

¿Cómo puedo participar en los talleres? ¿Donde tengo que apuntarme?



Puedes ponerte en contacto con el

Centro de la Mujer más cercano a tu domicilio o



llamar al teléfono: **968 35 86 00**



Extensiones: **2038/ 2028/ 2003/ 2006**

O en Internet: **www.murcia.es/bienestarsocial**



AYUNTAMIENTO DE MURCIA

Concejalía de Sanidad, Consumo y Cooperación
Concejalía de Bienestar Social y Promoción de la Igualdad



En cuanto a las relaciones sexuales

Se debe informar a los chicos y chicas antes o al menos durante el comienzo de su desarrollo sexual (pubertad) de todo lo que concierne a la sexualidad, las relaciones sexuales y los métodos anticonceptivos.

Es importante por diferentes motivos:

- Ayuda al desarrollo afectivo de la personalidad.
- A la comunicación con l@s iguales.
- A evitar embarazos no deseados a edad muy temprana.
- A prevenir las enfermedades de transmisión sexual como el sida.

La sexualidad de los hijos e hijas es un área que asusta y preocupa a los padres y madres y en especial la de las chicas. Es importante saber que un adolescente pasará la mayor parte de su tiempo alejado de la presencia de sus padre y madres y que las decisiones las tomará siempre alejado de su influencia. Por tanto, lo que nos interesa es que sean responsables de sus propios actos y tengan la capacidad de decidir, con autonomía y con conocimiento de la realidad.

Para ello, es necesario que dispongan de información veraz y que hayan tenido la oportunidad de haber reflexionado sobre sus relaciones sexuales.



5



En cuanto al consumo de drogas

La adolescencia es una época en la que se experimentan nuevas vivencias. En todas las épocas y en todas las culturas l@s jóvenes han buscado tener nuevas sensaciones y comportarse de manera que los diferenciara de los adultos. El consumo de sustancias que permiten alteraciones de la realidad es una conducta muy atractiva para ell@s.

Un ejemplo de ello es el alcohol. Más del 80% de l@s menores de 18 años han tomado bebidas alcohólicas. Durante su consumo buscan diversión, encontrarse mejor, disfrutar del tiempo de otra manera. Esto lo harán casi siempre en compañía de sus amig@s.

Pero sabemos que el consumo de drogas (alcohol, tabaco, porros, cocaína, o cualquier otra) puede acarrear problemas a l@s adolescentes. Problemas tanto físicos, como psicológicos o que afecten a su desarrollo como persona.

Por ello, como madres y padres tenemos la responsabilidad de actuar de manera clara y definida con nuestros hijos e hijas:

- @ Debemos recomendar e insistir a los menores de 18 años **no deben consumir de manera habitual bebidas alcohólicas, ni fumar tabaco o porros.**
- @ No les debemos facilitar el consumo de estas sustancias en el entorno familiar.
- @ **Las normas en la familia deben estar muy bien establecidas** para aquellos casos en los que un adolescente se encuentre bajo los efectos de cualquier droga (ya sea alcohol u otras).
- @ **Hemos de facilitar alternativas de diversión** durante el tiempo de ocio.

6

Adolescentes en casa



PROGRAMA DE PROMOCIÓN
DE LA SALUD PARA LA MUJER

La adolescencia es una etapa muy importante y crítica de la vida en la que se establecen y consolidan la personalidad, la forma de actuar y de relacionarse de las personas.

Aparecen cambios de manera brusca:

- Tanto en el desarrollo físico, que incluye la maduración sexual.
- Como psicológicos con la formación de la identidad, es decir, comienza el desarrollo como persona adulta.

Cómo actuar con ell@s

Hay que tener en cuenta que en esta etapa de la vida l@s adolescentes piensan que sus padres y madres dejan de servirles como modelos, para ser vistos como personas imperfectas, y van a ser sustituidos por sus amig@s. Con éstos se sienten más cercanos, y comparten gustos, aficiones y formas de pensar de manera que, la relación con sus padres cambia de forma espectacular, siendo habitual que se produzca un distanciamiento y la comunicación se hace muy difícil.



1

En estas edades es normal que los hijos e hijas discutan con frecuencia, que se cuestionen las normas familiares, que busquen imponer sus derechos, y aparezca un fuerte sentido crítico sobre todo lo que sucede en la familia. Todo esto es normal, forma parte de su desarrollo y significa el afianzamiento de su personalidad pero puede provocar conflictos y tensiones en la familia.



El papel de los padres y madres en esta etapa es importante, aunque también bastante complicada. El primer mensaje que se debe transmitir es que hay que tener paciencia, escucharles, y evitar descalificar sus opiniones pues para ell@s son muy importantes. La actitud de los padres ha de ser de intentar comprenderlos y situarse en su lugar y captar su mensaje. Todo esto sin renunciar a mantener las normas básicas de conducta establecidas para toda la familia.



La clave para resolver la mayoría de las dificultades que los padres y madres tienen con sus hijos consiste en establecer normas de comportamiento, marcar las consecuencias que se derivan del no cumplimiento y utilizar la disciplina para conseguirlo.

2

Los riesgos para la salud



Los adolescentes son individuos sanos, sin embargo por estar en esta edad tan inestable, existen una serie de riesgos que les pueden provocar problemas de salud y facilitar la aparición de una serie de enfermedades que pueden padecer en la edad adulta y que están relacionados con los hábitos de vida como la alimentación, el ejercicio físico, las relaciones sexuales y el consumo de drogas.



En cuanto a la alimentación

Una correcta alimentación en esta etapa de la vida es muy importante para desarrollarse sanos y sanas y continuar así en el futuro, así como **para evitar trastornos tan importantes como la anorexia y la bulimia.**

- La dieta debe ser muy variada y ajustada en calorías a sus necesidades.
- Debe ser rica en hidratos de carbono, es decir, tomar en cada comida uno de los siguientes alimentos: pan, cereales, pasta, arroz, patatas...
- Incrementar el consumo de verduras, hortalizas y frutas, al menos 5 raciones al día.
- También hay que tomar diariamente leche o productos lácteos.
- Incrementar el consumo de legumbres y pescado (sobre todo azul)
- Moderar el consumo de carnes grasas y de embutidos.
- Reducir al máximo el consumo de azúcares, dulces, helados, refrescos y bollería industrial.

3

En cuanto al ejercicio físico



La realización de actividad física de forma constante mejora el estado de salud física y mental y previene el desarrollo de muchas enfermedades. Para l@s adolescentes es especialmente beneficioso porque:

- ➔ Ayuda a relajarse y a conciliar mejor el sueño.
- ➔ Mejora la forma física, fortalece los músculos, la fuerza y la resistencia, la flexibilidad de las articulaciones, la coordinación y la gracia de movimientos.
- ➔ Reduce la fatiga, se puede trabajar más con menos esfuerzo.
- ➔ Aumenta el consumo de energía, por lo que evita el depósito de grasas y ayuda a mantenerse esbelt@.
- ➔ Facilita la relación con otras personas.
- ➔ Ayuda a comprender la relación entre esfuerzo y resultados.
- ➔ Contribuye a la disminución o al abandono del consumo de tabaco, alcohol y otras drogas por resultar incompatibles.

4