



Preadolescencia

Dirigida a familias de 5º, 6º de primaria y 1º de la ESO

14

Noviembre
15:30 h

Construyendo identidad: el carácter y la comunicación en la preadolescencia

28

Noviembre
15:30 h

Entre el juego y la red: cómo influyen las redes sociales en el ocio preadolescente

09

Enero
15:30 h

Entre emociones y cambios: el valor de la educación afectivo-sexual en la preadolescencia

23

Enero
20:30 h

¿Por qué tantos matrimonios fracasan...Y el tuyo no?

Claves psicológicas y emocionales de las relaciones que perduran.

Luis Gutiérrez Rojas. Médico, psiquiatra, escritor, conferenciante y divulgador.



19.30h: Wine & Cheese de previa.

Porque las buenas conversaciones merecen un buen brindis.

Lugar: Colegio Montearagón

Picoteo a las 15.00h

50€ Socios APA

80€ No Socios APA

Pago: Transferencia bancaria CC APA: ES38 2085 0154 1103 0005 1608

Inscripción: Email y justificante de pago a Mar Terraza - recepcionmontearagon@fomento.edu

Organizan:



coef

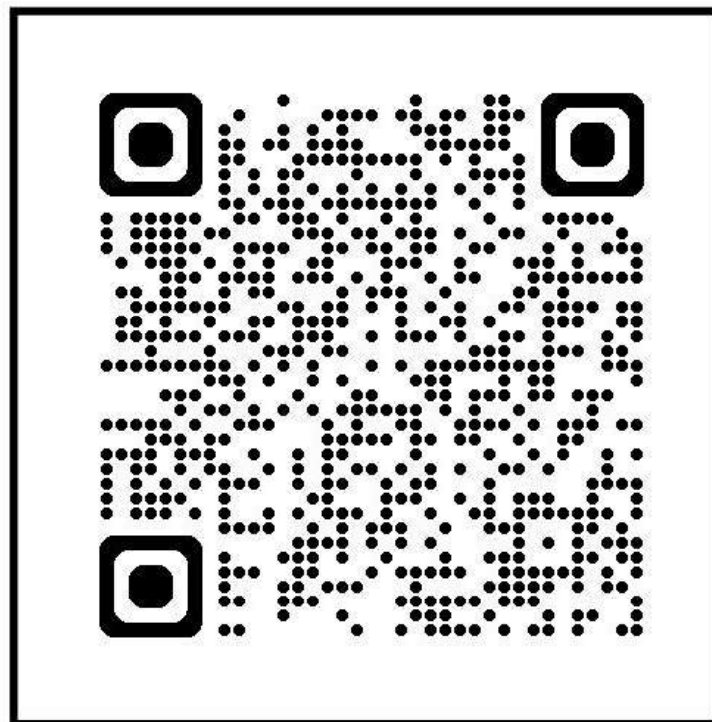


Curso 25/26



Después de cada sesión te agradeceríamos rellenaras una
ENCUESTA muy breve

Escanea este QR



busca en en Google la palabra
“**coef**” y te llevará a nuestra pagina web:

coef.es

donde estará el link a la encuesta

CARIÑO, LOS NIÑOS ESTÁN CRECIENDO MUY DEPRISA...

Los Martín son una familia jovial y divertida. Fernando trabaja de contable en una pequeña empresa de materiales eléctricos, con jornadas de trabajo muy largas, y María, su esposa, es profesora en un instituto. Tienen 3 hijos: Esther, de 14 años, Álvaro, de 12, y Mercedes, de 10. Las cosas en casa funcionan más o menos bien, el clima es de sosiego y suelen dialogar mucho con sus hijos. De hecho, en muchas ocasiones se han sentido orgullosos de cómo les han ido saliendo las cosas con relación a la educación de sus hijos. Sus amigos siempre les dicen que han tenido «mucha suerte», que tienen unos niños muy majos y bien educados.

No obstante, este verano se han empezado a complicar las cosas: mucho tiempo en los ordenadores, mucha televisión, discusiones por las salidas, amigos nuevos y, a la hora de obedecer, han aparecido notables dificultades.

—*Cariño, tenemos que hablar con los chicos, el verano ya termina y ahora hay que volver a la normalidad* —dice María.

—*No te preocupes, ya verás cómo cuando tengan otra vez horarios y rutinas todo volverá a su cauce. Lo que me preocupa es que te puedas sentir desbordada, con tu mayor dedicación al trabajo, por esas clases añadidas de la ESO; lo de Primaria lo tenías muy controlado.*

—*Cariño, ya lo hablamos, la mejora del sueldo es considerable y las cosas no están fáciles.*

La tarde ha sido movida. Al llegar María a casa antes de lo previsto, se ha encontrado a Álvaro conectado a internet, a Mercedes viendo la tele, y Esther, la mayor, que estaba encargada de vigilar a sus hermanos, no estaba.

—*Hola, chicos, pero... ¿qué pasa aquí...? Y, vuestra hermana, ¿dónde está?* —les pregunta María.

—*Ha bajado un momento al parque, a ver a sus amigas... pero vendrá pronto, iba a llegar antes de que estuvieras en casa. Pero no le digas que te lo he dicho. A Merche le he puesto la tele porque no paraba de molestarme y no me dejaba jugar con el ordenador. Pero no te preocupes, le he dado de merendar y ya ha hecho los deberes* —le dice Álvaro.

Cuando María iba a contestar a Álvaro les interrumpe el timbre de la puerta; la madre abre, y aparece su hija Esther.

—*Hola, mamá, qué bien que hoy hayas llegado pronto* —le dice Esther.

—*Señorita, ¿se puede saber de dónde vienes?* —replica su madre.

—*Mamá, tranquila, he bajado un momento con mis amigas. ¡Despierta, mami! ¡Ya soy mayor!*

—*Con esta conducta poco lo demuestras. Estás castigada sin salir. Cuando llegue tu padre hablaremos. Ahora ¡vete a tu habitación!*

—*¡No tienes razón! ¡Qué injusta eres!* —replica Esther mientras va a su habitación.

—*¡Y tú, apaga el ordenador, y tú, la tele!* —les dice a Álvaro y a Mercedes.

Al cabo de un rato, como papá avisa de que llegará tarde, pues tenía que cerrar unas importantes cuentas, María pone la cena a los tres. Están tensos y enfadados, discuten por tonterías y, ante el semblante impasible de María, se quejan de la cena.

Fernando llega a casa tarde y cansado y se encuentra a María esperándole con la cena puesta en la cocina.

—*Pero, cielo, ¿por qué me has esperado? Te dije que llegaría tarde* —le dice Fernando.

—*Tenemos que hablar de los chicos, cariño.*

—*Estoy muy cansado, ¿qué ha pasado?... Cuéntame.*

María le hace un detallado relato de las situaciones de la tarde y de la cena: Esther ha salido con sus nuevas amigas sin pedir permiso, Álvaro ha estado, sabe Dios cuanto tiempo, enganchado al ordenador, y Merche pegada a la tele. Como siga así, copiará lo malo de sus hermanos.

—*No exageres, cariño, los niños están creciendo muy deprisa y eso te agobia.*

—*Me contestan y no me obedecen* —le replica María.

—*No te preocupes, siempre hemos dialogado con ellos y ha ido bien, son buenos chicos. Lo que pasa es que están creciendo. Hay que ir dándoles poco a poco libertad, que se responsabilicen de sus actos, se aprende de los errores, amor.*

Sin contestarle nada, María piensa para sus adentros: «Qué fácil lo ves tú».

Cenan comentando las dificultades del despacho y de los alumnos de María y, al acostarse, ella vuelve a la carga:

—*Fernando, los chicos se pelean por todo, siempre hay quejas por lo que toca comer, nunca tienen bastante y si les dices algo, Álvaro, sobre todo, siempre contesta con gritos o de malos modos. Se le está contagiando a él, ahora, el «pavo» de Esther. Y ella hacía meses que estaba en esta etapa, pero este verano, con sus nuevas amigas, se ha soliviantado demasiado. ¡Con lo orgullosa que yo estaba de lo majos y equilibrados que se les veía hasta ahora! ¡Porque, si él está difícil, mucho más lo está ella! No hay forma de que eche una mano. En cualquier cosa o plan que proponga siempre hay alguna queja... Y con la ropa... jeso ya es el colmo!, no hay forma de que nos pongamos de acuerdo nunca: todo le aprieta o es horroroso, y, ¡claro!, ¡yo soy la intransigente o la anticuada! Y me da miedo que Merche siga sus malos pasos de ahora.*

—*A dormir, cielo, mañana será otro día y verás las cosas con mayor tranquilidad. No te preocupes, hablaré con ellos.*

A la mañana siguiente, Fernando aprovecha el trayecto de coche, mientras la lleva al instituto, para hablar con su hija Esther.

—¿Qué está pasando, cariño? Mamá está muy enfadada contigo.

—Mamá no me entiende, papi. Me he hecho mayor —dice Esther quejándose.

—Pues, demuéstreselo, ayúdala en casa y ocúpate más de la peque.

—De acuerdo papi, tranquilo, lo haré. Sigo siendo tu «niña» ¿no? No te preocupes. Por cierto, el sábado por la tarde Maribel hace una fiesta, bueno, una «merienda» de cumpleaños—sonríe pícaramente—con los chicos del Instituto. ... Podré ir, ¿verdad, papi?

—Gánatelo, ...y yo ya hablaré con mamá.

Al mediodía Fernando llama a su mujer para comentar su conversación con Esther.

—Cariño, he hablado con Esther y la he encontrado muy comunicativa y simpática. No te preocupes, se ha comprometido conmigo a ayudarte más en casa. Hablaré con Álvaro y ya verás cómo también lo entiende...

María se queda pensativa; en el fondo cree que, una vez más, Esther ha convencido a su padre para hacer de él lo que ella quiere. ¡Por qué será todo tan difícil! ¿Será verdad eso de que están creciendo muy deprisa y a mí me supera?

Hoja de trabajo personal

Programa					Sesión	
Relación de los hechos más significativos de los personajes del caso						
Problemas que encuentro en este caso :						
■ ■ ■ ■						
Temas del caso que me interesa discutir en la reunión de equipo:		Criterios de la nota técnica que me llaman la atención:		Cuestiones que se han discutido en la reunión de equipo y me interesa aplicar en mi familia:		
■ ■ ■ ■ ■ ■ ■		■ ■ ■ ■ ■ ■ ■		■ ■ ■ ■ ■ ■ ■		

SI PUDIERA...UN HIJO O UNA HIJA PREADOLESCENTE

TE DIRÍA...

- **No me grites.** Te respeto, pero me cuesta hacerlo cuando me chillas.
- **No me des todo lo que pida.** Muchas veces pido por pedir y para saber hasta dónde puedo llegar y hasta dónde me vas a dar.
- **Déjame valerme por mí mismo.** Si tú me lo das todo hecho, nunca aprenderé.
- **No me compares con nadie,** especialmente con mis hermanos. Si me elogias ensalzas, el otro sufrirá. Si me haces de menos, quien sufre soy yo.
- **No me corrijas en público.** No soporto que todo el mundo se entere.
- **No me des simples órdenes.** Sé que estoy difícil, pero si me pidieras las cosas en vez de ordenármelas, yo las haría antes y de mejor gana.
- **No cambies de opinión sobre lo que debo hacer.** Mantén tu decisión.
- **Y cumple tus promesas,** tanto si son buenas como si son malas. Si me prometes un permiso, dámelo. ...Y si es un castigo, también.
- **Cuando haga algo mal, no me fuerces a que te explique el porqué,** lo he hecho y, a veces, ni yo mismo sé por qué.
- **No mientas delante de mí.** Y tampoco me pidas que mienta yo por ti.
- **Cuando estés equivocado en algo, admítelo** y crecerá mi estima por ti; además, así, aprenderé a admitir mis equivocaciones.
- **No me pidas que haga cosas que no estén a mi alcance.** Aprenderé a hacer lo que tú hagas, aunque no me lo digas.
- **Cuando te cuente mis pequeños problemas no me digas: «¡Eso no tiene importancia!».** Trata de atenderme, comprenderme y ayudarme.
- Aunque tú no lo creas, **necesito oírte decir que me quieres.**

PREMIOS MERECIDOS

Alberto llegó del colegio con una sonrisa de oreja a oreja. Le dio un beso bien sonoro a su madre mientras le mostraba su diez en el examen trimestral de matemáticas.

—*Aquí lo tienes, mamá: ¡me he ganado el móvil!*

María no salía de su asombro. Lo que no habían conseguido las charlas en el sofá, los castigos o las comparaciones con su hermana («a ver si esto le pica y le motiva...»), lo había conseguido un teléfono. Si lo llega a saber antes...

—*Ahora no nos queda otra que comprárselo, María. Una promesa es una promesa* —le dijo su marido esa noche—. *Si ahora le decimos que no, la liamos.*

—*Pero si sólo tiene 10 años, Pablo. Y ¡no lo necesita!*

—*Pues a partir de ahora, lo necesitará. Ya nos dice que todos los chicos de su clase tienen móvil, él es mayor y no podemos convertirlo en un raro. Lleva dos años que no pide otra cosa. Además, se lo prometiste, así que... haberlo pensado antes. Ahora no nos podemos echar atrás.*

—*Eso es lo único que tengo claro. Pero, claro, quién iba a pensar que iba a sacar un diez...*

María y Pablo constituían un matrimonio muy preocupado por la educación de sus tres hijos: Lucía de 13 años, Alberto, de 10, y el pequeño Nicolás, con 7. A pesar de ser una familia muy unida, el excesivo trabajo de Pablo como arquitecto impedía que pasase mucho tiempo en casa, siendo María la que se encargaba del día a día con los tres hijos. Todo esto había ido pasando factura al matrimonio: los continuos viajes de Pablo y el cansancio de María, sumados a las «difíciles» edades de los tres hijos, habían provocado una situación que algunos días se hacía casi insostenible.

Lucía era una niña estudiosa, responsable y amiga de sus amigas, que nunca había dado problemas. Como la mayoría de sus amigas, tenía móvil, salía de vez en cuando con ellas y era muy activa en redes sociales, especialmente en Instagram. Le gustaba abrir pequeños debates en la red, recomendar blogs de moda y colgar fotos de todos los buenos momentos que pasaba. «Si no estás en Internet, no existes», decía muy convencida.

María, su madre, observaba con cierta prevención esta «moda de contarle todo y enseñarlo todo», como solía decir. Pablo, por el contrario, consideraba que las nuevas tecnologías eran las grandes protagonistas en el mundo de hoy y que todo adolescente debería saberse mover bien en este mundo.

Alberto no había sido nunca ejemplar en los estudios. Llevaba meses soñando con poder incorporarse a ese mundo del que tan bien hablaba su padre y que tan feliz hacía a su hermana. «¡Voy a poder hablar con mis amigos a todas horas!».

Nicolás, por su parte, veía con curiosidad y todavía desde la distancia ese mundo de las redes sociales.

El sábado, a primera hora, toda la familia subió al coche rumbo al centro comercial. Los escasos veinte minutos de trayecto se le hicieron eternos a Alberto, que no dejó de hablar con sus padres. Su hermana Lucía no despegaba los ojos del móvil y Nicolás se entretenía jugando a leer todos los carteles que iba viendo.

Después de hacer la compra semanal en el supermercado, la familia se dirigió a la tienda de telefonía móvil. Lo que prometía ser un trámite rápido se fue dilatando y dilatando en el tiempo: tarifas, modelos, prestaciones, color... Pablo estaba al borde del colapso cuando el vendedor les comentó la existencia de un plan integral que suponía un ahorro importante en la factura familiar, el acceso gratuito a Internet y un precio excepcional en el smartphone que más le había gustado a Alberto.

—*¡Fenomenal! ¡Eso es lo que estábamos buscando!* —exclamó Pablo triunfal—. *Bueno, bonito y barato... ¿Dónde hay que firmar?*

Durante el viaje de vuelta, el teléfono fue el protagonista del asiento de atrás. Alberto, callado, iba configurándolo a toda velocidad. Lucía seguía ensimismada en su móvil y Nicolás, sin poder estirar más la cabeza, se fijaba en cómo su hermano saltaba ágilmente de pantalla a pantalla.

—*¡Menuda paz!* —comentó Pablo—. *Benditas nuevas tecnologías... Con otro móvil y una buena película, somos capaces de recorrer la península sin enterarnos de que vamos con niños.*

—*También podríamos darles unas copitas y nos salía más barato* —replicó irónicamente María—, *pero no creo que hayamos tenido niños para no escucharlos... O para anestesiarlos...*

—*Era una broma, cariño, no sé lo que te pasa. Hemos ido a comprar un móvil y nos lo traemos de vuelta gratis. Y con todas las prestaciones. ¿Dónde está el problema?*

—*Pues ahí, Pablo, ahí. Teníamos claro que queríamos algo más sencillo para Alberto, lo habíamos hablado, y ahora resulta que como no tiene ningún coste, nos olvidamos de lo hablado y se lo damos totalmente equipado. Lo barato sale caro...*

Esa noche Alberto no durmió especialmente bien. Tampoco Nicolás. Hasta bien entrada la medianoche, el móvil estuvo vibrando constantemente con la llegada de mensajes instantáneos. Y poco antes de las siete de la mañana se reanudaron de nuevo las conversaciones. El grupo de clase, el de la playa, el del equipo de fútbol, los privados... Había tanto de lo que hablar...

—*He dormido fatal, Alberto, tu móvil no ha dejado de vibrar...* —se quejó Nicolás en cuanto su madre salió de la habitación, después de subir la persiana y abrir de par en par la ventana—. *Esta noche lo apagas, por favor.*

—*Vale* —respondió sin convicción—; *pero no se te ocurra decir nada a mamá. Piensa que, si estás cansado, esta noche dormirás genial...*

Unas semanas después, preguntó María a Pablo:

—*¿Tú sabías que el viernes operaron a Gonzalo, el amigo de Alberto? Ayer me lo contaron unas madres de clase. Menuda cara se me quedó cuando les dije que no sabía nada. ¡Este Alberto...!*

—*No tenía ni idea. Se le habrá pasado contárnoslo.*

—Desde que tiene el dichoso aparatito, no cuenta nada. Antes subía al coche y no paraba de hablar. Ahora le tengo que someter a un tercer grado para saber cómo le ha ido el día.

—Bueno, está entrando ya en la adolescencia, es normal que se vaya cerrando un poco. Ya nos dijeron en el colegio que teníamos que prepararnos para los cambios que nuestros hijos iban a experimentar durante estos años.

—No sé, no sé... Yo adolescente aún no le veo. El jueves tenemos tutoría con su profesor. Tengo muchas ganas de contrastar opiniones sobre Alberto. Me quedará más tranquila.

Tranquila no salió de la tutoría. Tampoco Pablo, aunque no por los mismos motivos:

—¡En cuanto lleguemos a casa, me va a oír! —dijo Pablo visiblemente enfadado—. Saca un diez en un examen y ya se cree el rey del mambo. Y luego, no ha vuelto a pasar del seis. ¡Con dos suspensos! Esto se acabó. La culpa es del dichoso móvil y de la promesita. A este paso, tendremos que hacerle la ola cada vez que se cepille los dientes...

—Ya sabía que acabaría siendo yo la culpable... No te pareció tan mala idea cuando se lo compramos. Piensa también en los entrenamientos, esos que tiene tres tardes a la semana, ¡tres! Ni que fuera un jugador profesional... Sólo le falta el coche deportivo en la puerta de casa. No me extraña que por las mañanas llegue agotado a clase...

—El fútbol no es el problema, María: sabes que a tu hijo le viene muy bien hacer ejercicio y que es muy buen delantero. Si no va, castigamos al equipo. Pero que se olvide de las clases de guitarra y de ver la tele entre semana. El sábado por la tarde, después de comer, se pone a estudiar hasta la hora de la cena. Y se acabó lo de ir a casa de la abuela a ver a los primos. Alberto no vuelve a traer un suspenso a casa. ¡¡De eso me encargo yo!!

—Y del móvil me encargo yo, eso tenlo por seguro. ¡Se va a comunicar con sus amigos con señales de humo! —exclamó María.

No eran precisamente señales de humo las que buscaba Lucía, esa misma tarde del jueves, en la conversación que tenía con su amiga Rebeca, muy popular en las redes. Precisamente hablaban de las claves de su popularidad en Instagram:

—Tú acepta a todos los que quieran agregarte. Está bien que tengas un perfil privado, pero que tampoco sea secreto... Verás cómo se multiplican tus amistades.

—Ya, pero no es sencillo que la gente solicite seguirte. Además, parece peligroso, ¿no?

—¡Qué va! Instagram es muy tranquilo, y ahí hay gente que ya conoces o podrías conocer en la calle... No hay más que fijarse en los nombres y fotos de perfil. Yo acepto a amigos, a conocidos y a los amigos de mis amigos... que serán el resto. Pero si lo que quieres es multiplicar el número de amigos, déjate de poner fotos de amaneceres o de tus viajes y empieza a colgar fotos tuyas. Pero fotos en las que salgas mona, guapa, no rancia, tú me entiendes. Y la mejor que tengas, te la pones de perfil. Y luego, abres tu cuenta y que todos puedan admirarte. Verás la cantidad de gente que te sigue...

Y así fue. Aquella noche, aprovechando que sus padres se habían ido a cenar con unos amigos, comenzó a ampliar su catálogo de Instagram: esta foto en el festival de música del pasado verano, esta otra en la playa, el «selfie» con mis amigas, estas dos en bikini... El efecto fue casi inmediato: a la hora había casi duplicado el número de amigos. Cuando se acostó, pasadas las 3 de la madrugada, todavía llegaban nuevas solicitudes de amistad.

A la mañana siguiente, Lucía se encontró con Rebeca en el pasillo del instituto. Camino de clase, comenzó a contarle cómo había crecido su fama y al darse la vuelta vio cómo cuatro alumnos de Bachillerato la señalaban mientras miraban un móvil. No le dio importancia, pero al pasar por una clase vio cómo otros alumnos rodeaban la pantalla de un ordenador en la que iban pasando las fotos de su cuenta de Instagram. Se quedó helada y decidió irse mientras oía las risas y los cuchicheos de la gente con la que se cruzaba. Entre gemidos y lloros, salió del Instituto.

—¡Qué pesadilla, Rebeca! —Lloraba desconsolada—. Mi vida al alcance de todos. Cómo he podido ser tan idiota. Es como si las fotos me persiguieran y no pudiera deshacerme de ellas.

—Tranquilízate, Lucía. Es el precio de la fama... Ahora tendrás todos los amigos que quieras, ya verás.

—¡¡¡Que yo no quería eso!!! —gritó Lucía—. Yo... yo solo quería ser más popular...

Aquella misma tarde Lucía cerró su cuenta de Instagram. Con el paso de los días, se fue serenando y decidió que iba a ser mucho más prudente con las redes. Su hermano Alberto llevaba semanas sin poder encender su móvil y ella llevaba días sin querer encender el ordenador. Paradójicamente, las tecnologías que trajeron la paz en el coche la habían devuelto al apagarse.

Hoja de trabajo personal

Programa					Sesión	
Relación de los hechos más significativos de los personajes del caso						
Problemas que encuentro en este caso :						
■ ■ ■ ■						
Temas del caso que me interesa discutir en la reunión de equipo:		Criterios de la nota técnica que me llaman la atención:		Cuestiones que se han discutido en la reunión de equipo y me interesa aplicar en mi familia:		
■ ■ ■ ■ ■ ■ ■		■ ■ ■ ■ ■ ■ ■		■ ■ ■ ■ ■ ■ ■		

LAS TECNOLOGÍAS Y SU TIEMPO LIBRE

La conquista de la autonomía

Los padres no pueden desentenderse de las influencias culturales que reciben los hijos dentro y fuera de la familia, a través de vehículos de información muy variados: televisión, Internet, juegos en el ordenador, redes sociales, cine, prensa, revistas, libros de texto, libros de lectura, amistades, diversiones.

Los padres han de estar atentos ante las influencias e instrumentos que les llegan a sus hijos para decidir si son aceptables o no desde el punto de vista de la educación que se le quiere dar al hijo. ¿Son elementos de ayuda?, ¿son elementos neutros?, ¿son elementos de influencia negativa? Se hace imprescindible que lo sepamos. Puede ser una tarea ardua, pero atañe de lleno a nuestra responsabilidad.

¿Quizá «ocio» es simplemente ociosidad, no hacer nada? ¿Quizá es el tiempo en el que uno hace solo lo que le apetece? ¿Qué piensan nuestros hijos? Un chico o una chica que se entretiene positivamente y que sabe aprovechar su tiempo libre con riqueza, es una persona que está desarrollando todas sus potencialidades.

Un hito en la conquista de la autonomía personal de nuestros hijos lo marca el momento en el que se considera que el niño puede regresar solo del colegio, realizar pequeños recados, tomar el autobús o el metro, ir solo a determinadas actividades extraescolares. La entrega de una llave o de una tarjeta de autobús podría considerarse como símbolo material del inicio de una nueva etapa en el ámbito de la autonomía. Sin embargo, se podría cometer el error de pensar que este momento marca también el tiempo en que el niño ya puede decidir libremente a dónde va, cuánto dinero necesita, a qué hora ha de volver...

El preadolescente quiere ser mayor y busca referente en los «mayores», sin considerar los años que le separan de ellos. Es previsible que los preadolescentes se planteen salir a divertirse como los mayores, pero no conviene precipitarse.

Los padres han de ayudarles a esperar y no quemar etapas en su desarrollo y maduración personal. Y con eso no se trata de cerrar puertas, sino de ayudarles a encontrar caminos adecuados para su realización como personas. Han de saber desenvolverse con soltura en ambientes adversos y deben estar capacitados para tomar decisiones correctas en situaciones conflictivas. Ése es el camino de la conquista de la libertad que ahora han de comenzar a recorrer, aunque acompañados.

Lo primero que tiene que preocupar a los padres es el propio ejemplo:

- Que los hijos vean que no emplean todo su tiempo libre solo en la diversión.
- Que vean que no es solamente un escape, con una actitud frívola y superficial.
- Que observen que las elecciones realizadas obedecen a un criterio determinado y coherente con la forma habitual de actuar y de educar.
¿Qué hacemos en casa cuando tenemos tiempo libre?
- ¿Sabemos tener y crear alternativas al ocio de gasto y consumo mediante el llamado «Ocio de satisfacción»?

Esto implica saber pasarlo bien estando en casa, jugando juntos, haciendo excursiones, relacionándonos con otros amigos, haciendo deporte y realizando cualquier actividad que exija trato humano directo, con la palabra, y que por tanto obligue a dejar aparcados todo tipo de dispositivo electrónico.

Debemos ser conscientes de que la preadolescencia es el momento en el que nuestros hijos dejan de pasar todo su tiempo libre junto a nosotros. Es más, se produce un cambio importante porque buscan pasar muchos ratos con amigos con los que disfrutan y compiten. Estamos dejando de ser el centro de sus vidas. Algunos padres se resisten a este alejamiento, pero es algo que les conviene y es natural.

La conquista del espacio social

El preadolescente se empieza a plantear quién es y cómo es. Las respuestas a estas preguntas las encuentra, primero, en el ámbito familiar y después en su ámbito social. El preadolescente agradece la serenidad y la exigencia motivadora.

Las reprimendas constantes minan su autoestima. Descubre que es peculiar y diferente y que estas peculiaridades y diferencias pueden hacer que los demás se sientan atraídos hacia él o le rechacen. Es importante manifestarle nuestro afecto tras una reprimenda o castigo: porque le queremos, no nos es indiferente su conducta.

En estas edades, la pandilla, el grupo, empieza a presionar con fuerza: el miedo a sentirse excluido hace que se busque una uniformidad que a veces puede llevar a la sumisión a los valores comunes de la pandilla y a su líder. Visten igual, ven los mismos programas, animan al mismo equipo, escuchan la misma música, utilizan un léxico diferenciador, se divierten de la misma manera, critican los mismos modelos...

El pertenecer a un grupo refuerza su seguridad y afirma su personalidad frente a las «verdades» de los adultos. Es importante conocer a los amigos de nuestros hijos en todo momento, pero en esta etapa, al abrir las puertas de casa a la pandilla, podemos recabar, sin pedirla explícitamente, información sobre los valores en alza entre ellos. No se trata de vigilarlos estrechamente, ni tampoco de permitirles todo «con tal de que estén en casa». Por supuesto, es muy enriquecedor conocer a las familias de los amigos de nuestros hijos.

Educar para la amistad es el antídoto más eficaz para proteger a nuestros hijos de compañías inadecuadas. Hay que decirles claramente que existen varios niveles¹ de amistad y que la amistad no es: ser cómplice, ser esclavo, ser mecenas, ser idéntico... o ser jefe.

¹ Cartas a Nicómaco; Aristóteles: «hijo mío, siempre te encontrarás con amigos a los que tus cosas le importarán muy poco, son amigos por casualidad, pero tan solo les atrae de ti la diversión que les produce pasar contigo algunos ratos. Te encontrarás con otros que te adularán y que les interesará ser amigos tuyos, y les gustará serlo por los beneficios que encuentra siendo amigo tuyo, esos solo serán amigos por interés. Sin embargo te

vas a encontrar con otros que al mismo tiempo de disfrutar de tu compañía, continuamente le preocupa quién eres y como eres, de estos tendrás pocos en la vida, pero serán los únicos que merecerán de ti el título de amigos íntimos».

Los amigos los elegimos entre personas que comparten nuestros valores y gustos. Nuestros hijos recorrerán esos diferentes grados de amistad, si somos para ellos testimonio de amistad. Así, podemos tener la seguridad de que escogerán como **auténticos amigos** a:

- Personas que les ayuden a mejorar porque los quieren.
- Personas que respeten sus decisiones y opiniones.
- Personas que no impongan aficiones ni actividades.
- Personas generosas que no les utilicen en provecho propio.
- Personas valiosas con proyectos y ganas de mejorar.

Todo este «cambio de panorama» debe ser paulatino, no radical. Es un aspecto nuevo para ellos, pero también lo es para nosotros. A veces deberemos recordarles que todavía no son plenamente mayores, «se van haciendo mayores» día a día. Así pues, su tiempo libre en parte estará organizado por el adulto, aunque también habrá unos espacios que ellos habrán de organizarse libremente, para aprender a desarrollar su propia autonomía. Por nuestra parte se impone equilibrio y sentido común: las actitudes excesivamente liberales son precipitadas a esta edad, pero las actitudes proteccionistas y autoritarias sólo sirven para desencadenar el conflicto con los hijos.

Tiempo libre en casa

Hay que hablar con los hijos del sentido y la finalidad del ocio y también de cómo utilizar ese tiempo en cada caso concreto. Es muy posible que la TV, el ordenador, las videoconsolas, sea a esta edad los que ocupen una parte importante de este tiempo para ellos, pero ¿Son su única forma de entretenimiento? ¿Es una actividad enriquecedora?

Percibimos que son unos fáciles recursos para tener ocupados a los hijos. Se puede justificar argumentando que representan un mundo nuevo a explorar, con infinidad de posibilidades de información, de comunicación, etc. Pero sabemos que, al mismo tiempo, están sustituyendo a otro tipo de aficiones y entretenimientos que deberían tener a esta edad. Hay que invitar a nuestra casa a los amigos de los hijos para que se entretengan con el trato humano.

Si el uso de las nuevas tecnologías no se controla bien, éstas pueden llegar a hacerles daño o por tanto a ser contraproducentes. Los chicos y chicas que abusan de ellas se vuelven pasivos, no se les ocurren otras actividades para entretenerse, establecen con ellas una dependencia y pueden llegar a no saber vivir sin estar apegados a estos tipos de entretenimiento. El abuso les fomenta exceso de soledad, individualismo y una falta de interés por el entorno.

«Su indudable magnetismo les convierte en un medio muy útil para proporcionar cierta información o despertar la curiosidad intelectual. Es, en cambio, mucho menos útil a la hora de desarrollar y ordenar los pensamientos: porque lo decisivo para pensar son las palabras, y en estos medios de comunicación la palabra comparte protagonismo con las imágenes y la música».²

Nuestra responsabilidad de gobierno se centra en dos aspectos principales: el tiempo y los contenidos.

- **Ordenar el tiempo de ocio.** Debe supeditarse a otras actividades y no a la inversa. Ver cuáles son los momentos más adecuados y marcar un horario. Evitar interferencias con el horario de sueño. Se trata de una buena oportunidad para trabajar la obediencia y la responsabilidad.
- **Seleccionar y pactar de antemano los programas que se van a ver.** Seleccionar los juegos en función de las necesidades de maduración de los chicos. Saber qué contenidos están recibiendo. Pedirles opinión con sentido crítico.

² Diez claves de la educación, J.R. Ayllón, ed. Styria ed.

El uso de las tecnologías

El auge de las tecnologías de información y comunicación es una realidad muy visible. Son herramientas muy utilizadas por los niños y tienen un fuerte poder de atracción para ellos. Sin embargo, en sí mismas no son ni buenas ni malas, todo dependerá del uso que se haga de ellas.

Nuestros hijos han nacido con estas tecnologías y dependerá de nosotros, sus padres, la responsabilidad de enseñarles y educarles en su correcto uso, de modo que sepan divertirse con ellas y, a la vez, crecer en su desarrollo como personas.

Los padres debemos considerar que el «problema ético de Internet es el problema de su recto uso o, con otras palabras, el de la formación y las virtudes necesarias para usarlo rectamente.»³

Los videojuegos pueden ser muy útiles para estimular la concentración, la agilidad mental, el afán de superación, etc., pero debe evitarse su uso abusivo y sin control, y seleccionar y conocer los juegos que utilizan.

A los 13 años ya pueden incorporarse a las redes sociales legalmente, pero es aconsejable retrasar su incorporación en la medida que sea razonable, pues la experiencia 'real', la comunicación directa con sus amigos y seres queridos es más enriquecedora.

A título meramente enunciativo, adjuntamos algunos consejos y reflexiones para ayudar en la educación de los niños, en su primera infancia en el uso de las tecnologías:

→ Internet y redes sociales

Cuidados a tener:

- Establecer horarios y reglas consensuadas.

- Dar criterios, enseñarles a navegar, hacerlo con ellos y siempre por un motivo concreto.
- Utilizar filtros que impidan la recepción o acceso a contenidos no recomendados, aunque lo ideal es formar su sentido de la responsabilidad. Hay que enseñar a vivir en el mundo de hoy.
- Ordenador con conexión a internet en un lugar visible de la casa, evitar su habitación y el uso individual y aislado. Tablet o Smartphone 'custodiados' en los momentos o lugares que les hayamos prohibido.
- Hablar habitualmente con ellos sobre el tema, saber que páginas utilizan y para qué.
- No se debería permitir estar estudiando o haciendo deberes con el chat conectado, es un mal aliado para la concentración y para el aprovechamiento del tiempo.

→ Videojuegos

Cuidados a tener:

- Procurar el juego colectivo con hermanos, amigos, familia. Evitar el aislamiento del juego en solitario durante largo tiempo.
- Elegir adecuadamente los juegos: seleccionando los que aporten valores coherentes con nuestro estilo educativo.
- Controlar los juegos que intercambien con compañeros o juegos en red, para que respeten el criterio establecido en la familia.
- Establecer horarios y limitar su uso para evitar que afecte a otras actividades fundamentales, como el estudio, el deporte, el sueño, los amigos, o a la familia...
- Controlar el gasto en los juegos. Que sepan que un juego caro no se puede adquirir en cualquier momento, que sepan esperar la llegada de una celebración o festividad.

³ El recto uso de Internet. Ángel Rodríguez Luño. Ediciones Palabra

Y además del tiempo dedicado a entretenerse con dispositivos digitales, corre de nuestra cuenta que en casa tengan también **otras ocupaciones**. Hay cuestiones que no pueden quedar olvidadas ni aparcadas y con una buena organización, se pueden hacer compatibles:

- **Fomentar tiempos para la lectura.** Facilitar buenos libros. Organizar posibilidades de intercambio con amigos. Pedirles que nos recomienden algunos de sus libros, leerlos y hacer comentarios conjuntos.
- **Tratar de desarrollar aficiones afines a su edad.** Quizá a algunos les gustará coleccionar determinadas cosas o desarrollar una actividad de tipo manual-creativo. Puede ser interesante aprender a arreglar o a montar cosas de la casa, del coche, del jardín, etc. Fomentar su participación en la cocina, enseñar a coser o realizar alguna labor atractiva.
- **Que hagan vida de familia.** Priorizar momentos que son para estar juntos. Saber estar en sobremesas y tertulias. Hacer compañía a un hermano enfermo. Ayudar a uno pequeño. Visitar y ayudar a los abuelos.
- **Colaboración en tareas domésticas.** Fomentar la responsabilidad, el tener algunas tareas como propias (de una manera fija o rotativa). Enseñar a trabajar bien, dejar las cosas bien terminadas. Enseñar a actuar «con cariño» y «por cariño», independientemente de las ganas de hacerlo, a ser generosos.

Tiempo libre fuera de casa

Es el momento de empezar a permitir e incluso fomentar el inicio de una paulatina independencia. Se tratará de ir y venir solos del colegio o de la parada, de que hagan las diversas actividades, de pedirles diversos recados, de hacer alguna salida con amigos.

→ Actividades extraescolares

Es un hecho que la mayoría de los chicos, al salir del colegio, están cada vez más ocupados. Casi cada día, o algunos cada día, acuden a sus actividades

extraescolares. Queremos lo mejor para nuestros hijos y, por este motivo, les apuntamos a muchas cosas. Pero debemos ahondar un poco más en este tema.

¿Estaremos sumergiéndoles, sin querer, en el ritmo de estrés que llevamos los adultos? ¿Será que pretendemos tener unos «hijos 10»? ¿Quizá buscamos la excelencia en lo académico como algo primordial y descuidamos el cultivo de la sensibilidad, de la creatividad, de las relaciones humanas, de la preocupación por los más necesitados? Evidentemente, se impone ser selectivos.

Disponemos de una oferta llena de posibilidades y somos los padres los que, a esta edad todavía, hemos de decidir, contando seriamente con su opinión, qué puede ser lo mejor para ellos.

Debemos pedirles el esfuerzo pertinente para mantener el interés a lo largo del curso, para asistir con regularidad, en definitiva, para terminar lo que se empieza. El saber hacerlo así es ayudarles a practicar la fortaleza, la constancia, es enriquecer su fuerza de voluntad.

Nos encontramos en la edad idónea para promocionar futuros hobbies y aficiones, y esto pasa a través de la práctica y el ejercicio de diferentes actividades en los tiempos de ocio. Es fundamental conocer qué tipo de influencias van a recibir para buscar una sintonía con los criterios educativos que hay en casa.

→ Otras alternativas

Ocurre en la actualidad que se van introduciendo algunas costumbres más propias de la edad adolescente que de la preadolescencia propiamente dicha. Ellos tienen ganas de hacerse mayores y muchas veces quieren correr.

Recordemos que la edad en la que están en estos momentos se caracteriza grosso modo por un incipiente avance hacia el desapego de los padres, de sus costumbres, de su forma de pensar, a lo que hay que añadir la preponderancia de los líderes externos: artistas, deportistas, youtubers, amigos, etc. Los padres han de tener la habilidad de saber sortear, aplazar, prohibir, animar, fomentar, etc. un sinfín de actividades, con sus horarios correspondientes, a fin de adecuar el ocio de sus hijos a aquello que les resulta beneficioso para su evolución y su desarrollo.

Como alternativas podríamos centrarnos en las revistas editadas especialmente para la edad, los clubs, los cines, los paseos por centros comerciales, los bares y discotecas para algunos.

Podemos decir que es deber de los padres tratar de saber qué cosas admiran y a quién admiran sus hijos, qué les gusta, qué les divierte. Hay que conocer qué cae en sus manos, quién dirige los lugares donde les apuntamos. También es edad de saber qué hacen, con quién están y dónde están. Nada de esto nos puede resultar indiferente, dado que es un agente de gran influencia.

Es muy interesante crear vías de diálogo para que ellos puedan entender, para despertar su sentido crítico, para desarrollar unos criterios personales,

para hablarles de la libertad, para fomentar actitudes responsables basadas en la confianza, pero también para saber entender sus demandas, sus gustos y los de sus amigos. Desde esta postura deberemos ir trazándoles un rumbo, sin dogmatismos, sin rigideces, pero sí con la firmeza que nos proporciona el conocimiento del punto al que creemos que deben llegar. Debemos saber pasar por momentos en los que predomine su enfado y su malhumor, sin dejarnos llevar luego por el orgullo o por el rencor.

Ojo a querer ir «quemando etapas». Resulta muy aconsejable buscar alternativas que permitan mantener todavía la etapa de convivencia y de formación familiar que les corresponde.

Por último, tres consideraciones:

- Ellos necesitan tanto nuestra comprensión como nuestra fuerza y seguridad
- Para educar hay que estar presentes
- No les pidamos respuestas que todavía no nos pueden dar

CARLOS Y MARTA

Jaime y Ana están en la cocina preparando la comida. Es sábado y la paella, especialidad de Jaime, es el plato del día. Jaime está callado, pensativo; mientras, Ana habla por los codos, intentando suplir el silencio de su marido.

Jaime y Ana van a cumplir catorce años de casados y han tenido hasta la fecha tres hijos: los mellizos Carlos y Marta, que cumplirán 12 años el próximo mes, y Mariona, que tiene 8 años.

La educación de los hijos ha sido siempre un tema importante para ambos. Han elegido un colegio con un ideario de inspiración cristiana, mantienen contacto periódico con los tutores de sus hijos y en casa han establecido normas de comportamiento y convivencia que procuran mantener, cumplirlas ellos mismos y hacer que sus hijos las cumplan. Están satisfechos de lo que han conseguido, pues hasta ahora han ido superando todas las pequeñas crisis de su vida matrimonial y ninguno de los hijos les ha dado problemas.

Preocupada ante el silencio de su marido, Ana intenta romper el hielo:

—¡Ah! Olvidé decirte que hoy viene tu hermana Maribel a comer.

Jaime, que parece no haber oído a su mujer, le dice de repente:

—Ana, ¿tú sabes que Marta mira páginas con contenido erótico?

—¿Qué dices? Estás loco. ¿De dónde sacas semejante idea?

—Esta mañana Mariona me preguntó lo que significaba la palabra orgasmo. Al parecer Marta y su amiga Elena estaban en internet y buscaban esa palabra. No quiero ni imaginar qué tipo de página sería. La verdad es que esa Elena nunca me ha gustado: ¡Hay que terminar con esa amistad!

—Jaime, no nos precipitemos al juzgar, no sabemos de quién ha sido la idea, ni qué tipo de página es. Ciertamente no me hace ninguna gracia lo que me has dicho, pero no olvidemos que, al igual que Elena, Marta está a punto de cumplir 12 años.

—¿Qué quieres decir con eso? Carlos tiene la misma edad y te aseguro que sólo piensa en el fútbol, la bici y sus juegos de ordenador. Y si alguna vez le digo alguna picardía sobre chicas, más bien le molesta.

Ana, más tranquila al haber descubierto lo que mantenía tan callado a su marido, sigue diciendo:

—Sí, es cierto; de un tiempo a esta parte, ambos se comportan de manera muy distinta. Nadie diría que tienen la misma edad. La verdad, Marta parece mayor que Carlos. El otro día, por ejemplo, hablando sobre la celebración de su próximo cumpleaños, Carlos no quería ni oír hablar de invitar a una chica; en cambio, Marta quiere invitar a tres o cuatro chicos de la academia de inglés, que, según Carlos, son mayores que ella. A propósito, Jaime, ¿qué le explicaste a Mariona sobre el orgasmo?

—*Al principio me quedé mudo. Luego le dije que, para entender el significado de esa palabra, antes tenía que saber otras cosas. Y me comprometí a explicárselas un día de estos. En cambio, con Marta creo que es mejor que hables tú; de mujer a mujer será más fácil que le saques la verdad.*

—*No te preocupes; buscaré el momento oportuno para hablar con ella* —responde cariñosa Ana.

La paella está casi a punto y la mesa puesta, con un abundante aperitivo.

Suena el timbre y Mariona corre a abrir. Es la tía Maribel. Al verla, Ana no puede reprimir un gesto de enfado por la forma de vestir de su cuñada: pantalón muy ceñido y una camiseta muy escotada: «mal ejemplo para sus hijos», piensa Ana. Sin embargo, Jaime no parece darse cuenta: Maribel es su hermana pequeña y todo lo que ella hace le resulta gracioso.

Ya en la mesa, la familia al completo da buena cuenta de la deliciosa paella que ha preparado Jaime: Carlos come como una lima y, antes de que los demás terminen, él ya ha repetido. En cambio, Marta va dispersando los granos de arroz por el plato, intentando disimular la cantidad que no se come. Aunque tiene mucha hambre, lleva semanas comiendo muy poco: quiere estar delgada para su cumpleaños, por si vienen los chicos de inglés.

Mariona es como un radar. Mientras come de forma distraída, está pendiente de todo lo que pasa y se dice en la mesa. Observa con interés a su tía Maribel, que, con sus 21 años, su moderna vestimenta y su lenguaje peculiar, constituye una verdadera atracción para su sobrina pequeña. Pero, sobre todo, no se pierde ninguno de los movimientos de su hermana. Está preocupada por ella y piensa ¿qué dirían sus padres si supieran que últimamente Marta tampoco desayuna?

Al terminar de comer, en un momento recogen la mesa entre todos y se sientan a ver la película de la tarde. De repente, en medio de la publicidad, irrumpen unas escenas eróticas como avance de la programación de la noche. Mariona cierra los ojos inmediatamente, en espera de que alguien apague la tele o cambie de canal. Carlos no sabe a dónde mirar: quiere ver las imágenes, pero, al mismo tiempo, siente vergüenza. Marta mira la pantalla muy interesada. No es totalmente consciente de lo que está pasando, pero sabe que le cuesta dejar de mirar. Y, sin saber por qué, surge en su cabeza la pregunta: ¿cuántas veces lo habrán hecho mis padres para tenernos a nosotros?

Ana está contrariada. Percibe una serie de cambios en sus hijos mayores que, de momento, no sabe encajar. Por otra parte, aunque siempre habían tenido una buena comunicación con ellos, ahora, con Marta, no resulta tan fácil; más callada y metida en sus pensamientos, han de esperar siempre el momento oportuno para poder decirle algo, sin la seguridad de obtener respuesta. Con Carlos, al menos de momento, pueden seguir hablando, aunque últimamente también está contestatario y discutiendo, y disfruta haciendo rabiar a sus hermanas. En el fondo, sigue siendo un niño, aunque quizá sea por poco tiempo.

Ana es consciente de que, por la edad que tienen, estos cambios pueden ser normales, pero no puede evitar sentirse alterada al constatarlos. Jaime parece más tranquilo, aunque la pregunta que Mariona le hizo esta mañana ha despertado su interés y preocupación.

A solas nuevamente, en la cocina, Ana abrazada a su marido Jaime, y como pensando en voz alta, le dice:

—*¡Me agotan! Y me asusta que los niños se hagan mayores. ¿Y a ti?*

Hoja de trabajo personal

Programa					Sesión	
Relación de los hechos más significativos de los personajes del caso						
Problemas que encuentro en este caso :						
■ ■ ■ ■						
Temas del caso que me interesa discutir en la reunión de equipo:		Criterios de la nota técnica que me llaman la atención:		Cuestiones que se han discutido en la reunión de equipo y me interesa aplicar en mi familia:		
■ ■ ■ ■ ■ ■ ■		■ ■ ■ ■ ■ ■ ■		■ ■ ■ ■ ■ ■ ■		



VALOR DEL CUERPO, MASCULINIDAD Y FEMINIDAD

El ser humano está formado por un cuerpo material y un alma espiritual, integrados entre sí de tal manera que forman una unidad sustancial compleja

(Aristóteles)

Introducción

Ni el cuerpo es «la cárcel del alma», como creía Platón, ni tampoco un instrumento al servicio del espíritu.

El cuerpo no es algo externo a la persona, se entrelaza con su componente espiritual y es una parte esencial del mismo ser personal: «Mi cuerpo es mi yo, es yo mismo». El cuerpo, que está misteriosamente unido al alma, es el elemento que permite la manifestación de la persona, es también «persona», que vive gracias a su alma espiritual. La parte anímica del hombre no está situada en el cerebro o en el corazón, sino que vivifica todas las partes del cuerpo, dándoles unidad.

Cuando hacemos algo con el cuerpo, es la persona, no el cuerpo, quien realiza el acto. Gran parte de lo

anímico y espiritual tiene siempre también una manifestación y expresión corporal. Distintos aspectos del alma se expresan a través de diversos aspectos del cuerpo: «La cara es el espejo del alma».

Masculinidad y feminidad

Hombre y mujer constituyen dos expresiones de una misma sexualidad humana: sexualidad femenina y sexualidad masculina.

El conjunto de caracteres normales, propios y exclusivos de la sexualidad femenina, es lo que constituye la feminidad. Igualmente, la masculinidad representa el conjunto de caracteres normales, propios y exclusivos de la sexualidad masculina. Como consecuencia de su feminidad y masculinidad, hombres y mujeres son distintos, pero, a la vez, complementarios.

Feminidad y masculinidad presentan rasgos diferenciales a distintos niveles:

→ **A nivel físico:** constitución y formas corporales, distribución del vello y la grasa corporal, órganos

genitales externos e internos, desarrollo mamario, etc.

- **A nivel biológico:** tono de voz, potencia muscular, capacidad respiratoria, diferente resistencia al consumo de alcohol, función procreadora, secreción láctea de las mamas, etc.
- **A nivel psicológico:** Siendo en algunos aspectos bastante iguales, las diferencias son sustanciales, ya que presentan unas formas singulares de ser, de sentir y de hacer las cosas.
- **A nivel psico-afectivo:** aunque tienen rasgos comunes, el hombre posee algunos caracteres más marcados en comparación con la mujer, y viceversa.
 - Hombres: normalmente, más racionales, abstractos, impulsivos, resolutivos, etc.
 - Mujeres: normalmente, más afectivas, comunicativas, concretas, intuitivas, etc.

Estas características diferenciales, generales para cada sexo, no se dan en estado puro y presentan a su vez diferencias individuales, singulares para cada persona en particular y propias y generales de cada cultura.

A través de sus diferencias, feminidad y masculinidad son, a su vez, complementarias

A través de sus diferencias, feminidad y masculinidad son, a su vez, complementarias. Cada uno tiene lo que falta y complementa al otro, y, entre los dos, constituyen un todo armónico: algo así como «la armonía en una partitura a dos voces».

Diferenciación sexual

La primera diferenciación entre los dos sexos queda establecida en el mismo momento de la fecundación, cuando, al unirse el óvulo y el espermatozoide, queda determinado el sexo genético de la persona.

Los cromosomas son unos componentes de las células de los seres vivos, encargados de transmitir los factores hereditarios (color de la piel, altura, etc.). Siempre van a pares y en los seres humanos cada célula tiene 23 pares (46 cromosomas). De entre ellos, hay una pareja encargada de determinar el sexo de la persona. En la mujer estos cromosomas son idénticos y se les designa con la notación X, mientras que en el varón uno de ellos es X, mientras que el otro es distinto y se le designa con una Y. Las células procreadoras o gametos (el óvulo y el espermatozoide) solo tienen la mitad de cromosomas y, así como el óvulo solo aporta uno X, el espermatozoide puede aportar uno X o uno Y. Por tanto, en una fecundación, el sexo viene determinado por el tipo de cromosoma (X o Y) que aporte el varón. Cuando el cigoto resultante de la unión de gametos es XX, la persona engendrada es mujer, y cuando es XY, varón.

Desde el instante de la fecundación, el desarrollo del embrión es idéntico en ambos sexos hasta aproximadamente los 40 días de gestación. En ambos casos, presenta una gónada indiferenciada, que posteriormente se transforma, según sea el sexo genético, en gónada masculina o testículo o en gónada femenina u ovario, determinando así el sexo gonadal (gónada: órgano encargado de la formación de las células sexuales).

Después de la formación de las gónadas y bajo la influencia de las secreciones hormonales de las mismas, aparecen de forma prácticamente espontánea los caracteres sexuales primarios, constituidos por los órganos genitales internos y externos propios de cada sexo. Por la simple observación de los órganos genitales externos, el recién nacido es declarado y registrado como mujer o varón, determinándose así lo que se denomina sexo a efectos de identificación administrativa.

A partir del nacimiento y durante la infancia, los caracteres sexuales primarios (órganos sexuales que nos distinguen como hombre o mujer) prosiguen su desarrollo, bajo la influencia de una débil

secreción de las hormonas sexuales propias de cada sexo.

Con la pubertad, la secreción de hormonas sexuales aumenta considerablemente, dando lugar a la aparición y desarrollo de los caracteres sexuales secundarios.

Podemos definir los caracteres sexuales secundarios como el conjunto de modificaciones morfológicas, somáticas y funcionales características de cada sexo, y que diferencian a hombre y mujer (distribución del pelo, desarrollo mamario, estructura ósea, gravedad de la voz, inicio de la función procreadora, etc.).

Descubrimiento de la identidad sexual

La identidad sexual es la sensación personal de la propia masculinidad o feminidad integral.

El niño descubre su identidad sexual hacia los 3 años de edad, ayudado en gran medida por el descubrimiento de la heterosexualidad de los padres. Durante este periodo (2 a 4 años) el niño toma conciencia de la diferencia sexual entre hombre y mujer: las figuras de los padres se sexualizan.

A partir del descubrimiento de la diferencia anatómica de los sexos comienza el reconocimiento paulatino y constatable de la diferencia de los roles masculino y femenino.

Hacia los 5 años, el niño inicia un período de calma aparente o fase de latencia, que se prolonga hasta la pubertad. Durante este período el niño entra en la edad de la razón, se impregna de los imperativos del YO y asimila el estatus propio de su sexo. Así, gradualmente, el niño va consolidando su identidad sexual, hasta que, de forma consciente, establece diferencias sexuales, que se traducen en una serie de actitudes hacia los demás y hacia sí mismo.

Es imprescindible que, antes de llegar a la pubertad, niños y niñas sean plenamente conscientes del sexo al que pertenecen, de las características propias de

su sexo y de las diferencias con el sexo opuesto, para que lleguen a sentirse cómodos, satisfechos, e incluso orgullosos de pertenecer a su grupo sexual.

Es importante que aprendan a conocer las virtudes y posibilidades de su sexo y a no valorar como carencia lo que realmente es una diferencia.

La mentalidad y usos «unisex» no contribuyen al desarrollo y consolidación de la identidad y la orientación sexual, al transmitir la idea y la imagen de una indefinición sexual inexistente en la naturaleza. Es aconsejable en estas edades cuidar y fomentar la diferenciación sexual, con naturalidad, sin llevarlo al extremo y teniendo en cuenta que la diferencia no está en las tareas, y que tanto hombre como mujer tienen la misma dignidad.

En la pubertad, y bajo la influencia y la acción de una gran inundación hormonal, se producen transformaciones bio-somato-psicológicas hormonales que inician el desarrollo de los caracteres sexuales secundarios, que van a terminar de configurar la identidad somática propia de cada sexo. Los hasta ahora niños, ellos y ellas, se convierten biológicamente en adultos, aunque, por su lógica inmadurez no serán admitidos como tales hasta después de algunos años de adolescencia. Desde la pubertad y durante el resto de la adolescencia se va a consolidar la orientación sexual de la persona y la adopción de su papel sexual. Y será ese papel sexual la expresión pública de su identidad sexual: opciones y acciones que muestran a los demás la masculinidad o feminidad de una persona.

La orientación sexual es el patrón persistente de atracción física y/o emocional hacia los miembros del sexo opuesto (heterosexualidad) o del mismo sexo (homosexualidad).

La dirección de la orientación sexual y la adopción de su papel sexual vienen determinados, principalmente, por la interacción de tres factores:

- El patrón biológico del sujeto.
- La dinámica familiar.
- El ambiente social.

Es en el nivel de la dinámica familiar y del ambiente social donde, con mayor facilidad y frecuencia, aparecen circunstancias que pueden alterar la orientación sexual del adolescente: su relación con las figuras paterna y materna, el rol que desempeña en la familia, los amigos, los lugares y ambientes que frecuenta, la influencia de grupos o ideologías, etc.

A partir de la pubertad, la persona debe tener plena conciencia de que su sexualidad está plenamente unida a su propia persona, ya que nuestra componente sexual nos trasciende y nos relaciona, con nosotros mismos y con los demás, y en muchas de sus manifestaciones implica a otras personas.

La conducta sexual ha de tener un sentido vital, ya que no hay actos

Es importante fomentar, desde ahora, en la pubertad, el respeto a la sexualidad y la fecundidad potencial que la acompaña, el valor de la diferenciación sexual y su complementariedad, el desarrollo del autodominio y la importancia del uso razonable y responsable de toda esa sexualidad que acompaña a nuestro ser personal.

El pudor

El pudor es la «tendencia a mantener la propia intimidad a resguardo de los extraños». La intimidad es el ámbito más reservado de una persona. Aquello que existe en lo más profundo de nosotros mismos y que forma parte de la esencia de nuestro ser. Desde el punto de vista antropológico, pudor e intimidad forman un binomio inseparable.

En contraposición a la idea de que el pudor es un condicionamiento social de tipo cultural, es importante poner de manifiesto el hecho de que esta tendencia es inherente a la persona humana y tiene un carácter estrictamente personal.

Con la vivencia de esta virtud, la persona defiende su dignidad y se capacita para entregarse libremente

a otra persona si así lo ha decidido previamente. El pudor, referido al lenguaje, es la tendencia a no expresar verbalmente y de forma indiscriminada las ideas y pensamientos que hay en nuestra intimidad afectiva: emociones, sentimientos y estados de ánimo. Pero ese mismo lenguaje es el que nos da la posibilidad de entregar y compartir nuestra intimidad afectiva con la persona elegida, a través de una comunicación interpersonal.

La persona es dueña de su intimidad, que protege mediante la resistencia natural a la mirada/ intromisión ajena que opone el pudor

El pudor manifestado en cubrirse el propio cuerpo significa que este es de nuestra propiedad: que no está a disposición de cualquiera que no estamos dispuestos a compartirlo con todo el mundo y que estamos en condiciones de entregarlo a una persona amada o de no entregarlo a nadie.

El pudor aparece de forma espontánea y natural tanto en las niñas como en los niños, alrededor de los 7-8 años, cuando de repente descubren que su cuerpo expresa y representa su propia intimidad.

En ese momento, los niños quieren preservar su intimidad y comienzan a ser más pudorosos: sienten vergüenza a desvestirse ante los demás, a pesar de que antes lo hubieran hecho sin recato; quieren ducharse solos y se tapan al salir de la ducha; en las playas y piscinas les puede costar cambiarse delante de la gente, suelen querer llevar siempre puesto el bañador, etc.

A muchos padres les cuesta entender este cambio repentino, sobre todo a aquellos que han educado a sus hijos compartiendo la desnudez de sus cuerpos desde pequeños, en base a una mentalidad «naturista» que lleva a ducharse juntos, ir desnudos por casa, frecuentar playas de nudistas o bañarse en topless.

En otros casos puede suceder que esta actitud pudorosa del niño sea motivo de burla y de comentarios irónicos por parte de sus padres,

quienes, sin darse cuenta, están haciendo daño al hijo y entorpeciendo el florecimiento de una cualidad específicamente humana. Respetar el pudor de los hijos es contribuir a consolidar su intimidad y su madurez personal.