

DISEÑO DE UNA CARTILLA INFORMATIVA DE EDUCACIÓN
SEXUAL Y PROCESOS AFECTIVOS DIRIGIDA A LOS Y LAS
PREADOLESCENTES DE LA ESCUELA MIXTA ONCE DE NOVIEMBRE
No. 2 DE SANTA MARTA

EVERLIDES PABÓN GUTIÉRREZ

UNIVERSIDAD INDUSTRIAL DE SANTANDER
BUCARAMANGA

EN CONVENIO CON

UNIVERSIDAD DEL MAGDALENA

SANTA MARTA

1997

DISEÑO DE UNA CARTILLA INFORMATIVA DE EDUCACIÓN
SEXUAL Y PROCESOS AFECTIVOS DIRIGIDA A LOS
PREADOLESCENTES DE LA ESCUELA MIXTA ONCE DE NOVIEMBRE
No. 2 DE SANTA MARTA

EVERLIDES PABÓN GUTIÉRREZ

Monografía presentada para optar al título de Especialista en
Educación Sexual y Procesos Afectivos

Directora

ANA MARÍA MARQUEZ BUSTAMANTE

Psicóloga, Especialista en Educación Sexual y Procesos Afectivos

UNIVERSIDAD INDUSTRIAL DE SANTANDER

FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS

BUCARAMANGA

EN CONVENIO CON

UNIVERSIDAD DEL MAGDALENA

INSTITUTO DE FORMACIÓN AVANZADA

SANTA MARTA

1997

PGS
00013

1124983

HOJA DE ACEPTACIÓN

PRESIDENTE

JURADO

JURADO

JURADO

Este trabajo lo dedico con mucho amor:

A mi esposo Javier por su paciencia y
gran apoyo durante la realización de este
trabajo.

A mis dos preadolescentes:

Farly y Liseth,
quienes aportaron con sus
vivencias y sugerencias
la realización de este trabajo.

A mi niño Roberto
por demostrarme en cada momento
su gran amor.

AGRADECIMIENTOS

La autora expresa sus agradecimientos a:

OSCAR SAUMETH DÍAZ, Maestro Normalista de la Escuela Mixta Once de Noviembre No. 2, por su colaboración al permitir los permisos para la realización de este postgrado.

CARMELINA PAVA BARBOZA, Psicóloga, Magister en Orientación Educativa Docente, Universidad del Magdalena, por su decisión de servir, de dar lo mejor de ella para lograr la ejecución de este postgrado en la ciudad de Santa Marta.

ALEX GUTIÉRREZ MORENO, Licenciado, Especialista en Educación Sexual. Coordinador del Posgrado en Educación Sexual y Procesos Afectivos, por su colaboración y llevar a feliz término la coordinación de este postgrado.

ANA MARÍA MARQUEZ BUSTAMANTE, Psicóloga, Especialista en Educación Sexual y Procesos Afectivos, por su colaboración en la dirección de este proyecto.

A todos mis profesores y profesoras, a mis compañeros y compañeras, quienes me orientaron con sus experiencias y capacidades.

CONTENIDO

	pág.
INTRODUCCIÓN	0
1. PROBLEMA	1
1.1 PLANTEAMIENTO Y FORMULACIÓN DEL PROBLEMA	2
1.2 OBJETIVOS	2
1.3 JUSTIFICACIÓN	3
2. MARCO TEÓRICO	6
2.1 ETAPA PUBERAL	6
2.2 ANATOMÍA SEXUAL DEL HOMBRE	7

2.2.1 El pene	7
2.2.2 La uretra	7
2.2.3 Cuerpos cavernosos	8
2.2.4 El escroto	8
2.2.5 Los testículos	9
2.2.6 Los epididimos y los vasos deferentes	10
2.2.7 La prostata y órganos auxiliares	10
2.3 DESARROLLO SEXUAL Y CRECIMIENTO DE LOS PÚBERES	12
2.4 DESARROLLO PUBERAL EN EL VARÓN	13
2.5 TRASTORNOS DE LA PUBERTAD EN EL VARÓN	13
2.5.1 Anomalías mamarias	13
2.5.2 Retrazo puberal	14

2.5.3	pubertad precoz	14
2.6	ANATOMÍA SEXUAL DE LA MUJER	16
2.6.1	La vulva	16
2.6.1.1	El monte púbico	17
2.6.1.2	Los labios	17
2.6.1.3	Labios internos	17
2.6.1.4	El clitoris	18
2.6.1.5	El perineo	18
2.6.1.6	El himen	18
2.7	LA MENSTRUACIÓN	19
2.7.1	Fisiología del ciclo menstrual	19

2.8 TRANSTORNOS RELACIONADOS CON LA MENSTRUACIÓN	21
2.8.1 Dismenorrea	21
2.9 DESARROLLO PUBERAL FEMENINO	22
2.10 RETRASO DE LA MENARQUIA	23
2.10.1 Factores genéticos	25
2.10.2 Factores ambientales	25
2.11 ESTADOS EMOCIONALES Y CONDUCTAS DE LOS PÚBERES	27
2.12 LA SEXUALIDAD EN LA ADOLESCENCIA	31
2.13 CÓMO HABLAR CON LOS Y LAS PREADOLESCENTES ACERCA DEL SIDA	36
2.14 EL SIDA	37
2.15 PLANIFICACIÓN FAMILIAR	40

2.16 LA ESCUELA Y SUS PREADOLESCENTES	43
2.17 LOS PADRES, MADRES, EDUCADORES, EDUCADORAS, LOS Y LAS PÚBERES	45
2.18 AUTORIDAD AL SERVICIO DEL HIJO O HIJA	49
2.19 CÓMO COVIVIR CON UN O UNA ADOLESCENTE	53
3. METODOLOGÍA	60
3.1 TIPO DE INVESTIGACIÓN	60
3.2 POBLACIÓN	60
3.3 MUESTRA	61
3.4 PROCEDIMIENTO	61
3.5 TÉCNICAS PARA LA RECOLECCIÓN DE DATOS	62
3.5.1 Talleres	62

3.5.1.1 La silueta	62
3.5.1.2 El nudo	62
3.5.1.3 El capitán manda	62
3.5.2 Observación directa	63
3.5.3 Aplicación de la encuesta	63
4. RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN	69
4.1 PRESENTACIÓN Y DESCRIPCIÓN ESTADÍSTICA DE LA INFORMACIÓN OBTENIDA	69
4.2 INTERPRETACIÓN DE LA INFORMACIÓN OBTENIDA	95
5. CONCLUSIONES	104
6. RECOMENDACIONES	106
7. PROPUESTA	107

7.1 OBJETIVOS	108
7.2 JUSTIFICACIÓN	108
7.3 ACCIONES DE LA PROPUESTA	109
7.3.1 Selección de temas	109
7.4 RECOMENDACIONES	110
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	111
ANEXO (CUESTIONARIO)	113

INTRODUCCIÓN

Se ha diseñado esta propuesta con la esperanza de servir y contribuir al mejoramiento en la orientación sexual y afectividad de los y las preadolescentes.

La adolescencia es una etapa acentuada de ansiedad e inestabilidad, como consecuencia de los cambios psíquicos y anatomofisiológicos por los que atraviesa todo ser humano, y que muchos llegan a ésta sin tener los conocimientos mínimos de este periodo tan difícil y al mismo tiempo tan hermoso, porque es en este momento donde el ser humano define muchos aspectos importantes de su vida.

Conviene ayudar a los y a las preadolescentes a través de esta propuesta, a que comprendan los cambios que ocurren en sus cuerpos; además, promover en ellos y ellas los lazos de amistad, como una expresión de amor que pone de manifiesto nuestra semejanza con Dios y que se da en todos los aspectos de nuestra vida. Es necesario reforzar valores que les permitan una sana convivencia, ayudándose mutuamente, apoyándose en el respeto, y en la búsqueda de su propia identidad, presentándoles modelos positivos de hombre y mujer, de la familia y la sociedad.

Presento esta propuesta para colaborar al proyecto Educativo Institucional de Educación Sexual de la escuela Once de Noviembre No. 2 y al proyecto del Distrito Turístico, Cultural e Histórico de Santa Marta.

La realización de este trabajo fue posible gracias a la revisión teórica relacionada con el tema de la preadolescencia, al aporte valioso de los y las estudiantes a través de talleres, de la observación directa y de la aplicación de encuestas; sirvieron como apoyo para la elaboración de ésta propuesta.

La propuesta de la cartilla incluye información para los y las preadolescentes y actividades para afianzar los conocimientos, además incluye algunas sugerencias en gráficos dirigidas a las y los adultos con el fin de colaborar con el mejoramiento en las relaciones con los y las preadolescentes

1. PROBLEMA

1.1 PLANTEAMIENTO Y FORMULACION DEL PROBLEMA

El problema de ésta investigación es la falta de información adecuada y pertinente de manuales o cartillas que contribuyan a fundamentar ideas claras sobre la sexualidad de los y las púberes.

Se hace necesario preparar a los y las preadolescentes con suficiente anticipación en la aparición de la etapa puberal, para evitarles sorpresas desagradables o miedos innecesarios.

Muchos niños y niñas llegan a la adultez, sin conocer las razones mínimas de los cambios físicos y emocionales por los que les toca atravesar.

El desconocimiento de estos cambios en los y las preadolescentes, padres y madres de familias, educadores y educadoras, hacen que ésta etapa sea más crítica, puesto que muchas veces no se sabe cómo proceder ante las actitudes desconcertantes de los y las

preadolescentes y se actúa en forma incorrecta produciendo dolores y resentimientos entre las partes afectadas.

Es importante que la escuela y la comunidad educativa en general, asuma con verdadera responsabilidad el Proyecto de Educación Sexual propuesto por el Ministerio de Educación Nacional y que desarrolla en parte ésta propuesta educativa.

1.2 OBJETIVOS

1.2.1 General Diseñar una cartilla informativa de educación sexual y procesos afectivos, dirigida a los preadolescentes de la Escuela Mixta Once de Noviembre No.2 de Santa Marta, con la finalidad de generar una actitud responsable frente a su sexualidad.

1.2.2 Específicos. Identificar las características anatomofisiológicas y emocionales de los preadolescentes a través de la revisión bibliográfica.

- Determinar los conocimientos y expectativas de los estudiantes: características emocionales, afectivos y autoestima a través de una encuesta, talleres y observación directa.
- Seleccionar las temáticas para el diseño de la cartilla que respondan a las necesidades de los y las estudiantes.

- Ilustrar la cartilla con dibujos acordes con los temas propuestos para facilitar la explicación.
- Realizar gráficos al finalizar cada tema dirigido a los adultos, para lograr el mejoramiento de las relaciones interpersonales con los y las púberes.
- Proponer actividades a los y las preadolescentes al finalizar cada tema.
- Presentar instrucciones sobre el uso de la cartilla.
- Realizar un glosario al finalizar la cartilla, para facilitar la información de palabras desconocidas.

1.3 JUSTIFICACIÓN

Atendiendo a la resolución 03353 del 2 de Julio de 1993, la cual plantea la obligatoriedad, finalidad, desarrollo y responsabilidad de la Educación Sexual en el sector educativo se diseñó la presente cartilla informativa de educación sexual y procesos afectivos dirigida a los y las preadolescentes de la Escuela Mixta Once de Noviembre No.2 de Santa Marta.

Con esta cartilla se busca contribuir al mejoramiento de la calidad de vida de los y las preadolescentes con la orientación integral en su sexualidad, teniendo en cuenta la etapa de

desarrollo psicológica, física, social, afectiva y ética por la que están atravesando como consecuencia de las características socioculturales y económicas, de los múltiples y complejos problemas que afrontan en la comunidad en que viven.

Es importante la información integral que se da, a través de esta cartilla, puesto que a través de ella los y las preadolescentes llenarán las expectativas y necesidades que tienen de su sexualidad y la de los demás, reforzarán conceptos adquiridos en años anteriores y profundizarán los que aquí se dan.

Es necesario que el y la púber tengan una información completa sobre la sexualidad humana, cambios psicológicos, conductuales y afectivos de la etapa que atraviesan, ya que muchos niños y niñas de esta comunidad llegan a la edad adulta sin tener pleno conocimiento del desarrollo y cambios que sufre su cuerpo.

Es más, se hace necesaria esta información, ya que según datos estadísticos, la pubertad se hace más temprana, debido a la influencia de los factores socio-afectivos, evitando así sorpresas desagradables, miedos o tabúes innecesarios.

El conocimiento profundo de esta etapa evitará la deserción de los estudios secundarios en algunas niñas que inician sus relaciones sexuales saliendo inmediatamente embarazadas por no tener plena información sobre control de natalidad, ciclo menstrual y sobre todo responsabilidad para afrontar una nueva vida.

El conocimiento de esta información por parte de los padres y madres, educadores y educadoras, ayudará a mejorar las relaciones interpersonales entre las partes, compromiso que no se puede postergar con los y las preadolescentes, ya que en sus manos está el futuro de la sociedad en general.

Además, lo proponente lo asume como un compromiso profesional de brindar como especialista en educación sexual y procesos afectivos, una herramienta pedagógica, para favorecer la educación sexual en los y las preadolescentes.

Por otra parte la cartilla sirve para sensibilizar a la comunidad educativa con miras a que considere la educación sexual como parte fundamental de la formación que deben recibir los niños y niñas desde el núcleo familiar.

La presente cartilla informativa sirve como modelo para iniciar otras cartillas para el preescolar y para los niños de 6 a 9 años.

2. MARCO TEORICO

2.1. ETAPA PUBERAL

La pubertad se define como la época en que los órganos sexuales se desarrollan y aparece la capacidad de reproducción. La pubertad (del latín *pubertatem*, vello), recibe su nombre por la aparición del vello en la región pubiana de ambos sexos ¹.

“Se llama “pubertad” a la etapa de los cambios biológicos radicales que separan la edad escolar y la adolescencia, entre los 10 y 14 años, más o menos” ².

La pubertad es un período que tiene por finalidad preparar al organismo para las funciones sexuales y de reproducción y capacitar a los individuos para el ejercicio del pensamiento y el

¹ AGUILLAR, Isidoro; GALBES, Herminia. *Enciclopedia Familiar. Vida, amor y sexo. La pubertad.* 2 ed. Madrid: Safeliz, 1.992. T. 1 . 1 24 p.

² MORIN, Jim et. al. *Conversemos de la sexualidad. La pubertad.* 1 ed. Santiago de Chile: CIDE, 1.991. 77 p.

lenguaje adulto. En cierta medida es una revolución porque significa dejar atrás la manera de ser niño o niña. Sin embargo el proceso se da en continuidad con el anterior, ya que las nuevas formas y maneras de ser se entrelazan con las anteriores.

2.2 ANATOMÍA SEXUAL DEL HOMBRE

Los órganos sexuales del varón son más visibles y accesibles que los de la mujer. A diferencia del clítoris o la vagina, el pene es un elemento anatómico que hace parte directamente en la micción, por lo que los chicos se acostumbran a tocar y manipular el pene a edad relativamente temprana. Es difícil que un muchacho no repare en el componente sexual del órgano varonil. Aprende mirando, tocando y jugueteando con el pene mientras se pone erecto (una sensación placentera) o bien oyendo contar anécdotas o chascarrillos que describen de manera gráfica el objetivo sexual y reproductor del pene³.

2.2.1. El pene. Es un órgano externo formado básicamente por tres cilindros paralelos de tejido esponjoso envueltos en gruesas capas membranosas a cuerpo esponjoso. Cuerpo cilíndrico de la parte inferior del pene.

2.2.2. La uretra. Va por el centro del cuerpo esponjoso hasta la punta del pene a través de la abertura urinaria (meato uretral). Por la uretra pasa la orina y el semen.

³ MASTERS, William y otros. *La Sexualidad Humana*. 5 a ed. Barcelona : Grijalvo. 1.995. T 1. 63 , 70 p.

2.2.3. Cuerpos cavernosos. Son dos cilindros que se sitúan de forma contigua sobre el cuerpo esponjoso.

Estos cuerpos están formados por un tejido irregular de aspecto esponjoso punteado con pequeños vasos sanguíneos, que se llena de sangre y se hinchan durante la excitación sexual, lo que provoca el endurecimiento y la erección del pene.

En el pene confluyen múltiples nervios lo que lo convierten en un miembro muy sensible al tacto, la presión y la temperatura.

La cabeza o glande, está constituida enteramente por cuerpo esponjoso. En esta parte se concentran más terminaciones sensibles a la estimulación física.

La piel que recubre el glande es retráctil y constituye el llamado prepucio. A veces, el prepucio se adhiere al glande; ello se debe a que el esmegma (sustancia de secreciones oleosas, células muertas de la piel, sudor y bacterias). No se lava y quita regularmente de la cara interior del prepucio. Esto ocurre sólo en los varones incircuncisos.

2.2.4. El escroto. Es una bolsa muscular, suave y de paredes finas que cuelga, debajo del pene y que guarda los testículos.

El escroto tiene una capa de fibras que se contraen de forma automática como resultado de la estimulación sexual, del ejercicio físico, o por la exposición del frío, lo que provoca el acercamiento de los testículos al cuerpo. Cuando hace calor o frío el escroto se distiende o se eleva respectivamente, contribuyendo así a controlar y mantener la temperatura natural de los testículos, función de gran importancia puesto que el calor o el frío afectan a la producción de espermatozoides que ocurren en los testículos.

2.2.5. Los testículos. Según Masters y Johnson, los testículos son un par de bolas que se albergan en el escroto, aproximadamente del mismo tamaño (5 cms de largo por 2 cms de grueso y 3 cms de ancho).

Cuando uno de los testículos es más grande que el otro es preciso acudir al especialista.

Los testículos son muy sensibles al tacto o a la presión. Tienen dos funciones muy importantes: producir hormonas y producir espermatozoides. Las células que segregan hormonas, sobre todo la testosterona, que regula el desarrollo sexual masculino y desempeña un papel destacado en el interés y la función sexual, se denominan células de Leydig. La producción de espermatozoides se produce en los tubos seminíferos, unos tubitos estrechamente unidos en espirales microscópicas y que en conjunto miden casi 500 m de longitud.

El espermatozoide maduro es muchísimo más pequeño que el óvulo (unos 0,06 mm de longitud y con un volumen miles de veces menor que el óvulo y sólo puede verse con el microscopio, donde se observa, formado por: cabeza, cuerpo y cola. La cabeza contiene material genético (cromosomas) y un corpúsculo contenedor de sustancias químicas (el acrosomas). El cuello y el cuerpo contienen un dispositivo energético que permite que el espermatozoide se desplace moviendo hacia adelante y hacia atrás la larga cola.

2.2.6. Los epidídimos y los vasos deferentes. En los túbulos seminíferos se genera el esperma, estos túbulos vierten en el epidídimo una red tubular estrechamente enrollada que se repliega o adhiere a la superficie anterior de cada testículo.

La célula espermática pasa por lo general varias semanas avanzando lentamente por el interior de los epidídimos, hasta completar el proceso de maduración. En este punto, el espermatozoide desemboca en los vasos deferentes, largos tubos de aproximadamente 40 cms que arrancan del escroto y tuercen a lo largo y por detrás de la vejiga urinaria.

2.2.7. La próstata y órganos auxiliares. Consta de una parte muscular y otra glandular, localizada debajo de la vejiga y rodea a la uretra en el punto de salida de la vejiga.

La próstata segrega una sustancia transparente que constituye aproximadamente el 30 por ciento del fluido seminal, el líquido que expulsa el pene durante la eyaculación. El 70% restante proviene de las vesículas seminales. Estas dos pequeñas estructuras o bolsas están

situadas a cada lado y junto a la porción posterior de la base de la vejiga y comunican con los extremos terminales de los vasos deferentes, formando los conductos eyaculadores, que a su vez confluyen en la uretra, con lo que se crea un sistema tabular de conducción que discurre hasta la punta del pene.

Cada eyaculación contiene un promedio de 3 a 5 ml de semen, se considera normal un contaje de 40 a 120 millones por ml. Esto significa que en una sola eyaculación puede haber de 120 600 millones de espermatozoides.

El color del fluido seminal va desde un tono blancuzco a matices de amarillo y gris; es viscoso y pegadizo.

A cada lado de la uretra, justo por debajo de la próstata se localizan las glándulas de Cowper, que son estructuras del tamaño de un guisante.

Durante la fase de excitación sexual, pero antes de la eyaculación, segregan unas gotas de fluido que suele aparecer en la punta del pene.

Si bien este fluido que antecede a la eyaculación puede amortiguar la acidez de la uretra, no se sabe con certeza qué función desempeña.

En ocasiones, el fluido de las glándulas de Cowper contiene un reducido número de espermatozoides, lo que explica que el coito interrumpido no sea siempre un método seguro de control de la natalidad.

2.3. DESARROLLO SEXUAL Y CRECIMIENTO DE LOS PÚBERES

Según Waechter y Blake, los cambios endocrinos de la pubertad son la causa de la fase del crecimiento rápido del joven, cambios de la constitución corporal específicos para cada sexo, desarrollo de los caracteres secundarios, logro de la madurez para la reproducción y en parte de los cambios de la conducta de la adolescencia. “La aceleración repentina del ritmo de crecimiento ocurre hacia los 11 años de edad en la niña y hacia los 13 años de edad en el niño, dura unos dos años y a continuación disminuye hasta el cierre de la epífisis suspensión del crecimiento al final de la adolescencia”⁴.

La columna vertebral crece rápidamente. Este crecimiento varía entre uno y otro púber en el momento en que se inicia esta etapa.

Existen diferencias en ese crecimiento corporal para el hombre y la mujer.

En el niño aumenta la cintura escapular y la pélvica en la niña.

⁴ WAECHTER, Eugenia; BLAKE, Florence. Enfermería pediátrica. Pubertad y Adolescencia. 9 ed. México: Interamericana. 1.988. Cap 6. 704 p.

2.4. DESARROLLO PUBERAL EN EL VARÓN

“El primer signo de maduración sexual en el niño es el aumento de los testículos, que puede apreciarse un año antes de la fase de crecimiento rápido aproximadamente”⁵.

El pene aumenta de tamaño y junto con los testículos en un período de 2 o 4 años adquiere la forma adulta. Aparece el vello púbico, y el axilar, éste un poco después. Durante esta etapa aparecen las glándulas sudoríparas apocrinas, éstas van a dar el olor del cuerpo en el adulto. También aparecen el pelo facial (bazo) y luego en la barbilla. Como la laringe crece, entonces cambia la voz, las glándulas sebáceas son estimuladas y la piel se vuelve grasienta y aparece el acné.

2.5. TRASTORNOS DE LA PUBERTAD EN EL VARÓN

Durante la pubertad se pueden presentar trastornos y sólo se pueden determinar desde el punto de vista médico, por eso es necesario obtener información sobre esta etapa para ayudar al muchacho. **Algunos trastornos son:**

2.5.1. **Anomalías mamarias.** El simple depósito de grasa en las glándulas mamarias.

⁵ IBID. 705 p.

- Nódulos mamarios dolorosos sobre todo en el lado izquierdo y que del tamaño de una monedita denuncian el comienzo de la pubertad.
- Los quistes sebáceos, que del tamaño de una lenteja asientan en el pezón.
- La verdadera ginecomastia, con notable aumento de los senos.

2.5.2. Retraso puberal Se manifiesta con un pene pequeño, un prepucio largo y por una bolsa escrotal atrófica y desprovista de pigmentos, de estrías y de pliegues.

Las causas pueden ser:

Desnutrición crónica, afecciones cardíacas o renales, tuberculosis, factores genéticos, trastornos endocrinos muy variados de origen hipofisarios, tiroideo, gonadal o pancreático que son de carácter hereditario y no deben inducir a preocupación alguna.

2.5.3. Pubertad precoz. Esta aparece antes de los 10 años en el niño. Se manifiesta por el desarrollo del pene que adquiere el aspecto adulto y por el de los testículos en los que aparecen los pelos y una coloración de piel oscura; también sobrevienen modificaciones en la voz.

Las causas pueden ser: Alteraciones del sistema nervioso central, hiperfunción de la corteza suprarrenal tumores de las glándulas suprarrenales, tumores en los testículos, tumores cerebrales.

Si una vez estudiada la pubertad precoz y no se descubre causa alguna se suele calificar como "esencial" en cuyo caso el pronóstico suele ser de carácter benigno. En la niña la pubertad se adelanta en uno o dos años con respecto al varón (8 años).

El hecho de que por lo general no ocurra la maduración sexual antes de los 12 años de edad se debe a la inhibición de la excreción del factor liberador a nivel del hipotálamo, aunque no se conoce bien la naturaleza exacta de este proceso de inhibición.

Cuando la pubertad precoz es causada por aumento de la liberación de gonadotropinas a nivel de la hipófisis, se dice que se trata de pubertad precoz verdadera, se origina en el sistema nervioso central (muy rara vez los tumores de otros órganos pueden producir gonadotropinas) y en esas condiciones pueden aparecer la maduración sexual completa y fecundidad.

En varones se han observado algunos casos de pubertad precoz familiar hereditaria, pero en general la pubertad precoz verdadera en el varón es más probablemente resultado de tumor en la región hipotalámica.

Aunque el crecimiento es rápido al principio, en la pubertad precoz verdadera y los niños afectados son bastante más alto que sus compañeros, ocurre pronto el cierre epifisario y la estatura final en la edad adulta es menor que la promedio.

El aumento de la producción de *esteroides* sexuales por las *gónadas* o las glándulas suprarrenales puede ser causa de aparición de caracteres sexuales secundarios y aceleración del crecimiento sin que haya producción de gonadotropinas a nivel de la hipófisis. Esto se llama pseudopubertad precoz.

En el niño la hiperplasia suprarrenal o el tumor suprarrenal virilizante producen todos los signos de pubertad precoz, salvo que no suelen aumentar de tamaño los testículos. Los carcinomas suprarrenales producen a menudo cortisol y estrógenos, de modo que puede haber síndrome de Cushing y ginecomastia además de la virilización.

2.6. ANATOMÍA SEXUAL DE LA MUJER

Está constituido por: vulva, himen, vagina, útero, trompas de falopio, ovarios, mamas.

2.6.1. La vulva. Son órganos sexuales externos, constituidos por el monte de venus, los labios y el perineo.

2.6.1.1 El monte púbico

Llamado monte de Venus (del latín *mansveneris*, por referirse a Venus diosa romana del amor), es una zona situada sobre el hueso púbico que consiste en una especie de almohadilla de tejido adiposo, cubierto por la piel y el vello púbico. "Es una zona que posee numerosas terminaciones nerviosas, el tacto, la presión o ambas cosas conjuntamente promueven la excitación sexual ⁶.

2.6.1.2 los labios. Constituidos por labios externos y labios internos.

Los labios externos son pliegues de piel que recubren una gran cantidad de tejido graso y una fina capa de músculo liso.

En torno a los labios externos crece el vello púbico, y en ellos encontramos profusamente distribuidas glándulas sudoríparas y sebáceas y terminaciones nerviosas.

2.6.1.3 Labios Internos. Son como pétalos curvilíneos. Poseen un centro o núcleo de tejido esponjoso con abundancia de pequeños vasos sanguíneos y sin células grasas. Los labios internos tienen innumerables terminaciones de nervios sensoriales. Los labios internos se juntan justo por encima del clítoris, formando un pliegue de piel denominado capuchón clitorideo. Los genitales externos de las mujeres son diferentes en cuanto a su aspecto,

⁶ MASTERS, OP CIT. 50 p.

tamaño, forma y color. La anatomía sexual varía tanto como los rasgos faciales de una persona a otra.

2.6.1.4. El clítoris. Es una de las partes más sensibles de los genitales femeninos, se localiza justo por debajo del punto de unión superior de los labios internos. La única parte que se aprecia a la vista es la cabeza, o glándula clitorídea que tiene el aspecto de un botoncito reluciente.

Según Masters, en el clítoris confluyen gran número de terminaciones nerviosas que lo convierten en un órgano sumamente sensible al tacto, la presión y la temperatura. Constituye una singularidad anatómica de excepción, puesto que es el único órgano de cuantos integran el aparato genital de la mujer o del varón cuya sola función conocida es concentrar y acumular sensaciones sexuales y placer erótico.

2.6.1.5. El perineo. Es la región de la piel exenta de vellos y va desde la parte inferior de los labios hasta el ano. Esta parte es también sensible al tacto y puede constituir un vehículo de excitación sexual.

2.6.1.6 El himen. La abertura de la vagina se halla cubierta por una fina membrana llamada himen.

Este no tiene ninguna función biológica y presenta siempre una o más perforaciones que permiten la salida del flujo menstrual cuando la mujer alcanza la pubertad.

El himen se extiende por una parte, no toda, de la abertura vaginal y es de diversas formas, tamaños y grosores.

El himen puede perforarse o estirarse en edad temprana debido al ejercicio físico o por la introducción de los dedos o de objetos en la vagina.

Hay mujeres que nacen con un himen incompleto o sin él.

EL coito no siempre rasga la membrana himen, sino que se limita a estirarlo, puesto que es flexible.

2.7. LA MENSTRUACIÓN

“Es un flujo sanguíneo que sobreviene aproximadamente una vez al mes en la mayoría de las mujeres comprendidas, poco más o menos, entre los 12 y 48 años”.⁷

2.7.1 Fisiología del ciclo menstrual Este varía, normalmente oscila entre 21 y 40 días, con un promedio de 28 días aproximadamente. El ciclo menstrual se compone de tres fases. El primer tramo de este tiempo lo constituye la fase folicular. Los folículos,

⁷ MASTERS, *Ibid.* 95 p.

disposiciones ovoides de células en torno a un óvulo joven, empiezan a madurar por la acción de la hormona FSH (foliculoestimulante). Al comenzar esta fase, los niveles de estrógenos y progesterona son muy bajos y el útero expulsa la capa de tejido mucoso que reviste su cara interior, dando lugar a un período de tres a seis días de flujo menstrual.

Este se compone de una pequeña cantidad de sangre mezclada con trocitos de endometrio; el total de sangre menstrual es aproximadamente de 60 a 90 cm³.

La segunda fase la constituye la ovulación, es decir la liberación de un óvulo desde un folículo de Graff, acontece en la mayoría de los períodos de 28 días hacia el 14o. día del ciclo.

El tercer tramo de ciclo es la fase lútea, este sigue inmediatamente a la ovulación hasta el comienzo del siguiente período.

Esta fase recibe este nombre del cuerpo lúteo, glándula hormonal que se forma a continuación de la ruptura del folículo de Graff y de la expulsión del óvulo.

El cuerpo lúteo secreta progesterona y estrógenos en abundancia, que alcanzan niveles muy altos en esta etapa del ciclo menstrual.

La progesterona facilita el desarrollo de los pequeños vasos sanguíneos en el endometrio regenerado y produce el enrollamiento de las glándulas endometriales.

Estas alteraciones preparan al útero para recibir al huevo fecundado en caso de que se produzca el embarazo.

2.8 TRASTORNOS RELACIONADOS CON LA MENSTRUACIÓN

2.8.1 Dismenorrea. “Menstruación dolorosa que habitualmente incluye dolor de espalda, jaqueca, calambres, y una sensación de hinchazón”⁸.

Estos síntomas comienzan generalmente dentro de las 24 horas anteriores al inicio del flujo menstrual y desaparecen 48 o 72 horas después.

Las causas más comunes de dismenorrea incluyen:

Endometriosis (presencia de tejido que recubre el útero en otras zonas que no son el útero) enfermedad inflamatoria de la pelvis (cicatrices en las trompas de falopio, frecuentemente a consecuencia de una enfermedad de transmisión sexual), quistes ováricos y tumores de útero.

⁸ MASTERS. libid. 103 p.

2.9 DESARROLLO PUBERAL FEMENINO

En la niña se inicia un año antes que en el niño aproximadamente.

El primer signo físico es el desarrollo del tejido mamario subareolar, este llega a su máximo desarrollo a los tres años. Aparece el vello púbico, luego se inicia la fase de crecimiento rápido, se redistribuye el tejido adiposo hasta que se producen los contornos de la mujer adulta.

La menarquía o primera regla es bastante tardía en su aparición y no suele ocurrir hasta que el desarrollo mamario y el vello púbico han alcanzado casi su final y hasta cuando ha terminado casi por completo la fase de crecimiento rápido.

Crecen de 6.5 a 7 cms aproximadamente después de la menarquia, esta puede ser irregular al comienzo por la falta de ovulación.

“La irregularidad de los periodos anovulatorios durante el primer año después de la menarquia es normal y no requiere tratamiento”⁹.

Como ocurre en el varón, el fenómeno endocrino inicial de la pubertad femenina es la estimulación hipotalámica de la liberación de gonadotropinas desde la hipófisis. Hay

⁹ AGUILAR. OP CIT. 84 p.

aumento de la secreción de LH y FSH que produce desarrollo ovárico y aumento de la producción de estrógenos.

“Los estrógenos inducen al desarrollo de todos los caracteres sexuales femeninos (con excepción del vello púbico y axilar que dependen de los andrógenos suprarrenales y del desarrollo de vagina, útero y trompas de falopio”¹⁰.

2.10. RETRASO DE LA MENARQUIA.

Después de los 16 años de edad (amenorrea primaria) debe ser estudiado para encontrar su causa. Estos pueden ser: hipopituitarismo o insuficiencia hipotalámica, que puede comprender todas las hormonas hipofisarias o simplemente una deficiencia específica de gonadotropina. El hipotiroidismo, también es causa importante de retraso de la menarquia, aunque en casos excepcionales se acompaña de desarrollo temprano de la pubertad. Otras causas del retraso de la menarquia pueden ser: la desnutrición, diabetes, sacarina mal regulada y cualquier enfermedad crónica grave de los sistemas orgánicos principales.

Anorexia nerviosa y problemas emocionales relacionados con la adolescencia producen a menudo retraso del desarrollo puberal y de la menarquia, trastornos en que la producción de gonadotropinas es baja y la insuficiencia puede ser de hipófisis o hipotálamo.

¹⁰ AGUILAR. IIBID. 85 p.

Hay otras causas de retraso de la menarquia en las cuales el defecto primario está en el ovario y que se caracterizan por elevación de las gonadotropinas sanguíneas y urinarias.

El síndrome de Turner o disgenesia gonadal, es la más común y en su forma pura (cromosoma XO) se puede reconocer fácilmente por las características físicas concomitantes, pero en sus formas mosaicas (XX/XXO, etc.) quizá no tenga estigmas especiales además de estatura corta e inmadurez sexual.

A veces ocurre insuficiencia de la menstruación en chicas que por lo demás han logrado la maduración sexual. Esto puede ocurrir cuando los ovarios producen algunos estrógenos, pero no ovulan, lo que es producido por un defecto ovárico o por excreción anormal de gonadotropinas a nivel de la hipófisis. El desarrollo anormal de útero o vagina o más a menudo, el himen imperforado, pueden ser causa de falta de menstruación en una chica por lo demás madura. En estos casos debe considerarse también en Síndrome de Feminización Testicular (individuo XY con testículos, pero con desarrollo sexual secundario femenino). En ocasiones la falta de menstruación se acompaña de vello facial y corporal excesivo (hirsutismo) o hipertrofia del clítoris, cambios de la voz, acné intensiva e hipertrofia muscular (virilización).

Cuando hay nada más hirsutismo, la causa puede ser Síndrome de Cushing, hiperplasia suprarrenales, o tumor ovárico virilizante. La altura excesiva se considera una desventaja social y emocional. Cuando las niñas parecen destinadas a llegar a 1:80 m. de estatura o más

en la edad adulta, los endocrinólogos intentan disminuir el ritmo de crecimiento con la administración cíclica de estrógenos antes de la fase de crecimiento rápido. Debe recordarse que en el momento de la menarquia, casi ha terminado la etapa de crecimiento. El tratamiento cíclico con estrógenos producirá desde luego los períodos menstruales de manera artificial.

También son decisivos en el desarrollo de la pubertad, los factores genéticos y ambientales.

2.10.1 Factores genéticos

La forma más sencilla de reconocer este factor es medir a los padres, si bien es posible heredar de abuelos y tíos, lo más probable es que se haga de los padres. La talla media de los adultos en Colombia para los hombres es 1.65 m. para la mujer 1.60 m. Si los factores ambientales son favorables es posible que las hijas mujeres superen la talla de la madre y los varones la del padre lógicamente esta regla no es forzosa y tiene gran cantidad de excepciones que se deben conocer.¹¹

2.10.2 Factores ambientales. Relacionados positivamente con la nutrición, afecto, ausencia de enfermedad, clima.

¹¹ FRANCO, Germán. Evaluación del crecimiento físico del adolescente. Bogotá: CAFAM. 1985. (Jefe de investigaciones y medicina preventiva).

Las enfermedades van de la mano de la mal nutrición y es así como se establece un ciclo de enfermedad y mal nutrición que frena el crecimiento físico.

Las enfermedades agudas detienen el crecimiento, pero al ceder se reinicia este, si las condiciones ambientales son favorables es compensatorio; afortunadamente las enfermedades agudas, inmunoprevenible, la T.B.C., la desnutrición, la EDA, la BN han perdido terreno.

El clima influye en la aparición temprana o tardía de la menarquia.

En los países mediterráneos la edad más frecuente de la menarquia se sitúa entre los 11 y 13 años. En Andalucía la menarquia se da más temprano hacia los 12 años. En el norte de la península ibérica, la regla aparece a los 13 y 14 años. A medida que se va acercando a los trópicos disminuye la edad descendiendo hasta los 11 años y aún menos. En los países del norte de Europa y entre los esquimales aparece la menstruación por primera vez hacia los 19 y 20 años¹².

Esto se debe a la influencia que sobre el organismo ejercen los factores ambientales: clima, alimentación, higiene, estilo de vida, incluso la información sexual recibida por las niñas influye en la aparición de la menarquia, pues el mayor interés y deseo que ellas mismas tengan para dicha aparición se dé, puede acelerarla.

¹² AGUILAR, OP CIT. 84 p..

“El clima, el estilo de vida, las condiciones físicas del hábitat y diversos determinantes socioculturales y étnicos, influyen sobre el sistema neurohormonal femenino, determinando la edad de aparición de la menarquia y de la menopausia. Es muy evidente que las mujeres que viven en un clima frío presentan su primera regla y el cese de la menstruación más tarde que las de las zonas cálidas. Diríase que el sol, que acelera el crecimiento de los flores, también transforma en menos tiempo a las niñas en mujeres”¹³.

2.11 ESTADOS EMOCIONALES Y CONDUCTAS DE LOS PÚBERES

“Los cambios físicos imperceptibles van acompañados de cambios psíquicos menores anunciantes del inicio psicológico de la adolescencia, “lo físico jalonea por así decirlo a lo psíquico”¹⁴.

“El individuo quiere romper los lazos de su dependencia infantil para alcanzar la autonomía adulta”¹⁵.

Esta situación provoca en el muchacho una situación de crisis, e inestabilidad personal, produciendo desafíos para la familia. Por un lado necesitan que se les deje tomar decisiones

¹³ AGUILAR. IBIDEM. p. 85 p.

¹⁴ CARVAJAL, Guillermo. *Adolescer: La aventura de una metamorfosis. Adolescencia puberal*. 2 ed. Santafé de Bogotá: Tiresias. 1994. Ca.p. II. 48 , 57 p.

¹⁵ MARTINEZ, Baudillo. *Sicología de la coeducación*. Bogotá: Zero. Serie P. Número 13. 1970. 57 p.

y ser independientes, por otro lado son inseguros y afectivamente débiles, por lo que necesitan apoyo y mucha comprensión.

La edad preadolescente se caracteriza por los terrores nocturnos y el miedo a la muerte, no quieren dormir solos, se asustan por ladrones y monstruos que les van a hacer daño.

“El análisis de éstas fantasías y conductas nos han dejado ver que detrás de ellas subyace la invasión de excitación genital de características masturbatorias”¹⁶.

La compañía física de alguien es la única defensa a este problema invasor y traumática.

“La invasión de nuevas y poderosas fuerzas eróticas que comienzan, le van a exigir un replanteamiento de su funcionamiento psíquico total”¹⁷.

El miedo a la muerte, fobias y depresión ansiosa severa es la simbolización de la desaparición de los padres internos infantiles.

Es posible que el púber comience a aislarse, habla poco, no expresa su afectividad, se vuelve huraño, explosivo, quisquilloso, de mal genio, irascible, dormilón, se encierra en su cuarto o en el baño durante largo tiempo, se enfada cuando le invaden el espacio que

¹⁶ CARVAJAL, Guillermo. *Adolescer: La aventura de una metamorfosis. Adolescencia puberal*. Santafé de Bogotá: Vol. 2. Tiresias. 1994. 48, 57 p.

¹⁷ MASTERS. *IBIDEM*. 49 p.

considera suyo, le fastidia los juegos infantiles y no le gusta que lo llamen niño o lo confundan con un niño, ya que él se considera grandes. No le gusta compartir su cuarto, pide uno para él solo.

Puede pasar de un excelente estudiante a un regular o mal estudiante, se vuelve indisciplinado, no acepta el contacto físico con los padres, no permite que lo acaricien y consientan, no se puede mantener una conversación larga con ellos ya que sus respuestas son monosílabos: bien, mal, si no. Se vuelve desobediente, haragán, se enfrenta con las personas que lo rodean, no le importan los castigos por parte de los padres, ya no juega. Su motricidad se ha limitado, se vuelen torpes debido a la desarmonía motora que aparece en esta etapa, muchas veces se observa un exceso de movimiento y una falta de control en los movimientos dirigidos o espontáneos.

Generalmente se les escucha decir, nadie me comprende, se siente víctima en el lugar que le rodea. Algunos púberes se vuelven hipersensibles, desordenados, descuidan su aseo personal y su cuarto; en algunos se puede dar el fenómeno contrario. Son supremamente fantasiosos, por lo que muchas veces se les observa positivos, aislados, en las nubes, juegan mentalmente lo que antes jugaban afuera, es decir, antes jugaban con sus juguetes, ahora hacen juegos mentalmente. Se cansan, se aburren rápidamente y abandonan las actividades en las que están por lo tanto no hay que delegarles tareas largas y pasivas, las tareas domésticas deben ser precisas y cortas, se distraen y fatigan con facilidad, muchas veces no

son capaces de cumplir lo prometido. Es importante premiarlo cuando realizan una actividad completa.

Por otro lado es conveniente evitar culparles o hacerles sentir tontos, inútiles e infantiles, ya que son hipersensibles y autoestima es muy vulnerable y tienden a desvalorizarse; de aquí que las críticas duras pueden afectarles seriamente.

Estos cambios comportamentales en los y las púberes produce en los padres y madres un impacto traumático en menor o mayor grado, de ahí la importancia de conocer todas las características físicas y psicológicas para brindarles ayuda inmediata.

Algunos padres y madres expresan ante los cambios comportamentales de sus hijos o hijas: Este no es mi hijo o hija, me lo cambiaron, o la cambiaron, el o ella no era así, y culpan al colegio y a los amigos o amigas de su hijo o hija, comenzando aquí las prohibiciones: No andes con fulano o fulana, aquel niño o niña es el o la responsable de tu cambio, etc.

Si el púber o la púber detecta las consecuencias que está produciendo por su cambio puede reprimir esta etapa llevándola a un nivel inconsciente y simbólico, generando así trastornos en su normal desarrollo, produciendo en él pesadillas, puede llevar este conflicto a la escuela fomentando indisciplina a su propio cuerpo a través de enfermedades de características psicosomáticas, apareciendo depresiones o regresiones a posturas infantiles ya abandonadas, si esto no es bien manejado puede producir duelos patológicos en los y las púberes.

2.12. LA SEXUALIDAD EN LA ADOLESCENCIA

El o la adolescente va resolviendo su sexualidad a medida, que se enfrenta con las múltiples dificultades concernientes a sus cambios físicos, emocionales, sociales, etc. El o ella escoge las diversas clases de actividad sexual y a la vez descubre la manera de identificar y de asimilar los conocimientos necesarios para impedir que se produzca un embarazo no deseado.

“El período de la adolescencia, que comprende de los 12 a los 19 años, es una época de rápidos cambios y difíciles empresas. El desarrollo físico es sólo una parte de este proceso, porque los y las adolescentes afrontan una amplia gama de requerimientos psicosociales: independización de los padres y madres, consolidación de las cualidades necesarias para relacionarse con los y las compañeros y compañeras de la misma edad, incorporación de una serie de principios éticos aplicables a la realidad práctica, fomento de las capacidades intelectuales y adquisición de una responsabilidad social e individual básica, por nombrar sólo algunos”¹⁸.

¹⁸ MASTERS, Op cit. T 2, cap 9.. 241 p.

La adolescencia, también es una etapa de hallazgo y eclosión; una época en que la maduración intelectual y emocional corren paralelas con el desarrollo físico y generan una libertad y un creciente apasionamiento vital. La adolescencia no es únicamente un período de turbulencia y agitación, como quieren las concepciones tradicionales, sino que, suele ser una fase de goce y felicidad que marca el tránsito agitado y tumultuoso al estado adulto". (Offer y Offer, 1975). La naturaleza paradójica de la adolescencia se patentiza sobre todo en la esfera de la sexualidad"¹⁹.

Los y las adolescentes de 14 años son propensos a preocuparse por la forma correcta de dar un beso en la boca, o cómo manejar la desenfrenada pasión física de un novio o novia.

Mientras los y las adolescentes luchan con la evolución de su sexualidad, un determinado número de temas diferidos entran en juego.

Estos incluyen:

☞ Los lazos existentes entre el desarrollo puberal, la imagen del cuerpo y la propia apariencia.

☞ La tarea de aprender novedades acerca del propio cuerpo, y sus respuestas y necesidades sensoriales y sexuales.

¹⁹ MASTERS. IBID. 24 p.

- ☛ La forja de una personalidad que incluye manejar temas como las expectativas de rol de género dictadas por la sociedad, y alcanzar comodidad y certeza con respecto a la propia orientación sexual.

- ☛ El aprendizaje de las relaciones sexuales y románticas, que incluye el aprender a habérselas con la negociación, la intimidad y los compromisos sexuales.

- ☛ El establecimiento de un sistema propio de valores sexuales.

- ☛ Los lazos existentes entre el desarrollo puberal, la imagen del cuerpo y la propia apariencia.

Los y las adolescentes se preocupan muchísimo por su atractivo personal, esto ligada a la forma en que consideren su propio cuerpo, es decir a la imagen de él o de ella. Vivimos en una sociedad que mide el valor personal en términos de atractivos e influidos por el cine y la televisión; los y las adolescentes toman este patrón y lo aplican a su apariencia física, comparándose con ellos o ellas, produciendo ansiedad cuando estos no se asemejan a los de ellos o ellas.

Una de las razones que provoca esta atención centrada en la imagen física, es que el o la adolescente no tiene todavía un sentido claro de su identidad como persona así que, para los

y las adolescentes su aspecto personal y cómo lo ven los demás, equivale poderosamente a “quien soy yo”.

“La preocupación del adolescente respecto a la imagen del cuerpo se complica aún más por el hecho de que su cuerpo está pasando por una odisea propia: cambiando de tamaño, forma y otras características casi inexplicables que forman parte del proceso de la pubertad”²⁰.

Las adolescentes manifiestan una aguda consciencia del desarrollo de las mamas, no sólo en términos personales, sino también en términos comparativos.

Los adolescentes están menos sujetos al escrutinio sexual por su apariencia, ya que su desarrollo sexual básico es menos visible; pero su masculinidad física es medida por ellos mismos y por los demás en términos de estatura, tamaño de los músculos, aparición del vello facial y del timbre de voz más grave.

Los y las adolescentes que tienen un desarrollo lento están familiarizados con los terrores del vestuario de los chicos y chicas, donde deben desvertirse y exponerse ante otros u otras adolescentes, que se ríen de ellos o ellas por no tener aún vello púbico o unos genitales que no están adecuadamente desarrollados. Las preocupaciones se van haciendo menores a medida que maduran psicológica y físicamente.

²⁰ MASTERS. IBID. 243 p.

La tarea de aprender novedades acerca del propio cuerpo y sus respuestas y necesidades sensoriales y sexuales.

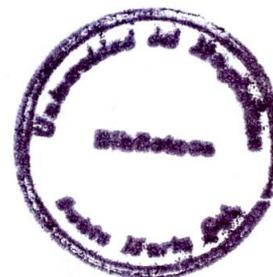
Existen muchos aspectos de la pubertad que nadie se molesta en comentar con los y las preadolescentes y esta falta de información provoca fuentes de ansiedad predecibles.

Las jovencitas no se dan cuenta de que el aumento de los niveles de estrógenos en sus cuerpos provoca descargas de flujo vaginal perfectamente normales y con frecuencia se sienten incómodas y preocupadas cuando advierten que sus pantys están mojadas por el flujo.

Los jovencitos suelen reaccionar de manera similar ante las primeras poluciones nocturnas, si nadie les ha explicado que son respuestas del cuerpo perfectamente normales. Y las erecciones que frecuentemente tienen en los momentos más inoportunos, al pasar al tablero, al bañarse desnudo con un grupo de amigos o amigas etc.

“Una de las formas en que los y las adolescentes aprenden a reconocer su cuerpo es mediante la inspección física y la exploración”²¹.

Examinan los recovecos de los genitales por medio de espejos en el caso de las niñas y los niños utilizan cintas métricas para comprobar las dimensiones exactas.



²¹ MASTERS. IBID. 244 p.

Las jovencitas observan detalladamente las mamas y se preocupan por las diferencias de tamaño entre ambas, la presencia de vello alrededor de la aureola, la prominencia de los pezones y la forma y tamaño de dichos órganos.

“La inspección física se extiende generalmente a la exploración física y los adolescentes de ambos sexos experimentan para saber qué sienten con las diversas formas de tocarse y que clase de respuestas produce cada una. Este tipo de aprendizaje lleva finalmente a intentar más deliberados de conseguir excitación sexual”²².

2.13 CÓMO HABLAR CON LOS Y LAS PREADOLESCENTES ACERCA DEL SIDA

Se ha dicho que los niños y niñas de estas edades están pasando por todos los cambios de la pubertad. Ellos y ellas están muy preocupados y preocupadas por los cambios que están sufriendo sus cuerpos. Para algunos y algunas preadolescentes, esta época marca el comienzo de las citas, las primeras experiencias sexuales y el probar las drogas, debido a las fuertes presiones sociales por las que atraviesan los y las jóvenes en esta etapa. Es de suma importancia que los padres y madres, educadores y educadoras hablen del SIDA, para que ellos y ellas conozcan las formas de prevenir esta terrible enfermedad.

²² MASTERS. IBID. T 2. Cap. 8. 237 p.

“Durante los cambios de la pubertad, los y las preadolescentes sienten una gran curiosidad por el sexo y necesitan recibir una información básica precisa. Deben saber que significa coito, homosexualidad, sexo oral y anal. Los y las preadolescentes deben saber que el sexo puede traer consecuencias, incluyendo el embarazo y la infección del V.I.H. Debe explicárseles por qué el coito no es saludable para los niños y niñas, y por qué es una buena idea la de esperar para tener relaciones sexuales”²³.

Esto puede parecer una tarea difícil, pero les dará la oportunidad para enseñarle a los y las preadolescentes aquellos valores que se espera que adopten en la adultez y además la confianza para que ellos recurran a sus padres y madres, educadores o educadoras en busca de respuestas sobre cualquier tema de sexualidad.

2.14 EL SIDA

SIDA. Sigla que corresponde al síndrome de inmunodeficiencia adquirida.

“El síndrome de inmunodeficiencia adquirida, también llamado y considerado enfermedad, consiste en una depresión del sistema inmunitario, provocada por un tipo especial de virus - un retrovirus -, que predispone al padecimiento de infecciones recidivantes graves y al desarrollo de enfermedades linfoproliferativas (del sistema linfático) sobre todo el sarcoma de kaposi”²⁴

²³ MASTERS. IBID. T. 2 Cap. 8. 237 P.

²⁴ AGUILAR, OP CIT. 479-490 p.

El SIDA aparece en 1.981 en los Estados Unidos de Norteamérica (Los Ángeles y Nueva York) se descubre en los homosexuales jóvenes una serie de manifestaciones infecciosas y tumorales de índole particular, que llaman la atención de todos los médicos e investigadores clínicos.

En el transcurso de 1.983 la enfermedad sigue extendiéndose de forma epidémica por todo el mundo, duplicándose cada seis meses el número de afectados.

En 1.984 (EE.UU.) descubren el virus HTLV III (Human T-Lymphotropic Virus III, Virus Linfotrópico T humano - Luego se adopta las siglas VIH (Virus de la inmunodeficiencia humana, HIV en inglés).

La infección por VIH puede permanecer latente hasta ocho años, no presentando ninguna manifestación clínica, sin que, por ello, el paciente se de cuenta de que está enfermo, es decir de que es portador del SIDA.

Los mecanismos fundamentales de transmisión del VIH, causante del SIDA son:

→ Las relaciones sexuales.

→ La vía sanguínea: agujas y jeringas contaminadas, transfusiones.

- La vía transplacentaria, con paso del virus de la madre al feto durante el embarazo.
- La infección en el momento del parto.
- El contagio durante la lactancia materna.

Estos mecanismos son determinantes de los grupos que se ven sometidos en mayor medida al riesgo de contagio: homosexuales, toxicómanos por vía intravenosa, hemofílicos y otros enfermos u operados receptores de transfusiones o hemoderivados, hijos de mujeres que padecen la enfermedad.

De acuerdo con todos los estudios y estadísticas, en España la forma principal de propagación es el contagio por uso común de jeringuillas y agujas hipodérmicas entre heroinómanos. Así que la lucha contra el SIDA es a la vez una lucha contra la drogadicción.

En junio de 1.989 habían sido notificados a las OMS 157.191 casos de SIDA correspondientes a 149 países.

El número de infectados en todo el mundo, que pueden desarrollar la enfermedad se estimaba en 1.988 entre 5 y 10 millones, cifras que de momento siguen aumentando en progresión geométrica.

Qué puedo hacer yo para librarme del SIDA?. Qué debe hacer la sociedad en general?. La respuesta no ofrece dudas. Lo único realmente seguro es una práctica sexual dentro de unos límites que nuestra sociedad ha sobrepasado, no menospreciando y abandonando a los infectados de SIDA, sino intentar cambiar de forma radical los hábitos y formas que están propiciando la tremenda extensión de esta mortal enfermedad por el momento.

Para cualquier tipo de relación sexual se recomienda el uso del preservativo llamado comúnmente condón, aunque su empleo no garantice de forma absoluta la protección contra el contagio.

2.15 PLANIFICACIÓN FAMILIAR

La planificación familiar es como una medida sanitaria preventiva, cuya finalidad es fomentar el bienestar integral de la familia, con la disminución de riesgos de enfermedad y muerte, tanto de las madres y padres como de los niños y niñas la posibilidad de que los padres puedan dedicar más tiempo y recursos materiales para la educación de sus hijos o hijas²⁵.

El nacimiento de un hijo deseado es un gran acontecimiento que favorece la estabilidad de la familia. Al mismo tiempo, esa buena acogida es un factor positivo para el óptimo desarrollo del niño. El hijo no deseado sin embargo, puede provocar importantes trastornos psíquicos

²⁵ AGUILAR, IBID. 491-524 p.

a los padres y hermanitos, y si además es una carga económica, el primer perjudicado será el mismo.

La planificación familiar favorece pues, la salud de la mujer, si se establece la llegada de los hijos durante una edad comprendida entre los 18 y los 35 años y a intervalos mínimos de dos años.

Una familia debe planificar toda su vida, incluyendo el importante capítulo de la descendencia, de acuerdo con sus recursos y necesidades.

La correcta planificación familiar incluye la adquisición de unos conocimientos mínimos sobre métodos anticonceptivos, ya que ninguno es perfecto ni de aplicación universal.

Cada uno tiene sus ventajas y sus inconvenientes y no pueden ser usados indiscriminadamente. Además el uso incorrecto de algunos sistemas anticonceptivos, aparte de disminuir su eficacia, puede ser causa de trastornos y enfermedades.

↳ Hay métodos anticonceptivos naturales:

↳ Ogino y knauss, de la temperatura basal, la del coito interrumpido, el método de Billing:

⇒ Métodos anticonceptivos fisicoquímicos: los espermicidas, las irrigaciones vaginales.

⇒ Métodos anticonceptivos mecánicos de barrera: esponjas, preservativos masculinos (condón), capuchones y diafragmas femeninos, el DIU (dispositivo intrauterino).

⇒ Métodos anticonceptivos hormonales: la píldora : para mujeres y hombres.

⇒ Esterilización quirúrgica: ligadura de trompas y vasectomía.

Se dedicarán unas líneas al preservativo masculino (condón) por ser el método más usado para evitar la concepción. Desde la aparición del SIDA su uso se ha generalizado rápidamente. Muchos países han invertido millones de recursos económicos para distribuirlos gratuitamente con el fin de popularizarlo entre los jóvenes, con el propósito de prevenir embarazos indeseados y las enfermedades de transmisión sexual. El preservativo masculino, llamado también profiláctico o condón, consiste en una funda protectora cilíndrica de látex (caucho), que el varón se coloca en el pene erecto. Para facilitar su colocación se envasan enrollados sobre sí mismos y se desenrollan en el momento de la colocación.

El preservativo permite un acto sexual completo, tanto para hombres como para mujeres, pero obliga a la retirada del pene de la cavidad vaginal antes de la completa detumescencia. De lo contrario se corre el riesgo de que parte del semen masculino se salga y entre en contacto con los genitales internos femeninos y se produzca la fecundación.

Al retirar el miembro viril de la vagina, antes de la total detumescencia, debe apretarse la boca del preservativo con los dedos, de modo que se evite una posible salida del semen por rebosamiento antes de la retirada y por tanto, su derramamiento en la cavidad vaginal.

2.16 LA ESCUELA Y SUS PREADOLESCENTES

La escuela como institución de las y los individuos que a ella asisten tiene la responsabilidad de educarlos sexualmente; primero porque es una institución generadora de procesos de información, segundo, porque los padres y madres aunque son los primeros educadores o educadoras sexuales de sus hijos o hijas no pueden asumir posteriormente con exclusividad esa tarea, tercero porque la sexualidad está presente en la vida de relación con sus compañeros o compañeras de clase.

La escuela juega un papel importante en la educación sexual de sus estudiantes.

En una sociedad democrática y respetuosa la escuela no debe ir en contra de la realidad, ni tampoco puede, ni debe oponerse a las concepciones éticas de las familias que le confían sus hijos o hijas.

Una escuela moderna y eficiente mantiene contacto permanente con los padres o madres para no caer en contradicciones que puedan confundir al niño o niña y llevarlo a la desorientación.

“La educación sexual colectiva a nivel escolar no está en modo alguno destinada a reemplazar la acción de los padres y madres. Es sólo complementaria”²⁶.

Por otra parte el educador debe tener muy en cuenta las diversas etapas de desarrollo psicosexual por las que pasa el muchacho, para informarle en forma correcta y con una metodología y material apropiado, así los jovencitos y jovencitas aprenderán a conocer de forma científica su propio organismo y el del otro sexo, así como las funciones y responsabilidades que hay que tener en cada órgano.

Intereses por temas sexuales, es una constante que cualquier educador que haya querido tratar temas relacionados con la sexualidad en el aula, habrá podido comprobar. Es una necesidad que tienen los y las preadolescentes a causa de los cambios que ha experimentado su vida, no sólo a nivel físico, sino también relacional y mental

²⁷

La falta de educación sexual en los y las preadolescentes produce conflictos.

“Visitemos con serenidad los baños de las escuelas; los de varones! los de damas! En ellos encontraremos agresiones sexuales, notas y dibujos pornográficos... pero sobre todo una razón para llevar la educación sexual en la escuela”²⁸.

²⁶ RODRIGUEZ, Hector. La Educación Sexual en la Escuela. 1 ed. Santo Domingo: Editorial Instituto Nacional de Educación Sexual. 1980. 17 p.

²⁷ FERRER, Ferrán. Cómo educar la sexualidad en la escuela. Estudio de la Sexualidad humana. 2 ed. España:: CEAC: 1988. cap.1. 26 p.

Afortunadamente esta situación ha disminuido debido a la obligatoriedad y responsabilidad de la educación sexual en el sector educativo.

“Es muy importante que los educadores ayuden a superar estos conflictos, de tal manera que cada sujeto sepa vivir su propio proceso madurativo sin complejos ni inhibiciones”²⁹.

2.17 LOS PADRES/MADRES, EDUCADORES/EDUCADORAS, LOS Y LAS PÚBERES

“La alteración general del cuerpo y en concreto la incidencia que tiene sobre sus partes sexuales, provoca al preadolescente un desconcierto que le hará aumentar su curiosidad sexual respecto a su propio cambio y a las consecuencias que este comporta”³⁰.

Por eso durante el desarrollo puberal los padres y madres, educadores o educadoras deben intensificar la información sobre los cambios que en esta etapa se suceden, de acuerdo con la especial sensibilidad, instrucción, conocimientos y curiosidad propia de la edad, profundizando en el tema, aprovechando todas las ocasiones que se presenten: un nuevo embarazo, comentario de un libro, un programa de T.V.

²⁸ BAEN, A. Educación Sexual Colegial. Marfil: Alcoy. 1977. 3a. Edición. p. 81.

²⁹ FERRER, Ferrán. Cómo educar la sexualidad en la escuela. España: CEAC. 1988. cap. 1 p. 26.

³⁰ FERRER, Ferrán. IBID. p. 26.

Aunque el niño o niña en esta edad tiende a encerrarse en sí mismo, por ende no quiere hablar, pero el interés por lo sexual va en aumento de forma acelerada y constante.

La familia por derecho propio es la responsable de la educación sexual de los hijos y las hijas, sin embargo, dadas las circunstancias actuales relacionadas con la falta de preparación de la gran mayoría de las y los progenitores, es a la institución educativa a quien corresponde orientar y capacitar a los padres y madres de familia buscando, por lo menos, que haya congruencia de propósitos entre ellos y ellas, con las y los docentes³¹.

Su influencia es decisiva en el posterior desarrollo de los hijos y las hijas y por tanto educa en un determinado sentido.

Los padres y madres son los primeros adultos con los que los hijos o hijas establecen un tipo de relación más estrecha, son sus primeros educadores o educadoras.

Los padres y madres no deben desentenderse de la educación de sus hijos o hijas una vez que estos ingresan a la escuela. Es necesario que los y las adolescentes sigan encontrando en el núcleo familiar el clima de confianza y de comprensión que le permita plantear problemas a simples inquietudes de carácter sexual.

³¹ MINISTERIO DE EDUCACIÓN NACIONAL. El proyecto pedagógico de Educación Sexual. Santafé de Bogotá: MEN. 1993. 124 p.

Los padres y madres deben informar a las niñas la importancia de la menstruación en las púberes, sin ocultar las molestias que ésta pueda ocasionar.

Hay que advertir a los niños y niñas de los riesgos de una excesiva intimidad con otros compañeros o compañeras y especialmente si son mayores que ellos o ellas.

Enseñarles el respeto que deben tener por su propio cuerpo y hacerse respetar por los demás, no permitiendo que nadie manosee sus órganos genitales, de ocurrir esto deben informarle a sus padres y madres, aunque se trate de una amiga o amigo cercano, o de un familiar, ya que esta es la época en donde abundan los abusos sexuales.

Al niño debe explicarse los cambios físicos que se van a producir o que se están produciendo: presencia del vello pubiano, cambio de la voz, aumento de los genitales, intensificaciones de las erecciones, aparición del líquido seminal y de los sueños húmedos, los cuales son completamente normales.

Hablarles claramente sobre la masturbación y el daño que puede ocasionar si se practica exageradamente.

Es en esta fase en el que el y la adolescente delante de los cambios que se están produciendo en su cuerpo, quiere experimentar y conocer esta nueva realidad.

“Segunda expresión más clara de esta situación es la masturbación; por ser la que desde un punto de vista sexual le produce más placer”³².

Si el o la adolescente se masturba demasiado puede ser por distintos motivos: la soledad, la curiosidad, el fracaso, la alegría, el placer, etc.

Hay que hablarles de los aspectos concretos de la vida sexual relaciones sexuales, métodos anticonceptivos, ciclo menstrual, eyaculación, etc.

A la edad puberal los y las adolescentes deben tener claridad sobre el riesgo de contraer enfermedades de transmisión sexual y de sus consecuencias.

A los padres y madres les toca romper las barreras mitológicas sobre la sexualidad y prepararse en cuanto a conocimiento de tipo sexual, esto lo puede lograr por medio de libros, películas y escuelas para padres/madres.

Se necesita que las familias estén más tiempo con sus hijos o hijas y hacerles la vida feliz.

La responsabilidad es de ambos: papá y mamá, dedicándole calidad de tiempo a sus hijos o hijas, puesto que de éste dependerá en gran medida el que se pueda hacer una auténtica educación sexual en el ámbito familiar.

³² MEN. OP. CIT. 27 p.

“Padres y madres, profesores o profesoras, no deben temer ejercer su autoridad para ayudarles a comprender y a controlar sus comportamientos inadecuados o descontrolados. Los adultos necesitan recordar que los y las púberes no han desarrollado ni la afectividad ni el pensamiento adecuado para ponerse en el lugar del otro”³³

2.18 AUTORIDAD AL SERVICIO DEL HIJO O HIJA

Al hablar de autoridad, vale la pena presentar algunas sugerencias dirigidas a los padres y madres, profesores o profesoras.

Las siguientes sugerencias se hacen con el propósito de que los adultos mejoren sus relaciones interpersonales con el o la joven preadolescente.

Uno de los grandes problemas que se presentan durante esta etapa puberal es la oposición que ejercen los y las púberes sobre la autoridad y dominio de los adultos, el o la joven quiere tomar sus propias decisiones, quiere ser independiente.

El adulto o adulta puede ejercer la autoridad atendiendo las necesidades del o la joven, teniendo en cuenta un objetivo claro, enterándose del por qué de determinado comportamiento, para que de una manera conjunta (adulto y joven) aprovechen o se creen

³³ MORIN, Jim. et. al. *Conversemos de la sexualidad. La pubertad.* Santiago de Chile: CIDE. 1991. 77, 89 p.

situaciones óptimas para escuchar, responder, o decidir acerca de algo, para hacer pensar o fomentar la iniciativa personal.

Actuando de esta manera, se busca la obediencia con autonomía y responsabilidad, que imprime en el o la preadolescente una sensación de seguridad, de confianza en sí mismo y en el adulto o adulta, aprendiendo a valorarla y a tener criterio para asumirla sin necesidad de una supervisión o vigilancia constante.

Resulta importante recordar que:

- “Autoridad significa: “Hacer crecer”
- Es un servicio e implica la posibilidad de decidir y sancionar buscando el beneficio de los hijos o hijas.
- Es una influencia positiva que sostiene y acrecienta la autonomía y la responsabilidad de los hijos o hijas.
- Es un componente esencial del amor, de un amor comprensivo y exigente .

“Es una actitud de los padres/madres derivada de la coherencia entre lo que piensan, lo que hacen y lo que exigen”³⁴ .

³⁴ LOPEZ, Helena de. (Conferencias). Autoridad al servicio del hijo.

- Para ejercer la autoridad se requiere fomentar un ambiente familiar cálido, de interés y confianza de manera que los hijos y las hijas les perciban como amigos o amigas y les resulte fácil aceptar la autoridad en un clima de igualdad. El poder no reside en mandar y exigir obediencia, sino en orientar, encausar y producir beneficio para el o la joven.
- No sólo es necesario obtener y ejercer la autoridad sino saberla ejercer, algunos autores ofrecen las siguientes sugerencias; al tratar el tema de la autoridad.
- Procurar exigirse a sí mismo lo que exigen a su hijo o hija, el ejemplo es garantía de la autoridad de gran calidad.
- Evitar amenazar y chantajear afectivamente, por que la autoridad se desgasta en ello.
- Recordar que comprender a un hijo o hija no significa dejar de hacerle exigencias, la comprensión está en poder ser flexibles.
- Demostrarle al joven o a la joven que se confía en él o en ella, no preguntarle constantemente sobre su vida, sino esperar pacientemente que él o ella decida qué quiere contarle, y cuando lo haga procure escucharlo o escucharla como amigo o amiga, sin juzgarle, ni escandalizarse y después serenamente pensar lo qué conviene hacer.
- Evitar los castigos corporales, por que el hijo o hija se sentirá humillado o humillada y no logrará el cambio que se propone

- Valorar al joven o a la joven por lo bueno que hace, no estar pendiente sólo de sus fallas, ejercer la autoridad no es sólo corregir sino estimular.
- Evitar actitudes fiscalizadoras, el joven o la joven necesita un margen de libertad y confianza para su desarrollo, tener autoridad sobre él o ella no significa acorralarle.
- Evitar cantaletas y ofrecer razones claras, válidas y cortas cuando se haga uso de la autoridad, el o la joven necesita saber por qué y para que obedece.
- Ponerse de acuerdo respecto a quién ejerce la autoridad en un momento dado y apoyarse para que él o ella confíe en sus padres y madres: No desautorizarse y menos delante de los hijos o hijas.
- Procurar que la sanción sea proporcional a la falta, presente antes de hacerlo y ser firmes. Ofrecer siempre una explicación al respecto.
- Ofrecer disculpas al niño o a la niña, cuando se le ha juzgado equivocadamente o se le haya impuesto una sanción injusta. Con esto ganará su respuesta y él o ella seguirán aceptando la autoridad.
- Enseñar a su hijo o hija a ser agradecido o agradecida sin sentirse atado, a que tenga detalles de hijo o hija, que reconozca lo que su padre/madre le han ayudado a crecer, que los respeta, valora y quiere.

2.19 ¿CÓMO CONVIVIR CON UN O UNA ADOLESCENTE ?

Las siguientes son sugerencias pensadas para ayudar a reducir en parte los sentimientos negativos que suelen acompañar a la condición de padres y madres.

Proporciona información que ayuda a distinguir los problemas grandes y pequeños por los que atraviesan los y las adolescentes. Estas sugerencias ofrecen orientación para resolver problemas comunes entre los chicos y chicas.

- Hacer frente a los problemas de los y las jóvenes proporciona gran cantidad de información, que puede ser difícil aceptar cuando uno está enfadado.
- Tomar una actitud demasiado autoritaria con los hijos o hijas, estimula las peleas con ellos o ellas, a los y las adolescentes no les gusta que lo traten como niños o niñas pequeñas, mucho menos como cosas.
- Las exigencias de los padres y madres irrazonables en cosas que no tienen importancia conducen a problemas más graves.
- Hay que enseñarles a ser responsables con su tiempo y dinero, así le demostramos respeto.

- Evitar avergonzarlos cuando ellos o ellas se equivocan; hay que tener dominio propio y comprensión.
- Ellos y ellas necesitan ser distintos a sus padres y madres. A esa edad ellos y ellas quieren sentir que controlan su propia vida.
- No hay que prometerles cosas para que hagan o dejen de hacer, esto puede empeorar la situación.
- Hay que mantener conversaciones útiles, provechosas, con calidad de tiempo, para conocer sus opiniones.
- Exaltar las cosas que ellos y ellas hacen cuando las realizan bien, decirles que es responsabilidad de cada uno evaluar su propia tarea.
- Darles responsabilidad y ayudarles para que ellos y ellas quienes cumplan y evalúen su trabajo.
- Cuando se deje a un lado la pugna por el poder en relación con los y las jóvenes, se produce la cooperación. De lo contrario ellos y ellas buscan desquitárselo con sus padres/madres.

- Todos los miembros de la familia deben respetar los derechos de los demás. Hay que hacer normas donde ellos y ellas participen.
- No hay que asumir las responsabilidades de los hijos y las hijas, ellos y ellas tienen que afrontar las consecuencias de su compromiso. No hay que salvar la situación con una disculpa, ellos y ellas tienen que hacerse responsables.
- Cuando se presenten problemas normales entre los hermanos y hermanas, no es recomendable intervenir, ellos y ellas lo hacen con el fin de llamar la atención de los padres/madres. No hay que dejarse involucrar en sus peleas, no hay que tomar partido de la situación ni mucho menos emitir juicios; cuando se actúa así los hijos o hijas se quedan desconcertados, y las peleas disminuyen sorprendentemente. Si existe mucha agresividad de los o las púberes se hace necesario buscar ayuda terapéutica.
- Los padres/madres no deben angustiarse si sus hijos o hijas dejan de hablarles, puesto que esto es parte del proceso, esto significa que están creciendo. Ellos o ellas desean separarse de sus padres/madres, y estos deben colaborar y entender este proceso.
- Tampoco hay que acceder a los caprichos inmediatamente de los hijos o hijas, pero cuando pidan algo se les dice, que hay que analizar la situación, “vamos a pensarlo”. No tomar decisiones precipitadas que después haya que lamentar.

- “Demorar la petición por pequeña que esta sea le ayudará a tomar la decisión correcta.

Entonces cuando digas “sí” o “no” te será más fácil mantenerlo”³⁵.

- Evitar hacer comparaciones entre los hijos o hijas. La insistencia y los sermones sólo servirán para reforzar la percepción negativa de los y las adolescentes.

- Las amenazas y la imposición de reglas irrazonables, refuerzan la conducta del o la joven.

- No hay que establecer reglas para niños y niñas; los factores determinantes son la edad, el ambiente, más no el sexo, puesto que con esto solo se refuerza el doble standar.

- Evitar colocar castigos sin advertencia previa.

- Evitar sobornar a los hijos o hijas para que obedezcan.

- No hay que confiarles a los y las adolescentes asuntos de mucha responsabilidad.

- Resulta imprescindible ser coherentes, es decir, que padres/madres sostengan su posición (sí o no) mantenerse firmes.

- Hacer caso omiso a las continuas exigencias de los y las preadolescentes.

³⁵ BRUSKO, Marlene. Como convivir con un adolescente. México: Grijalbo. 1986. 52 p.

- La única respuesta a una petición irrazonable, es decir firmemente no.
- Los o las jóvenes se confunden cuando se cambian las reglas del juego de la noche a la mañana. Estas deben establecerse con anterioridad y en lo posible, de forma conjunta.
- Cuando la constancia falta por parte de los padres/madres, el o la joven “gana” y esto le produce descontrol.
- Tampoco hay que dejarse intimidar por las llamadas pataletas. El padre/madre debe expresar al hijo o hija como se siente con relación a tal actividad; expresarles que los amamos y demostrárselos. Esto favorece la comunicación y le da seguridad al o la joven. Lo más adecuado es hacer de la casa un lugar agradable.

Padres/madres deben comprender la importancia de no obligar a los hijos o hijas a hacer cambios de amigos, cuando más se insiste en esto, peor se vuelve la situación.

A medida que los y las adolescentes cambian, encuentran nuevos amigos o amigas y los padres/madres creen que los amigos o amigas son los responsables del cambio con el comportamiento de sus hijos o hijas.

AMAR A SU HIJO (A) ES SABER DECIR SI, PERO TAMBIEN SABER DECIR NO.

¿Qué pueden hacer los padres o madres?

“Esforzarse y mucho por establecer comunicación con sus hijos o hijas cuidando que un sermón no es una comunicación. Los padres y madres no pueden cambiar los amigos o amigas de un o una adolescente, ni si quiera si se mudan a otro barrio o a otra ciudad, no pasará ni una semana sin que se aparezcan en la puerta los mismos amigos o amigas con otros nombres”³⁶.

Una forma de establecer comunicación respecto a esto, es sentarse a hablar con el hijo o hija durante unos momentos. Preguntar cómo son sus amigos o amigas, por qué les gustan esos amigos o amigas y buscar soluciones entre los dos, que esta sea una conversación sencilla, simera, útil y estimulante para el o la adolescente. Para ellos o ellas, los amigos o amigas son todo.

El objetivo fundamental del o la adolescente es separarse de los padres/madres, por eso se apoya en sus amigos o amigas, pero como todos están pasando por la misma crisis, el apoyo que puedan ofrecerse unos a otros es precario y transitorio.

“Agredir y rebajar a los amigos o amigas del adolescente, equivale a rebajarles a ellas o a ellos mismos”³⁷

- Las actividades de oposición son una lucha por el poder o una manera de designar a la otra persona.

³⁶ BRUSCO, Op cit: 70 p.

³⁷ BRUSCO. IBID: 70 p.

- Cuando el padre/madre converse con su hijo o hija, debe tener presente evitar hacer acusaciones, no gritar, escuchar lo que su hijo o hija quiere decirle y hablar de una cosa específica.
- Algunos o algunas jóvenes pueden pasar por una época escolar problemática, algunas asignaturas les resulta difíciles. Cómo ayudarles?.
- Estimular al o la joven para que busque la solución.
- Hablar con los profesores de los niños o niñas para saber cuál es la naturaleza del problema y qué es lo que ellos o ellas sugieren.

3. METODOLOGIA

3.1 TIPO DE INVESTIGACION

La investigación de este trabajo está basada en el método de la triangulación (tres métodos).

Esta metodología permitió obtener una información clara a través de los talleres, las encuestas y la observación directa. La metodología empleada articuló los tres tipos de investigación, ofreciendo importantísimos datos para la elaboración de la cartilla.

3.2 POBLACION

La población objeto de estudio estuvo conformada por 50 estudiantes de 5o. grado de básica primaria de ambos sexos, cuyas edades oscilan entre los 10 y los 14 años, residentes en el Barrio Once de Noviembre, provenientes de familias de bajos ingresos económicos, cuyos padres en su mayoría son vendedores en el mercado público.

3.3 MUESTRA

Para la aplicación de la encuesta y talleres se escogió una muestra al azar, constituida por 25 estudiantes (10 niñas y 15 niños) pertenecientes a la mencionada institución.

3.4 PROCEDIMIENTO

En diferentes fechas se realizaron talleres y encuestas a los y las estudiantes con el fin de lograr una sensibilización en ellos y ellas.

Estos talleres y encuestas, lo mismo que la observación directa, permitieron detectar datos decisivos para la investigación y a la vez la elaboración de las posibles ayudas a su problemática.

Las encuestas se tabularon y procesaron en computador por ser un medio rápido y seguro en la obtención de la información.

Este método articula el currículum oculto, a través del cual podemos observar comportamientos y actitudes de los y las adolescentes en su cotidianidad en la escuela. Se logra valorar la expresión de las diferentes dimensiones de la sexualidad manifestada en los y las púberes.

3.5 TECNICAS PARA LA RECOLECCION DE DATOS

3.5.1 Talleres. Básicamente fueron dinámicas dirigidas como, la silueta, el nudo y el capitán manda. Tenían como objetivos observar los comportamientos de los y las estudiantes.

3.5.1.1 La silueta. Los y las estudiantes se organizan por parejas, uno de los niños o niñas se acuesta sobre las hojas de periódico, su compañero o compañera plasma la silueta utilizando marcadores se intercambian el papel; al final todos o todas aprecian los trabajos realizados.

3.5.1.2. El nudo. Los o las estudiantes se organizan en grupo de cinco, en círculos y de espaldas, se toman de las manos, se entrelazan hasta formar un nudo, luego se desenredan y quedan en círculos con las manos agarradas; el objetivo de este taller era observar la reacción de los o las estudiantes al agarrarse con sus compañeros o compañeras.

3.5.1.3 El capitán manda. Los o las estudiantes deben hacer lo que el capitán mande, más no lo que haga. Ejemplo: el capitán manda colocar brazos arriba, abajo, darse un abrazo, pierde el que haga lo contrario.

3.5.2 Observación Directa. Durante estos seis meses la investigadora observó día tras día el comportamiento de los o las estudiantes, aprovechando la ventaja de ser su profesora de grupo.

Este método es fundamental en todos los campos de la ciencia puesto que, a través de este se capta la realidad de lo que se quiere investigar.

Básicamente se observaron los distintos comportamientos y sentimientos que manifestaron hacia sí mismos y hacia los demás con relación a la sexualidad.

Se pudo detectar la conformación de grupos unisexuales, el aislamiento y enojo de algunos o algunas preadolescentes, el interés por todo aquello que esté de moda, la rebeldía y agresividad cuando se le imponen normas por parte de la escuela y las expectativas que despiertan los temas sexuales.

Fué emocionante comprobar la forma como compaginaba cada comportamiento presentado por los o las estudiantes con la investigación consignada en el marco teórico.

3.5.3 Aplicación de la Encuesta. Se escogió una muestra al azar de 25 estudiantes, (15 niños y 10 niñas) y se aplicó la encuesta en el salón de clase, haciéndoles las explicaciones respectivas, con el fin de evitarles tensiones y ansiedades y así en esa forma respondieran con sinceridad, incluso se les dijo que no marcaran las hojas con sus nombres respetando el anonimato.

El cuestionario constó de 25 preguntas, todas relacionadas con la etapa puberal (ver Anexo No. 1). Cada pregunta fué analizada individualmente, teniendo en cuenta las variables de sexo y edad. Se realizaron dos cuadros estadísticos uno para el sexo femenino y otro para el masculino, cada uno con un subtotal, al final de los cuadros aparece el total general. Se realizaron las gráficas respectivas con el porcentaje general. Al final de cada pregunta aparece la interpretación de la información obtenida.

* Se realizaron otros talleres donde se les pidió a los niños y niñas que escribieran en papelitos los temas de interés sexual. Las preguntas más inquietantes fueron las siguientes:

¿Cuál es la edad exacta del desarrollo?

¿Qué es la eyaculación?

¿Qué es la masturbación?

¿Duele desarrollarse?

¿Qué se siente cuándo se hace el amor?

¿Es malo tener ganas de hacer el amor?

¿Cómo se deben usar las toallas higiénicas?

¿Por qué mi mejor amiga tiene más busto que yo?

En otro taller realizado con los y las estudiantes se les presentó la misma encuesta realizada por ellos y ellas en días anteriores con el fin de recoger más información. En este los niños y niñas debieron explicar por qué habían respondido si o no.

La información obtenida fue valiosa, no se notó pena en los y las estudiantes, todos y todas estuvieron muy atentos y atentas, participando en el taller.

Selección de temas para el diseño de la cartilla

Los temas fueron seleccionados de acuerdo a los resultados de la investigación y a las necesidades más inmediatas de la etapa puberal, los cuales deben ser conocidos por el o la preadolescente con el fin de que contribuyan a un mejor vivir con él mismo o ella misma y con su entorno.

Los temas seleccionados son los siguientes:

↳ Haciendo amigos

↳ ¿Quién soy?

- ↳ ¿Por qué somos púberes?

- ↳ Caracteres sexuales en el varón

- ↳ Caracteres sexuales en la mujer

- ↳ Aparato reproductor femenino

- ↳ Aparato reproductor masculino

- ↳ La menstruación ó regla

- ↳ Toallas e higiene femenina

- ↳ Cólicos menstruales

- ↳ ¿Cómo saber mi ciclo menstrual?

- ↳ ¿Cómo ocurre la menstruación?

- ↳ La eyaculación, signo de maduración biológica en el niño

- ↳ ¿Qué son los sueños mojados y cómo se produce la eyaculación?

- ↳ Higiene masculina

- ↳ La afectividad

- ↳ El autoerotismo o masturbación

- ↳ Estados emocionales en los y las púberes

- ↳ Nos oponemos a la autoridad

- ↳ Nos volvemos haraganes

- ↳ Fantasías puberales

- ↳ La comunicación

- ↳ En algunos púberes disminuye el rendimiento escolar

- ↳ Sociabilidad de los púberes ó cambios en el pensamiento y la memoria

↪ El perdón

↪ Desorden y falta de aseo

↪ El íntimo amigo o amiga

↪ ¿Y qué de las tareas domesticas?

↪ ¿Qué es el SIDA?

↪ ¿Cómo evitar los embarazos?

◇ Los dibujos de la cartilla fueron elaborados para reafirmar los temas tratados (fueron realizados por una preadoslescente de 11 años de edad).

◇ En algunos temas aparecen mensajes dirigidos a padres/madres, maestros y maestras, adultos y adultas que tengan la oportunidad de compartir la lectura de la cartilla con los y las púberes, estos mensajes constituyen un llamado de atención para ayudar al crecimiento de nuestros y nuestras preadolescentes.

◇ Se proponen actividades a los y las preadolescentes al finalizar cada tema, para que participen activamente en talleres y también preguntas para buscar la reflexión.

4. RESULTADOS DE LA INVESTIGACION

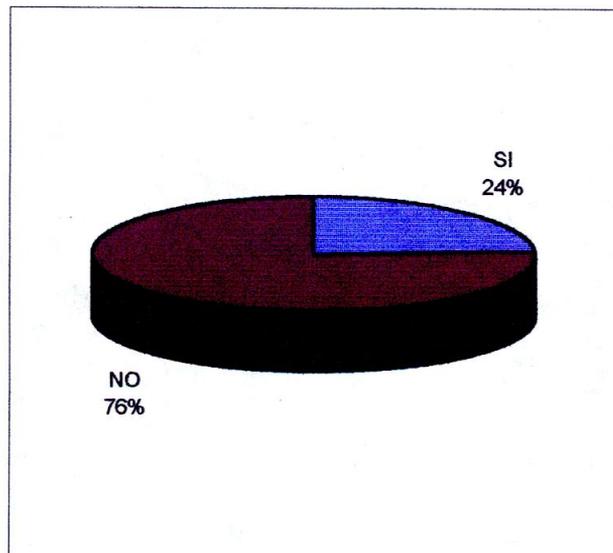
4.1 PRESENTACION Y DESCRIPCION ESTADISTICA DE LA INFORMACION OBTENIDA

4.1.1 HABLAS CON TUS PADRES DE SEXUALIDAD?

No.	SEXO	EDAD	SI	NO
1	F	12		1
2	F	11		1
3	F	10		1
4	F	11		1
5	F	11		1
6	F	14		1
7	F	10	1	
8	F	12		1
9	F	13		1
10	F	12		1
SUBTOTAL			1	9
			4%	36%

No.	SEXO	EDAD	SI	NO
1	M	10		1
2	M	10	1	
3	M	10		1
4	M	11		1
5	M	11	1	
6	M	11	1	
7	M	12		1
8	M	12		1
9	M	12		1
10	M	12		1
11	M	13		1
12	M	13		1
13	M	13	1	
14	M	13		1
15	M	14	1	
SUBTOTAL			5	10
			20%	40%

TOTAL GRAL.	6	19
	24%	76%

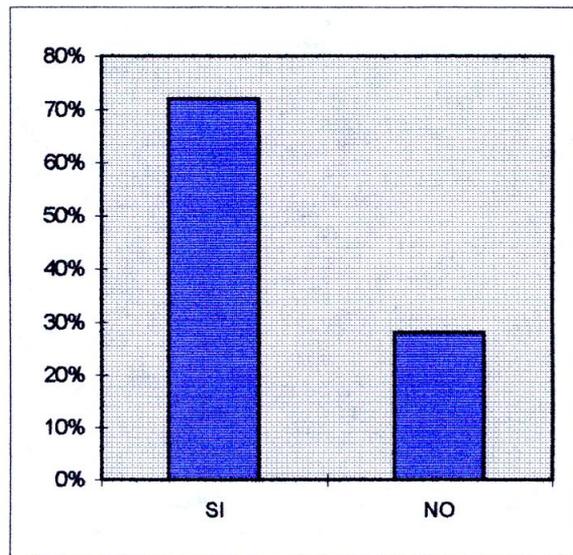


4.1.2 TE INTERESAN LOS TEMAS DE SEXUALIDAD?

No.	SEXO	EDAD	SI	NO
1	F	12	1	
2	F	11	1	
3	F	10		1
4	F	11	1	
5	F	11	1	
6	F	14	1	
7	F	10	1	
8	F	12	1	
9	F	13	1	
10	F	12		1
SUBTOTAL			8	2
			32%	8%

No.	SEXO	EDAD	SI	NO
1	M	10	1	
2	M	10	1	
3	M	10	1	
4	M	11	1	
5	M	11		1
6	M	11	1	
7	M	12		1
8	M	12		1
9	M	12	1	
10	M	12	1	
11	M	13		1
12	M	13	1	
13	M	13	1	
14	M	13		1
15	M	14	1	
SUBTOTAL			10	5
			40%	20%

TOTAL GRAL.		18	7
		72%	28%

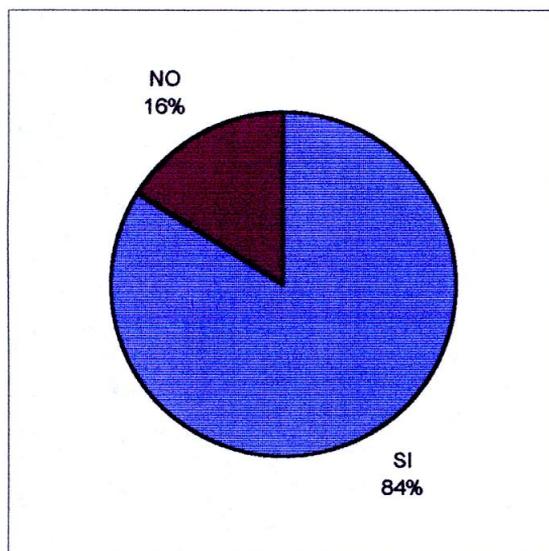


4.1.3 SABES QUE ES LA PUBERTAD?

No.	SEXO	EDAD	SI	NO
1	F	12	1	
2	F	11	1	
3	F	10	1	
4	F	11	1	
5	F	11	1	
6	F	14		1
7	F	10	1	
8	F	12	1	
9	F	13		1
10	F	12		1
SUBTOTAL			7	3
			28%	12%

No.	SEXO	EDAD	SI	NO
1	M	10	1	
2	M	10	1	
3	M	10	1	
4	M	11	1	
5	M	11	1	
6	M	11	1	
7	M	12	1	
8	M	12	1	
9	M	12	1	
10	M	12	1	
11	M	13	1	
12	M	13	1	
13	M	13	1	
14	M	13		1
15	M	14	1	
SUBTOTAL			14	1
			56%	4%

TOTAL GRAL.		21	4
		84%	16%

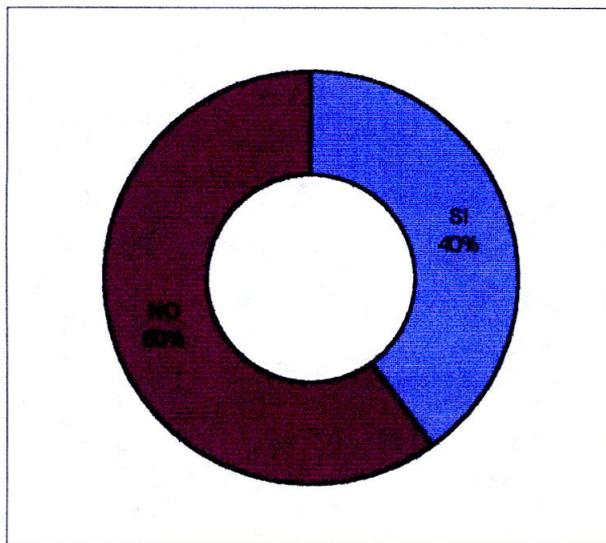


4.1.4 HACES PREGUNTAS SOBRE LOS CAMBIOS DE TU CUERPO?

No.	SEXO	EDAD	SI	NO
1	F	12		1
2	F	11		1
3	F	10	1	
4	F	11	1	
5	F	11	1	
6	F	14		1
7	F	10	1	
8	F	12		1
9	F	13	1	
10	F	12		1
SUBTOTAL			5	5
			20%	20%

No.	SEXO	EDAD	SI	NO
1	M	10		1
2	M	10	1	
3	M	10		1
4	M	11		1
5	M	11		1
6	M	11	1	
7	M	12	1	
8	M	12	1	
9	M	12		1
10	M	12		1
11	M	13		1
12	M	13	1	
13	M	13		1
14	M	13		1
15	M	14		1
SUBTOTAL			5	10
			20%	40%

TOTAL GRAL.		10	15
		40%	60%

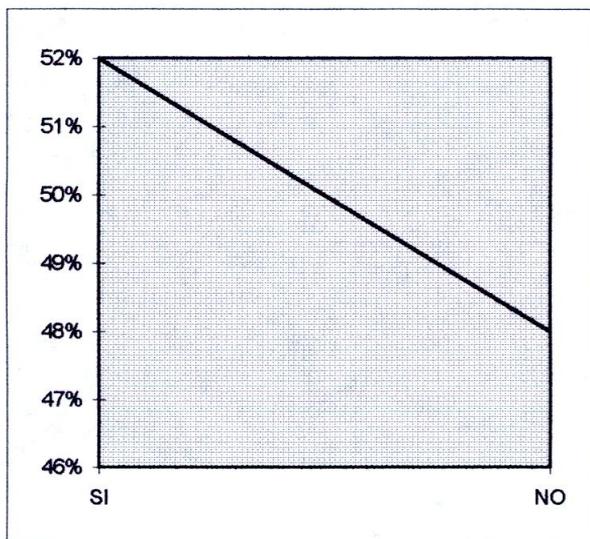


4.1.5 CONOCES LAS FUNCIONES DEL APARATO REPRODUCTOR MASCULINO Y FEMENINO?

No.	SEXO	EDAD	SI	NO
1	F	12	1	
2	F	11	1	
3	F	10		1
4	F	11	1	
5	F	11		1
6	F	14	1	
7	F	10		1
8	F	12		1
9	F	13	1	
10	F	12		1
SUBTOTAL			5	5
			20%	20%

No.	SEXO	EDAD	SI	NO
1	M	10		1
2	M	10	1	
3	M	10	1	
4	M	11		1
5	M	11	1	
6	M	11		1
7	M	12		1
8	M	12	1	
9	M	12		1
10	M	12	1	
11	M	13	1	
12	M	13		1
13	M	13	1	
14	M	13		1
15	M	14	1	
SUBTOTAL			8	7
			32%	28%

TOTAL GRAL.	13	12
	52%	48%

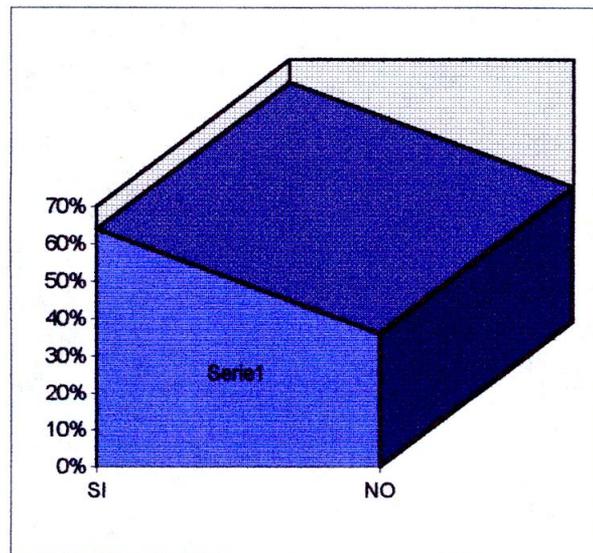


4.1.6 A VECES RECHAZAS A TUS PADRES CON BRUSQUEDAD?

No.	SEXO	EDAD	SI	NO
1	F	12	1	
2	F	11	1	
3	F	10		1
4	F	11		1
5	F	11	1	
6	F	14	1	
7	F	10	1	
8	F	12		1
9	F	13	1	
10	F	12		1
SUBTOTAL			6	4
			24%	16%

No.	SEXO	EDAD	SI	NO
1	M	10	1	
2	M	10	1	
3	M	10		1
4	M	11	1	
5	M	11		1
6	M	11		1
7	M	12	1	
8	M	12	1	
9	M	12		1
10	M	12	1	
11	M	13	1	
12	M	13	1	
13	M	13	1	
14	M	13		1
15	M	14	1	
SUBTOTAL			10	5
			40%	20%

TOTAL GRAL.	16	9
	64%	36%

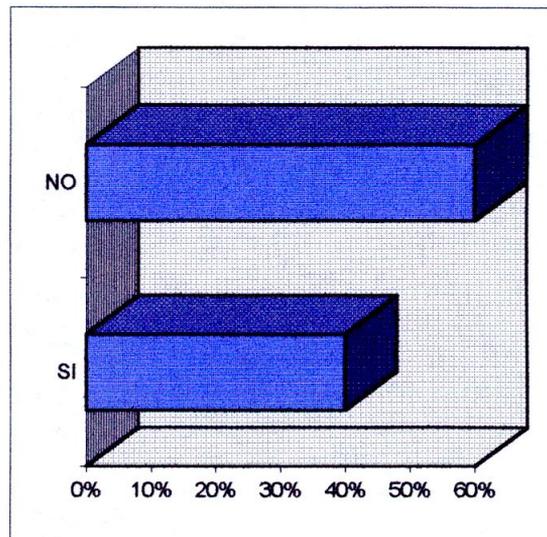


4.1.7 A VECES TIENES IMPULSOS SEXUALES?

No.	SEXO	EDAD	SI	NO
1	F	12	1	
2	F	11	1	
3	F	10		1
4	F	11		1
5	F	11		1
6	F	14		1
7	F	10		1
8	F	12		1
9	F	13		1
10	F	12		1
SUBTOTAL			2	8
			8%	32%

No.	SEXO	EDAD	SI	NO
1	M	10	1	
2	M	10	1	
3	M	10	1	
4	M	11	1	
5	M	11		1
6	M	11		1
7	M	12		1
8	M	12		1
9	M	12		1
10	M	12		1
11	M	13	1	
12	M	13		1
13	M	13	1	
14	M	13	1	
15	M	14	1	
SUBTOTAL			8	7
			32%	28%

TOTAL GRAL.		10	15
		40%	60%

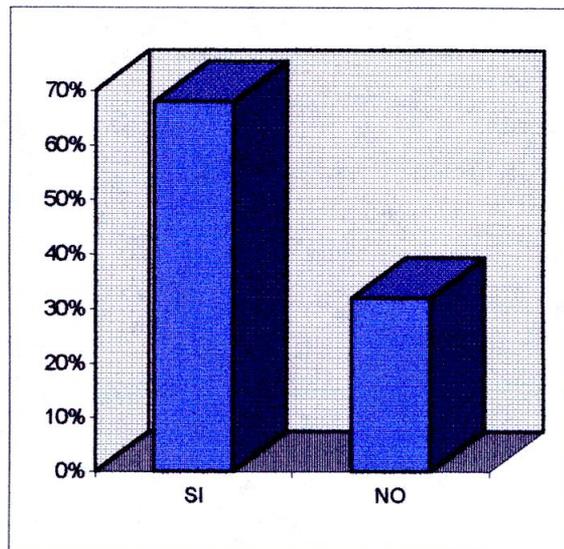


4.1.8 QUIERES QUE TU MENTE Y TU CUERPO CAMBIEN?

No.	SEXO	EDAD	SI	NO
1	F	12	1	
2	F	11	1	
3	F	10		1
4	F	11	1	
5	F	11		1
6	F	14	1	
7	F	10		1
8	F	12	1	
9	F	13	1	
10	F	12	1	
SUBTOTAL			7	3
			28%	12%

No.	SEXO	EDAD	SI	NO
1	M	10	1	
2	M	10	1	
3	M	10	1	
4	M	11	1	
5	M	11	1	
6	M	11		1
7	M	12		1
8	M	12	1	
9	M	12	1	
10	M	12		1
11	M	13	1	
12	M	13		1
13	M	13	1	
14	M	13		1
15	M	14	1	
SUBTOTAL			10	5
			40%	20%

TOTAL GRAL.		17	8
		68%	32%

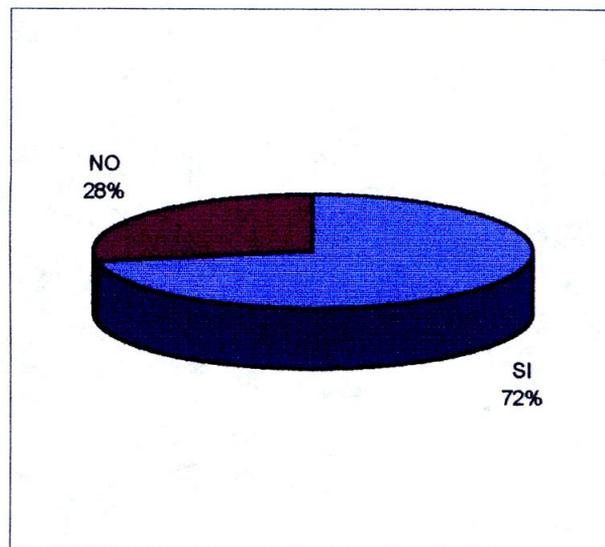


4.1.9 SIENTES QUE TE ATRAE ALGUNA PERSONA EN ESPECIAL?

No.	SEXO	EDAD	SI	NO
1	F	12	1	
2	F	11	1	
3	F	10		1
4	F	11		1
5	F	11		1
6	F	14	1	
7	F	10		1
8	F	12	1	
9	F	13		1
10	F	12	1	
SUBTOTAL			5	5
			20%	20%

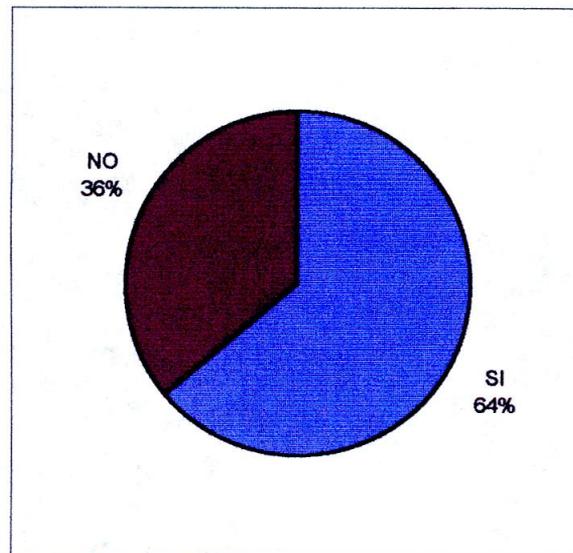
No.	SEXO	EDAD	SI	NO
1	M	10	1	
2	M	10	1	
3	M	10	1	
4	M	11	1	
5	M	11	1	
6	M	11		1
7	M	12	1	
8	M	12		1
9	M	12	1	
10	M	12	1	
11	M	13	1	
12	M	13	1	
13	M	13	1	
14	M	13	1	
15	M	14	1	
SUBTOTAL			13	2
			52%	8%

TOTAL GRAL.	18	7
	72%	28%



4.1.10 SABES QUÉ ES LA MENSTRUACIÓN?

No.	SEXO	EDAD	SI	NO
1	F	12	1	
2	F	11	1	
3	F	10	1	
4	F	11	1	
5	F	11	1	
6	F	14	1	
7	F	10	1	
8	F	12		1
9	F	13	1	
10	F	12	1	
SUBTOTAL			9	1
			36%	4%



No.	SEXO	EDAD	SI	NO
1	M	10		1
2	M	10	1	
3	M	10	1	
4	M	11		1
5	M	11		1
6	M	11	1	
7	M	12		1
8	M	12		1
9	M	12		1
10	M	12		1
11	M	13	1	
12	M	13	1	
13	M	13	1	
14	M	13		1
15	M	14	1	
SUBTOTAL			7	8
			28%	32%

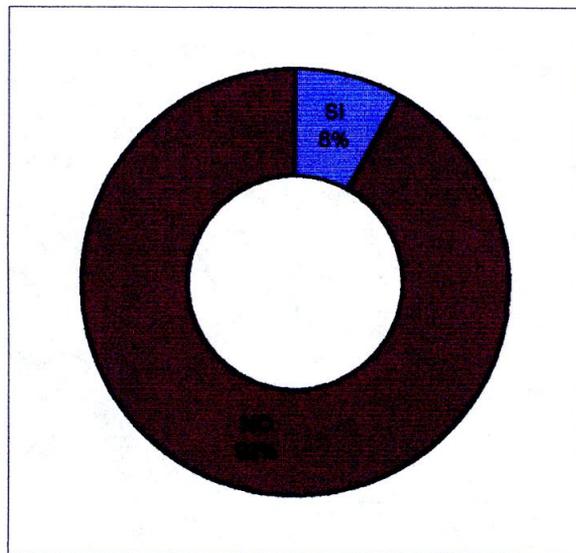
TOTAL GRAL.		16	9
		64%	36%

4.1.11 SABES QUÉ ES LA EYACULACIÓN?

No.	SEXO	EDAD	SI	NO
1	F	12		1
2	F	11	1	
3	F	10		1
4	F	11		1
5	F	11		1
6	F	14	1	
7	F	10		1
8	F	12		1
9	F	13		1
10	F	12		1
SUBTOTAL			2	8
			8%	32%

No.	SEXO	EDAD	SI	NO
1	M	10		1
2	M	10		1
3	M	10		1
4	M	11		1
5	M	11		1
6	M	11		1
7	M	12		1
8	M	12		1
9	M	12		1
10	M	12		1
11	M	13		1
12	M	13		1
13	M	13		1
14	M	13		1
15	M	14		1
SUBTOTAL			0	15
			0%	60%

TOTAL GRAL.		2	23
		8%	92%

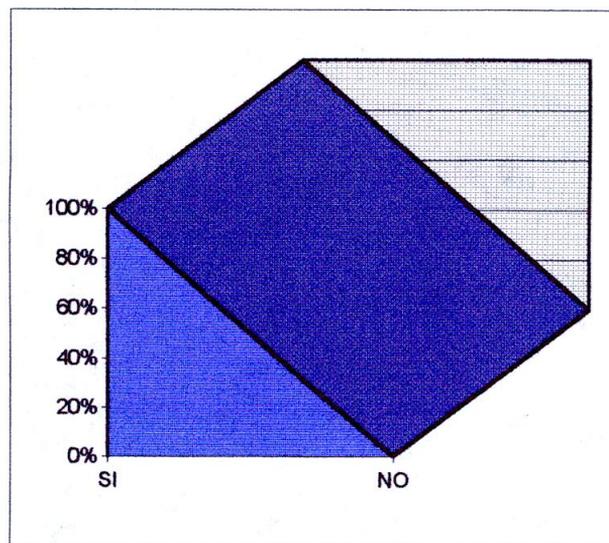


4.1.12 TE ACEPTAS COMO ERES?

No.	SEXO	EDAD	SI	NO
1	F	12	1	
2	F	11	1	
3	F	10	1	
4	F	11	1	
5	F	11	1	
6	F	14	1	
7	F	10	1	
8	F	12	1	
9	F	13	1	
10	F	12	1	
SUBTOTAL			10	0
			40%	0%

No.	SEXO	EDAD	SI	NO
1	M	10	1	
2	M	10	1	
3	M	10	1	
4	M	11	1	
5	M	11	1	
6	M	11	1	
7	M	12	1	
8	M	12	1	
9	M	12	1	
10	M	12	1	
11	M	13	1	
12	M	13	1	
13	M	13	1	
14	M	13	1	
15	M	14	1	
SUBTOTAL			15	0
			60%	0%

TOTAL GRAL.	25	0
	100%	0%

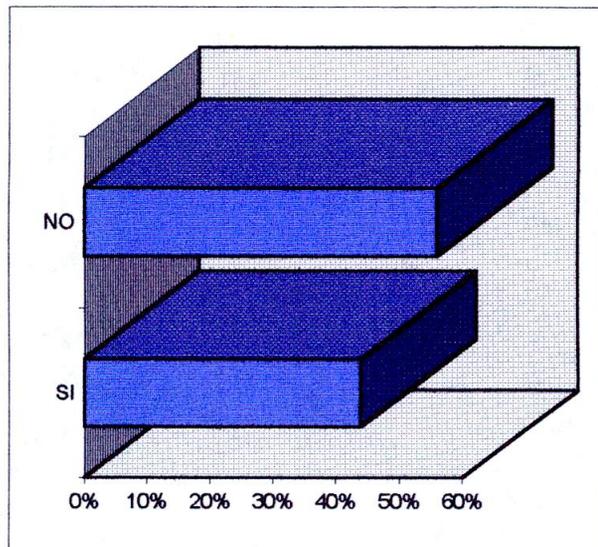


4.1.13 TIENES INFORMACION SOBRE LA HIGIENE QUE DEBES TENER CON TUS ORGANOS GENITALES?

No.	SEXO	EDAD	SI	NO
1	F	12	1	
2	F	11	1	
3	F	10		1
4	F	11		1
5	F	11		1
6	F	14		1
7	F	10	1	
8	F	12		1
9	F	13		1
10	F	12		1
SUBTOTAL			3	7
			12%	28%

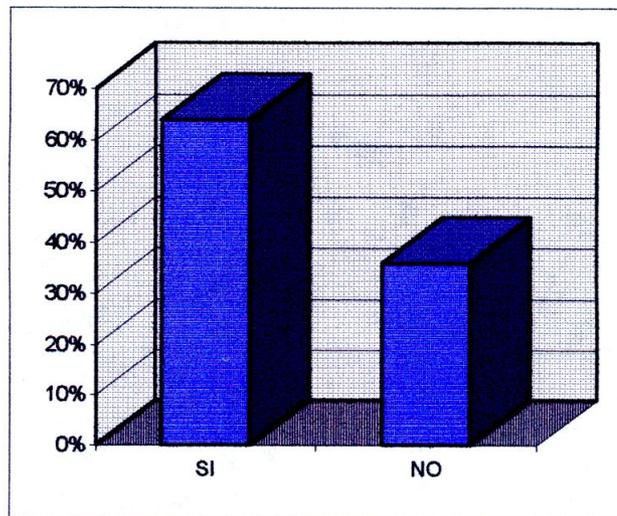
No.	SEXO	EDAD	SI	NO
1	M	10	1	
2	M	10		1
3	M	10		1
4	M	11	1	
5	M	11		1
6	M	11		1
7	M	12	1	
8	M	12	1	
9	M	12		1
10	M	12		1
11	M	13	1	
12	M	13	1	
13	M	13	1	
14	M	13	1	
15	M	14		1
SUBTOTAL			8	7
			32%	28%

TOTAL GRAL.	11	14
	44%	56%



4.1.14 TIENES INFORMACIÓN SOBRE LA HIGIENE QUE DEBES TENER CON TUS Ó GENITALES?

No.	SEXO	EDAD	SI	NO
1	F	12		1
2	F	11		1
3	F	10		1
4	F	11	1	
5	F	11	1	
6	F	14	1	
7	F	10	1	
8	F	12		1
9	F	13	1	
10	F	12	1	
SUBTOTAL			6	4
			24%	16%



No.	SEXO	EDAD	SI	NO
1	M	10		1
2	M	10		1
3	M	10	1	
4	M	11	1	
5	M	11	1	
6	M	11	1	
7	M	12		1
8	M	12		1
9	M	12	1	
10	M	12	1	
11	M	13	1	
12	M	13	1	
13	M	13	1	
14	M	13		1
15	M	14	1	
SUBTOTAL			10	5
			40%	20%

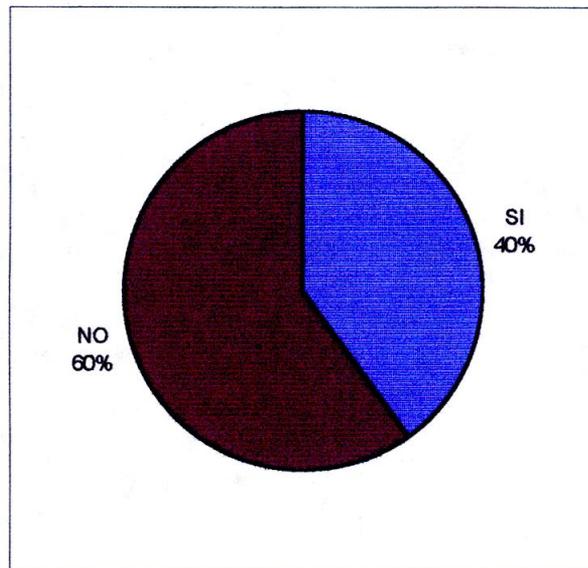
TOTAL GRAL.		16	9
		64%	36%

4.2.15 SABES CÓMO UNA MUJER PUEDE QUEDAR EMBARAZADA?

No.	SEXO	EDAD	SI	NO
1	F	12	1	
2	F	11	1	
3	F	10	1	
4	F	11		1
5	F	11		1
6	F	14		1
7	F	10		1
8	F	12		1
9	F	13		1
10	F	12		1
SUBTOTAL			3	7
			12%	28%

No.	SEXO	EDAD	SI	NO
1	M	10	1	
2	M	10	1	
3	M	10		1
4	M	11	1	
5	M	11		1
6	M	11		1
7	M	12	1	
8	M	12	1	
9	M	12		1
10	M	12		1
11	M	13	1	
12	M	13	1	
13	M	13		1
14	M	13		1
15	M	14		1
SUBTOTAL			7	8
			28%	32%

TOTAL GRAL.	10	15
	40%	60%

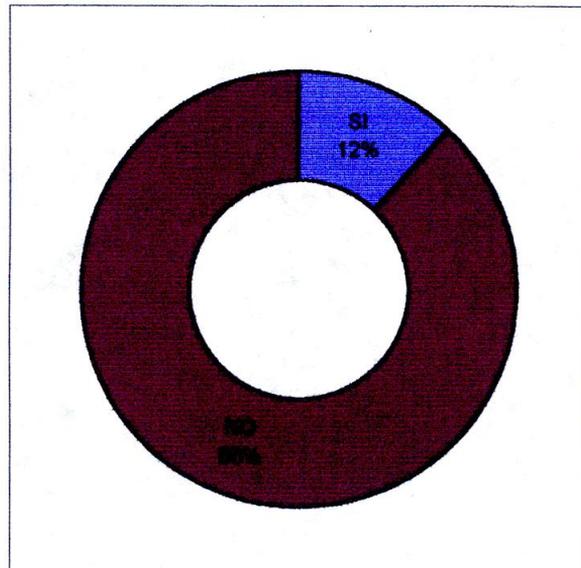


4.2.16 PERMITES QUE TE MALTRATEN?

No.	SEXO	EDAD	SI	NO
1	F	12		1
2	F	11	1	
3	F	10	1	
4	F	11		1
5	F	11	1	
6	F	14		1
7	F	10		1
8	F	12		1
9	F	13		1
10	F	12		1
SUBTOTAL			3	7
			12%	28%

No.	SEXO	EDAD	SI	NO
1	M	10		1
2	M	10		1
3	M	10		1
4	M	11		1
5	M	11		1
6	M	11		1
7	M	12		1
8	M	12		1
9	M	12		1
10	M	12		1
11	M	13		1
12	M	13		1
13	M	13		1
14	M	13		1
15	M	14		1
SUBTOTAL			0	15
			0%	60%

TOTAL GRAL.		3	22
		12%	88%

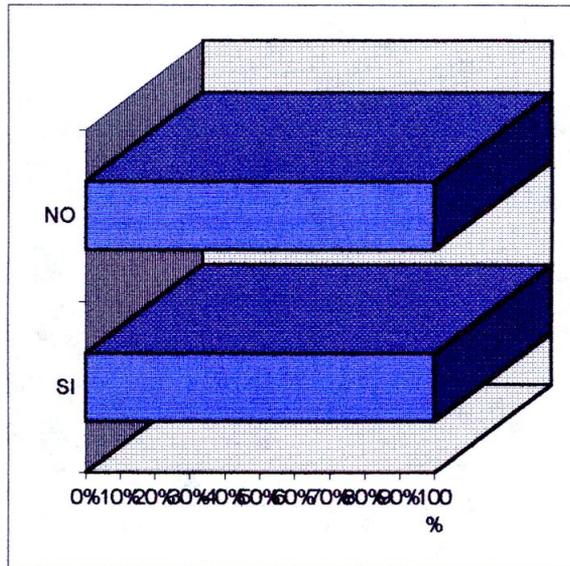


4.2.17 TE COMPARAS CON LOS DEMÁS COMPAÑERITOS?

No.	SEXO	EDAD	SI	NO
1	F	12	1	
2	F	11		1
3	F	10		1
4	F	11		1
5	F	11		1
6	F	14		1
7	F	10		1
8	F	12		1
9	F	13		1
10	F	12	1	
SUBTOTAL			2	8
			8%	32%

No.	SEXO	EDAD	SI	NO
1	M	10	1	
2	M	10		1
3	M	10		1
4	M	11	1	
5	M	11		1
6	M	11		1
7	M	12		1
8	M	12		1
9	M	12		1
10	M	12		1
11	M	13		1
12	M	13		1
13	M	13		
14	M	13		1
15	M	14		1
SUBTOTAL			2	12
			8%	48%

TOTAL GRAL.	4	20
	16%	80%

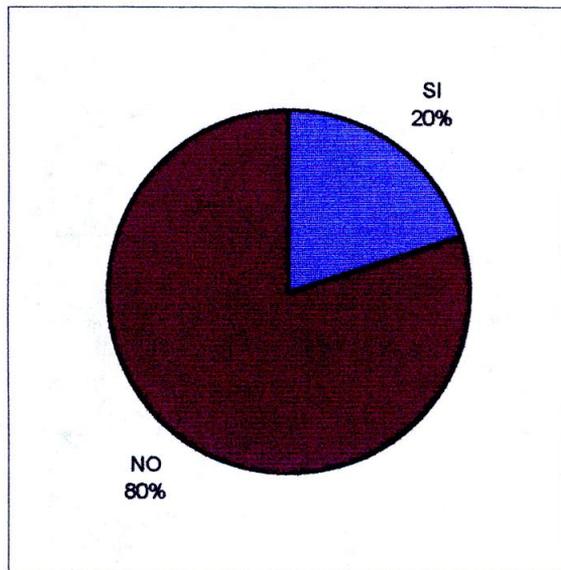


4.2.18 DESCUIDAS SU ASPECTO FÍSICO?

No.	SEXO	EDAD	SI	NO
1	F	12		
2	F	11	1	
3	F	10		1
4	F	11		1
5	F	11		1
6	F	14		1
7	F	10		1
8	F	12	1	
9	F	13		1
10	F	12		1
SUBTOTAL			2	7
			8%	28%

No.	SEXO	EDAD	SI	NO
1	M	10		1
2	M	10		1
3	M	10		1
4	M	11	1	
5	M	11		1
6	M	11		1
7	M	12		1
8	M	12		1
9	M	12		1
10	M	12		1
11	M	13		1
12	M	13		1
13	M	13		1
14	M	13	1	
15	M	14	1	
SUBTOTAL			3	12
			12%	48%

TOTAL GRAL.		5	19
		20%	76%

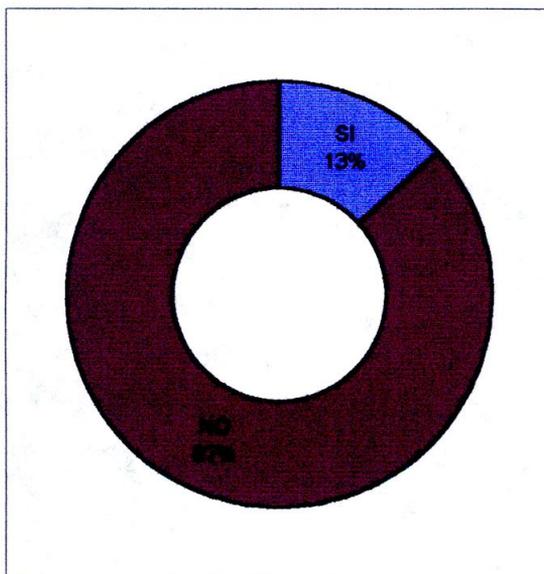


4.2.19 DESCONFÍAS DE TI MISMO (A), ERES PESIMISTA?

No.	SEXO	EDAD	SI	NO
1	F	12	1	
2	F	11		1
3	F	10	1	
4	F	11		1
5	F	11		1
6	F	14		1
7	F	10		1
8	F	12		1
9	F	13		1
10	F	12		1
SUBTOTAL			2	8
			8%	32%

No.	SEXO	EDAD	SI	NO
1	M	10		1
2	M	10		1
3	M	10		1
4	M	11		1
5	M	11		1
6	M	11	1	
7	M	12		1
8	M	12		1
9	M	12		1
10	M	12	1	
11	M	13		1
12	M	13		1
13	M	13		1
14	M	13		1
15	M	14		1
SUBTOTAL			2	13
			8%	52%

TOTAL GRAL.		4	21
		16%	84%

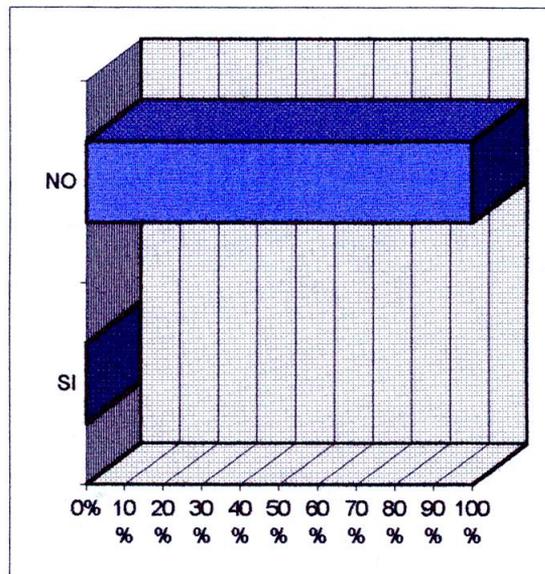


4.2.20 PERMITES QUE ALGUIEN MANOSEE TU CUERPO?

No.	SEXO	EDAD	SI	NO
1	F	12		1
2	F	11		1
3	F	10		1
4	F	11		1
5	F	11		1
6	F	14		1
7	F	10		1
8	F	12		1
9	F	13		1
10	F	12		1
SUBTOTAL			0	10
			0%	40%

No.	SEXO	EDAD	SI	NO
1	M	10		1
2	M	10		1
3	M	10		1
4	M	11		1
5	M	11		1
6	M	11		1
7	M	12		1
8	M	12		1
9	M	12		1
10	M	12		1
11	M	13		1
12	M	13		1
13	M	13		1
14	M	13		1
15	M	14		1
SUBTOTAL			0	15
			0%	60%

TOTAL GRAL.	0	25
	0%	100%

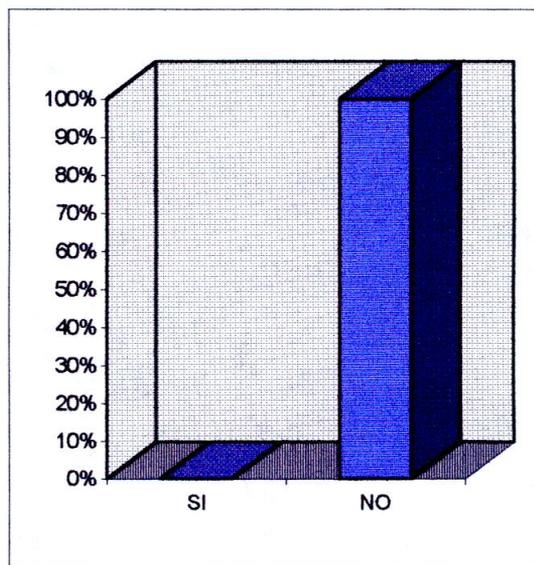


4.2.21 JUEGAS CON TUS ÓRGANOS GENITALES?

No.	SEXO	EDAD	SI	NO
1	F	12		1
2	F	11		1
3	F	10		1
4	F	11		1
5	F	11		1
6	F	14		1
7	F	10		1
8	F	12		1
9	F	13		1
10	F	12		1
SUBTOTAL			0	10
			0%	40%

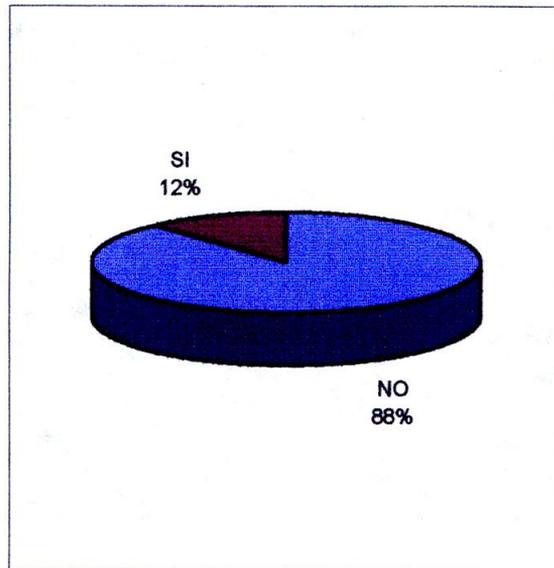
No.	SEXO	EDAD	SI	NO
1	M	10		1
2	M	10		1
3	M	10		1
4	M	11		1
5	M	11		1
6	M	11		1
7	M	12		1
8	M	12		1
9	M	12		1
10	M	12		1
11	M	13		1
12	M	13		1
13	M	13		1
14	M	13		1
15	M	14		1
SUBTOTAL			0	15
			0%	60%

TOTAL GRAL.		0	25
		0%	100%



4.2.22 LLAMAS A LOS ÓRGANOS SEXUALES POR SUS NOMBRES?

No.	SEXO	EDAD	NO	SI
1	F	12		1
2	F	11	1	
3	F	10	1	
4	F	11	1	
5	F	11	1	
6	F	14	1	
7	F	10	1	
8	F	12	1	
9	F	13	1	
10	F	12		1
SUBTOTAL			8	2
			32%	8%



No.	SEXO	EDAD	NO	SI
1	M	10	1	
2	M	10	1	
3	M	10	1	
4	M	11	1	
5	M	11	1	
6	M	11	1	
7	M	12	1	
8	M	12	1	
9	M	12	1	
10	M	12	1	
11	M	13	1	
12	M	13	1	
13	M	13	1	
14	M	13		1
15	M	14	1	
SUBTOTAL			14	1
			56%	4%

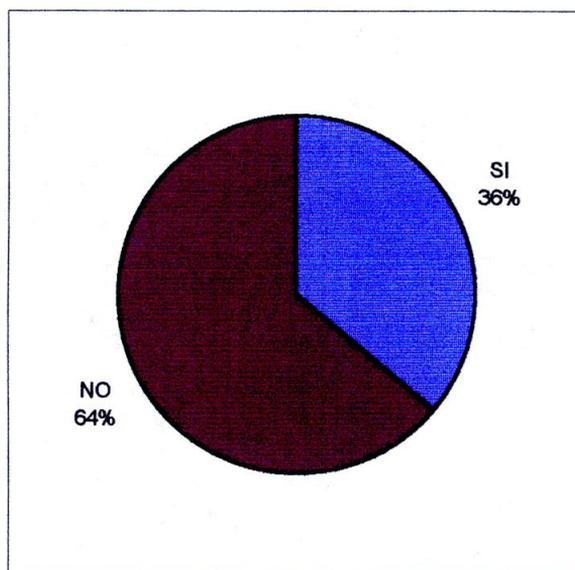
TOTAL GRAL.	22	3
	88%	12%

4.2.23 SIENDES PENAS CUANDO HABLAS DE
EDUCACIÓN SEXUAL?

No.	SEXO	EDAD	SI	NO
1	F	12	1	
2	F	11		1
3	F	10		1
4	F	11		1
5	F	11	1	
6	F	14	1	
7	F	10	1	
8	F	12		1
9	F	13		1
10	F	12		1
SUBTOTAL			4	6
			16%	24%

No.	SEXO	EDAD	SI	NO
1	M	10	1	
2	M	10	1	
3	M	10		1
4	M	11		1
5	M	11		1
6	M	11	1	
7	M	12		1
8	M	12		1
9	M	12		1
10	M	12	1	
11	M	13		1
12	M	13		1
13	M	13		1
14	M	13	1	
15	M	14		1
SUBTOTAL			5	10
			20%	40%

TOTAL GRAL.	9	16
	36%	64%

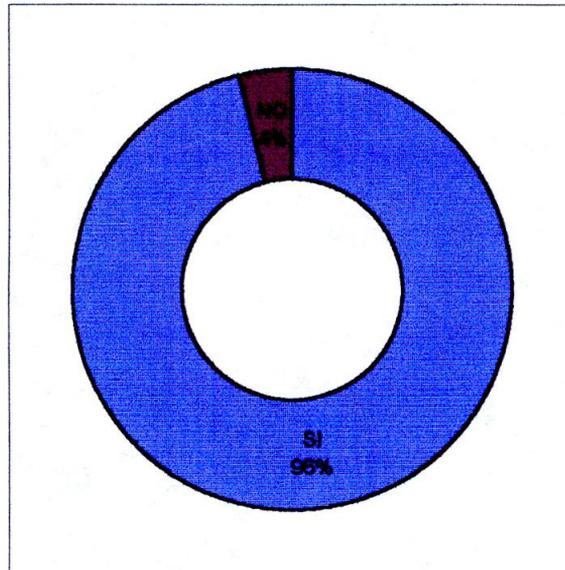


4.2.24 TE SIENTES CONTENTO (A) CON EL CUERPO QUE TIENES?

No.	SEXO	EDAD	SI	NO
1	F	12		1
2	F	11	1	
3	F	10	1	
4	F	11	1	
5	F	11	1	
6	F	14	1	
7	F	10	1	
8	F	12	1	
9	F	13	1	
10	F	12	1	
SUBTOTAL			9	1
			36%	4%

No.	SEXO	EDAD	SI	NO
1	M	10	1	
2	M	10	1	
3	M	10	1	
4	M	11	1	
5	M	11	1	
6	M	11	1	
7	M	12	1	
8	M	12	1	
9	M	12	1	
10	M	12	1	
11	M	13	1	
12	M	13	1	
13	M	13	1	
14	M	13	1	
15	M	14	1	
SUBTOTAL			15	0
			60%	0%

TOTAL GRAL.	24	1
	96%	4%

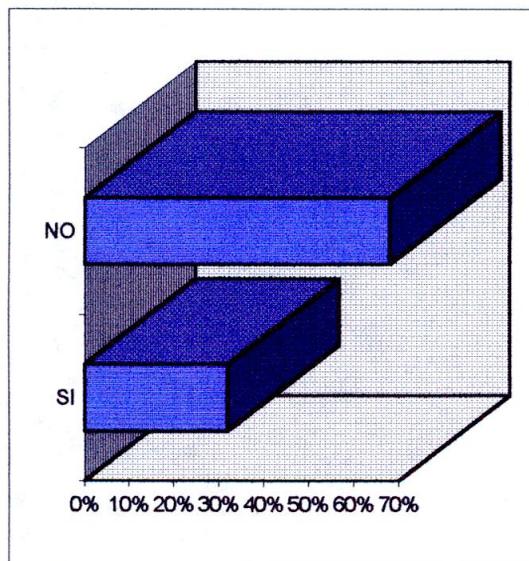


4.2.25 SABES CÓMO UNA PERSONA SE PUEDE CONTAGIAR DE SIDA?

No.	SEXO	EDAD	SI	NO
1	F	12		1
2	F	11		1
3	F	10		1
4	F	11	1	
5	F	11	1	
6	F	14	1	
7	F	10	1	
8	F	12		1
9	F	13	1	
10	F	12		1
SUBTOTAL			5	5
			20%	20%

No.	SEXO	EDAD	SI	NO
1	M	10		1
2	M	10		1
3	M	10		1
4	M	11		1
5	M	11		1
6	M	11	1	
7	M	12		1
8	M	12		1
9	M	12		1
10	M	12		1
11	M	13		1
12	M	13		1
13	M	13	1	
14	M	13		1
15	M	14	1	
SUBTOTAL			3	12
			12%	48%

TOTAL GRAL.		8	17
		32%	68%



4.2.26 Los resultados de la investigación se presentan a través de un análisis cualitativo mediante el cual se interpreta la información obtenida.

El cuestionario de las preguntas formuladas aparece como anexo al final del documento.

Las conclusiones y recomendaciones aparecen insertadas como parte estructural de ésta investigación.

4 RESULTADOS DE LA INVESTIGACION

4.1 ANALISIS

4.2 INTERPRETACION DE LA INFORMACION OBTENIDA

A continuación se presentan los resultados y el análisis cualitativo de la información obtenida.

4.2.1 **¿ Hablas con tu padre o madre de sexualidad?.** Según la encuesta un alto porcentaje de padres/madres de familia no hablan con sus hijos o hijas acerca de la sexualidad. (76%) sólo el 24% si lo hace. Se observa más comunicación de este tema de los padres hacia sus hijos varones. Posiblemente los padres y madres sientan temor de abordar el tema de sexualidad por que no saben cual es la mejor forma de hacerlo.

En los talleres los niños y niñas manifiestan que sus padres y madres no hablan con ellos o ellas sobre este tema por que les da pena, los o las regañan o simplemente les dicen “que eso es malo”.

4.2.2 ¿Te interesan los temas de sexualidad?. Un 72% respondió que sí le interesan los temas sexuales, pero los varones demostraron mayor interés, según la encuesta.

En esta etapa puberal hay un despertar hacia los temas de sexualidad, pero como no encuentran apoyo en sus padres/madres lo hacen con su grupo o amigo o amiga íntimo o íntima. El 25% de las niñas manifiesta no tener interés por los temas referentes a la sexualidad y durante los talleres las niñas manifiestan poca expresividad al respecto.

4.2.3 ¿Sabes qué es la pubertad?. El 84% de la población manifestó que no sabe qué es la pubertad. De este porcentaje el 56% son niños y el 28% son niñas. El 16% manifestó que sí sabe qué es la pubertad. Se observó que la escuela no sabe manejar el proceso de esta etapa.

En esta etapa el joven o la joven debe conocer todo lo relacionado con su problemática física, psíquica y sexual con el fin de que tenga una preadolescencia agradable.

4.2.4 ¿Haces preguntas sobre los cambios de tu cuerpo?. El 40% de la población encuestada respondió que sí hace preguntas sobre los cambios que están ocurriendo en sus cuerpos. (20% varones -20% niñas).

El 60% respondió que no hace preguntas sobre el cambio de su cuerpo (20% niñas -20% varones). En los talleres los niños manifestaron no tener a quien consultarle este proceso.

4.2.5 ¿Conoces las funciones del aparato reproductor masculino y femenino?. El 52% respondió conocer las funciones de los órganos reproductores(20% varones -32% niñas). El 42% de la población manifestó no conocer las funciones de los órganos reproductores.

Generalmente en ciencias naturales la orientación sexual está basada en el aspecto biológico del hombre, no se tiene en cuenta la parte emocional, ni los valores de esta etapa.

4.2 .6 A veces rechazas a tu padre o madre con brusquedad?. El 64% de la población respondió positivamente(24% niñas -40% varones).

El 36% manifestó que no(16% niñas -20 varones). En los talleres y diálogos con los y las estudiantes, manifestaron que se enfadan y gritan a sus padres o madres, cuando éstos o éstas les imponen las normas, ellos y ellas desean que se les respeten sus derechos y se les tenga en cuenta en las decisiones que toman los padres o madres por ellos o ellas . Ellos y ellas manifestaron no ser niños o niñas, pero quieren que se les trate así.

4.2.7 ¿A veces tienes impulsos sexuales?. El 40% de la población dijo que sí tiene impulsos sexuales. (8% niñas - 32% varones). El 60% manifestó no tener impulsos sexuales. En los talleres manifestaron haber sentido pena al responder esta pregunta, por eso después de haber entrado en confianza con ellos, un alto porcentaje manifestó que si tienen impulsos sexuales y que cuando esto les sucede se las tienen que aguantar. Durante esta etapa surgen con gran fuerza los impulsos sexuales, los cuales se deben canalizar adecuadamente por parte

del preadolescente, hasta el momento en que su ser sexual esté listo totalmente para la iniciación de las relaciones sexuales con responsabilidad.

4.2.8 ¿Quieres que tu mente y tu cuerpo cambien?. El 68% de la población contestó positivamente (28% niñas - 40% varones). El 32% no acepta los cambios corporales ni mentales (12% niñas - 20% varones). En los talleres y diálogos con los y las estudiantes muchos y muchas manifestaron que no aceptan los cambios corporales ni mentales. Esto se debe a la falta de orientación hacia los y las púberes, para que acepten los cambios físicos y emocionales de esta etapa.

4.2.9 ¿Sientes que te atrae alguna persona en especial?. El 72% de la población contestó que sí les atrae alguien en especial. (52% niños - 20% niñas). El 28% contestó negativamente (20% niñas - 8% niños). Muchos niños escribieron el nombre de la niña que les atrae. Se nota más expresión de la atracción de partes del sexo masculino hacia el femenino. Este proceso de enamoramiento es normal, tal vez uno de los cambios más emocionantes para el o la joven preadolescente. Durante los juegos se notó placer en los niños grandes por estar junto a las niñas. Las niñas pequeñas no quisieron agarrarse con los niños, prefirieron unirse a sus amigas.

4.2.10 ¿Sabes qué es la menstruación?. El 64% contestó que sí (36% niñas y 28% niños). El 36% contestó que no sabe (4% niñas, 32% niños). Este es uno de los temas que

se desarrollan en las escuelas en el área de ciencias naturales, pero generalmente se les enseñan después de haberles ocurrido la menstruación.

4.2.11 ¿Sabes qué es la eyaculación?. Según la encuesta el término eyaculación es totalmente desconocido para la población masculina (60%). El 8% de las niñas sí sabe qué es la eyaculación. En los talleres al hablar con ellos y ellas sobre este tema, se notó que sí saben que este hecho les sucede a varones, pero que desconocían el término.

4.2.12 ¿Te aceptas como eres?. El 100% de la población contestó que sí se acepta como es, se sienten contentos con el cuerpo que tienen y con su forma de ser. Esto lo afirmaron durante la realización de los talleres.

4.2.13 ¿Te irritas con tu padre o madre, con tus profesores o profesoras cuando no están de acuerdo contigo?. Un 44% se irrita con sus padres (12% niñas, 32% varones). El 56% dijo que no se irrita con sus padres cuando no están de acuerdo con ellos. (28% niñas, 28% varones). Los y las preadolescentes se irritan, se tornan rebeldes agresivos y agresivas cuando sus padres o madres les imponen las normas, sin tenerles a ellos o ellas en cuenta, frecuentemente reclaman sus derechos, esto lo afirmaron durante los talleres.

4.2.14 ¿Tienes información sobre la higiene que debes tener con tus órganos genitales?. El 64% contestó positivamente (24% niñas, 40% varones). El 36% no tiene información sobre la higiene que hay que tener con los órganos genitales. (16% niñas, 20% varones). En

los talleres algunos niños manifestaron preocupación por la presencia de sustancias o granitos raros en su prepucio, algunas niñas también manifestaron desconocer la presencia del flujo vaginal y el cambio de toallas higiénicas.

4.2.15 ¿Sabes cómo una mujer puede quedar embarazada?. El 40% de la población contestó positivamente (12% niñas, 28 varones). El 60% no sabe (28 niñas - 32% varones).

En los talleres los y las preadolescentes manifestaron que en Ciencias Naturales, solo se les informó sobre el proceso de la fecundación, más no los métodos para evitar la concepción.

Se han detectado embarazos en niñas que terminan la primaria en esta institución convirtiéndose en madres preadolescentes sin ninguna preparación; dejando así de estudiar.

4.2.16 ¿Permites que te maltraten?. El 88% contestó negativamente (28% niñas - 60% varones). El 12% de niñas contestó que sí permiten los maltratos.

A pesar de que los niños y las niñas no permiten que se les maltrate, es necesario trabajarles más sobre la autoestima.

4.2.17 ¿Te comparas con los demás compañeritos o compañeritas?. El 80% contestó negativamente (32% niñas - 48% niños). El 16% contestó que sí se compara con los demás compañeritos. (8% niñas, 8% niños). En nuestra encuesta es muy bajo el número de estudiantes que se comparan entre sí, no obstante a ser ésta una etapa en la que generalmente

los y las preadolescentes se comparan con sus amigos y amigas. Se comparan, peso, estatura, genitales, color, capacidad intelectual, etc. En nuestro colegio tal vez se esté escondiendo este hecho por parte de nuestros y nuestras preadolescentes, bien sea por temor o pena a la respuesta.

4.2.18 ¿Descuidas tu aspecto físico?. El 76% de la población no descuida su aspecto físico. (28% niñas, 48% niños). El 20% contestó si descuida su aspecto físico (8% niñas, 20% niños). En los y las púberes se dan las dos tendencias: la de cuidar muchísimo su aspecto físico, o la del abandono total de su aspecto físico. Estas conductas angustian a los mayores.

4.2.19 ¿Desconfías de tí mismo, de tí misma, eres pesimista?. El 84% de la población contestó que no es pesimista (32% niñas, 52% niños). El 16% si desconfió de sí mismo. (8% niñas, 8% niños). En esta etapa por lo general se presenta en los y las púberes, confusión o ambivalencia por la crisis emocional que están afrontando: crisis de identidad, de autoridad y crisis sexual.

4.2.20 ¿Permites que alguien manosee tu cuerpo?. El 100% de la población no permite que nadie manosee su cuerpo. Durante los talleres los y las adolescentes argumentaron que sus padres o madres les tienen muy bien advertido sobre el abuso sexual, del cual pueden ser víctimas, sobre todo con personas extrañas.

4.2.21 **¿Juegas con tus órganos genitales?.** El 100% de la población manifestó que no juega con sus órganos genitales. En los talleres realizados manifestaron que sus padres y madres, le inculcaron que tocarse los órganos genitales es una actitud muy mala. Todavía prevalecen los mitos y tabúes con respecto a la masturbación, lo cual de una u otra forma lo transmiten a los y a las jóvenes.

4.2.22 **¿Llamas a los órganos sexuales por sus nombres?.** El 88% de la población no llama a los órganos genitales por sus nombres (56% niños - 32% niñas). El 12% sí llama a los órganos genitales por sus nombres (8% niñas - 4% niños). Es una costumbre llamar a los órganos genitales por términos inadecuados, y aún vulgares. Desde niños y niñas se deben aprender las palabras adecuadas para cada órgano sexual y usarlos con naturalidad. No se deben usar términos muy científicos ni vulgares al designar temas referentes a la sexualidad.

4.2.23 **¿Sientes pena cuando hablas de educación sexual?.** El 36% siente pena al hablar de sexualidad (16% niñas, 20% niños). el 64% manifiesta que no. (24% niñas - 40% varones). En los talleres y observación directa se pudo detectar que los (as) preadolescentes se reúnen con amigos (as) unisexuales para confiarse sus intimidades sexuales y su afectividad. Si los adultos no les brindan confianza, sienten pena al hablar sobre estos temas, pero una vez desinhibidos les cuentan los problemas propios de su edad.

4.2.24 **¿Muchas veces te sientes confiado o confiada, no deseas hablar con nadie?.** El 96% respondió positivamente. El total de la población masculina se siente confundida, sólo

un 4% de niñas no siente confusión. En ésta etapa puberal la relación con sus padres/madres cambia, hay conflictos, rebeldía, inconformidad y confusión, el o la joven generalmente se encierra en sí mismo rompiendo la comunicación con sus padres o madres, esto es parte del proceso.

4.2.25 ¿Sabes cómo una persona se puede contagiar de SIDA?. El 68% contestó que no sabe como una persona se puede contagiar de SIDA (20% niñas - 48% niños). El 32% contestó que sí sabe (20% niñas 12% varones). Este alto porcentaje de desconocimiento de la enfermedad en los y las preadolescentes, se debe a la falta de información que sobre este aspecto debe manejar la escuela y la familia.

5. CONCLUSIONES

La preadolescencia es una etapa inevitable del desarrollo evolutivo del ser humano, con características físicas, fisiológicas y psíquicas muy especiales, la cual deben ser conocidas por padres, maestros y púberes, con el fin de hacer más agradable la convivencia durante este periodo.

◇ Se percibe la falta de una efectiva orientación sexual por parte de las y los educadores, quienes todavía se limitan a desarrollar cátedras y a tratar temas de carácter biológico.

◇ La escuela no sabe manejar el proceso de la etapa puberal, se observan enfrentamientos y abusos entre maestros y maestras con alumnos y alumnas.

◇ El tabú subsiste y se convierte en el principal bloqueo en la comunicación entre padres y madres, hijos o hijas.

◇ Se presenta un alto porcentaje de padres y madres que no abordan el tema de la sexualidad con sus hijos e hijas, posiblemente por que no saben cómo hacerlo.

- ◇ Se nota agrado, entusiasmo y mucho interés por parte de los y las jóvenes cuando se abordan los temas de sexualidad.

- ◇ Hay un alto porcentaje de tabú en el tema de la masturbación, los jovencitos y jovencitas manifiestan no atreverse a tocar los órganos genitales por considerarlo un acto pecaminoso. Sin embargo debemos considerar que la masturbación se presenta en todas las etapas del desarrollo evolutivo del niño o de la niña, debido a la exploración que se tiene del propio cuerpo. La masturbación no debemos asociarla a lo pecaminoso ya que la masturbación no es un pecado, más bien la acercamos al término sexual “autoerotismo” en los niños y niñas.

- ◇ Falta una actitud positiva hacia el sexo, una comprensión del sexo dentro del marco de la comunicación y factor relacional de la vida personal.

- ◇ Se necesita tomar conciencia de la gran responsabilidad que hay con los y las púberes para formar una sociedad más responsable con un profundo respeto por los valores humanos, personas con una gran dosis de equilibrio en sus vidas, lo cual les permita realizarse como verdaderos seres humanos.

6 RECOMENDACIONES

- ◇ Preparar a todos los profesores y profesoras de la institución para abordar temas sexuales, con el fin de que ayuden a formar a las y los jóvenes, a que aprendan a vivir sanamente y con responsabilidad su condición de ser sexual.

- ◇ Orientar a los padres y madres de familias y adultos o adultas que conviven con los y las púberes sobre la etapa puberal, a través de la escuela para padres y madres.

- ◇ Dar orientación específica a los y las púberes sobre los cambios físicos, fisiológicos y psíquicos que están atravesando con el fin de apaciguarles los temores, confusión y ansiedades típicas de esta etapa.

7. PROPUESTA

Se propone el diseño de una cartilla informativa para preadolescentes con el propósito de que los y las jóvenes se orienten hacia la reafirmación de sus propios valores, como seres autónomos y auténticos, con capacidad de luchar por su libertad, de convivir con sus semejantes, de integrar normas y principios que regulen afectivamente sus vidas, de crecer en autoestima, de interiorizar responsabilidades para con ellos o ellas y para con los demás, de mejorar la condición de vivir dignamente, de evaluarse para integrar comportamientos y actitudes, de reconocer que somos seres sexuados y que debemos conocer por esa razón nuestra propia sexualidad anatomofisiológica y psicológicamente, para así poder conocer “quién soy yo” como ser sexuado en la naturaleza.

Comprendiendo el respeto que merece mi cuerpo, podré establecer los cuidados que le debo prodigar al mismo, y a mi “yo” sexual, para que éste no se resienta y se armonice con el todo que soy yo, para así poder disfrutar de la vida y del amor.

Esta propuesta deberá generar un cambio de actitudes y de comportamientos en nuestra comunidad educativa.

• 7.1. OBJETIVOS

- Orientar a los y las púberes en los diferentes cambios por los que atraviesan con el fin de ofrecerles una vida más agradable.
- Orientar las expectativas que tienen los y las preadolescentes de su sexualidad.
- Orientar a los y las púberes en su autoestima y autonomía.

7.2 JUSTIFICACION

Con esta cartilla se busca contribuir al mejoramiento de la calidad de vida de los y las preadolescentes a través de la orientación integral de su sexualidad.

Esta información acerca de los cambios que sufren los y las preadolescentes, se hace necesaria, ya que según datos estadísticos cada vez se presenta más temprana, debido a la influencia de los factores socioafectivos, evitando así sorpresas desagradables en los y las jóvenes como el miedo, confusiones y ambivalencia.

7.3 ACCIONES DE LA PROPUESTA

Para la realización de la cartilla se tuvieron en cuenta las necesidades más apremiantes de la etapa puberal, los resultados arrojados por la investigación: encuesta, observación directa, juegos y diálogos con los niños y las niñas.

7.3.1 Selección de temas. Algunos temas están ilustrados manualmente para mayor comprensión, éstos fueron elaborados por una preadolescente.

Se proponen actividades para que los y las estudiantes participen activamente de la cartilla y afiancen la información obtenida.

También se proponen sugerencias a través de gráficos dirigidos a los adultos y adultas, padres/madres de familias, profesores y profesoras con el fin de que compartan con los y las jóvenes los temas tratados y les ayuden en su crecimiento puberal.

Al final de la cartilla se propone un glosario en orden alfabético para completar la información.

Además se insertó una hoja donde se dan las instrucciones o recomendaciones para el uso de la cartilla.

7.4 RECOMENDACIONES

- Leer claramente las instrucciones de la cartilla.
- Investigar términos y temas que no aparecen en la cartilla.
- Realizar las actividades propuestas.
- Compartir los temas de la cartilla con los padres/madres, profesores, profesoras, adultos y adultas que convivan con ellos o ellas, para que juntos busquen la solución de los posibles problemas por los que atraviesan los y las preadolescentes.

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

AGUILLAR, Isidoro; GALBES, Herminia. Enciclopedia Familiar. Vida, amor y sexo. La pubertad. 2 de. Madrid: Safeliz. 1992. T. 1. Cap. 1,2 y 3.

BAEN, A. Educación Sexual Colegial. 3 ed. Alcoy: Marfil. 1977. 81 p.

BRUSKO, Marlene. Cómo convivir con un adolescente. México: Grijalbo. 1986. 32 p.

CARVAJAL,Guillermo. Adolescer: La aventura de una metamorfosis. Adolescencia puberal. Santafé de Bogotá: Tiresias. 1994. Cap. 1. 48, 5 p.

El Proyecto Pedagógico de Educación Sexual. Santafé de Bogotá: SEPARATA DEL MINISTERIO DE EDUCACIÓN NACIONAL. 1993. 124 p.

FERRER, Ferrán. Cómo educar la sexualidad en la escuela. España: CEAC. 1988. cap. 1. 26 p.

FRANCO, Germán. Evaluación del crecimiento físico del adolescente. Santafé de Bogotá: CAFAM. 1985. (Jefe de investigaciones y medicina preventiva).

LOPEZ, Helena de. Autoridad al servicio del hijo. (conferencias) Bucaramanga: UIS: 1996.

MARTINEZ, Baudillo. Psicología de la coeducación. Santafé de Bogotá: Zero. 1970. Serie P. Número 13.

MASTERS, William y otros. La Sexualidad Humana. Barcelona: Grijalvo. 1.995. T. 1.

MORIN, Jim et. al. Conversemos de la sexualidad. La pubertad. Santiago de Chile: CIDE. 1.991.

RODRIGUEZ, Hector. La Educación Sexual en la Escuela. Santo Domingo: Instituto Nacional de Educación Sexual. 1980.

WAECHTER, Eugenia; BLAKE, Florence. Enfermería pediátrica. Pubertad y Adolescencia. México: Interamericano 9. 1988. Cap. 6.

LISTA DE ANEXOS

pag.

Anexo 1. Cuestionario practicado a los y a las preadolescentes de la
Escuela Mixta Once de Noviembre No. 2 de Santa Marta.

113

CUESTIONARIO

De la veracidad de tu respuesta en este cuestionario servirá para diseñar una cartilla sexo-afectiva, la cual contribuirá a llenar las expectativas de la etapa por la que estás atravesando.

Escribe sí o no, frente a la raya de cada pregunta.

4.2.1 ¿Hablas con tus padres de sexualidad? _____

4.2.2 ¿Te interesan los temas de sexualidad? _____

4.2.3 ¿Sabes qué es la pubertad? _____

4.2.4 ¿Haces preguntas sobre los cambios de tu cuerpo? _____

4.2.5 ¿Conoces las funciones del aparato reproductor masculino y femenino? _____

4.2.6 ¿A veces rechazas a tus padres con brusquedad? _____

4.2.7 ¿A veces tienes impulsos sexuales? _____

4.2.8 ¿Quieres que tu mente y tu cuerpo cambien? _____

4.2.9 ¿Sientes que te atrae alguna persona en especial? _____

4.2.10 ¿Sabes qué es la menstruación? _____

4.2.11 ¿Sabes que es la eyaculación? _____

4.2.12 ¿Te aceptas como eres? _____

4.2.13 ¿Te irritas con tus padres y profesores cuando no están de acuerdo contigo? _____

4.2.14 ¿Tienes información sobre la higiene que debes tener con tus órganos genitales? _____

4.2.15 ¿Sabes cómo una mujer puede quedar embarazada? _____

4.2.16 ¿Permites que te maltraten? _____

4.2.17 ¿Te comparas con los demás compañeritos? _____

4.2.18 ¿Descuidas tu aspecto físico? _____

4.2.19 ¿Desconfías de ti mismo(a), eres pesimista? _____

4.2.20 ¿Permites que alguien manosee tu cuerpo? _____

4.2.21 ¿Juegas con tus órganos genitales? _____

4.2.22 ¿Llamas a los órganos sexuales por sus nombres? _____

4.2.23 ¿Sientes pena cuando hablas de educación sexual? _____

4.2.24 ¿Muchas veces te sientes confiado y no deseas hablar con nadie? _____

4.2.25 ¿Sabes cómo una persona se puede contagiar de SIDA? _____

CARTILLA
INFORMATIVA
PARA PREADOLESCENTES

The background of the title page features a stylized world map in shades of blue and green. In the center, there is a silhouette of a person with short dark hair, wearing a light-colored long-sleeved shirt and dark pants, sitting at a desk and writing with a pen. The person is facing away from the viewer, looking towards the desk. The desk is a simple rectangular structure with a chair tucked under it. The overall color palette is muted, with blues, greens, and greys.

Everlides Pabón Gutiérrez



A mis preadolescentes
Farly y Liseth, quienes
con sus vivencias aportaron
a la elaboración de esta
cartilla





El mundo necesita de jóvenes
como tú, con ética, con una
adecuada jerarquía de valores
que sepan hacer uso de su
libertad y su autoestima
y sean capaces de medir
y asumir la responsabilidad
de sus acciones.

Diseño e ilustraciones manuales

Liseth Manes Pabón

Preadolescente 11 años



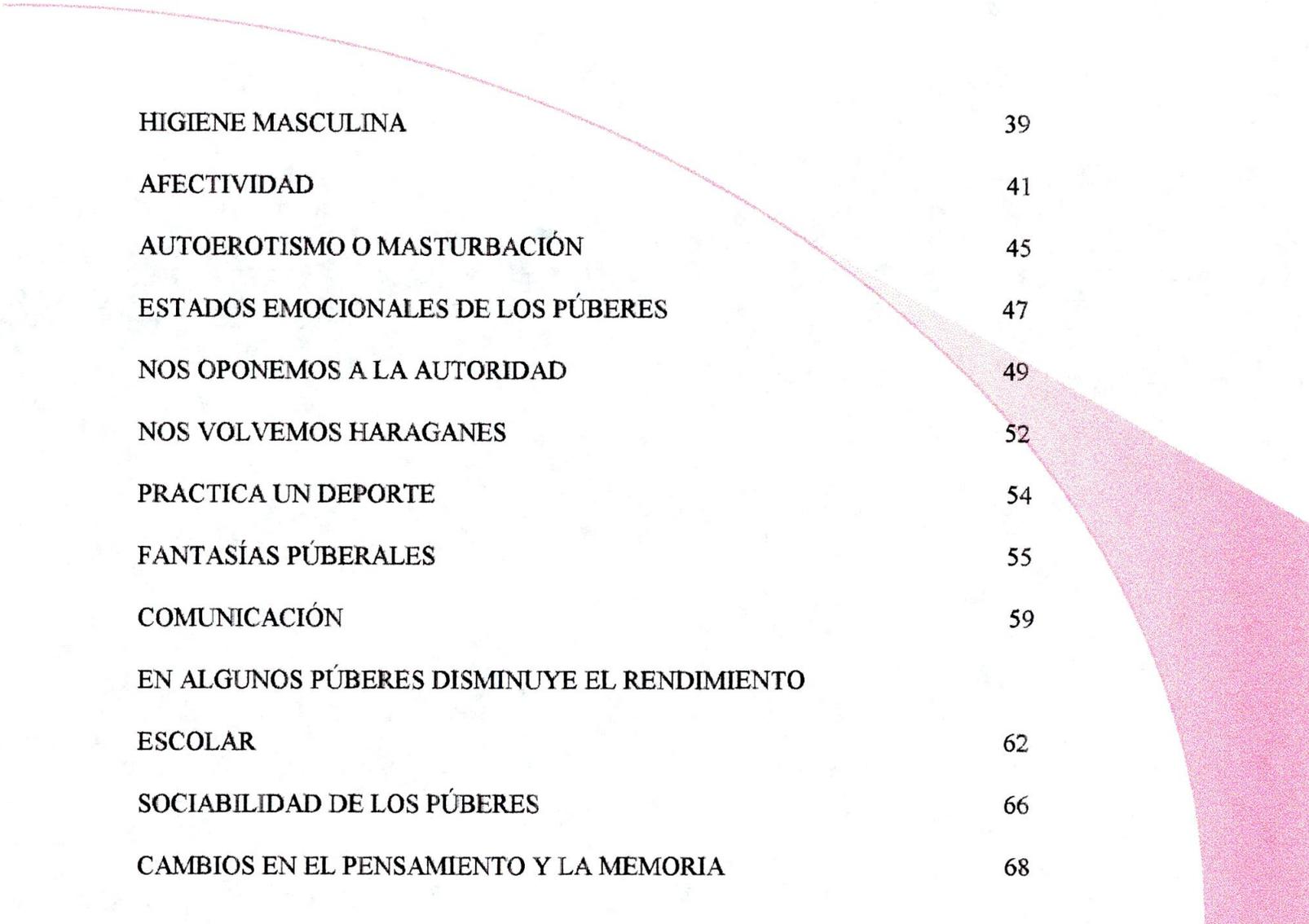
CARTILLA INFORMATIVA PARA PREADOLESCENTES

CONTENIDO

	Página
COMO USAR ESTA CARTILLA	4
HACIENDO AMIGOS	6
¿QUIÉN SOY?	7
¿PORQUÉ SOMOS PÚBERES?	10

CARACTERES SEXUALES EN EL VARÓN	12
CARACTERES SEXUALES EN LA MUJER	16
APARATO REPRODUCTOR FEMENINO	18
APARATO REPRODUCTOR MASCULINO	20
LA MENSTRUACIÓN O REGLA	22
TOALLAS E HIGIENE FEMENINA	24
CÓLICOS MENSTRUALES	26
CÓMO SABER MI CICLO MENSTRUAL?	28
CÓMO OCURRE LA MENSTRUACIÓN	30
LA EYACULACIÓN, SIGNO DE MADURACIÓN BIOLÓGICA EN EL NIÑO	32
QUÉ SON LOS SUEÑOS MOJADOS	34
CÓMO SE PRODUCE LA EYACULACIÓN	36





HIGIENE MASCULINA	39
AFECTIVIDAD	41
AUTOEROTISMO O MASTURBACIÓN	45
ESTADOS EMOCIONALES DE LOS PÚBERES	47
NOS OPONEMOS A LA AUTORIDAD	49
NOS VOLVEMOS HARAGANES	52
PRACTICA UN DEPORTE	54
FANTASÍAS PÚBERALES	55
COMUNICACIÓN	59
EN ALGUNOS PÚBERES DISMINUYE EL RENDIMIENTO ESCOLAR	62
SOCIABILIDAD DE LOS PÚBERES	66
CAMBIOS EN EL PENSAMIENTO Y LA MEMORIA	68

PERDÓN	71
DESORDEN Y FALTA DE ASEO	73
EL ÍNTIMO AMIGO	75
QUIERO UN CUARTO PARA MÍ SÓLO (A)	77
Y QUÉ DE LAS TAREAS DOMÉSTICAS	79
¿ SABES QUÉ ES EL SIDA ?	82
CÓMO EVITAR LOS EMBARAZOS	85

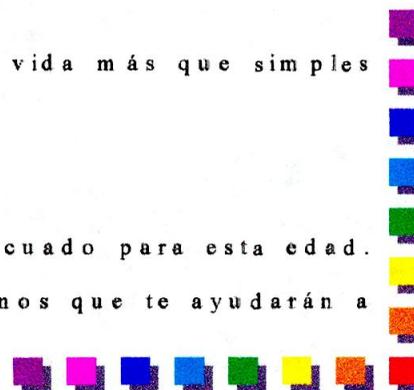
C ó m o u s a r e s t a

c a r t i l l a ?

→ Al realizar esta cartilla, sólo me mueve el interés de que los preadolescentes obtengan una orientación específica sobre los cambios físicos, fisiológicos y emocionales por los que están atravesando, con el fin de ayudar a apaciguar los temores, confusión y ansiedades típicos de esta etapa.

→ La cartilla contiene una selección de temas que transmiten vida más que simples datos conceptuales del desarrollo puberal.

La cartilla contiene datos informativos con un vocabulario adecuado para esta edad. En las últimas páginas aparece un glosario que contiene términos que te ayudarán a comprender mejor la información.



→ Esta cartilla está diseñada para ser compartida con los padres y adultos que conviven con el preadolescente, para aquellos van dirigidos sus mensajes resaltados con mensajes.

→ La cartilla permite la participación del preadolescente en la realización de talleres en cada tema tratado.

→ Los dibujos de la cartilla fueron elaborados para ayudar a afirmar la información dada.

Al realizar todos los talleres puedes conservar la cartilla como un diario personal.



HACIENDO AMIGOS

Hola amiguito; soy Liseth, tengo 11 años, éste es mi amiguito Carlos, él tiene 12 años, estudiamos en el mismo colegio en el grado quinto. Juntos hemos aprendido en casa y en el colegio, cosas maravillosas de la etapa que estamos atravesando y queremos compartirla contigo.

Al principio sentíamos mucha vergüenza al hablar de temas relacionados con educación sexual, pero hoy hemos aprendido que es muy importante mantenemos informados sobre todos los cambios que suceden en nuestros cuerpos para aprender a aceptarnos a nosotros mismos y a los demás.



QUIÉN SOY?



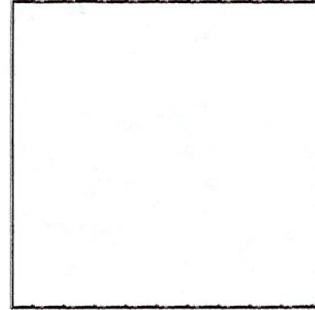
En este universo tan grande no estoy sola. Vivo en una comunidad con mis padres y hermanos; formo parte de una familia hermosa, a pesar de eso soy diferente en muchos aspectos. Tengo un nombre, unos apellidos, un bello rostro, tengo un cerebro que me permite pensar y observar todas las cosas maravillosas de la creación: las montañas, ríos, nubes, flores...

Tengo voluntad, es decir, capacidad para decidir, actuar y ser responsable de mis actos; todo esto me dice quién soy yo, una persona diferente a los demás miembros de mi familia. Soy una persona especial, con defectos, pero con muchas cualidades.



Actividad:

Coloca tu fotografía



Anota los siguientes **datos personales**

Nombres y apellidos _____

Fecha y lugar de nacimiento _____

Estatura _____ Peso _____

Color del pelo _____ Color de ojos _____

Actividades preferidas _____



¿Por qué somos púberes?

A los diez años más o menos dejamos de ser infantiles y comenzamos a ser preadolescentes o púberes hasta los 14 años próximamente.

A la pubertad se le llama la época del crecimiento o del estirón, porque crecemos mucho.

En esta época puberal Carlos y yo comenzamos a adquirir las características del adulto, mediante algunos cambios que se producen en nuestros cuerpos.





Piensa: Por qué te consideras puber o preadolescente?

Te sientes **FELIZ** sabiendo que eres un **PREADOLESCENTE**.

Explicalo.



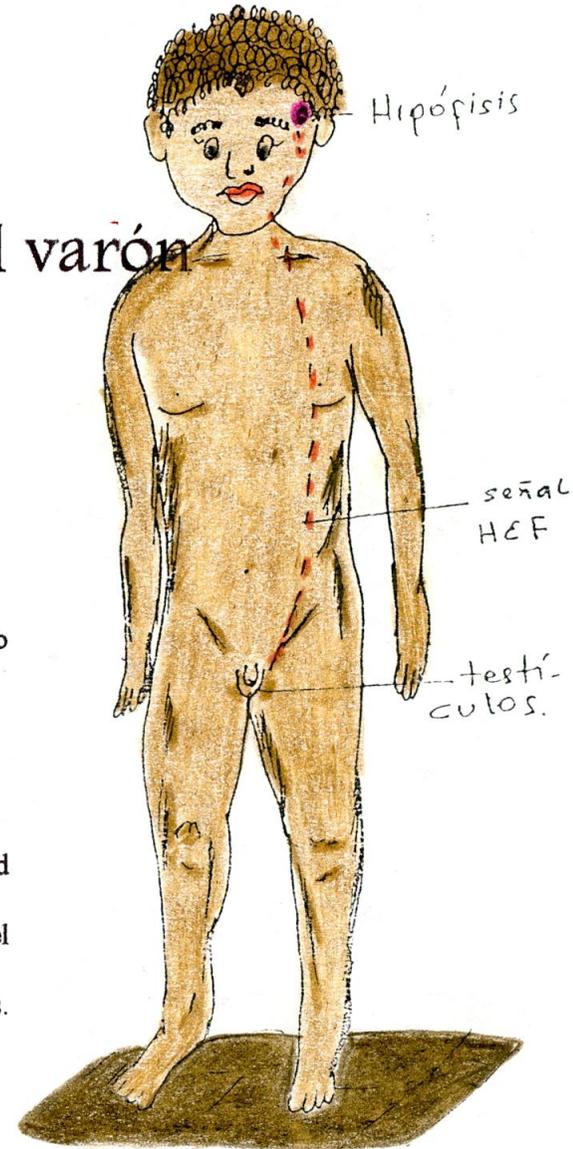
Caracteres Sexuales en el varón

Hola! Soy Carlos

Puedes observar los cambios que están ocurriendo en mi cuerpo y que los científicos los han denominado caracteres sexuales.

Estos cambios se inician hacia los 11 o 12 años, pero la edad varía mucho, según el caso. Todos estos cambios indican que el organismo se está alistando para producir espermatozoides.

Más tarde te explico que son los espermatozoides.



Observa los cambios:

→ Crece el vello corporal, especialmente en las axilas y órganos genitales, comienza la aparición de barba y bigote.

→ El cuerpo adquiere carácter masculino: lineal, musculoso, aparece la manzana, los pies y manos crecen mucho.

→ Crecen los órganos genitales: testículos, pene, escroto, este desciende retirándose cada vez más del cuerpo.



Anota la cambios que has notado en tu cuerpo.



Anota los cambios emocionales por los que estás
atravesando:

Comprender a un púber no
significa dejar de hacernos
exigencias, la comprensión
está en poder ser flexibles

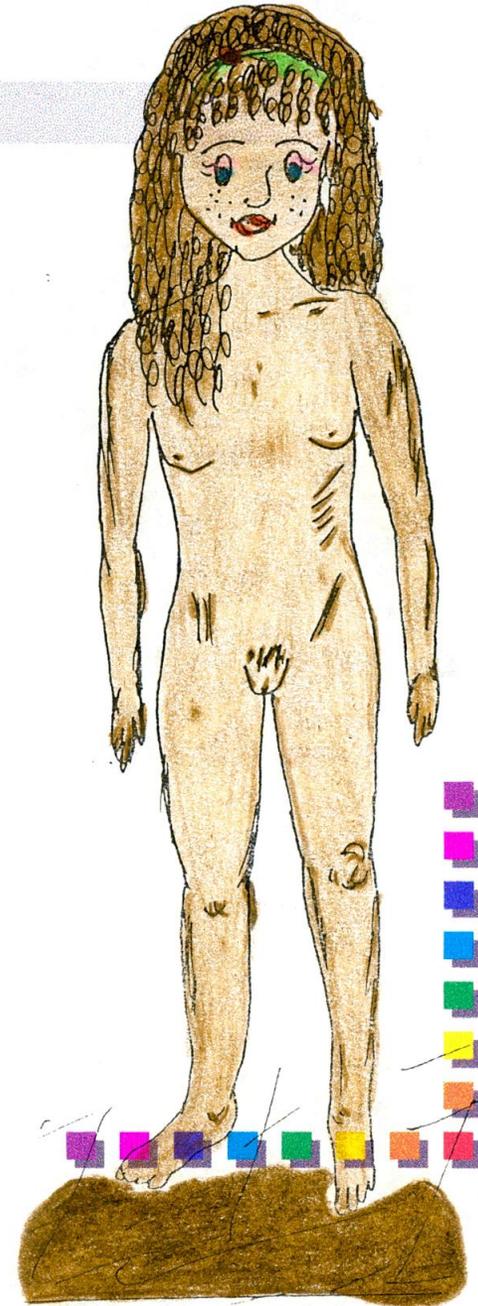


Caracteres sexuales en la mujer

A medida que vamos creciendo nuestros cuerpos van madurando, no todas crecemos a la misma velocidad, es diferente de una a otra. Los cambios se inician entre los 9 y 14 años de edad.

Observa cómo se van redondeando mis caderas, empieza a aparecer vellos en las axilas y pubis. Mis pechos empiezan a desarrollarse!

Al iniciarse la pubertad, una pequeña glándula que está en la base del cerebro llamada hipófisis, produce una serie de sustancias (hormonas) que van a estimular los ovarios para que éstos produzcan una hormona llamada *estrógenos*, la cual es responsable de los cambios en el cuerpo de la mujer.



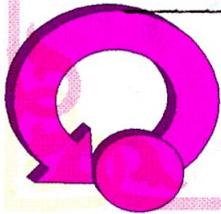
Anota los cambios que has observado en tu cuerpo:

Debes sentirte muy contento con el cuerpo que tienes.

INVESTIGA: Por qué se ensanchan las caderas en la mujer?

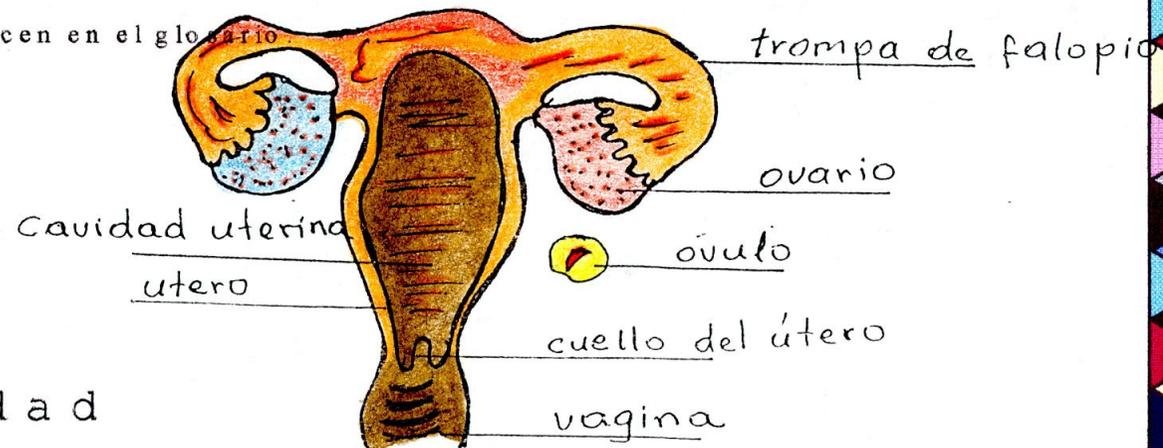
Averigua en el glosario el significado de la siguiente palabra y anotalo:

Hormona: _____



Aparato reproductor femenino

Puedes observar cada una de las partes del aparato reproductor femenino, las definiciones aparecen en el glosario.



Actividad

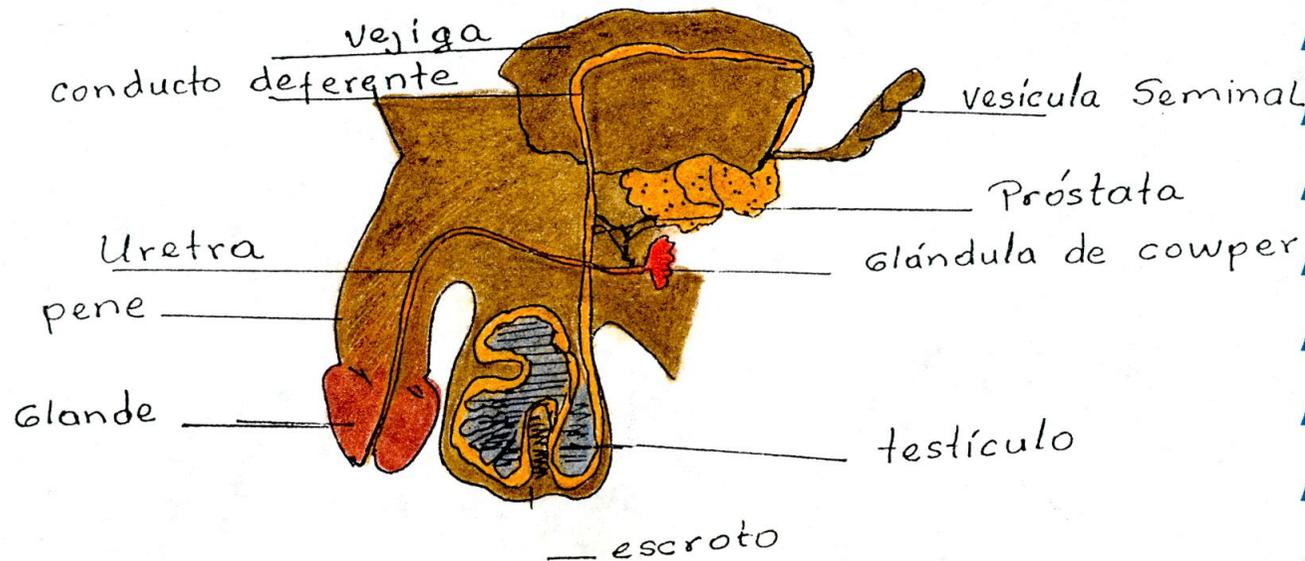
Averigua las funciones del aparato reproductor femenino y anótalas

Desarrolla aquí tu actividad



Aparato reproductor masculino

Identifica cada una de las partes del aparato reproductor masculino, las definiciones aparecen en el glosario.



Actividad

Investiga las funciones del aparato reproductor masculino y escribelas

La menstruación o regla

Todavía no he empezado a menstruar, pero el día que me llegue la regla, le avisaré inmediatamente a mi mamá. Ya yo sé todo lo que tengo que hacer y me sentiré muy feliz.

Leí, que la menstruación o regla es el flujo de sangre que sale por la vagina y es un proceso que se repite cada mes. Dura de 3 a 7 días.

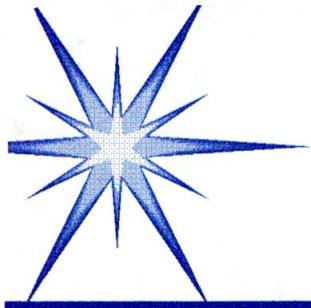
La menstruación te indica que ya tu cuerpo se prepara para la reproducción. Esto no significa que estés preparada psicológica y afectivamente para la maternidad.

Cuando empieces a menstruar vas a sentir que estas más pendiente de tu cuerpo y te darás cuenta que la menstruación es un proceso normal y saludable.

Responde:

Por que te sentirías feliz de poder menstruar? _____

Que ventajas tiene el poder menstruar?



Toallas e higiene

Femenina

Durante los días de la menstruación hay que usar toallas sanitarias, para que estas recojan el flujo de sangre.

Sabes cómo usar la toalla sanitaria?

Se usa adhiriéndola al panty, la parte central debe coincidir con la abertura de la vagina para evitar que sufras algunos percances.

Cada cuánto se debe cambiar la toalla?



Esto depende del flujo sanguíneo, pero una buena práctica es hacerlo antes de cada comida y antes de acostarse.

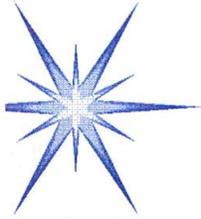
Para evitar los malos olores debes lavarte la vagina antes de cambiar la toalla.

Para botar la toalla higiénica sucia debes envolverla en papel higiénico y colocarla en la caneca.

Nunca la dejes tirada en cualquier lugar!

Hay diferentes marcas, escoge la que más se acomode a tu cuerpo.





Cólicos

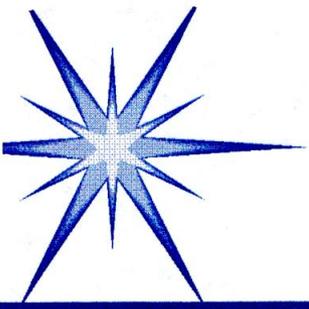
menstruales?

En la gran mayoría de las mujeres los días de la menstruación pasan inadvertidos, no hay molestias o incomodidades.

Sin embargo en algunas mujeres se presentan dolores suaves en la parte baja de vientre, esto puede deberse a estreñimiento, (para lo cual se recomienda tomar mucha agua y comer frutas). Mala postura, (debemos mantenernos siempre erguidos). Falta de ejercicios (diariamente hay que hacer cualquier deporte).

Se recomiendan los siguientes ejercicios para aliviar el dolor:





➔ Acostada de espaldas en el piso, coloca las piernas encima de una silla.

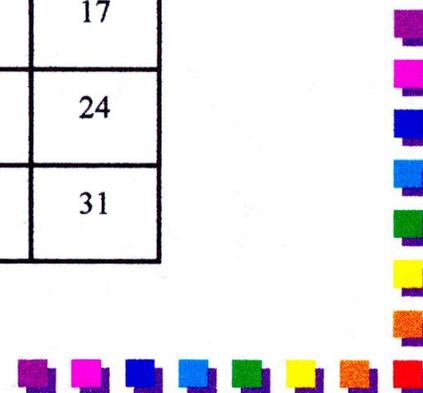
➔ Arrodillada en el piso con las piernas separadas unos 30 cms, ir bajando el pecho hasta que toque el piso.

Ambos ejercicios durante 15 minutos.

Si los dolores son insoportables visita a un médico.

Cómo saber mi ciclo menstrual?

M	D	L	M	M	J	V	S
A					1	2	3
R	4	5	6	7	8	9	10
Z	11	12	13	14	15	16	17
O	18	19	20	21	22	23	24
	25	26	27	28	29	30	31



Para familiarizarte con tus ciclos o periodos, debes señalar en un calendario el día en que empiezas a sangrar y el día en que dejas de hacerlo. Cada vez que tengas la menstruación cuenta los días que han pasado desde que la última menstruación empezó. Luego de varios meses de hacer esto podrás saber con exactitud cuánto duran tus ciclos y a la vez cuándo tendrás la próxima menstruación.

Te presento un calendario para que anotes tus ciclos menstruales mes a mes y saques el promedio de tus ciclos menstruales.

ENERO						
D	L	M	M	J	V	S
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

FEBRERO						
D	L	M	M	J	V	S
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29		

MARZO						
D	L	M	M	J	V	S
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24/ 31	25	26	27	28	29	30

ABRIL						
D	L	M	M	J	V	S
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

MAYO						
D	L	M	M	J	V	S
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

JUNIO						
D	L	M	M	J	V	S
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

JULIO						
D	L	M	M	J	V	S
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24/ 31	25	26	27	28	29	30

AGOSTO						
D	L	M	M	J	V	S
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

SEPTIEMBRE						
D	L	M	M	J	V	S
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

OCTUBRE						
D	L	M	M	J	V	S
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

NOVIEMBRE						
D	L	M	M	J	V	S
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

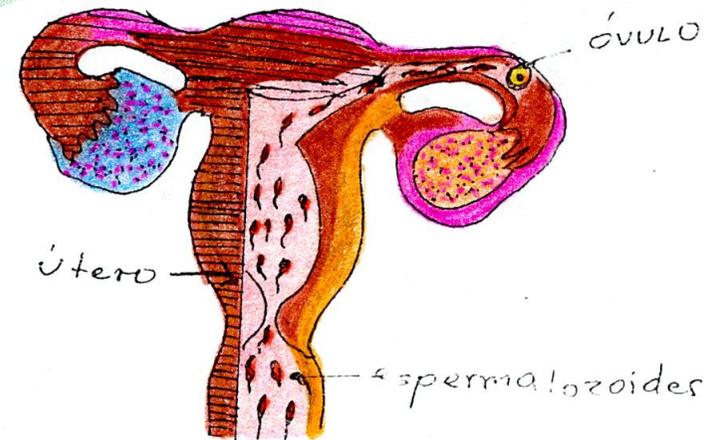
DICIEMBRE						
D	L	M	M	J	V	S
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

Cómo ocurre la menstruación?

- Hay miles de óvulos que duermen profundamente en cada ovario hasta cuando la hipófisis envía la señal HEF (Hormona).

- Cuando el ovario recibe la señal HEF, algunos de los óvulos comienzan a desarrollarse y uno de ellos se convierte en adulto. El cuerpo de la niña se pone en estado de alerta:

Un óvulo está a punto de comenzar su recorrido hacia al útero.



- En la medida en que el óvulo inicia su viaje, el útero se va preparando para el caso de una fecundación: las



paredes internas de él se van desarrollando y nutriendo con sustancias para formar un nido donde el bebé esté cómodo.

- Pero como tú eres una niña que no te has iniciado en las relaciones sexuales, el óvulo no va a encontrar ningún espermatozoide y el nido se hace innecesario, entonces el óvulo y el revestimiento interno del útero salen al exterior por la vagina produciéndose la regla o menstruación.
- Identifica en el dibujo anterior las paredes del útero, y el recorrido que realiza el óvulo por la trompa de falopio hasta descender al útero.

Investiga: Cada cuánto ocurre la menstruación?.



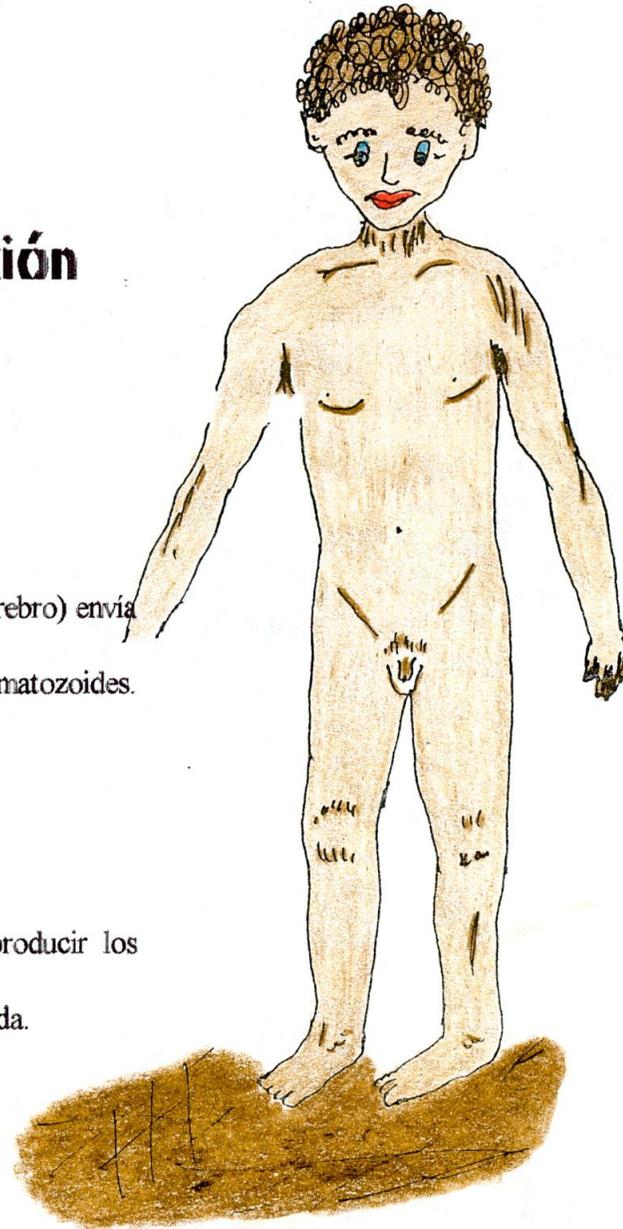
La eyaculación, signo de maduración biológica en el niño

Cuando el niño llega a la edad de 11 a 12 años la hipófisis (glándula del cerebro) envía una señal a los testículos, indicándoles que debe empezar a producir espermatozoides.

Esta señal se llama HEF (Hormona).

Cuando los testículos reciben la orden de la hipófisis, comienzan a producir los espermatozoides, mientras que el escroto mantiene la temperatura adecuada.

Identifica la señal HEF, la hipófisis y testículos.



Investiga más sobre la hipófisis y anótala:

Qué son los sueños mojados

Durante el período de crecimiento del pene y descenso de los testículos los jóvenes tienen erecciones espontáneas es decir su pene se endurece y levanta esto les ocurre con mucha frecuencia. En este período ocurren eya

culaciones involuntarias conocidas como sueños mojados. Es decir les sale una mucosidad blanquizca por el pene, que es una descarga natural de semen que se ha acumulado.

No debes preocuparte cuando esto suceda, ya que es algo natural que nos suceden a los jóvenes. Esto nos indica que nuestros órganos sexuales son normales, sanos y que han llegado a su punto de desarrollo.



Amiguito:

Has tenido sueños mojados.

Si quieres puedes anotar un anécdota que te haya ocurrido con los sueños mojados o con las erecciones espontáneas. Recuerda esto es un proceso normal y no debes sentir vergüenza.



¿ Cómo se produce la eyaculación ?

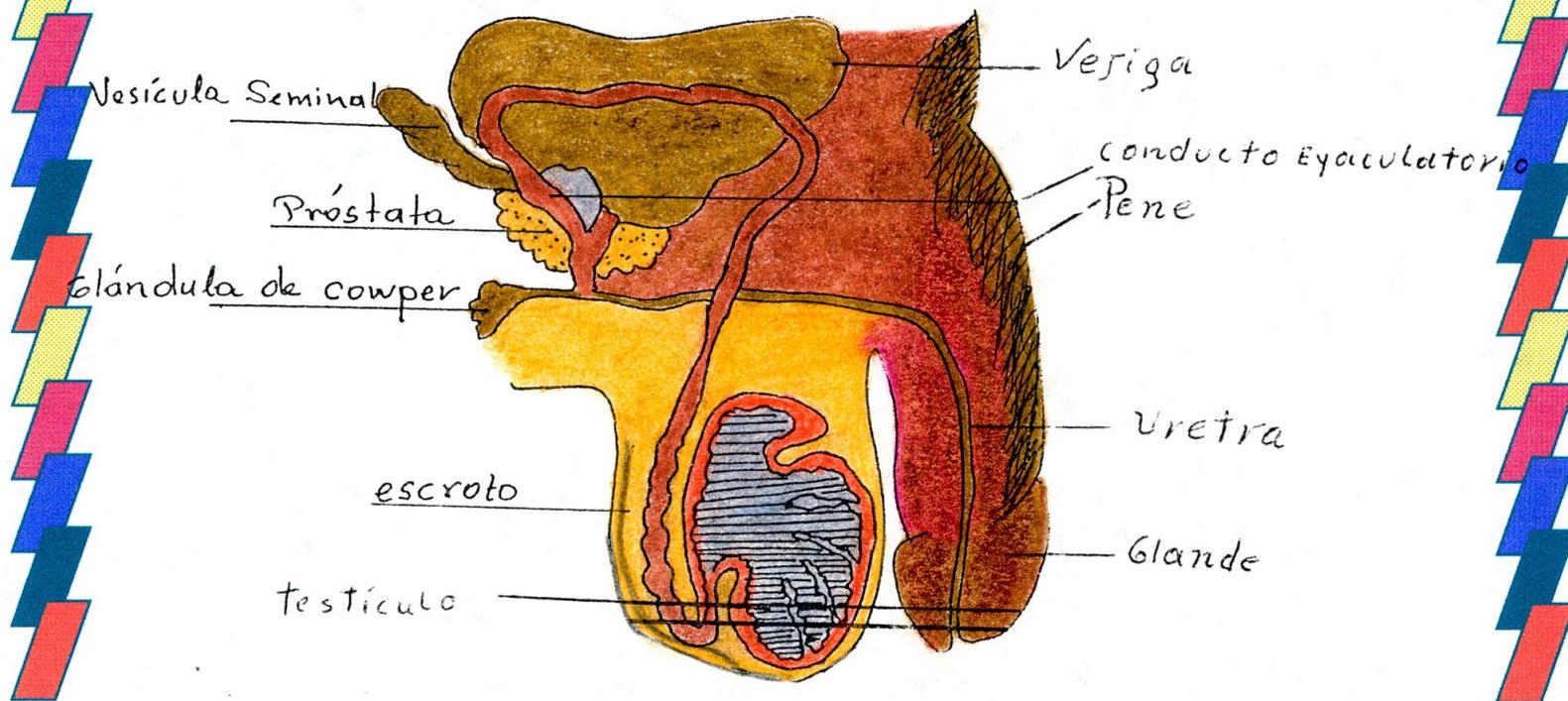
La eyaculación se produce del siguiente modo: los testículos fabrican grandes cantidades de célula llamadas espermatozoides, que son transportados por los conductos deferentes, hacia las vesículas seminales donde se mezcla con el líquido seminal. Cuando hay eyaculación el semen es expulsado hacia el exterior por contracciones musculares involuntarias que se producen en los conductos eyaculadores y uretra. Aproximadamente después de un año de las primeras eyaculaciones los espermatozoides maduran, a partir de este momento el muchacho es

fértil y tiene la capacidad de ser padre, pero... recuerda aún no estás preparado psicológica ni afectivamente para ser papá. (MORIN, Jim. 1991).

Identifica en el dibujo los testículos, conductos deferentes, vesícula seminal, uretra y realiza el recorrido que hacen los espermatozoides una vez salen de los testículos.

Reflexiona: Qué piensas de un joven de 16 años que ya es papá?.

Desarrolla aquí tu actividad:





Higiene masculina

Durante la pubertad aumenta la grasa en el organismo y algunas partes del cuerpo se hacen más sudorosas. Es importante que los jóvenes se aseen correctamente debajo del prepucio (piel que cubre el glande) ya que suelen aparecer granitos o sustancias raras que producen mal olor en sus genitales.

Debes asearte muy bien el escroto, axilas y unión de las piernas, debido a que en estos lugares se acumula mucha grasa. Iníciate con un buen desodorante para las axilas y un buen talco para los pies. Lava tu cara con agua limpia varias veces al día para quitar el exceso de grasa





Si te sientes mal por causa del acné consulta a un médico, recuerda que este va desapareciendo a medida que vayas creciendo.

Reflexiona:

Si tu cuerpo está en buenas condiciones, tendrás todas las energías y entusiasmo necesario para poder llevar a cabo todas las actividades de la vida diaria.



Afectividad

Cambiamos afectivamente con todo el mundo. | Vivimos confundidos !

El afecto es la manifestación más sublime del ser humano.

Solo el ser humano es capaz de amar y de odiar.

No sabemos ni siquiera qué es lo que sentimos, nos volvemos mal geniosos, explosivos, irascible, no aceptamos el contacto físico con nuestros padres y adultos, no nos dejamos acariciar, ni consentir.

Rechazamos con brusquedad a los padres cariñosos, pensamos que ya somos grandes y no necesitamos de eso, pero en el fondo pedimos a grito el afecto y cariño de nuestros padres.

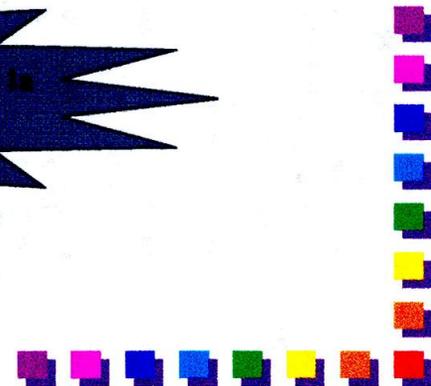
Actividad

Relaciónate con los demás por medio de la afectividad, a través del diálogo. Juegos o trabajos escolares, etc.



Expresa el amor que tú sientes por tus padres, o alguien en especial

Es importante enseñar y compartir afectivamente porque la autoridad se desgasta con ello.



Autoerotismo o masturbación

Desde pequeños comenzamos a descubrir las partes de nuestro cuerpo lo tocamos y miramos. Cuando acariciamos y frotamos nuestros genitales sentimos una sensación placentera, a este acto recibe el nombre de masturbación o autoerotismo.

No es cierto que la masturbación produzca locura o esterilidad, pero cuando una persona encuentra en la masturbación la única forma de obtener placer puede ocasionar dificultades psicológicas.





En algunas ocasiones acaricias tus órganos genitales? Cómo te has sentido?

La masturbación es un hecho en la vida del preadolescente,
no es lo más importante, pero tampoco lo que pueda provocarle miedo o ansiedad



Estados emocionales de los púberes.

Cambiamos de ánimo constantemente, hay momentos en que estamos muy activos, alegres, al rato nos volvemos pasivos y tristes, sin deseos de conversar con nadie.

A veces nos sentimos torpes, feos, inútiles, otros días nos sentimos lindos, inteligentes y muy capaces.

Todos estos conflictos y contradicciones van a ir construyendo y fortaleciendo todos los atributos de tu persona.

A ti te ha sucedido lo mismo? _____



Anota los cambios emocionales por los que estás atravesando.

Anota los cambios que has notado en tu cuerpo.

Comprender a un púber no significa
dejar de hacerles exigencias, la comprensión
está en poder ser flexibles.



Nos oponemos a la autoridad

Resistimos a la autoridad impositiva de los padres y profesores.

Necesitamos que nos dejen tomar nuestras propias decisiones, queremos ser independientes, pensar por sí solos, ser autónomos.

Exigimos respeto, que nos escuchen y nos dejen expresar nuestras opiniones.



Actividad

Qué piensas de los padres que toman una actitud demasiado autoritaria con sus hijos?

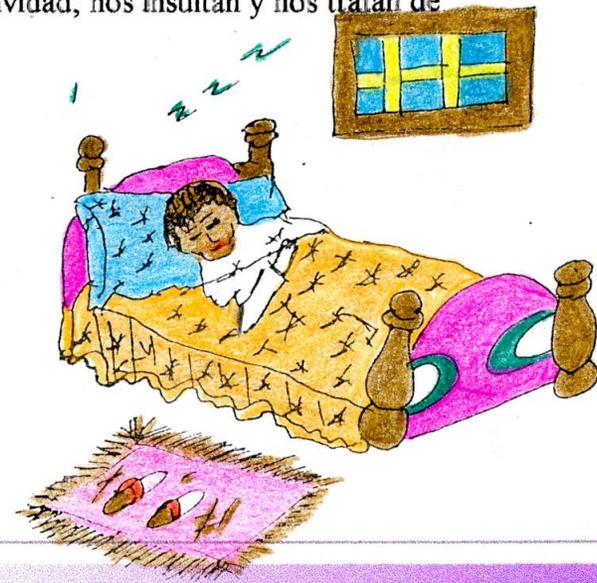
Qué opinión tienes de los padres paternalistas?

La autoridad participativa, busca la obediencia con autonomía y responsabilidad; da seguridad al adolescente, confianza en sí mismo y en sus padres, aprende a valorarla y a tener criterio para asumirla sin necesidad de una supervisión o vigilancia constante.

Nos volvemos haraganes

En nosotros los púberes aumenta la somnolencia, dormimos horas y horas. Nuestros padres se quejan de que pasemos tanto tiempo sin realizar ninguna actividad; nos insultan y nos tratan de flojos e inútiles.

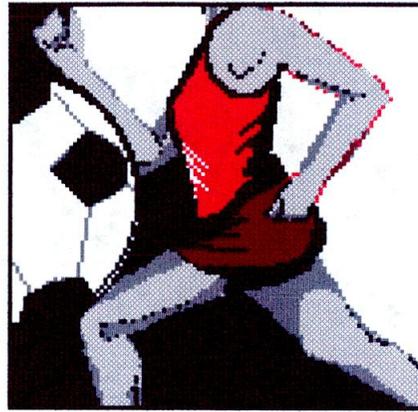
Qué actividades te gusta realizar en los ratos libres?



Recuerda: El deporte es una necesidad de todo preadolescente.

El deporte te ayuda a tener un cuerpo saludable, te aleja de los malos vicios.

PRACTICA UN DEPORTE!



Las frases hirientes humillan
al joven y no logran
el cambio que los adultos se
proponen

Fantasías púberales

Por qué nos ensimismamos o elevamos en las nubes?

Porque en nuestras mentes hay muchas imágenes, fantásticas, de T.V., revistas en donde predominan los héroes omnipotentes y los villanos.

Cuando estábamos más chicos jugábamos a los carros, muñecas, rondas, etc., ahora jugamos en nuestra mente, con esa cantidad de imágenes y fantasías que tenemos, por eso nos ven durante mucho tiempo pasivos, aislados, mirando las nubes, como dicen nuestros profesores.

Saben cuáles son nuestros personajes favoritos en ese mundo fantástico?

Supermán, Robison Crouseoe, es decir los superhéroes independientes; así como ellos queremos ser nosotros. Independientes!

Actividades

Alguna vez te han dicho que estás en las nubes? _____

Cómo reaccionaste? _____

Anota tus personajes favoritos _____

Dibújalos

Escribe tus programas favoritos de T.V.

Recuerda: Los programas violentos del T.V. no te instruyen, ni te dan ejemplos para vivir en armonía.

Comunicación

Nuestros padres se angustian y consultan especialistas porque nosotros comenzamos a aislarnos, rompemos la comunicación con ellos, no volvemos a contar nada.

Nuestras respuestas son monosílabos, si, no, bien, mal, no sé, ajá. Nos encerramos en nosotros mismos.

¡ Estamos confundidos! No sabemos lo que nos pasa.

A pesar de todo esto que te sucede, debes comunicarte con tu padre o madre, contarle tus problemas; ellos te ayudarán.

Actividad

Escribe algo especial que te haya sucedido en este día. _____

Qué piensas de una familia que se comunica entre sí! Escríbelo. _____

Comparta calidad de tiempo con el

páber, el necesita

expresar sus inquietudes aunque

demuestre lo contrario

En algunos púberes disminuye el rendimiento escolar

Como estamos creciendo demandamos mucha energía, el cambio hormonal incide en nuestra excitabilidad y falta de concentración.

Nos cansamos con mucha facilidad.

No nos concentramos, por lo tanto no atendemos a las explicaciones de los profesores, debido

que nuestras mentes están invadidas de muchas imágenes fantásticas como por ejemplo:

¡Los profesores no nos tienen paciencia, nos irrespetan, muchos nos piden tareas absurdas !

Este manejo inadecuado con nosotros hace que muchas veces cojamos fobia al colegio.

Necesitamos de actividades breves, variadas y adecuadas; además necesitamos el tiempo necesario para realizarlas, recuerden que cada uno trabaja a su ritmo.

Actividad

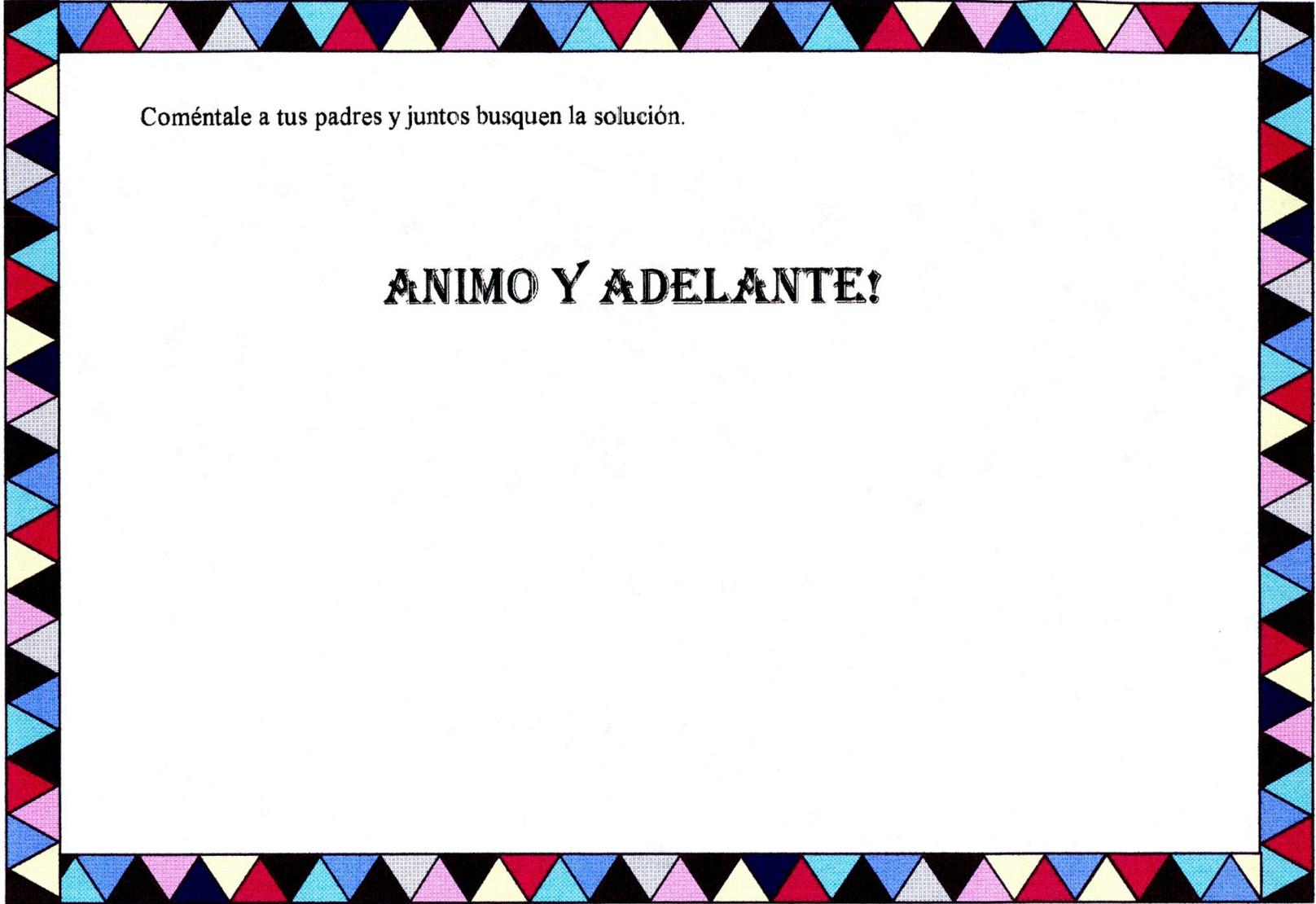
Escribe cómo es tu rendimiento escolar?

Cuál es el área que más te gusta? _____

Con cuál tienes dificultades? _____

Si vas mal puedes superarte, tú eres una persona muy inteligente y capaz.





Coméntale a tus padres y juntos busquen la solución.

ANIMO Y ADELANTE!

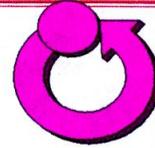
Sociabilidad de los púberes

Participamos de las tareas y juegos en grupo, eso sí nos reunimos por separados, muchachos con muchachos y muchachas con muchachas. En estos grupos nos intercambiamos las informaciones sexuales sobre: menstruación, eyaculación, relaciones sexuales, procreación, todavía no nos interesamos abiertamente por los chicos, o chicas, aunque vivimos atracciones hacia el sexo opuesto o hacia el mismo sexo en lo secreto. Esto es transitorio.

Escribe el nombre de tus mejores amigos as).

A qué juegan? _____

Habla con mis amigos de : _____



Cambios en el pensamiento y la memoria



Nuestro pensamiento y memoria se enriquecen, estamos en capacidad de hacer definiciones de ideas abstractas, como: amor, justicia, compasión, libertad, organizamos las ideas y sacamos conclusiones de manera espontánea.

Es la época para aprender poesías, canciones con entendimiento.

La memoria alcanza su máxima eficiencia.



Te invito a que leas muchísimo, aprendas canciones, poesías, además te reto a que tú mismo seas el autor de ellas.

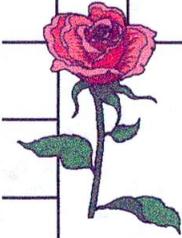
A propósito te invito a que leas la poesía que inventé:

Qué opines de la amistad? De la libertad?

Escribe un verso o una poesía inventada por ti.



Vamos, tu puedes!

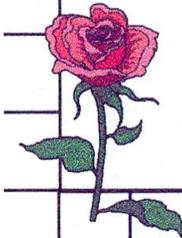


Perdón

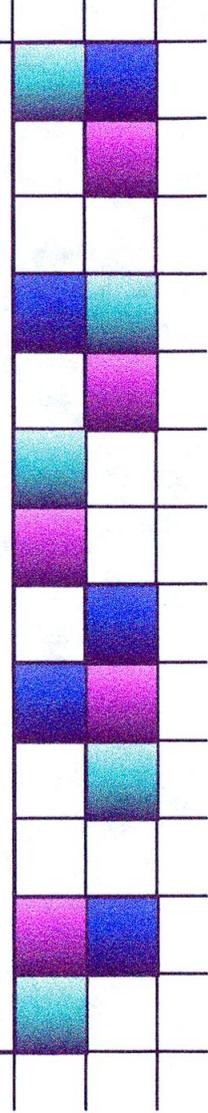
Perdóname, sé que cometo un error,
discúlpame en lo más profundo de tu ser.
Tú depositaste tu confianza en mí,
más con todo eso yo te fallé.

Lo que más me duele
es que me mires de esa
forma acusadora
y lo que es peor, tu silencio
me duelo más.

Sé que a un amigo hay que valorarlo
más yo no lo supe hacer.
Discúlpame para sentirme bien
y poder así sentirme en paz.



(Liseth Manes Mayo 22-96)



Actividad



Qué opinas de la poesía?

Qué es la amistad, el perdón?

Desorden y falta de aseo



Muchos púberes nos volvemos desordenados, no nos queremos bañar, nos ponemos la misma ropa, no lavamos ni lustramos los zapatos, nuestro cuarto es un desastre, la cama parece un gallinero, dejamos en cualquier lugar los útiles escolares.

Actividad:

Demuestra a tus padres que tú puedes mantener organizado tu cuarto, yo comencé a hacerlo y



ahora disfruto en el.

Procuren exigirse a sí mismo lo que exigen al púber, el ejemplo
es garantía de la autoridad de gran calidad.



El íntimo amigo



Como nos sentimos muy solos, comenzamos a buscar un amigo del mismo sexo que nosotros, que sea igual o similar a nosotros. A él o ella le contamos todas las cosas que nos suceden en casa o en el colegio.

Esta amistad es frágil debido a nuestro estado de ánimo tan cambiante. A veces hablamos muchísimo con nuestro íntimo amigo (a) y otras veces nos alejamos y nos refugiamos en nuestros sueños y fantasías.

Actividad



Qué piensas de la amistad?

Cómo te gustaría que fueran tus amigos?

Los amigos de los púberes no son los responsables de los cambios que están ocurriendo en el joven

Quiero un cuarto para mí sólo (a)!



Antes éramos felices compartiendo nuestra alcoba, ahora sentimos molestias con esas personas que se entrometen en nuestro espacio.

Nos enfadamos cuando tocan o esculcan nuestras cosas.

Nosotros (as) queremos privacidad !

Actividad



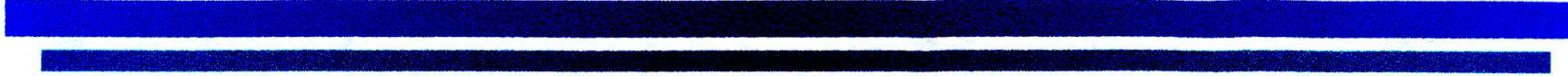
Escribe lo que desearías compartir con tus familiares. _____

Y QUÉ DE LAS TAREAS DOMÉSTICAS?



Como en ésta etapa puberal nos distraemos y fatigamos con mucha facilidad, muchas veces no cumplimos con las tareas domésticas que nos asignan nuestros padres, ellos muchas veces nos hacen sentir tontos e inútiles cuando no cumplimos totalmente con las tareas domésticas.

Nos agrada y estimula que
reconozcan nuestro esfuerzo!



ACTIVIDAD

Anota las tareas domésticas con que colaboras en casa. _____

Te sientes mal al realizar un oficio que generalmente lo hacen las personas de tu sexo opuesto.

Explicalo.



Hay que valorar al púber por
lo bueno que hace, no
debemos estar pendiente sólo
de sus fallas; ejercer
la autoridad no es sólo
corregir, sino estimular.





SABES QUÉ ES EL SIDA?

Escrbelo _____

Te presentamos las formas cómo se puede transmitir el SIDA. (Tómado del cartel publicitario del Ministerio de Sanidad y Consumo).

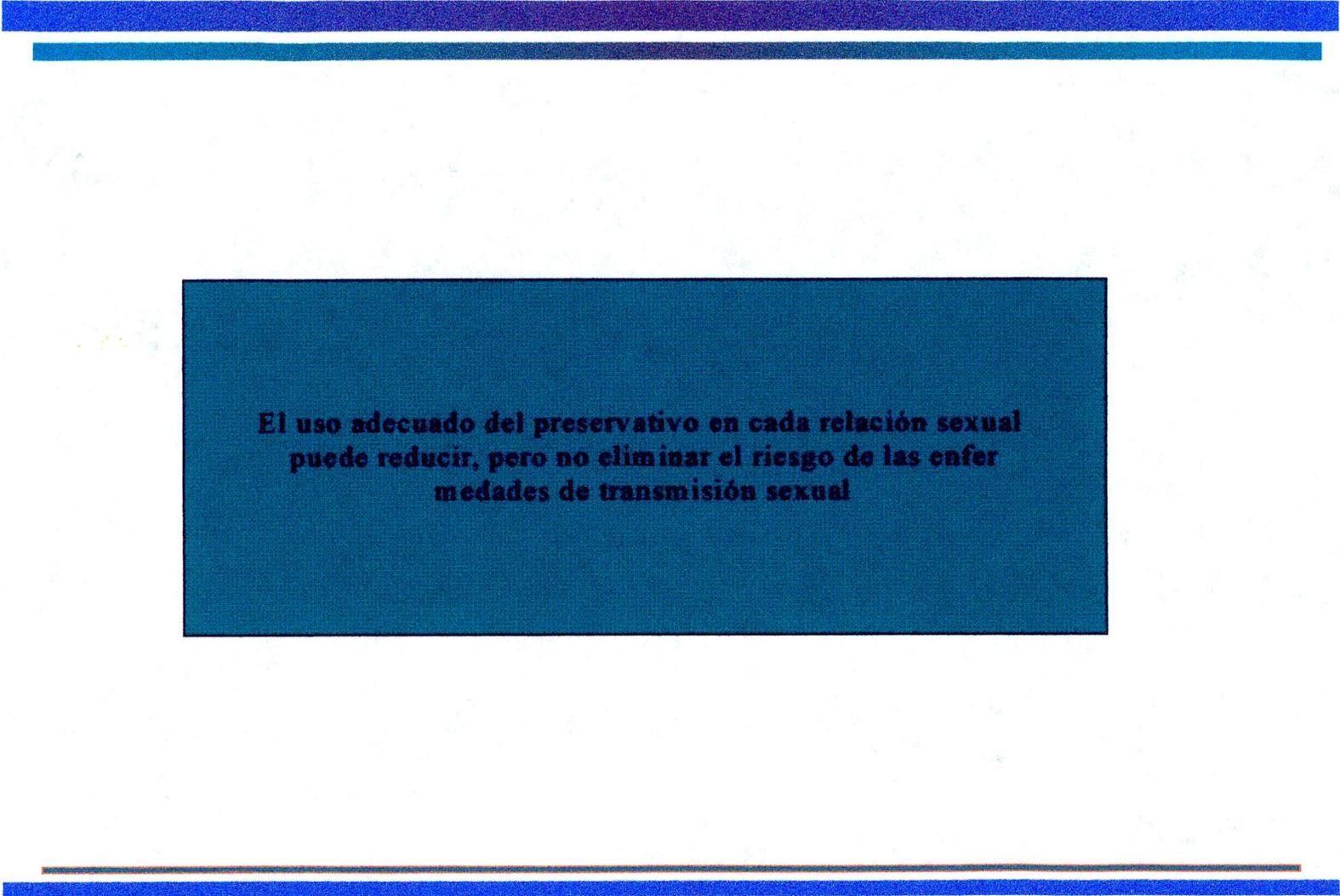


Al realizar relaciones sexuales
con personas que tienen en
su organismo el virus del
SIDA

Cuando se comparten agujas
o jeringas con personas
que usan droga intravenosa

Cuando a una persona se le
aplica sangre de otra que está
infectada por el virus
(transfusión)

Si la madre está infectada por
el virus del SIDA, puede
transmitirlo a su bebé durante
el embarazo o en el momento
del parto



**El uso adecuado del preservativo en cada relación sexual
puede reducir, pero no eliminar el riesgo de las enfer-
medades de transmisión sexual**

Cómo evitar los embarazos?

Los púberes no estamos preparados para iniciar las relaciones sexuales, pero es bueno tener información sobre los métodos anticonceptivos.

En nuestro medio los métodos más conocidos son las pastillas anticonceptivas y el condón o preservativo.

Las pastillas deben tomarse diariamente durante todo el período menstrual; como hay diferentes tipos de pastillas cada mujer toma las que más se adapte a su organismo, según lo indique el médico.

El condón o preservativo es una envoltura de caucho parecido a una vejiga, debe colocarse cuando el pene esté bien erecto y retirarlo una vez se eyacule.

Otros métodos son los óvulos, el dispositivo intrauterino, el método del ritmo, el diafragma, métodos quirúrgicos, temperatura basal, Billings, abstinencia y otros.



Cada uno de estos métodos requiere una información profesional médica determinada, la cual servirá de apoyo para iniciar una relación sexual en forma responsable y segura.

Reflexiona:

Qué opinión tienes sobre el aborto?



AMIGUITO:

Esperamos que con todos estos aportes que te hemos dado a través de esta cartilla empieces a ser una persona sexual libre, autónoma y responsable al lado de tus padres y hermanos, quienes desean lo mejor para ti.

Amigos

Liseth y Carlos

GLOSARIO

CÉRVIX: parte cilíndrica del útero que se sobresale al interior de la vagina.

CLÍTORIS: es un pequeño y sensible órgano que se encuentra delante de la uretra y que hace parte de los órganos sexuales de la mujer.

CONCEPCIÓN: la unión entre el óvulo de la mujer y el espermatozoide del hombre para crear una nueva vida.

CONDUCTOS DEFERENTES: son unos pequeños conductos a través de los cuales salen los espermatozoides de los testículos hacia la próstata.

CUELLO DEL ÚTERO: es la parte del útero que lo comunica con la vagina.

EMBARAZO: es el período durante el cual el bebé se está desarrollando y creciendo dentro del útero.

EPIDÍDIMO: un pequeño órgano que hay en cada testículo que ayuda a que maduren los espermatozoides.

ESPERMATOZOIDES: células germinales o reproductivas masculinas que pueden fertilizar el óvulo femenino.

ESTRÓGENOS: es la hormona sexual femenina producida por los ovarios, encargada de producir los cambios en el cuerpo.

EYACULACIÓN: la salida o expulsión del semen del pene del hombre.

GENITALES: organos reproductores del hombre y de la mujer.

GLANDE: es la punta del pene que esta recubierto por el prepucio.

GLÁNDULA PITUITARIA: la glándula que produce la hormona encargada del crecimiento y que afecta la actividad de las otras glándulas del cuerpo.

GLÁNDULAS MAMARIAS: la glándula que se encuentra en los senos de las mujeres, encargado de producir la leche después de que el niño nace.

HIMEN: una membrana que cubre parcialmente la entrada a la vagina, en la mayoría de las mujeres, cuando no han tenido la primera relación sexual.

HORMONAS: sustancia química segregada por el sistema endocrino al interior del torrente sanguíneo, y que es transportada directamente a los tejidos sobre los que actúa.

LABIOS INTERNOS Y EXTERNOS: pliegues de piel en la vulva de la mujer que cubre la entrada a la vagina.

MENARQUIA Ó MENARCA: la primera menstruación de una mujer en su vida.

OVARIOS: organo reproductivo femenino encargado de producir los estrógenos y los óvulos.

OVULACIÓN: la salida de un óvulo maduro de los ovarios.

OVULO: célula germinativa o reproductiva femenina que puede ser fertilizada por el espermatozoide del hombre.

PENE: órgano sexual masculino.

PREPUCIO: es la piel en forma de capuchón que cubre la punta del pene o glande y que se puede retraer.

PRÓSTATA: es una glándula masculina que está cerca de la vejiga y produce un líquido que forma parte del semen.

PUBERTAD: los cambios físicos que se dan en los niños y en las niñas cuando se inicia la maduración.

SEMEN: es el líquido que se produce al mezclar los espermatozoides con el líquido de las glándulas seminales y la próstata y se expulsa por la eyaculación del varón.

TESTÍCULOS: glándulas sexuales masculinas que producen testosteronas y los espermatozoides.

TESTOSTERONA: hormona sexual masculina producida en los testículos responsable de los cambios en el cuerpo de los hombre.

TROMPAS DE FALOPIO: los conductos a través de los cuales se mueven los óvulos de los ovarios hacia el útero.

URETRA: conducto que comienza en la vejiga y termina en el meato urinario, destinado a transportar la orina en las mujeres y la orina o el semen en los hombres.

UTERO: organo reproductivo femenino ubicado en la pelvis, sostiene y nutre al niño hasta que nace.

VESÍCULAS SEMINALES: dos pequeñas bolsas que tienen los hombres que producen un líquido que hace parte del esperma.

VULVA: los órganos externos de la mujer, incluye los labios internos y externos, el clítoris y el orificio de entrada de la vagina.

