

GUÍA SOBRE:

NOVIAZGO EN LA ADOLESCENCIA Y JUVENTUD

¿Cómo puedo colaborar para que mis hijas e hijos no entren en una relación violenta?

—
GUÍA PARA MADRES, PADRES, ABUELAS, ABUELOS, TUTORAS Y TUTORES

 **RESI** REPOSITORIO DE EDUCACIÓN SEXUAL INTEGRAL



Publicación de CIPAF, Centro de Investigación para la Acción Femenina.

Con el apoyo

Yildalina Tatem Brache

Coordinación de la Publicación

Syra Taveras

Directora Ejecutiva de CIPAF

Diseño y diagramación: Equipo CIPAF

Noviazgo en la adolescencia: ¿Cómo puedo colaborar para que mis hijas e hijos no entren en una relación violenta?

Guía para madres, padres, abuelas, abuelos, tutoras y tutores

Este obra está bajo una licencia de Creative Commons Reconocimiento-NoComercial-SinObraDerivada 4.0 Internacional

Se solicita citar la fuente: *Yildalina Tatem Brache, Noviazgo en la adolescencia: ¿Cómo puedo colaborar para que mis hijas e hijos no entren en una relación violenta? Guía para madres, padres, abuelas, abuelos, tutoras y tutores, 2023, CIPAF, Santo Domingo, Distrito Nacional.*



CONTENIDO

Créditos	1
Presentación	2
Introducción	3
Objetivos de la Guía	4
General	
Específicos	
Orientaciones para el uso	5
Conceptos	6
Noviazgo y Adolescencia	6
Violencia contra la Mujer y Salud sexual	7
Violencia sexual	8
Salud reproductiva, Violencia reproductiva y Amor romántico	9
Reflexiones sobre la crianza y el respeto:	10
Construyendo relaciones de confianza con mi hija/o adolescente.	13
Amor Romántico	15
La violencia contra las mujeres y el mito del amor romántico	
El Noviazgo	17
Violencia de género	18
¿Qué es? ¿Cómo puedo identificarla?	
¿Cómo puedo terminar con la violencia?	
¿Qué puedo hacer si detecto que mi hija o hijo adolescente está en una relación de pareja violenta? Porque la ejerce o la recibe.	21
¿Cómo converso con mis hijas/os sobre sexualidad?	23
Salud sexual y salud reproductiva: prevención de ITS	26
Prevención de embarazos	28
Reflexiones finales	29
Bibliografía	33

PRESENTACIÓN

Bienvenidas y bienvenidos a esta guía dedicada a todas las personas que desempeñan un papel importante en la vida de las personas jóvenes. Nuestro objetivo es proporcionarles herramientas y consejos para fomentar relaciones saludables en sus hijas e hijos y evitar que caigan en relaciones violentas.

Recordemos que todos y todas somos responsables de promover un entorno seguro y respetuoso para las futuras generaciones.

INTRODUCCIÓN

En esta guía abordaremos la importancia de una crianza en un ambiente de respeto y comunicación efectiva. También destacaremos los signos tempranos de relaciones tóxicas para que puedan detectarlos a tiempo.

Aprenderemos cómo podemos mantener líneas de comunicación abiertas con nuestros hijas e hijos. Comunicarnos de manera empática y escuchar activamente sus preocupaciones es clave para establecer una base sólida en la construcción de relaciones saludables. Anime a sus hijas e hijos a expresar sus sentimientos y pensamientos de forma respetuosa, escuchándoles activamente sin juzgar ni ridiculizar. De esta manera, se sentirán con seguridad al hablar sobre sus experiencias y problemas.

Nuestras hijas y nuestros hijos aprenden observando nuestros comportamientos, exploraremos cómo nuestros propios actos pueden influir en sus percepciones sobre el amor, el respeto y la violencia. Hablaremos sobre la importancia de enseñarles acerca de la igualdad de género, el respeto por las demás personas y la importancia del consentimiento en todas las relaciones.

Presentaremos las señales de advertencia que pueden indicar que nuestros hijos, nuestras hijas están en una relación violenta o tóxica. También aprenderemos cómo abordar estas situaciones delicadas de manera sensible y efectiva. Reiteraremos la importancia de ser guías y apoyos seguro, brindándoles el amor, la comprensión y la orientación que necesitan para construir relaciones saludables y respetuosas.

Es crucial educar sobre el concepto de consentimiento y cómo este debe ser respetado en todas las situaciones, ya que nadie tiene el derecho de presionar a hacer algo que no deseen y que lo mismo aplica de su parte hacia los demás. Juntas y juntos, podemos marcar la diferencia y contribuir a un futuro en el que las relaciones se basen en el amor, el respeto y la igualdad.

¡Gracias por tomar el tiempo para aprender y crecer con nosotras!

OBJETIVOS DE LA GUÍA

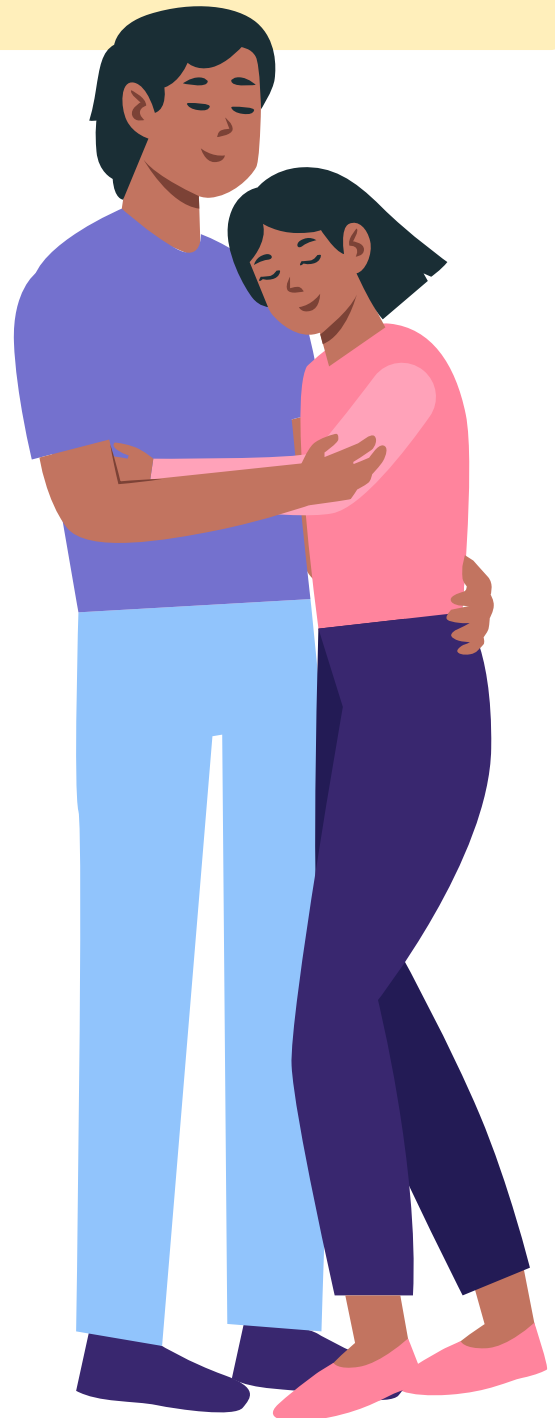
GENERAL:

Contar con una herramienta de orientación en la temática del noviazgo en la adolescencia con enfoque de género y derechos humanos, que permita y propicie conocimientos adecuados en madres y padres para la incidencia en la prevención de relaciones violentas.

ESPECÍFICOS:

Conocer por parte de madres, padres, abuelas, abuelos, tutoras y tutores que existe un material didáctico adecuado, con enfoque de género y derechos humanos que favorezca la construcción de relaciones sanas en personas adolescentes.

Lograr que el público objetivo de la Guía reconozca la importancia de una educación liberadora, que supere mitos y estereotipos, para contribuir a la construcción de relaciones basadas en el respeto a los derechos y que sus hijas e hijos identifiquen la violencia, la dominación y la manipulación con que pueden operar las relaciones de poder en el noviazgo.



ORIENTACIONES PARA EL USO:

Esta Guía, ha sido elaborada para que **madres, padres, abuelas, abuelos, tutoras y tutores**, cuenten con una Guía que les pueda servir para construir procesos de formación más sinceras y saludables con sus hijas, hijos e hijes.

Contiene una serie de información, conceptos y reflexiones que puedan ser útiles para la comprensión y aprehensión de temas complejos y que no necesariamente las madres y los padres saben cómo abordar en las familias.



La idea es que los conocimientos que puedan adquirir les sean de utilidad, para lograr vivir libres de violencia machista y construir un relacionamiento con sus hijas, hijos e hijes que propicie relaciones sanas. La valoración de sus propias vidas y la de las demás personas, el autocuidado, el reconocimiento del valor individual, colaborar en que el noviazgo se funde sobre la base del respeto, el reconocimiento de sus legitimidades y dignidad, y la deconstrucción del amor romántico como forma válida de establecer relaciones de parejas. Esto implica revisar el funcionamiento de las familias en su interior, en las dinámicas cotidianas de roles y funciones.

Según el Observatorio de Igualdad de Género de América Latina y el Caribe (CEPAL, 24 de noviembre del 2022) en el 2021, en la región hubo cada día al menos 12 muertes violentas de mujeres por razón de su género. Al menos 4,773 mujeres fueron víctimas de feminicidio en 29 países y territorios de la región.

Estas cifras son alarmantes y nos parece importante e imprescindible trabajar para superarlo.

Estos hechos fueron cometidos por hombres contra mujeres, en la mayoría de los casos, con las que estaban en una relación o habían tenido una, esto nos hace saber que es urgente revisar el tipo de relaciones que estamos construyendo, para transformar esta realidad, a partir de fundar la vida en relaciones de convivencia que no estén basadas en el abuso y el sentido de que las mujeres son una propiedad.

En esta Guía encontrarán conceptos, reflexiones y valoraciones para la vida, en el interés de que quien haga uso de esta pueda confrontar sus propias prácticas en sus relaciones de pareja y desde la crítica puedan iniciar un proceso de establecimiento de correctivos individuales y sociales. Y colaborar para que sus hijas e hijos estén en condiciones de establecer nuevas relaciones enmarcadas en una perspectiva, consideración y reconocimiento del otro/la otra. Aportar en el sentido de lograr que las personas adultas tengan claridad sobre su rol en la conducción de la vida de las personas menores de edad.

CONCEPTOS:



NOVIAZGO:

El noviazgo es una relación entre dos personas que deciden compartir y acompañarse. Se expresan sentimientos amorosos y afectividad, comparten momentos de intimidad, realizan actividades en común. Y por lo regular sostienen relaciones sexuales (Gutiérrez, 2013). O sea, el noviazgo es una relación de pareja en donde se conocen y comparten actividades. Pueden compartir ideales, valores y metas. Este período permite que puedan decidir si quieren establecerse como pareja estable o no.



ADOLESCENCIA:

La Organización Mundial de la Salud define a la adolescencia como el período de crecimiento que se produce después de la niñez y antes de la edad adulta, entre los 10 y 19 años. Independientemente de la dificultad para establecer un rango exacto de edad es importante el valor adaptativo, funcional y decisivo que tiene esta etapa (OPS & OMS , s.f).

La adolescencia tiene varias etapas (UNICEF-Uruguay, s.f):



Adolescencia temprana:

Comprendida entre los 10 y los 13 años. Aquí las hormonas sexuales comienzan a estar presentes y se dan cambios físicos: crecen bastante, cambian la voz, aparece vello en las axilas y el pubis, cambio del olor corporal, aumento de la sudoración, surge el acné. Y en general comienzan a interesarse cada vez más por amigas/os.



Adolescencia media:

Entre los 14 y los 16 años. Inician un proceso que evidencia cambios a nivel psicológico y en la construcción de su identidad, como se ven y cómo quieren que los vean. Afianzan la independencia de la madre y el padre. Es una etapa en la que pueden caer fácilmente en situaciones de riesgo.



Adolescencia tardía:

Desde los 17 y puede extenderse hasta los 21 años. Ya se sienten con más comodidad con su cuerpo y entran en búsqueda de aceptación para terminar de definir su identidad. Se preocupan por su futuro y sus decisiones por lo regular están en concordancia con ello. Ya los grupos no les resultan tan importantes e inician el tránsito a relaciones individuales o grupos más pequeños.¹

CONCEPTOS:

VIOLENCIA CONTRA LA MUJER:

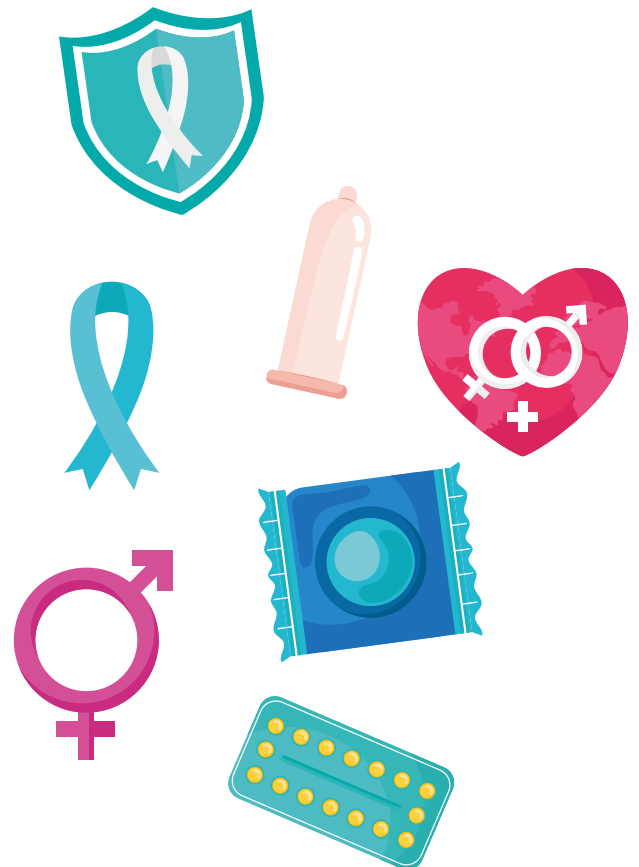
Cualquier acción o conducta, basada en su género, que cause muerte, daño o sufrimiento físico, sexual o psicológico a la mujer, tanto en el ámbito público como en el privado (OEA, 9 de junio de 1994).

Se entenderá que violencia contra la mujer incluye la violencia física, sexual y psicológica:

- a.** que tenga lugar dentro de la familia o unidad doméstica o en cualquier otra relación interpersonal, ya sea que el agresor comparta o haya compartido el mismo domicilio que la mujer, y que comprende, entre otros, violación, maltrato y abuso sexual;
- b.** Que tenga lugar en la comunidad y sea perpetrada por cualquier persona y que comprende, entre otros, violación, abuso sexual, tortura, trata de personas, prostitución forzada, secuestro y acoso sexual en el lugar de trabajo, así como en instituciones educativas, establecimientos de salud o cualquier otro lugar.
- c.** Que sea perpetrada o tolerada por el Estado o sus agentes, dondequiera que ocurra.

SALUD SEXUAL:

Es un aspecto fundamental para la salud y el bienestar general de las personas, las parejas y las familias, así como para el desarrollo económico y social de las comunidades y los países. Incluye un enfoque positivo y respetuoso de la sexualidad y las relaciones sexuales, así como la posibilidad de tener experiencias sexuales placenteras y seguras, sin coerción, discriminación, ni violencia (OMS, s.f).



CONCEPTOS:

VIOLENCIA SEXUAL:

La violencia sexual es todo acto intencional de naturaleza sexual que es forzado en otra persona, sin importar su relación, mediante fuerza física, coerción, intimidación, humillación, causando o tomando ventaja de la intoxicación por drogas o alcohol de otra persona, o tomando ventaja de la inhabilidad para dar consentimiento (New México coalition off sexual assault programs, s.f).

LA VIOLENCIA SEXUAL INCLUYE:

Abuso sexual infantil

Acosamiento

Acoso sexual

Comentarios sexuales no deseados
Amenazas de violencia relacionadas con la violencia sexual

Amenazas de otras consecuencias como pérdida de trabajo

La agresión sexual puede ocurrir a cualquier persona sin importar su edad, raza, etnia, género, orientación sexual, identidad de género, religión, ubicación geográfica, capacidad o estatus social.

Toqueteo indeseado

Prostitución o trata humana forzada

Violación

La agresión sexual puede ocurrir a cualquier persona sin importar su edad, raza, etnia, género, orientación sexual, identidad de género, religión, ubicación geográfica, capacidad o estatus social.



CONCEPTOS:

SALUD REPRODUCTIVA:

Es un estado general de bienestar físico, mental y social en todos los aspectos relacionados con el sistema reproductivo. Entraña la capacidad de disfrutar de una vida sexual satisfactoria y sin riesgos y de procrear, y la libertad para decidir hacerlo o no, cuándo y con qué frecuencia (UNFPA, s.f).

Para mantener la salud sexual y reproductiva, es necesario tener acceso a información veraz y a un método anticonceptivo de su elección que sea seguro, eficaz, asequible y aceptable. Se debe tener información adecuada y tener la seguridad necesaria para autoprotegerse de las infecciones de transmisión sexual.

VIOLENCIA REPRODUCTIVA:

Son las prácticas que directa o indirectamente comprometen y violan la autonomía reproductiva, entendida como la capacidad para una persona decidir si quiere tener hijos/as o no y en qué momento, así como acceder a información y servicios de salud sexual y reproductiva como anticoncepción, aborto seguro o servicios de salud ginecológica y obstétrica (Rosero, Riaño y Martínez, 2020).

AMOR ROMÁNTICO:

El amor romántico es una construcción cultural y social. Un modelo de conducta que se basa en reforzar que el amor es una emoción desvinculada de la voluntad en consecuencia si estás en una relación basada en el amor romántico aceptas todo porque no tienes otra opción. Esto es un mito que se consolidó durante el siglo XIX en nuestra cultura occidental y que se extendió por todo el planeta. Hoy es un fenómeno universal que une a las personas de dos en dos, y que puede constituir un gran negocio para una industria centrada en las parejas y sus creaciones de nidos (Herrera, 2020).

Lo cierto es que el amor, además de emoción es intención, reconocimiento y respeto. El amor no nace, se hace: aprendemos a amar en el momento histórico en que vivimos, con los condicionamientos de la clase social a la que nos ha tocado pertenecer, ya que interiorizamos la cultura amorosa en la que nacemos a través de la educación, la socialización y los medios de comunicación de masas.



01

REFLEXIONES SOBRE LA CRIANZA Y EL RESPETO:

La naturalización de la violencia es una constante en nuestras vidas, lo que propicia la justificación del castigo corporal y métodos autoritarios en muchas ocasiones abusivos para la crianza. Como es una espiral, se transmite de generación en generación y se desconocen u obvian métodos respetuosos de la dignidad de las hijas y los hijos. Es necesario transformar esta realidad y hacer conciencia de que quien está al cuidado de una niña, un niño o una persona adolescente tiene la responsabilidad de su protección y debe tratarle con respeto, consideración y reconociendo sus derechos a un ambiente sano, libre de maltrato y de castigos físicos, humillantes, degradantes y crueles. Lo que implica sin amenazas, gritos, regaños y cualquier situación que inflija temor, miedo, angustia o terror.

Lo cierto es, **que es urgente y necesario analizar la realidad de la sociedad y comprender que con métodos violentos se generan frustraciones e impactos negativos en el desarrollo emocional y cognitivo.** En consecuencia, no es la vía adecuada para conseguir una comunidad basada en la paz, el libre desarrollo de la personalidad, la igualdad, la solidaridad, la hermandad, la compasión, la empatía y la dignidad.

Una sociedad basada en valores democráticos opera desde el cuidado, el buen trato, el respeto, el reconocimiento de los derechos, nunca desde la humillación, el castigo corporal y el abuso. La crianza respetuosa, construye personas sin traumas y que pueden comportarse de forma compasiva y fraternal.

Quien tiene una persona menor de edad bajo su responsabilidad y cuidado, tiene el deber de educarlo en un ambiente disciplinado, ahora bien, disciplina, no es maltrato, está demostrado que es posible disciplinar de forma afectiva, comprensiva y sin violencia.



El Código de Protección de Niños, Niñas y Adolescentes, Ley 136-03, establece el Principio del interés superior del niño, niña o adolescente de obligatorio cumplimiento y busca contribuir a su desarrollo integral y asegurar el disfrute pleno y efectivo de sus derechos fundamentales. Demostrando que sus opiniones cuentan, se debe buscar el equilibrio entre sus derechos y garantías y las exigencias del bien común, su condición de personas en desarrollo, la necesidad de priorizar sus derechos frente a los de las personas adultas. A pesar de que está en la ley, la verdad es que cada madre y cada padre por lo regular afirma que lo que más quiere en la vida es a sus hijas y sus hijos, si eso es cierto, definitivamente debe protegerles y cuidarles.

Con los niños, las niñas y las personas adolescentes, hay responsabilidad del Estado, de la familia y de la sociedad. Al Estado se le exige la obligación de tomar las medidas pertinentes y adecuadas a nivel administrativo, legislativo, judicial y de cualquier otra índole que sean necesarias y apropiadas para garantizar que los niños, las niñas y las personas adolescentes disfruten de las garantías y derechos que le corresponde. Con relación a la familia, específica que debe encargarse de asegurar que puedan disfrutar plenamente del ejercicio de sus derechos fundamentales.

Para eso, lo primero es reconocer que son personas, no una propiedad de las madres y los padres. Hay que superar el: “ese muchacho es mío y yo puedo...”, para comprender que nuestras hijas y nuestros hijos nacieron libres e iguales en dignidad y derechos, y que nuestro rol es de cuidado, atención, amor y propiciar que puedan desarrollarse en libertad.

Sobre la sociedad, el Código dice que debe involucrarse y participar activamente para lograr que se les respeten sus derechos de forma efectiva. O sea, que toda la sociedad debe actuar como vigilante de lo que sucede en las familias, no para el chisme, sino como garantía de derechos.

El reto es hacer la prueba, si estás educando con violencia, lo más probable es que no estés teniendo los resultados que quieres lograr, y que hasta ahora has pensado que esa es la manera correcta. Cambia tu comportamiento y espera con paciencia lograr el fin. Incluso, si ha habido una crianza demasiado violenta, para hacer el cambio, tal vez se necesite de terapia psicológica, recuerda que hay lugares con precios asequibles, se requiere voluntad, y la comprensión de que desde la violencia lo que se logra es sumisión, desesperanza, traumas, y con nuestras hijas e hijos queremos amor, empatía, respeto y alegría.



Es importante aceptar que los castigos humillantes y los golpes, no van a lograr que sean personas iguales y libres y que desde ahí, actúen de forma solidaria, respetuosa, es cierto que pueden sacudirse las secuelas de la crianza violenta y autoritaria, pero es mejor que no tengan que hacerlo, **porque recibieron amor, buen trato y respeto al libre desarrollo de su personalidad.** Vale la pena señalar que hay estudios que evidencian que los métodos violentos y humillantes, el castigo físico, las amenazas permanentes generan actitudes agresivas, conductas delictivas y dificultan el aprendizaje.

Recuerda, la meta es lograr que si estás actuando con violencia con tus hijas e hijos es el momento de cambiar. Si crees que todo está bien, porque nunca le pegas, puedes revisar los otros comportamientos más sutiles y que pueden estar presentes sin que te des cuenta, como el chantaje emocional, las palabras hirientes, las comparaciones con otras personas, etc. Vale la pena aprehender que, si queremos mejorar, debemos estar en permanente reflexión. Si revisas tus comportamientos y lo estás haciendo de acuerdo con los preceptos de una crianza positiva, felicidades.



02

CONSTRUYENDO RELACIONES DE CONFIANZA CON MI HIJA/O ADOLESCENTE

Hay que reconocer que no necesariamente es fácil lograr relaciones de confianza en esta edad, pero como madre de dos hijos, mellizos, que crecieron en los 90, así que vivieron el cambio de siglo, y todas las expectativas que se crearon alrededor de ese tránsito, les puedo afirmar que se puede.

Hay situaciones que hay que evitar, porque la adolescencia es una etapa de definición individual, están construyendo lo que son y serán, es la definición y reforzamiento de su identidad lo que involucra mucha confusión, indecisiones, incluso tribulaciones; pero tenemos un rol de primer orden en la conducción de sus procesos educativos y emocionales. Así que hay muchos elementos que debemos tener en cuenta, como evitar la sobreprotección o la aceptación de todo lo que quiera, y darles permiso a todas sus demandas, es importante lograr el equilibrio. Para eso, es necesario escuchar, observar y hacerle saber que cuenta contigo, y tener la capacidad para escuchar sin juzgar y que eres una persona confiable. Así vas a poder conocerle, alentar en los retos que quiera asumir y superar los temores o inseguridades que puedan tener.



ENTONCES, ES IMPORTANTE:

- Conocerlas y conocerlos, por eso es tan importante escuchar y observar.
- Alentarles en sus decisiones y retos para los que ya tiene la madurez suficiente.
- Fomentar su autonomía, no querer tomar las decisiones por ella o él.
- Respetar sus criterios, apoyar sus iniciativas, alentarle a construir sus propias ideas.
- Estimular las actitudes y habilidades para la vida. Todo de lo que hemos estado leyendo hasta ahora, fomentar la empatía, el respeto hacia su persona y hacia los demás, actitudes de convivencia en armonía, responsabilidad, solidaridad, y los criterios éticos y morales que contribuyen a tomar decisiones que no dañen y que colaboren con la construcción de una sociedad más segura.

Fomentar que tenga confianza en su figura de autoridad. (Faros Sant Joan de Déu, 2021; UNICEF-México, s.f).



OTRAS IDEAS:

- Es conveniente hacerle sentir que cuentan contigo siempre.
- Tener disposición de escuchar sin juzgar.
- Saber colocarte sin que sienta que quieres marcar tu jerarquía o superioridad.
- Generar espacios para la convivencia y muestra interés por sus cosas.
- Si vas a preguntar algo, trata de hacerlo con preguntas reflexivas, para abrir un canal de ideas de forma respetuosa.
- Comparte tus puntos de vista, pero no lo hagas haciéndole saber que tienes la verdad absoluta y que no importan otras opiniones.
- Aborda los conflictos con serenidad.
- Si haces una promesa cúmplela, si por un motivo de verdadera fuerza mayor, no puedes cumplirlo, convérsalo y explícale.
- No ataques al conversar, escucha de forma empática.
- Muestrales que confías en que tomarán las decisiones siguiendo los criterios de vida que han desarrollado.
- Si hace algo bien, reconoce su esfuerzo con prudencia, no le adules.
- Anima la actuación independiente y autónoma.
- Fomenta su autoconfianza y olvídate del perfeccionismo.
- Enséñale a tener su opinión y defenderla, sin agredir a nadie.
- Trata de ponerte en su nivel y entender sus lógicas de razonamiento, tú también fuiste adolescente, puedes ponerte en su lugar...
- Recuerda que, aunque no lo exprese, incluso aunque exprese lo contrario por lo regular las hijas y los hijos quieren un acercamiento con su madre y su padre.
- Si falta a su palabra o trata de engañarte, es conveniente que se lo hagas saber de buena forma y asegúrale que eso no a hacer que ya no confíes, porque tienes la certeza de que eso no va a volver a suceder, estimula la corrección de la falta y que sientan vergüenza de la acción, sin humillare irrespetar.

03

AMOR ROMÁNTICO

El amor romántico (Seltzer, 2021) es una construcción social que propicia una tendencia a la dependencia emocional y aceptar comportamientos violentos. Ya que una de las creencias en que se sustenta es que “el amor todo lo puede y todo lo soporta” para cumplir con este mito, las personas naturalizan relaciones que pueden ser dañinas y violentas.

Se caracteriza por asumir que debe haber una entrega total a la persona que se ama y que debe ser lo más importante de la existencia. Todo esto puede pasar en personas de cualquier género o sexo, pero la socialización machista hace que se crea que las mujeres independientemente de

su edad deben estar subordinadas y su rol fundamental es servir a su pareja y cuando llega el momento también a las hijas y los hijos.

De ahí que se puede pensar que hay que perdonar o justificar comportamientos, estar permanentemente disponible para otra persona, pensar que si la relación se termina no será capaz de volver a amar, lo que genera inseguridades. También se idealiza a una persona y se construye un imaginario de perfección imposible de cumplir, o pensar que se deben tener los mismos gustos, intereses y compartir todas las actividades.

Hay mitos que el amor romántico se encarga de establecer como “verdades”.



- **El amor todo lo puede:** entonces se piensa que se puede ser capaz de hacer cambiar a alguien o que puedo cambiar por amor. Con esta esperanza se aceptan comportamientos abusivos, se normaliza el conflicto, porque todo lo que suceda es normal entre las parejas y hay que aceptarlo. Se construye la creencia de que el amor y el maltrato pueden ser compatibles.
- **El amor verdadero es algo predestinado,** entonces existe la media naranja, porque nuestra pareja nos llega como la única elección posible, creer que si estamos sin pareja no somos personas completas.
- **El amor es posesión,** los celos como muestra de amor.

ENTONCES, ES IMPORTANTE:

Que en la educación a tus hijas e hijos, no fomentes estos estereotipos, sino que les hables del amor como un acto voluntario y responsable, que reconoce la dignidad y la autonomía de quienes se involucran y desde ahí deciden estar juntos.

Hay que reconocer que enamorarse es una experiencia emocionante, que puede ser muy gratificante, pero que conlleva riesgos y que es importante conocerlos para en la medida de lo posible evitarlos. Así no se involucran en relaciones en las que actúen de manera errática, acepten o justifiquen actos que les denigran, contra su voluntad o que afecten su dignidad.

La violencia contra las mujeres y el mito del amor romántico:

Nos socializan para creer que las mujeres son ciudadanas de segunda categoría, las instituciones, la cultura en general han construido un imaginario a partir del cual las relaciones se dan con los hombres ejerciendo como jefes y líderes y las mujeres como apoyo y a cargo del cuidado. Lo que contribuye a fomentar relaciones desiguales que conducen a la violencia en las relaciones de pareja (Ramirez Zolezzi, 2019).

Puede ser normal escuchar que los celos son parte del amor, lo que refuerza la justificación de las acciones que se justifican por celos. Cuando realmente surgen por el temor que se tiene a perder lo que se considera una posesión.

Una vía para prevenir violencia es construir amor sin romanticismo basado en autonomía, sin miedo a perder a la persona amada, sino desde la libertad, sin obligar a nadie a que se tenga que ajustar a un modelo de persona ideal. Sino reconociendo el libre desarrollo de la personalidad.

Si las madres y los padres educan sobre estas ideas, van a ponerlas en práctica en sus propias relaciones y estimularan a sus hijas e hijos a construir relaciones igualitarias y libres de violencia.



04

EL NOVIAZGO

El noviazgo y sus vivencias es un espacio en donde se reproducen prácticas sobre la base de estereotipos y roles que se asignan de forma arbitraria a las personas. Sobre la base de sexo asignado se define cual es la identidad de género que le corresponde a cada quien y se asumen cuáles son las formas “normales” de relacionamiento y los roles que le corresponden a cada persona; así la adolescencia aprende a relacionarse (Aldeas Infantiles, febrero del 2023).

El noviazgo es significativo para las personas, porque envuelve relaciones de poder, emociones y sentimientos, elementos que con un manejo inadecuado pueden crear dependencia. Cabe mencionar que es una relación variada, con múltiples tiempos de duración y maneras de vivirlo, pero atravesado por lo regular por las creencias que estamos explicando en este texto.

Construye vínculos que podrían llevar a una convivencia en común, a tener hijas e hijos, relacionarse con círculos de amistades y con bastante frecuencia se tiene una intimidad que incluye relaciones sexuales; aunque no implica cohabitación o estrategias de vida y económicas compartidas, ya que el noviazgo en principio se entiende como una situación temporal.

Es importante recalcar la necesidad de que se respeten los acuerdos que se establezcan en la relación, y que los mismos se realicen respetando la libertad e independencia de cada persona involucrada. Definitivamente tener un novio o una novia, no significa que renuncias a tu dignidad, sino que quieres compartir con otra persona y establecer vínculos afectivos y respetuosos.

Las prácticas de las relaciones amorosas entre adolescentes y jóvenes evolucionan, posiblemente no se vivan con las mismas características que la vivieron las madres y los padres, los códigos sociales cambian. Sin embargo, siguen operando mecanismos y tradiciones fundadas en la división desigual de género y los valores de la ideología romántica que reproduce desigualdades y asimetrías en las relaciones, es importante trabajar estos aspectos para que las relaciones sean equitativas, igualitarias y respeten la autonomía y los derechos de las personas.

Es muy probable que los varones quieran implementar mecanismos de control aprendidos socialmente, y naturalizados, que operan para considerar que las mujeres deben subordinarse a sus deseos y mandatos, o para considerar que no deben ser expresivos o establecer relaciones significativas y profundas. Es necesario desmitificar estas creencias, para así poder amar desde el buen trato, con respeto, equidad, sin dañar o dañarse de forma intencionada.

05

VIOLENCIA DE GÉNERO:

¿Qué es? ¿Cómo puedo identificarla?
¿Cómo puedo terminar con la violencia?

Como estamos trabajando el tema en esta Guía para madres y padres sobre noviazgo adolescente y en la primera juventud, el abordaje de la violencia se realiza desde esa perspectiva. La violencia de género se explica porque se ejerce sobre la base del sexo y las relaciones de género dominantes en la sociedad (Vargas, Fernández y Ayllon, 2014).

Los tipos de violencia son: física, psicológica, económica, patrimonial, sexual, emocional y de cualquier otra índole, ejercida para la subordinación y el control. Es común que se asocie a violencia contra las mujeres, porque las mujeres sufren violencia por el hecho de serlo. O sea, la violencia puede ser recibida por cualquier ser humano, ahora bien, la violencia de género tiene características específicas, y los hombres no reciben violencia por el hecho de ser hombres.²



El contexto de desigualdad estructural entre hombres y mujeres que existe en la sociedad es una condición determinante para que la violencia signifique situaciones muy diferentes para ambos. **A los hombres les enseñan que pueden usar la violencia para someter y establecer su jerarquía; a las mujeres se les enseña a que no deben ser violentas, porque desde ahí no podrán cambiar ese orden, se les enseña que su rol es ser sometidas.** Por eso, aunque puede darse el caso de que un adolescente, un joven o un hombre adulto reciba violencia en una relación de pareja, no puede considerarse violencia de género, y hay que buscar otras explicaciones y soluciones para el fenómeno.

Ahora bien, como la violencia contra la mujer es tan común en este tipo de relaciones, es importante centrarnos en explicar. Entonces no se trata de negar otros tipos de violencia, se reconoce que no debe operar en ninguna vía, sino de aceptar que el fenómeno generalizado por esquemas de subordinación, naturalización e invisibilización de las mujeres tiene una lógica que debemos deconstruir hacia lograr relaciones igualitarias y de respeto. Reconociendo que el aprendizaje y asimilación de la violencia en la pareja entre hombres y mujeres es diametralmente diferente, pues intentan consolidar los roles sociales esperados en las mujeres y los hombres. **Así que pretenden hacer varones dominantes y hembras que aceptan la dominación y actúan de forma sumisa y conformista con una situación a todas luces injusta, pero naturalizada.**

En la Convención sobre la Eliminación de Todas las Formas de Discriminación contra la Mujer (CEDAW) declara que todo acto hoy de violencia basado en la pertenencia al sexo femenino que tenga o pueda tener como resultado un daño o sufrimiento físico sexual o psicológico para la mujer, así como las amenazas de tales actos la coacción o la privación arbitraria de la libertad tanto si se produce en la vida pública como en la vida privada.

De igual forma en la Declaración de Belén do Para, realizada en el año 1994, **refuerza el derecho de las mujeres a una vida libre de violencia** tanto en el ámbito público como en el privado además recuerda que esto incluye el derecho a ser libre de todas formas de discriminación.

Leonor Walker (1979) conceptualizó la existencia de un ciclo de violencia en la pareja, para explicar las pautas o patrones repetitivos que se dan en cierto orden o fases y que construyen una especie de espiral.



#1 FASE DE TENSIÓN:

El hombre (en este caso adolescente o joven) inicia un proceso de manifestación de violencia, generalmente mediante insultos, amenazas, intento de violencia física (rompe objetos, jaloneos, etc.).

#2 FASE DE PARALIZACIÓN O SUMISIÓN:

En esta fase se inicia un proceso de manifestación de ciertas violencias y se introducen elementos para que la mujer (en este caso adolescente o joven) que está sufriendo la violencia se sienta culpable. Así inicia un proceso de desequilibrio emocional, se paralizan sus reflejos y no puede responder o actuar para detener la manifestación o ejercicio de la violencia.

En cualquier otro momento, generalmente pasado cierto tiempo, vuelve el estado de tensión y el ciclo se repite...

#4 FASE INTERMEDIA DE ALEJAMIENTO O SEPARACIÓN TEMPORAL:

La mujer busca ayuda. Esta fase es considerada como muy importante ya que en ella la persona agredida busca información y realiza actividades que pueden ayudarle a enfrentar el problema. Incluso puede iniciar a evaluar diversas alternativas para salir de la situación, (legales, psicológicas, red de apoyo...).

#3 TREGUA AMOROSA:

También se le refiere como fase de arrepentimiento, de reconciliación o "luna de miel"; cuando el proceso del ejercicio de la violencia ha pasado, el varón que ejerció la violencia pide perdón y promete que no volverá a suceder. La mujer puede comenzar a verle como alguien que quiere cambiar y le cree porque está vinculada emocionalmente y por eso se le llama a esta fase "luna de miel".

Cómo esta violencia está tan generalizada, puede suceder que en la familia de la pareja que está en el noviazgo se reproduzca el modelo. Es difícil ayudar a otra persona a salir de la violencia o a no ejercer violencia, si se está viviendo la misma situación, se reconozca o no.

En este punto la invitación es a reflexionar si nos merecemos continuar perpetuando este tipo de situaciones, o deberíamos aplicar soluciones que propicien la erradicación de estos círculos violentos. Hay que recordar que la violencia está naturalizada y se llega a asumir como intrínseca a las relaciones sociales y las relaciones afectivas.

Para erradicar la violencia es necesario hacer conciencia de cómo opera, para desde su conocimiento construir formas de comportamiento que no la acepten. Es importante fomentar la igualdad, porque uno de sus fundamentos principales es la desigualdad, los estereotipos y la dominación de los hombres hacia las mujeres por ser mujeres. La construcción imaginaria propicia y valida este tipo de comportamientos. Hay que superar la idea del amor romántico como forma válida de relacionamiento, la entrega total, el anularse por la otra persona, el control y el dominio, justificado en "es porque te quiero", el sentido de pertenencia, no son formas saludables para la convivencia.

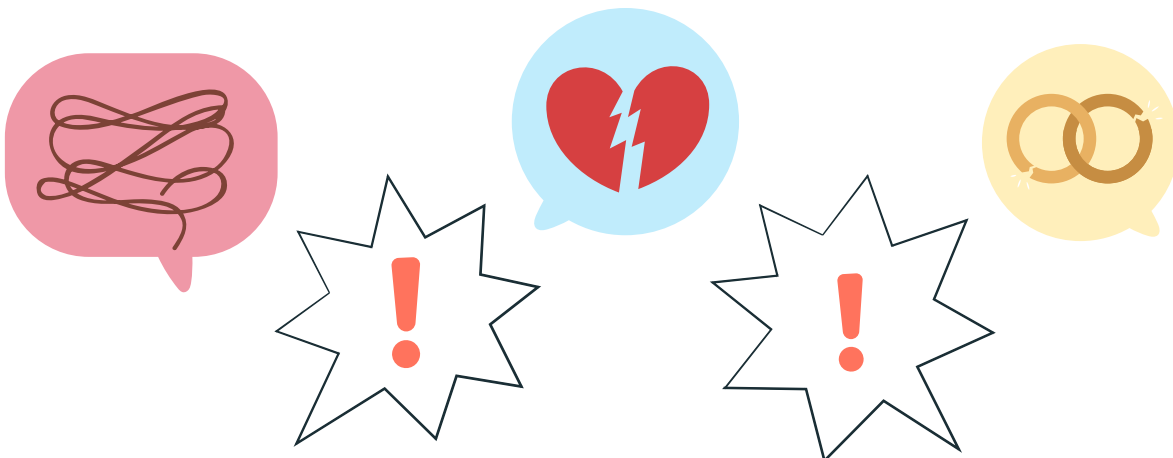
En resumen, es necesario superar las relaciones que se fundamentan en la idea de la jerarquía-dominación-poder y control de los hombres con respecto a las mujeres. Eso fomenta la desigualdad y la injusticia. Es necesario superar ese sistema de creencias y de acciones, transformarnos para la dignidad, superar las opresiones entre los géneros.

06

¿QUÉ PUEDO HACER SI DETECTO QUE MI HIJA O HIJO ADOLESCENTE ESTÁ EN UNA RELACIÓN DE PAREJA VIOLENTA? Porque la ejerce o la recibe.

La violencia en las parejas lamentablemente es muy frecuente. Hay señales que pueden ser señal de que hay violencia. Algunas son:

- Consumo de alcohol o drogas ilícitas.
- Encerrarse y evitar a los grupos de amistades y los eventos sociales.
- Excusar comportamientos pocos sanos de la pareja.
- Mostrarse con temor ante la pareja.
- Perder el interés en el colegio o en actividades que le resultaban divertidas.
- Rasguños, moretones u otras lesiones sospechosas.



Las relaciones abusivas en la adolescencia tienen mucho riesgo de tener consecuencias a largo plazo. Ya que puede provocar bajo rendimiento escolar, el consumo compulsivo de alcohol, intentos de suicidio y traumas difíciles de superar. Las repercusiones emocionales de las relaciones tóxicas tempranas también pueden ser el inicio de futuras relaciones infelices y violentas.

Es muy importante conversar sobre estos asuntos con las hijas e hijos adolescentes para que estén en condiciones de entablar relaciones sanas. Y es importante que tus propias relaciones se den desde el respeto, los límites y la comprensión de lo que está bien y lo que está mal.

Aquí puedes recurrir a lo que aprendiste sobre la violencia en el acápite anterior, para no naturalizar la violencia en ningún sentido, ni la que se ejerce, ni la que se recibe.

Enseñarle el camino de los límites, la comprensión de que si hay violencia no hay amor. Del respeto a los demás, y sobre todo la aprehensión de la dignidad, la libertad individual y la confianza como elementos fundamentales de una relación. Recordando que además de lo que puedes enseñarle en tu rol de madre o padre, aprenderán del entorno y que lamentablemente nos desenvolvemos en una sociedad violenta, lo que puede crear una tendencia a actuar en consonancia. Así que la labor de prevención es permanente, y si identificas que a pesar de la prevención se ha generado un cuadro de violencia, no actúes ignorándolo, evidencia la situación y de una forma serena y comprensiva colabórale a construir los puentes que le permitan salir de esa situación.



07

¿CÓMO CONVERSO CON MIS HIJAS/OS SOBRE SEXUALIDAD?

La sexualidad es algo muy personal, esa característica propicia que se asuma como algo de lo que está prohibido conversar. De ahí la importancia de educar correctamente sobre estos temas, para que se pueda vivir con naturalidad. Ahora bien, eso no significa que haya que ser más explícito de lo necesario, o que se tenga que plantear como algo cursi y edulcorado. Por ejemplo, no es necesario revelar intimidades nuestras. La información se va entregando de acuerdo con la edad y las circunstancias. Y tomando como elemento fundamental, trabajar siempre con la verdad, ya que la mentira, aun sea por omisión, puede generar distorsiones innecesarias.

Toda la información sobre sexo y sexualidad es importante transmitir de forma natural, y con confianza. Adelantarse a las desinformaciones que pueden conseguir en otros espacios. Para que reciban formación que les haga comprender el autodomínio, la autoestima, el cuidado, la higiene, la emociones, los afectos, el razonamiento, todo como componentes de una sexualidad sana.

Cabe recordar que, si les muestras el camino para saber lo que tienen que saber al momento de tomar decisiones, estas serán ponderadas y podrán tomar las mejores.

Como hay tantos tabúes, puede resultar incómodo, pero la educación sexual es fundamental para una vida sexual saludable.

Así que es conveniente tener presente, que más difícil es, tener que enfrentarse a solucionar las decisiones inadecuadas tomadas por una escasa formación e información.

A pesar de todos los estigmas y silencios sobre el sexo, este aparece en todas partes, las películas, series, programas de entretenimiento, noticias, redes sociales, los comerciales y anuncios publicitarios, **el sexo es cotidiano en nuestras vidas, y nos hacen creer que está mal conversar sobre esto, es urgente superarlo y aprovechar las ocasiones oportunas para poner el tema sobre la mesa.**

En la preadolescencia ya se hace necesario conversar sobre sexo seguro, con discursos adaptados a sus estadios de desarrollo y madurez.

La conversación debe ser sincera, no mojigata, sabemos que la mayoría de las canciones que escuchan están llenas de sexo, entonces no les tratemos como si nunca hubiesen escuchado sobre eso. Háblale de forma honesta, sincera y directa. Que rápidamente conozca tu punto de vista, y pueda tener información clara sobre los riesgos como las infecciones de transmisión sexual, dolor emocional, embarazos no deseados.

Busquen ejemplos, no le des sermones, analicen situaciones de la vida que se ven en las noticias o situaciones ficticias de libros, telenovelas, películas, etc., algo fundamental es que en esas conversaciones consideres la perspectiva de tu hija o tu hijo. No te creas con la verdad absoluta y que lo único que necesitas es dar largas peroratas. Las charlas muy largas y hablarles desde generarles miedo fomentan otros tipos de comportamientos no saludables.

Nunca le digas que por su edad no tienen ningún problema, cada etapa tiene sus presiones, problemas, situaciones y preocupaciones. Priorizar su bienestar en la formación/conversación es importante, genera un ambiente de confianza que propicie conductas sanas de cuidado personal.

Valora sus criterios y si en su conversación presenta situaciones que deben ser superadas, date la oportunidad valorar su confianza, que haya acudido a ti, y recuérdale que siempre va a poder contar contigo y conversar contigo sobre todo lo que necesite y quiera.

Es conveniente que a la conversación lleguen temas que pueden resultar difíciles, como la violación, la identidad de género, la orientación sexual o de género, la posibilidad de optar por la abstinencia (no mantener relaciones sexuales) y asuntos difíciles de abordar. También temas como cuando estará lista o listo para tener relaciones sexuales, para que no actúe por la presión del grupo, la curiosidad o la soledad. Afianzar la idea de que con información y formación tendrá la madurez suficiente para tomar decisiones, y no dejarse presionar por alguien o por alguna situación. El sexo es una conducta para personas adultas. **Hay múltiples formas de mostrar afecto que no involucran el acto sexual y puede recurrir a ellas, si no se siente con la preparación necesaria;** y luego que inicie sexualmente, esta vía no es la única alternativa. Las parejas tienen conversaciones íntimas, caminar de la mano, escuchar música, bailar, hacer algún deporte en compañía, besarse, abrazarse, entre otras.



Otros asuntos de los que es necesario conversar son la identidad de género y sexual, en la medida de que muestran o expresan si tienen alguna duda al respecto. La idea es que pueda contar contigo en cualquier orientación, ya que la juventud LGBTQ tienen mayores riesgos de infecciones de transmisión sexual, abuso de sustancias, depresión, intentos de suicidio, situaciones marcadas por sentirse sin apoyo y protección. **La aceptación familiar opera de forma eficaz en la disminución de estos riesgos. Nuestro amor por las hijas y los hijos no está condicionado por orientaciones, hazle sentir que siempre puede compartir contigo sus sentimientos.** Y escucha, escucha, escucha. Hay momentos que lo importante no es que les hables, sino que sepan que estás ahí para oírlos acoger y proteger.

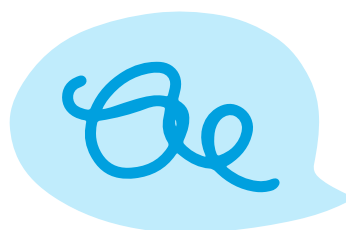
Si tu hija o tu hijo ya tiene relaciones sexuales, a pesar de que consideres que no tenía la suficiente preparación para dar ese paso, mantén una actitud abierta, convérsalo y **no dejes de recordarle en la conversación (sin sermones) la responsabilidad que conlleva tener sexo seguro.**

QUE IMPLICA:

- Anticonceptivos para prevenir embarazos.
- Preservativos para prevenir infecciones de transmisión sexual.
- Promover la exclusividad de parejas, para favorecer la confianza y el respeto y disminuir los riesgos de las ITS.
- Y establece límites, reglas de visita, horas de estar en la casa, y otras...

Es conveniente visitar a un profesional de la medicina que pueda revisar que todo está bien y prevenir situaciones. Establecer la conveniencia de vacunarse contra el virus del papiloma humano, que protege a todas las personas de las verrugas genitales y varios tipos de cáncer, como el de cuello del útero, ano, boca, garganta y pene.

En definitiva, trabajar con tus hijas e hijos para que se conviertan en personas adultas sexualmente responsables. Conversa con honestidad y sinceridad. Infórmate y aprende para poder orientarle. Conversarle a pesar de que aparentemente no muestre interés, es muy probable que te escuche, aunque lo disimule.



08

SALUD SEXUAL Y SALUD REPRODUCTIVA: PREVENCIÓN DE ITS

Las personas tenemos derechos sexuales y derechos reproductivos ((Vargas, Fernández y Ayllon, 2014), que consiste en:

El derecho de todas las personas para que, libres de coacción, discriminación y violencia, puedan. Alcanzar el nivel más alto posible de salud sexual, lo que comprende el acceso a servicios de atención de salud sexual y reproductiva.

- Recibir educación sobre la sexualidad.

- Buscar, recibir y divulgar información con relación a la sexualidad.

- Elegir su pareja.

- Llevar una vida sexual satisfactoria, segura y placentera.

- Decidir si se quiere ser sexualmente activo o no.

- Estos derechos constituyen una dimensión imprescindible para la prevención de la violencia, conocerlos e incorporarlos brinda elementos para prevenir el maltrato y para que mejoren los vínculos afectivos en la vida cotidiana, en todos los ámbitos, escolar, familiar o directamente entre las y los jóvenes.

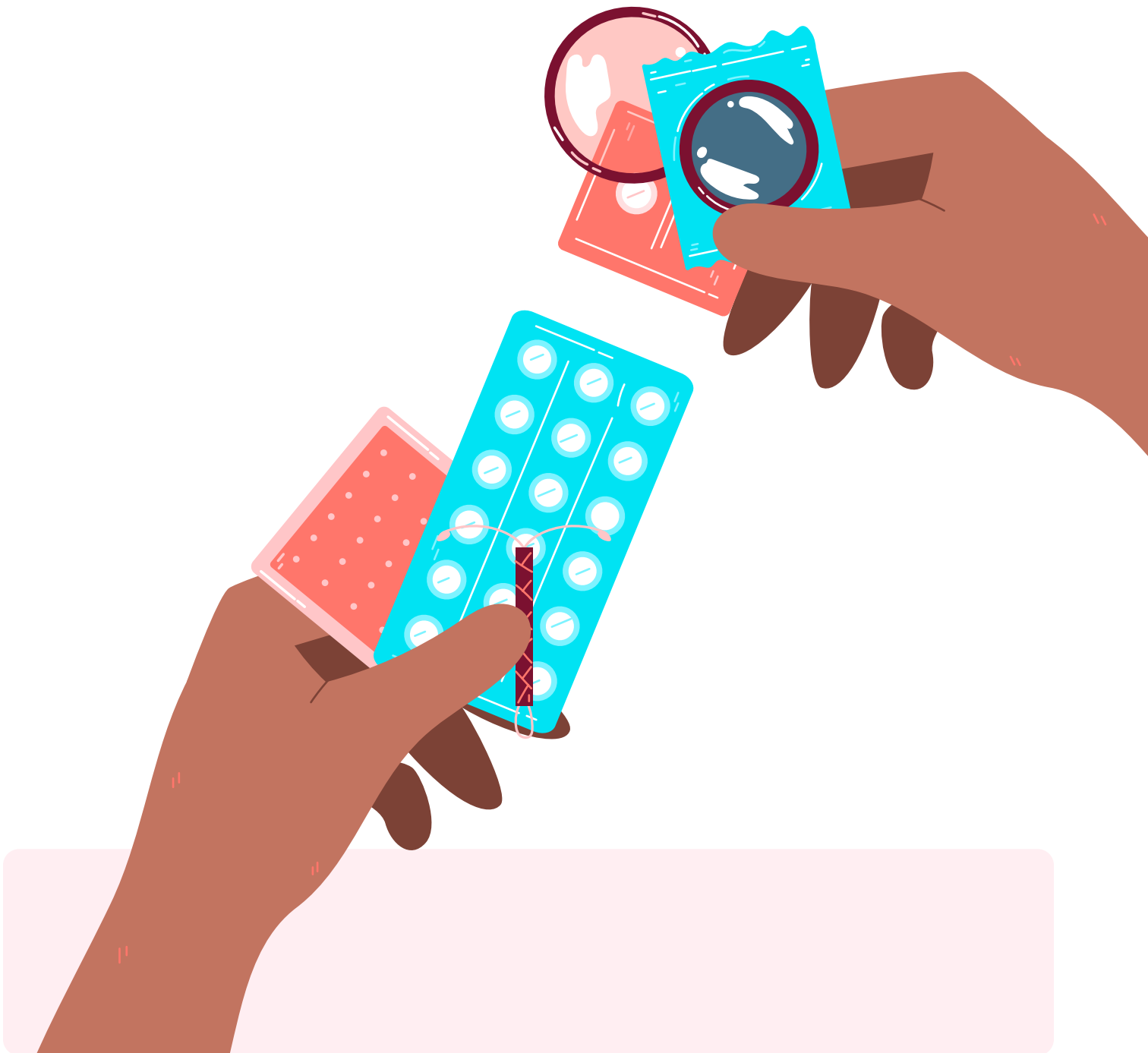
- Respeto de su integridad física.

- Tener relaciones sexuales consensuales.

- Contraer matrimonio consensual.

- Decidir si la persona quiere tener hijos o no, y cuándo quiere tenerlos.

Como ya sabemos la sexualidad es una vivencia básica e inherente al ser humano que abarca todo el ciclo vital de las personas. Contempla dimensiones como el erotismo, los vínculos afectivos, la reproducción, el género y la orientación sexual. Sin embargo, esta actividad suele permanecer oculta o exclusivamente ligada a la reproducción, por diferentes motivos –culturales, religiosos o ideológicos– que, en su mayoría, están relacionados con la persistencia de un basamento patriarcal de subordinar a las mujeres y considerar la heterosexualidad como la única.



09

PREVENCIÓN DE EMBARAZOS

El embarazo de una adolescente significa que su seguridad puede estar en peligro. Su presente y su futuro se comprometen, por salud, educación, posibilidades de poder obtener fuentes de ingresos de calidad. Generalmente queda atrapada en una vida de pobreza y exclusión (UNFPA, s.f).

En la República Dominicana es muy alto el número de adolescentes embarazadas, según la Oficina Nacional de Estadísticas, ONE, en la Encuesta Nacional de Hogares (ONE, 2019) el 20.4 de las adolescentes y jóvenes menores de 19 años son madres. Un componente importante de esta tasa tan alta es que no tienen capacidad para decidir sobre cuántas hijas o cuántos hijos tener, ni cuando, no tienen información sobre los anticonceptivos, ni poder de decisión sobre sus vidas y sus cuerpos. A esto se añade que no cuentan con información y formación para poder protegerse.

Las adolescentes que quedan embarazadas tienen mayores probabilidades de sufrir complicaciones en su embarazo y parto, incluso esta es la principal causa de muerte entre jóvenes de 15 a 19 años en el mundo. En el país, hay que recordar que la tasa de muerte por parto es de 107 por cada 100,000 nacidos vivos, o sea, tenemos una mortalidad materna elevadísima, a pesar de que el 98% de los partos son atendidos por personal profesional. También, sus bebés tienen mayor propensión a padecer problemas de salud o fallecer.

El informe de UNFPA (24 de abril del 2023) revela que, en el país, un 23% de las mujeres no son libres de tomar decisiones sobre la atención a su salud sexual y reproductiva ni pueden ejercer este derecho y el 46% no tiene acceso a anticonceptivos.

Las niñas pobres y sin educación, las que están en condición de vulnerabilidad y viven en lugares marginados, con menos acceso a educación y atención familiar tienen tres veces más riesgo de quedar embarazadas que las que están educadas. Superemos los tabúes que nos hacen pensar que si no hablamos de una situación no existe. Protejamos a nuestras adolescentes de un embarazo precoz, y eso se logra educándonos y educándolas para que sepan protegerse.

Apoyemos a nuestras hijas y nuestros hijos, para que puedan tener vidas saludables, estables, confortables y seguras.

10

REFLEXIONES FINALES

La adolescencia es una etapa en que se producen muchos cambios físicos, sociales, intelectuales, emocionales, sexuales y de todo tipo, que pueden generar inseguridad, confusiones y ansiedad. Es el período en que se construyen y en cierta forma se consolidan las identidades y la personalidad.

En ese proceso de tantos cambios una vía para sentir que pueden afianzarse es la necesidad de generar vínculos e interacción sólida con sus iguales, en donde pueden encontrar otras personas que están atravesando sus mismos procesos. A su vez, como hemos visto en esta Guía inician sus primeras relaciones de pareja y esto adquiere mucha relevancia. La pareja puede llegar a convertirse en su principal referente y fuente de apoyo; de ahí la importancia de que las madres y los padres comprendamos lo que está sucediendo en la vida de las hijas y los hijos, para continuar construyendo vínculos, siendo referente y pudiendo apoyarles en este proceso. Si no lo hacemos, podemos crear abismos en la comunicación y no saber lo que está pasando en sus vidas.

Las relaciones de pareja están iniciando a edades tempranas, posiblemente no es lo ideal, pero si nos negamos a convivir con la realidad, la realidad va a continuar y simplemente nos quedamos excluidas y excluidos. De ahí la importancia de comprender y aprehender lo que va ocurriendo en sus vidas, para ser un elemento importante del mismo. Nos toca contribuir a que consigan habilidades y aprendizajes que le sean de provecho para sus vidas adultas. Tenemos que preguntarnos ¿Qué concepto de pareja queremos que hagan suyo? ¿Cómo queremos que sean sus vidas? ¿Qué tipo de personas escogen para relacionarse? ¿Cuáles son las implicaciones de tener una relación de pareja?

¿Cómo puedo contribuir a que mis hijas y mis hijos no construyan relaciones tóxicas?

Es importante que nuestros hogares puedan ser lo que hemos construido en el imaginario que son, decimos que las personas están seguras en sus casas, a pesar de que la realidad evidencia la violencia intrafamiliar y la violencia contra las mujeres como dos elementos presentes en la mayoría de los hogares. **Eso tiene que cambiar, y para que suceda cada persona tiene que asumir su responsabilidad con el cambio.**

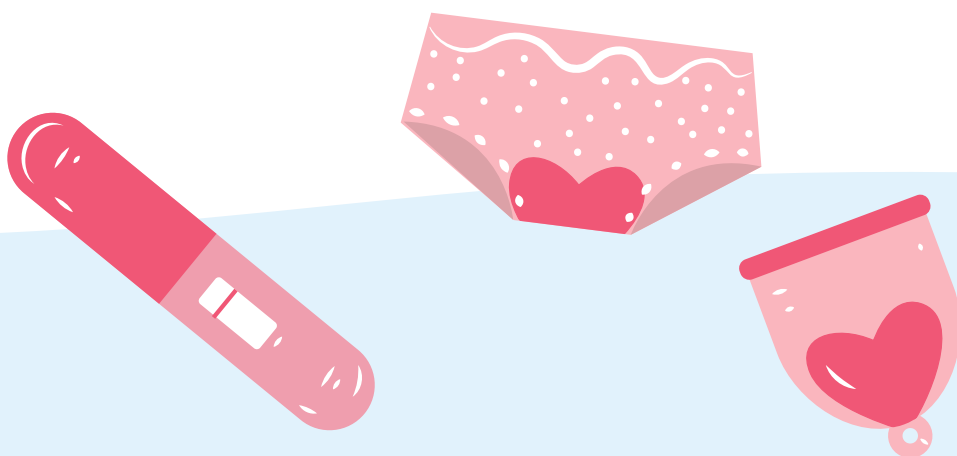
Padres ustedes no podrán ayudar a sus hijos y sus hijas a construir relaciones sanas, si ustedes actúan con violencia con sus parejas y exparejas.

Madres ustedes podrán aportar poco a que sus hijas e hijos puedan construir relaciones sanas, si están metidas en el círculo de la violencia soportando y escondiendo situaciones inaguantables.

Es importante que hagan un trabajo en ustedes para construir desde el ejemplo, pero si todavía no puedes salir de una situación de violencia; no te cohíbas de orientar, educar y formar; lo ideal, lo pertinente es que no vivamos en situación de violencia y abuso, pero aun si estas padeciendo una situación como esta, puedes aportar a que las personas que están atravesando su adolescencia puedan construir métodos de relacionamientos respetuosos y con amor.

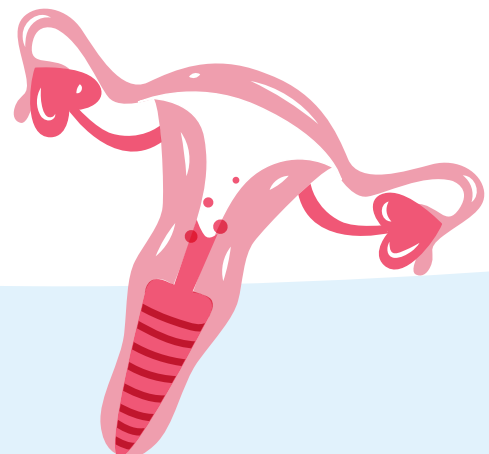
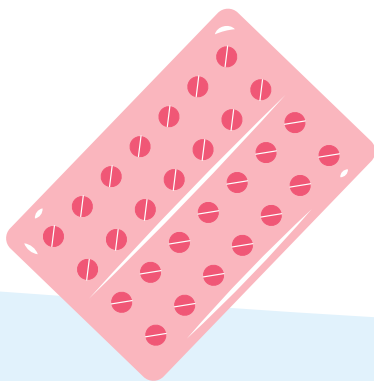
RECUERDA:

- **Habla con naturalidad sobre sexualidad**, vida en pareja y relaciones sexuales con tus hijas y tus hijos.
- **La comunicación es fundamental para la confianza.**
- Intenta mantener actitudes asertivas y abiertas, no le interrumpas, **no le juzgues**, escucha, apoya y construye desde la empatía, la solidaridad y el reconocimiento.
- **Haz lo posible por conocer a la pareja.** No estás validando con lo que no estás de acuerdo, pero interesarte por conocerla puede ser la diferencia entre generar confianza o distancia. Nos permitirá saber si es con alguien contemporáneo, si es de la misma institución escolar, cuáles intereses comparten, cuáles son los valores de esa persona. Y desde ahí construir un espacio de confianza para que, si las cosas no van bien, sienta que puede decírtelo.
- **No les obligues a romper el noviazgo**, podemos pensar que todavía son muy jóvenes, o que esa persona no le conviene, pero solo prohíbe si hay una justificación de peso, por ejemplo, que sea una persona muy adulta o cuestiones de ese tipo. Si se considera que hay aspectos alarmantes, que obligan a tomar medidas es conveniente que lo converses de forma directa y clara (sin dar sermones), en un diálogo respetuoso intentado lograr que por sí mismo pueda darse cuenta de que no es una relación sana.



RECUERDA:

- Hablar sobre las relaciones sexuales. **Generar ambientes de confianza**, en donde sientan la libertad para consultar las dudas respecto al tema. Informarles su responsabilidad con su cuidado y su seguridad en las relaciones sexuales, y como las mismas no pueden ser manipuladas; sino consentidas y satisfactorias. Logrando así que se protejan de infecciones de transmisión sexual y embarazos no deseados.
- **La empatía es una clave importante.** No superioridad, no emplazamientos, no pleitos, hablar, conversar, comprender, entender. Hay que recordar que fuimos adolescentes que vivimos esos cambios en nuestros cuerpos y emociones, que atravesamos ese camino y si alguien nos lo hizo fácil, fue la maravilla. Si no tuvimos a nadie que nos lo hiciera fácil, no queremos que los seres humanos que más amamos pasen por eso de esa manera.
- **Aceptar su espacio e independencia**, hay aspectos de la vida de una persona que no está preparado para compartirlo con nadie, eso no es por falta de amor, o porque sean malcriados, todo el mundo necesita tener un espacio individual. Vamos a permitirlo sin que sientan que dejamos de acompañarles.





El noviazgo es una oportunidad para aprender a relacionarse de forma afectiva, aprovechémoslo desde ahí.

Puede ser una gran escuela para aprender a respetar, negociar, conversar, amar, solidarizarnos y comprender.

Para conocer el carácter, sentimientos, gustos, aficiones, ideales, sueños, metas de otras personas y compartir los nuestros.

Es posible aprender resolución de conflictos, formas efectivas de comunicación y conciliar diversos puntos de vista.



BIBLIOGRAFÍA:

Aldeas Infantiles (febrero del 2023). El Noviazgo Adolescente. México.

<https://www.aldeasinfantiles.org.mx/noticias/colu-na-sos/el-noviazgo-adolescente>

CEPAL (24 de noviembre del 2022). Al menos 4.473 mujeres fueron víctimas de feminicidio en América Latina y el Caribe en el 2021. [https://www.cepal.org/es/comunicados/cepal-al-menos-4473-mujeres-fueron-victimas-feminicidio-america-latina-caribe-2021#:~:text=En%202021%2C%20al%20menos%204.473,y%20el%20Caribe%20\(CEPAL\)](https://www.cepal.org/es/comunicados/cepal-al-menos-4473-mujeres-fueron-victimas-feminicidio-america-latina-caribe-2021#:~:text=En%202021%2C%20al%20menos%204.473,y%20el%20Caribe%20(CEPAL))

Gutiérrez, H. (2013). El Noviazgo, UNPHA, Nicaragua

https://nicaragua.unfpa.org/sites/default/files/pub-pdf/EI%20Noviazgo_1.pdf. Consultado 11.06.2023.

Faros Sant Joan de Déu (2021). Una mirada a la salud mental de los adolescentes. Claves para comprenderlos y acompañarlos. https://www.observatoriodelainfancia.es/ficherosoia/documentos/7455_d_Mirada-SaludMental-Adolescentes.pdf.

Herrera, C. (2020). Breve Diccionario de Feminismo, Definición del Amor Romántico.

<https://haikita.blogspot.com/2020/07/definicion-de-amor-romantico.html>

New México Coalition of Sexual Assault Programs (s.f). ¿Qué es la Violencia Sexual? .

<https://nmcsap.org/es/prevencion/what-is-sexual-violence/#:~:text=La%20violencia%20sexual%20es-%20todo,la%20inhabilidad%20de%20otra%20persona>

OEA (9 de junio de 1994). Convención Interamericana para Prevenir, Sancionar y Erradicar la Violencia contra la Mujer (Convención de Belém do Pará) [Archivo PDF].

<https://www.oas.org/es/mesecvi/docs/BelemDoPara-ESPANOL.pdf>

OMS (s.f). Salud sexual. https://www.who.int/es/health-topics/sexual-health#tab=tab_1

ONE (s.f). Encuesta Nacional de Hogares Propósitos Múltiples. <https://www.one.gob.do/publicaciones/2022/encuesta-nacional-de-hogares-de-propositos-multiples-enhogar-mics-2019-informe-general/>

OPS & OMS (s.f). Programa de Orientación en Salud Adolescente para Proveedores de Salud. Guía para Facilitadores. <https://www.paho.org/es/temas/salud-adolescente>.

Ramírez Zolezzi, C. (2019). Comisión Nacional para Prevenir y Erradicar la Violencia Contra las Mujeres, gobierno de México. <https://www.gob.mx/conavim/articulos/la-violencia-contra-las-mujeres-y-el-mito-del-amor-romantico?idiom=es>

Real Academia Española de la Lengua (s.f). Diccionario Panhispánico del español jurídico. Recuperado el 20 de julio, de <https://dpej.rae.es/lema/noviazgo>

Rosero, C., Riaño, J. y Martínez, R. (2020). Una radiografía sobre la Violencia Reproductiva o contra mujeres y niñas durante el conflicto armado colombiano. Centro de Derechos Reproductivos, Colombia. <https://reproductiverights.org/wp-content/uploads/2020/12/Violencia-Reproductiva-en-el-conflicto-armado-colombiano.pdf>

Seltzer, L. (13 de agosto del 2021). 10 Razones por las que el amor romántico es tan peligroso. <https://www.psychologytoday.com/es/blog/10-razones-por-las-que-el-amor-romantico-es-tan-peligroso>

UNFPA (s.f). Salud Sexual. Salud sexual y reproductiva. <https://www.unfpa.org/es/salud-sexual-y-reproductiva>

UNFPA (s.f). Embarazo en adolescentes. <https://lac.unfpa.org/es/temas/embarazo-en-adolescentes>

UNFPA (24 de abril del 2023). 46% mujeres dominicanas no accede a anticonceptivos y 23% no puede tomar decisiones sobre su salud sexual y reproductiva, según informe del UNFPA.

<https://dominicanrepublic.unfpa.org/es/news/46-mujeres-dominicanas-no-accede-anticonceptivos-y-23-no-puede-tomar-decisiones-sobre-su-salud>

UNICEF-México (s. f). Preguntas frecuentes sobre crianza positiva. Logra una crianza firme pero amorosa con niñas, niños y adolescentes. <https://www.unicef.org/mexico/preguntas-frecuentes-sobre-crianza-positiva>

UNICEF-Uruguay (s.f). ¿Qué es la Adolescencia? <https://www.unicef.org/uruguay/que-es-la-adolescencia>

Vargas, M; Fernández, M.; Ayllon, R. (2014). Aprendiendo a querer: noviazgos libres de violencia Guía metodológica para prevenir la violencia contra las mujeres entre estudiantes de secundaria. Primera edición, 2014.GENDES. <http://www.cobaev.edu.mx/Dies1/archivos/AprendiendoaQuerer.pdf>

REFERENCIAS:

-1 Habría que recordar que estas clasificaciones son generalizaciones, y que no necesariamente tus hijas e hijos, se ajustan a este modelo.

-2 Ahora bien, por ejemplo, un hombre gay puede recibir violencia de género, por su orientación sexual, no porque es hombre, sino porque es gay. Lo mismo puede suceder con una persona transexual, su orientación de género puede hacerle víctima de violencia.



RESI REPOSITORIO DE
EDUCACIÓN SEXUAL INTEGRAL



OVIEDO.es
AYUNTAMIENTO



Asamblea de
Cooperación
por la Paz