



## La adolescencia, una etapa de transición

Hoy comenzaremos a abordar los cambios que tendrán nuestros hijos durante su juventud. Comenzando a partir de los 10 años aproximadamente y su duración varía en cada caso. Este será el primer paso y una "introducción" para más adelante contar con una base para hablar de temas más delicados y difíciles de abordar con ellos. Les daremos claridad sobre qué es y en qué consiste la pubertad y les ofreceremos nuestro apoyo y ayuda siempre que la necesiten.

### Comenzaremos con una carta de R Shlomo Volve z"l :

*“ El difícil periodo de la adolescencia es un terreno fértil para el crecimiento de sentimientos de culpa, especialmente para el joven religioso. La masturbación es una prohibición severa. La gran mayoría de los jóvenes fallan en esto y no pueden superarlo de ninguna manera. El resultado son sentimientos de culpa. Aquí es donde hay lugar para una guía prudente por parte de rabinos y educadores.*

*Como es sabido, un rabino no está facultado para perdonar pecados y ciertamente no para permitir lo prohibido, pero sí puede guiar, calmar y llevar al joven a tener paciencia consigo mismo. Junto con esto está: cultivar una vida social intensa e introducir al joven en los tesoros de la Torá poderosa, que despiertan en él un deseo inmenso de adquirir conocimientos y elevarse en la Torá. Pues "bueno es el estudio de la Torá junto con una ocupación (derej erez), porque el esfuerzo de ambos hace olvidar el pecado". Es decir: el esfuerzo en la Torá junto con el cultivo de una vida social lleva a que, con el tiempo, se olviden de pecar. En lugar de una guerra constante que es en vano, habrá un esfuerzo positivo en la Torá y la sociedad, y poco a poco se deshabilitarán de la masturbación. Esta es la vía educativa que se practica hoy entre nosotros. Es verdad, la vida en la Torá requiere una educación intensiva. Sin educación, no hay forma de evitar que el joven se hunda en sentimientos de culpa y desesperación. “*



A partir de esta información, resulta fundamental comprender qué implica el proceso de la juventud, ya que solo así será posible acompañar a los jóvenes de una manera sana y responsable.

Hoy nos centraremos en entender la juventud y la pubertad en sí mismas, para posteriormente abordar los cambios que tienen en temas de sexualidad y cómo acompañarlos y orientarlos adecuadamente en estos temas.

### **En qué consiste la adolescencia / pubertad**

La adolescencia es la etapa que marca la transición entre la infancia y la vida adulta. Es un período de profundos cambios físicos, emocionales, cognitivos y espirituales. Muchas de las conductas que aparecen en esta edad no son "problemas", sino procesos naturales del desarrollo, y comprenderlos es clave para poder acompañar correctamente al adolescente.

Estos cambios se deben a la activación hormonal propia de la pubertad, etapa en la que el organismo comienza a producir hormonas sexuales. Como el cuerpo aún no está acostumbrado a estos niveles hormonales, puede haber un período de inestabilidad.

A continuación, se describen las principales áreas de cambio:

#### **Cambios fisiológicos (corporales)**

Durante la adolescencia el cuerpo comienza a desarrollarse y transformarse:

- Aparece vello en axilas, piernas y zona íntima.
- Cambia la voz (especialmente en los varones).
- Aumenta el apetito.
- Se incrementa la sudoración y puede aparecer olor corporal, por lo que la higiene personal es más importante.

También hay cambios en su sistema reproductivo, como erección y formación de zera (semen) en hombres, y menstruación en mujeres, sin embargo este tema lo abordaremos por aparte en las siguientes semanas.

Todo esto forma parte del proceso normal mediante el cual el cuerpo deja de ser infantil y comienza a adquirir características adultas.



## **Cambios emocionales**

En esta etapa, las emociones suelen vivirse con mayor intensidad:

- Cambios bruscos de ánimo.
- Mayor sensibilidad.
- Confusión emocional.
- Enojo más frecuente o impulsivo.

Con el tiempo, y con el acompañamiento adecuado, estas emociones van encontrando su equilibrio.

También aparece el interés por el sexo opuesto, curiosidad sexual, esto es parte del proceso de maduración emocional, y hormonal sin embargo los mencionaremos en las próximas semanas por aparte.

## **Cambios conductuales**

Es habitual observar:

- Mayor necesidad de independencia.
- Búsqueda de privacidad.
- Discusiones con padres y figuras de autoridad (morim y morot).
- Rebeldía ocasional.
- Formación de un grupo de amigos propio.

Al mismo tiempo, puede aparecer mayor seriedad, responsabilidad y autocontrol, aunque no siempre de manera constante.

## **Cambios cognitivos**

A nivel mental, el adolescente desarrolla nuevas capacidades:

Pensamiento abstracto.

Capacidad de planear a largo plazo.

Curiosidad intelectual.

Búsqueda de significado y de identidad personal.

Esto explica por qué empieza a cuestionar más lo que se le dice y a formar ideas propias, por las cuales muchas veces luchará con firmeza.

Durante esta etapa el adolescente se cuestiona quién es y en quien quiere convertirse.

## **Cambio espiritual**

Desde los 13 años, el joven queda obligado en todas las mitzvot. La Torá considera que ya tiene la madurez suficiente para responsabilizarse de sus actos.



Como resultado de los cambios cognitivos mencionados anteriormente especialmente el pensamiento abstracto, la búsqueda de significado y la formación de una identidad propia, en el área espiritual comienzan a aparecer nuevos procesos y desafíos. El joven ya no se conforma únicamente con aceptar lo que se le enseña, sino que busca comprender, internalizar y construir una relación personal con la Torá y con Hashem.

Por ello, en esta etapa pueden surgir:

- Preguntas de emuná.
- Extremismo espiritual (para bien o para mal).
- Mayor independencia religiosa.
- Estos cuestionamientos no son una señal de debilidad espiritual, sino una expresión del crecimiento y de la búsqueda de una conexión auténtica.

*“ Rab Shimshon Rafael Hirsh explica (בראשית ח, כא) que el origen de la palabra ‘נער’ (joven) proviene de ‘לנער’ que significa sacudir, es decir que la naturaleza de un joven es sacudirse y desprenderse, ya que los jóvenes desean desarrollarse desde su interior, Hashem sembró en el corazón de cada persona la aspiración de independencia, y esta independencia comienza a manifestarse durante la juventud, el joven se “sacude” de los límites que conocía, hasta el momento en que comprenda que el propósito de la tora y las mitzvot no es limitarlo sino darle libertad real y una vida plena, se llena de entusiasmo juvenil y se compromete y entrega a sus ideales. “*

Dentro de todos estos cambios, el tema de la kedushá se vuelve especialmente desafiante. El aumento de las hormonas despierta impulsos más fuertes, mientras que el autocontrol aún se está desarrollando, lo que puede llevar a conductas impulsivas o a la formación de hábitos poco sanos. Al mismo tiempo, el adolescente está en pleno proceso de definirse a sí mismo, de entender qué valores lo representan y cómo quiere relacionarse con los demás. Por eso, esta etapa requiere acompañamiento, comprensión y educación gradual, que ayude al joven a integrar su desarrollo físico, emocional y espiritual de una manera sana.



## El rol de los padres y educadores

Esta etapa es decisiva en la formación del futuro adulto.

Nuestro papel no es reaccionar impulsivamente, sino:

- Entender lo que el adolescente está viviendo.
- Transmitir tranquilidad y normalidad.
- Dejar claro que entendemos la etapa en la que está y siempre estamos disponibles para él.
- Acompañar sin juzgar ni generar vergüenza.

*No siempre dependerá de nosotros cómo lo maneje, pero sí que sepa que no está solo y que tiene un lugar seguro donde hablar.*

---

## Darle la responsabilidad al joven

En el libro *Jobat Hatalmidim* explica que no basta con que el joven escuche a sus jajamim o a sus padres únicamente por deber o por jerarquía. Cuando el educador es percibido como una figura autoritaria que impone su autoridad, el vínculo se debilita, se vuelve frágil y propenso al rechazo, y el joven termina desarrollando una resistencia interna hacia aquello que se le enseña.

**El verdadero éxito educativo radica en que el joven deje de ser un receptor pasivo y comprenda que él mismo es el protagonista y el responsable de su propia formación.**

Solo cuando el joven entiende que la responsabilidad de su crecimiento recae sobre sí mismo, logra construir una fe sólida y una conducta íntegra que no dependen de la supervisión constante de los demás.

Sin embargo, dado que aún no posee los conocimientos ni la experiencia necesarios, la Torá nos enseña la obligación y la importancia de escuchar los consejos de nuestros padres y jajamim.



De la misma manera que consultamos a un jajam para saber si algo está permitido o prohibido, la decisión final de actuar o no recae completamente en nosotros. Los jajamim nos orientan sobre lo correcto y lo incorrecto, y tanto padres como maestros nos ayudan a ver aquello que por nosotros mismos no alcanzamos a percibir. No obstante, la responsabilidad última siempre pertenece al joven, en su compromiso consigo mismo y con su propio crecimiento.

*En el ámbito de la kedushá, esta responsabilidad personal cobra un significado especial.*

*La santidad no puede imponerse desde fuera ni sostenerse sólo por supervisión; se construye cuando el joven elige conscientemente cuidarse, respetar su cuerpo y sus pensamientos, y vivir de acuerdo con los valores de la Torá.*

*Cuando el compromiso con la kedushá nace de una decisión propia, se transforma en una fuerza interna que guía su conducta incluso cuando nadie lo está observando.*

## Dudas y consultas:

Línea Anónima de Yedidim: ☎ 55 9709 2231 🌐 [yedidim.mx](http://yedidim.mx)

R' David Heskell: ☎ 55 3596 3893 - R' David Hemsani: ☎ 55 6817 5765