

## SEXUAL INTEGRITY INITIATIVE

A resource of CPYU and Project Six19

PROJECT  
SIX19

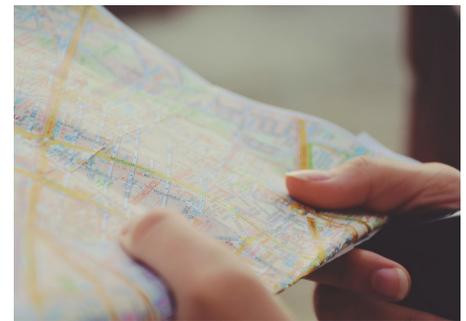


# GUÍA PARA LOS PADRES SOBRE CÓMO NAVEGAR LA PUBERTAD

| De Dr. Walt Mueller

No hay ninguna duda que el cambio físico más emocionante y confuso ocurriendo durante la pubertad es la nueva habilidad del cuerpo para producir un niño. Los genitales externos se agrandan. Los varones comienzan a producir espermatozoides y tienen erecciones y eyaculaciones involuntarias; sus penes y testículos crecen. Las hembras comienzan a ovular y a menstruar. El don de la sexualidad dado por Dios captura la atención con todos sus impulsos, sentimientos y sensaciones recién descubiertos. Los niños se convierten en hombres y las niñas se convierten en mujeres. Todo pasa muy rápido.

De nuevo, la cultura está ofreciendo una mezcla de mensajes extensiva, incesante y confusa sobre cómo entender y vivir las experiencias de nuestra propia sexualidad que empieza a desarrollarse. La realidad es que las voces promoviendo una ética sexual bíblica y una experiencia sexual que honra a Dios (por ejemplo – el sexo es un regalo maravilloso dado por Dios para que sea vivido entre un hombre y una mujer en el contexto del pacto de un matrimonio monógamo y de toda la vida) están siendo suprimidas por un bombardeo de imágenes y mensajes diciéndole a los niños que cuando se trata de tu sexualidad, puedes hacer lo que quieras, donde quieras, como quieras, y con quien sea. . . sin límites. Cada vez más, los niños lo hacen. La actividad sexual prematrimonial, los embarazos juveniles, los partos extramatrimoniales, madres/padres solteras/os, las enfermedades/infecciones transmitidas sexualmente, sexo oral, sexo anal, sexo en grupos, mensajes de textos con contenidos sexuales, sexo cibernético y una variedad de



**La cultura está ofreciendo una mezcla de mensajes extensiva, incesante y confusa sobre cómo entender y vivir las experiencias de nuestra propia sexualidad que empieza a desarrollarse.**



***Muchos jóvenes al crecer creen que un prerrequisito para ser amados, aceptados y estimados es tener que verse igual que las “personas perfectas” que ven en los medios de comunicación. Aquellos que odian cómo se ven están dolorosamente conscientes de que ellos no dan la talla.***

otros problemas sociales ahora se ven cada vez menos como “problemas” y cada vez más como la norma aceptada. Esto también es la causa de la mayoría de los conflictos entre padres y jóvenes, mientras las cosmovisiones y las creencias sobre la sexualidad chocan.

Los padres pueden ayudar a los jóvenes en ésta transición confusa de crecimiento físico rápido desempeñando los siguientes papeles:

**Sean sensitivos y comprensivos mientras el cuerpo de su joven cambia.**

Nuestros jóvenes necesitan padres quienes les expliquen abiertamente y hablen de lo que está sucediendo en sus cuerpos. Vivimos en un mundo que establece constantemente niveles ilusorios respecto a la belleza física para que tan sólo unas pocas personas pueden alcanzarla. Los jóvenes se pasan horas en frente del espejo buscando defectos en sus caras y sus cuerpos. Figurativamente, ellos miran hacia atrás y ven imágenes de las “personas perfectas” – los actores, actrices, supermodelos, estrellas

de deportes y otros héroes de los medios de comunicación—quienes “se encuentran” con ellos todos los días por medio de las revistas, la música, la televisión y los anuncios. Nuestros niños han estado asimilando estas imágenes desde el día en que nacieron. Muchos jóvenes al crecer creen que un prerrequisito para ser amados, aceptados y estimados es tener que verse igual que estas “personas perfectas”. Aquellos que odian cómo se ven están dolorosamente conscientes de que ellos no dan la talla. Ellos se preocupan sobre cuál será el resultado final de los cambios. ¿Serán muy altos, pequeños, delgados o gordos? ¿Será mi \_\_\_\_\_ (rellene el nombre de una parte del cuerpo) muy grande o muy pequeño? Muchos de estos cambios ocurren en los años de la escuela intermedia, cuando la aceptación en un grupo es de suma importancia y cuando los compañeros – por su propia impulsividad e inseguridades – tienden a ser lo más cruel e insensible. La vida puede ser miserable para un niño o una niña que crece muy rápido o muy despacio. Un padre o una madre amoroso y

sensible puede servir como una barrera en medio del tipo de burla que puede herir la auto-imagen de un joven de por vida. Mientras lidiar con las presiones aún será difícil para su hijo o hija, su aporte positivo le servirá para crear resistencia en su joven.

## **Ofrézcale a su joven una perspectiva piadosa sobre los cambios que se están llevando a cabo.**

Además de modelar el amor incondicional y la aceptación de Cristo durante los años físicamente incómodos, mamá y papá deben de moderar las presiones sociales de estar preocupados con las apariencias externas. Tomen el tiempo para enseñarle a sus hijos sobre las cualidades internas de la piedad. Quizás las mejores lecciones y las más poderosas vienen no de sus palabras, sino de su ejemplo. Asegúrese de que usted ofrezca un ejemplo carente de obsesión sobre su propia apariencia. Es importante enfocarse en desarrollar su propio carácter interno en un sentido piadoso. Usted también es quien es, y no cómo se vea.

## **Entienda la tentación sexual a la cual su joven se enfrenta.**

En los pasados, cuando la pubertad comenzaba a una mayor edad y los matrimonios se llevaban a cabo cuando los jóvenes eran de menor edad, la tentación sexual prematrimonial estaba

presente pero no era tan intensa. Los jóvenes podían responder a las presiones con algún nivel de resistencia debido a un entendimiento común de los parámetros sexuales, lo bueno y lo malo, y las expectativas de la sociedad en general. La brecha que cada vez se va ampliando entre la madurez sexual y la edad en que se casan lo ha hecho difícil para nuestros hijos. Agregue el hecho que el regalo de la sexualidad maravilloso, recién descubierto y emocionante puede ser corrompido por una cultura que anima a los más

jóvenes a que nada más “lo hagan,” y es muy, muy difícil para nuestros hijos. Es crucial que los padres entiendan, enseñen y modelen la perspectiva bíblica de la sexualidad. Además, éstas nuevas realidades culturales requieren que los padres hablen abiertamente con sus niños y jóvenes sobre la sexualidad de maneras apropiadas para su edad. . . aunque nos haga sentir

incómodos. Debemos de vivir y promover una ética sexual bíblica para que ellos puedan vivir la experiencia del regalo de la sexualidad dado por Dios en toda su plenitud gloriosa y agradable, en el contexto de un matrimonio monógamo y heterosexual.

## **Enséñeles cómo ver y tratar a otras personas con dignidad y respeto.**

Nuestro mundo está logrando devaluar a las personas hasta el punto donde nuestros hijos pueden ser llevados a creer que otras personas

***Es importante enfocarse en desarrollar su propio carácter interno en un sentido piadoso. Usted también es quien es, y no cómo se vea.***

son objetos o un medio para un fin. Cuando se trata de su sexualidad, algunos creen que su necesidad sexual no es tan diferente que su hambre por la comida o su sed por agua. Consecuentemente, tanto la comida y el agua como el sexo caen dentro de la misma categoría ya que todos son vistos como necesidades físicas básicas para sobrevivir. Mientras pueda que suene grosero y crudo, he llegado a entender el mensaje básico de la deshumanización que mis hijos e hijas han sido enseñados a creer como: A mis hijas les están diciendo que no son nada diferentes al urinario de porcelana que cuelga en el baño de los hombres. Mis hijos han sido enseñados por la cultura que vean a las hembras de esa misma manera. Ellas son objetos para que se pueda aliviar cuando tenga las ganas. Las

personas se han convertido en medios para fines sexuales egoístas. Debemos de ir más allá para corregir estas actitudes subyacentes y ayudar a nuestros hijos a estimar a otros. Dios ha creado a todo ser humano a su imagen y los creó con dignidad.

### **Comuníquese abiertamente con su joven.**

La adolescencia trae en si misma cambios físicos confusos que ponen cargos inmensos sobre los jóvenes y que pueden provocar fricción en el hogar. Es esencial que los padres tomen el tiempo para entender éstos cambios y animar a sus hijos a comunicarse abiertamente. No tan sólo ayudarán a facilitar una transición saludable para su joven, sino que también cosecharán los beneficios de la unidad familiar.

*\*Este artículo es adaptado del libro de Walt Mueller, The Space Between: A Parent's Guide to Teenage Development. Para ordenar su copia visite a [cpsyu.org](http://cpsyu.org).*

**DR. WALT MUELLER,**  
*Presidente, the Center for Parent/Youth Understanding*



**SEXUAL INTEGRITY  
INITIATIVE**  
A resource of CPYU and Project Six19



**PHONE: (509) 993-7272**      **PHONE: (717) 361-8429**  
**EMAIL: [INFO@PROJECTSIX19.ORG](mailto:INFO@PROJECTSIX19.ORG)**      **EMAIL: [CPYU@CPYU.ORG](mailto:CPYU@CPYU.ORG)**

Para más información o recursos para ayudar a los jóvenes navegar su sexualidad, visite al sitio de web del Center for Parent/Youth Understanding y de la Iniciativa de Integridad Sexual de Project Six19: ***SexualIntegrityInitiative.com***.

CPYU le da permiso para que este artículo sea copiado en su totalidad, provisto que las copias sean distribuidas sin carga y las copias indiquen su fuente como el Center for Parent/Youth Understanding.