

La familia habla

Conversación con los padres acerca de la pubertad

En un estudio nacional* sobre los jóvenes entre las edades de 8 y 15 años:

- 70%** ha hablado con su madre o su padre acerca de la pubertad
- 26%** ha hablado regularmente con su madre o su padre acerca de la pubertad
- 45%** se siente "más o menos cómodo" para hablar con su madre o su padre acerca de la pubertad
- 37%** quisiera saber más acerca de la pubertad

Conversación con los jóvenes acerca de la pubertad

En un estudio nacional* sobre los padres de jóvenes entre las edades de 8 y 15 años:

- 65%** ha hablado con su hijo/a acerca de la pubertad
- 52%** dijo que la primera vez que hablaron con su hijo/a acerca de la pubertad, ellos iniciaron la conversación
- 34%** dijo que su hijo/a inició la conversación
- 51%** ha hablado con su hijo/a acerca de la pubertad un par de veces

* Talking with Kids about Tough Issues:
A National Survey of Parents and Kids
(Menlo Park, CA: Fundación de la Familia
Kaiser/Kaiser Family Foundation, 2001).

¿Qué es la pubertad?

La pubertad es un tiempo entre la niñez y la edad adulta cuando los cuerpos de las muchachas y los muchachos cambian rápidamente a medida que ellos se convierten en mujeres y hombres jóvenes.

Los cuerpos de todas las personas cambian en edades diferentes y con diferentes índices de crecimiento. Algunos jóvenes empiezan la pubertad cuando tienen 9, 10 u 11 años de edad. Otros empiezan en la mitad o al final de la adolescencia. Generalmente, las muchachas empiezan la pubertad antes que los muchachos. Debido a sustancias químicas en el cuerpo llamadas hormonas, la pubertad no sucede de la noche a la mañana. Puede prolongarse por varios años.

Durante la pubertad, las muchachas y los muchachos experimentan muchos cambios. Se preguntan a menudo si son "normales". Los cambios incluyen un crecimiento repentino, un aumento del vello púbico y bajo la axila, el acné, y el desarrollo de las glándulas sudoríferas. También

experimentan frecuentemente la inestabilidad emocional, sintiéndose alegres en un momento y enojados al siguiente.

Durante la pubertad, los cuerpos de las muchachas cambian de forma. Los senos se desarrollan y las caderas se amplían. La menstruación empieza y, por lo tanto, es posible que aquellas que tienen relaciones sexuales se embaracen.

Durante la pubertad, a los muchachos les empieza a crecer el vello en la cara, sus voces se ponen más graves, el tamaño de sus penes aumenta, empiezan a producir

esperma y, por lo tanto, es posible que puedan embarazar a una muchacha si tienen relaciones sexuales.

La pubertad es un tiempo cuando los jóvenes quieren más independencia y privacidad. Sus relaciones con amigos y familiares frecuentemente cambian. Puede ser que se enamoren, empiecen a tener citas, experimenten sentimientos sexuales, se enfrenten con la presión de los amigos y comiencen a preocuparse por su apariencia física y la autoestima.

La familia habla es un boletín informativo publicado trimestralmente y patrocinado por un subsidio de la Fundación Annie E. Casey (The Annie E. Casey Foundation). Contiene información para ayudar a las familias a hablar acerca de asuntos relacionados con la sexualidad.

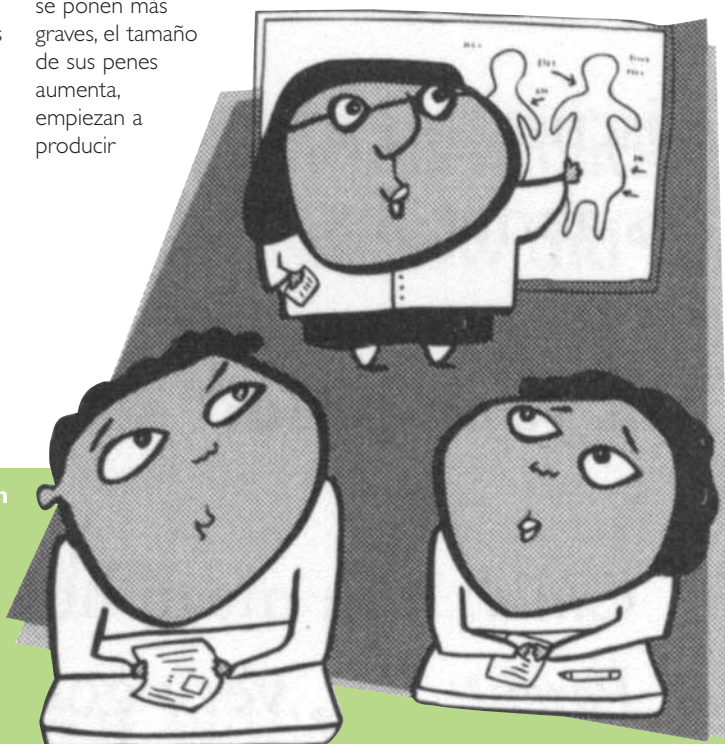


Ilustración por Dominic Cappello © 2000

Cómo compartir mensajes acerca de la **pubertad** con los jóvenes

Antes de hablar con los hijos acerca de la pubertad, les ayuda mucho a los padres y tutores considerar los mensajes que quieren compartir.

Éstos pueden incluir:

- Los cuerpos cambian a medida que los muchachos crecen
- La pubertad empieza y termina en diferentes edades para diferentes personas
- Algunas personas no llegan a la pubertad hasta los últimos años de la adolescencia
- Las muchachas a menudo empiezan la pubertad antes que los muchachos
- Una persona joven puede sentirse torpe, tímida, o incómoda durante la pubertad
- El sistema sexual y el reproductor maduran durante la pubertad
- Las muchachas empiezan a ovular y a menstruar durante la pubertad
- Los muchachos empiezan a producir esperma y a eyacular durante la pubertad
- Las personas pueden concebir bebés sólo después que han llegado a la pubertad
- Muchas personas empiezan a desarrollar sentimientos sexuales y románticos durante la pubertad

Consejos para ayudar a los padres y tutores a hablar con sus hijos acerca de la **pubertad**

- No esperen hasta que su hijo/a haga las preguntas
- Piensen en los mensajes que quieren compartir
- Busquen "oportunidades para enseñar" (esas oportunidades diarias que se presentan cuando están con su hijo/a) que fácilmente les permiten compartir sus mensajes y valores
- Informen a su hijo/a que ustedes están disponibles para hablar con él o ella acerca de asuntos de sexualidad
- Escuchen
- Compartan sus propias experiencias de la pubertad con su hijo/a
- Denle folletos, libros y otros materiales precisos desde el punto de vista médico y apropiados para su edad
- Si no saben cómo contestar una pregunta de su hijo/a, díganle que buscarán la respuesta ustedes mismos o que la buscarán junto con él o ella
- Entérese de lo que la escuela de su hijo/a está enseñando sobre la pubertad

CÓMO PREPARAR a los **jóvenes** para la pubertad

“¿Soy normal?”



Ilustración por Dominic Cappello © 2001

Las siguientes son preguntas típicas acerca de la sexualidad de estudiantes de los cursos quinto y sexto. Puede ayudar mucho a los padres y tutores practicar contestar estas preguntas antes de hablar con sus hijos.

Preguntas generales

- “¿Por qué tenemos que pasar por la pubertad?”
- “¿Duele la pubertad?”
- “¿Cuál es una indicación de que la pubertad está empezando?”
- “¿Por qué crece el vello en nuestras partes íntimas?”
- “¿Cómo es posible que algunas personas desarrollen tanto los músculos abdominales que se les vean?”
- “¿Qué es la masturbación?”

Preguntas acerca del cuerpo femenino

- “¿Cuándo es que las muchachas desarrollan los senos y por qué?”
- “¿Por qué las muchachas tienen un período menstrual?”
- “¿Cómo se sabe cuándo se empieza a tener el período menstrual?”
- “¿A qué edad empieza el período menstrual?”
- “¿Es verdad que las muchachas tienen un seno más pequeño que el otro?”
- “¿Es mejor usar tampones o toallas sanitarias cuando se tiene el período menstrual?”

y otras preguntas
que los
jóvenes
tienen acerca de la
PUBERTAD

Preguntas acerca del cuerpo masculino

- “¿Producen los muchachos esperma a temprana edad?”
- “¿Cuál es el color de la esperma?”
- “¿Viene la esperma de los testículos?”
- “¿Qué es una emisión nocturna?”
- “¿Qué pasa cuando uno se masturba?”
- “¿Qué tan largo es el pene de un hombre o el de un muchacho o qué tanto puede crecer?”

Otras preguntas que los jóvenes hicieron

- “Cuándo se tiene relaciones sexuales, ¿se sangra?”
- “¿Cómo puede embarazarse un hombre a una mujer?”
- “¿Qué se siente cuando se tienen relaciones sexuales?”
- “¿De dónde salen los bebés?”
- “¿Cómo se hace un bebé?”
- “¿Qué pasa durante un orgasmo?”

SIECUS agradece a los jóvenes en la ciudad de New York que generosamente compartieron sus preguntas así como a los educadores que ayudaron a reunirlos.

Con la excepción de la infancia, los jóvenes experimentan su más rápido crecimiento durante la pubertad. Y la pubertad está sucediendo más temprano que nunca antes, algunas veces a los nueve años de edad.

Los jóvenes probablemente notarán las señales de la pubertad antes que sus padres y tutores. Tendrán muchas preguntas como por ejemplo si sus experiencias son "normales". La pubertad puede ser tanto emocionante como espantosa.

Es importante que los padres y tutores preparen a sus hijos poco a poco de tal manera que comprendan la pubertad y se sientan cómodos con los cambios que están ocurriendo en sus cuerpos.

Hable acerca de la pubertad

A los jóvenes les es muy fácil obviar el hecho de que sus padres y tutores una vez pasaron por la etapa de la pubertad. Hablar con los jóvenes con quienes usted se relacione acerca de sus propias experiencias puede ayudarles a prepararse para los cambios que suceden durante la pubertad. También les permiten saber que ustedes están disponibles para darles apoyo en el transcurso de los cambios físicos y emocionales que ellos probablemente experimentarán.

Los padres y tutores pueden comenzar la conversación cuando se presenta una "oportunidad para enseñar" o pueden decir algo así como: "Recuerdo cuando tenía tu edad y mi cuerpo empezó a cambiar..."

Considere compartir acerca de:

- Cuando y cómo se enteró de la pubertad
- Con quién, si hubo alguien, se sintió cómodo para hablar acerca de la pubertad

- Cómo le hicieron sentir los cambios que experimentó durante la pubertad
- Una experiencia positiva que tuvo durante la pubertad
- Qué le hubiera gustado que alguien le hubiera dicho antes de que usted pasara por la pubertad
- Qué le hubiera gustado que alguien le hubiera dicho mientras usted pasaba por la pubertad
- Fotos suyas antes, durante y después de la pubertad

¿Qué está aprendiendo su hijo/a acerca de la pubertad en la escuela?

Algunas escuelas enseñan a los jóvenes acerca de la pubertad. Otras no. Entérese de lo que su hijo/a está o no está aprendiendo en la escuela para que usted pueda proveer o complementar esa información.

- Pregúntele a su hijo/a qué está aprendiendo acerca de la pubertad en la escuela
- Póngase en contacto con el maestro o el director de la escuela y pida detalles específicos sobre lo que la escuela enseña acerca de la pubertad
- Pida examinar los folletos informativos, libros de texto y otros materiales que la escuela provee a su hijo/a
- Abogue por que los jóvenes reciban una amplia educación sobre la sexualidad

Sus opiniones

Cuéntenos de sus ideas acerca de cómo celebrar la pubertad como un rito de transición

Visite nuestro sitio web en www.familiesaretalking.org/feedback.html
o llame al 212/819-9770, extensión 303

Celebre la pubertad como un rito de transición:

Una actividad para los jóvenes y sus padres y tutores

Muchas culturas tienen rituales o ceremonias para marcar la transición cuando las muchachas y los muchachos llegan a ser mujeres y hombres jóvenes.

En los Estados Unidos, algunas personas tienen tradiciones culturales, religiosas, comunitarias, o familiares. Otras pueden crear una celebración para reconocer este evento.

Los jóvenes y sus padres y tutores pueden:

- Visitar la biblioteca pública o usar la Internet para investigar los rituales y las ceremonias que se hacen en todo el mundo

- Preguntar a sus parientes y amigos si tienen un ritual especial en sus familias
- Hacer una lista de ideas y después decidir cómo celebrar el rito de transición

Tal vez algunos jóvenes quieran:

- Crear un libro o diario especial para expresar sus sentimientos y pensamientos a través de los años, en el que pueden incluir recuerdos, dibujos o poemas
- Tener una fiesta

- Ir a un restaurante favorito, un parque, una playa u otro lugar que tenga sentido especial para ellos
- Recibir un regalo especial

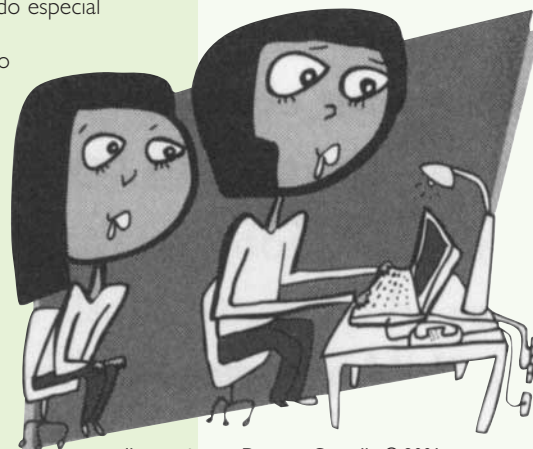


Ilustración por Dominic Cappello © 2001

LA FAMILIA HABLA

Volumen 1, Número 4
2002

Tamara Kreinin

Presidenta y Directora General (CEO)

Mónica Rodriguez

Directora de Información y Educación

Amy Levine, M.A.

Coordinadora del Proyecto Familiar

Mac Edwards

Corrector

Voices For Health, Inc.

Traducción y disposición de texto

La familia habla es publicado por el Consejo de Información y Educación de la Sexualidad de los Estados Unidos (*Sexuality Information and Education Council of the United States/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 amplia educación sobre la sexualidad; y aboga por el derecho de las personas a tomar decisiones sexuales responsables.

SIECUS

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

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

Le invitamos a visitar
www.familiesaretalking.org para más información. Actualmente se está preparando el sitio web en español, www.lafamiliahabla.org.

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

Las ilustraciones son obra de Dominic Cappello, coautor de *Ten Talks Parents Must Have with Their Children about Sex and Character* (con Pepper Schwartz, Ph. D.), *Ten Talks Parents Must Have with Their Children about Drugs and Choices* (con Xenia Becher, C.S.W.), y autor de *Ten Talks Parents Must Have with Their Children about Violence*.

Para obtener más información sobre las capacitaciones *Ten Talks* para comunicación entre los padres y sus hijos acerca de la sexualidad, el carácter, la violencia y las drogas, visite www.tentalks.com.

RECURSOS SOBRE LA PUBERTAD

Recursos para ayudar a las familias a conversar acerca de la pubertad

Hablar con los muchachos jóvenes acerca de temas relacionados con la sexualidad les ayudará a lograr una transición más saludable a la edad adulta.

Los padres y tutores pueden utilizar estos recursos para crear "oportunidades para enseñar" y para iniciar conversaciones acerca de la pubertad.

Family Connections

Family Health Council, Inc., Center for Adolescent Pregnancy Prevention
Estas tres guías son para padres de hijos desde recién nacidos hasta los 7 años de edad, desde los 8 hasta los 13 años de edad, y desde los 14 hasta los 18 años de edad. Proveen información acerca del desarrollo de los hijos, la pubertad, la anticoncepción, el abuso sexual e infecciones transmitidas sexualmente.
2000; Gratis; Family Health Council, Inc.;
Teléfono: 412/288-0518; Sitio web: www.fhcinc.org

Talking About Sex: A Guide for Families

Este paquete incluye un video y un libro para los padres, y también un libro para los jóvenes de 10 a 14 años.
1996; \$19.95; Planned Parenthood Federation of America;
Teléfono: 800/669-0156; Sitio web: www.plannedparenthood.org/store

What Kids Want to Know About Sex and Growing Up

Este video contesta las preguntas acerca de la pubertad y otros asuntos relacionados con la misma que puedan tener los muchachos entre los cursos quinto y noveno.
1992; \$59.95; ETR Associates; Teléfono: 800/321-4407; Sitio web: www.etr.org

Recursos para celebrar la menstruación

Before She Gets Her Period: Talking with Your Daughter about Menstruation

Jessica B. Gillooly, Ph. D.
Este libro ayuda a los padres a hablar con sus hijas acerca de la menstruación. También incluye ejercicios, actividades, e ideas sobre cómo celebrar este rito de transición.
1999; \$13.95; ISBN 0962203696; Perspective Publishing, Inc.;
Teléfono: 800/330-5851;
Sitio web: www.familyhelp.com

Me, My Body & Mom: Sharing a Rite of Passage

Este manual ayuda a las madres e hijas a planear una "fiesta" en celebración de la pubertad para un grupo

pequeño de seis a ocho muchachas y sus madres (u otros adultos que ellas estimen).

1996; \$25; Planned Parenthood of Southern New Jersey;
Teléfono: 856/365-3519; Sitio web: www.ppsnj.org/me_my_body_mom.htm

Sweet Secrets: Stories of Menstruation

Kathleen O'Grady y Paula Wansbrough
Este libro tiene información acerca de la menstruación e incluye historias de jovencitas que se relacionan con este rito de transición.
1997; \$9.95; ISBN 0929005333; ORCA Book Publishers; Teléfono: 800/210-5277; Sitio web: www.orcabook.com

Libros para ayudar a los padres y tutores a hablar con sus hijos

Beyond the Big Talk: Every Parent's Guide to Raising Sexually Healthy Teens – From Middle School to High School and Beyond

Debra W. Haffner, M.P.H.
Este libro ayudará a los padres y tutores a tratar de los asuntos relacionados con la sexualidad junto con sus hijos.
2002; \$14.95; ISBN 1557045178; Newmarket Press; Teléfono: 212/832-3575 ó 800/669-3903; Sitio web: www.newmarketpress.com

"But How'd I Get in There in the First Place?" Talking to Your Young Child about Sex

Deborah Roffman
Este libro ayudará a los padres con hijos de 3 a 6 años de edad a comenzar a conversar acerca de la sexualidad, la concepción y el nacimiento.
2002; \$14; ISBN 0738205729; Perseus Publishing; Teléfono: 800/386-5656; Sitio web: www.perseuspublishing.com

From Diapers to Dating: A Parent's Guide to Raising Sexually Healthy Children – From Infancy to Middle School

Debra W. Haffner, M.P.H.
Este libro tiene el propósito de ayudar a los padres a hablar con los muchachos y adolescentes acerca de los asuntos relacionados con la sexualidad.
2000; \$14.95; ISBN 1557044260; Newmarket Press; Teléfono: 212/832-3575 ó 800/669-3903; Sitio web: www.newmarketpress.com

Sex & Sensibility: The Thinking Parent's Guide to Talking Sense about Sex - Deborah Roffman

Este libro para los padres tiene el propósito de inspirar una comunicación abierta con sus hijos acerca de la sexualidad.
2001; \$16; ISBN 0738205206; Perseus Publishing; Teléfono: 800/386-5656; Sitio web: www.perseuspublishing.com

Pubertad 411 para los jóvenes

Examine estos libros para obtener información sobre la pubertad y otros asuntos relacionados con la sexualidad. Los puede encontrar en las bibliotecas, librerías, organizaciones comunitarias y en las escuelas.

Changes in You and Me: A Book about Puberty Mostly for Boys

Changes in You and Me: A Book about Puberty Mostly for Girls
Paulette Bourgeois y Martin Wolfish, M.D.
Estos dos libros para jóvenes tratan de los cambios y los sentimientos que vienen con el proceso de hacerse adultos.
1994; \$14.95; ISBN 0836228146 (Muchachos); ISBN 0836228154 (Muchachas); Intercontinental Books; Teléfono: 888/866-6631; Sitio web: www.simonsays.com

It's Perfectly Normal: Changing Bodies, Sex & Sexual Health

Robie H. Harris
Este libro para las edades de 10 años en adelante usa tiras cómicas para proporcionar información acerca de la concepción, la pubertad, la anticoncepción, el VIH/SIDA y otros asuntos relacionados con la sexualidad.
1996; \$10.99; ISBN 1564021599; Candlewick Press; Teléfono: 617/661-3330; Sitio web: www.candlewick.com
La versión en español, *Sexo... ¿Qué es?,* también está disponible.
2002; \$15.96; ISBN 1930996330; Planned Parenthood Federation of America; Teléfono: 800/669-0156; Sitio web: www.plannedparenthood.org/store

What's Happening to My Body? Book for Boys: A Growing Up Guide for Parents and Sons

What's Happening to My Body? Book for Girls: A Growing Up Guide for Parents and Daughters
Linda Madaras y Area Madaras
Estos libros cubren el tema de los cambios físicos en la pubertad para los jóvenes.
2000; \$12.95; ISBN 1557044430 (Muchachos); ISBN 1557044449 (Muchachas); Newmarket Press; Teléfono: 212/832-3575 ó 800/669-3903; Sitio web: www.newmarketpress.com

Para obtener una lista de otros libros, sitios web y organizaciones para los padres, tutores, y jóvenes, vaya al www.siecus.org/pubs/biblio/sex_ed_in_the_home.pdf o llame al 212/819-9770 y pida un ejemplar gratis de *Sexuality Education in the Home: A SIECUS Annotated Bibliography*, código # FPI.