



Conociendo la adolescencia



En este artículo, vamos a tratar de esclarecer diversos aspectos de un momento clave de la vida de todas las personas: la adolescencia. Queremos ahondar en su verdadero significado y en el sentido profundo de una etapa que tiene sus características propias y que conviene conocer y entender. Queremos ayudarlos y acompañarlos durante este periodo crucial, sin embargo, ¿sabemos cómo hacerlo?



Estela
Alonso



Universidad Francisco de Vitoria
estela.alonso@ufv.es
WEB: <https://aprendamosaamar.com/>



¿Qué necesita de mí un adolescente?

¿Qué es la adolescencia? Muchas veces, en encuentros con familias de mis alumnos, he tratado de responder a esta pregunta. Todos sabemos que la adolescencia es un tiempo "de paso". Es difícil encontrar a unos padres que no teman la llegada de este momento. No podemos dudar que se asocian muchas ideas a esta etapa, la mayoría, por qué no decirlo, negativas.

Yo soy madre de dos niños muy pequeños y raro es el día que un familiar, un vecino o hasta la mujer que me vende el pan, no me dice frases como: "Disfruta ahora que puedes, en diez años estarás todo el día de guerras"; "¡Qué pena que crezcan!"; "Son tan lindos ahora para que, cuando lleguen a la adolescencia, ¡no los tiremos por la ventana!". Me vienen ahora a la cabeza estos ejemplos, pero tan solo son algunas frases bastante repetidas relacionadas "con ese fin del mundo" con el que se asocia esta etapa fundamental de la vida.

Si acudimos a la etimología de la palabra adolescencia encontramos: "alere 'nutrir', 'alimentar', que dio lugar a *allescere* 'crecer', 'aumentar'" (castellano.org). Es decir, que el adolescente es aquel que está llamado a crecer, a aumentar, a expandirse. No es ese final de los tiempos, sino una etapa llena de posibilidades y oportunidades. Oportunidades para ellos que, como una planta, en constante crecimiento y transformación, necesita a los jardineros que tienen como misión ayudar a que esa planta reciba los cuidados que necesita: el agua, la luz y la tierra buena. Esos jardineros, somos nosotros, padres y educadores. Creo que concebir así al hijo, al joven adolescente nos ayuda a cambiar esa mirada a veces tan negativa que nos impide acompañar adecuadamente esta etapa tan esencial en el desarrollo personal.

¿Por qué necesita ser acompañada?

"Si quieres construir un barco, no empieces por buscar madera, cortar tablas o distribuir el trabajo. Evoca primero en los hombres y mujeres el anhelo del mar libre y ancho". Me gusta esta frase de Antoine de Saint-Exupéry porque define a la perfección nuestra tarea.

Nuestros adolescentes necesitan reconocer sus anhelos más profundos: ser felices, ser amados y ser capaces de amar en verdad, descubrir quiénes son y cuál es su misión en la vida. Estos anhelos los tienen, habitan en ellos y al llegar este momento, piden paso con mucha fuerza. Desean ser cumplidos, pero esto solo es posible si los ayudamos a reconocerlos y a buscar cauces adecuados para que puedan alcanzarlos.

Por eso, es esencial que puedan tener cerca padres, docentes y otros adultos que sean capaces de mostrar la belleza de crecer, de madurar, de ir poco a poco, cogiendo el timón de su propia vida. Para poder llevar esto adelante, os propongo tres condiciones que conviene revisar en nuestra propia vida:

1. Mirada. ¿Cómo miro al adolescente? ¿Es una bomba nuclear que puede estallar en cualquier momento o es alguien lleno de posibilidades que tiene un recorrido por delante que contará con aciertos, errores y también desproporciones? Nuestro reto es poder ver a cada joven, entendiendo y descubriendo toda su riqueza e ir a la esencia misma de su vocación: amar y ser amados. Para eso, es necesario "ponerlo en el microscopio" y descubrir cómo somos nosotros. Y resulta que coincide (¡¡y menuda suerte!!) con cómo son ellos. Somos seres afectivos, sin afectividad no podemos vivir y estamos hechos para el encuentro con



**Nuestro reto como educadores:
mirar la adolescencia
comprendiendo lo que sucede
y su sentido, su MISIÓN, para
acompañar a cada adolescente
y vivir un ENCUENTRO**

el otro; somos seres corpóreos, nos expresamos con el cuerpo y somos sexuados: hombres y mujeres. Seres en evolución; crecemos, cambiamos y nos transformamos constantemente.

2. Encuentro entre educador y educando. Aprendemos a mirar al otro para comprenderlo, entender qué necesita y para qué está llamado y así ayudarle a realizarlo. Para ello, es necesario un encuentro con nosotros mismos y esto no es cosa fácil. El hecho de cumplir años no nos garantiza este encuentro. Conocernos, más aún, re-conocernos, lleva toda la vida. Al encontrarnos con nosotros mismos, nos encontramos también con toda nuestra historia. Ponernos delante de nuestra propia "mochila" y tratar —seguramente con ayuda de quienes nos quieren— de abrazarnos, felicitarnos, reconciliarnos e incluso, a veces, perdonarnos para caer una y otra vez en la certeza de ser amados y llamados a amar, es decir, experimentar el encuentro.
3. Asombro. El encuentro con nosotros, con lo que somos, nos tiene que llevar a ir más allá de las sombras, del misterio, del dolor, de lo incomprensible, para sobrecogernos y admirarnos de la belleza que somos. Es una experiencia personal necesaria para poder acompañar y para que se pueda dar también en las personas a las que formemos.

¿Cuál podría ser entonces nuestro reto? Mirar la adolescencia comprendiendo lo que sucede y su sentido, su MISIÓN, para acompañar a cada adolescente y vivir un ENCUENTRO.



Solo así, ayudándolos a entender su misión, su tarea, que no es otra que aprender y descubrir quiénes son y para qué están hechos, podrán ir a buscar la madera y asumir el trabajo que les corresponde para poder construir ese barco que es su propia vida.

Es fundamental entonces, conocer qué cambios se dan, el para qué de estos cambios y las necesidades específicas de este momento. Es importante entender también cómo los viven. Pero entonces, ¿qué sentido tienen estos cambios? ¿Cuál es la misión específica de la adolescencia? ¿Para qué existe? Porque, si somos honestos y de verdad creyésemos que esta etapa no sirviera para nada, es decir, si la adolescencia no tuviera un sentido, quizá ese "tirarlos por la ventana" no sería tan mala idea.

Explica Romano Guardini que la misión propia de la adolescencia es: "Distinguirse como uno mismo de los demás, asumir como persona la libertad y la responsabilidad propias, adquirir una opinión propia sobre el mundo y sobre la posición que se ocupa dentro de él; llegar a ser uno mismo, para poder recorrer también el camino que conduce a los demás y como yo, poder decir tú".

Es decir, reconocer su identidad y poder responder, lentamente con los años, a las dos grandes preguntas a las que se van a enfrentar internamente: ¿quién soy



CAMINANDO JUNTOS

¿Y qué sucede con los padres cuando los hijos entran en la adolescencia?

Sucedrán muchas cosas, ellos crecen, nosotros vamos sumando años, y sus cambios no nos son indiferentes. Los queremos más que nadie, deseamos hacerlo bien y no morir en el intento. Por eso, me parece muy importante que los padres entremos en diálogo con nuestras propias emociones y sentimientos. Una buena pregunta en este momento podría ser: ¿qué siento al ver crecer a mis hijos? Conviene ser muy honestos en la respuesta, tanto individualmente como con el marido o la mujer. Podemos sentir alegría, orgullo, ilusión, amor, inquietud, satisfacción, esperanza, nostalgia, asombro, inseguridad, miedo, tristeza, preocupación...

Si uno siente "tristeza" (como experiencia general, sin un matiz de especial sufrimiento), se puede hacer otra pregunta más: ¿solo tristeza? Seguro que rápidamente pensarás: "No, también siento satisfacción". Y si también sentimos esta satisfacción, orgullo o alegría me parece importante transmitir este sentimiento explícitamente a los hijos para ayudarlos a crecer. Que puedan escucharlo no una vez, sino muchas veces.

Imaginemos que yo estoy en una clase de alumnos de 13 años y les pongo un trabajo para realizar en casa con sus padres. Deben buscar una fotografía suya de hace muchos años y una actual y hacerles una encuesta. Primero han de dirigirse a su mamá: "Mira mamá, esta soy yo antes y esta soy yo ahora, dime por favor qué sientes al ver que estoy creciendo". Luego, más difícil todavía, deben dirigirse a su papá: "Mira papá, esta soy yo antes y ahora, dime: ¿qué sientes al ver que estoy creciendo?".

Estos niños, al día siguiente, volverán a clase de educación afectiva y sexual e iremos corrigiendo juntos y en alto el trabajo realizado. Los alumnos que en casa han escuchado de sus padres "orgullo", "satisfacción" y "alegría" al ver que se hacen mayores, levantarán la mano enseguida para leer su ficha. Pero el hijo al que le han dicho solo "pena", tapará su hoja avergonzado al escuchar a los compañeros y se deslizará en la silla intentando pasar desapercibido.

De ahí la importancia de ayudarlos a crecer. Si los padres sentimos pena, añoranza, incertidumbre, temor... lo reconocemos y, a ser posible, lo compartimos con el esposo/a y con los buenos amigos. Nuestra necesidad es que los hijos nos necesiten y cuesta mucho separarse de ellos. Una separación que ya se va viendo más cercana al llegar estos años. Pero, ante nuestro hijo, ante nuestra hija, la tarea es ayudarlos a madurar transmitiendo confianza y seguridad; una tarea que solo puede realizarse desde el amor consciente, porque en este camino nos vemos invadidos, también nosotros, de sentimientos ambivalentes.

Es necesario aceptar que nuestros hijos van creciendo y, por tanto, aceptar envejecer. Es importante saber envejecer con alegría frente a ellos para que les llegue el mensaje: "Merece la pena cumplir años", "la vida juega a nuestro favor". Como en el resto de los factores que componen la vida, para saber envejecer es necesario mantener el corazón joven, despierto el deseo de felicidad, vivir atentos a la realidad y apasionados con ella. También los adultos necesitamos verdaderos amigos que les recuerden constantemente lo que de verdad importa y los apoyen en sus errores y dificultades.

Es característico y normal que, en este proceso, aparezcan contradicciones, tanto por parte de los sentimientos del adolescente como por los sentimientos de los padres. Esto se debe a que no se puede ser grande y pequeño a la vez. Las intenciones de los padres hacia los hijos buscando su bien y su seguridad pueden, a menudo, quedar sin recompensa en este periodo, pero los frutos se recogerán más adelante. Además, los adolescentes se esfuerzan mucho por parecer mayores, independientes y autosuficientes, y se molestan ante recomendaciones y consejos, sobre todo si se les hacen en presencia de terceras personas.

yo? Y ¿cuál es mi tarea en el mundo? Para que se pueda cumplir esta misión específica de la adolescencia, es necesario que las personas se vayan conociendo, aceptando y superando. Este dinamismo de crecimiento está presente en todos los momentos, pero inicialmente el reto fundamental es conocerse; en un segundo momento, puramente adolescente, aceptarse; y, en el paso a la vida adulta, superarse.

En la adolescencia, por ser un tiempo de tantos cambios físicos y también psicológicos, es muy habitual que surja un temor en el joven: ¿seré normal? Ellos se perciben distintos, les interesan otras cosas, a veces tienen emociones opuestas en poco tiempo, se miden con los compañeros, hermanos, amigos, famosos... y, además, se produce en ellos algo precioso: la despedida de la infancia, nada sencilla de abandonar.

Vamos a intentar esclarecer algunas de las necesidades que tienen los adolescentes y que sin duda tienen mucha relevancia en su desarrollo psicosexual. Su primera necesidad es aceptar su nuevo cuerpo, que está cambiando. Para ello, necesitan entender, a su nivel, los cambios que están viviendo. Los adultos, padres y educadores podemos y debemos adelantarnos a iluminar el sentido de esos cambios (cambios de estatura y de peso; en las chicas, la aparición de la menstruación y la utilización de tampones y compresas; en los chicos, los cambios de la voz con los inevitables "gallos" y la aparición de las eyaculaciones nocturnas...). No es fácil que lo asimilen, debido a la rapidez con la que suceden las transformaciones corporales y por ser además ese momento de paso en el que puede coincidir la llegada de la menstruación (por ejemplo) mientras siguen jugando con alguna Barbie o con cualquier juego más propio de la niñez. Esto a veces les puede generar sufrimiento o al menos desconcierto.

Lo esencial, al hablarles de los cambios físicos, es acompañarlo con el sentido que poseen. Es decir, que si la



menstruación, el crecimiento del pecho, la aparición del semen, el acné y tantos cambios no tienen un “para qué”, les va a ser muy difícil vivir pacificados con eso que les sucede. Deben comprender que la menstruación, esa sangre que aparece por la vagina y que procede del útero tiene una misión: preparar el cuerpo para la maternidad. Para ello el cuerpo, y en concreto las paredes del endometrio, se preparan para poder acoger a esa nueva vida.

Todo esto, tiene también mucho que ver con la necesidad de aprender a valorarse. Hay que revelarle sus cualidades mediante una admiración sincera y justa, tomando conciencia de su valor como persona única e irrepetible. El joven necesita ser amado y tiene que escuchar palabras explícitas de cariño; es importante, tanto en casa como en el colegio, reforzar la natural inseguridad del joven encomendándole todo aquello que es capaz de realizar correctamente (un trabajo, una responsabilidad...).

Necesitan también expresar los temores que en tantas ocasiones esconden. Importa entender que la pubertad, como proceso, no se inicia en todos a la vez. Aquellos niños que inician más tarde el desarrollo temen que a ellos no les sucedan nunca los cambios que ven en los amigos y temen ser eternamente “el pequeño” o la “pequeña” de la clase. Padres y educadores tienen, en este momento, un

Es importante reforzar la natural inseguridad del joven encomendándole todo aquello que es capaz de realizar correctamente

papel fundamental, ayudándolos a seguir disfrutando de la infancia y reforzando la certeza de que, más tarde, también su cuerpo cambiará, adquiriendo ese nuevo aspecto que comienzan a admirar en sus compañeros.

Necesitan llegar a ser ellos mismos. Estos cambios bruscos, que afectan a toda la persona, pueden generar un estado de malestar e incompreensión, que puede manifestarse en forma de agresividad, tristeza, aislamiento, descontrol, irascibilidad e inestabilidad. Necesitan paciencia, firmeza, cariño, explicaciones a su nivel y desde el buen humor que procede del amor que les tenemos. Sabemos que, debido a las modificaciones hormonales propias de estos años, muchos días no sabemos si abrazarlos o “sacar el escudo” y defendernos. Ante su enfado y su tristeza, a veces, los padres pretendemos que nos den explicaciones y sin darnos cuenta les



ÁGORA DE PROFESORES

Existen muchos centros educativos en los que profesores y educadores se esfuerzan día a día por que los alumnos aprendan no solo matemáticas, inglés o lengua, sino también a ser personas maduras, sanas y contribuir de algún modo, durante su paso por el colegio, al desarrollo de la felicidad presente y futura de sus alumnos. Muchos de ellos, saben que eso entre otras cosas, tiene mucho que ver con una adecuada educación afectivo-sexual. Pero al mismo tiempo, son temas a veces complejos, puede que no se sientan capacitados para hablar o puede que el tiempo con el que cuentan entre clases, exámenes y entrevistas con las familias sea bastante limitado. Al ser un tema tan amplio, ¿cómo elaborar un proyecto de educación afectivo-sexual en mi centro? ¿Por dónde empiezo? En este artículo no es posible, cerrar y definir un proyecto, pero sí me gustaría dar algunas claves importantes de cara a poder ponernos en marcha:

1. ¿A quién deseas dirigirte? Pueden ser alumnos, padres, profesores y compañeros de claustro. No es muy realista empezar con un "todo completo", sino más bien con algo pequeño, sencillo y en cuya temática, uno se vea más capacitado. Quizá me resulte más fácil un grupo de 12 años que están al inicio de los cambios, o quizá con unos de 16 que ya tienen otra madurez. Quizá me vea más seguro hablando a las familias. Cada uno desde su experiencia e inquietudes personales podrá "centrar" más el público al que dirigirse.
2. ¿Qué temas en concreto quiero tratar? Pues quizá te veas más seguro con temas de amistad, del uso del ocio y del tiempo libre, o de los cambios físicos, o del autoconocimiento personal. Todos los temas son necesarios, pero conviene de nuevo ser realistas y trabajar pocos temas de manera reposada y que puedan llegar bien a los destinatarios y no saturar con muchos temas en una única sesión.
3. ¿Cuáles son mis objetivos? Se trata de concretar el tema elegido. Si elijo, por ejemplo, hablar de la amistad, defino los objetivos que quiero conseguir y que me van a ayudar a pensar y elaborar la actividad o dinámicas con los destinatarios.
4. ¿Cómo lo voy a hacer? Si tengo claro los objetivos, puedo pensar en dinámicas, artículos, vídeos, películas, que ayuden a iluminar aquello que deseo trabajar.
5. Posibles dificultades. Conviene adelantarnos, en la medida de lo posible, a esas dificultades que pueden entorpecer una actividad. Me reúno con quien sea necesario para conocer al grupo, intento conocer las dificultades de partida, puedo adelantar un cuestionario anónimo para que los alumnos realicen sus preguntas y poder así dar respuesta a sus necesidades más reales, etc.

¡En Aprendamos a Amar podemos ayudarlos! Tenemos un servicio de asesoramiento y revisión para los centros que de verdad quieran ponerse manos a la obra y elaborar un proyecto educativo. Juntos podemos diseñar un plan donde podáis contar con nuestra experiencia de tantos años en las aulas con los adolescentes, sus familias y sus profesores.

estamos pidiendo algo que en muchos casos no les resulta posible: poner palabras a lo que sienten. Es razonable y aconsejable, en momentos así, dejarles un tiempo de tranquilidad, que puedan serenarse, en vez de comenzar la batalla dialéctica de quién tiene razón.

Necesitan ternura. Necesitan una mirada buena que les confirme que lo que ellos ven en sí mismos es valioso; todos en la vida aprendemos a valorarnos a través de una mirada buena que nos valora.

Necesitan ternura. Necesitan una mirada buena que les confirme que lo que ellos ven en sí mismos es valioso

Aprendemos a amar siendo amados. Necesitan escuchar, por tanto, alabanzas y correcciones concretas, sinceras y justas. Por eso, no debemos decir a nuestro alumno "Eres un desastre". Esta frase se dirige de modo abstracto al ser del otro y lo destruye. Se debe decir: "No has traído los deberes hechos y sabes que eso ha de quedar reflejado, confío en que para mañana seas capaz de hacerlos", que es concreto, justo e indica un camino. Otro ejemplo: no ayuda decir: "Eres muy bueno". El alumno no sabe identificar el motivo. Es abstracto. Puedes decir: "He visto que has ayudado a tu compañero en el recreo y estoy muy contento porque veo que te estás convirtiendo en alguien muy generoso".

Necesitan encontrar modelos para su vida. En este mirarse a sí mismos (que como hemos dicho, es necesario para conocerse y aceptarse y cumplir así la misión específica de la adolescencia de alcanzar su propia identidad), tienen mucha influencia los modelos sociales. Ellos toman conciencia de que están cambiando y que pueden decidir quiénes quieren ser, y se fijan en otros. El aprendizaje por modelado está presente en todo el desarrollo del ser humano. Pero, en este momento, al no saber quiénes son y necesitar saber quiénes quieren ser, son más vulnerables y receptivos a la influencia de los modelos que los rodean. Cuando les hablamos de modelos, para ellos sus referentes son personas con las que tienen una vinculación afectiva o que ponen una vida ejemplar ante sus ojos. Pero el físico tiene mucha importancia para el ser humano y especialmente en



nuestra cultura occidental. Por lo que los cánones estéticos sociales pueden tener mucho peso, incluso excesivo, en este momento. Por eso es importante, tanto en casa como en el colegio, relativizar este aspecto.

Necesitan ser amigos y tener amigos. No solo cambia el adolescente, también lo hacen sus amigos y los que antes lo eran, ahora quizá dejen de serlo, porque les pueden gustar cosas diferentes. La pandilla tiene mucho valor en este momento. Son los que me comprenden y me pueden llegar a dar una identidad en el momento en el que no sé muy bien quién soy. Por eso, los grupos tienen una identidad muy definida que todos comparten; la identidad es más grupal que individual. Para eso el apoyo de los profesores es esencial, ya que hay alumnos a los que "hay que empujar" para abrirse a los demás y otros con mucha capacidad de acogida. El profesor atento puede ayudar a que todos los alumnos tengan a alguien con quien compartir el recreo, en los grupos de trabajo fomentando que se mezclen, que se ayuden entre ellos.

Necesitan disfrutar de la vida, llenar su tiempo y su mente (¡son pura fuerza!), pasarlo bien y sentir que pertenecen.

¿Por qué son impulsivos? ¿Por qué les atrae el riesgo y se sienten invulnerables a él? ¿Por qué experimentan cambios emocionales? Porque en su cerebro madura más temprano el sistema límbico, emocional y reactivo que el lóbulo prefrontal, encargado de controlar las conductas. Por eso necesitan de sus educadores normas y límites. La norma está llamada a proteger lo valioso y ellos



ACTIVIDADES DE AULA

Dinámica:

Aprendo a reconocer la amistad (actividad aplicable a toda la secundaria y bachillerato)

Eslogan: Puedo ser un gran amigo.

Objetivos:

- Reconocer las verdaderas amistades que nos ayudan a crecer.
- Distinguir lo propio de la amistad verdadera.
- Reconocer los peligros de las amistades en las redes sociales.

Desarrollo de la actividad:

Se clasificará la clase en grupos de 5 o 6 personas y se les entregará una ficha con las siguientes afirmaciones. Deberán elegir a un portavoz que posteriormente defienda las posturas e ideas que han debatido. Se les dejará 20 minutos para esta tarea y después contaremos con otros 20 para la puesta en común. Las afirmaciones que deben debatir, argumentar y recocer si son verdaderas o falsas son las siguientes:

- Un amigo, hagas lo que hagas, siempre te va a apoyar.
- Somos más amigos cuando nos lo contamos todo.
- Si un amigo me ha fallado es imposible volver a confiar en él.
- Las redes sociales pueden ayudarnos a fomentar la amistad.
- Nunca se puede contar un secreto de un amigo.

Algunas claves para los educadores

- No se trata tanto de dar un claro verdadero o falso. La vida y también la amistad, tiene muchas tonalidades. Se trata más bien de ayudarlos a pensar, abrirles el pensamiento a planteamientos más profundos.
- No debemos censurar sus aportaciones, sino acogerlas y reconducirlas hacia aquello en lo que, como adultos, tenemos más claridad que ellos.
- Es importante siempre poner como horizonte que un verdadero amigo es el que busca tu bien, tanto en la fidelidad como en la búsqueda de ayuda cuando sea necesario.
- Esta dinámica es sencilla y les gusta mucho, ya que comparten desde la propia experiencia. Tenemos que estar atentos a que en los grupos se escuche la voz de todos los miembros (entendiendo y respetando a los alumnos más tímidos).
- Con esta dinámica podemos tocar muchas realidades: relaciones amorosas, estudios, ocio, relación con los padres, etc.



Necesidades del adolescente

Comprender los cambios
que viven
Aprender a valorarse
Expresar temores

Ser ellos mismos
Ternura
Modelos
Buenos amigos

Normas y límites
Ser amados
incondicionalmente



son inmensamente valiosos. La tarea de los padres y profesores no es buscar compensaciones afectivas, sino ayudarlos a madurar y enseñarlos a amar. Quizá no lo exprese nunca, pero este alumno agradecerá con el tiempo el límite. En esos momentos complicados es importante *transmitir la verdadera razón de la norma*. Por ejemplo: "Estamos en silencio durante esta actividad porque si no nos escuchamos no puede salir bien, no se permite el móvil en clase porque es fácil que no estemos con la atención ne-

cesaria a la clase, etc.". El adolescente siempre llevará a sus educadores hasta el límite, precisamente para comprobar que el límite existe y es real. Una vez que "choque" con ese límite (y pase su reacción emocional), se tranquilizará. Necesita tener puntos de referencia que le confieren la seguridad necesaria para vivir. Y sabe, aunque le fastidie, que los límites son signo de preocupación y amor por su persona.

Lo que más necesitan los adolescentes es escuchar que los valoramos y son importantes para nosotros. Los queremos y los queremos mucho. Nos importa su vida y su destino. Nos importa su deseo de ser felices y los sabemos capaces de cosas grandes. Tienen un corazón noble que busca a veces por caminos equivocados •

PARA SABER MÁS

FUNDACIÓN DESARROLLO Y PERSONA (ed.). (2015). *Aprendamos a Amar. Amor y sexo. + de 100 preguntas que te haces y tus padres no saben cómo responder*. Editorial CEPE.

GONZÁLEZ RICO, N., MARTÍN NAVARRO, T. y PÉREZ-SOBA DÍEZ DEL CORRAL, J. J. (dirs.). (2016). *Aprendamos a Amar. Proyecto de educación afectivo sexual para jóvenes de 11 a 14 años*. Editorial CEPE.

GONZÁLEZ RICO, N., y MARTÍN NAVARRO, T. (dirs.). (2010). *Aprendamos a Amar. Proyecto de educación afectivo sexual para jóvenes de 15 a 18 años*. Editorial CEPE.

HEMOS HABLADO DE

Adolescencia; acompañamiento; maduración; necesidades y afectos.

Este artículo fue solicitado por PADRES Y MAESTROS en septiembre de 2023, revisado y aceptado en diciembre de 2023.