

MKS

# SE NOS CRECIÓ EL ENANO



# PRE-ADOLESCENCIA Y ADOLESCENCIA

La preadolescencia es la etapa previa a la adolescencia dada entre los 10 y 12 años y la adolescencia entre los 13 y los 19. Ambas suponen un período de importantes cambios sociales, físicos y psicológicos.

En esta etapa se potencializa el desarrollo intelectual. Es el final de la niñez y el inicio del proceso para asumir los retos de la vida adulta.

# ¡Bienvenidos a una nueva etapa!



MKS

# RECORDANDO NUESTRA HISTORIA



## ¿COMO FUE TÚ ADOLESCENCIA?



**AÑOS 70**



**AÑOS 80**



**AÑOS 90**

**¿DE QUE HABLABAS CON TUS AMIGOS?**

**¿QUÉ PENSABAS DE LOS ADULTOS?**

**¿MOLESTABAS O TE MOLESTABAN EN EL COLEGIO?**

**¿QUÉ ACTIVIDAD DIVERTIDA HACÍAN EN FAMILIA?**

**¿QUÉ TE CRITICABAN TUS PAPÁS?**

**¿COMO FUE TU PRIMERA PELEA CON TUS PAPÁS?**

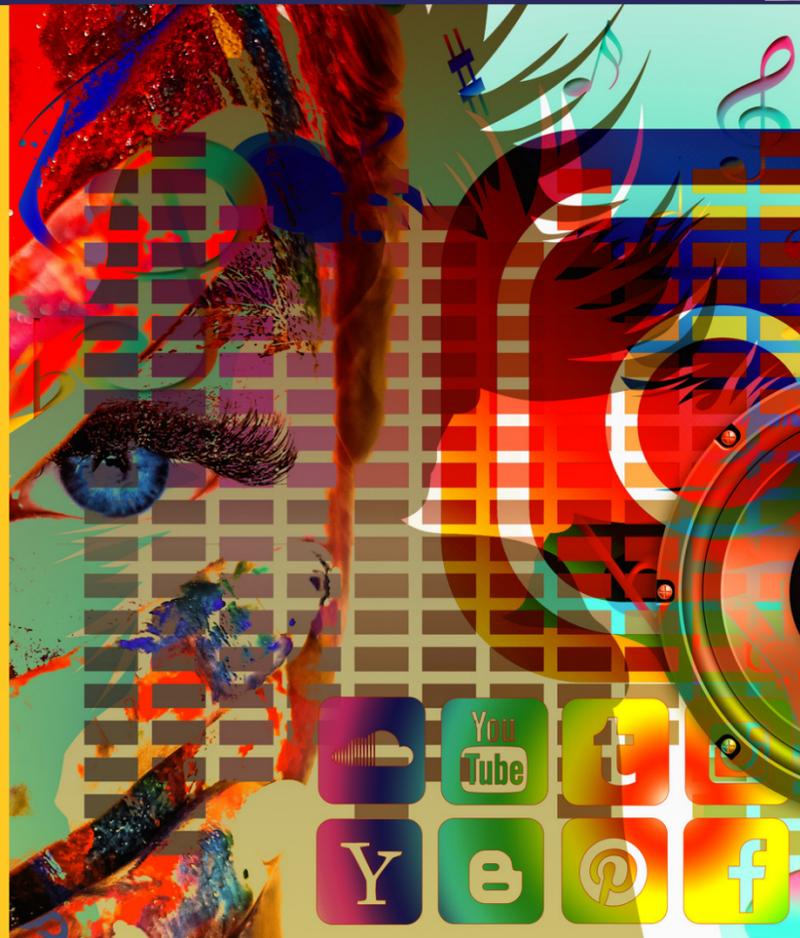
**¿CUÁL FUE LA PEOR TRAVESURA?**

# REDES SOCIALES



RELACIONES  
DE  
CONFIANZA

JUZGAR LA  
SITUACIÓN, NO  
A LA PERSONA



VIGILANCIA  
Y CONTROL



# CAMBIOS FÍSICOS

- AUMENTO DE TALLA.
- AUMENTO DEL TAMAÑO DE LOS ORGANOS INTERNOS, LOS MUSCULOS Y LOS HUESOS.
- MADURACIÓN SEXUAL (DESARROLLO DE LOS ÓRGANOS SEXUALES).
- CARACTERES SEXUALES SECUNDARIOS (MENSTRUACIÓN, VELLO PUBICO, AXILAR Y FACIAL, CRECIMIENTO DE LOS SENOS, CAMBIO DE LA VOZ)



# CAMBIOS PSICOLÓGICOS

- MAYOR RECELO Y MENOR INTERES POR LOS PADRES.
- VACÍO EMOCIONAL Y HUMOR VARIABLE.
- INSEGURIDAD RESPECTO A LA APARIENCIA Y ATRACTIVO.
- INTERÉS CRECIENTE SOBRE LA SEXUALIDAD.
- PREOCUPACIÓN POR LA AMISTAD Y RELACIONES ALTAMENTE EMOCIONALES.
- INTERÉS POR EL SEXO OPUESTO.
- RAZONAMIENTO ABSTRACTO.
- NECESIDAD DE MAYOR INTIMIDAD.
- DIFICULTAD PARA CONTROLAR IMPULSOS.
- PRUEBA A LA AUTORIDAD

# ¿CÓMO HABLAR CON ELLOS DE ESTOS CAMBIOS?



• I KEEP IT  
SIMPLE!

MKS

- Pregúntele del tema que quiere abordar, escuche para saber que tanto sabe.
- Muestrese tranquilo y seguro.
- Piense como le gustaría que sus padres hubiesen charlado con usted.
- Inicie con los temas conocidos por ellos y luego enfóquese en lo que usted quiere explicar.
- Genere un espacio privado y seguro para dialogar.
- Cuénteles un poco de su experiencia personal para generar mayor confianza.
- Brinde información específica y acorde a las necesidades, sin profundizar en temas que se pueden retomar más adelante.
- Recuerde que esta etapa es la básica para fortalecer la **CONFIANZA** y los **LAZOS DE AMISTAD**.



# ¿CÓMO HABLAR CON MI HIJO SOBRE... AMISTADES, NOVIAZGO, RELACIONES SEXUALES?



¿Cómo te hubiera gustado que reaccionaran tus padres cuando tenías dudas sobre tu sexualidad?

¿Donde recibiste información sobre temas sexuales?

¿Tus padres te prohibían alguna amistad?

¿A qué edad sentiste gusto por alguien?





## NOVIAZGO

- DIFERENCIAR ENTRE GUSTO O ENAMORAMIENTO.
- RAZONES PARA DECIR SI O NO AL NOVIAZGO.
- ENFATIZAR EN EL VALOR QUE TIENE COMO PERSONA.
- SER CRÍTICO FRENTE A LOS MEDIOS Y LAS RELACIONES QUE PROMUEVEN.
- ¿COMO SABER SI ESTAS ENAMORADO(A)?
- SE GENERAN SENTIMIENTOS CONFUSOS.



*Kit básico  
Para  
Padres*

## AMIGOS

- AMIGOS DE AMBOS SEXOS
- PERSONAS CON LAS QUE TENGAN AFINIDAD.
- COMPARTIR EN ESPACIOS VARIADOS Y MOTIVANTES.
- NO FORZAR AMISTADES.
- PROMOVER GRUPOS DE AMIGOS CONOCIDOS POR LOS PADRES.
- LOS AMIGOS EN ESTA ETAPA NO SON ESTABLES.
- ESTABLECER LIMITES CLAROS.



## RELACIONES SEXUALES

- DIFERENCIA ENTRE AMOR Y SEXO.
- EL INSTINTO SEXUAL EN LOS CHICOS Y EN LAS CHICAS.
- MASTURBACIÓN Y PORNOGRAFÍA.
- NO TENER TEMOR DE HABLAR DEL TEMA.
- IMPORTANCIA DEL AUTOCONTROL.
- ¿CUANDO SE ESTA LISTO?
- ¿QUÉ IMPLICA A NIVEL EMOCIONAL?
- TOMA DE DECISIONES Y PROYECTO DE VIDA



# COMUNICACIÓN

1. ASPIRACIONES

2. REALIDAD

5. RESPONSABILIDADES

**TÚ**

4. ACCIONES

3. ALTERNATIVAS

# **ALGUNOS** **EJEMPLOS**



1. "Hay algo de lo que me gustaría hablar contigo, ¿te parece si lo hablamos en este momento?"
2. Me siento ... cuando tú te comportas ...."(hechos),
3. "¿Qué piensas?", "¿Qué te parece?", "¿Tú qué opinas?",
4. "Comprendo que tú.... pero yo....",
- 5- "A mi me gustaría...",
6. "Yo creo, yo pienso, yo me siento...." (primera persona)
7. "A partir de lo que me dices, creo que te sientes de esta forma."



EL DESPERTAR  
PARA LA VIDA  
TIENE UNA MEDIDA  
PERFECTA

Cuando estés  
enojado con tu  
hijo recuerda la  
**MEDIDA**  
perfecta. Esta  
etapa va a  
pasar...



**M**entira

**E**nvidia y egocentrismo

**D**esobediencia

**I**nactividad e inseguridad

**D**evaneo

**A**gresividad



# ALGUNAS CONCLUSIONES



*¡Empodera a tu hijo,  
pero no lo dejes  
sólo! / Cuidado con  
los extremos*

**PARA NO  
OLVIDAR: TODO  
TIENE SU TIEMPO**

**"Si hay comunicación, todo  
marcha a la perfección"**

NO TENGAS  
MIEDO DE  
PEDIR AYUDA

MANTEN A  
DIOS SIEMPRE  
EN TU CASA

