Com acompanyar els infants en el pas cap a l'adolescència



L'adolescència o pubertat és l'etapa de transició entre la infantesa i l'edat adulta. Es tracta d'un període vital que comença amb l'inici de l'ejaculació o la menstruació i que comporta alteracions fisiològiques, emocionals, relacionals, físiques i intel·lectuals. Cugat Mèdia ha parlat amb la pediatra del CAP Can Mates Jéssica Ortiz i amb l'especialista en educació afectiva i sexual, i fundadora de La Ciranda, Júlia Sánchez, per descobrir quina és la millor manera d'acompanyar les criatures en el descobriment d'aquesta nova fase.

Els canvis són, sens dubte, els protagonistes d'aquesta etapa vital. Els més evidents són els físics i fisiològics: des de l'inici de la menstruació i l'ejaculació, fins al creixement dels pits, el penis i els testicles, l'aparició de pèl al pubis, a les aixelles i a tot el cos, l'estirada, el desenvolupament de la musculatura i els canvis en la veu, entre d'altres.

No tots els canvis són físics ni tampoc visiblesA banda dels canvis físics, Sánchez també posa èmfasi en la importància dels canvis emocionals, mitjançant els quals l'adolescent "comença a connectar amb la gestió de la frustració, el desig i els vincles", així com la pujada hormonal, que els pot provocar canvis bruscos en l'estat d'ànim. L'especialista també destaca els canvis relacionals, marcats, sobretot, pel canvi de centre educatiu i l'ingrés a l'institut. "A l'institut les relacions entre l'alumnat del mateix grup, sovint, no són segures ni cuidades; hi ha menyspreu i faltes de respecte", reconeix Sánchez. Un ambient, segons diu, "que també afecta el desenvolupament dels joves".

La pediatra, per la seva banda, posa el focus en els canvis en l'àmbit cerebral. Segons explica, en aquesta etapa es modifiquen diferents parts del cervell, com són l'escorça prefrontal, que és la part que ens permet reflexionar i prendre decisions; l'amígdala, que és el centre de les emocions; i el nucli estriat, la part del cervell responsable de la percepció de les experiències que relacionem amb el plaer.

En quin moment parlar-neLa doctora relata que a les revisions dels 11 i 14 anys el que expliquen als infants i a les famílies són, principalment, "els canvis físics que vindran o que ja s'estan notant". També obren la porta a respondre els dubtes de la canalla, que, en el cas de les noies, Ortiz explica que "se centren en els canvis que patirà el cos, la menstruació i l'alçada". D'altra banda, la doctora afirma que "els nois, en general, són més reservats", però que també pregunten per l'alçada i, sovint, per la possibilitat de començar a entrenar per guanyar musculatura.

Per part seva, Sánchez considera que són canvis dels quals se'n parla molt poc, tant a l'escola com a casa. La seva recomanació és que els pares i mares parlin de l'adolescència a les criatures quan comencin a veure canvis. "Quan vegis que l'infant comença a menjar molt, que té canvis d'humor, que necessita més intimitat, que guanya molta alçada és el moment de parlar-ne", assegura. Sánchez insisteix en què no cal esperar que ho preguntin ells, ja que, aquesta, "és una informació de drets sexuals, de salut, i és imprescindible que la tinguin".

Noticia disponible a https://www.cugat.cat/noticies/societat/159382.html

Copyright 2024 Cugat.cat

Abans de tenir la conversa amb les criatures, l'experta recomana que els adults coneguin bé el vocabulari, és a dir, que puguin parlar sense pudor de penis, de vulves, de clítoris, de semen, de la regla... Que en parlin amb altres adults o assisteixin a tallers i xerrades. També proposa fer servir materials com el llibre que ha publicat ella mateixa, 'Espermàquia', o 'La regla mola', d'Anna Salvia. També recomana parlar de la pròpia experiència, dels records que té l'adult d'aquesta etapa de la vida, de les seves primeres ereccions i ejaculacions, de la primera regla... En qualsevol cas, Sánchez assegura que sempre serà més fàcil tenir aquesta conversa per primera vegada amb un infant de 10 o 12 anys que amb un adolescent de 14 o 15.

Una etapa "normal i necessària"Sánchez considera que en aquesta etapa vital és imprescindible sentir-se acompanyat. "Totes les experiències en les quals ens sentim sols, tenim por o ens provoquen dolor, ens poden afectar a la salut mental", assegura. L'experta recorda que per evitar conseqüències negatives, és necessari parlar adequadament a cada persona, amb relació al seu context cultural o religiós, a la seva edat, i que la persona se sàpiga acompanyada i que tingui a qui preguntar.

La doctora, per part seva, destaca l'emotivitat i la impulsivitat presents en aquesta etapa, qualitats que, si no estan ben acompanyades, "poden degenerar en trastorns emocionals". En qualsevol cas, Ortiz constata que "els adolescents busquen noves experiències perquè necessiten un aprenentatge vivencial per configurar-se com a individus adults". Tot això pot fer que s'allunyin emocionalment dels seus pares, "la qual cosa pot provocar conflictes", explica. Però, tot plegat, segons diu, "és normal i necessari perquè aquests adolescents es converteixin en persones adultes, que siguin autèntiques i que es coneguin a si mateixes".

En aquest sentit, Ortiz recomana a l'adolescent "que confiï en ell o ella mateixa" i posa èmfasi en el fet "que tots aquests canvis són normals" i que el més important és "tenir a l'abast persones en les quals confiïn".

Jéssica Ortiz: Li diria que ha de confiar en ella mateixa, que tots aquests canvis són normals, que passaran dies en què es trobaran molt contents, i d'altres dies en què ho veuran tot més negre. I el que és més important és tenir a l'abast persones en les quals confiïn.

Júlia Sánchez: Quan comencis a veure que la teva criatura menja molt, té canvis d'humor, necessita més intimitat, creix molt d'alçada, és el moment de parlar de l'adolescència.

Noticia disponible a https://www.cugat.cat/noticies/societat/159382.html

Copyright 2024 Cugat.cat