

LAS RELACIONES DE LOS ADOLESCENTES



Las Relaciones de los Adolescentes

Conocí a Juan hace 2 meses. Estuve segura de que éramos el uno para el otro al instante en que lo vi. Él era divertido y me sentía muy cómoda con él y era como que me entendía. Fuimos juntos algunas veces a unas fiestas y la pasamos realmente muy bien. Después de unas semanas, sabía que estaba enamorada de Juan. Cada vez que lo veía, mi corazón daba un salto. Mis sentimientos por él eran muy intensos y él también se sentía así por mí. Ésta es realmente una relación especial para nosotros.

Éstas eran las palabras de María cuando estaba en el séptimo grado. Ahora está en el octavo grado, pero ella y Juan quebraron. Estuvieron juntos unos cuatro meses. María no está segura de por qué se separaron. “Simplemente nos distanciamos”, dice ahora. “Parecía que él perdía interés. En realidad no lo conocía tan bien como pensaba y después de un tiempo, ya no era lo mismo”.

Algunos adolescentes empiezan a engancharse en la escuela media. Tienen fuertes sentimientos románticos y a veces forman “una pareja”. Las relaciones más románticas de la escuela media y de la escuela secundaria no duran mucho tiempo. El tiempo promedio que las parejas de adolescentes se mantienen unidas es de unos cuatro meses.

¿Qué es el Amor?

Muchos adolescentes dicen que están “enamorados” cuando están en una relación con otra persona. ¿Pero qué es el amor? El amor es complicado, pero la mayoría está de acuerdo con que el amor comprende las siguientes cinco cosas:

- 1. RESPETO MUTUO.** Cuando dos personas están enamoradas, se respetan mutuamente. Se tratan con dignidad. Son consideradas entre sí. Respetan que cada persona tiene su autonomía y tiene sus propias opiniones y estilos personales.
- 2. CONOCIMIENTO MUTUO.** El amor conlleva conocer muy bien al compañero. Cuando dos personas están enamoradas, saben qué es lo que le gusta o no le gusta a la otra persona. Conocen sus respectivas personalidades. Conocen las experiencias pasadas del otro, así como sus esperanzas para el futuro. Saben cómo reaccionará el otro en diferentes situaciones. El conocimiento es profundo y duradero.
- 3. SE CUIDAN MUTUAMENTE.** Cuando dos personas están enamoradas, se cuidan. Se preocupan por la seguridad y el bienestar del otro. El amor significa que te interesas por lo que le ocurre a tu compañero/a. Con el tiempo, se nota ese interés afectivo. Cuando necesitas ayuda, puedes contar con tu compañero/a.

4. SE ENTIENDEN MUTUAMENTE. Cuando dos personas están enamoradas, se entienden mutuamente. Tienen una idea de lo que siente la otra persona y se dan cuenta si la otra persona está animada o triste. Cuando un/a compañero/a está feliz, ambos están felices, y cuando uno/a está triste, ambos se sienten tristes. Las personas que están enamoradas entienden los altibajos emocionales de sus compañeros y pueden dar apoyo emocional cuando se lo necesita.

5. SENTIMIENTOS ROMÁNTICOS. Las parejas enamoradas tienen fuertes sentimientos románticos mutuos. Al comienzo hay una fuerte atracción física. Cuando ves a tu compañero/a, te das cuenta de que reaccionas físicamente. Tu corazón late un poco más rápido. ¡El amor es emocional! Para algunas parejas que han estado juntas mucho tiempo, estos sentimientos suelen disminuir después de algunos años. Pero los otros componentes del amor (respeto, conocimiento, cuidarse y entenderse) siguen dándose.



EL AMOR ES UNA CALLE DE DOS

DIRECCIONES. El amor funciona en ambos sentidos. No sólo debes respetar, conocer, cuidar, entender y sentirte atraído/a por tu compañero/a, sino que la inversa también debe ser verdad. Tu compañero/a debe respetarte, conocerte, cuidarte, entenderte y sentirse atraído/a por ti. Para que sea una verdadera relación amorosa, el amor debe ocurrir en ambos sentidos.

¿HAY AMOR A PRIMERA VISTA? Si se piensa bien, el “amor a primera vista” no existe. Es verdad que uno se puede sentir físicamente atraído por alguien a primera vista. Pero eso no es amor. Ahí no tienes el conocimiento profundo de la otra persona que forma parte del amor. No tienes el respeto instantáneo de la otra persona. Estas cosas necesitan tiempo para evolucionar, a menudo años.

EL AMOR Y EL SEXO

Algunos adolescentes deciden tener relaciones sexuales porque están enamorados. La mayoría de los adolescentes no lo hacen. Aunque los adolescentes pueden besarse, abrazarse y tenerse de las manos, la realidad es que la mayoría de los chicos/as que van a la escuela media y a la escuela secundaria no tienen relaciones sexuales. Y hacerlo “porque estás enamorado” no tiene sentido. Recuerda que el amor es algo que

Es verdad que uno se puede sentir físicamente atraído por alguien a primera vista. Pero eso no es amor.

evoluciona con el tiempo. No se lo debe confundir con la atracción física y con saber divertirse con otra persona. Sólo con el tiempo surgen y evolucionan las partes centrales del amor. Entonces los adolescentes que tienen relaciones sexuales porque están “enamorados” se engañan. Tener relaciones sexuales es una decisión importante y aquí hay algunas cosas que deberías tener en cuenta al tomar esa decisión.

Siete Cosas Que Deberías Saber

1. LAS INFECCIONES DE TRANSMISIÓN SEXUAL SON MUCHO MÁS FRECUENTES DE LO QUE CREEN LOS ADOLESCENTES.

La mayoría de los adolescentes conocen el riesgo del embarazo y del SIDA que acompaña a las relaciones sexuales. Muchos adolescentes no piensan que estas cosas les ocurrirán a ellos, pero tienen que pasarle a alguien, ¿no? El hecho es que te pueden pasar tan fácilmente a ti como a cualquier otra persona.

Pero el embarazo y el SIDA son tan sólo parte de la historia. La mayoría de los adolescentes no saben que existen otras infecciones de transmisión sexual (ITS). Es decir, infecciones que puedes contagiarte al tener sexo con alguien que esté infectado. ¿Haz oído hablar de la clamidia? ¿Y del virus del papiloma humano (también conocido como VPH; uno de cuyos tipos se conoce comúnmente como verrugas genitales)? ¿Y qué te parece el herpes? ¿Y la gonorrea? 1 en 4 adolescentes femeninas tiene al menos una ITS (VPH, clamidia, herpes o tricomoniasis). El problema es que la mayoría de los adolescentes ni siquiera saben que la tienen. La clamidia a menudo no tiene síntomas. Pero está presente y perjudica a la persona infectada. Si no se la trata puede hacer que la persona quede estéril, de manera que no pueda tener hijos cuando sea mayor. El VPH puede producir una enfermedad pélvica dolorosa y de larga duración, e incluso cáncer. Éstas no son cosas que se puedan tomar a la ligera.

Las infecciones de transmisión sexual pueden ser producidas por bacterias o por virus. Si una ITS es producida por una bacteria, se la puede tratar y curar (isi la persona sabe que la tiene!). La mayoría de las ITS causadas por virus no tienen cura. Tienes que soportarla durante toda la vida. El herpes es una de estas infecciones.

Cuando tienes relaciones sexuales te expones al riesgo de contagiarte de una ITS. El sexo es algo que es mejor dejar para más adelante, cuando sepas a ciencia cierta que tienes un/a compañero/a que se ha hecho pruebas, quien no está infectado/a con VIH, que está enamorado de tí y que te es fiel. No ahora.

2. TODOS **NO LO ESTÁN HACIENDO.** La mayoría de los adolescentes de tu edad no han tenido experiencias sexuales. Más del 90% de los adolescentes de tu edad nunca han realizado el acto sexual. Si oyes decir que “todos lo hacen”, lo que oyes no es verdad. Y el hecho es que la mayoría de los adolescentes desaprueban de que sus amigos tengan sexo. Piensan que es una mala idea.

3. TENER RELACIONES SEXUALES NO TE HACE MÁS MADURO/A NI MAYOR. Algunos adolescentes creen que tener una relación sexual les hará parecer más maduros y mayores. Después de todo, ¿no es lo que hace la mayoría de los adultos? Ser maduro significa tomar las decisiones acertadas para ti de acuerdo a tu situación presente. Para un adolescente que va a la escuela media, ser maduro significa dedicarse a la escuela, a sus amigos y a su familia. Tener una relación sexual puede alejarte de estas cosas y si quedas embarazada o haces que alguien quede embarazada, o te contagias con una enfermedad, eso podría entorpecer todo el resto de tu vida. Tener sexo ahora es un indicio de menos madurez, no de más madurez.

4. EL SEXO NO TE HACE MÁS ATRACTIVO/A COMO COMPAÑERO/A. Algunos adolescentes piensan que si tienen relaciones sexuales, otros se fijarán más en ellos y los encontrarán más atractivos. En general no ocurre de este modo. Muchos/as chicos/as que tienen relaciones sexuales a una edad temprana adquieren mala reputación. Otros chicos/as los ven como fáciles o inmorales, preocupados solamente por sí mismos, o no interesados en una relación real. Esto puede hacer que otras personas estén con ellos solamente por el sexo, no por la relación, o por quienes son ellos. Tú quieres que tu compañero/a te quiera y ame por quien eres como persona. Tener sexo no es la manera de conseguirlo. Si tu compañero/a te quiere (busca tu bienestar) y te respeta, él o ella no te apurará para tener la relación sexual.

5. CUANDO ESTÁS DEPRIMIDO/A, CORRES RIESGO. Todos tenemos momentos en que nos deprimimos. Nos sentimos tristes o deprimidos o no nos sentimos bien acerca de nosotros mismos. Cuando esto ocurre, estamos vulnerables. Podríamos hacer ciertas cosas que no haríamos normalmente para ganar la aprobación de los demás o para tratar de sentirnos mejor. Los altibajos son una parte natural de la vida. Pero ten cuidado cuando estés en un momento deprimido. Corres mayor riesgo de hacer cosas que normalmente no harías, y esto incluye tener relaciones sexuales.

6. AUN CUANDO PIENSES QUE TE VA A GUSTAR, ES MEJOR ESPERAR. Algunos adolescentes sienten curiosidad por el sexo. Algunos piensan que les gustará mucho, que les hará sentirse bien. El hecho es que el sexo hace que la mayoría de la gente se sienta bien. Y esto también produce emociones positivas. Pero tan sólo porque te haría sentir bien no significa que lo deberías hacer ahora mismo. Muchas personas quieren reservar esa unión y ese sentimiento especial que acompaña a la relación sexual para cuando estén realmente enamorados y casados con otra

persona. A la edad tan joven que tienes ahora, tener relaciones sexuales traería demasiados riesgos y consecuencias sociales. Estos riesgos pueden tener un efecto importante sobre ti, y aun cuando pienses que te gustaría tener una relación sexual, es mejor no arriesgarte. La mayoría de los adolescentes de tu edad no corren ese riesgo. Actúan con madurez y esperan.

- 7. UNA CHICA PUEDE QUEDAR EMBARAZADA LA PRIMERA VEZ.** Muchas adolescentes piensan que realmente quieren probar el sexo una sola vez, que esa vez no contará y que después de saber cómo es, volverán a no tener sexo. Algunas creen que una chica no puede quedar embarazada la primera vez que realiza el acto sexual, pero se equivocan. Una chica puede quedar embarazada la primera vez que realice el acto sexual, de manera que una sola vez puede contar para mucho!



La mayoría de los adolescentes de tu edad no corren ese riesgo.

Actúan con madurez y esperan.

Cuando los Demás te Presionan

Es posible que tus amigos o un/a compañero/a te presione para que tengas la relación sexual. Normalmente los amigos te demostrarán el respeto de no presionarte de una u otra manera, pero esto puede ocurrir. Podrías escuchar cosas como:

- ¡Vamos, todos lo han probado!
- Vamos —ino es problema!
- Ya lo hicimos una vez antes, ¿entonces por qué no volver a hacerlo?
- No me digas que tienes miedo.
- ¿No quieres ver cómo es?
- Pasarás un momento increíble si lo haces.

¿Qué haces cuando escuchas cosas como ésta? La mayoría de los adolescentes quieren responder con una sola frase corta que pare la presión. Quieren encontrar una salida sin producir una escena mayor. A veces, declaraciones sencillas como “no tengo ganas”, o “no es para mí” dan resultado. Pero tú conoces mejor a tus amigos y probablemente pienses qué frases cortas funcionarán mejor con ellos. ¿Cuáles son éstas? ¿Qué funcionaría para ti?

Si una frase corta no funciona y la persona sigue haciéndote pasar un mal tiempo, entonces tendrías que responder de manera más directa. Una estrategia es preguntarle a la persona por qué él o ella se empeña tanto. En otras palabras, hazle sentir la misma presión al otro. Algunas de las frases que dan resultado con algunos adolescentes son:

- ¿Por qué te empeñas tanto cuando ya te dije que no? ¿Cuál es tu problema?
- Ya te dije que no. ¿No me escuchaste?
- Deja de fastidiarme. No voy a cambiar de idea.
- Si realmente te importo, respetarás mi decisión. No voy a tener sexo.
- ¿Qué clase de persona eres tú que sigues fastidiándome? Vete.

Y si nada de esto funciona, entonces puedes darte vuelta y retirarte. Normalmente las frases cortas serán suficientes. Te sorprendería ver lo eficaces que pueden ser. Lo importante es pensarlo con un poco de tiempo, para que no te tomen por sorpresa.

RECONOCIMIENTOS

El Programa de Educación Para la Salud Uniendo Vidas: “Familias Hablando Unidas” fue desarrollado por:

Vincent Guilamo-Ramos, Ph.D.
New York University
Silver School of Social Work
1 Washington Square North
New York, NY 10003
vincent.ramos@nyu.edu

James Jaccard, Ph.D.
New York University
Silver School of Social Work
1 Washington Square North
New York, NY 10003
jjaccard@nyu.edu

Patricia Dittus, Ph.D.
Centers for Disease Control and Prevention
Division of STD Prevention
1600 Clifton Rd, MS E-44
Atlanta, GA 30333
pdd6@cdc.gov

Los autores agradecen las contribuciones de Bernardo González, Eileen Casillas y Sarah Collins, quienes trabajaron diligentemente en la preparación del programa para su difusión. Los autores también desean expresar su reconocimiento a los cientos de familias latinas y afro-americanas que contribuyeron al desarrollo del programa dirigido a los padres de familia. Un agradecimiento especial a los educadores, asistentes de investigación, asistentes del proyecto y graduados quienes contribuyeron con el programa Uniendo Vidas. Preguntas acerca del Programa de Educación Para la Salud Uniendo Vidas: “Familias Hablando Unidas”, deben ser dirigidas a:

Vincent Guilamo-Ramos, Ph.D. o James Jaccard, Ph.D.
Linking Lives Health Education Program
vincent.ramos@nyu.edu / jjaccard@nyu.edu
www.nyu.edu/socialwork/clafh

El material de este libro es producto de investigaciones actuales en el campo de las ciencias sociales y consejos prácticos de médicos y escritores de la prensa local. Algunas de las fuentes consultadas y adaptadas fueron: “Straight Talk with Kids”, publicado por Scott Newman Center; “Saying No is Not Enough”, por Robert Schwebel (1989, New York: Newmarket Press), la Publicación DHHS ADM-86 1418 en temas de autoestima y el texto de Bruce Baldwin y Marion Howard titulado “How to Help Your Teenager Postpone Sexual Involvement” (1991, New York: Continuum Press).

El Programa de Educación Sobre la Salud Uniendo Vidas es una iniciativa del Centro para la Salud de los Adolescentes y las Familias Latinas (CLAFH) en la Escuela de Trabajo Social Silver en NYU. CLAFH es un centro de investigación que busca explorar el papel de la familia latina al formar el desarrollo y bienestar de los adolescentes latinos. La investigación de CLAFH aborda los problemas claves que afectan a las familias latinas. Específicamente, CLAFH busca: 1) fomentar el desarrollo, la evaluación, y la diseminación de las intervenciones basadas en las familias y diseñadas para prevenir y/o reducir los comportamientos problemáticos entre los adolescentes latinos; 2) desarrollar, evaluar, y diseminar intervenciones de familias para la cercanía del desarrollo positivo de los adolescentes hacia el desarrollo y bienestar de los adolescentes latinos; 3) examinar los problemas de inmigración relacionados a las experiencias de las familias latinas; y 4) promover el bienestar económico de la comunidad latina. Basada estratégicamente en la ciudad de Nueva York, CLAFH aborda las necesidades de las comunidades latinas diversas de Nueva York en el contexto nacional y global. El Centro sirve como un enlace entre la comunidad científica, los proveedores de salud latina y servicios sociales, y la comunidad latina más amplia.

Consultora Gráfica y Diseño: Kate Hogan

CENTER FOR
Latino Adolescent and Family Health
NYU SILVER SCHOOL OF SOCIAL WORK

Linking Lives  Health Education Program