

# ¿qué me está pasando?

CAMBIOS durante  
La ADOLESCENCIA

**ai** aulas y  
andamios  
editora

# ¿qué me está pasando?

Carricaburu, Virginia

¿Qué me está pasando? : cambios durante la adolescencia / Virginia Carricaburu ; coordinación general de Paula Martínez ; Laura Prol ; María Florencia Ojea. - 1a ed. - Ciudad Autónoma de Buenos Aires : Aulas y Andamios, 2015.

16 p. ; 21 x 15 cm. - (Salud y familia. Adolescencia)

ISBN 978-987-1597-55-0

1. Salud. 2. Salud del Niño. 3. Sociología de la Familia. I. Martínez , Paula, coord. II. Prol, Laura, coord. III. Ojea, María Florencia, coord. IV. Título.

CDD 306.85

La colección Salud y Familia es un conjunto de cuadernillos elaborados por profesionales de la salud de **Construir Salud** y la **Red Social UOCRA**.

Autora >>> **Lic. Virginia Carricaburu**

Coordinación General de la colección >>> **Lic. Paula Martínez - Lic. María Florencia Ojea - Lic. María Laura Prol**

Diseño Editorial >>> **Julia Irulegui**

Ilustraciones >>> **Jorge "El Chino" Docco**

Corrección de estilo >>> **Guillermo Palmisciano**

Supervisión de textos >>> **Verónica Urbanitsch**

Agradecimientos >>> Al presidente de la Obra Social, **Gerardo Martínez**. Al director médico del Sanatorio Franchín, **Dr. Gustavo Calderón**. Al director ejecutivo de la Fundación UOCRA, **Gustavo Gándara**. Al equipo editorial de Aulas y Andamios.

## CAMBIOS durante la ADOLESCENCIA

# ser adolescentes

La llegada de la pubertad produce cambios en el cuerpo que pueden generarte sensaciones de extrañamiento frente a vos mismo y al mundo que te rodea. Todas las transformaciones vienen acompañadas de emociones diferentes, te atraen nuevos intereses y otras personas. Las relaciones con tus padres, amigos, adultos y hasta con vos toman otras características.

¿Con quién puedo hablar de esto?

¿Cómo me adapto a estos cambios?

¿Qué me está pasando?

¿Qué hago con ese grano?

¿Sigo siendo el mismo aunque me vea diferente?



Las primeras manifestaciones de la pubertad las vas a descubrir a partir de una serie de cambios en tu cuerpo. Los principales indicadores de esta etapa son en las mujeres la **menarca o la primera menstruación** y en los varones la **eyaculación o las primeras poluciones**. Estos cambios biológicos y fisiológicos indican la maduración de los órganos sexuales que intervienen en la reproducción. Aparecen sensaciones, emociones, pensamientos y fantasías que, poco a poco, te irán ayudando a transitar este camino hacia el logro de una identidad madura.

## cambios

Poco a poco, tu cuerpo de niño o niña irá tomando otras características.

La ropa que usabas ya no te entra y tampoco te gusta, puede ser que prefieras comprarla vos mismo y que no disfrutes lo que tu madre te regala.

Tu cuerpo cambia y puede que te sientas distinto, extraño, y que por momentos quieras volver al cuerpo infantil perdido y disfrutar de los privilegios de ese tiempo.

¡Uy,  
corazoncito!  
Creo que le erré  
al talle



Puede ser que tu cuerpo cambie rápidamente y te cueste entender qué pasa.

Rocker,  
hippie, punk,  
hipster...



Sin embargo, estas transformaciones representan la pérdida de tu identidad de niño y la **búsqueda** de una nueva para ingresar en el **mundo adulto**. Mientras tanto vas a probar diferentes **maneras de ser**, de **vestirte** y de **relacionarte**. Tus **gustos e intereses variarán** y es común que un día quieras ser rockero y al otro día prefieras ser hippie.

**Está bueno y es importante que te hagas preguntas y que sientas curiosidad.** Es un buen momento para hablar sobre lo que te pasa con tus amigos y amigas, con alguna persona adulta o con algún profesional de la salud que sea de tu confianza. Podés consultar por internet pero asegurarte que las páginas sean confiables.

**¿cuándo voy a tener mi primera menstruación?**

**¿tengo que empezar a afeitarme y/o depilarme?**

**Tener un amigo íntimo ayuda para charlar sobre los cambios en tu cuerpo y las sensaciones que te generan.**

¿qué pasa con  
mi pene?

¿A todos les pasa  
lo mismo?

¿puedo  
salir solo?



## amigOS

Es esperable que quieras pasar mucho tiempo con tus amigos. Que intercambien ropa, compartan gustos musicales, hagan deportes y otras actividades de interés común. Progresivamente, el grupo de amigos comienza a cobrar especial importancia. **La pertenencia a un grupo es necesaria como puente entre la vida familiar y el mundo adulto.** El grupo te brinda un **espacio de identificación** donde se comparten el mismo lenguaje, los mismos códigos e intereses y los mismos gustos por películas, canciones, artistas, entre otras cosas.

ser  
ADOLESCENTES

## ► mi carácter

Tantos cambios en diferentes áreas de la vida pueden producirte constantes **fluctuaciones en el humor**, pasando de la alegría a la tristeza en pocos segundos. Las contradicciones en conducta serán una constante. Puede ser que a veces quieras estar todo el día con tus amigos y otros encerrado en tu habitación y que tu familia no comprenda tu comportamiento o no termine de entender qué te pasa. También **el tiempo cobra otras dimensiones**, lo urgente puede parecer muy lejano y lo lejano puede parecer urgente.



# ser ADOLESCENTES

**Cambios de humor constantes!**

**Ma, ¿vamos a comprar hoy el vestido para la fiesta? ¡No voy a tener nada que ponerme!**



**¡Pero es en 3 meses!  
¡Tranquila!**

## ▶ La relación con mi papá y mi mamá

Es posible que sientas confusión al no gozar de los privilegios de la niñez ni tampoco de los del mundo adulto. Puede pasar que por un lado necesites más independencia de tus padres pero que por el otro necesites seguir dependiendo de ellos para muchas cosas. Esto hace que la relación con ellos cambie y que aparezcan discusiones vinculadas, por ejemplo, con ir a bailar, salir solo o con amigos. Puede ser que en esta etapa te sientas molesto con tus padres o perseguido por ellos, pero recordá que tus padres también están movilizados por estos cambios. El conflicto que se plantea con tus padres se llama **conflicto generacional**: recuerda que ellos trascurrieron su adolescencia en otro contexto histórico con características muy diferentes a las actuales. El conflicto generacional, lejos de evitarse, es necesario ya que brinda un contexto de contención y protección necesario para acompañarte y cuidarte en el proceso de la adolescencia.

Los quiero cerca...  
... los quiero lejos

# ¿Qué dicen?

## >>> Las y los adolescentes

“No sabés nada”

“Eso era en tu época”

“¡Dejame en paz! No quiero hablar.”

“Ahora se escucha esta música”

“¿Vos que harías, pa?”

“Todos mis amigos van, ¿por qué yo no puedo ir?”

“¡Sos una genia, ma! Estas milanesas son las mejores”

“¡Ay mamá! No entiendo cómo hacés para trabajar y hacer todo”

## >>> Papás y mamás

“Estoy orgulloso de vos, hijo”

“Todo el día con el telefonito”

“No sé qué hacés todo el tiempo sentado delante de esa compu.”

“Bajá ese volumen”

“Sos la mejor hija que pude tener”

“Así vestida no podés salir ¡Estás desnuda!”

“Traducime este texto, parece en japonés”

ser  
ADOLESCENTES

# SEXUALIDAD

## Siento ganas de **muchas cosas**

En esta etapa, muchos de tus pensamientos, sentimientos y deseos, están dirigidos a la sexualidad. Es importante que sepas que **la sexualidad humana está presente a lo largo de toda la vida**. La sexualidad posee varios componentes: biológicos, psicológicos, sociales y culturales. Sexualidad no es lo mismo que genitalidad. **Todos somos seres sexuados y sexuales**. Existen muchas maneras de sentir, vivir y ejercer la sexualidad, las que, además, van cambiando a lo largo de la vida, entre las diferentes personas y las culturas.

**Hablar de sexualidad no es sólo hablar de relaciones sexuales, también implica hablar de afectos, sensaciones, sentimientos, significados, etc.**



La identidad de género, el rol de género y la orientación sexual constituyen la identidad sexual de una persona, siendo la sexualidad la expresión de esa identidad sexual.

## La sexualidad y los aspectos que la constituyen

**Sexo biológico >>>** por tus genitales sos “macho” o “hembra”

**Identidad de género >>>** el sentimiento básico internalizado de una persona de sentirse a sí mismo como mujer u hombre.

**Rol de género >>>** se refiere a los comportamientos definidos como masculinos o femeninos según las épocas y las culturas.

**Orientación sexual >>>** es el sexo hacia el cual una persona se siente atraída emocional, romántica, sexual o afectivamente.

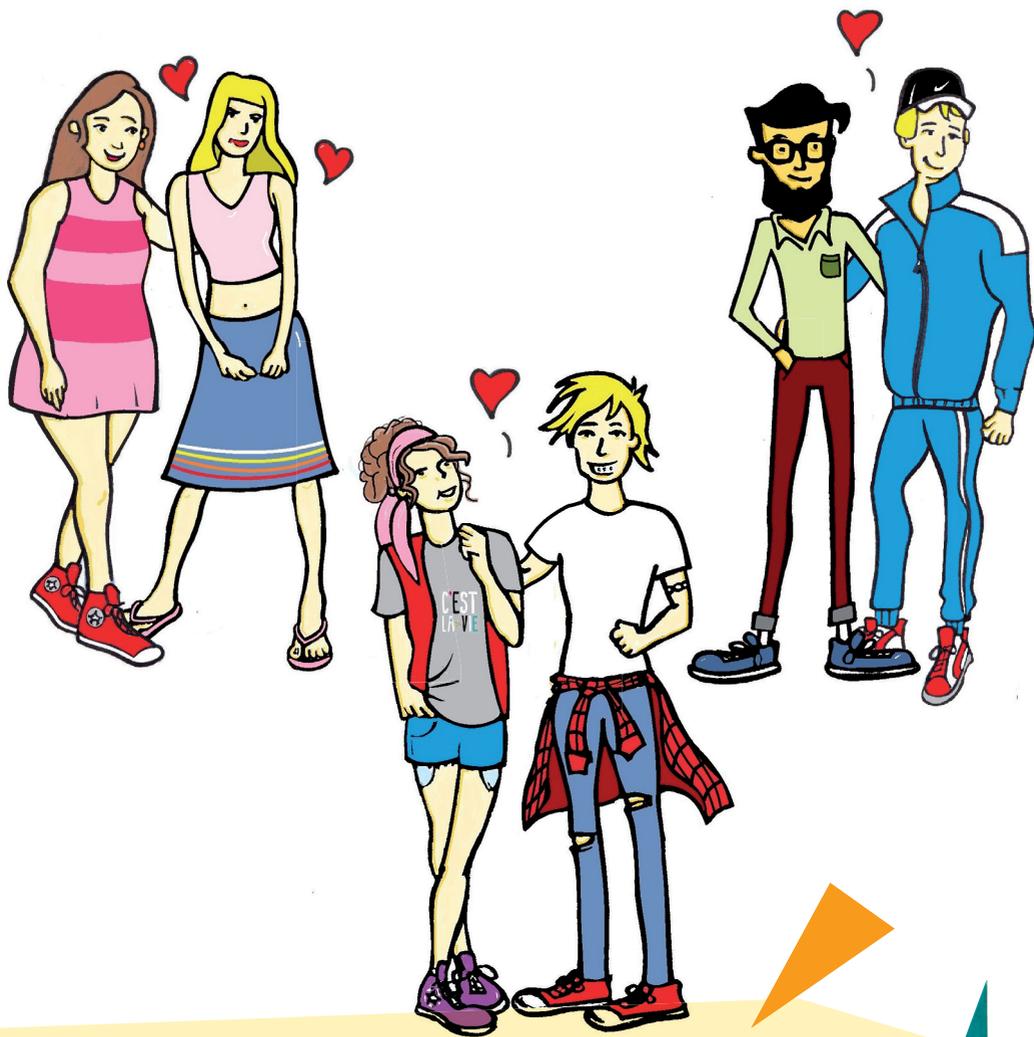
# SEXUALIDAD

## ¿Quién me gusta?

Durante la adolescencia es común que haya **preocupación, confusión e incertidumbre, en relación a la orientación sexual**, es decir la atracción sexual y afectiva hacia otra persona, que puede ser de tu mismo sexo (homosexual), de tu sexo opuesto (heterosexual) o bien que sientas atracción por ambos sexos (bisexual).

**Se iniciarán tus primeros contactos amorosos, intensos y fugaces enamoramientos.**

La orientación sexual no es algo consciente, tampoco es una enfermedad. No existe un consenso científico acerca de cuáles son las causas de la diversidad de orientaciones sexuales que existen. La configuración de la orientación sexual de cada persona es el resultado de un complejo proceso que comienza desde la gestación y se va desarrollando a lo largo de la vida. Por eso, tratar de “etiquetar” a una persona sobre la base de su orientación sexual constituye un prejuicio, ya que no es algo que pueda permanecer estable durante toda la vida. Tampoco hay que avergonzarse por los gustos de cada uno. **A veces cuesta un tiempo aclarar los sentimientos.** Tenés derecho a sentir y expresar lo que sientas.



Me gustan todos, me gustás vos, me gusta él,  
me gusta ella, no me gusta nadie...

# ¿qué me está pasando?

## CAMBIOS durante la ADOLESCENCIA

### Bibliografía

ABERASTURY, A. y KNOBEL, M.; *La adolescencia normal, un enfoque psicoanalítico*. Editorial Paidós. Buenos Aires, 1971.

QUIROGA, S.; *Adolescencia: del goce orgánico al hallazgo de objeto*. Editorial Eudeba. Buenos Aires, 1998.

DOLTÓ, F.; *La causa de los adolescentes*. Editorial Paidós. Buenos Aires, 1997.

*Cuadernillos y revistas del Ministerio de Educación de la Nación*. Programa ESI.

[http://www.me.gov.ar/me\\_prog/esi.html](http://www.me.gov.ar/me_prog/esi.html)

[http://www.me.gov.ar/me\\_prog/esi/doc/lectura\\_lineam.pdf](http://www.me.gov.ar/me_prog/esi/doc/lectura_lineam.pdf)

<http://www.unfpa.org.ar/sitio/archivos/educacionsexual-en-familia.pdf>

<http://www.unfpa.org.ar/sitio/archivos/adolderechos.pdf>

[http://www.unicef.org/uruguay/spanish/Es\\_parte\\_de\\_la\\_vida\\_tagged.pdf](http://www.unicef.org/uruguay/spanish/Es_parte_de_la_vida_tagged.pdf)

**Podés acercarte al Equipo de Adolescencia del Sanatorio Franchín y conversar con alguno de los profesionales. Averiguá días y horarios de atención. Contactalos a través de las redes:**

 <http://equipoadolescenciafranchin.blogspot.com.ar/>

 Equipo de Adolescencia del Sanatorio Franchín

 @EAFranchin

**Podés ver al equipo de Trabajo Social o a algún profesional del área psicológica en cualquiera de los Centros de Atención Primaria (CeMAP) de Construir Salud o en el Sanatorio Franchín.**

**Averiguá días y horarios de atención >>> 0800-222-0123 (9 a 18 hs.)**

**[www.construirsalud.com.ar](http://www.construirsalud.com.ar)**

**CONSTRUIR Salud**  
Obra Social del Personal  
de la Construcción  
R.E.N.O.S.: 1-0540-8

Superintendencia de  
Servicios de Salud  
0-800-222-72583  
[www.sssalud.gov.ar](http://www.sssalud.gov.ar)

**CONSTRUIR Salud**  
**Trabajo Social**

 **UOCRA**

 **Fundación  
UOCRA**

ISBN 978-987-1697-55-0



9 789871 159755 0