

# Adolescencia: camino hacia la adultez

Adolescencia como etapa vital



Cartilla 2

©Defensoría del Pueblo, 2013  
©Plan Nacional en Materia de Derechos  
Sexuales y Reproductivos  
©Fondo de Población  
de Naciones Unidas (UNFPA)

Centro Financiero Latino,  
pisos 26, 27, 28 y 29  
Av. Urdaneta. Caracas.  
0212 5053078 / 5053074

**PÁGINA WEB:**  
[www.defensoria.gob.ve](http://www.defensoria.gob.ve)

Gabriela del Mar Ramírez  
**DEFENSORA DEL PUEBLO  
DE LA REPÚBLICA BOLIVARIANA DE VENEZUELA**

**REDACCIÓN Y EDICIÓN:**  
Dirección de Materias  
de Especial Atención.  
Dirección General de Promoción y  
Divulgación en Derechos Humanos.

**DISEÑO Y DIAGRAMACIÓN:**  
Carlos Herrera

**ILUSTRACIONES:**  
Iván Lira

**CORRECCIÓN:**  
Marianny Sánchez

**PRODUCCIÓN EDITORIAL**  
Coordinación de Publicaciones  
de la Defensoría del Pueblo

**AGRADECIMIENTO ESPECIAL:**

Por la participación en grupos focales  
a los y las estudiantes de las siguientes  
instituciones:

- Liceo Simón Bolívar
- Grupo de la Brigada Juvenil  
Pérez Bonalde
- Grupo del Ministerio del Poder  
Popular para la Juventud
- Escuela Comunitaria  
Luisa Goiticoa
- Unidad Educativa Distrital  
Hernández Parra
- Escuela Técnica Comercial  
Robinsoniana Juan España
- Escuela Técnica de Seguridad  
y Defensa Civil Jorge Murad Sayeed
- Unidad Educativa Paují

**DEPÓSITO LEGAL:** lf92420133232038

**ISBN:** 978-980-6648-32-6

Se terminó de imprimir en agosto de 2013  
Caracas, Venezuela

## Cartilla 2

# Adolescencia: camino hacia la adultez

*Adolescencia como etapa vital*



Fondo de Población  
de las Naciones Unidas



**DEFENSORÍA  
DEL PUEBLO**

¡Muchacha, quítate la faja que tú no estás gorda!



¡Claro que sí! lo que pasa es que tú me ves con los ojos del amor.



Tú eres linda como eres. Además, no puedes dormir con la faja

porque no te deja respirar y eso te afecta la circulación



¿No ves que ahora tengo las caderas más anchas?

Eso es normal, estás creciendo



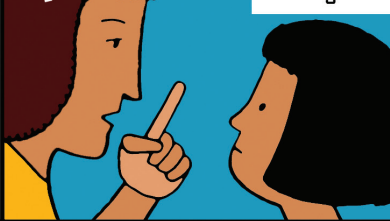
No mamá, no quiero que la gente me ande viendo

¡Ah! ¿por eso es que te encierras en el baño largo rato?



Bueno, tengo derecho a mi privacidad ¿no?

Sí, pero también debes cuidarte. Usar fajas es riesgoso



## ¿Qué es la adolescencia?

Al igual que la infancia, la pubertad, la adultez y la vejez, la adolescencia es una etapa de la vida. Esto sucede aproximadamente entre los 13 y los 18 años, edad en la que ya has alcanzado algo de independencia y por lo tanto responsabilidades. A esta edad ya tienes tu propio criterio y tus propias creencias y es el momento en que puedes planear tu futuro y armar tu proyecto de vida.

## ¿Qué caracteriza la adolescencia?

En esta etapa los y las adolescentes alcanzan la completa madurez física, así como la mayoría de edad (18 años) en el aspecto legal. También consolidan logros importantes a nivel psicológico, una conducta sexual más estable y el afianzamiento de su identidad sexual y personal.



## ¿Cuáles son los cambios que suceden en la adolescencia?

Aún cuando los mayores cambios suceden durante la pubertad, en la adolescencia vas a seguir experimentando transformaciones más profundas y radicales. Algunos cambios pueden ser:

### Algunos cambios en el ámbito de tu vida emocional y afectiva

Posees más seguridad para decidir por ti mismo o por ti misma, sin importar la opinión de los demás.

Debes haber ido aceptando tu imagen corporal y ya te debes sentir más cómodo y cómoda con quien eres.

Asumes responsabilidades y haces cosas nuevas.

Logras mayor estabilidad emocional debido a que comprendes mejor lo que te sucede, porque puedes reflexionar de manera crítica.

Conoces mejor tus emociones y eres capaz de ponerte en el lugar de los demás.

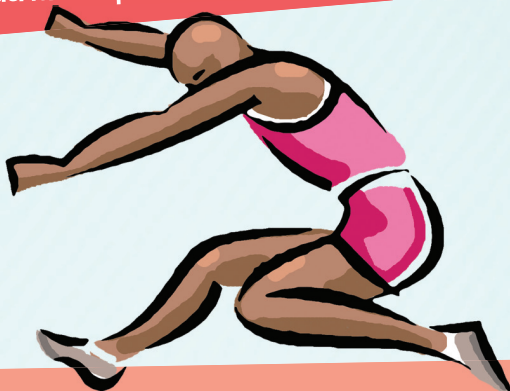
Comienzas a interesarte por otras cosas.

Puedes tener tus primeros acercamientos eróticos.

Puedes sentir mayor intensidad en tus sentimientos de enamoramiento, amor y experimentar diferentes comportamientos sexuales.

Recuerda que papá y mamá son los mejores para darte un buen consejo. Y tú tendrás la última palabra

Los y las adolescentes dan un "salto" desde la relación de dependencia de otros adultos y adultas hacia la independencia y autodeterminación



## Construyendo la identidad propia: un reto para los y las adolescentes

La identidad no es algo que encuentras, sino algo que construyes a lo largo de la vida. En tu paso por la adolescencia puedes alcanzar mayor autonomía. Esto implica cambios y desarrollo en varios aspectos de tu vida: la sexualidad, la continuación de tu educación formal, tus decisiones vocacionales y laborales, tu integración a grupos de iguales, tus creencias espirituales, tu capacidad de ser independiente y planificar tu futuro elaborando un proyecto de vida, entre otros.



## La autonomía: paso necesario para la vida adulta

### Algunos cambios en el ámbito de la vida social

Piensas en tu futuro.

Pueden aumentar las contradicciones con tu padre y tu madre, ya que estás afianzando tu autonomía.

Puedes reflexionar acerca de comentarios y observaciones de madres, padres y adultos cercanos.

Respondes mejor ante situaciones diversas.

Puedes compartir por igual con amigos y amigas.

Tiene más confianza y seguridad en ti mismo, o en ti misma.

Puedes tener tus primeros acercamientos eróticos.

Puedes sentir mayor intensidad en tus sentimientos de enamoramiento, amor y experimentar diferentes comportamientos sexuales.

Durante tu paso por la adolescencia debes llegar a adquirir *autonomía* tanto de la familia como de tus compañeros y compañeras, esto significa que debes ser capaz de decidir y actuar por ti mismo o por ti misma y hacerte responsable. La autonomía es necesaria para vivir tu adultez de forma plena.

El mejor modelo de *autonomía* es tu propia persona, por lo que es importante que tengas claridad sobre quién eres, cuáles son tus capacidades y qué quieres lograr en la vida.

Es posible que sientas que puedes transformar la realidad, que tienes lo necesario para llegar más lejos, que sientas rebeldía, que te aprecies como un ser libre, diferente, independiente e innovador.

Todos estos sentimientos son propios de la adolescencia y es bueno que los reconozcas y utilices para construir tu proyecto de vida.

## Los y las adolescentes tienen necesidades propias

Como adolescente puedes sentir que las y los adultos no te entienden y que no recibes la atención que necesitas. Eso pasa porque tienes la necesidad de hablar y ser escuchado y escuchada, en especial en temas que involucran el ejercicio de tu sexualidad, de tus afectos, tus emociones y tu salud.

Es probable que tus padres, madres necesiten ayuda para reconocer que tus necesidades son diferentes ahora, que estás cambiando.

¡Atrévete y sé tú quien inicie el diálogo y entendimiento con las y los adultos!



## Desafíos que afectan a los y las adolescentes

Durante la adolescencia pueden surgir varios retos que debes enfrentar, tomando las mejores decisiones:

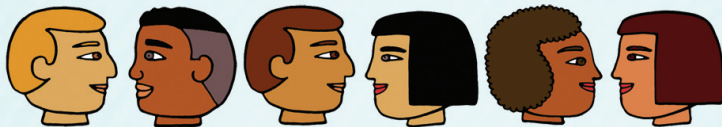
**Educación en sexualidad:** La sexualidad siempre fue tratada como un tema tabú, los y las adultos, la familia, la escuela y los medios de comunicación quizás han evitado hablar de estos temas o los han abordado equivocadamente reproduciendo mitos y creencias culturales.

La sexualidad es un área importante de tu desarrollo. Debes manejar información correcta, porque es parte de la salud y del bienestar, es placentera y no se reduce sólo a los genitales.

La falta o deficiente educación en materia de sexualidad es, en parte, responsable de los embarazos no planificados en la adolescencia, así como del contagio de muchas infecciones de transmisión sexual.

La diversidad es parte de la vida y por lo tanto la sexualidad también es diversa en sus expresiones.

Cada quien tiene derecho a sentir afecto y deseo sexual por la persona que elija, independientemente de si eso corresponde o no con lo que la sociedad ha establecido como lo esperado para hombres y para mujeres.



**Siente tu cuerpo y expresa tu sexualidad:** La sexualidad es una forma de expresarnos, no tiene por qué reducirse a la reproducción. Las relaciones afectivas, enamoramientos, empates, amigos y amigas con derecho, noviazgos y otras deben ser libres de prejuicios y basadas en la igualdad, equidad, honestidad, respeto y confianza entre las personas que integran la relación.

**Atención a tu salud:** La adolescencia es una etapa saludable y para mantenerla así no dudes en acudir solo, sola o con tu pareja a servicios de salud sexual y salud reproductiva disponibles.

De acuerdo al artículo 50 de la LOPNNA, a partir de los 14 años de edad, en Venezuela tienes derecho a recibir atención en salud solo o sola, sin la presencia de un adulto o adulta que te represente. Puedes acudir solo o sola, o con tu pareja a servicios de salud sexual y salud reproductiva.

El personal de salud debe atenderte y ofrecerte información, trato respetuoso y confidencialidad. Utiliza los servicios de salud y decide de manera responsable.



## La discriminación por género

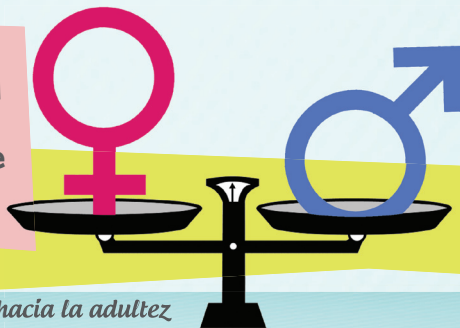
*¿Estarías de acuerdo con tener menos oportunidades o menor acceso a algo por ser hombre o por ser mujer?*

Desafortunadamente, la sociedad ha generado diferencias sociales entre hombres y mujeres a partir de sus diferencias por sexo.

Estas diferencias se traducen en desventajas sociales, discriminación basada en el género, lo cual va en contra de las leyes y de las necesidades reales de las y los adolescentes. Si eres hombre o mujer tienes los mismos derechos y el Estado venezolano te los garantiza.

1. Si te sientes discriminado o discriminada por tu sexo, no lo permitas, denúncialo (ver nuestro Directorio de Instituciones a dónde acudir en la cartilla 10).
2. Mujeres y hombres tenemos los mismos derechos.
3. No te pueden discriminar por razones de sexo.
4. Recuerda, no discrimines, es tu deber.

Si quieres saber más acerca de género, en la cartilla 4 encontrarás más información sobre este tema



**Violencia en las relaciones de pareja:** Las relaciones de noviazgo **no** siempre son color de “rosa”. Muchas relaciones entre adolescentes en nombre del amor pueden estar basadas en la desigualdad, el control y la dominación, que son expresiones de la violencia en la pareja.

Las ofensas, insultos, humillaciones, celos, amenazas, control y vigilancia de: amistades, celulares, correos electrónicos, redes sociales y la manera de vestirte, así como agresiones físicas, presiones para realizar prácticas sexuales son algunas de las expresiones de la violencia en el noviazgo.

Estas expresiones te dan una señal de alerta. Si identificas alguno de estos elementos en tu relación de pareja, no estás en una relación de igualdad, amor y respeto. Entonces, reflexiona, es mejor para ti terminar con esa relación, pues a medida que pase el tiempo se agravarán las situaciones de violencia.

**¡Tienes derecho a una vida libre de violencia!**

En estos casos busca ayuda, existen instituciones especializadas para brindar atención en estas cuestiones.

**El noviazgo debe estar basado en la igualdad, la honestidad, el respeto y la confianza**





Durante la adolescencia experimentas cambios hormonales que despiertan en ti nuevos intereses, deseos y curiosidades, incluyendo tu sexualidad. Los y las adolescentes pueden decir que **NO** ante el contacto sexual o una situación que implique riesgos.



**UNFPA**

Fondo de Población  
de las Naciones Unidas



**DEFENSORÍA  
DEL PUEBLO**



9 789806 648326