AUTOESTIMA, AUTONOMÍA Y CORRESPONSABILIDAD

Haz visibles capacidades y valores, para que tengan oportunidad de demostrarlos.

Respeta gustos y preferencias, fomenta el autocuidado (higiene, alimentación, descanso, ejercicio...) **y la corresponsabilidad** (ayuda en las tareas y en el cuidado de otras personas).

Negocia reglas y llega a acuerdos sobre tiempos de estudio y de pantallas, hora de llegada, economía... Es importante que la familia escuche, se muestre comprensiva e intente no enfadarse por errores, reforzando lo positivo; también, que exija respeto a las reglas pactadas.

CONOCIMIENTO, EXPLORACIÓN Y ACEPTACIÓN DEL CUERPO

La imagen corporal es muy importante a estas edades, por lo que son clave los comentarios positivos y poner en valor la diversidad corporal. También hay que analizar críticamente los modelos de belleza de los medios, a veces imposibles (retoques digitales) o no saludables (delgadez o musculatura extremas).

Ofrece información sobre el cuerpo y los cambios en la adolescencia, transmitiendo que forman parte del crecimiento y todas las personas los experimentan (cada cual a su manera) y que la familia está ahí para apoyar.

PLACER Y RELACIONES ERÓTICAS

La sexualidad es mucho más que genitales y orgasmos. Hay que hablar sobre deseo, atracción, seducción, placeres (en plural), afectividad, comunicación y consentimiento («el órgano sexual más importante es el cerebro y el más grande es la piel», «una relación sexual es fruto de un deseo mutuo»). Dar respuestas frente a la curiosidad **evita que recurran a otro tipo de fuentes como, por ejemplo, la pornografía** (también ayuda, en caso de consumirla, a poder interpretarla críticamente, porque «el porno es ficción»).

Ofrece herramientas para sus «primeras veces» (besos, caricias, otras prácticas...). Deben tener información sobre lo que van a hacer, sentir seguridad, que haya deseo mutuo, que sea una decisión compartida y que se haga desde la libertad (sin presiones) y con responsabilidad (buenos tratos y métodos anticonceptivos, si son necesarios).

Respeta las conductas de autoerotismo, ofreciendo espacios de intimidad y respetándolos (por ejemplo, su cuarto).

IGUALDAD Y DIVERSIADAD

Acepta su identidad y su expresión de género; también su orientación, respetando quién le atrae y enamora. Pon en valor la diversidad y la libertad de elección y, ante las dudas y conflictos, muestra apoyo y cariño

RELACIONES CON BUENOS TRATOS

Apoya para resolver los conflictos de forma positiva, sin quitarles importancia. Algunas claves son: escucha activa, comunicación respetuosa, límites, soluciones compartidas...

Ayuda a identificar la presión de grupo y a rechazarla si nos lleva a hacer algo que consideramos que no está bien.

Las relaciones de pareja y el enamoramiento cobran importancia, por lo que hay que reflexionar sobre los mitos del amor romántico (media naranja, dependencia, celos como demostración de amor...) **y hablar de vínculos sanos y buenos tratos:** comunicación, apoyo, cuidados, respeto, empatía, seguridad, diversión, libertad, responsabilidad...

Da espacio para hablar de emociones, comprenderlas y aceptarlas. Si conllevan conductas negativas, pon límites («las conductas violentas son inapropiadas») y ofrece alternativas («intenta relajarte, haz algo que te haga sentir bien», «analiza la situación desde otras perspectivas»...).

Habla sobre relaciones digitales y sobre cómo usar las redes sociales con responsabilidad: evita facilitar datos personales, no difundas contenidos ofensivos, respeta la privacidad e intimidad... Internet debe ser un espacio de convivencia positiva.

Conselleria de Salut
Direcció General de Salut Pública

EINA salut per a famílies