



Aprendamos a Amar
Proyecto de Educación Afectivo Sexual

Taller de la Adolescencia

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 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.

Las sesiones que vamos a trabajar son las siguientes (objetivos en la p. 7):

- 1º sesión: **“En rumbo”**
- 2º sesión: **“Navegamos juntos”**
- 3º sesión: **“En el horizonte, el amor”**
- 4º sesión: **“Llegar a buen puerto”**



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.

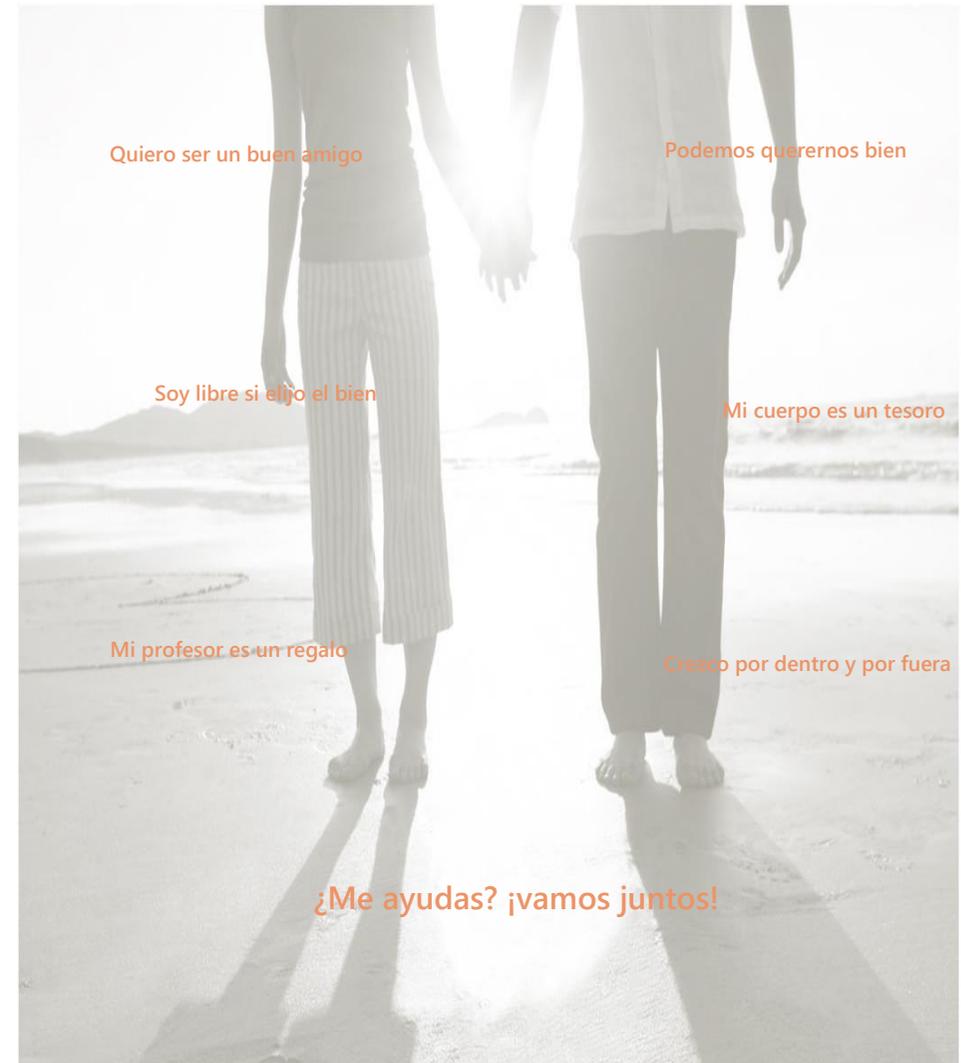
Taller de la Adolescencia

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



Nuestro amor les hace crecer

Tengo un valor infinito

Taller de la Adolescencia

La comunicación con el adolescente

Cuando queremos comunicarnos con alguien debemos 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

Deseo
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 Adolescencia

Objetivos Específicos:

- Ayudar al joven a conocerse, aceptarse y relacionarse sanamente formando las habilidades necesarias para ello, en la amistad, la familia y el ámbito de la pareja con el fin de evitar abusos, imposiciones y agresiones.
- Aprender a poner nombre a las emociones y sentimientos y adecuar el ritmo del corazón y del cuerpo. Aprender a vivir la vida como búsqueda de un amor hermoso y descubrir la dimensión trascendente del amor humano.
- Valorar las diferencias entre los sexos como una riqueza que llama a la complementariedad para ser felices.
- Promover entre los adolescentes la mejor estrategia de prevención ante las infecciones de transmisión sexual (ITS), a través del conocimiento de información relevante sobre las ITS y los estilos de vida saludables con la finalidad de facilitar que puedan tomar decisiones adecuadas.
- Aprender a conocer la fertilidad través de los síntomas y signos del cuerpo y asumirla personalmente como un valor positivo, un don, e interiorizar su significado: la llamada al amor y la vida.
- Aprender a conocer y juzgar los diversos métodos anticonceptivos y la

realidad del aborto, buscando la prevención de los embarazos inesperados en la educación en el amor y la responsabilidad.

- Favorecer, a través de la metodología del taller, el diálogo padres-hijos: pilar fundamental de la dimensión afectiva y formativa de la familia.



Taller de la Adolescencia

Actividades con los alumnos:

PRIMERA SESIÓN: “En rumbo”

- Comprender la adolescencia y como en ella, toman en sus manos el timón de su vida.
- Hacer consciente su deseo de felicidad.
- Descubrir qué es la libertad: la capacidad de escoger el bien.
- Descubrir el valor de su persona y el valor infinito de su cuerpo (besos y abrazos)
- Para ser libres necesitamos estar acompañados.

SEGUNDA SESIÓN: “Navegamos juntos”

- Comprender qué es la amistad y los falsos mitos (qué no es la amistad).
- Saber usar con prudencia las redes sociales y conocer herramientas concretas que protegen la intimidad.
- Reconocer la importancia de saber pedir ayuda.

TERCERA SESIÓN: “En el horizonte, el amor”

- Descubrir que para ser felices deseamos un amor que pueda durar.
- Diferenciar amistad, atracción (me gustas) y enamoramiento (te quiero).
- El cuerpo hace visible lo invisible: a cada relación su gesto.

CUARTA SESIÓN: “Llegar a buen puerto”

- Responder las dudas sobre genitalidad y relaciones sexuales.
- Responder preguntas sobre contracepción, especialmente preservativo, píldora y píldora del día después.
- Acompañar a descubrir el valor de la virginidad y de la transparencia del cuerpo y el corazón (a cada relación su gesto) para lograr vivir un amor grande, bueno, justo, bello.

Para ampliar esta información, quedamos atentamente a su disposición.

Bibliografía recomendada:

- ★ N. GONZÁLEZ RICO. *“Hablemos de sexo con nuestros hijos”*. Palabra, Madrid 2008
- ★ N. GONZÁLEZ RICO. *“Amor y Sexo. Más de 100 preguntas que te haces y los padres no saben cómo contestar”*. CEPE, Madrid 2015
- ★ D. SONET. *“Su primer beso”*. La educación afectiva de los adolescentes. Sal Terrae, Santander 2002
- ★ N. GONZÁLEZ RICO, T. MARTÍN NAVARRO Y OTROS. *“Aprendamos a Amar” Proyecto de educación afectivo sexual*. Ediciones Encuentro, Madrid 2007
- ★ 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

