



Si la mujer es mamá de una niña, entonces ¡no nada más la adolescente se tiene que adaptar a sus cambios físicos y emocionales! Ambas tienen que caminar juntas este trayecto de la mejor manera posible. Ya sabemos que nuestra muñeca tendrá otro tamaño pero ¿qué pasa en su interior y cómo lidiar con él?

Ese cambio de nivel primaria a secundaria asombra a las pequeñita aislándolas un poco para explorar “a solas” su cuerpo por las transformaciones que éste va teniendo. Mami debería de vigilar desde lejos esto, respetando la naturaleza que como al crecer, se le cuida y procura sin alterarla demasiado.

A la par del desarrollo, la chica siente mucha incomodidad, ¡le da vergüenza el crecimiento del busto y tiende a dejarse el cabello en la cara –como para no ser vistas- porque creen que todo el mundo se está dando cuenta de sus variaciones, suponen que todos saben que les bajó y que traen “panti-protector”, esto les da muchísima ansiedad. Mami podría decir: “Sabes, cuando yo iba en primero de secundaria, pensaba que todos tenían rayos x para verme y me daba pena, ¡sentía que todos hasta me olían! Algunos compañeros criticaban las bubis diciendo que me rebotaban y yo me ponía sudaderas aguaditas para que no se notaran, pero la verdad, nada de eso es cierto porque ni ven, ni huelen, ni saben lo que pasa debajo de mi ropa... ¡Nosotras nunca hemos criticado su bultito! ¿Verdad?” Esperar a ver qué comenta la niña, ver juntas información en internet o libros y siempre hablarles como ejemplificando lo que le pasa a la “hija de una amiga” para que no se sientan descubiertas y amenazadas. Si los cambios están causando mucha irritación en ella, se puede recurrir a homeopatía, antiácidos o algo que un especialista nos pueda recomendar. A veces los cambios orgánicos son tan severos que necesitan “ruido” y “escándalo” para no sentirlos, por eso escuchan música a todo volumen, hablan a gritos, o bien, lloran y duermen demasiado.

Aunque parece que a muchas niñas les da pena su cuerpo, a otras les encanta el hecho de probar nuevas prendas de vestir, nuevos estilos, nuevo look y mami podría asesorarla indirectamente. Si la chica se está pasando, se podría recurrir a alguien que hable con ella o

De niña a mujer

Por María E. Lozano
Septiembre de 2011

que le ayude a compararse y ver la mejor manera de que ella se sienta aceptada con herramientas mejores. Aquí es importante que mamá diga, viéndola a los ojos: *“Te puedo comprar estos jeans, no estos shorts”*.

Cero explicaciones, ¡firmeza solamente!

Evita los adjetivos y cada vez que te dirijas a ella, no condenes su físico o su desorden, eso déjalo para un ritual especial, por ejemplo, *“hija ven un momento, hace rato que fui a tu cuarto noté el desorden, por favor, tienes 20 minutos para organizarlo...”*

Si te cuestiona o te reta, dile con tranquilidad:

“Para poder seguir usando tu computadora es necesario juntar tu cuarto...”

Es increíble cómo cambia la percepción de los adultos cuando la niña ya no es tan niña, es muy delicado tratarla como “grande” si no lo es, o bien, tratarla como bebé cuando ya creció. Recuerda que tu hija es un globo “inflado”, frágil, sin nudito, que lo sostienes tú y que si lo sueltas, éste se desorbita todo para finalmente, ¡caer!

Respetemos que a ellas les puede desagradar un poco el contacto físico, así que cuando estés con ella, puedes recargar tu mano en su antebrazo, sobarle de repente su espaldita y ya; no le toques su cabello si no quiere, porque es como quitarle su privacidad y descubrir sus secretos. Recordemos también que a las niñas les empezará a interesar mucho lo que pasa a otros, escúchala y nada más. Por favor, no hables de ella ¡frente a ella! Por ejemplo, no anuncies que ya es señorita estando ella presente.

Crecer y desarrollarse es menos pavoroso si se cuenta con los conocimientos necesarios, ¡documentate! ¡Le encantará que le compres un libro o una agenda con consejos para jóvenes!

“Al interior de un hijo”

Soy Cecilia.

De niña a mujer

Por María E. Lozano
Septiembre de 2011

- • Los cambios que estoy viviendo son raros pero a la vez buenos.
- • No me gusta que me llamen en diminutivo, por ejemplo, Ceci.
- • Me gusta salir con mis amigas o primas□.
- • No me gusta que mis padres se molesten porque no quiero salir de casa en unos días.
- • Me gusta salir a caminar con mi mamá porque así estoy más tiempo con ella.
- • No me gusta que me traten como si tuviera 2 años cuando ya voy a cumplir 13. Por ejemplo, que mi papá no me deja pintarme ni las uñas de los pies en vacaciones.
- • Me gusta estar en la computadora pero no me gusta que se asomen para ver qué estoy haciendo... ¿Qué acaso no me tienen confianza?
- • Me gusta mucho reírme de todos y de mí misma, pero a veces se enojan.

Recién graduada de sexto de primaria