

Enseñanza de la Iglesia *Preparando para la Pubertad*

Una gran parte de nuestro desarrollo humano total es nuestra respuesta a nuestra propia identidad sexual. Esta identidad afecta todos los aspectos de nuestras vidas, la parte física, psicológica, espiritual y social. Es necesario



para nosotros el reconocer quiénes somos, hombre o mujer, ya que estas diferencias ayudan a traer el equilibrio y la armonía a nuestras vidas así como a la sociedad y la familia (CCC 2333). El reconocimiento de estas diferencias también nos ayuda a aprender a respetar los límites apropiados en nuestras relaciones con los demás.

El inicio de la pubertad puede ser un momento de confusión sobre nuestra identidad. En esta etapa, el desarrollo de amistades saludables y un entendimiento de los límites apropiados pueden conducir a la "integración apropiada

de la sexualidad dentro de la persona" (CCC 2337). Es especialmente importante en esta etapa que los niños aprendan primero a desarrollar fuertes relaciones saludables con miembros del mismo género, y en primer lugar el padre del mismo género. Donde ésta persona esté ausente, un familiar, un hermano mayor o incluso un mentor fuerte puede ayudar a llenar ese papel.

A medida que crecemos y nos desarrollamos físicamente, también debemos intentar seguir el ritmo en otras áreas de nuestro desarrollo, particularmente en nuestras vidas espirituales. Ya que nuestra sexualidad no está destinada a ser expresada estrictamente en una manera física, es importante que desarrollemos un verdadero sentido de la castidad (CCC 2349). Si nunca desarrollamos la capacidad de expresarnos que no sea de una manera física, esto nos puede conducir a la incapacidad de formar estrechos lazos de amistad, una falta de auto-control y una pérdida de la libertad personal (CCC 2339, 2347).

La pubertad puede comenzar tan pronto como a los 8 ó 9 años, pero típicamente empieza entre los 10 y 14 años de edad.

Creciendo en la Virtud

La prudencia es conocida como la virtud de la sabiduría. También es conocida como la princesa de las virtudes porque gobierna cada una de las otras. Ayúdele a su niño a desarrollar la capacidad de estar consciente de sí mismo y de ponerle atención a la manera en que los demás reaccionan a las actitudes y comportamientos. Los niños a esta edad deberían empezar a desarrollar un sentido de su propia higiene y de la limpieza apropiada. Es posible que también se avergüencen más fácilmente. Ayúdelos a desarrollar un sentido de lo que pueden y no pueden controlar. La justicia es la virtud de la relación correcta. En este momento es posible que

usted quiera ayudarle a entender a sus hijos que ellos también tienen responsabilidades con ellos mismos. La Iglesia nos enseña que Dios nos da nuestros cuerpos como regalos de y que necesitamos demostrarle el respeto adecuado a ese regalo por medio del cuidado de Su creación. Asegúrese de ayudarle a ver a su hijo que esto no es sólo una carga pero es algo que puede ser una alegría. El ejercicio adecuado puede ser mantenido por medio del juego y el deporte, la hora del baño puede ser relajante después de un largo día y la práctica de una nutrición apropiada en la cocina o un viaje de pesca de la familia.

Alerta en la Cultura...

Tenemos amplia evidencia para concluir que la sexualización tiene efectos negativos en una variedad de ámbitos que incluyen: el funcionamiento cognitivo, la salud física y mental, y el desarrollo sexual saludable," dijo la Dra. Eileen Zurbriggen, Equipo de Trabajo de la APA. "Las consecuencias de la sexualización de las niñas en los medios hoy en día son muy reales y es probable que sean una influencia negativa en el desarrollo saludable de las niñas," dijo ella.

Guía para Responder las Preguntas de su Hijo

- Pida más información antes de responder, (por ejemplo: “¿Por qué preguntas?”, o “Cuéntame más”). La respuesta de su hijo le va a proporcionar la información, el contexto y el tiempo para pensar.
- Pause para pedirle sabiduría y gracia a Dios para poder proporcionar una respuesta adecuada.
- Elabore su respuesta en el contexto de los valores Católicos de su familia (por ejemplo: “Cuando seas grande y te cases...” o “Como Católicos, nosotros creemos...”).
- Si usted no sabe la respuesta, diga “Esa es una muy buena pregunta pero no estoy seguro de la respuesta exacta. Voy a averiguar y hoy voy a hablar contigo más tarde”. Asegúrese de darle una respuesta más tarde.

Ejemplo: “¿Qué es la pubertad?” o “¿Qué le está sucediendo a mi cuerpo?” o “¿Por qué mi hermana se ve diferente?”

Sepa el contexto de la pregunta, por ejemplo: ¿Están notando cambios en ellos mismos o sus compañeros? ¿Escucharon algo en la TV o simplemente están curiosos? La información que su hijo le proporcione a estas preguntas le va ayudar a darle un marco a su respuesta de una manera que sea significativa para ellos.

Posibles Respuestas:

- “Mamá y papá también pasaron por estos cambios cuando fueron jóvenes”.
- “La pubertad es un proceso fisiológico que sucede en tu cuerpo usualmente entre los 10-14 años”.
- “Este es un proceso natural creado por Dios para que tú también puedas ser padre/madre en el futuro”.
- “Tu cuerpo va a empezar a verse más como el de una persona grande”.
- “Estos cambios van a hacer posible que tú puedas hacer y tener un niño algún día”.

Sugerencias Prácticas



Empiece a hablarle a su hijo sobre la pubertad antes de que esta ocurra. La pubertad ocurre en la mayoría de los niños en algún momento entre los 10-14 años, pero pueden ocurrir tan pronto como a los 8 ó 9 años de edad. Ayúdele a sus hijos a prepararse para los cambios que van a tener

al proporcionarles la información apropiada para su edad.

- Recuérdele a su niño que su cuerpo es diseñado por Dios - un regalo único y exclusivo de Dios. Por esta razón, debemos tratar nuestros cuerpos con cuidado y respeto. Hagan una lista juntos de las maneras en que podemos cuidar y respetar nuestros cuerpos (por ejemplo: alimentación saludable, ejercicio, durmiendo lo suficiente, darse un baño regularmente, etc.)
- Recuérdele a su niño que como su cuerpo, el proceso de la pubertad también está diseñado por Dios y que es un regalo de Dios. Esto marca el inicio de su camino como un hombre o una mujer Cristiana.

- Cuando esté enseñando los detalles de la pubertad, utilice ayudas visuales como libros, videos, imágenes o gráficos que ilustren con mucho tacto los cambios que su niño puede esperar tener.
- Recuérdeles de hablar con usted sobre cualquier sentimiento o situación que entre en su Círculo de Gracia que los

Muchas veces los niños reflejan el comportamiento de los padres, sea bueno o malo. Ellos hacen esto porque confían en sus padres como sabedores de todo y recurren a ellos para obtener orientación.

ponga incómodos.

Podemos Recomendar...

Hoja Informativa del Círculo de Gracia Sobre la Educación de los Hijos y la Sexualidad

[La Biblia Católica para Niños](#)

St. Mary's Press (Edades 5-9)

[Parenting with Grace: The Catholic Parents' Guide to Raising](#)

[Almost Perfect Kids \(Solo en Inglés\)](#)

Por Gregory y Lisa Popcak

[Imágenes Buenas, Imágenes Malas](#) (Edades 7-9)

Por: Kristen A. Jensen y Gail Poyner

[Querido Papa Francisco](#)

Por: El Papa Francisco

<http://integrityrestored.com/>

<http://family.archomaha.org/respecting-life/human-sexuality-formation/>

YouTube: *Talking to children about their bodies – Jason Evert on Catholic Answers Live (Hablándole a los niños sobre sus cuerpos)*

YouTube: *Jason Evert: Homosexuality and the Catholic Church (La Homosexualidad y la Iglesia Católica)*

(Los videos de YouTube son recomendados para que solo los padres los vean)