

MÓDULO 1

TRES CAMINOS, UNA VIDA: La travesía de la adolescencia

OBJETIVOS

Después de completar este módulo seremos capaces de:

1. Identificar las etapas del crecimiento y desarrollo biológico del y la adolescente.
2. Identificar las etapas del desarrollo psicológico del y la adolescente.
3. Identificar las etapas del desarrollo social del y la adolescente.
4. Reflexionar sobre la manera en que abordamos con los adolescentes, los cambios por los que éstos atraviesan.
5. Promover acciones, en el establecimiento de salud y comunidad, que faciliten el entendimiento del desarrollo biológico, psicológico y social del y la adolescente.

¿QUÉ ES LA ADOLESCENCIA?

La palabra adolescencia viene del verbo latino “adolescere”, que significa crecer o llegar a la madurez. Este crecimiento se acompaña de cambios físicos, psicológicos (incluyendo cognitivos) y sociales que no necesariamente se desarrollan de manera paralela, pues cada cambio presenta un ritmo diferente y aparentemente autónomos. De ahí que una niña puede desarrollar biológicamente a edad muy temprana sin haber aún iniciado su desarrollo emocional.

Detengámonos a profundizar sobre estos 3 diferentes aspectos de desarrollo y cambio que enmarcan a la adolescencia:

- Maduración biológica
- Maduración psicológica
- Maduración social

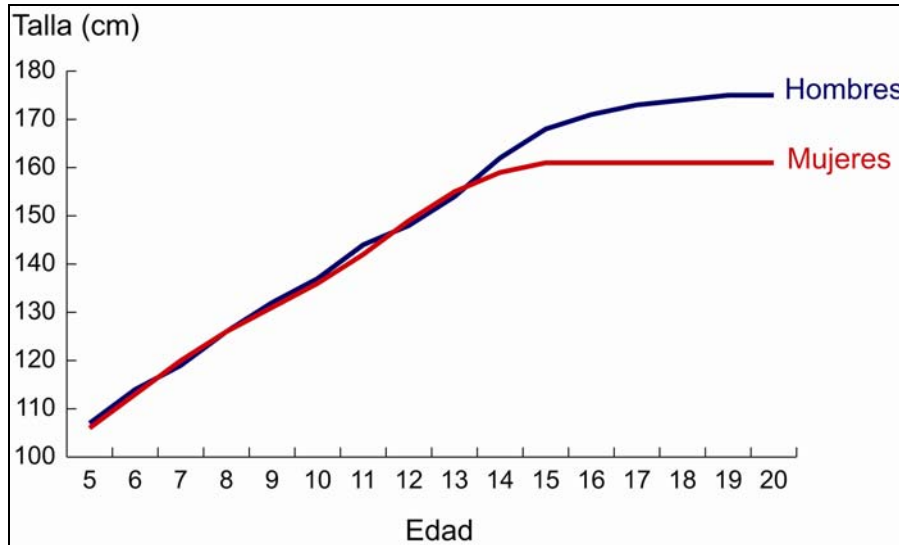
MADURACIÓN BIOLÓGICA

Los cambios biológicos durante la adolescencia son los más visibles. Existen diferentes escalas para medir el grado de madurez de estos cambios. A continuación revisemos los más importantes:

- Aumento de talla
- Aumento de peso
- Maduración sexual

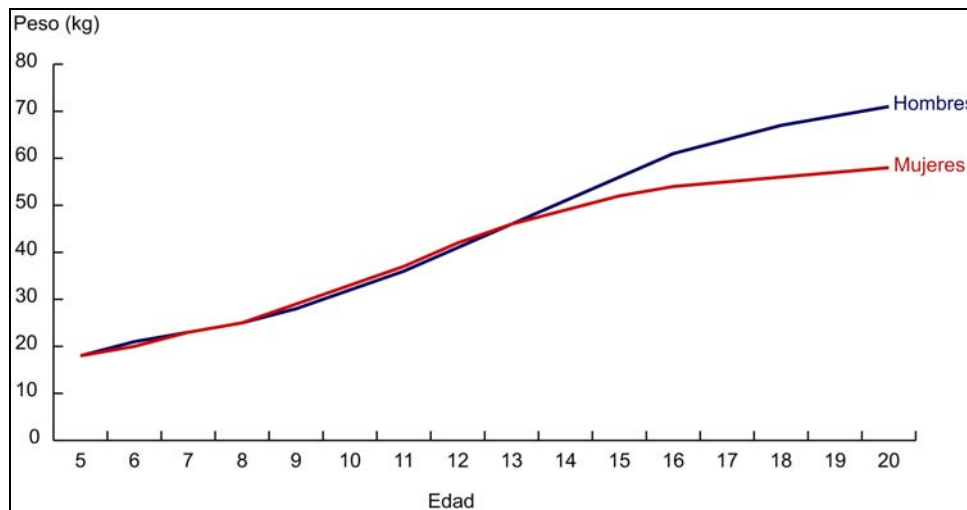
Aumento de Talla

Después de los primeros años de vida, la adolescencia es el período de mayor velocidad de crecimiento en talla. Las mujeres latinoamericanas inician este crecimiento entre los 9 y 10 años de edad, alcanzando su crecimiento más acelerado cerca de los 12, y lo finalizan hacia los 19 años. Por su parte, los varones de América Latina inician el procesos entre lo 11 y 12 años, logrando su máxima aceleración hacia los 14, y lo finalizan alrededor de los 21 años de edad.



Aumento de Peso

El aumento de peso es similar al de la talla. Los primeros tres años de vida representan la etapa de mayor incremento. A los 5 años se inicia un ascenso importante cuyo punto máximo se observa a los 12 años en la mujer y a los 14 en el varón. A partir de estas edades se reduce la velocidad del incremento en peso para ambos sexos. En general, los varones alcanzan un peso mayor que el de la mujer al final de la adolescencia. El incremento de peso durante este periodo es variable pudiendo ser de 4,6 a 10,6 kilogramos en las niñas y de 5,7 a 13,2 en los varones.



Otros cambios fisiológicos son la duplicación del tamaño del corazón y de la capacidad vital pulmonar. La tensión arterial, el volumen sanguíneo y el hematocrito, se elevan especialmente en los varones. La estimulación androgénica de las sebáceas y apocrinas da lugar al acné y el olor corporal. Existe también un aumento fisiológico de la somnolencia que no debe interpretarse como holgazanería.

MADURACIÓN SEXUAL

El generador de pulsos de la hormona liberadora de gonadotrofinas (GnRH) del hipotálamo es responsable de la ocurrencia normal de la pubertad y probablemente de la maduración sexual que representan los cambios más notables del desarrollo del y la adolescente tanto en su aspecto externo como en su funcionamiento interno. El y la adolescente experimentan un crecimiento y maduración de sus caracteres sexuales, tanto primarios (aquellos que definen y son inherentes al sexo) como secundarios (aquellos que resultan de los cambios hormonales y complementan la maduración sexual). Pasemos a revisar este proceso que se presenta de manera diferenciada para el hombre y la mujer.

- Caracteres sexuales primarios
- Caracteres sexuales secundarios
- Los Estadios de Tanner

Caracteres Sexuales Primarios

Los caracteres sexuales primarios están referidos a la constitución de los órganos sexuales relacionados a la copulación y reproducción. Estos órganos se caracterizan por tener un desarrollo menor que el resto de órganos durante la niñez para empezar su crecimiento durante la adolescencia. Así, durante la adolescencia crecen y se desarrollan los testículos, el pene, las mamas, la vagina, los ovarios, etc.

La maduración sexual en la adolescencia media (Estadios 3-4 de Tanner) es espectacular. El 20% de las niñas alcanza la menarquia en el Estadio 3 y el 60% en el Estadio 4. La menarquia suele sobrevenir aproximadamente un año después del estirón de crecimiento. El momento de este primer sangrado cíclico vaginal está determinado por factores genéticos así como por otros como la adiposidad, las enfermedades crónicas, el ejercicio, la alimentación, etc. La edad promedio de la menarca en los países desarrollados ha disminuido a lo largo del último siglo (de 16 años en 1900 a 13.5 en 1980) quizás como respuesta a una mejor nutrición y una actividad física menor. En este periodo también aumenta la lubricación vaginal y aparece un flujo claro vaginal a veces confundido con un signo de infección. En los varones aparece la espermarquia alrededor de los 13.4 años (entre 11.7 y 15.3 años) y el pene aumenta la longitud y grosor, alrededor de los 13 años.

Revisemos ahora los caracteres sexuales femeninos primarios y los caracteres sexuales masculinos primarios.

Caracteres Sexuales Femeninos Primarios

En la adolescencia se produce el crecimiento de los órganos sexuales reproductivos internos (útero, las trompas de Falopio, la vagina y los ovarios). Los ovarios inician su maduración posibilitando la ovulación.

Útero: Es un órgano muscular, que tiene una cavidad virtual, que se encuentra en la parte baja del abdomen entre la vejiga y el recto y que alcanza una configuración madura antes de la menarquia. La forma del útero es similar a la de una pera invertida, y mide de 6 a 7 cm. de largo por 4 a 5 cm. de ancho aproximadamente. Se comunica en la parte superior con las trompas de Falopio y en la región inferior con la vagina. La parte inferior del útero mide aproximadamente de 2.5 a 3 cm. y se denomina cuello o cervix. La función principal del útero es anidar al óvulo fecundado y proveerle de las condiciones necesarias para que se implante en una de sus paredes y crezca hasta conformar un nuevo ser humano.

Trompas de Falopio: Son dos órganos cilíndricos con una luz de 1 a 3 mm. de ancho que se localizan en la parte superior del útero. Su función es atrapar al óvulo expulsado a través de las fimbrias (o dedos) y transportarlo hasta el útero. Es en el tercio externo de las trompas donde generalmente se produce la fecundación.

Ovarios: Son dos órganos que se localizan debajo y cerca de cada uno de los extremos de las trompas de Falopio y que contienen los óvulos. Tienen forma de avellana de color blanco nacarado y miden aproximadamente 3 a 4 cm. de largo. Los ovarios cumplen dos funciones: la maduración folicular (hasta producir la ovulación) y la producción de las hormonas femeninas (estrógenos y progesterona, las cuales provocan cambios secundarios durante la adolescencia, y preparan al útero para la fecundación y a las mamas para la lactancia).

Ovulación: Es un proceso que comienza entre los 9 y 14 años y termina entre los 45 y 50. En este proceso, los folículos ováricos crecen y, al madurar, liberan un óvulo en la mitad del ciclo menstrual (aproximadamente el día 14 o 15). La ovulación se produce por estímulos hormonales. Estas hormonas preparan también al útero para un posible embarazo. Si este óvulo se une con un espermatozoide se produce la fecundación. Si no ocurre la fecundación, es decir, si la mujer no queda embarazada se producirá la menstruación, para luego iniciarse nuevamente el ciclo madurándose otro óvulo, el cual quedará listo a los 14 o 15 días después de la última regla.

Menstruación: Si el óvulo no es fertilizado descienden los niveles de progesterona, lo que provoca la descamación o desprendimiento del endometrio. Así el endometrio y el óvulo no fecundado son expulsados fuera del cuerpo a través de la vagina.

Vagina: Es un conducto muscular cubierto por una membrana mucosa que le permite dilatarse, y que recibe al pene durante el coito. Por allí también sale el bebé y es expulsada la placenta durante el parto, el flujo menstrual y otras secreciones normales o patológicas.

Caracteres Sexuales Masculinos Primarios

Durante la adolescencia crecen y se desarrollan los testículos, epidídimos, las vesículas seminales, la próstata, los conductos deferentes y el pene.

Testículos: Son dos glándulas en forma de huevo que están localizadas en una bolsa llamada escroto que los mantiene fuera del cuerpo, porque los testículos necesitan una temperatura más baja para funcionar adecuadamente. Su función es doble producir la hormona testosterona y las células fecundantes masculinas (espermatozoides). El tamaño del testículo se incrementa desde el principio de la adolescencia hasta que ésta culmine llegando aproximadamente a unos 3 cm. de largo por 2 cm. de ancho. (Es el signo más notorio del crecimiento masculino.)

Epidídimo: Se encuentran en la parte superior y rodeando a los testículos. En ellos terminan de madurar los espermatozoides, almacenándose hasta el momento de la eyaculación. Si no salen en la eyaculación, los espermatozoides son absorbidos por el tejido que los rodea.

Vesículas Seminales: Son dos bolsas alargadas de aproximadamente unos 4 cm. que se encuentran situadas detrás de la vejiga, a los lados de la próstata. Poseen una capa muscular y otra secretora. Sus funciones son almacenar y nutrir a los espermatozoides.

Próstata: Es una glándula que se encuentra rodeando a la uretra, debajo y delante de la vejiga. Está formada por tejido glandular y es atravesada por los conductos eyaculadores. Su función es producir un líquido alcalino, claro y lechoso, que nutre a los espermatozoides y los protege de la acidez de la uretra producida por la orina. Esta secreción, junto con el líquido de las vesículas seminales, forma el semen.

Conductos deferentes: Existe un conducto por cada testículo; su función es conducir a los espermatozoides desde el epidídimo hasta la vesícula seminal.

Pene: Es un órgano sexual masculino. Por su interior pasa la uretra, conducto por donde sale tanto la orina como el semen. El pene está formado por dos cuerpos cavernosos que se llenan de sangre para la erección y un cuerpo esponjoso por debajo que aloja la uretra. En la punta del pene el cuerpo esponjoso se ensancha para formar el glande y su corona.

Caracteres Sexuales Secundarios

Estos caracteres están asociados a los efectos hormonales que producen modificaciones corporales que sirven de índices de masculinidad y feminidad. De tal manera entre estos caracteres se encuentra el crecimiento de vello, los cambios de voz, etc.

Revisemos ahora los caracteres sexuales femeninos secundarios y los caracteres sexuales masculinos secundarios.

Caracteres Sexuales Femeninos Secundarios

Se conforma la pelvis, se ensanchan las caderas, crecen y se desarrollan las mamas y aparece el vello púbico y axilar, así como el cambio en la forma del cuerpo, acumulando más grasa en las caderas.

Caracteres Sexuales Masculinos Secundarios

En la adolescencia aparece el vello púbico, axilar y facial, así como cambios en la voz, tono muscular y aumento del tamaño de los genitales. El vello aparece primero en el pubis, luego en la axila y finalmente en la cara, empezando por el bigote, además la línea de nacimiento del pelo de la frente experimenta un retroceso. La voz y el desarrollo pectoral son caracteres sexuales secundarios que se completan hacia el final de la adolescencia.

Estadíos de Tanner

Una manera de medir el nivel de maduración sexual es usando los Estadíos de Tanner. Esta escala usa el crecimiento de vello púbico, mamas y genitales para establecer el grado de desarrollo sexual del y la adolescente. La escala va del 1 al 5, según el menor o mayor grado de desarrollo, donde el 1 representa el menor grado y el 5 el mayor nivel de desarrollo. Pasemos a revisar cada uno de los estadíos para mujeres y hombres.

Estadíos de Tanner de Desarrollo Femenino

En las adolescentes, los Estadíos Tanner utilizan el crecimiento del vello púbico y mamas para establecer el grado de desarrollo.

Estadío 1: Es la preadolescente. No tiene vello púbico. El pezón es pequeño y puede estar elevado y las mamas son planas e infantiles.

Estadío 2: Empieza a crecer vello púbico largo y algo oscuro generalmente sobre los labios mayores. Las mamas y el pezón empiezan a elevarse y aparece el primer botón mamario generalmente en el lado derecho.

Estadío 3: El vello púbico es más oscuro, grueso y rizado. Hay leve crecimiento sobre el Monte de Venus. Hay elevación de las mamas, areola y pezón. No hay separación de sus contornos o costillas. La areola se pigmenta y se oscurece. Se desarrollan los ductos lactíferos.

Estadío 4: El vello púbico crece más densamente. Es tan grueso y rizado como el de una adulta pero no tan abundante. La areola y el pezón forman una elevación secundaria (segundo botón mamario) y la mama se desprende de la costilla.

Estadío 5: El vello púbico se extiende hasta la cara interna del muslo y hasta alcanzar la totalidad del Monte de Venus. En las mamas, el pezón crece y se proyecta. La mama alcanza el desarrollo completo y tiene el tamaño y la forma adulta.

Estadíos de Tanner de Desarrollo Masculino

En los adolescentes varones, los Estadíos de Tanner utilizan el crecimiento del vello púbico y genitales para establecer el grado de desarrollo.

Estadío 1: Es el preadolescente. No tiene vello púbico y el pene y testículos tienen la misma proporción que en la niñez.

Estadío 2: Empieza a crecer el vello púbico en la base del pene. Los testículos inician su crecimiento.

Estadío 3: Aparece vello púbico más largo, más oscuro y más rizado. Los testículos continúan creciendo y la textura del escroto se vuelve más como la de un adulto. El pene se alarga.

Estadío 4: El desarrollo del vello púbico alcanza hasta la sínfisis púbica. El vello se torna más abundante. El escroto se vuelve más oscuro y la textura se incrementa. Crece el pene en longitud y los testículos en volumen.

Estadío 5: El vello púbico baja hasta el nivel de las ingles y sube en triángulo invertido hasta la línea alba. El escroto, testículos y pene crecen hasta llegar a su tamaño de adulto.

MADURACIÓN PSICOLÓGICA

En la travesía del desarrollo de la adolescencia, además de los cambios biológicos se viven profundas transformaciones de personalidad, cognoscitivas y emocionales. Analicemos cada uno de estos procesos.

- Desarrollo de la personalidad
- Desarrollo cognitivo
- Desarrollo emocional

Desarrollo de la Personalidad

Algunos estudiosos han identificado 11 aspectos fundamentales que afectan en la formación de la personalidad de los y las adolescentes. Veamos a continuación cada una de ellos:

1. El y la adolescente deben ajustarse a su nueva imagen.

Durante la adolescencia temprana los individuos pasan por una serie de cambios físicos profundos. La persona joven no solo experimenta un crecimiento, relativamente rápido, en talla y peso sino que emergen y se acentúan esos rasgos físicos que hacen de él o de ella un muchacho o muchacha. El y la adolescente van pareciéndose menos a un niño o niña y más a un adulto. Se debe tener en cuenta que para el y la adolescente no siempre es fácil adaptarse a su nueva imagen.

2. El y la adolescente deben ajustarse a sus nuevas habilidades intelectuales.

Además del crecimiento físico, los y las adolescentes experimentan un aumento súbito en su habilidad de pensar. Antes de la adolescencia, el pensamiento de los niños se caracteriza por la necesidad de tener un ejemplo concreto, es decir, se limita a lo que es

real y físico. Durante la adolescencia, las personas jóvenes empiezan a reconocer y entender las abstracciones, entonces su pensamiento se vuelve más formal.

3. El y la adolescente deben ajustarse al aumento de demandas cognoscitivas en la escuela.

Ya que la noción de escuela está ligada a la preparación de los y las adolescentes para asumir los roles y responsabilidades de adultos, y para poder alcanzar niveles superiores de educación, las currículas escolares frecuentemente son dominadas por la inclusión de materias más abstractas y exigentes, sin tener en cuenta si el y la adolescente han logrado el pensamiento formal. Como no todos los adolescentes hacen la transición intelectual al mismo ritmo, las demandas para el pensamiento abstracto pueden ser frustrantes para algunos.

4. El y la adolescente deben desarrollar mayores habilidades verbales.

A medida que los y las adolescentes maduran intelectualmente deben desarrollar nuevas habilidades verbales para acomodar conceptos y tareas más complejas. Su idioma limitado de la niñez ya no es adecuado. Sin embargo, en algunos casos la timidez impide que estas habilidades se manifiesten adecuadamente.

5. El y la adolescente deben desarrollar un sentido personal de identidad.

Antes de la adolescencia, la identidad de una persona es la extensión de la de sus padres. Durante la adolescencia, una persona joven empieza a reconocer su individualidad y separación de sus padres. Por esta razón, los y las adolescentes deben replantear sus respuestas a preguntas tales como “¿Qué significa ser yo mismo/a?” o “¿Quién soy yo?” que usualmente eran abordadas en función a su dependencia familiar.

6. El y la adolescente deben establecer las metas profesionales adultas.

Como parte del proceso de establecer una identidad personal, los y las adolescentes deben identificar, por lo menos a un nivel preliminar, lo que son sus metas profesionales adultas y cómo piensan lograr esas metas.

7. El y la adolescente deben establecer la independencia emocional y psicológica de sus padres.

La niñez está marcada por la fuerte dependencia de los padres, y de ahí que los y las adolescentes pueden anhelar guardar esa relación segura y de dependencia. Sin embargo, ser un adulto implica un sentido de independencia, de autonomía, de ser su propia persona. En tal sentido, los y las adolescentes pueden vacilar entre su deseo de perpetuar la dependencia y su necesidad de lograr la independencia. En un esfuerzo por afirmar esa independencia e individualidad, los y las adolescentes pueden aparentar ser hostiles y demostrar poca cooperación, no obstante, esto es solo un peldaño en la construcción de su personalidad.

8. El y la adolescente deben desarrollar relaciones de pares.

Aunque las interacciones con pares no ocurren únicamente en la adolescencia, éstas toman particular importancia durante esta etapa. El grado en que un o una adolescente puede hacer amigos y tener un grupo de pares que lo acepten es un indicador importante

de cuan bien éste se ajustará en otras áreas de su desarrollo social y psicológico. La relación de pares, o construcción de amistades, posibilita el poder conectarse con otros y, por ende, explorarse a si mismo.

9. El y la adolescente deben aprender a manejar su sexualidad.

Con su madurez física y sexual, los y las adolescentes necesitan incorporar en su identidad personal, una serie de actitudes sobre lo que quiere decir ser mujer o varón. Su auto-imagen debe acomodar su sentido personal de masculinidad y feminidad. Los valores familiares y de su entorno cultural-social contribuyen también a la conducta sexual del y la adolescente.

10. El y la adolescente deben adoptar un sistema de valor personal.

Durante la adolescencia, mientras se desarrolla un sistema de conocimiento más complejo, también se adopta un sistema de valores personales y una moral. Durante las fases tempranas del desarrollo moral, los padres le proporcionan a su hijo o hija una serie de reglas estructuradas sobre lo que es correcto y no, lo que es aceptable e inaceptable. Eventualmente, el y la adolescente deben evaluar los valores de sus padres cuando éstos entran en conflicto con los valores expresado por sus pares y otros sectores de la sociedad. Para resolver las diferencias, el y la adolescente reestructura esas creencias en una ideología y escala de valores personal.

11. El y la adolescente debe controlar sus impulsos e iniciar la madurez del comportamiento.

En el camino a la madurez, los y las adolescentes realizan una o más conductas que los exponen al riesgo físico, social, o educativo. Las conductas de riesgo son tan comunes entre adolescentes que esto llega a ser un proceso de desarrollo normal de la adolescencia. La conducta de riesgo es particularmente evidente durante la adolescencia temprana y media. Gradualmente los y las adolescentes desarrollan una serie de auto-controles de comportamiento por los cuales miden que comportamientos son aceptables social y personalmente. La habilidad de pensar en abstracto y de pensar en el futuro toma tiempo desarrollar.

Desarrollo Cognitivo

El proceso del crecimiento cognitivo está asociado con el desarrollo del pensamiento operacional formal, el cual incluye el pensamiento abstracto, el pensamiento hipotético y la lógica. El desarrollo cognitivo permite que los y las adolescentes que pueden razonar abstractamente, entender el contexto social de sus comportamientos, considerar alternativas y consecuencias al tomar sus decisiones, analizar la credibilidad de la información, meditar sobre las implicancias de sus acciones en el futuro y controlar sus impulsos.

Estas habilidades cognitivas se desarrollan a través del tiempo y no ocurren en un momento preciso. Un adecuado desarrollo de este proceso puede motivar la toma de decisiones que llevan a comportamientos saludables, mientras la inmadurez cognitiva frecuentemente lleva a comportamientos tales como sentirse invencible, sin poder visualizar las consecuencias negativas que ciertas acciones podrían causar (sus proyecciones son inmediatas más que de largo plazo, en tanto su capacidad de formular hipótesis es aún incipiente). Por eso es importante que los jóvenes

pasen por este crecimiento en un ambiente que refuerce comportamientos positivos. Esto ayudará a los y las adolescentes a manejar situaciones desconocidas tales como la toma de decisiones sobre relaciones sexuales y la negociación con parejas y/o amistades.

Para desarrollar habilidades cognitivas y de razonamiento, las y los adolescentes requieren de práctica y experiencia para manejar nuevas situaciones, y los adultos debemos apoyar este proceso. De ahí la importancia de que los padres y proveedores de salud estemos familiarizados con el proceso de desarrollo cognitivo. Asimismo, deberíamos explorar las percepciones, valores y actitudes que influyen en el comportamiento adolescente. Esta orientación y apoyo contribuyen a que el y la adolescente desarrolle habilidades tales como resistir la presión, negociar interacciones exitosamente y comportarse de acuerdo a sus valores y creencias personales.

Desarrollo Emocional

El comportamiento de las y los adolescentes no solo está influenciado por el desarrollo cognitivo y de personalidad, sino también por el mundo emocional. La autoestima, entendida como la capacidad de tener confianza y respeto por uno mismo, es un determinante importante en el desarrollo emocional y es considerado un factor protector que ayuda a enfrentar y resolver situaciones difíciles. La adolescencia tiene que ver con la actitud que el y la joven tiene hacia su propio cuerpo (auto imagen) y con el valor y aprecio hacia su persona. Sentirse capaces, valorados y amados va ser importante para que empiecen a desarrollar seguridad en sí mismos. Mientras más se estimen o “se quieran” son mayores sus posibilidades de ejercer responsable y exitosamente su sexualidad. Los sistemas de apoyo social, particularmente las relaciones con los padres y amigos contribuyen a desarrollar una adecuada autoestima en los y las adolescentes. Una adecuada autoestima da a los y las adolescentes las habilidades para tomar las decisiones que llevan a una vida más sana. De igual manera, la autoestima baja está relacionada con problemas de salud tales como la depresión, anorexia, delincuencia, suicidio y toma de riesgos en su vida sexual.

MADURACIÓN SOCIAL

Los cambios biológicos, psicológicos, cognitivos y emocionales no explican por si solos la conducta adolescente. El ambiente social y cultural como la familia, los amigos, las normas sociales y los medios masivos de comunicación también influyen en la conducta adolescente. Pasemos a revisar algunos de ellos:

- Familia
- Amigos
- Noviazgos y Enamoramientos

Familia

En América Latina, la familia, incluyendo a la familia extendida, es probablemente el factor que más contribuye a la salud de las y los adolescentes. Las relaciones de familia pueden guiar a las y los adolescentes, poner límites y confrontar premisas y creencias prevalentes dentro de su cultura. Estas relaciones familiares contribuyen al desarrollo de la resiliencia o factores protectores para enfrentar prácticas culturales y sociales que puedan perjudicar su desarrollo y salud sexual. Algunas investigaciones demuestran que los padres que utilizan un estilo “autoritario-democrático” (que se caracteriza por la calidez, el control firme, el establecimiento de límites y

por prestar atención al desarrollo de las habilidades cognitivas y sociales del y la adolescente) tienden a fortalecer la confianza, el autocontrol y las habilidades para afrontar diversas situaciones de sus hijos adolescentes. Por el contrario, los padres autocráticos (especialmente severos, críticos, protectivos y ansiosos) disminuyen su autoestima, autoeficacia y cortan su desarrollo psicológico.

La familia puede ser un factor altamente protector en la vida de las y los adolescentes, siendo la característica que más protege el sentido de cercanía con una figura adulta. Algunos estudios han demostrado que los y las adolescentes en situaciones crónicamente estresantes, como la pobreza, o aquellos que viven algún trauma (como la muerte de un padre o hermano) suelen sobrellevar esto de mejor manera cuando tienen apego positivo y significativo, por lo menos, con un adulto.

Amigos

En general, las y los adolescentes tienden a identificarse más cercanamente con sus pares, especialmente cuando están tratando de definir su autonomía y dependencia de sus padres. La aceptación de sus pares juega un papel muy importante en la definición de la identidad del y la adolescente así como en su autoestima. La influencia de los pares se da en una diversidad de aspectos: desde cómo hablan, cómo se visten, qué música escuchan, hasta qué comportamientos tienen. Estas influencias pueden ser positivas o negativas.

Es importante remarcar que no todos los y las adolescentes son igualmente sensibles a esta influencia o presión. Algunos adolescentes no son conformistas y no permiten que sus pares influyan en su comportamiento y decisiones. Otros adolescentes son más susceptibles a la presión de sus pares y buscan la aprobación de éstos replicando sus comportamientos. Esta susceptibilidad está asociada a falta de confianza y a ausencia de habilidades sociales para lidiar con situaciones de presión.

Compartamos los siguientes pasos con los y las adolescentes que tengan una decisión importante que tomar:

1. Busca información.
2. Piensa en tus valores y analízalos (los valores evitarán a los jóvenes tomar decisiones apresuradas que más tarde los hagan sentirse mal con ellos mismos)
3. Haz una lista de todas las opciones que tienes.
4. Evalúa las ventajas y desventajas de esas opciones.
5. Piensa en las consecuencias, buenas y malas, que podría tener tu decisión a corto, mediano y largo plazo.
6. Toma tu decisión eligiendo la mejor opción.
7. Evalúa los resultados de la decisión que tomaste (¿Estás contento, satisfecho con tu decisión? Quizá todavía estés a tiempo de corregir lo que no salió bien).

Noviazgos y Enamoramientos

Los primeros noviazgos y enamoramientos son una forma de compartir emociones y afectos con personas del sexo opuesto. Por lo general los y las adolescentes en su primer amor no buscan la compañera o compañero de su vida, más bien, lo que están expresando es su deseo de amar, de ser independientes, de probar a los demás que son capaces de conquistar. En esta etapa los encuentros con parejas son una forma de aprender a llevarse bien con los demás, de conocer y

entender sus diferentes puntos de vista, de desarrollarse emocionalmente y empezar a tomar conciencia de su sexualidad.

Los prestadores de servicios de salud reproductiva (y los padres de adolescentes) no deben olvidarse que el propósito principal de estos encuentros de pareja entre adolescentes es la búsqueda de la compañía de una persona del sexo opuesto para conversar, conocerse, y tal vez compartir afectos y no necesariamente para tener alguna experiencia de tipo sexual. Por lo tanto, el noviazgo y enamoramiento entre adolescentes no debe convertirse en un motivo de alarma pues éste es parte de su desarrollo.