

Crecimiento y Desarrollo, de 13 a 17 Años de Edad: Lo que los Padres Necesitan Saber

El desarrollo humano es un proceso de crecimiento y cambio físico, conductual, cognitivo y emocional que dura toda la vida. En las etapas tempranas de la vida; de la primera infancia a la niñez, de la niñez a la adolescencia y de la adolescencia a la adultez; ocurren cambios enormes. Durante todo este proceso, cada persona desarrolla actitudes y valores que guían sus elecciones, relaciones e interpretaciones.

La sexualidad es también un proceso que dura toda la vida. Los bebés, niños, adolescentes y adultos son seres sexuales. Del mismo modo que es importante enriquecer el crecimiento físico, emocional y cognitivo de un niño(a), es también importante sentar las bases para el crecimiento sexual de un niño(a). Los adultos tienen la responsabilidad de ayudar a los niños a comprender y aceptar su sexualidad en desarrollo.

Cada etapa del desarrollo abarca marcadores específicos. Las siguientes directrices de desarrollo se aplican a la mayoría de los niños en este grupo de edad. Sin embargo, cada niño(a) es una persona individual y puede llegar a estas etapas de desarrollo antes o después que otros niños de la misma edad. Cuando surgen inquietudes sobre el desarrollo específico de un niño(a), los padres de familia o personas a cargo de su cuidado deberían consultar al médico o a otro profesional de desarrollo infantil.

Desarrollo físico

La mayoría de los adolescentes de 13 a 17 años de edad:

- Completarán la pubertad y la transición física desde la infancia hacia la adultez
- Alcanzarán prácticamente la altura de su edad adulta, especialmente las mujeres [Los varones continúan creciendo hasta un poco más allá de los veinte años de edad].

Desarrollo cognitivo

La mayoría de los adolescentes de 13 a 17 años de edad:

- Alcanzarán la madurez cognitiva; la capacidad para tomar decisiones con base en el conocimiento de las opciones y de sus consecuencias
- Continuarán siendo influenciados por sus pares [El poder de la presión de los pares disminuye después de la adolescencia temprana].
- Desarrollarán habilidades para volverse autosuficientes
- Responderán a los mensajes de los medios de comunicación, pero desarrollarán una mayor capacidad para analizar dichos mensajes
- Desarrollarán relaciones cada vez más maduras con los amigos y la familia
- Buscarán tener un mayor poder sobre su propia vida
- Aprenderán a conducir, lo que aumentará su independencia

Desarrollo emocional

La mayoría de los adolescentes de 13 a 17 años de edad:

- Tendrán la capacidad para desarrollar relaciones duraderas, mutuas y saludables, si cuentan con las bases para este desarrollo; confianza, experiencias pasadas positivas y comprensión del amor
- Comprenderán sus propios sentimientos y tendrán la capacidad para analizar por qué se sienten de una manera en particular
- Comenzarán a restarle valor a su aspecto físico y a valorar más su personalidad

Desarrollo sexual

La mayoría de los adolescentes de 13 a 17 años de edad:

- Entenderán que son seres sexuales y comprenderán las opciones y consecuencias de la expresión sexual
- Elegirán expresar su sexualidad de maneras que puedan o no incluir la relación sexual
- Reconocerán los componentes de las relaciones saludables y no saludables
- Tendrán una comprensión clara del embarazo, del VIH y de otras infecciones de transmisión sexual y de las posibles consecuencias de la relación sexual y tendrán la capacidad para realizar elecciones razonadas (analizadas) sobre el sexo con base en su conocimiento del mismo
- Reconocerán la función que tienen los medios de comunicación en la propagación de puntos de vista sobre el sexo
- Tendrán la capacidad para aprender sobre relaciones íntimas, cariñosas y a largo plazo
- Comprenderán su propia orientación sexual [Esto difiere de la conducta sexual]

Lo que las familias necesitan hacer para criar niños sexualmente saludables

A fin de ayudar a que los adolescentes de 13 a 17 años se desarrollen como jóvenes sexualmente saludables, las familias necesitan:

- Expresar con claridad sus valores familiares y religiosos sobre la relación sexual. Expresar que, aunque el sexo es placentero, los jóvenes deben esperar para iniciarse en el sexo hasta que tengan una relación madura, cariñosa y responsable.
- Expresar que todos tenemos diferentes opciones para experimentar intimidad y expresar amor.
- Conversar juntos sobre los factores, incluyendo la edad, el consentimiento mutuo, la protección, el uso de métodos anticonceptivos, el amor, la intimidad, etc., que tanto usted como su adolescente creen que deben formar parte de las decisiones sobre las relaciones sexuales.
- Reforzar la capacidad de los adolescentes para tomar decisiones mientras se les proporciona información sobre la cual pueden basar dichas decisiones.
- Conversar sobre las opciones de métodos anticonceptivos y charlar sobre la importancia del uso del preservativo.
- Conversar sobre las opciones de los adolescentes, en caso que haya habido relaciones sexuales sin protección; incluyendo métodos anticonceptivos de emergencia, así como pruebas y tratamientos para infecciones de transmisión sexual (STI). Conversar sobre las opciones de los adolescentes, en caso que haya ocurrido un embarazo, incluyendo el aborto, la paternidad y la adopción.
- Conversar sobre la conducta abusiva y el por qué ésta no es saludable y es (en algunos casos) ilegal.
- Ayudar a los jóvenes a identificar varias respuestas físicas y verbales para evitar/alejarse de situaciones sexuales que los hagan sentir incómodos.
- Reconocer que los adolescentes tienen muchas opciones futuras de vida, que algunos pueden casarse o ser padres de familia mientras que otros pueden quedarse solteros o sin hijos.
- Usar un lenguaje inclusivo que reconozca que algunos jóvenes pueden ser gays, lesbianas, transexuales o bisexuales.
- Hablar sobre los factores que constituyen una relación saludable
- Ayudar a los adolescentes a hablar sobre sus relaciones, a evaluarlas y a aprender de éstas.