

Kathleen Olson, Extension Educator, Family Relations, University of Minnesota Extension; adaptación cultural por Andrew Behnke, Human Development Specialist, North Carolina State University

¿Recuerda la primera vez que se enamoró? Era lo único que tenía en su cabeza y pensaba que era para siempre. Ahora, tenga eso en cuenta además de todo lo que usted sabe sobre los cambios físicos y emocionales por los que pasan los adolescentes. Así es fácil ver porqué las relaciones de los adolescentes son tan intensas.

Los adolescentes maduran físicamente antes de tener un entendimiento completo sobre cómo influyen sus emociones en una relación íntima. Éste es el motivo por el cual los padres deben estar preparados para ayudar a que los adolescentes aprendan a decidir cuándo están listos para salir con alguien y ayudarlos a identificar cuándo una relación se hace muy profunda o no saludable. Se debe alentar a los adolescentes a mantener una relación simple.

## ¿Cuándo los adolescentes están listos para salir con chicos o chicas?

Cada familia debe responder a esta pregunta según sus valores. El interés en el noviazgo generalmente se desarrolla en etapas. En general, los adolescentes empiezan a salir en grupos del mismo sexo, luego salen en grupos de ambos sexos hasta llegar a tener una cita a solas.

En una encuesta reciente en la página *Parent Soup*, se preguntó a 538 padres: “¿Cuál es la mejor edad para empezar a tener citas?” Aproximadamente un 61% respondió que la mejor edad para empezar con las citas es a los 16 ó 17 años. Un 30% dijo que la mejor edad es a los 14 ó 15 años. Solamente un 6% respondió que los jóvenes deberían tener 18 años o más. Por último, un 3% dijo que los niños de 12 ó 13 años son suficientemente grandes para tener citas.

La mayoría de estos padres estableció la diferencia que hay entre tener citas a solas y tener citas en grupo. Muchos padres dijeron que se debería permitir a los hijos menores de 16 años salir en grupos. Otros padres dijeron que a los adolescentes más jóvenes – hasta los 13 años – les permitirían tener citas si un padre o madre los acompaña. A pesar de que estas primeras relaciones no duran generalmente, no hay que restarles importancia. Los adolescentes necesitan libertad para empezar una relación o terminar con ella, así aprenden más de ellos mismos y de los demás. Estas relaciones pueden ser intensas y cuando se terminan pueden causar trastornos emocionales.

Estas relaciones son lo más importante en el mundo de su hijo(a) adolescente.



## ¿Qué hay de las reglas para tener citas?

El noviazgo es una experiencia nueva para los adolescentes y también para los padres. Aquí se dan unas ideas para ayudar a los padres a poner las reglas sobre el noviazgo:

- Conozca a la persona con la que su adolescente tiene la cita.
- Pregúntele a su adolescente adónde va y qué planea hacer en la cita.
- Tenga reglas sobre los lugares, los horarios y qué tan seguido su adolescente puede tener citas.
- No saque conclusiones precipitadas sobre lo que el noviazgo significa para su hijo(a) adolescente.
- Tenga en cuenta la diferencia entre lo que significa tener interés y ser entrometido o curioso. Muchos adolescentes hablan con sus padres sobre sus sentimientos pero el padre o la madre no debe presionar u obligar a que el hijo o hija adolescente le cuente todos los detalles de las citas. Eso es la intromisión.

## Horario para que los adolescentes regresen a la casa

¿Quién debe decidir a qué hora el adolescente debe llegar a la casa de una cita: el gobierno local, los padres o los adolescentes? Según una encuesta a adolescentes de 13 a 17 años de edad, un 71% tiene horarios para regresar a la casa. La gran sorpresa en esta encuesta de 1,000 adolescentes fue que  $\frac{3}{4}$  de los adolescentes estaban de acuerdo con las reglas de sus familias.

Al poner la hora para regresar a casa tenga en cuenta lo siguiente:

- Los adolescentes quieren que se les ponga límites. Al tener límites, el adolescente siente que usted se preocupa por él o ella.
- Para poner los horarios para llegar a casa se deben considerar varias cosas: ¿Cuántas horas necesita dormir su hijo(a)? ¿Qué otras responsabilidades tiene su adolescente? ¿A qué hora deben regresar sus amigos o amigas a sus casas? ¿Usted piensa que esos horarios son razonables?
- Dígale a su hijo(a) adolescente que el respetar el horario de llegada a casa demuestra responsabilidad y madurez. Cuánto más usted vea esto, más indulgente se hará más adelante con su hijo(a).
- Finalmente, no haga diferencia entre el horario para regresar a casa de su hijo varón y el de su hija mujer. A las muchachas se les debe poner los horarios justos también para regresar a casa. A veces damos más libertad a los muchachos. Al hacer esto, hacemos que las muchachas piensen que nosotros no tenemos confianza en ellas o que creemos que no saben comportarse tanto como los hijos varones.

## ¿Es bueno o malo tener citas?

El tener citas puede afectar al adolescente de manera positiva y negativa. Los adolescentes pueden aprender de las dos. El noviazgo puede ayudar a aumentar la autoestima, ayudar al adolescente a descubrir quién es y a ayudar a desarrollar su don de gente y su relación con las personas. Es importante aprender a tener una relación saludable. Los padres deben tratar de ayudar a entender a sus adolescentes que las relaciones saludables se basan en la confianza y en los buenos sentimientos. Pero el noviazgo también puede afectar la confianza en sí mismo, reforzar los roles estereotípicos para hombres y mujeres o hacer que un adolescente tenga expectativas irrealistas acerca de las relaciones personales.

## El noviazgo que se torna en una relación hiriente

Esté alerta a las señales de una relación abusiva. Hay demasiados adolescentes que resultan lastimados por las relaciones abusivas y ofensivas, que dejan consecuencias de por vida.

*Adaptado con permiso de Positive Parenting of Teens, "Teens and Dating" (Extensión de la Universidad de Minnesota, 1999, ya no se imprimen).*

© 2007, Regents of the University of Minnesota. Translated 2009. Revised 2011. All rights reserved. (© 2007, Consejo Rectorio de la Universidad de Minnesota. Traducido en 2009. Revisado 2011. Reservados todos los derechos.) Para las personas comprendidas bajo la Ley de Estadounidenses con Discapacidades, por favor llamar al 612-626-6602. La Universidad de Minnesota es una entidad con igualdad de oportunidades laborales y educativas para todos. Por eso y otro recursos en familias con adolescentes, visite [www.extension.umn.edu/familieswithteens/resources-spanish/](http://www.extension.umn.edu/familieswithteens/resources-spanish/).

Las señales que indican una relación abusiva son:

- La pareja abusiva controla lo que hace su pareja y con quién lo hace. Generalmente, las parejas abusivas demuestran muchos celos o posesión. Los padres pueden ver que su adolescente no pasa tiempo con sus amigos o amigas.
- Las parejas abusivas tienen mal temperamento.
- Las parejas abusivas siempre subestiman o menosprecian a su pareja.
- Las relaciones abusivas no comienzan con un ojo morado en la primera cita. El abuso es mucho más sutil. Hay mucho abuso emocional que sucede antes de la primera bofetada, empujón o agarrada.

Generalmente, los adolescentes se confunden o tienen miedo cuando en una relación son agredidos o abusados sexualmente. No están seguros de cómo decirles a sus padres. Los padres o madres tendrán que preguntarles directamente a sus hijos(as) adolescentes si han sido lastimados.

Si su adolescente le dice que ha sido abusado, créale. Asegúrese que los adolescentes sepan que el abuso o agresión sexual no es culpa de ellos. Para recibir ayuda, comuníquese con un programa local de abuso familiar o agresión sexual.

## A dónde puede ir para obtener más información:

### Familias con adolescentes – Extensión de la Universidad de Minnesota

[www.extension.umn.edu/familieswithteens/resources-spanish/](http://www.extension.umn.edu/familieswithteens/resources-spanish/)

### ETS (Enfermedades de transmisión sexual) Hechos – de Departamento Salud de Minnesota

[www.health.state.mn.us/divs/depc/dtopics/std/allspanish.pdf](http://www.health.state.mn.us/divs/depc/dtopics/std/allspanish.pdf)

### Love Doesn't Have to Hurt Teens (disponible solamente en inglés)

[www.apa.org/pi/families/resources/love-teens.pdf](http://www.apa.org/pi/families/resources/love-teens.pdf)

### Embarazo de adolescentes – MedlinePlus

<http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/teenagepregnancy.html>

### National Survey of Teens: Teens Talk About Dating, Intimacy, and Their Sexual Experiences – Kaiser Family Foundation (disponible solamente en inglés)

[www.kff.org/youthhivstds/1373-datingrep.cfm](http://www.kff.org/youthhivstds/1373-datingrep.cfm)

### También pueden interesarle las siguientes publicaciones:

Giannetti, C. C., & Sagarese, M. (1997). *The roller-coaster years*. New York, NY: Bloomsbury.

Steinberg, L. (2011). *You and your adolescent: The essential guide for ages 10-25*. New York: Simon and Schuster.