o dar obsequios no significa que se tiene el derecho de tener cualquier tipo de actividad sexual.
- Los/as jóvenes homosexuales, al igual que los/as jóvenes heterosexuales, pueden tener citas o no tenerlas.
- Pueden tenerse citas con personas de diferentes razas, grupos étnicos o religiones.

Acerca del amor

- El amor no es lo mismo que la atracción o las relaciones sexuales.
- La sensación de "estar enamorado/a" de nuevo es diferente de la que se tiene en una relación continua.
- En una relación amorosa, la pareja se alienta uno/a al/a la otro/a a desarrollarse como persona.
- El "primer amor" por lo general es una de las experiencias más intensas de la vida.
- Estar seguro si en verdad uno/a está enamorado/a puede ser difícil.
- Podemos confundir el amor con otras emociones intensas como los celos y el control.

15-18 Mensajes para jóvenes de 15 a 18 años de edad:

Acerca de la amistad

- Las amistades algunas veces evolucionan a relaciones románticas.
- Los hombres y las mujeres pueden ser amigos/as sin estar románticamente comprometidos/as.

Acerca de las citas

- Las citas pueden ser una forma de conocer a otras personas, los sentimientos y las expresiones románticas y sexuales, y cómo es la vida en una relación amorosa.
- Las relaciones de citas se fortalecen mediante la honestidad y la franqueza.
- Es posible que un/a compañero/a de citas no satisfaga todas las necesidades de la otra persona.
- Los/as dos compañeros/as de cita comparten la responsabilidad de la calidad de la relación.

Recursos

para ayudar a sus jovencitos/as y adolescentes a aprender más acerca de las citas y el amor

Dating: "What is a Healthy Relationship?"

Kate Havelin

Este libro para jóvenes en los cursos 5 a 12 proviene de la serie de *Perspectives on Relationships* y está diseñado para su uso en casa así como en el salón de clases. Los capítulos incluyen: "What is Dating All About?"; "Tips for Starting to Date"; "Is It a Crush, or Is It Love?"; "Tips for Successful Dating"; "Deciding About Sex"; "What You Need to Know About Sex"; y "Breaking Up".

2000; \$18.95/cada uno; ISBN: 0736802924; Capstone Press; 800/747-4992; Sitio web: www.capstonepress.com

Dating With Confidence: A Teen's Survival Guide

Jacqueline Jarosz

Este libro para adolescentes trata muchos de los aspectos prácticos asociados con la primera cita. Los capítulos incluyen "Are You Ready?"; "I've Got a Crush on You"; "How Are You Gonna Get There?"; "The 411 on the Pre-Date"; "First Date Do's and Don'ts"; "Dating on a Budget"; "Who is This Person?"; "Should I or Shouldn't I?"; y "The Dark Side of Dating".

2000; \$9.95; ISBN: 1580622933; Adams Media Corporation; 800/872-5627; Sitio web: www.adamsmedia.com

Teen Love Series: A Journal on Relationships

Kimberly Kirberger con Colin Mortensen

Esta revista proporciona preguntas para que los/as adolescentes las respondan al mismo tiempo que se expresan sus propios talentos y descubren cómo lidiar con el amor y las relaciones durante la adolescencia. Los capítulos incluyen "Love Yourself First"; "Falling in Love"; "All These New Feelings"; "Do You Like Me"; "When Friends Become More"; "Now That We're Together"; "Breaking Up Is Hard To Do"; y "Starting Over".

1999; \$12.95; ISBN: 1558747664; Health Communications, Inc.; 800/441-5569; Sitio web: www.hci-online.com

Acerca del amor

- El amor requiere comprenderse a uno/a mismo/a y a la pareja.
- El amor generalmente cambia y crece durante una relación a largo plazo.
- Amar a otra persona puede ser una de las emociones más importantes de la vida.

Para mensajes acerca de otros temas relacionados con la sexualidad, descargue *Comprehensive Sexuality Education Guidelines: Kindergarten – 12th Grade* en www.siecus.org/pubs/guidelines/guidelines.pdf

LA FAMILIA HABLA

Volumen 3, Número 1
2004

Tamara Kreinin, M.H.S.A.

Presidenta y Directora General (CEO)

Mónica Rodriguez

Directora de Información y Educación

Martha Kempner, M.A.

Directora de Información Pública

Amy Levine, M.A.

Coordinadora del Proyecto Familiar

Peter Ferko

Diseño gráfico

Voices For Health, Inc.

Traducción y disposición de texto

La familia habla es un boletín informativo publicado

trimestralmente por el Consejo de Información y Educación de la Sexualidad de los Estados Unidos (Sexuality Information and Education Council of the United States o SIECUS), una organización nacional sin fines de lucro fundada en 1964 para afirmar que la sexualidad es parte natural y saludable de la vida.

SIECUS desarrolla, colecciona y difunde información; promueve una educación integral sobre la sexualidad; y aboga por el derecho de las personas a tomar decisiones sexuales responsables. Para obtener más información sobre SIECUS, visite www.siecus.org.

SIECUS

Proyecto Familiar

130 West 42nd Street, Suite 350
New York, NY 10036-7802
Teléfono: 212/819-9770
Fax: 212/819-9776

Oficina de Política

1706 R Street, N.W.
Washington, DC 20009
Teléfono: 202/265-2405
Fax: 202/462-2340

Le invitamos a visitar www.familyesaretalking.org para obtener más información y otras publicaciones. Para obtener información y publicaciones en español, incluso la versión en español de este boletín informativo, *La familia habla*, visite www.lafamiliahabla.org.

Incorpórese a nuestro servidor de listas para recibir futuras ediciones del boletín informativo *La familia habla* y otra información. Envíe un correo electrónico a la_familia_habla-subscribe@topica.com para inscribirse. Es necesario que nos envíe el correo electrónico desde la dirección donde quiere recibir la información.

Este boletín informativo recibe el apoyo de un subsidio de la Fundación Annie E. Casey (Annie E. Casey Foundation).

Actividades para que padres, madres y tutores/as se comuniquen con los/as jóvenes*

Los/as jóvenes forman muchas relaciones a lo largo de su juventud y adolescencia. Las siguientes actividades para diversos grupos de edades ayudarán a los/as jóvenes a identificar las cualidades de las relaciones sanas y no sanas, proporcionándoles pautas que pueden aplicar a sus relaciones en el presente y en el futuro.

Para niños/as de 5 a 11 años de edad:

Comience pidiendo a sus hijos/as que evalúen si es Bueno (B) o Malo (M) ser amigo/a de alguien que tenga las siguientes cualidades. Una vez que cada cualidad se haya marcado con una "B" o con una "M", pida a sus hijos/as que evalúen la importancia de cada cualidad sana utilizando la siguiente clave: 4 = Muy importante; 3 = Importante; 2 = Poco importante; y 1 = No es importante

Después, analice las siguientes preguntas:

- ¿Qué otras cualidades buenas de un/a amigo/a son importantes para ti?
- ¿Qué otras cualidades malas no desearías que tuviera un/a amigo/a?
- ¿Quiénes de tus amistades tienen cualidades que consideras buenas? ¿Y malas? ¿Cuáles son esas cualidades?
- Cuando una amistad tiene malas cualidades, ¿qué puedes hacer al respecto?
- ¿Qué cualidades tienes tú que te hacen un/a buen/a amigo/a? ¿Un/a mal/a amigo/a? ¿Por qué?

Cualidades de un amigo

Buenas/ Malas	Importancia	Alguien...
—	—	que es honesto/a
—	—	que comparte sus sentimientos
—	—	que siempre tiene que salirse con la suya
—	—	que te acepta por lo que eres
—	—	que escucha lo que tienes que decir
—	—	con quien te gusta pasar el tiempo

Para jovencitos/as y adolescentes de 12 a 18 años de edad:

Comience pidiendo a sus hijos/as que evalúen si las siguientes cualidades de alguna persona con la cual van a tener una cita son Sanas (S) o No sanas (NS). Una vez que cada cualidad se haya marcado con "S" o con "NS", pida a sus hijos/as que evalúen la importancia de cada cualidad sana utilizando la siguiente clave: 4 = Muy importante; 3 = Importante; 2 = Poco importante; y 1 = No es importante.

Después, analicen las siguientes preguntas:

- ¿Qué otras cualidades sanas buscas en las personas con quienes quieres tener una cita? ¿Qué tan importantes son para ti dichas cualidades?
- ¿Qué otras cualidades no sanas hay que no deseas que tuviera una persona con quien vas a tener una cita?
- ¿Por qué piensas que las citas podrían ser importantes? Y, ¿qué crees que hacen las personas durante las citas?
- Si todavía no tienes citas, ¿en qué momento, si alguna vez lo decides, piensas que te gustaría empezar a tener citas? ¿Por qué?
- Si ya has comenzado a tener citas, ¿él/ella posee las cualidades sanas que son importantes para ti?

Ahora, siga el mismo procedimiento para las cualidades en un/a novio/a y analicen las siguientes preguntas:

- ¿Qué otras cualidades sanas quieres que tenga tu novio/a? ¿Qué tan importantes son para ti dichas cualidades?
- ¿Qué otras cualidades no sanas hay que no quieres que tenga tu novio/a?
- ¿Cuáles son las diferencias entre las cualidades de una persona con quien deseas tener una cita y las de un/a novio/a? ¿Cómo sabes cuando una relación de cita se está convirtiendo en una relación más seria?
- ¿Por qué piensas que las personas mantienen relaciones que no son sanas? ¿Qué harías si te encontraras en dicha situación?

Cualidades de alguien con quien deseas tener citas

Buenas/ Malas	Importancia	Alguien...
—	—	que es popular con cierto grupo de personas
—	—	que te respeta
—	—	a quien sientes más cerca con el paso del tiempo
—	—	que te dice qué hacer
—	—	con quien puedes hablar sobre tus sentimientos
—	—	que no te presiona para tener relaciones sexuales

Cualidades de un/a novio/a

Buenas/ Malas	Importancia	Alguien...
—	—	que es inteligente, que piensa por sí mismo/a
—	—	y que no sólo sigue a los/as demás.
—	—	con quien constantemente peleas,
—	—	aunque después se perdonen.
—	—	que se pone celoso/a cuando pasas tiempo
—	—	con tus amigos/as
—	—	que es respetuoso/a, honesto/a y confiable
—	—	que interfiere con tus estudios o trabajo
—	—	que desea hablar sobre control de la
—	—	natalidad y el uso del condón, en caso
—	—	de que ya sean sexualmente activo/a.

*Estas actividades se adaptaron de *Streetwise to Sex-Wise: Sexuality Education for High-Risk Youth*, Segunda Edición, por Steve Brown y Bill Taverner. Para información sobre pedidos, por favor llame al 973/539-9580, extensión 120. © Derechos de autor reservados en 2001 por Planned Parenthood of Greater Northern New Jersey y reimpresso con autorización.