



Es tiempo de hablar. Tu voz es nuestro futuro. Prevenamos la violencia sexual.

Visión general del desarrollo sexual adolescente

La adolescencia es un tiempo de crecimiento y descubrimiento. Es una etapa en que l@s jóvenes aprenden a establecer relaciones y construir los patrones de relación que suelen trasladarse a la vida adulta. Durante este tiempo much@s jóvenes también sufren violencia sexual. Muchas personas adultas carecen de información precisa acerca de qué esperar mientras l@s adolescentes se desarrollan sexualmente. Esto puede hacer difícil distinguir entre las conductas saludables y las enfermizas.

Cuando las personas adultas comprenden la diferencia entre esos comportamientos son más capaces de apoyar actitudes y conductas saludables, así como crear oportunidades positivas para aprender de los retos. Además están preparadas para intervenir cuando existen preocupaciones relacionadas con las conductas nocivas o la violencia sexual.

Desarrollo sexual adolescente saludable y prevención de la violencia sexual

La sexualidad es mucho más que relaciones sexuales—son nuestros valores, actitudes, sentimientos, interacciones y conductas. La sexualidad es emocional, social, cultural y física. El desarrollo sexual es una parte de la sexualidad y empieza mucho antes que la adolescencia. Al llegar a la adolescencia ya hemos recibido numerosos mensajes sobre la sexualidad (Strasburger, 2005). Aunque algun@s adolescentes pueden recibir información precisa y completa en la escuela, de sus madres, padres y diversas fuentes, otr@s obtienen muy poca información. En ausencia de mensajes

Comprender la sexualidad saludable puede ayudar a prevenir la violencia sexual

saludables y realistas sobre la sexualidad, much@s adolescentes buscan otras fuentes de información tales como sus compañer@s, internet y los medios de comunicación (Gruber & Grube, 2000). Esto puede dejarles con una comprensión insuficiente de lo que es una relación saludable y sin entender el consentimiento, los límites y cómo tener conductas sexuales seguras.

Comprender la sexualidad saludable puede ayudar a prevenir la violencia sexual al abordar las normas y la desigualdad de género, promover relaciones saludables, alentar la comprensión tanto de los límites como del consentimiento y ayudar a las personas jóvenes a sentirse empoderadas para hacer preguntas y buscar apoyo cuando lo necesitan.

Sobre el uso de la @: En Latinoamérica, feministas, estudiantes y activistas han utilizado por muchos años la @ (arroba) en sus escritos para subrayar la importancia de utilizar un lenguaje anti-sexista y promover la inclusión de géneros. En muestra de solidaridad y por la importancia de estos objetivos para nuestra agencia, la "@" será utilizada en nuestros escritos.



Es tiempo de hablar. Tu voz es nuestro futuro. Prevenamos la violencia sexual.

Las metas de promover el conocimiento y las habilidades que son clave para una sexualidad saludable consisten en ayudar a l@s jóvenes a:

- Tomar decisiones informadas y acudir a personas adultas de confianza para recibir apoyo y orientación cuando son necesarios.
- Comprender el consentimiento y cómo interactuar respetuosamente con madres, padres, amistades y compañer@s.
- Ayudar a influir en sus compañer@s de manera positiva promoviendo normas sociales positivas e involucrándose en intervención como espectadores.
- Reconocer la violencia sexual y buscar ayuda y apoyo cuando la violencia sexual ocurre.
- Brindar apoyo e información a compañer@s y otras personas que han sufrido violencia sexual.

Comprendiendo el desarrollo sexual adolescente

En la vida adulta puede ser fácil olvidar lo que fue ser adolescente. También puede ser fácil ver la adolescencia como un tiempo de disturbio y no como uno de oportunidad (McNeely & Blanchard, 2009). La siguiente información tiene el propósito de facilitar la comprensión del desarrollo sexual adolescente para ayudar a personas adultas a brindar un mejor apoyo a adolescentes a medida que se convierten en personas adultas saludables (Centro Estatal de Recursos para la Salud Adolescente). Aunque la información ofrece orientación general para cada etapa del desarrollo, es importante recordar que no todas las personas adolescentes viven esto de la misma manera. Por ejemplo, en algun@s jóvenes los cambios físicos de la pubertad pueden empezar más temprano o más tarde que en otr@s. Es normal y saludable una amplia variedad de experiencias.





Es tiempo de hablar. Tu voz es nuestro futuro. Prevenamos la violencia sexual.

PREADOLESCENCIA (10-14 AÑOS DE EDAD)

La preadolescencia es un periodo de cambios—físicos, emocionales y sociales. En esta etapa del desarrollo, l@s jóvenes están dejando atrás la niñez y empiezan a definir sus identidades. Aunque esta etapa puede plantear retos a madres, padres y cuidadores, es necesario recordar que es un tiempo en que l@s jóvenes están rápidamente adquiriendo nuevas habilidades para la vida y comenzando a desarrollar sus sistemas de valores. La pubertad y los cambios físicos ocurren durante esta etapa, que es también de desarrollo emocional y relacional. Se debe tener en mente que estos cambios en el cuerpo pueden no ocurrir al mismo tiempo o ritmo que el crecimiento emocional.

¿QUÉ SUCEDE EN ESTA ETAPA?	CONDUCTAS Y RESPUESTAS COMUNES
<p>La pubertad trae un rápido crecimiento físico y cambios corporales.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Los cambios físicos pueden crear problemas con la imagen del cuerpo. Esto se aplica a la mayoría de adolescentes, pero especialmente a jóvenes transgénero. • L@s jóvenes pueden ser autocrític@s o compararse con sus compañer@s. • Les preocupa si su cuerpo / apariencia es “normal”.
<p>L@s jóvenes están acostumbrándose a un cuerpo que madura y a nuevos sentimientos.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • L@s jóvenes tienen una mayor sensación de modestia o timidez. • Sienten una mayor necesidad de privacidad. • La masturbación es común. • Les preocupa si sus sentimientos / conductas son “normales”.
<p>L@s jóvenes están desarrollando un sentido de identidad y autonomía.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • L@s jóvenes se separan de la niñez. • Tienen mayor necesidad de independencia. • Están intentando descubrir “¿Quién soy yo?” • La socialización grupal de compañer@s es muy importante y brinda a jóvenes de todos los géneros la oportunidad de interactuar.



Es tiempo de hablar. Tu voz es nuestro futuro. Prevengamos la violencia sexual.

Madres/padres/cuidadores/personas adultas pueden apoyar de estas maneras el desarrollo de una sexualidad saludable durante la preadolescencia:

- Brindar información apropiada a la edad sobre la sexualidad en temas tales como pubertad, reproducción, relaciones saludables, orientación sexual e identidad de género, límites e imagen del cuerpo.
- Ayudar a desarrollar habilidades en pensamiento crítico para separar los hechos de la ficción en medios tales como la televisión, la música, los juegos de video, la pornografía y otras representaciones de la sexualidad.
- Iniciar un diálogo abierto y honesto. Hacer preguntas y, lo más importante, escuchar.

ADOLESCENCIA MEDIA (15-17 AÑOS DE EDAD)

La adolescencia media es un tiempo de continuos cambios físicos, sociales y emocionales. Durante esta etapa, l@s jóvenes suelen explorar la independencia y las citas. Madres, padres y cuidadores pueden sentir que les han hecho a un lado, pero es necesario recordar que l@s jóvenes en esta etapa están completando, como parte de su desarrollo, la importante tarea de establecerse como personas individuales fuera del contexto de sus familias.

¿QUÉ SUCEDE EN ESTA ETAPA?	CONDUCTAS Y RESPUESTAS COMUNES
<p>En la adolescencia media hay crecimiento físico y cambios corporales continuos.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Continúan los cambios físicos. • L@s jóvenes sienten mayor interés de que se les vea físicamente y sexualmente atractiv@s.
<p>L@s jóvenes están adaptándose a un cuerpo que madura sexualmente y a sentimientos sexuales.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Impulso sexual emergente. • Interés en las citas y relaciones. • Sentimientos de amor o deseo. Esto puede ser excitante, y a veces estresante, para jóvenes de todas las orientaciones.
<p>Hay un desarrollo continuo de la identidad y la independencia personales.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • L@s jóvenes quieren que sus madres y padres se involucren menos en las vidas de ell@s. • Prueban diferentes ropas, amistades e intereses en un intento de encontrar su identidad. • Los grupos de compañer@s siguen siendo muy importantes.



Es tiempo de hablar. Tu voz es nuestro futuro. Prevenamos la violencia sexual.

Madres/padres/cuidadores/personas adultas pueden apoyar de estas maneras el desarrollo de una sexualidad saludable durante la adolescencia media:

- Brindar información apropiada a la edad sobre la sexualidad en temas tales como consentimiento, orientación sexual e identidad de género, imagen del cuerpo, relaciones, prevención del embarazo e infecciones de transmisión sexual. Ser capaces de referir a l@s jóvenes a recursos para el cuidado de la salud sexual cuando sea necesario.
- Apoyar a adolescentes para que comprendan que en sus relaciones tienen no sólo derechos sino también responsabilidades. Alentar y ser modelo de características de las relaciones saludables. Intervenir y brindar orientación cuando ocurran características de relaciones enfermizas y/o violencia sexual.
- Hablar sobre maneras de manejar la presión ejercida por compañer@s. Alentar la independencia, al mismo tiempo estableciendo límites claros.

ADOLESCENCIA TARDÍA (18-21 AÑOS DE EDAD)

La adolescencia tardía es un tiempo en que los cambios físicos y reproductivos se hacen más lentos. L@s adolescentes están convirtiéndose en adult@s jóvenes, a menudo con relaciones románticas y sexuales. En esta etapa final de la adolescencia comienzan a equilibrar su independencia en sus conexiones con la familia y amistades. Desarrollan un sentido más firme de identidad, valores personales y una visión de su futuro.

¿QUÉ SUCEDE EN ESTA ETAPA?	CONDUCTAS Y RESPUESTAS COMUNES
El crecimiento físico y los cambios corporales están concluyendo.	<ul style="list-style-type: none"> • Mayor aceptación de su yo físico y una mejor imagen del cuerpo.
Se forma una clara identidad sexual.	<ul style="list-style-type: none"> • Las relaciones románticas son típicamente de gran importancia. • L@s jóvenes establecen un sentido de quiénes son en una relación y de lo que quieren. • La actividad sexual es común.
La identidad continúa desarrollándose.	<ul style="list-style-type: none"> • Hay un sentido más firme de la identidad, aunque la exploración continúa. • L@s jóvenes piensan más en el futuro. • Las decisiones y los valores se basan en sus propias creencias y menos en las de sus compañer@s.



Es tiempo de hablar. Tu voz es nuestro futuro. Prevengamos la violencia sexual.

Madres/padres/cuidadores/personas adultas pueden apoyar de estas maneras el desarrollo de una sexualidad saludable durante la adolescencia tardía:

- Seguir brindando información apropiada a la edad sobre la sexualidad en temas tales como consentimiento, orientación sexual e identidad de género, imagen del cuerpo, relaciones, prevención del embarazo e infecciones de transmisión sexual. Ser capaces de referir a l@s jóvenes a recursos para el cuidado de la salud sexual cuando sea necesario.
- Continuar dando mensajes sobre los derechos y las responsabilidades en las relaciones. Intervenir y brindar orientación cuando ocurran características de relaciones enfermizas y/o violencia sexual.
- Alentar a adolescentes a ser una influencia positiva sobre sus compañer@s y su comunidad.

Recursos adicionales

Para más información acerca de cómo apoyar a adolescentes en su camino hacia una vida adulta saludable se puede consultar los siguientes recursos:

Recursos para madres, padres y cuidadores

Advocates for Youth: 10 consejos para conversar con su adolescente sobre conocimientos básicos de sexo

<http://www.advocatesforyouth.org/parents-sex-ed-center-home?task=view>

Aliados Familiares de Jóvenes Trans: Para madres y padres (tres recursos disponibles en español)

<http://www.imatyfa.org/resources/parents/>

Answer: Recursos para madres y padres (disponible en inglés)

<http://answer.rutgers.edu/page/parentresources>

Oficina para la Salud Adolescente: Para madres y padres (disponible en inglés)

<http://www.hhs.gov/ash/oah/resources-and-publications/info/parents/index.html>

PFLAG (Madres, Padres, Familiares y Amistades de Lesbianas y Gays)

<http://community.pflag.org/page.aspx?pid=335>

PPFA (Federación de Planificación Familiar de Estados Unidos): Herramientas para padres

<http://www.plannedparenthood.org/esp/padres/herramientas-para-los-padres-4412.htm>

Teaching Sexual Health.Ca: Portal para madres y padres (disponible en inglés)

<http://parents.teachingsexualhealth.ca/>

Recursos para profesionales que atienden a jóvenes

Advocates for Youth: Para profesionales (disponible en inglés)

<http://www.advocatesforyouth.org/for-professionals>

Aliados Familiares de Jóvenes Trans: Para educadores (disponible en inglés)

<http://www.imatyfa.org/resources/educators/>

Answer: Recursos para profesionales

<http://answer.rutgers.edu/page/resources>



Es tiempo de hablar. Tu voz es nuestro futuro. Prevengamos la violencia sexual.

Centro para la Salud Adolescente en la Escuela Bloomberg de Salud Pública de la Universidad Johns Hopkins (*disponible en inglés*) <http://www.jhsph.edu/research/centers-and-institutes/center-for-adolescent-health/>

Oficina para la Salud Adolescente (*disponible en inglés*) <http://www.hhs.gov/ash/oah/>

PPFA (Federación de Planificación Familiar de Estados Unidos): Herramientas para educadores (*disponible en inglés*) <http://www.plannedparenthood.org/resources/>

Sexualidad saludable para la prevención de la violencia sexual: Un informe sobre enfoques promisorios basados en currículos (*disponible en inglés*) http://www.communitysolutionsva.org/files/Healthy_Sexuality_ReportFINAL_DRAFT.pdf

Teaching Sexual Health.Ca: Portal para docentes (*disponible en inglés*) <http://teachers.teachingsexualhealth.ca/>

Referencias

Gruber, E., & Grube, J. W. (2000). Adolescent sexuality and the media: A review of current knowledge and implications [La sexualidad adolescente y los medios de comunicación: Un examen de conocimientos e implicaciones actuales]. *Western Journal of Medicine*, 172, 210-214. doi:10.1136/ewjm.172.3.210. Disponible en la Biblioteca Nacional de Medicina de Estados Unidos, Centro Nacional para Información sobre Biotecnología: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1070813/pdf/wjm17200210.pdf>

McNeely, C., & Blanchard, J. (2009). *The teen years explained: A guide to healthy adolescent development* [Los años adolescentes explicados: Guía para un desarrollo adolescente saludable]. Disponible en la Escuela Bloomberg de Salud Pública de la Universidad Johns Hopkins: <http://www.jhsph.edu/sebin/s/e/interactive%20guide.pdf>

Strasburger, V. C. (2005). Adolescents, sex and the media: Ooooo, Baby, Baby—A Q&A [Adolescentes, el sexo y los medios de comunicación: Ooooo, Baby, Baby—Preguntas y respuestas]. *Adolescent Medicine Clinics*, 16, 269-288. doi:10.1016/j.admecli.2005.02.009. Disponible en el Centro de Nueva Gales del Sur para el Adelanto de la Salud Adolescente: http://www.caah.chw.edu.au/conference/papers/paper_02.pdf

Teipel, K. (s/f). *Understanding adolescence: Seeing youth through a developmental lens* [Comprender la adolescencia: Viendo a la juventud desde la óptica del desarrollo]. Minneapolis, MN: Universidad de Minnesota, Instituto Konopka, Centro Estatal de Recursos para la Salud Adolescente.

