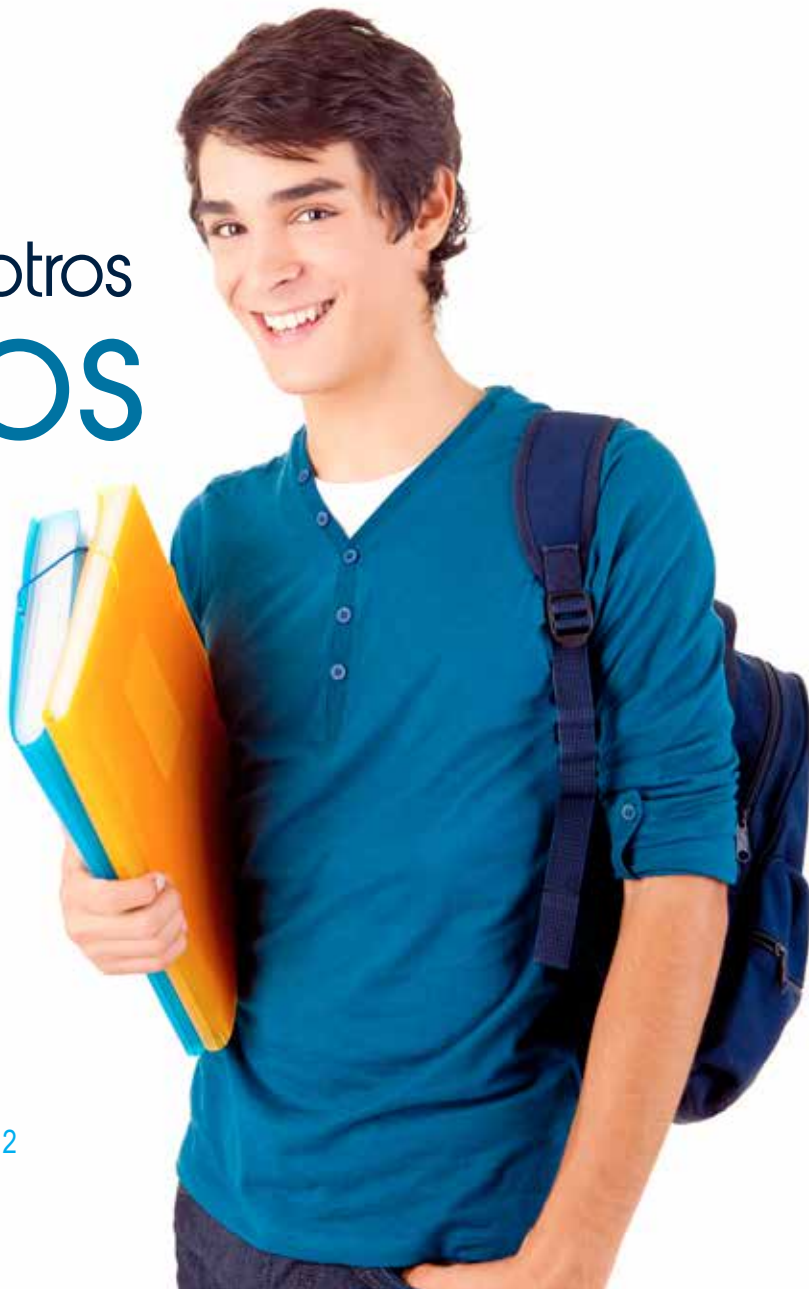


Hablar con otros adultos



<http://kidshealth.org/>

Revisado por: D'Arcy Lyness, PhD

Fecha de la revisión: octubre de 2012

No. de palabras: 477

Hablar con otros adultos

Por muy buena relación que tengas con tus padres, habrá veces en que te sentirás más cómodo confiando algo o pidiendo ayuda a otros adultos. Si no te apetece hablar con tus padres sobre algún tema en concreto (como el sexo), si consideras que uno de tus padres te está maltratando o simplemente preferirías hablar con otra persona, siempre hay otras posibilidades. La mayoría de los adultos sabrán mantener la confidencialidad de la conversación, a menos que teman que tu salud o tu bienestar puedan estar en peligro.

Si tienes algún problema con tus amigos, algún miembro del personal de tu centro de estudios, un profesor o tus padres, considera la posibilidad de hablar con el psicólogo escolar. Estos profesionales están especialmente formados para hablar sobre cuestiones privadas y para proporcionar ayuda y apoyo en ese tipo de situaciones. El psicólogo escolar también te puede recomendar algún psicoterapeuta especializado en adolescentes en el caso de que lo considere oportuno.

Para temas médicos y preguntas relacionadas con el sexo, intenta hablar con el personal de enfermería de tu centro de estudios, tu profesor de educación sanitaria, tú médico de cabecera, un médico especializado en adolescentes o un ginecólogo.

Otros miembros de la familia, como un tío o una tía o un hermano mayor, pueden proporcionarte consejos y apoyo cuando los necesites. Los padres de un buen amigo también te pueden ayudar. (Incluso pueden

aminorar los miedos de tus padres sobre algunas cuestiones - como salir con chicos o chicas, asistir a fiestas con otros chicos de tu edad o quedarte a dormir en casa de un amigo común.)

Si perteneces a una congregación, sinagoga u otro grupo religioso, tu consejero espiritual o jefe de grupo también te puede proporcionar apoyo y consejo. O, si practicas alguna actividad extraescolar, como algún deporte o el teatro y te sientes suficientemente cerca del entrenador o monitor, puedes pedirle consejo sobre cuestiones más personales; aunque es posible que prefieras hablar sobre ciertos temas con tus amigos, algunas veces es necesario hablar con los padres u otros adultos. Si consideras que tu salud física o mental está en peligro, es importante que hables con un adulto de confianza. Y, si estás muy preocupado por un amigo, no temas causarle problemas. Esperar el “momento adecuado” podría ser demasiado tarde para alguien que quiere suicidarse, tiene un trastorno de la conducta alimentaria o está siendo objeto de malos tratos. Un adulto probablemente tendrá más experiencia sobre este tipo de temas y podrá contactar con la persona adecuada o saber dónde pedir ayuda.

Ahora comunicarte con tus padres puede parecerte difícil, pero lo más probable es que te resulte más fácil con el tiempo. Superada esta etapa de crecimiento, lo más probable es que te vuelvas a sentir cerca de tus padres y que te comuniques con ellos a un nuevo nivel.

