



Crianza durante la la Pubertad

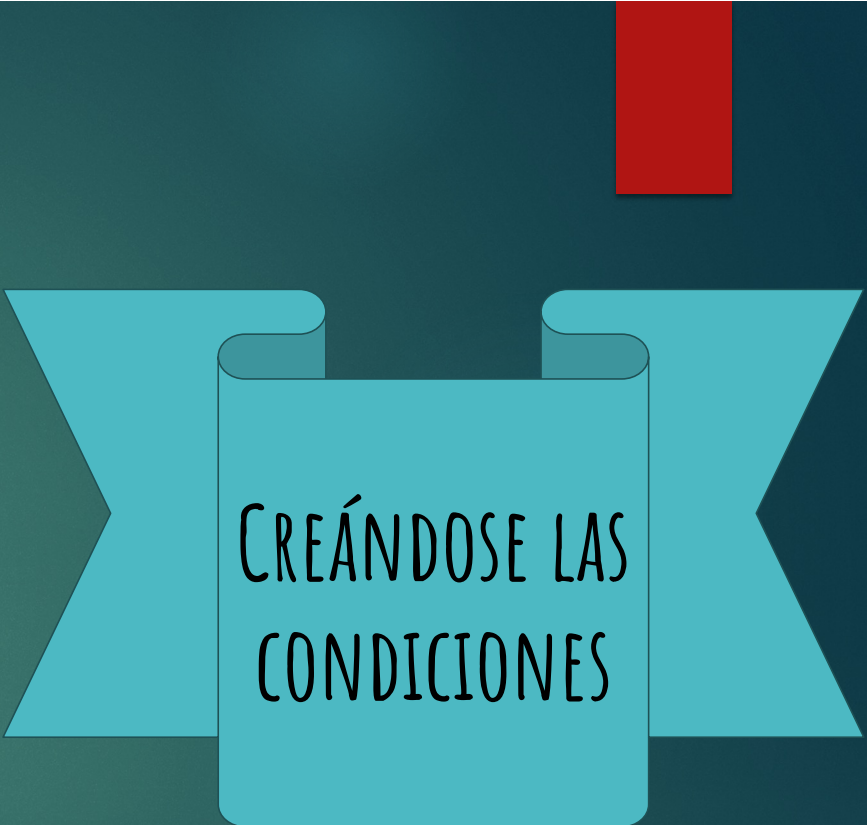
Presentado por Mental Health
Matters

27 de febrero 2025

Renee Z. Dominguez, Ph.D. (She/Her/Hers)
Family Service Center, Co-Executive Director

Lizzy Appleby, LCSW (She/Her/Hers)
Youth Services, Pride/Share Director

- ▶ Creating an Environment that Welcomes Communication
 - ▶ Know Yourself
 - ▶ Physiology Impacts Communication
 - ▶ Validating Emotional Experiences
- ▶ Concrete Strategies for an “Open Door Culture”
 - ▶ SOY
 - ▶ Wondering
 - ▶ OARS
- ▶ Sexual Development: What to Talk About
 - ▶ Puberty, Anatomy, Reproduction
 - ▶ Crushes and Boundaries
 - ▶ Sexual and Gender Identities
- ▶ Scenarios: Practical Applications



CREÁNDOSE LAS
CONDICIONES

**Ser padres no
es nada
estresante.**

Jessica, 27 años



Presión, Estrés, Ansiedad: Viñeta

Tu hijo llega del colegio y está visiblemente angustiado. Golpea los libros contra el suelo y se echa a llorar contándote que su maestro le ha llamado la atención porque ha entrado en clase unos minutos tarde, justo antes de hacer un examen. Mientras las lágrimas corren por su cara, sollozan: "¡Esto es muy injusto!".

¿? ¡No deberías haber llegado tarde a clase! Llegas tarde a todo. ¿No te he enseñado algo mejor que eso?

¿? No es para tanto, mañana ya habrá pasado, seguro que nadie se dará cuenta. Ni siquiera deberías preocuparte

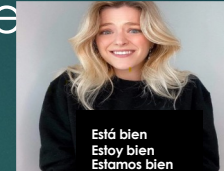
¿? ¿Cuántas veces te he dicho que planees mejor?

¿? Bueno, ¿qué esperabas? Si llegas tarde, es lógico que tengas problemas. Es una consecuencia natural.

¿? ¡Puedes hacerlo mejor la próxima vez! Sé que puedes.


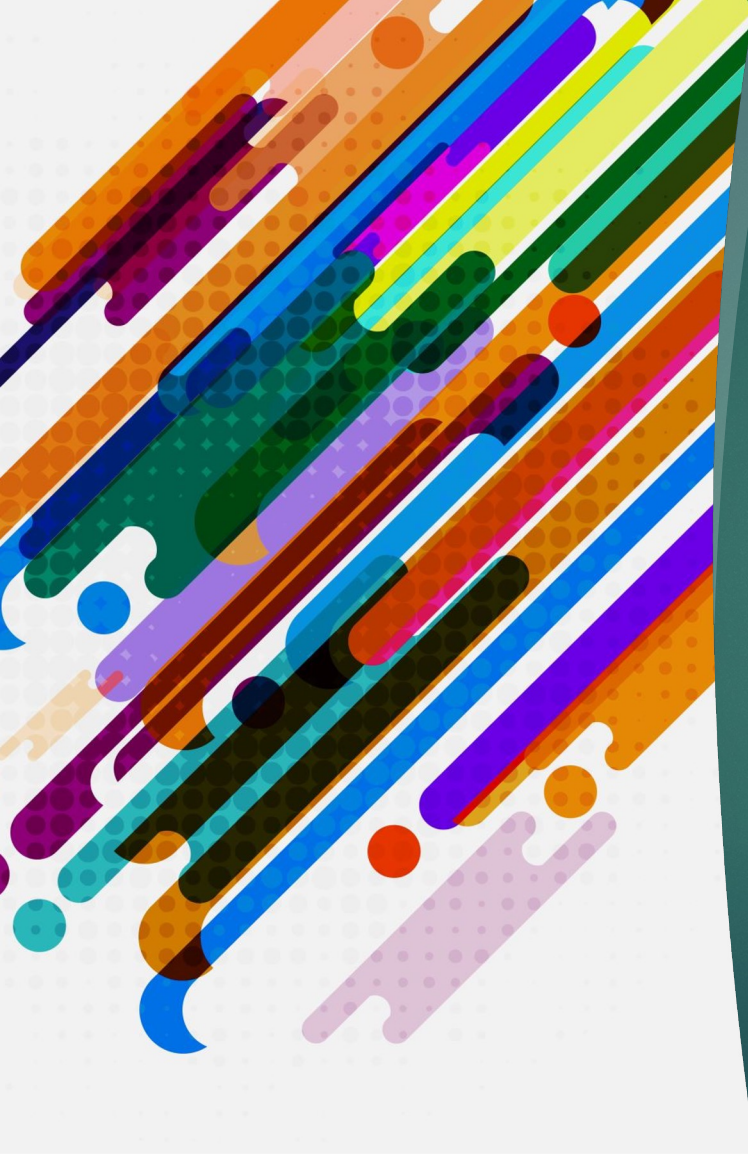
¿? Puedo llamar a tu maestro.

¿? Espero que esto no haya afectado a su rendimiento en la prueba.



En ese momento, ¿qué sientes, piensas, crees que es lo prioritario?

- ▶ Tu trabajo es enseñar a tu hijo/a lecciones de vida
- ▶ Su trabajo es asegurarse de que su hijo/a sigue las normas
- ▶ Su trabajo consiste en repetir las expectativas
- ▶ Se siente incómodo con el afecto negativo de su hijo/a; quiere que se sienta mejor.
- ▶ No crees que sea para tanto, no estás de acuerdo/irritado con el "drama"
- ▶ Cree que el comportamiento de su hijo/a se refleja mal en usted.
- ▶ Quiere que su hijo/a triunfe, no que se quede atrás
- ▶ Quieres estar al día con las otras familias
- ▶ Le activan/disparan (por ejemplo, retraso, comportamiento irrespetuoso, etc.)



¿Le está funcionando a usted
y a su adolescente su
respuesta instintiva?

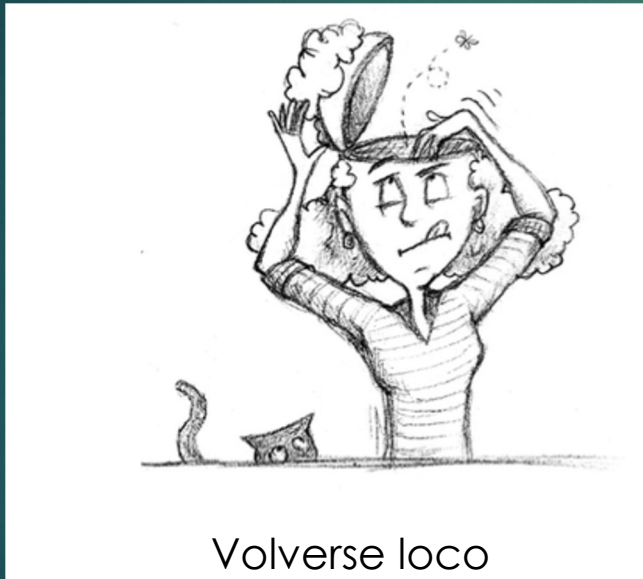
Posibles Consecuencias Inesperadas

- ▶ Es probable que su adolescente NO oiga nada más de lo que usted le está comunicando.
- ▶ Su adolescente puede sentirse peor después de esta interacción.
- ▶ Un paso erróneo en la relación. Es posible que su adolescente no venga a pedirle apoyo en el futuro. Posiblemente cerrando la puerta a continuar la conversación.

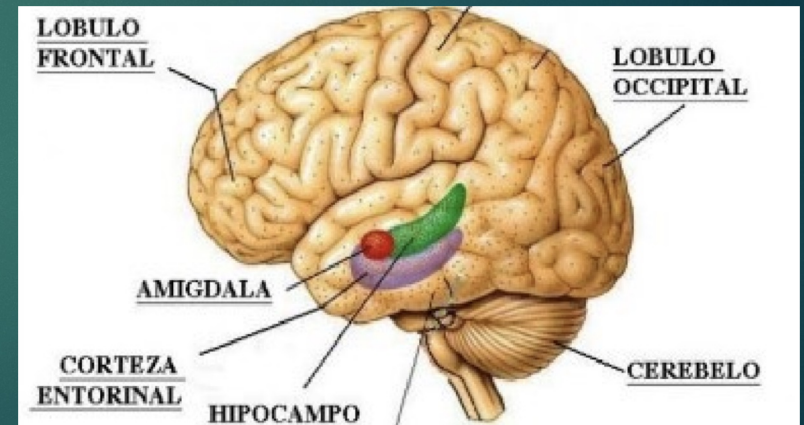


Respuesta al Estrés de los Padres

La Fisiología Juega un Papel Importante: Cuando uno se Vuelve Loco



Cuando "se vuelve loco", su lóbulo frontal se desconecta de su amígdala.



¡CONOCERSE A
UNO MISMO!

¿Cuál es el motivo
de su reacción?



hacer una pausa

reflexionar

intentar

Reflexionar, cambiar las prioridades y recalibrar



Considéralo una Prioridad y una Responsabilidad de los Padres:

Valide la experiencia emocional de su hijo/a adolescente: esto le permitirá conectar con él/ella y crear un entorno emocionalmente seguro que favorezca la reflexión, la comunicación y la colaboración en la resolución de problemas.

Validar Experiencias Emocionales

- ▶ Valide la experiencia emocional de su hijo/a adolescente: esto le permitirá conectar con él/ella y crear un entorno emocionalmente seguro que favorezca la reflexión, la comunicación y la colaboración en la resolución de problemas.
- ▶ No significa que estés de acuerdo con su comportamiento
- ▶ Esto no significa que apruebes su comportamiento o su respuesta.
- ▶ La validación y la curiosidad genuina por comprender la experiencia de su hijo/a abren la puerta a conversaciones continuas.
- ▶ **VIÑETA INICIAL**
 - ▶ Eso suena bastante horrible; parece que tuviste un día duro; cuéntame más sobre ello.


"Una fuerte conexión con uno de los padres es lo más parecido a una bala de plata para prevenir los problemas de salud mental en los niños"

(Stixrud and Johnson, 2021)

"La relación con un padre o cuidador afectuoso y en sintonía es el factor más protector para cualquier niño"

(Nakazawa, 2022)





...los principios para comunicarse eficazmente con los niños no han cambiado desde los años 1980s (o 1880s). Escuchar atenta y respetuosamente, comprender, aconsejar, no intentar imponer a los niños nuestro punto de vista, resolver los problemas respetuosamente: estos principios se aplican a todos los retos de la crianza de los hijos en todas las generaciones. Sólo tenemos que acordarnos de aplicarlos a la nueva frontera"

Stixrud & Johnson, What do You Say? (2022) p.217-218

Crear una Cultura de "Puertas Abiertas" en Casa

- ▶ **Esté disponible y dispuesto a hablar.**
 - ▶ "Si alguna vez tienes más preguntas, estaré encantado de hablar de ello."
- ▶ **Evita la vergüenza y el juicio.**
 - ▶ Evita llamar a las cosas asquerosas, tontas o raras.
- ▶ **Valida y empatiza.**
 - ▶ Manténgase presente; evite minimizar los sentimientos o la experiencia de su hijo/a.
- ▶ **Ofrezca recursos adicionales.**
 - ▶ Deja de lado la necesidad de ser el experto o el único recurso. Identifica a otros adultos seguros en los que confíes.

Ponerlo en Práctica

- ▶ Respuesta imparcial
 - ▶ Algunas personas... Otras personas... Puede que...
- ▶ "A algunas personas les entusiasma ir a una universidad grande con mucha gente. Otros prefieren un campus más pequeño con menos estudiantes. Puede que te guste cualquiera de los dos, o que quieras algo intermedio."
- ▶ Pregúntate en voz alta:
 - ▶ "Me pregunto si esta relación es como esperabas que fuera."
- ▶ Validar el sentimiento (aunque no el contenido)
 - ▶ "Entiendo que estés muy frustrado en este momento" o "¡Eso suena muy difícil!".

Ponerlo en Práctica

Utilizar el OARS para apoyar la toma de decisiones:

- ▶ Preguntas Abiertas -
 - ▶ Obtener información más descriptiva
 - ▶ Ayúdenos a evitar hacer suposiciones
 - ▶ Puede concentrarse en lo positivo ("¿qué le gusta de...?")
- ▶ Afirmaciones -
 - ▶ Valida palabras/ideas ya ofrecidas
- ▶ Reflexiones -
 - ▶ Comprobar la comprensión
 - ▶ Demuestra que estás escuchando ("Estás diciendo....")
- ▶ Resúmenes -
 - ▶ Cubre todos los puntos planteados hasta ahora para ayudar a dilucidar las tensiones en cuestión.
 - ▶ Ej. "Te gusta mucho pasar tiempo con Kate, pero no te gusta cuando te manda mensajes repetidamente."

Desarrollo Sexual

- ▶ Conócete a ti mismo El desarrollo sexual de los niños provoca reacciones importantes en los padres
- ▶ Es importante tener en cuenta que el desarrollo sexual es NORMAL
- ▶ Es importante tener en cuenta sus esperanzas para su hijo/a a largo plazo...
- ▶ Muchas charlas, no "LA charla"
 - ▶ ¿Quién/qué les educará si no lo haces tú?
 - ▶ Hablar de ello no hace que ocurra.
- ▶ Es importante que seas consciente de tus reacciones, que sepas cuál es tu postura en estos temas y cuáles son tus prioridades, y que seas capaz de comunicarlas de forma positiva y no amenazadora, equilibrando al mismo tiempo la realidad del desarrollo sexual de los adolescentes.

Conversaciones Adecuadas a la Edad

Normas Nacionales de Educación Sexual

| Grado | Temas a Tratar |
|-------|---|
| K-2 | Nombres adecuados de las partes del cuerpo, identidad/roles/expresión de género, diferentes tipos de estructuras familiares, entender que todos los seres vivos se reproducen, consentimiento (todo el mundo puede decir que no), entender que las burlas están mal, identificar el abuso sexual, saber quiénes son los adultos de confianza. |
| 3-5 | Sistemas reproductivos incluyendo forma y función, cambios sociales/emocionales/físicos de la pubertad, relaciones sexuales para el embarazo, orientación/identidad sexual, relaciones sanas, consentimiento, acoso. |
| 6-8 | Sistemas reproductivos, incluyendo forma y función, identificación de fuentes creíbles de información, comportamientos sexuales, abstinencia y anticoncepción/prevención de ITS (incluyendo preservativos y anticoncepción de emergencia), relaciones sexuales y románticas sanas, acoso sexual, consentimiento, agresión sexual. |




Pubertad, Anatomía y Reproducción

Pubertad

Cambios sociales,
Emocionales y Físicos

- ▶ Asegúrese de que su hijo conoce los términos médicamente precisos de las partes del cuerpo (tanto de su propia anatomía como de la de los demás).
- ▶ Hable de los cambios que se producirán durante la pubertad y asegúrese de que su hijo/a conoce el plan para afrontarlos (especialmente la menstruación, los sueños húmedos y las erecciones inesperadas).



Tu hijo/a de 6° está haciendo los deberes en su habitación después de cenar. Usted pasa por delante y se da cuenta de que la puerta está cerrada, lo que no es habitual. Preocupado, abre la puerta y ve a su hijo/a tocándose los genitales.

- Tranquilízate. Pídeles que te hablen más tarde.
- Explícale que la masturbación es normal y que no estás enojado.
- Asegúrate de que sepan que, a esta edad, esperas que exploren su cuerpo por sí mismos. Si alguien les toca el cuerpo, que te lo digan.
- Pregúntales si tienen dudas sobre su cuerpo.
- Reitere que la masturbación, o tocarse el cuerpo de forma que le haga sentir bien, es un comportamiento privado apropiado.



Enamoramientos y Límites


¡Conocer Nuestros Propios Límites: Amistades!

Autorreflexión

- ▶ Ejemplos: cuerpo, tecnología, lenguaje, tiempo que pasan juntos, de qué hablan con los demás, etc.
- ▶ Ayuda a tus hijos a identificar patrones en su propio comportamiento para que aprendan a poner nombre a sus propios límites: "Parece que no te gusta que Kate te envíe mensajes de texto a altas horas de la noche".

Experimentación

- ▶ A menudo no sabemos cuáles son nuestros límites hasta que los traspasamos, ¡y eso está bien!
- ▶ Ayudar a los jóvenes a crear controles internos: ¿esto te hace sentir bien?
- ▶ Ayuda a los niños a identificar su señal de stop: ¿cuándo debo vigilarme a mí mismo?



Ha salido a cenar con su familia. Su hijo sigue enviando mensajes de texto a un amigo y parece molestarse cada vez más. Estás frustrado porque querías disfrutar de una cena agradable, pero él no puede dejar el teléfono.

- "Me he dado cuenta de que pareces frustrado."
 - "Me dices que no estás frustrado, y noto que cuando recibes un mensaje nuevo se te suben los hombros. Me pregunto si estás teniendo una conversación que no está saliendo como esperabas."
 - "Es frustrante cuando las cosas no salen como esperamos."
- "Oí que no quieres hablar de ello conmigo ahora, pero si cambias de opinión, estoy abierto a hablarlo más tarde."

Tu alumna de 8º, Crystal, tiene su primer novio, James. Sabes que Crystal y James se han dado su primer beso hace poco. No estás seguro de que Crystal haya pensado en sus límites.

- Valida la relación y los sentimientos de Crystal.
- Sea franco sobre sus preocupaciones:
- "Sé que James y tú os besasteis; ¿has pensado en ir más allá? James podría haber pensado en tocar tu cuerpo de otras maneras, y es importante pensar con qué te sientes cómoda. Me pregunto cómo puedes saber para qué estás preparada."
- Evite los extremos que prohíben ciertos comportamientos. Prueba con reglas como "puerta abierta".

Respetar los Límites de los Demás



No controlamos los sentimientos de los demás.

- ▶ No puedes hacer que le gustes a alguien.
- ▶ A veces, no se trata de nosotros.

¿Cuáles son algunos signos de que alguien se siente incómodo o no está interesado?

- ▶ Lucha
- ▶ Huída
- ▶ Paralizar

Rechazar a Alguien



Decir "no" puede ser tan difícil como pedir un sí.

- ▶ Di la verdad. Di la verdad. Di la verdad.
- ▶ Está bien cambiar de opinión o no saber.
- ▶ Si rechazamos a alguien, practiquemos la amabilidad. Recuerda la regla de oro.
- ▶ Si alguien no respeta nuestro "no", es un buen momento para acudir a tus apoyos (padres/cuidadores, profesores, orientadores, etc.)



Directo es gentil.

BRENE BROWN

Límites y Tecnología

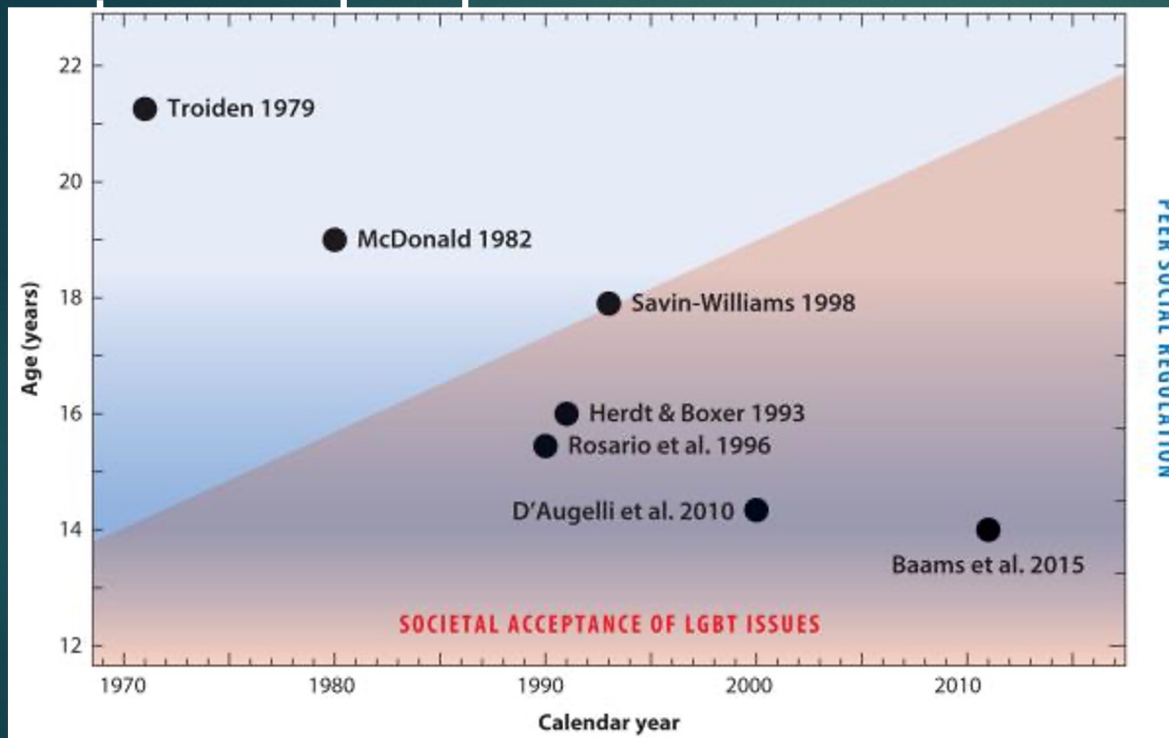
Redes Sociales, Video
Apps, Porno, Sexting, etc.

- ▶ Cuando anime a su hijo/a a pensar en sus límites, asegúrese de incluir situaciones basadas en la tecnología
- ▶ Hable con su hijo/a sobre los riesgos de compartir contenido sexual a través de aplicaciones o en la red.
- ▶ Recuerde a su hijo/a que la pornografía es un entretenimiento, no un manual de instrucciones.
- ▶ Pon límites al uso de la tecnología en casa (no después de X hora, no en tu habitación, etc.).



Identidades Sexuales y de Género

Desarrollo de la Identidad en la



Identidad/ Orientación Sexual

(d'Augelli, Hershberger, & Pilkington, 1998; American Psychological Association, 2013)

- * Conciencia de identidad LGB: 10 años
- * Autoetiqueta de identidad LGB: 14 años
- * Primera revelación de la identidad LGB
 - * A los amigos: 16 años
 - * A la familia: 17 años

Identidad de Género

(Vanderburg, 2009)

- * Los niños de 3 a 5 años pueden entender el género y su propia identidad de género.

Kate, tu alumna de 7º curso, te cuenta que su amigo Ray ahora se hace llamar Rachel y utiliza los pronombres ellos/ellas. También le cuenta que su otra amiga, Crystal, es pansexual. No estás seguro de lo que significan estas palabras ni de por qué te lo cuenta Kate.

- "Gracias por decírmelo. Tendré que practicar los pronombres de Rachel. ¿Qué piensas de todas esas cosas? ¿Tienes alguna pregunta?"
- Modelar que está bien necesitar tiempo para asimilar nuevas identidades.
- No dé por hecho que su hijo/a tiene todas las respuestas
- Siente curiosidad por sus pensamientos y sentimientos:
 - "Algunas personas descubren su identidad antes, otras lo hacen más tarde. Puede que tú..."

Fomentar un Desarrollo Sexual Saludable

Estrategias para aplicar en
casa

- ▶ Sé curioso. Haz preguntas.
- ▶ Ayudar a los jóvenes a encontrar un lenguaje y unos estilos de comunicación que les resulten realistas o cómodos para hablar de límites de todo tipo con la familia, los amigos y la pareja.
- ▶ ¡Reconoce que la incomodidad es normal!



¿Preguntas?

¿Pensamientos?

Discusión...