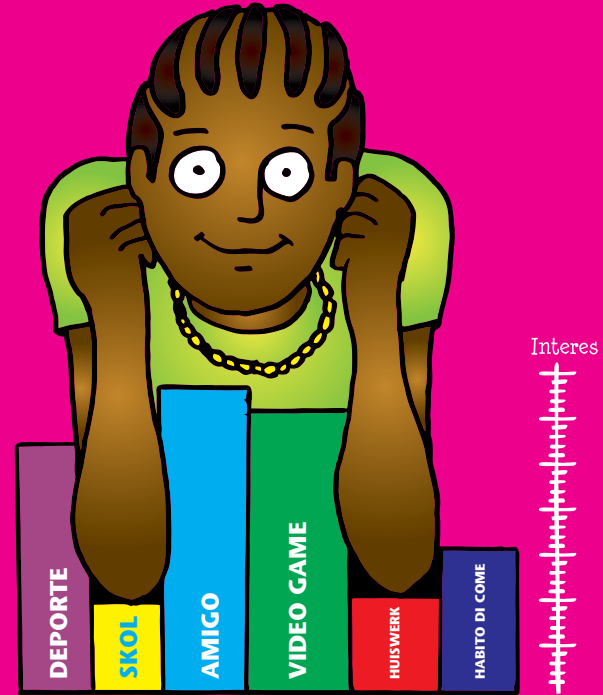


Mucha den e fase di cambio



Introduccion

Bo a yega di puntra bo mes:

"Dicon mi yiu cu tabata conta mi tur cos, ta tene secreto awor?", of

"Dicon mi yiu cu tabata gusta bay tur caminda cu mi, no kier haci esaki mas?" of

"Dicon otro hende no mag di mira mi dun'e un sunchi?".

Como mayor e cambio aki por ta diripiente y straño. Bo por sinti bo manera bo yiu no ke tin nada di haci cu bo, pero esaki no ta e caso. Bo yiu ta saliendo di e fase di mucha y ta den e fase prome cu e drenta pubertad. E fase di pre-pubertad ta un fase di transicion den cual hopi cambio ta tuma luga den e curpa di bo yiu. E cambionan aki ta entre otro riba tereno fisico, mental y emocional. Pa mayornan cu tin experencia cu criamento di yiu prome cu e periodo aki, ta haya e periodo aki distinto y dificil. Nan ta ripara cu tin ora loke nan ta custumbra di haci tur dia, no ta funciona. Kico mester haci e ora ey?

Segun teoria un mucha muhe ta yega pubertad na e edad di 10 aña, un mucha homber na e edad di 12, pues tin dos aña di diferencia. Esaki ta edadnan cu ta conta en general, pero tin mucha cu ta yega pubertad na un edad mas jong of na un edad mas bieue.

Tin asina hopi cambio ta tuma luga den e curpa y ambiente di e mucha of hoben cu nos a dicidi di pone e caracteristicanan principal den e booklet aki pa mayor. Door di lesa e booklet aki mayornan lo haya informacion tocante diferente topico cu tin di haci cu e desaroyo den e fase pre-pubertad pero tambe e caracteristicanan di e hoben den e fase di pubertad.

“Mucha den e fase di cambio”... ta un guia pa mayornan cu tin yiu di 10 aña p’ariba, cu informacion practico relaciona cu e caracteristicanan di e fase aki, y con pa anda cu ne adecuadamente. Door di compronde e cambionan den e fase aki e mayor lo ta miho ekipa pa guia y sostene e hoben den e fase aki. Pa facilidad lo uza e terminologia hoben pa indica e mucha den e fase di cambio.

Tabla di contenido

1.	Mucha den e fase di cambio	6
1.1.	Kico pre-pubertad ta?	7
1.1.1.	Cambio fisico	7
1.1.2.	Cambio mental y emocional	8
1.2.	Educa yiu den e fase di cambio	10
1.3.	Combersacion	11
1.4.	Deliberacion	12
1.5.	Tips pa mayor	13
2.	E curpa	14
2.1.	Educacion sexual	15
2.2.	Masturbacion	16
2.3.	Namora pa di prome biaha	17
2.4.	Malo di amor	18
2.5.	Tips pa mayor	19
3.	Un mundo di nan mes	20
3.1.	Idolo	20
3.2.	Lubida	21

3.3.	Sentimento di incertidumbre	22	6.3.	Come saludabel	37
3.4.	Discusion	22	6.4.	Higiene	39
3.5.	Pleitamento y boca grandi	23	7.	Contacto cu mucha di nan edad	40
3.6.	Gosa	25	7.1.	Atraccion di mal amigo	40
3.7.	Tips pa mayor	25	7.2.	E hoben solitario	42
4.	Su Ambiente	26	7.3.	Termento	42
4.1.	Zakgeld y placa pa paña	26	7.4.	Termento via internet (“Cyberpesten”)	43
4.2.	E rommel di tur ora	29	7.5.	Depresivo	45
4.3.	Tips pa mayor	31	7.6.	Victima di prehuicio, discriminacion of racismo	46
5.	E hoben na scol	32	7.7.	Experimenta	47
5.1.	Tarea di scol	32	7.8.	Tips pa mayor	48
5.2.	Keda sinta	34	8.	Conclusion	50
5.3.	Tips pa mayor	35			
6.	E hoben y un bida saludabel	36			
6.1.	Movcion	36			
6.2.	Obesidad	36			

Mucha den e fase di cambio (10+ aña) miho dicho pre-pubertad, por actua sumamente refrescante y desarmante. Nan ta pone bo refleha riba bo ideanan, riba e manera cu bo ke funciona como educado, riba bo manera di biba, apariencia y smaak. Por gosa di nan, mescos cu por gosa di mucha cu ta den un fase di desaroyo mas hoben. E diferencia ta cu e fase di transicion aki por trece tension y conflicto, pasobra tin ora e mucha, cu nos lo yama hoben riba e siguiente paginanan, por ta irasonabel, cu mal beis y actua contrario. Pa e motibo aki criamento di yiu den e periodo aki por ta fastioso tambe.

Door di haya mas informacion tocante e fase di cambio, mayornan por tuma un miho actitud ora anda cu e hoben den e fase aki.

E foyeto aki ta pa mayornan cu ke haya sa:

- kico nan por spera di un hoben;
- dicon hopi biaha otro mucha di e mesun edad ta asina importante;
- kico ta e miho actitud den caso di fenomenonan tipico di e edad aki.

Y pa mayornan cu ke haya sa:

- dicon nan ta pone boca grandi cu nan mayornan;
- dicon diripiente nan no ta conta e mayor nada mas;



- dicen e mayornan mester bisa tur cos shen biaha;
- dicen e mayornan no ta haya sunchi mas pa yama bon nochi;
- dicen hopi mucha ta descuida nan asunto di scol durante cierto periodo;
- dicen nan yiu tin mal amigo;
- cu ta berdad cu e mayornan ta haci tur cos malo;
- con e mayornan por eherce influencia ainda.

1.1. Kico pre-pubertad ta?

E definicion di pre-pubertad ta e periodo, den bida di e hoben, net prome cu pubertad. Esaki ta un periodo di desaroyo, den cua, mas cu den cualke otro periodo, hopi cos ta cambia. Tin cambio drastico riba tereno fisico, mental y emocional.

1.1.1. Cambio fisico

Tin hopi cambio fisico cu ta tuma luga na e mesun momento. Un hoben ta cuminsa crece diripiente masha hopi, cu henter su curpa. Prome e ta crece den largura, despues den hanchura. E mucha muhe ta cuminsa cu esaki banda di su diesun aña y e mucha homber banda di su diestres aña. Mayoria mucha muhe ta stop di crece cu nan diesseis aña, mayoria mucha homber cu nan diesocho aña. Tin diferencia grandi entre cada mucha homber y mucha muhe. E hoben su curpa ta cambia rapidamente, door di esaki nan por sinti nan mes insegur.

E mucha muhe cu ta cuminsa haya pecho of e mucha homber cu diripiente tin stem pisa. Mas tanto e mucha hombernan ta crece rapidamente den largura. Esaki por pone nan sinti nan mes sokete (inutil, malo). Tin biaha nan no sa ki pa haci cu nan curpa of con pa coordina e man cu e pia. No ta nan curpa so ta cambia, pero tambe nan cara, nanishi, cachete y boca, 'den un biaha' of pocopoco.

1.1.2. Cambio mental y emocional

Den e fase aki humor di e hoben tambe ta cambia. Un dia e por ta contento, y un rato despues e ta rabia of tristo, sin cu e mes sa pakico. Otro biaha e ta comporta mescos cu un mucha chikito y un otro biaha e ta comporta su mes manera mucha grandi. Tur esakinan ta sintomanan normal cu ta parti di nan desaroyo. En general cambio den apariencia di un hende ta afecta su sentimento. Loke un hende ta sinti su cara ta muestra. Mesun cos ta conta pa adulto. Fuera di e cambio fisico y emocional tin hopi cambio ta tuma luga den nan ambiente. Por menciona: amistad, musica, moda di bisti, peer pressure, amor y sexualidad, pero tin hopi mas. Ta di compronde cu un hoben cu ta pasa den hopi cambio di su curpa den un tempo asina cortico, ta perde confiansa, durante cierto tempo. E imagen cu e tin di su mes ta tur bruha.

E tin cu sali en busca di su mes, di un identidad nobo, siña conoce su mes cualidadnan y duna esakinan mas forma. Esaki ta basta trabou pa e hoben. Loke ta importante pa un mayor tene cuenta cu ne ta: cu tin mucha cu ta cambia lihe y tin otro cu ta cambia pocopoco.

Un hoben ta desaroya su identidad riba diferente tereno:

- na cas, unda e tin cu crea un relacion nobo cu e mayornan a base di mas igualdad;
- na scol, unda ta pone e fundeshi pa un carera social;
- den su relacion cu mucha di su edad, pa por mantene relacionnan satisfactorio cu otronan.

Hopi mayor ta kere cu pubertad ta semper un periodo turbulento, pero esaki no tin mester. No ta tur mucha ta pasa den e periodo di pubertad den un forma problematico. Tin hoben ta transcuri e caminda di desaroyo pa adulto trankilamente. Tin mucha cu tin mas briyo cu otro of ta encontra mas cambio na mesun tempo cu un otro.

Pa mayornan autoritario, e hoben cu ta anima y/of aventurero por ta fastioso. Mientras cu otro hende por haya un mucha asina, netamente original y tin idea. Un diabel of un angel, na su debido tempo tur mucha ta mustra nan mayornan cu diferente cos mester cambia. E hoben ta sali for di su temporada di mucha y coy caminda pa bira adulto. Esaki ta interesante, pero e ta un etapa cu ta trece hopi inseguridad. Anto esaki no ta conta solamente pa e hoben, pero tambe pa su mayornan.

1.2. Educa yiu den e fase di cambio

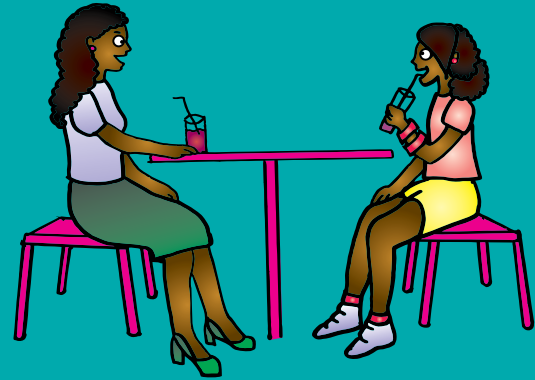
Educacion ta algo di comete eror y dal bay. Crecemento den un periodo di cambio por ta algo di golpi iregular. Tin ora un yiu ke ta mucha chikito ainda cu tin masha mester di su mayornan. Djis un rato despues e ta sinti'e asina un dams of un homber, e ora ey su mayornan mester wak con grandi y fuerte nan yiu ta caba. Tin ora cu e tin gana di haya proteccion di su mayornan, e ora ey nan ta dependiente ainda y nan ta conta nan preocupacionnan. Un rato despues e ta sinti berguensa di e cosnan aki anto e ora ey su mayornan no ta sirbi. Na e momentonan ey, e no ta conta, ni confia e mayor nada. Di e manera aki e ta spera di evita cu e ta cay bek den su rol bieu di mucha. Toch e hoben ta gusta tende opinion di un adulto. No ta tur ora e ta haya su mayor e persona adecuado pa esaki. Tin biaha e ta prefera un hende di pafo di e circulo di famia, manera un mayor di un amigo, amiga of un docente di scol. Segun cu e mucha ta crece e por tuma mas y mas responsabilidad pa su echonan. Hopi biaha e ke haya mas responsabilidad cu e por cu ne segun su mayornan. Netamente den e periodo di cambio aki, esaki por ta un fuente di hopi conflicto. E hoben sigur ta habri boca y protesta ora cu e mayor bisa cu e ta mucho hoben pa cierto cos. Ta riba kico mayornan mester paga tino? Ki ora bo mester admiti, den cua situacion e mayor mester tuma accion?

1.3. Combersacion

Manera a ser menciona anteriormente e rol di e mayor ta cambia den e fase di cambio. E cambio di educado pa consehero ta bay mas suave ora cu mayornan por comunica bon cu nan yiu. E hoben hopi biaha ta hiba e custumber di ta masha scars den conta nan mayornan nan ideanan y sentimentonan. Anto ora cu bo bay papia serio cu ne riba esaki djis bo ta haya bo yen di problema, pasobra un combersacion cu e hoben ta bay resulta facilmente den un predicashi anto esaki ta netamente e delaster cos cu un e hoben ta sinta warda riba dje. Pa evita esaki, ta miho pa check prome loke e hoben kiermen. Mucha den e fase di pre-pubertad por ta un maestro den bisa cos cu no ta completamente cla. Duna bo yiu suficiente oportunidad pa bisa su opinion. E ora ey bo por purba di pone bo mes den su posicion anto duna esaki di conoce tambe cu: **“Mi por imagina mi bonbon cu den bo posicion bo ta pensa asina.”** Bisa bo mes opinion eventualmente, pero puntra sigur loke e mes ta haya. Door di pone e opinion di e hoben central:

- ta bira mas facil pa nan pa comparti nan ideanan y sentimentonan cu nan mayornan;
- ta mas facil pa pone nan mal experencianan un banda.

E ora ey nan ta para mas duro riba nan pia den e proximo situacionnan dificil. Asina nan ta siña tambe con pa anda cu otro hende. Esaki ta haci nan placentero den relacion social.



1.4. Deliberacion

Deliberacion ta otro tactica cu e mayor por uza den e periodo di cambio di educado pa consehero. Deliberacion ta parce 'papia cu otro', pero tin un diferencia grandi. Den deliberacion e mayor ta tuma opinion di e hoben seriamente den consideracion. Esaki ta un indicacion pa e hoben cu su opinion ta importante loke ta dun'e confiansa den su mes persona. Prome ambos partido ta stipula bon cla loke nan ke. E ora ey nan ta bay delibera cu otro te ora nan yega na un acuerdo. Den caso di cosnan hopi importante entre mayor y yiu ta traha un sorto di contract. Esaki ta duna un palabracion mutuo manera esaki, un dimension extra. Esaki ta pone cu e partidonan involvi ta tuma e palabracionnan haci mas na serio.

Deliberacion sigur por funciona tambe den situacion di conflicto entre mayornan y yiu adolescente.

Maske cu e mayornan por ta di opinion cu ta nan ta manda den nan cas y no e hoben, e caminda di deliberacion por evita hopi problema.

Corda riba e dicho "cu un tiki sucu ta coy hopi fruminga, cu binager ni colebra."



1.5. Tips pa mayor

- Tuma e idea, deseo y sentimentonan di e hoben na serio, maske con problematico e por ta segun su mayornan. Door di esaki un yiu ta haya respet pa su mes y e ta keda aprecia e contacto cu su mayornan. Esaki no ta nifica cu tur ora bay mayornan tin cu acepta y aproba e comportacion di e hoben.
- Mantene e norma y balornan cu mayornan ke pasa pa nan yiunan, maske con irracional y kens e hoben ta considera esakinan. Mayornan cu ta muestra cla loke nan kiermen, na final ta proba cu nan ta hende cu bo por confia. E hoben ta gusta anda cu e tipo di mayor aki.
- Trata na minimalisa e nivel di manda riba bo yiu manera bo a custuma. Asina e hoben bira mas y mas responsabel pa su mes decisionnan y e consecuencianan di esaki. E contribucion di mayornan den educacion di su yiu por cambia specialmente den e periodo aki: pocopoco nan rol di educado ta bira menos, anto mas y mas nan ta bira consehero .
- Tene confiansa cu tur cos ta resulta bon na final. E hoben no a cambia di golpi bira un otro hende. E caracteristicanan di e caracter di un yiu ta keda mescos, pero nan por destaca demasiado of djis un tiki. Por ehempel un mucha honesto no a cambia y bira un gañado diripiente.

Confia den bo mes cualidadnan como mayor. E hoben no tin mester di mayornan perfecto. Pa e hoben no tin nada mas frustrante cu adultonan cu tin comprension pa tur sorto di cos.

Mayornan lo ta e prome hendenan cu ta ripara e cambionan grandi den desaroyo di nan yiu. Nan por tuma e cambionan aki como e motibo pa bay papia riba cierto cos. Asina por ehempel mayornan prepara nan yiu muhe pa su prome menstruacion y nan yiu homber pa su prome ehaculacion. E mucha den pre-pubertad, hopi biaha ta parce di ta basta bon na haltura di cambionan fisico cu ta na caminda, te hasta e ta pretende di sa tur cos caba. Sinembargo hopi biaha esakinan ta ideanan vago, cu nan a saca for di storia, wegá y chansá cu nan ta haci na scol y riba caya of di un parti di e cosnan cu nan a tende durante les di educacion sexual cu nan a haya na scol basico. Hopi biaha ta e mayor mas cera cu e yiu ta cuminsa papia di e cosnan aki. Tanto pa e mayor como pa e mucha un asunto asina ta cos cu por papia di dje den un relacion di confiansa. Tin ora ta fastioso pa papia cu un yiu di e tipo di cosnan aki. Mayornan mes por haya cu e asunto aki ta dificil, pero nan yiu tambe por duna e impresion cu e no ke papia di e sorto di cosnan intimo aki. Si bo ripara cu esaki ta e caso cu bo yiu, ta un bon idea pa cuminsa duna 'informacion tecnico' tocante e con y di con di menstruacion y ehaculacion. Pensa cu e ta trata di un les di biologia. Asina ta mucho mas facil pa papia.

Hopi mayor ta yuda nan yiu cu les di matematica y idioma. Den e caso aki por considera esaki les di biologia. Pone un buki cu potret y ilustracion acerca, esaki pa haci e trabou mas facil. Ademá despues di e combersacion aki bo yiu por sinta wak tur cos un biaha mas trankilamente.

Trata di paga tino riba reaccion di bo yiu. Bo por spera diferente pregunta, por ta djis pa puntra unda ta haya kotex of kico pa haci cu su pidjama muha. Si e no tin e preguntanan aki na e momento ey, lag'e sa cu e por bin cu nan cerca bo semper.

2.1. Educacion sexual

E cambianan fisico cerca e hoben tin consecuencia pa su pensamiento. Principalmente pensamiento riba sex ta bay hunga un rol importante den nan bida. Ora cu nan bira consciente di nan mes sexo, nan ta bira alabes consciente di e otro sexo.

Con lo ta pa duna y haya sunchi?

Con un otro lo ta ora e ta sunu?

Su penis lo ta mucho grandi of mucho chikito?

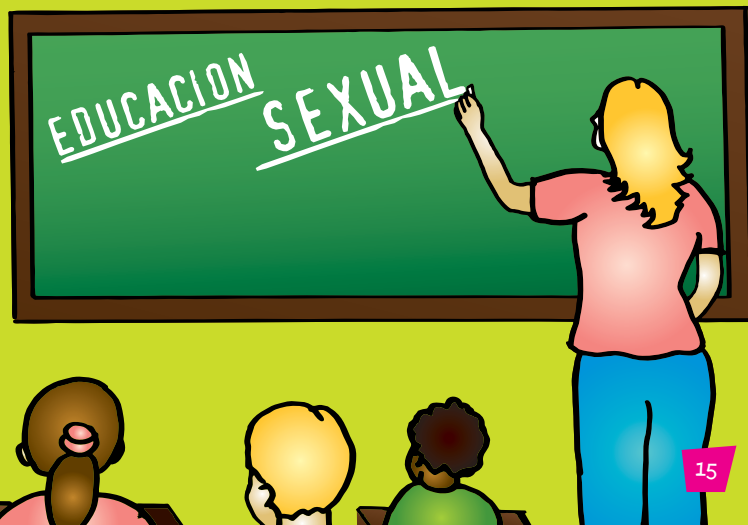
Su pecho ta chikito?

El a crece caba?

E mucha muhe/homber ta wak mi, kico mester haci?

E grupo ta rechasa bo ora cu bo no ta bisti brazier?

Ta con bo por bira adulto si ainda bo no a menstrua cu bo diescinco aña?



Pa mucha homber naturalmente bo no ta nada interesante ainda. Mucha homber por tin miedo cu tur hende por wak nan ereccion, mucha muhe ta pensa cu tur hende ta mira nan kotex. Asina por yena buki cu asuntonan cu ta preocupa nan. Banda di e preocupacion aki e hoben tin tambe hopi fantasia di contacto sexual. Sinta soña con lo ta den compania di un amigo na cine, pensa con lo ta ora cu e coy bo man tene, con lo ta pa len contra su schouder. Anto si e sunchi mi? E ta gusta mi? E sorto di fantasia aki no ta cos cu mayornan ta haya sa. Ta cosnan cu ta pertenece den e mundo di mucha di nan edad. Den hacimento di wega, dal den otro pa chansa, ta incidentenan den bida di un hoben cu ta hopi importante y cu ta duna motibo pa sinta soña hopi cos. Yuda bo yiu compronde cu fisicamente e ta madurando. Sinembargo emocionalmente y mentalmente e no ta cla ainda pa haci sex. Sex no ta sano of apropia pa su edad. Cont'é cu tin diferente forma pa expresa sexualidad cu no ta sex. Papia cu ne tocante e diferencia entre sentimento emocional y deseonan sexual. Conseh'e pa warda pa evita cu e ta hay'e den situacionnan indesea (p.e. curason kibra, embaraso, malesanan transmiti sexualmente). Den tur caso ta importante pa e mayor pone limite y duna e bon ehempel.

2.2. Masturbacion

Den e fase aki hunga cu e parti intimo di e mucha ta drenta un otro etapa. E mucha ta cuminsa experimenta cu masturbacion. E ta haci'e pa placer y segun su desaroyo masturbacion ta cuminsa bira mas frecuente. En general masturbacion no ta causa daño fisico of psicologico. Excepcion ta, si e ta stroba e bida diario di e mucha. E ora ey ta importante pa sa kico ta e causa di e comportacion. Si ta necesario busca ayudo profesional.

2.3. Namora pa di prome biaha

Diripiente bo yiu homber ta para ora largo dilanti di spiel, mientras antes e no tabatin hopi interes pa su aparenca. Den combersacion cu su amiganan bo yiu muhe ta keda keto. E chens ta hopi grandi cu bo yiu ta namora. Cerca e hoben tambe esaki ta un sentimento cu ta preocup'e hopi. Tin biaha e sentimento aki no ta dura mas cu un par di dia. Esaki no ta nifica cu e sentimento lo no ta pisa. Pa e hoben namora ta un sentimento intenso y honesto, cu nunca bo no mester tent'e of cherch'e. Ni maske e ta algo pasahero. Namora tambe ta un manera pa descubri hopi cos di bo mes y di otro hende. Un yiu muhe cu ta serio den su tareanan di scol, por yega cas cu un amigo cu ta slons asunto di scol.

Pero tambe un docente por ta hopi gusta. Nan ta consider'e como e adulto ideal, e hende cu nan tin gana di ta. Mucha muhe hopi biaha ta namora di un mucha homber mas bieu, pasobra desaroyo di mucha homber ta tuma luga despues cu di mucha muhe. Ta importante pa mayornan duna nan opinion riba e conducta di su amistad. No menciona solamente e puntonan negativo, pa evita cu e hoben ta sinti su mes nenga. Esaki por dañe e relacion cu bo yiu.



2.4. Malo di amor

E ta keto awe, bo yiu homber cu semper tin asina tanto energia. No ta algo cu bo ta ripara mesora, pero bo ta sinti cu e falta algo. Of bo yiu muhe tin un mal beis diripiente. “Kico a pasa awe?” bo ta puntra cu cuidou. E chens ta grandi cu despues di tanto atencion asina e ta bay den su camber. Mas laat cu bo bolbe puntra tin chens cu bo ta haya tende: “Nos a kibra cu otro.” Hopi biaha e hoben lo haci manera e no tin mester di su mayornan, pero netamente den situacion di malo di amor e tin hopi mester di nan. Ora un hende cu bo ta stima nenga bo, e ta un di e cosnan mas malo cu bo por pasa aden. Anto e dolor cu esaki ta causa ta mes grandi cu loke un adulto ta sinti. Mayornan por keda asombra. Durante varios siman e no ta confia bo nada, anto diripiente e kier bo cariño y consuelo. Pero esun cu compronde con grandi e tristesa ta, ta haya palabra di consuelo sin mas. Hasta ora e mayornan ta contento cu un relacion a kibra, pa e hoben ta agradabel pa haya compasion.

Un brasa pa sinta yora aden ta necesario den e fase di cambio. Ta importante tambe pa tuma malo di amor na serio, pasobra di e manera ey bo ta mustra bo yiu cu e por confia den bo como mayor den situacion dificil. No keda asombra si despues e hoben no ta laga bo sa kico ta preocupé. Mayornan no mester pensa cu for di awor e hoben ta bin conta tur otro problema cu e tin!

2.5. Tips pa mayor

- No wak bo yiu solamente cu bista di un mayor (cu tur e emocion positivo of negativo), sino observa su comportacion. Di e manera aki bo por nota con bo yiu ta purba di bira adulto anto bo por ta orguyoso di dje tambe.
- Haci norma y balornan bon cla y duna e bon ehempel, manera: loke nos a palabra ta palabra. Of: den nos famia nos no ta dal hende. Of: tene cuenta cu otro hende. Of: no mishi cu cos di otro hende.
- Cu deliberacion riba cierto reglanan bo ta laga e hoben cera conoci cu e habilidad di duna y tuma. Esaki ta contribui na educacion pasivo den un comunidad democratico.
- Na momento cu bo no sa kico mas pa haci cu bo yiu, purba di imagina bo mes cu bo yiu ta di bo bisiña. E ora ey e bon ideanan ta sali di mes.

E periodo di pre-pubertad ta interesante y no necesariamente mester ta fuente di molester. Si bo consider'e como un molester, lo ta hopi dificil pa yega cerca di bo yiu den e fase di cambio.

E hoben ta pone hopi atencion pa su ambiente. E ta asina concentra riba forma un actitud nobo cu hopi biaha e no ta tene cuenta cu e deseonan di otro hende. Nan ta biba mas of menos den un mundo di nan mes. Un mundo, den cua nan ta exagera diferente biaha nan mes posibilidadnan y den cua nan idealnan ta parece realisabel. Para den e mundo aki e ta confronta su mayornan cu discusion formal. Anto e mayornan cu tin ideanan mucho humilde basa riba nan experiencia di loke ta realisabel den e mundo real, den bista di e hoben hopi biaha ta parece ‘kens’, ‘bieu’ of ‘ridiculo’.

Otro aspecto relaciona cu e forma con e hoben ta experiencia e mundo rond di dje ta cu e ta convenci cu bista di tur hende ta concentra riba dje. Ademas e ta pensa cu esnan cu ta mir’e ta haci comentario riba su manera di haci. Como cu nan ta biba cu e conviccion ey, e hoben ta pone hopi atencion pa su aparencia. Di e manera aki e ta sinti’e menos vulnerabel. Den opinion di e mayor e hoben ta bisti y haci cos teribel cu su culpa.

3.1. Idolo

Hopi biaha den e fase di cambio e hoben tin un of mas idolo. Esaki ta duna nan estabilidad. Un idolo ta un hende cu tin cierto fama y cu e ta respeta. E idolo por ta un persona cu ta practica un deporte, ta un cantante of un artista. E hoben ta gusta di tin un heroe cu no ta confront’e cu su mes emocion. Di e manera aki no tin nada pa cord’e riba su inseguridad. Un persona cu ta den publicidad continuo por parece stabiel y tin bon control di loke e ta sinti. Esey ta net loke e hoben tambe lo ke. E hoben tin imagina cu e parece su idolo of e ta

imagina su mes cu e tin amistad cu ne. Esaki ta dun'e e sentimento cu e ta un hende importante. Poster, potret y revista ta cosnan hopi gusta pa e motibo aki: nan ta entrada pa nan mes mundo di fantasia.

3.2. Lubida

Cumpli cu trabou di tur dia tambe ta core riesgo den e temporada aki. Mayornan mester ripiti cos keto bay anto ainda e adolescente no ta haci nan. **“Atrobe bo no a pone bo baiskel paden! Ta cuanto biaha mi mester corda bo riba esey? Anto pone bo paña sushi na tempo den e macutu di paña pa laba! Mi no ta keda laba paña tur dia!”**

E hoben ta sobresali den lubida loke bo a pidi e haci. Anto no esey so. Nan no ta compronde e reglanan di cas mas cu antes el a cumpli cu nan. Mucha cu ta hopi pisa den adolescencia ta biba di momento pa momento. E relacion cu hende di nan mes sexo y di otro sexo tin su pensamiento constantemente ocupa. Pa e motibo aki nan idea di tempo ta completamente otro. Su pensamiento y memoria ta principalmente concentra riba loke pa e ta importante.

No ta keda nada otro cu bolbe ripiti loke cu e mester corda: pone baiskel paden, pone baki di sushi canto di caminda, pone paña sushi den macutu di paña pa laba etc.



Colga un borchi grandi anto skirbi riba dje e tareanan di cas di siman y esnan diario. Tin ora e tareanan ta logra drehta su cabes y scapa asina hopi iritacion y energia di su mayornan.

3.3. Sentimento di incertidumbre

Tur e cambianan cu e hoben ta pasa den, ta pone sinti insigur. Hopi biaha dor di su apariencia of conducta tin mayornan cu ta pensa cu ta imposibel cu e hoben ta sinti'e insigur. Sigur si ta papia di su esfuerso pa hala atencion di otro hende. Sinembargo e hoben ta leu di ta stabiel. Tur e bochincha, e zonido duro di su stereo set, e gritamento special ora nan ta hunto, ta pa tapa e sentimento di inseguridad cu nan ta cana cu ne. Mester menciona cu tin hoben tambe cu ta keto y timido, tin tambe cu ta parce di no ta sinti molester di nada.

3.4. Discusion

Un cos cu mayornan sigur ta haya nan mes confronta cu ne den e fase di cambio di nan yiu ta e discusionnan tocante regla di cas.

Temanan faborito di e hoben ta e:

- suma di zakgeld,
- cantidad di biaha cu e adolescente por sali pa siman,
- ora pa yega cas despues di un fiesta.

Ponemento di limite ta algo cu hopi biaha ta sosode cu pleitamento y conflicto. Ta asina cu un mucha adolescente no ta acepta ningun regla cu no ta rasonabel p'e. Pleitamento riba limite tin di haci cu e limite cu mayornan ta pone.

Si e mayornan bisa: 'Awe nochi bo mester ta paden dies or, nan ta considera esey un ley. Esaki ta algo cu un yiu cu hopi energia ta contra sin mas: 'Por a bisa esey mas prome! Asina aki nan ta bay hari mi! Ta net e ora ey e fiesta ta cuminsa!' Si e mayornan bisa: 'Mañan mainta bo tin cu lanta tempran atrobe, p'esey ta parce nos miho si bo ta na cas dies or awe nochi', un yiu adolescente por reacciona: 'Henter siman mi a bay drumi na tempo caba. Un biaha so no ta haci nada'. 'Esey ta berdad, pero no yega cas despues di diesun or'. Ambos partido por keda contento cu esaki.

Hopi biaha mayornan ta cambia nan reglanan a base di con nan ta wak nan yiu, y ta kere cu por dun'e su libertad na un edad hopi mas jong.

3.5. Pleitamento y boca grandi

'Ami no tin mag di haci nada semper t'ami mester laba tayo anto awor cu mi ke sali cu Frank mi mester bay laba e bendita tayonan prome! Mi no ta haci nada!' Gino ta sali bay for di sala, dal porta cera.

Boca grandi no ta algo excepcional pa e hoben. Como mayor esaki por spanta bo, sigur si bo ta custuma cu semper e ta haci su tareanan diario sin hopi keho.

Con por actua den un proximo situacion asina? Bo ta permiti bo yiu pa salta turno y pidi su ruman pa haci su tarea? Bo ta haci'e bo mes? Bo mester acepta e actitud aki? Regla no ta regla mas?

Henter famia mester sufri pasobra e hoben ta den e fase aki?

E reaccion corecto ta: **'Ta bo turno pa laba tayo, pero bo ke sali. Con abo ke soluciona e problema aki?'**

Mayoria hoben ta pensa algo cu nan por haci lihe pa tene e mayornan contento: pone e baki di sushi na caminda un biaha extra of drecha mesa. Como mayor bo por bay di acuerdo cu esaki. Sino lo mester sigui delibera te ora ambos partido ta contento. Anto naturalmente bo ta laga e yiu sa cu, sali di cas sin duna bo chens pa reacciona, no ta un opcion! Den un situacion asina tambe deliberacion ta un metodo efectivo.



3.6. Gosa

Mayornan tin problema cu e forma di experimenta di mucha den e fase aki. Tin cosnan tambe cu mayornan por gosa di dje. Paña cu nan ta bisti pa nan por presenta nechi of e manera cu nan ta drecha nan cabey. Pa wak con bo yiu por gosa, ta algo cu ta keda unico. Ta imagennan cu bo mester warda pa recorda despues. Ta cosnan cu lo contribui na un periodo placentero pa recorda, ora cu bo yiu a bira adulto caba.

3.7. Tips pa mayor

- E hoben mester di guia, sosten, y regla. Un investigacion haci na Hulanda ta mustra cu hobennan entre 10 pa 15 aña mester di guia, sosten, regla y limite, aunke tin biaha nan ta haci manera nan no tin mester di esakinan. Tin biaha e mayor sa duda riba cua regla y limite e mester pone. Door di menciona loke ta spera di e yiu adolescente, mayornan ta crea un ambiente positivo y ta laga luga pa comunica liber cu otro. E hoben lo haya mas aceptacion y comprension pa e reglanan y limitenan di mayornan.
- En general den e fase di cambio ta conta: Pone limite, teniendo cuenta cu no tur mucha tin mester di regla estricto. ‘No bini laat awe nochi’ por ta suficiente caba. Anto door di regla estricto un mucha aventurero ta sinti’e mas lihe encurasha pa falta cu e regla, en bes cu e ta sinti cu nan ta stroba.
- Pensa bon prome cua limite ta asina importante cu e ta bal un pleitamento. Di e manera aki un mucha adolescente ta siña respeta limite di otro hende.
- Hopi mayor no ta gusta tatuaje, renchi di horea y di nanishi. Esaki ta algo cu mayornan mester bisa e hoben tambe. No semper ta asina cu bo ta gusta tur idea cu e hoben tin. Tin yiu ta tene debido cuenta cu esey tin cu no ta haci’e. Pa e motibo ey comunicacion entre mayor y yiu ta hopi importante.

No ta solamente cambio fisico y emocional ta tuma luga den e fase pre-pubertad, sino tambe cambio den ambiente social. E hoben ta encontra su mes den situacionnan dificil tin biaha, por ehempel, ora e tin cu dicidi kico e ta bay cumpra cu su zakgeld of cua paña e tin cu cumpra of bisti pa e ta na moda. Y si su mayornan no tin e cen pa cumpra e cosnan aki, con e ta bay enfrenta su amigonan? Tambe mayoria biaha ta e responsabilidad di e hoben pa tene su camber limpi, pero tin hoben cu no ta wak e necesidad pa haci esaki. Mayornan si ta wak e necesidad y ta laga sa esaki, pero ta parce cu e hoben no ta compronde. Asina tin mas cos cu ta tuma luga den e ambiente di e hoben cu tin biaha no ta facil pa compronde.

4.1. Zakgeld y placa pa paña

Pa por keda conta den grupo di mucha di mesun edad bo tin mester di placa, anto si bo tin cu kere mucha adolescente, esaki ta hopi cen. Con nan por pasa un pauze sin cumpra cuki? Su mama lo no sa cu e ta e unico mucha cu tin un tas chapo asina? Ta con bo por bisti e mesun cos ora di bay fiesta?

Mayornan por sinti nan mes bruha pa e storianan di sumanan grandi cu amigo y amiga lo ta haya na cas. Pero un yiu, incluso e hoben, no ta stima su mayornan menos pasobra e ta haya menos zakgeld y placa pa paña.



Na Hulanda tin sumanan stipula como un guia nacional pa zakgeld y placa pa paña. Ta conseha entre Afl. 4,- pa Afl. 11,50 pa siman pa mucha di 12 aña, entre Afl. 6,- pa Afl. 14,- pa siman pa mucha di 15 aña. Di importancia ta pa palabra loke nan mester cumpra cu esaki (manera regalo, mangel etc.). Pa paña ta mantene e suma di por lo menos Afl. 50,- pa luna pa famia cu tin manera, Afl. 85,- ta un bon promedio. Ta di comprende cu for di e suma aki no por cumpra dos par di jeans of tres par di sapato. Aki tambe ta conta cu ta bon pa palabra bon cla: kico ta paga for di e suma aki y kico no!

Hopi biaha e hoben ta pidi placa pa cumpra paña. Mientras cu mayornan ta haya cu nan ta mucho hoben ainda pa esaki. Mayornan tin miedo cu por ehempel nan yiu ta bay haci debe of cumpra paña of sapato cu no ta na agrado di e mayor. Sinembargo ta util pa e hoben siña maneha su placa pa paña. Di e manera aki e ta siña conoce balor di placa y siña maneha placa cuidadosamente. Di antemano delibera cu otro por yega na palabracion bon cla.

Marian tin 13 aña y tin gana di maneha su placa pa paña. Su mama ta haya cu e ta mucho hoben pa esaki. For di su shete aña e ta haya zakgeld anto esaki ta caba den mey ora. E ta haya cu Marian ta gasta su cen inconscientemente anto e tin miedo cu e dun'e cen pa paña e ta bay cumpra paña impulsivamente sin tene cuenta cu por ehempel keda cu cen pa cumpra uniform, keds of mea.

Segun Marian tur su amiganan ta haya placa pa paña caba.

Mama: *'Mi tin miedo cu no ta sobra suficiente placa pa cosnan cu ta necesario.'*

Marian: *'Mi por sobra cen. Pero cu mi zakgeld no ta tin mester di sobra cen.'*

Mama: *'Mi ta mira si cu bo cen no ta yega. Nunca bo a yega di spaar algo.
Ta con mi por confia bo cu bo por anto?'*

Marian: *'Awel mi ta bin cas prome ora mi wak algo bunita.
Anto e ora ey nos por wak cu mi tin suficiente cen.'*

Mama: *'Nos por purba. Pero di e manera aki bo no a spaar nada ainda.'*

Marian: *'E ora ey mi ta skirbi tur cos cu mi ke cumpra den un schrift y cada luna mi ta pone
dies florin un banda.'*

Mama: *'Dies florin ta mucho tiki segun mi. Si bo pone binti florin un banda, mi ta bay di acuerdo.'*

Ora un mucha ke mas placa cu su mayornan por dun'e, e por haci trabou na cas. Si nan tin por ehempel 15 aña nan por tuma un trabou otro caminda pa gana cen. Por ta necesario e ora ey tambe pa pone limite, por ehempel ora cu nan trabou ta tuma mas tempo cu nan tareanan di scol ta permiti. Of ora e mucha ta dispuesto pa haci algo na cas so pa placa.

4.2. E rommel di tur ora

*'Mi a pidi bo mil biaha caba pa drecha bo camber. Cada biaha bo ta priminti di haci'e, pero ainda bo no a haci'e!
Awor bo ta bay cuminsa mesora, sino bo no ta sali den weekend.'*

Hopi mayor di mucha den fase di cambio sa cu esaki no tin efecto, pero nan no sa ki otro nan por haci. Dicon tanto hoben ta haci asina un rommel den nan camber y no ta drecha nan camber? Aki tambe ta conta e mesun cos cu ora den caso di lubida regla: e hoben ta biba den un otro mundo! Tambe nan camber ta e luga ideal pa imagina nan mes den e otro mundo cu nan ta crea. T'asina dushi pa gosa bo so, di tur e biahanan cu e guy nechi a sinta wak bo so, invit'e un biaha pa bay cine? Of, e mes lo pidi pa bay wak video na su cas? Asina e hoben tin hopi cos pa sinta soña of worry cu ne! Si nan camber ta riba' bou no ta importante. Hopi mucha adolescente no ta ripara esey mes, nan amigonan tampoco.

Ta asina cu mayornan mester acepta e rommel anto? Esaki no ta necesario. Riba e asunto aki por delibera bonbon.

Pa motibo higienico un mucha adolescente por ehempel mester haci su camber limpi. Por palabra algo tocante ki ora y cuanto biaha, un biaha den dos siman preferibel riba un dia fiho. Pero mester cord'e si!



Dor di stipula den deliberacion con mester drecha su camber, e mucha adolescente por desaroya mas sentimento di responsabilidad. Tin mayor ta drecha e camber nan mes. Nan ta spera cu door di duna bon ehempel e yiu ta siña. Yuda un tiki por ta bon, pero ora haci tur cos p'e, e hoben ta sinti falta di e satisfaccion cu e mes a drecha su camber. Ta exactamente e satisfaccion ta pone cu na final e mes ta bay drecha su cosnan.

4.3. Tips pa mayor

- Pone regla cla solamente pa cosnan cu bo ta haya importante di berdad. Laba tayo por ta mas importante cu un camber drecha. Yega cas na e ora palabra, por ta mas importante cu bisa bon nochi ora di bay drumi. Esaki ta scapa monton di conflicto.

Ora cu e hoben cambia di scol basico pa enseñansa secundario, e mayornan ta ripara bon cu nan tin menos di bisa nan yiu. E contacto cu scol ta limita. Generalmente bishita na scol ta un anochi pa mayor pa aña y algun biaha pa aña un bishita di 10 minuut. Loke e hoben ta haci na scol secundario ta keda mucho mas for di bista di mayornan cu na scol basico. Pa e mucha mes tambe e cambio por ta grandi. Na scol secundario nan mester demostra cada dia loke nan por, mucho mas cu na scol basico. Pa mucha cu gusta siña esaki ta algo agradabel. Pa otronan siñamento ta un desaster cu ta ripiti tur dia. Nan ta bay scol pa e ambiente, pa topa cu amigo of amiga. Den e di dos y di tres klas mayoria di e muchanan ta den nan adolescencia. Den e klasnan aki educacion en general ta hopi turbulento. E hoben por ta masha ocupa cu otro cosnan, manera musica, amistad, su frei y su aparencia. Den e klasnan mas halto, mayoria di e muchanan ta bira mas balansa.

5.1. Tarea di scol

Trahamento di tarea di scol secundario ta un di e cosnan cu ta parti di rutina diario. Durante un cierto periodo hopi mucha adolescente tin problema cu esaki. E concentracion lo t'éy na scol, pero na cas apenas por ripara algo di dje. Pone atencion pa bo huiswerk, banda di ta ocupa tambe cu bo amigonan y amiganan, ta costa basta energia. Esaki ta e motibo tambe cu mucha adolescente ta gusta sinta dilanti di television. Nan tin cu carga nan bateria. Pa e hoben e por ta un alivio pa tende cu su mayornan tambe a pasa den e fase aki. Sinembargo semper lo keda hoben cu tin problema pa concentra riba nan tarea di scol durante un cierto periodo. Maske con dificil esaki por ta, ta bon pa mayornan acepta esaki. Den mayoria caso esaki lo ta algo temporario.



No tur problema di concentracion por atribui na fase di cambio. Ta miho pa mayornan, den consulta cu nan yiu, discuti nan preocupacion pa e problema di concentracion cu e mentor di nan yiu na scol.



5.2. Keda sinta

Si e hoben ta carece di interes y dedicacion na scol pa motibo cu e ta mucho exita pa por concentra suficientemente, esaki lo por duna como resultado cu e ta keda sinta. Keda sinta por ta e miho solucion ora cu e desaroyo emocional di un mucha ta exige hopi tempo. Ora un mucha keda sinta, ta asumi hopi biaha cu di dos biaha tur cos lo bay di mes. Esaki no semper ta berdad. E tendencia pa no dedica full speed na lesnan durante e prome lunanan di scol, pasobra 'nan sa tur cos caba' ta algo normal. Algun motibo pa keda sinta:

- Na scol basico tin un grupo di mucha cu pa diferente motibo a keda sinta mas cu un biaha. E muchanan aki ta bay over pa motibo di nan edad.
- Tin un grupo tambe di mayornan cu ta opta pa laga nan yiu keda sinta den e ultimo aña di scol basico cu e speransa cu nan por hisa nan puntonan pa bay un scol mas halto cu esun recomenda door di scol.
- Den enseñansa avansa un mucha por keda sinta pa motibo cu e tipo di enseñansa a resulta mas dificil cu a spera. E hoben mes por indica masha bon si keda sinta tin sentido of cu un otro tipo di enseñansa ta miho.

Naturalmente den tur caso e mayor mester consulta cu e scol involvi. Ora e mayor pensa pa cambia e hoben di scol ta importante pa considera loke e mucha mes ke. Si e hoben tin problema, ta bon pa e mayornan pidi ayudo cerca su docente y den caso cu esey no ta suficiente e dokter di cas.

5.3. Tips pa mayor

- Na luga di puntra: 'Bo a caba bo tarea di scol caba?' muestra interes pa contenido di e tarea cu e yiu mester traha.
- Scoge pa haci algo pa bo mes, na momento cu e yiu ta cay sinta bou di kehamento pa cuminsa cu su trabou.
- Palabra cu e yiu cuanto tempo e ta sosega despues di scol y cuanto biaha.
- Palabra cuanto tempo e ta tuma pa pauze durante e tareanan. Sinta traha mas largo cu tres kwart di ora no ta efectivo.
- Palabra na unda y con ta haci tarea. Tin hoben cu ta haci les miho ora cu nan ta sinta den sala. Tin otro ta haci'e mas facil ora cu radio ta cendi.
- Repasa loke a siña por ta util. Esaki tambe ta un manera pa e mayornan demostra nan interes pa cosnan di scol, pero no tur cos mester repasa. Un mucha mester por siña confia riba loke e mes a siña.
- Na momento cu e hoben keda sinta (ripiti un klas), ta bon pa palabra for di cuminsamento loke ta e reglanan pa haci tarea di scol of institui di nobo e rutina di haci les.
- Si considera cambio di scol, por ta util pa laga un profesional por ehempel un psicologo haci un test cu e mucha. E test aki por ta util pa saca 'fo e puntonan fuerte y zwak di e mucha. E ta bisa mas di e persona di e mucha cu un rapport cu cifra. E resultadonan por ta sorprendente y por sirbi como guia den scogemento: keda sinta of cambia di tipo di enseñansa.

Tin hoben cu no ta come saludabel y ta move poco. Esaki ta un combinacion malo. Tin hoben cu no ta bira gordo. Pero esey no kiermen cu cosnan no saludabel no ta drenta nan curpa. Door cu vitamina no ta drenta e curpa nan por produci hopi colesterol y esaki no ta bon pa e salud. Sinembargo tin hoben cu si ta produci hopi vet y ta bira gordo of obeso cual tampoco no ta bon. Como mayor nos tin cu guia nos yiu pa e eherce un bida saludabel.

6.1. Movecion

Un comportacion den pre-pubertad ta chill of relax riba stoel sin worry cu nada. Un simpel pregunta di e mayor pa lanta y haci algo por trece conflicto. E miho manera pa anda cu esaki ta pa duna e bon ehempel y stimula movecion. Mas un hoben move, mas calorìa e ta kima y door di esey e por come sin bira gordo.

6.2. Obesidad

Obesidad ta ora un persona ta demasiado pisa pa su edad y largura. Ora e “Body Mass Index” (BMI) ta mas halto cu 30 bo por papia di obesidad. Mayornan por uza e siguiente formula pa haya sa esaki, BMI ta:

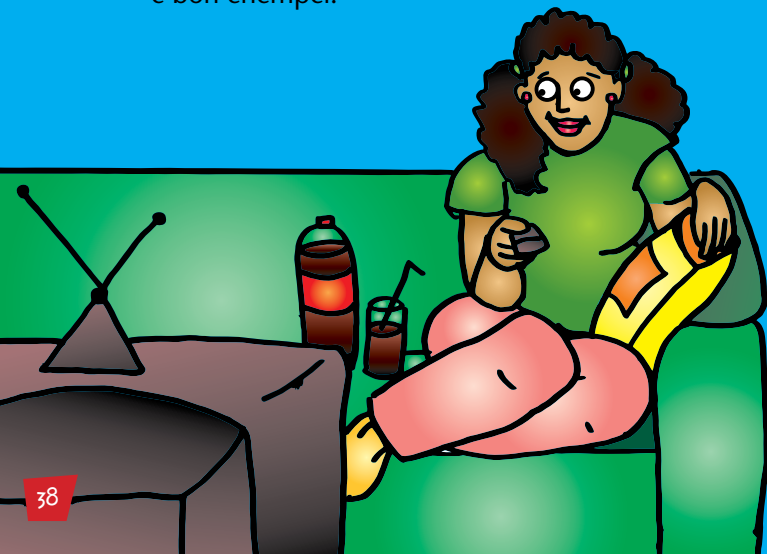
1. bo peso (kilo)
2. dividi cu bo largura (meter)
3. den kwadraat.

Si bo BMI ta entre 20 y 25 e ta saludabel. Ora e ta entre 25 y 30 e tin sobrepeso. Si e ta mas cu 30 ta papia di obesidad. Na Aruba ta conoci cu tin hopi hoben cu sobrepeso y algun ta obeso. No ta bon pa e curpa tin cu carga hopi peso. Movecion ta bira mas dificil y cada movecion ta costa mas energia cu normal. Ademá e hoben por encontra problema durante “gym” na scol. Obesidad por tin diferente causa. Un causa por ta comemento y bebemento, pues ora bo ta tuma mas energia den bo curpa cu bo ta saca afo, e energia di mas ta transforma den vet of ora no tin movecion di curpa of ora bo ta sufri di algo psikico. E delaster ta e asina yama “comemento emocional”. E hoben ta come pasobra e ta tristo, ansioso, tin miedo, ta rabia of ta sufri di soledad. Tambe e causa por bin door di cierto medicina of door di kiebro di salud.

6.3. Come saludabel

Cada alimentacion ta consisti di diferente cos. Door di come varia e curpa ta haya e alimentacion cu e tin mester. Ta conoci cu den pubertad e hoben ta come hopi door cu su curpa ta desaroyando rapidamente. Pa esaki tuma luga e hoben mester di proteina den su curpa. Mayornan por stimula comemento saludabel door di siña e hoben pa prepara algun cuminda facil. Desayuna ta custumber importante pa e hoben desaroya. Si un persona no desayuna e tin tendencia di come mas (snack of cuminda) den ora di atardi of anochi. E por haya dolor di cabes, su concentracion ta poco parti mainta. Ademá e no tin suficiente energia den dia. Pa e motibo ey ta importante pa mayornan stimula e hoben pa come desayuno prome cu e bay scol. E mes por prepara cereal cu lechi, sandwich of cracker, desayuno instantaneo (p.e. “Wake-up” of papa instantaneo).

Pa pauze por duna e yiu un granola of mueslibar, pan cu beleg (keshi 40+, jam, ham, muisjes, tuna prepara cu mayonaise light), pandushi, buscuchi soda integral, buscuchi dushi tipo Sultana/Evergreen of fruta (appel) pa come. Stimula bo yui pa bebe awa, juice 100%, lechi/chocomel (mager of halfvol), yoghurt pa bebe y refresco di dieet. Na cas ora di come cuminda cayente pone pa tur edad berdura. Si mayornan tin pregunta relaciona cu e porcion di cuminda cu ta cuadra cu e mucha den fase di cambio, por tuma contacto cu "Departamento di Salud Publico (Directie Volksgezondheid) tel: 582-7112/582-7032". Mas importante cu tur cos ta cu si mayornan ke pa nan yiu biba y come saludabel nan mester duna e bon ehempel.



6.4. Higiene

Holo fuerte di sodo ta cuminsa tin biaha cerca muchanan di 6 pa 7 año. Den pubertad hobennan ta soda mas cu normal. E hoben por haci uzo di habon cu perfume. Spula semper bon bou di brasa, pa resto di habon no keda atras. Despues por hunta crema perfuma bou di su brasa. Esaki ta pa uzo temporal. Despues di tempo mayornan por cumpra desodorante (sin aluminium) pa uza despues cu e mucha a laba bou di brasa.

Otro causa di holo malo por ta cu e hoben tin un infeccion bou di su brasa. Pa esaki e mester uza habon antibacterial y paña di catuna mas tanto posibel pa limita sodo y holo. Pa e hoben femenino esaki ta e temporada cu e por haya su prome menstruacion. Ta importante pa e hende muhe den cas (mama, of ruman muhe grandi) muestra e hoben con pa uza kotex of tampon. E sanger por causa holo fuerte, p'esey ta importante pa siña e hoben cu e tin cu cambia su kotex of tampon algun biaha pa dia dependiendo cuanto e ta basha. Tambe e tin cu baña por lo menos dos biaha pa dia y uza habon neutral. Avisa hobennan pa no uza spray antibacterial door cu esaki ta hopi fuerte pa nan y por causa daño na nan flora vaginal. Despues esaki por causa un infeccion. Ta importante pa e hoben siña pa mantene su curpa limpi. Esey lo yud'e pa ta orguyoso di su mes!

Pa mayoria hoben contacto cu mucha di nan edad ta bira mas importante dia pa dia. Den e contacto aki nan ta construi un imagen di nan mes door di compara nan mes cu otro mucha. Esaki ta duna nan oportunidad pa siña regla di anda cu otro. Tambe ta yuda nan den nan proceso di para riba nan mes pia. Den grupo nan ta risca confronta situacion nobo mucho mas lihe. Nan ta sinti nan mes apoya e ora ey, sigur na momento cu e relacion cu nan mayornan ta bou di presion. Den grupo nan ta bira un persona, pafo di e grupo no. E hoben den grupo ta comporta su mes completamente otro. Un ehempel ta ora nan ta cana den grupo den caya nan ta tuma henter e acera pa nan. Ora cu nan ta nan so nan ta cana na banda.

E relacion cu nan tin cu otro, no semper ta mes cera cu e ta parce. E hoben ta husga comportacion di otro tambe. Pa e motibo aki e hoben ta gusta forma parti di un grupo chikito cu ta cera cu otro. Cu nan grupo nan ta discuti tur cos, si no ta cerca otro na cas, na scol of na telefon.

7.1. Atraccion di mal amigo

Den e cambio di scol basico pa enseñansa avansa por nota cu e amistadnan di e mucha tambe ta cambia. Por sosode cu un yiu homber keto y balansa ta bini cas cu un mucha muhe artistico y consciente di moda den concepto di e mayor extravagante of un yiu muhe activo cu gusta bochincha ta busca compania di un mucha homber keto y timido. E tipo di contacto inespera aki ainda mayornan por aprecia. Ta ora cu yiu homber diligente ta cera amistad cu grupo di mucha cu ta gusta spijbel of cu mucha conoci pa no tuma reglanan

social masha na serio, mayornan ta bira preocupa. E por ta tambe un yiu muhe ambicioso ta cera amistad cu un mucha muhe cu tin amistad cu mucha homber cu no ta bay scol. Hopi biaha mayornan tin miedo cu nan yiu, door di anda cu e tipo di amigo of amiga aki, ta bay haci cos cu nan no ta di acuerdo cu ne. Kico tin cu haci e ora ey? Prohibi e amistadnan aki ta dificil pa motibo cu mayornan apenas tin of no tin influencia riba nan. Ademas prohibicion por tin efecto contrario tambe. Mayornan por purba si di pone limite na e relacion entre nan yiu cu e tipo di amistadnan aki. Por ehempel door di delibera riba e luga na unda nan por topa. E cantidad di biaha cu nan ta bishita of sali cu otro. Ricibi amigo cu amiga na cas tambe por ta un manera pa controla e situacion. E ora ey mayornan por tin mas bista riba e forma di anda di su yiu cu su amistadnan. Tene na cuenta si cu e mucha ta comporta diferente ora e ta na cas cu ora e no ta na cas. Anto si e ora ey e amigo of amiga no ke bin cas mas, e hoben lo bay pensa bon riba e amistad ey. Ta asina tanto e ta bal pa mi cu mi ta pone opinion di mi mayornan un banda? E hoben cu ta sinti respet pa su mayornan, lo no haci asina facil. E lo no pone un fin mesora na e amistad. Pero e actitud di mayornan por yuda nan dicidi pa stop cu e amistad. Scoge di amigo den e periodo di adolescencia por tin influencia positivo of negativo riba scogemento di partner despues. Pa e motibo ey ta importante pa mayornan por comunica cu nan yiunan tocante cualidadnan di un persona confiabel.

7.2. E hoben solitario

No pa tur mucha contacto cu esnan di su edad ta asina importante. No tur mucha ta sinti e necesidad pa tin hopi hende rond di dje. Si un mucha na scol basico caba tabata hopi su so, e chens ta grandi cu esaki ta su caracter anto esey no ta cambia despues den bida. Esey no mester ta algo alarmante pa mayornan. Door di lesa buki of mira programanan educativo un mayor por siña hopi cos tocante e fase di desaroyo y e personalidad y caracter di su yiu. Door di informa su mes e mayor por reconoce na tempo si comportacion solitario di su yiu ta un señal cu tin algo cu no ta bon.



7.3. Termento

Investigacion na Hulanda ta muestra cu den enseñansa avansa tin un promedio di 2 mucha pa klas cu nan ta ter. Mucha cu nan ta ter ta keda stroba den nan desaroyo. Nan no ta haya oportunidad pa descubri den contacto cu mucha di nan edad kende nan ta, con nan ta sinti nan mas comodo. Hobennan cu nan a ter como mucha ta haya miedo, ta bira timido y insigur. Mas largo e termento dura mas grandi e chens ta cu e miedo y sinti insigur ta bira parti di nan comportacion. P'esey ta importante pa mayornan haya sa si termento ta e problema. Haci'e cu tactica, pasobra mucha cu nan ta ter no ta gusta papia di e cos aki. E no ke desapunta su mayornan, nan tin miedo pa nan yam'e redado, loke ta haci e termento mas pio of e ta pensa cu papia riba e termento no por soluciona e problema.

Na momento cu un mucha bisa cu otronan ta ter e, e ta sinti un gran alivio. E prome paso pa stop e termento ta poni. E siguiente paso ta, pa constantemente den consultacion estrecho cu e mucha, tuma contacto cu scol. Ora enfrenta hunto cu tur involvi, esta terdo, victima, alumnonan cu ta para na banda, docente y mayornan, tin mas chens di tin exito. Pa informacion mas amplio tocante e topico aki check e booklet di FPNM, Termento no ta co'i kens!

7.4. Termento via internet (“Cyberpesten”).

Muchanan den e fase pre-pubertad tin biaha tin cu cana un caminda dificil rumbo pa bira adulto y cada generacion tin su propio retonan. Antes studiantenan mester a busca informacion den biblioteca. Awo nan por surf riba internet pa haya informacion. Antes bo mester a warda den fila pa papia na telefon den “telefooncel”. Awendia hobennan no ta durf sali for di cas sin nan celular. Manda carta a bay for di moda. Awor ta manda SMS of e-mail. Internet a bira tanto pa adulto como pa adolescente algo hopi normal. Cu otro palabra: parti di nan bida diario.

Sinembargo tur e bon cu internet, e-mail y telefon celular a trece pa nos, tin un banda malo tambe. E mesun tecnologia cu adulto sa uza, ta ser uza pa hobennan pa ter of haci daño na otro hoben.

Hobennan cu ta ter a haya un manera nobo pa haci esaki, esta cyberpesten. Nan ta publica informacion personal riba nan blog pagina y ta traha nan profiel riba por ehempel “tagged”, “my space” of “facebook”. Nan ta lubida cu adultonan cu mal intencion of otro hoben por haci mal uzo di e informacionnan aki via “world wide web”. Aunke tin hoben cu ta haci uzo positivo di tecnologia pa nan estudio of den nan bida social, tin cu ta haci net contrario. E cantidad di hoben cu ta haya daño emocionalmente ta keda subi. Hopi hoben cu nan ta ter via internet ta cuminsa ter otro tambe despues di un tempo.

Awendia tin adulto cu ta stalk hoben haciendo manera nan tin mesun edad cu e hoben. Ora nan gara confiansa di e hoben y haya informacion personal te hasta informacion intimo, nan ta haci mal uzo di e informacion pa pone e hoben bou di presion. Alabes nan ta uza e informacion aki contra e hoben pa haci mas daño.

Docentenan y mayornan dia pa dia ta spanta pa e señalnan di hoben cu ta haci daño emocional na otro via e mundo digital door di por ehempel circula potretnan transforma. E problema mas grandi ta cu hopi docente y mayor no ta na altura di e manera nobo cu hobennan ta ter otro. Hopi biaha mayornan tin menos conocimiento di tecnologia nobo cu nan yiunan. Mayornan ta haci nan best pa proteha nan yiu contra influencianan negativo, pero hopi biaha esaki por ta limita door di tin menos conocimiento di tecnologia nobo. Hasta ta asina cu mayornan no por depende tur ora riba software cu ta filtra cierto programanan digital, pasobra e hoben ta siña masha lihe con e programa ta traha y ta siña otro esaki.

Ora un yiu yega cas cu un wowo blousa of cu un rasca e mayor ta ripara esaki di biaha. Cu “cyberpesten” esaki ta menos obvio. Hobennan por ta experto den sconde señalnan cu tin hende ta ter e online of via celular. Esey no ta kita afo cu e daño emocional of psicologico por ta mes of mas grandi ainda. Lamentablemente termento via internet a bira algo normal pa nos hobennan. Ta mas facil pa papia cosnan negativo tocante un otro via internet cu haci esaki personalmente.



Esaki ta un muestra con informacion tecnologico ta influencia bida social di nos hobennan. Antes termento tawata yega te tereno di scol, awendia esaki por yega te den cas of camber di e hoben.

7.5. Depresivo

Ta posibel cu ora cos ta bay malo cu un mucha, e por bira depresivo. E mucha ta sin gracia, no por concentra bon, ta sinti su mes inutil y ta drumi malo. Hopi biaha ta trata di mucha cu tin problema na scol of ta sinti'e nenga door di su ambiente. E por sosode tambe door di perde un amistad, divorcio di mayornan of fayecimento di un ser keru. Hopi biaha net e muchanan aki ta irita hende y ta duna critica facilmente loke ta haci nan soledad mas grandi.

Netamente den un periodo asina ta sosten emocional y practico ta loke nan ta busca. Haci actividadnan recreativo den famia. Dun'e atencion individual dor di papia un rato bo so cu ne prome cu e bay drumi of sali hunto un rato di compras bo so cu e mucha y na caminda boso ta combersa.

Si e comportacion persisti busca yudansa profesional. E mayor por haya sosten di e profesional pa haya sa e causa di e beisnan depresivo, despues e por traha un plan di tratamiento, den cua ta involvi scol y e famia.

7.6. Victima di perhuicio, discriminacion of racismo

Ora un mucha duna di conoce cu e ta sinti su mes victima di acto di perhuicio, discriminacion of racismo ta bon pa mayornan tum'e na serio. Den un combersacion nan por trata di haya un bon bista di loke a pasa. Mostra e yiu cu ta bon cu e no ta acepta loke cu a pasa y cu a duna esaki di conoce. Si e la reacciona di un manera agresivo, mustr'e cu e mester trata di evita esaki un proximo ocasion, como cu esaki por hinc'e den problema.

Apoy'e tambe pa na un otro ocasion e bolbe demostra cu e no ta acepta discriminacion di su mes ni di otro persona. Mayornan por demostra cu nan actitud cu discriminacion ta un cos mahos y algo cu nan no ke pa pasa cu nan yiu y nan no ta haci'e cu yiu di otro hende. Di e manera aki e mucha ta siña pa no discrimina otro hende.



7.7. Experimenta

Den hopi caso por considera comportacion di e mucha como un forma di experimento. Experimenta ta manera hala rosea pa un hoben. Por parce cu un mucha chikito no por domina su gana di busca experencia nobo cada biaha. Esaki ta conta pa e hoben tambe. Algun ehempel di experimenta ta duna comentario pa loco, no haci nan tarea di scol mas, spijbel hunto cu otro mucha di nan edad. Mescos cu cerca e mucha chikito mayornan mester pone limite den e mundo nobo di e hoben. No pensa mucho lihe cu e cosnan ey ta pasa bay. Hopi cos tipico di e hoben ta pasa bay, pero mayoria biaha no di mes si. Un problema den esaki ta cu hopi di e cosnan cu nan ta experimenta cu ne ta tuma laga den grupo. Net riba e tereno aki e influencia di mayornan no ta asina grandi. Mayor, no keda sin duna un opinion balansa, tuma medida mesora contra comportacion indesea. Laga bo yiu sa cu experimenta ta bon pero tin limite.

Mayornan cu ta huma, bebe bebida alcoholico tur dia, ta pasa e custumbenan aki for di chikito pa nan yiu, mescos cu nan ta duna ehempel riba otro tereno. Kico bo opinion ta como mayor encuanto e edad cu bo yiu ta permiti pa huma of bebe? Abo y bo casa, bo pareha ta pensa mescos? Ta bon pa papia tocante esaki como pareha y bisa e hoben loke boso ta pensa. Mayornan cu ta haci sport of ta toca un instrument por spera cu nan yiu ta sigui nan ehempel. Esey ta conta tambe pa mayornan cu ta uza substancia. Loke e mucha ta haci no semper ta para los di loke su mayornan ta haci. Mucha ta siña dominio di nan comportacion na cas. Si mayornan por domina nan actuacion riba tur sorto di tereno, esaki ta bay forma parti di e custumbenan

di cas. Riba termino largo esaki ta ofrece e miho remedi contra influencia di afo cu no ta bonbini. Door di comunica un mucha ta asumi responsabilidad pa su humamento, bebemento di alcohol, uzo di droga of escogencia pa bira mama of tata na un edad jong loke ta netamente e intencion.

7.8. Tips pa mayor

- Haya sa loke bo yiu ta haci riba computer. Pa cualke mucha e ta interesante ora su mayor ta muestra interes den loke e ta haci. Si nan no gusta esaki of si nan no ta conta loke nan sa haci, check e historia den e browser of check historia di MSN.
- No laga bo yiu sinta mucho largo tras di computer, por ehempel no mas cu un ora pa dia.
- Palabra cu bo yiu kico ta informacion priva, traha un lista di esaki y papia cu ne di e peliger pa comparti esaki.
- Ta importante pa informacion keda anonimo, p'esey ta importante pa laga bo yiu traha un "password" y e-mail adres complica. Cord'e pa "sign out" di su MSN ora e baha for di computer na scol of cualke luga publico.
- Siña bo yiu e asina yama "netiquette", e norma y balornan di internet. Riba internet tin reglanan mescos cu den bida real. Corda bo yiu cu patras di cada computer tin un persona sinta. Esaki ta conta pa MSN, chatbox y otro sitenan social.

- Keda semper den contacto cu bo yiu. Si bo muestra interes bo yiu lo acerca bo durante experiencia malo tambe.
- Si tin hende ta ter bo yiu, lag'e sa cu e por "delete" of blokia nan. Corda puntra e yiu pa muestra bo e mensahenan aki.
- Warda e SMS of e-mailnan aki, nan semper por wordo uza como prueba.
- Haci un cita cu e docente di bo yiu. Hiba e prueba na e cita. Por ta cu e docente sa ken ta manda e mensahenan aki pa bo yiu.
- Si bo ta sigur kende e terdo ta, tuma contacto cu e mayor di e hoben. Un persona no por haya su mes den problema cu husticia dor di tenta pero si e ta discrimina, intimida of menasa, e por haya su mes den problemanan serio. Si esaki ta e caso, tuma contacto cu polis. Si e persona ta un adulto, tuma contacto y haci denuncia di biaha na polis.
- Bo yiu tambe por ta un persona cu ta ter otro online. Si esaki ta e caso ta importante pa papia cu ne tocante esaki. Haya sa si bo yiu ta consciente di loke e ta haciendo. Si esaki no ta e caso, siña bo yiu pa anda responsabel riba internet.

Mayornan mester corda di tene na bista tambe cu e mundo cu nan yiu ta lanta aden no ta e mundo di antes. Awendia e norma y balornan ta diferente. Pa un mucha hopi biaha e ta un dilema con pa anda cu e diferencia entre e norma y balornan di cas compara cu esunnan den bario, na scol of di amigo/amiga di nan edad. Nan ta move den tur cuater y ta haci nan esfuerzo pa hunga un bon rol den tur. Hopi biaha e rol aki ta exigí responsabilidad cu nan mester tuma. Pa por bay carga responsabilidad nan mester haya chens pa practica carga responsabilidad.

Educacion mester ta dirigi riba siña e mucha comportacion desea. Esey bo ta logra entre otro door di duna bon ehempel. Reserva diariamente un momento pa bo combersa y comparti cu bo yiu tocante topiconan cu ta interesa boso y ta di importancia. Esey lo yuda crea e base di confiansa pa ora momentonan critico bini mas facil boso por atende nan adecuadamente.

Exito!

Recurso y ayudo cu por haya na Aruba

Biblioteca Nacional Aruba (informacion riba varios tema cu tin di haci cu pubertad y of adolescencia)

www.bibliotecanacional.aw

Oranjestad, G. Madurostraat 13, tel. 582-1540 / 582-1580, e-mail: bn@setarnet.aw

San Nicolaas, P. Stuyvesantstraat z/n, tel. 584-5277 / 584-3939, e-mail: sn@setarnet.aw

Fundacion Respeta Mi (informacion riba tur tipo di abuso)

Dominicanessestraat 12, telefon 582-4433,

Website:www.respetami.aw., e-mail: respetami@setarnet.aw

Departamento di Asunto Social (ta duna ayudo y guia riba e tema di sexualidad y embaraso hubenil)

Lagoenweg 11, tel. 5838182, e-mail: dsz@setarnet.aw

Telefon pa Hubentud (conseho y informacion pa hoben y mucha)

www.telhubentud.aw, P.O. Box 5372, tel. 131, e-mail: telhubentud@setarnet.aw

Fundacion Pa Nos Muchanan (conseho y informacion pa educado tocante educacion di mucha 0-12 aña)

Cumana 2, tel. 583-4247 of 588-0856, e-mail: info@fpmn.aw, website: www.fpmn.aw

Fuente

1. Mucha di diesun aña i piku, Opvoedingsinformatie, Forum.
2. Desayuno, e cuminda di mas importante di dia, foyeto Departamento di Salud Publico.

Pa mas informacion por aserca:



Cumana 2,

Tel.: 583 4247 of 588 0856

Fax: 583 5658

Website: www.fpnm.aw

E-mail: info@fpnm.aw

Coreccion:

Julie Thodé - Fundacion Pa Nos Muchanan

Ilustracion:

Anita Prici

Layout:

iD - creative marketing people

Financia pa:



Gobierno *di* Aruba