



**Colegio
del Verbo Divino**

Workshop Apoderados 8vo, II° y IV°

AMORES LÍQUIDOS

*UNA MIRADA A LAS RELACIONES Y LA
SEXUALIDAD MÁS ALLÁ DE LO FÍSICO*

Michelle Pollmann Román

Psicóloga Clínica

@centroaraluz

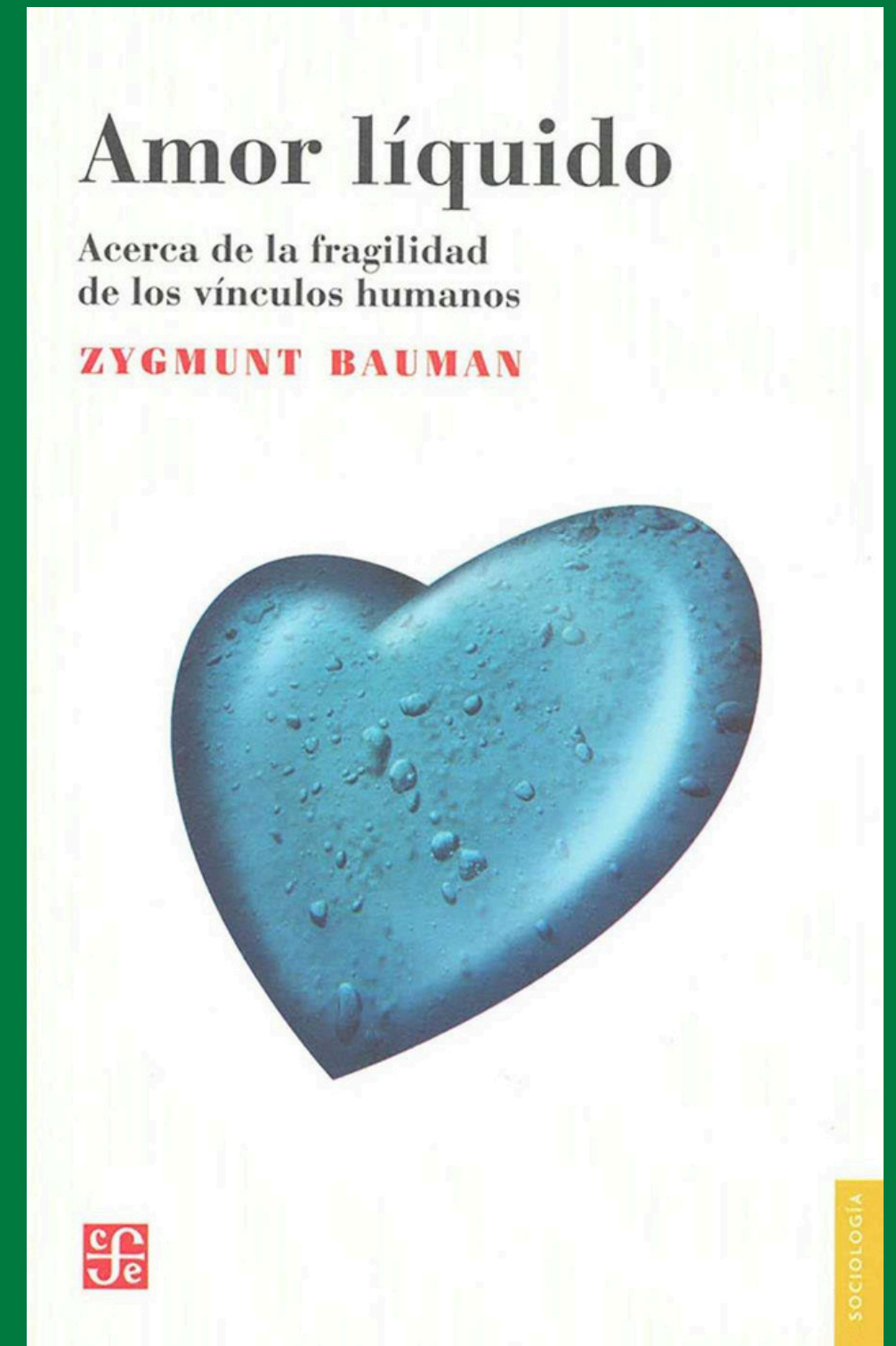
CÓMO ACOMPAÑAR LAS RELACIONES AFECTIVAS DE LOS HIJOS ADOLESCENTES EN ESTOS TIEMPOS.





ACOMPañAR NO
ES TENER TODAS
LAS RESPUESTAS,
ES RECORDAR
CÓMO SE SIENTE
TENER
PREGUNTAS.

Según Bauman, las relaciones hoy son “líquidas”: buscamos conexión, pero tememos al compromiso; nos vinculamos rápido y nos desconectamos igual de fácil.



EN LA ADOLESCENCIA, ESTO SE TRADUCE EN...

vínculos instantáneos, desechables,
mediados por pantallas.

¿DONDE QUEDAN LAS MIRADAS,
LA VOZ, LA PRESENCIA?



LO MASCULINO
TRADICIONAL
ENSEÑA A
NO NECESITAR
NO MOSTRAR
NO DEPENDER.

Como humanos,
necesitamos ternura,
pero los hombres
temen pedirla.
Entonces la
esconden tras la
ironía, la distancia o
la hipersexualización.

.

LO FEMENINO
TRADICIONAL SE
HA SOSTENIDO
SOBRE EL
MANDATO DE
COMPLACER.

- “Calladita más bonita.”
- “No seas difícil, pero tampoco tan fácil.”
- “Tu valor está en ser elegida.”
- “El amor todo lo puede (y todo lo aguanta).”

PERO LAS COSAS HAN IDO CAMBIANDO

PARA LOS NIÑOS

- “Sé deconstruido... pero no te confundas.”
- “Sé sensible, pero no demasiado.”
- “Sé feminista, pero no pierdas tu masculinidad.”
- “Muéstrate, pero no te expongas.”

RESULTADO

Confusión, miedo a equivocarse, y una masculinidad en crisis.

Muchos sienten que no tienen un modelo claro de cómo ser hombres amorosos sin ser “blandos” o “ridículos”.

PARA LOS NIÑAS

- “Sé empoderada, pero no tanto.”
- “Sé libre, pero sin ser juzgada.”
- “Exprésate, pero no seas intensa.”
- “Ten éxito, pero sin perder tu dulzura.”

RESULTADO

Agotamiento emocional y autoexigencia.
El ideal de “mujer completa” ahora es hacer todo: ser independiente, linda, buena, deseada y autosuficiente... al mismo tiempo.



EN EL FONDO...

AMBOS GÉNEROS ESTÁN EN UNA
REDEFINICIÓN DE LOS VÍNCULOS:

Los hombres están aprendiendo a
abrirse sin perderse.

Las mujeres, a ponerse límites sin
cerrarse.

Y EL DESAFÍO DE LAS FAMILIAS ES
ACOMPañAR ESA TRANSICIÓN SIN IMPONER
VIEJAS FÓRMULAS.



¿QUÉ APRENDIMOS DEL AMOR?

¿Qué me enseñaron en mi casa sobre el amor o las relaciones?

¿Hay alguna frase que te haya quedado grabada?

¿Qué de eso me gustaría que mis hijos repitan? ¿Y qué no?

¿CÓMO CREEMOS QUE NOS VEN ELLOS A NOSOTROS COMO PAREJA?

Ustedes son los patrones relacionales de sus hijos, si van a contarles cómo deben ser las relaciones, también hay que practicarlo.



DISCUTIENDO



CONECTADOS



DESCONECTADOS

**IMAGINEMOS QUE LLEGA NUESTRO HIJO
MUY TRISTE DEL COLEGIO Y TE CUENTA
QUE LO PATEARON...**

¿Qué sienten?

¿Qué es lo primero que le dirían?

¿Qué creen que necesita?



EDUCAR SIN SERMONEAR

HABLAR DE COMUNICACIÓN AFECTIVA CON ADOLESCENTES:

- Los sermones cierran el diálogo.
- Las preguntas abren.
- Escuchar sin intentar resolver genera confianza.
- Hablar desde la experiencia, no desde el miedo.



NO NOS OLVIDEMOS QUE ESTÁN APRENDIENDO

A VECES MIRAMOS A NUESTROS HIJOS ADOLESCENTES Y PENSAMOS:

‘¡QUÉ DIFÍCIL ESTÁN!’

PERO OLVIDAMOS QUE NOSOTROS TAMBIÉN ESTUVIMOS AHÍ:
CONFUNDIDOS, SINTIENDO POR PRIMERA VEZ EL AMOR, EL DESEO,
EL MIEDO A SER RECHAZADOS, LA NECESIDAD DE PERTENECER.

No nacimos sabiendo amar, fuimos aprendiendo a tropezones.

USTEDES TAMBIÉN ESTUVIERON AHÍ....

¿Qué te hubiera gustado escuchar de tus papás?

El mapa de las conversaciones pendientes.

LO QUE SÍ
HABLO CON MI
HIJO

(temas seguros)

LO QUE EVITO
HABLAR

(miedos)

LO QUE ME
GUSTARÍA
PODER
HABLAR

(tabúes)



¿Y LA SEXUALIDAD?

SEGÚN LA ENCUESTA NACIONAL DE SALUD, SEXUALIDAD Y GÉNERO (ENSSEX) 2022-2023, LA EDAD PROMEDIO DE INICIO SEXUAL ES DE 17 AÑOS.

¿Cómo preparo a mi hijo para que pueda vivir su sexualidad sin miedo, sin presiones, sin culpas, sin vergüenza?

**EDUCAR EN
SEXUALIDAD NO ES
HABLAR DE SEXO.
ES HABLAR DE
VÍNCULOS,
CUERPO, RESPETO
Y PLACER
RESPONSABLE.**

Si a ustedes también les enseñaron que el sexo era algo sucio o peligroso, no es raro que les cueste hablar del tema.

Pero hoy podemos hacerlo distinto: con más naturalidad, sin miedo, sin sermones.

- Virginidad
- Primer encuentro sexual / dolor
- Ansiedad por rendimiento
- ITS
- Métodos anticonceptivos.
- Pornografía
- Consentimiento

LA EDUCACIÓN SEXUAL QUE RECIBÍ

¿Qué me enseñaron mis padres sobre sexualidad?

¿Qué tuve que aprender por mi cuenta?

¿Qué me hubiera gustado que me dijeran?

**¿Qué me gustaría que me hijo supiera?
(Aunque no sepa cómo decírselo)**

Muchos de nosotros no tuvimos educación sexual, tuvimos educación del miedo: miedo al embarazo, a la vergüenza, al pecado y miedo a desear (sobre todo las mujeres).

Hoy nuestros hijos necesitan otra cosa: que les mostremos que hablar de sexualidad no es pecado, es cuidado.

¿Cuales son las referencias de nuestros hijos?

TIK TOK

¿A quienes siguen?

Conversar con ellos,
involucrarse en su mundo.

Desarrollar el
pensamiento crítico.

MUSICA

Las letras de las canciones
que hoy en día escuchan.

¿Saben realmente lo que
están cantando?

Si a la canción le sacamos
la melodía, termina siendo
la descripción de una
escena de abuso sexual.

CLAUDE

La IA llegó para quedarse.

En Inglaterra ya se han
reportado casos de
adolescentes que se han
suicidado porque Claude
les dijo que lo hicieran.

Lo usan como una “guía”
para relacionarse.

PORNOGRAFÍA

Desde que el mundo es
mundo, es la peor fuente
de educación sexual.

Expectativas irreales
sobre cuerpo, tamaño,
rendimiento y deseo.

Cómo la ansiedad de
rendimiento sexual surge
por miedo a “no estar a la
altura”.

¿ESTÁN PREPARADOS?

ESTAS SON LAS PREGUNTAS QUE LOS ADOLESCENTES ENTRE 14 Y 18 AÑOS MÁS LES HACEN A CHAT GPT

- ¿Cómo sé si estoy listo para tener relaciones sexuales?
- ¿Qué hacer si mi pareja me está pidiendo cosas que no quiero hacer?
- ¿Y qué hago si siento celos? ¿Es normal sentir celos?
- ¿Cómo termino una relación de forma saludable?
- ¿Qué le está pasando a mi cuerpo? ¿Es normal lo que me pasa?
- ¿Qué tanto cambia el cuerpo después de la primera relación sexual?
- ¿Cuál es la “primera vez” (que me toque, sexo oral, nudes, etc.)?
- ¿Duele la primera vez? ¿Va a sangrar / qué pasa?
- ¿Cómo usar correctamente un preservativo?
- ¿Qué hago si olvidé usar protección o se rompe el condón?
- ¿Qué significa que una relación sea consensuada?
- ¿Qué hacer si alguien me presiona sexualmente?



CUANDO UN HIJO PREGUNTA, LO MÁS IMPORTANTE NO
ES TENER LA RESPUESTA PERFECTA.
ES QUE SIENTA QUE PUEDE VOLVER A PREGUNTAR.

NO NECESITAN
SABERLO TODO
PARA
ACOMPañAR.

RESPONDER
CON AMOR
TAMBIÉN ES
EDUCAR
SEXUALMENTE.

HABLAR A
PESAR DEL
MIEDO, LA
INCOMODIDAD
O LOS OJOS EN
BLANCO.

Cuando un niño o adolescente hace una pregunta sobre sexualidad, en realidad no está buscando una clase de biología. Está tanteando si puede confiar en ti para hablar de eso.

NO NOS OLVIDEMOS QUE ESTÁN APRENDIENDO



Están aprendiendo a amar, a mostrarse, a equivocarse, a poner límites, a cuidar y a dejarse cuidar. Están aprendiendo a conocerse, a entender lo que sienten, a tolerar la frustración y a recuperarse de una decepción.



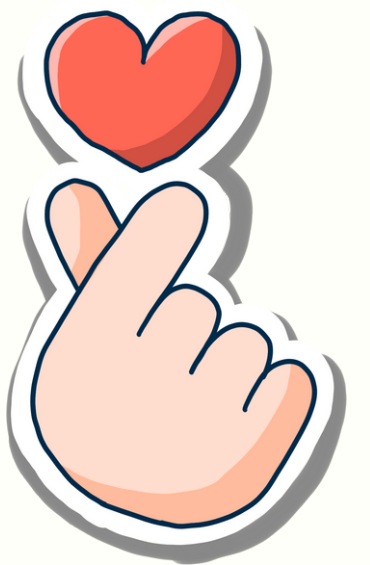
Y A NOSOTROS COMO PADRES NOS TOCA ACOMPAÑAR...

- Acompañar cuando se enamoren por primera vez y sientan que el mundo se les agranda.
- Acompañar cuando se rompan por dentro porque los dejaron de querer.
- Acompañar cuando tengan dudas sobre quiénes son, o sobre cómo se ama bien.
- Acompañar cuando no quieran hablar, pero igual necesiten sentirnos cerca.

NO NECESITAMOS TENER TODAS LAS RESPUESTAS.

Educar en lo afectivo y en lo sexual no es dar sermones: es enseñarles que el amor —cuando es sano— no humilla, no duele, no controla.

Es mostrarles, con nuestro ejemplo, que el amor también se aprende, y que aprender a amar bien es una tarea que dura toda la vida.



¡MUCHAS GRACIAS!



Michelle Pollmann
michelle@centroaraluz.cl
www.centroaraluz.cl
@centroaraluz
@hoy.me.toca

