

# Crianza a través de Pubertad

Organizado por  
D34ParentConnect  
15 de marzo de 2023

Renee Z. Domínguez, Ph.D. (Ella / Ella / Ella)  
Centro de Servicios Familiares, Co-Directora  
Ejecutiva

Lizzy Appleby, LCSW (Ella/Ella/Ella)  
Directora de Servicios Juveniles, Pride/Share

- ▶ Crear un entorno que acoja la comunicación
  - ▶ Conocete a ti mismo
  - ▶ La fisiología impacta la comunicación
  - ▶ Validación de experiencias emocionales
- ▶ Estrategias concretas para una “cultura de puertas abiertas”
  - ▶ SOJA
  - ▶ Preguntarse
  - ▶ remos
- ▶ Desarrollo sexual: de qué hablar
  - ▶ Pubertad, Anatomía, Reproducción
  - ▶ Aplastamientos y límites
  - ▶ Identidades sexuales y de género
- ▶ Escenarios: Aplicaciones Prácticas



Parenting isn't stressful at all.

JESSICA, AGE 27



# Presión, Estrés, Ansiedad: Viñeta

**Su hijo llega a casa de la escuela y está visiblemente angustiado. Golpean sus libros y se echan a llorar y te dicen que su maestro los llamó totalmente porque llegaron a clase unos minutos tarde, justo antes de que tuvieran que tomar una prueba. Mientras las lágrimas corren por sus rostros, sollozan "¡Esto es tan injusto!"**

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



□ No es gran cosa, pasará mañana, estoy seguro de que nadie incluso se dio cuenta. Ni siquiera deberías preocuparte por eso.



□ ¿Cuántas veces te he dicho que planees mejor?

□ ¿Bueno, qué esperas? Si llegaste tarde, parece lógico que te metas en problemas. Es un consecuencia natural.



□ ¡Puedes hacerlo mejor la próxima vez! ¡Sé que puedes!



□ Puedo llamar a tu maestro.

□ Espero que esto no haya afectado su desempeño en su prueba.

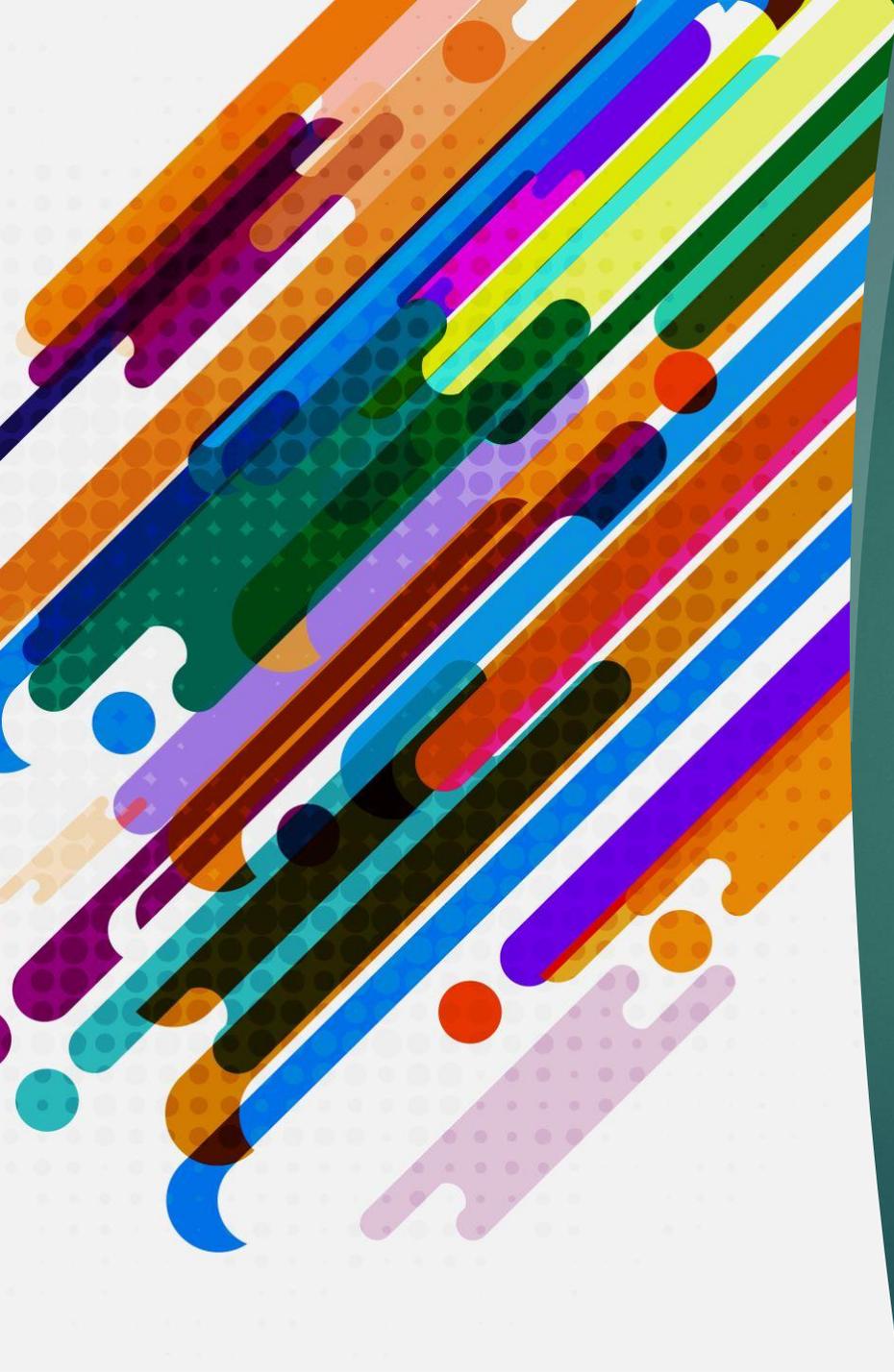


# en ese momento que sientes pensar, creeres la prioridad?

- ▶ Tu trabajo es enseñarle a tu hijo lecciones de vida.
- ▶ Su trabajo es asegurarse de que su hijo siga las reglas.
- ▶ Tu trabajo es reiterar expectativas.
- ▶ Se siente incómodo con el afecto negativo de su hijo; quieres que él/ella se sienta mejor
- ▶ No crees que esto sea gran cosa, no estás de acuerdo/irritado con el “drama”
- ▶ Cree que el comportamiento de su hijo se refleja mal en usted
- ▶ Quiere que su hijo tenga éxito, no que se quede corto
- ▶ Quieres seguir el ritmo de la familia Jones
- ▶ Está activado/provocado (p. ej., tardanza, comportamiento irrespetuoso, etc.)

# Posibles consecuencias no deseadas

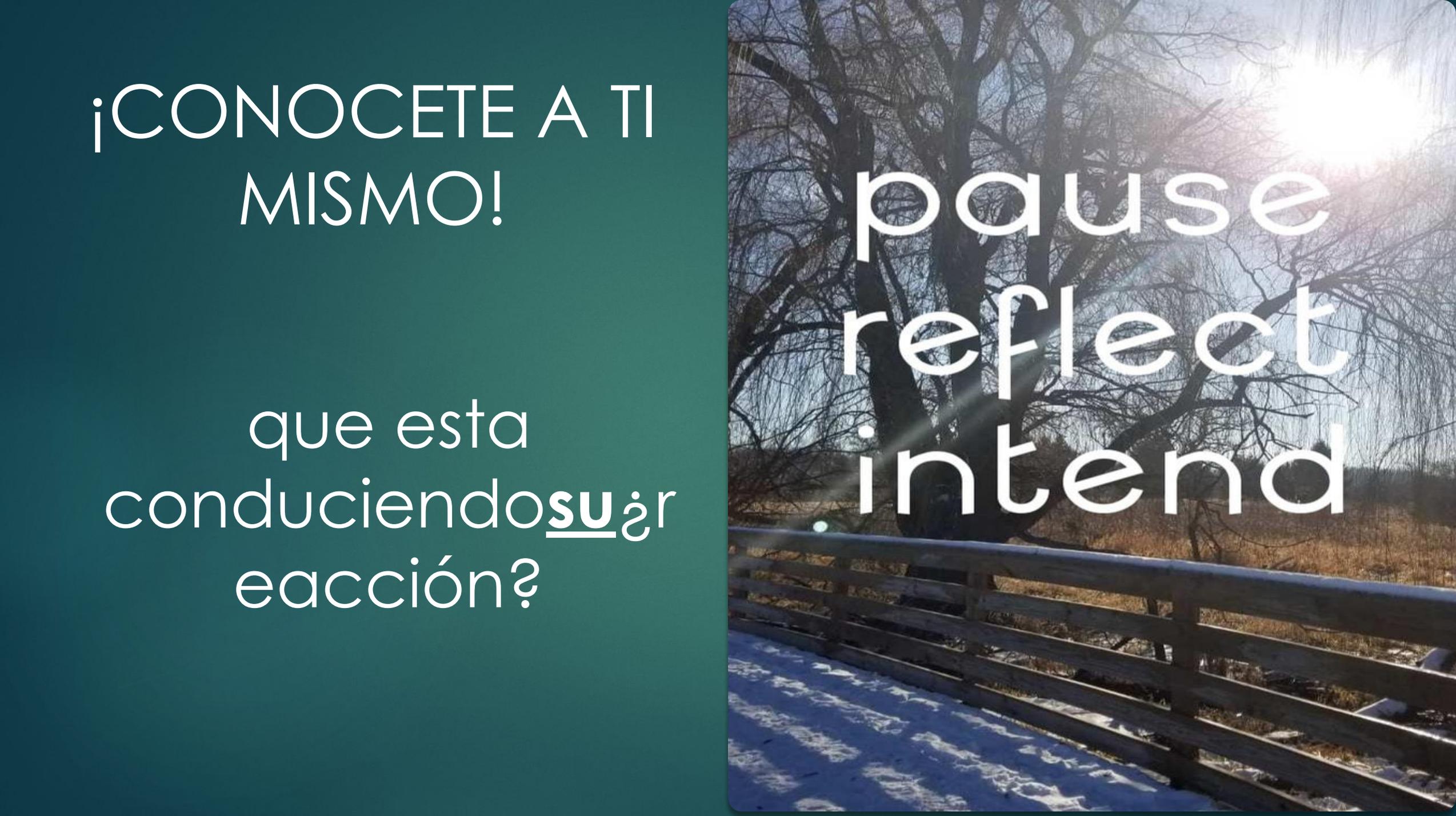
- ▶ Es probable que su adolescente NO escuche nada más de lo que le está comunicando.
- ▶ Su adolescente puede sentirse peor después de esta interacción.
- ▶ Paso en falso de la relación. Es posible que su adolescente no acuda a usted en el futuro en busca de apoyo. Posiblemente cerrar la puerta para continuar la conversación.



¿Su respuesta instintiva está funcionando para usted y su adolescente?

¡CONOCETE A TI  
MISMO!

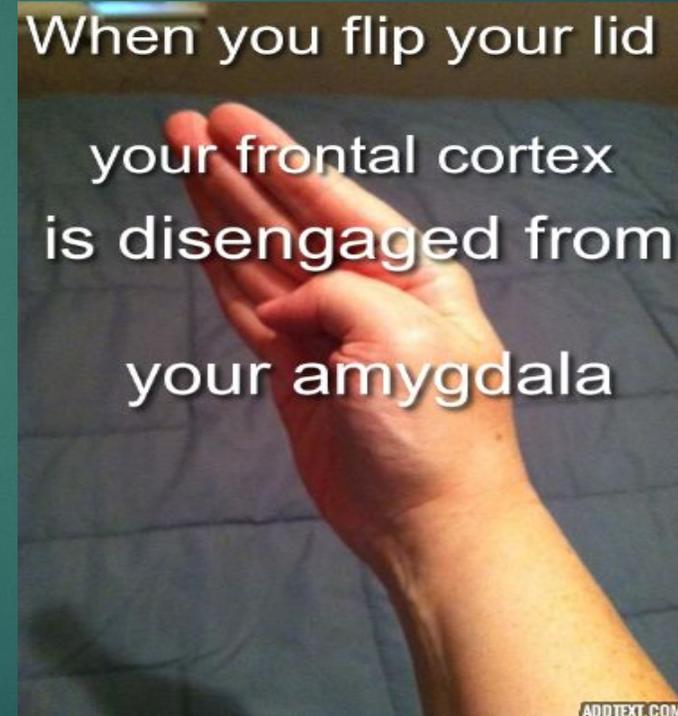
que esta  
conduciendo su r  
eacción?



pause  
reflect  
intend

# Respuesta de estrés de los padres

# La fisiología juega un papel importante: cambiar la tapa



**REFLECT,**  
**REPRIORITIZE,**  
*and* **RECALIBRATE**



Considere esto como una prioridad y responsabilidad de los padres:

**Valide la experiencia emocional de su adolescente:** esto le permite conectarse con ellos y crea un entorno emocionalmente seguro que invita a la reflexión, la comunicación y la resolución colaborativa de problemas.

# Validación de experiencias emocionales

- ▶ Validar es ver la situación desde la perspectiva de su hijo y aceptar su sentimientos tal como son
- ▶ No significa que estés de acuerdo con ellos.
- ▶ No significa que estés dando tu aprobación.
- ▶ La validación y la curiosidad genuina por comprender la experiencia de su hijo abre la puerta a conversaciones continuas
- ▶ VIÑETA INICIAL
  - ▶ Eso suena bastante horrible; parece que tuviste un día difícil; Dime mas acerca.

“Una fuerte conexión con un padre es lo más parecido a una bala de plata para prevenir problemas de salud mental en los niños”  
(Stixrudy Johnson, 2021)

“Una relación con un padre o cuidador amoroso y en sintonía es el factor de protección más importante para cualquier niño”

(Nakazawa, 2022)





...los principios de comunicarse efectivamente con los niños en realidad no han cambiado desde la década de 1980 (o la década de 1880). **Escuchar atenta y respetuosamente, comprender, ofrecer consejos, no intentar meter nuestra perspectiva en la garganta de los niños, resolver los problemas con respeto:** estos se aplican a cada desafío de crianza en cada generación. Solo tenemos que recordar aplicarlos a la nueva frontera”.

Stixrud & Johnson, ¿Qué dices? (2022) p.217-218

# Crear una cultura de "puertas abiertas" en el hogar

- ▶ **Estar disponible y dispuesto a hablar.**
  - ▶ “Si alguna vez tiene más preguntas, estaré feliz de hablar sobre eso”.
- ▶ **Evite la vergüenza y el juicio.**
  - ▶ No fastidies el ñam de nadie; evite llamar cosas repugnantes, tontas o extrañas.
- ▶ **Validar y empatizar.**
  - ▶ Mantente presente; evite minimizar los sentimientos o la experiencia de su hijo.
- ▶ **Ofrecer recursos adicionales.**
  - ▶ Olvídese de la necesidad de ser el experto o el único recurso. Identifique a otros adultos seguros en los que confíe.

# Poniéndolo en práctica

- ▶ Respuesta sin prejuicios: SOY
  - ▶ Algunas personas... Otras personas... Es posible que...
  - ▶ “Algunas personas están realmente emocionadas de ir a una escuela grande con mucha gente. Otras personas prefieren un campus más pequeño con menos estudiantes. Puede que te guste cualquiera de esos, o quieras algo en el medio”.
- ▶ Preguntarse en voz alta:
  - ▶ “Me pregunto si esta relación es como esperabas que fuera”.
- ▶ Validar el sentimiento (aunque no el contenido)
  - ▶ “Entiendo que estés realmente frustrado en este momento” o “¡Eso suena muy difícil!”

# Poniéndolo en práctica

## Utilice OARS para apoyar la toma de decisiones:

- ▶ Preguntas de final abierto -
  - ▶ Obtener información más descriptiva
  - ▶ Ayúdanos a evitar hacer suposiciones
  - ▶ Puede concentrarse en lo positivo ("¿qué es lo que disfruta de...?")
- ▶ afirmaciones -
  - ▶ Valida palabras/ideas ya ofrecidas
- ▶ Reflexiones –
  - ▶ Comprobar la comprensión
  - ▶ Demuestra que estás escuchando ("Estás diciendo...")
- ▶ Resúmenes –
  - ▶ Cubre todos los puntos tratados hasta ahora para ayudar a obtener las tensiones en juego.
  - ▶ Ex. "Realmente te gusta pasar tiempo con Kate, pero no te gusta cuando te envía mensajes repetidamente".

# Desarrollo sexual

- ▶ ¡Conocete a ti mismo! El desarrollo sexual en los niños provoca reacciones significativas de los padres
- ▶ Importante tener en cuenta que el desarrollo sexual es NORMAL
- ▶ Es importante tener en cuenta sus esperanzas para su hijo a largo plazo...
- ▶ Muchas charlas, no “LA charla”
  - ▶ ¿Quién/qué los educará si usted no lo hace?
  - ▶ ¡Hablar de ello no hace que suceda!
- ▶ Es importante estar al tanto de sus reacciones, saber cuál es su posición sobre estos temas y cuáles son sus prioridades, y poder comunicarlas de manera positiva y no amenazante mientras equilibra la realidad del desarrollo sexual adolescente.

# Conversaciones apropiadas para la edad

## Estándares Nacionales de Educación Sexual

Calificación	Temas a cubrir
K-2	Adecuados nombres para las partes del cuerpo, diferentes tipos de estructuras familiares, comprender que todos los seres vivos se reproducen, dar su consentimiento (todos pueden decir que no), comprender que las burlas están mal
3-5	Reproductivosistemas que incluyen forma y función, cambios sociales/emocionales/físicos de la pubertad, pubertad para la reproducción, orientación/identidad sexual, relaciones saludables, consentimiento, acoso
6-8	Sistemas reproductivosincluyendo forma y función, cambios de la pubertad y la adolescencia, roles de género, identidad sexual/de género, comportamientos sexuales, abstinencia y anticoncepción/prevención de ITS (incluyendo condones y anticoncepción de emergencia), relaciones románticas tempranas, acoso sexual, consentimiento, agresión sexual

# Pubertad, anatomía y reproducción



# Pubertad

Cambios sociales,  
emocionales y físicos

- ▶ Asegúrese de que su hijo conozca los términos médicamente precisos para las partes del cuerpo (tanto la suya propia como la de la otra anatomía)
- ▶ Discuta los cambios que ocurrirán durante la pubertad y asegúrese de que su hijo conozca el plan para enfrentarlos (especialmente períodos, sueños húmedos y erecciones inesperadas)

Su hijo de sexto grado está haciendo la tarea en su habitación después de la cena. Pasas y te das cuenta de que la puerta está cerrada, lo cual es inusual. Preocupada, abres la puerta y ves a tu hijo tocándose los genitales.

- Relájate. Pídale que se comuniquen con usted más tarde.
- Explícale que la masturbación es normal y que no estás enojado.
- Asegúrese de que sepa que a esta edad espera que explore su cuerpo por su cuenta. Si alguien más toca su cuerpo, quieres que te lo diga.
- Pregúntele si tiene alguna duda sobre su cuerpo.
- Reitere que la masturbación, o tocar su cuerpo de una manera que se sienta bien, es apropiado **privado** comportamiento.

# Aplastamientos y límites

# Conociendo Nuestros Propios Límites: ¡Amistades!

## Auto reflexión

- ▶ Ejemplos: cuerpo, tecnología, idioma, tiempo que pasan juntos, de qué hablan con los demás, etc.
- ▶ Ayude a sus hijos a identificar patrones en su propio comportamiento para ayudarlos a aprender a nombrar sus propios límites: "Parece que no te gusta cuando Kate te envía mensajes de texto a altas horas de la noche".

## Experimentación

- ▶ A menudo no sabemos cuáles son nuestros límites hasta que los cruzamos, ¡está bien!
- ▶ Ayude a los jóvenes a crear controles internos: ¿Se siente bien?
- ▶ Ayude a los niños a identificar su señal de alto: ¿cuándo debo verificar conmigo mismo?

Estás cenando con tu familia. Su hijo continúa enviando mensajes de texto/mensajes a un amigo y parece estar cada vez más molesto. Estás frustrado porque querías tener una buena cena afuera, pero simplemente no pueden colgar el teléfono.

- "Estoy notando que pareces frustrado".
  - "Me estás diciendo que no estás frustrado, y me doy cuenta de que cuando recibes un nuevo mensaje, tus hombros siguen subiendo. Me pregunto si estás teniendo una conversación que no va como esperabas".
- "Es frustrante cuando las cosas no salen como esperamos".
- "Escuché que no quieres hablar de eso conmigo en este momento, pero si cambias de opinión, estoy abierto a hablar de eso más tarde".

Su estudiante de octavo grado, Crystal, tiene su primer novio, James. Sabes que Crystal y James se dieron su primer beso recientemente. No estás seguro de que Crystal haya pensado en sus límites.

- Valida la relación y los sentimientos de Crystal.
- Sea franco acerca de sus preocupaciones:
  - “Sé que tú y James se besaron; ¿Has pensado en ir más lejos? James podría haber pensado en tocar tu cuerpo de otras maneras, y es importante pensar con qué te sientes cómodo. Me pregunto cómo puedes saber para qué estás preparado”.
- Evite los extremos que prohíben ciertos comportamientos. Pruebe reglas como "puerta abierta".

# Respetar los límites de los demás

No tenemos control sobre los sentimientos de otras personas.

- ▶ No puedes hacer que alguien como tú.
- ▶ A veces, no se trata de nosotros.

¿Cuáles son algunas señales de que alguien se siente incómodo o no está interesado?

- ▶ Luchar
- ▶ Vuelo
- ▶ Congelar

# 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 estamos rechazando a alguien, practica la bondad. Recuerda la regla de oro.
- ▶ Si alguien no respeta nuestro “no”, ese es un buen momento para comunicarse con sus apoyos (padres/cuidadores, maestros, consejeros, etc.)



Directo es  
amable.

BRENÉ BROWN

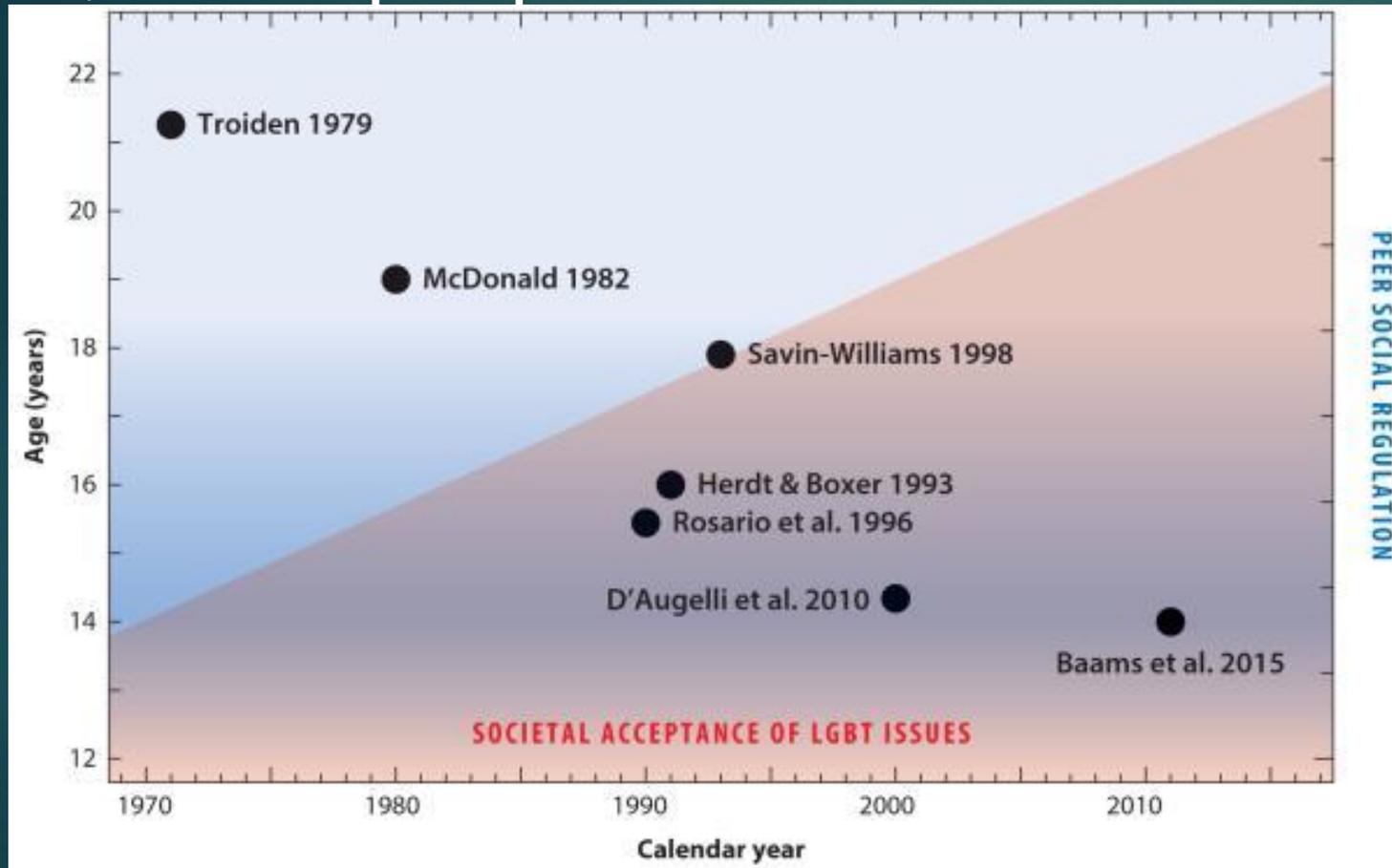
# Límites y tecnología

Redes sociales,  
aplicaciones de  
video, Pornografía, sextear,  
etc.

- ❖ Cuando anime a su hijo a pensar en sus límites, asegúrese de incluir escenarios basados en tecnología
- ▶ Hable con su hijo sobre los riesgos de compartir contenido sexual a través de aplicaciones o en línea
- ▶ Recuérdele a su hijo que la pornografía está destinada al entretenimiento, no a un manual de instrucciones.
- ▶ Establezca límites en su hogar en torno al uso de la tecnología (no después de X tiempo, no en su habitación, etc.)

# Identidades sexuales y de género

# Desarrollo de la identidad en la



## Identidad/Orientación Sexual

(d'Augelli, Hershberger y Pilkington, 1998; Asociación Americana de Psicología, 2013)

- \* Conciencia de identidad LGB: 10 años
- \* Autoetiquetado de Identidad LGB: 14 años
- \* Primera divulgación de 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 comprender el género y su propia identidad de género..

Su estudiante de 7° grado, Kate, le dice que su amigo Ray ahora se hace llamar Rachel y usa los pronombres ellos/ellos. También comparte que su otra amiga Crystal es pansexual. No estás seguro de lo que significan todas estas palabras o por qué Kate te lo dice.

“Gracias por decírmelo, tendré que practicar los pronombres de Rachel. ¿Qué estás pensando sobre todas esas cosas? ¿Tiene usted alguna pregunta?”

- Modele que está bien necesitar tiempo para absorber nuevas identidades
- No asuma que su hijo tiene todas las respuestas
- Sea curioso acerca de sus pensamientos y sentimientos:
  - “Algunas personas descubren sus identidades antes, otras aprenden sobre sí mismas más tarde. Podrías...”

# Apoyando el Desarrollo Sexual Saludable

Estrategias para usar en casa

- ▶ ¡Ser curioso! Hacer preguntas.
- ▶ Ayude a los jóvenes a encontrar estilos de lenguaje y comunicación que se sientan realistas o cómodos para hablar sobre límites de todo tipo con familiares, amigos y parejas.
- ▶ ¡Reconozca que la incomodidad está bien y es normal!



¿Preguntas?

¿Pensamientos?

Discusión...