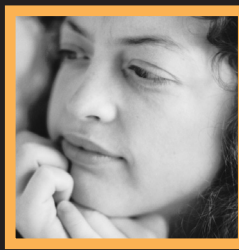


¿CÓMO VOY A HABLARLES A MIS HIJOS ACERCA DEL TEMA?

Sugerencias para ayudarle a abordar el tema del sexo con sus hijos.



Uno de los deberes más importantes de los padres es el de hablar acerca del sexo con sus hijos. Mediante la comunicación abierta y honesta, los padres pueden preparar a sus hijos para que tomen decisiones en cuanto al sexo y a sus relaciones que sean sensatas y basadas en la información debida.

Tenga en cuenta que no tiene que hacerlo solo. Hay muchos recursos: sus amistades, sus familiares, los consejeros de las escuelas, su médico y los líderes de su congregación. Es simplemente cuestión de pedir ayuda. También puede obtener información llamando al 1-800-433-0746. Asegúrese de tener conversaciones frecuentes y de prestar atención a lo que dicen sus hijos.

Este folleto se lo suministra Indiana RESPECT (Reduces Early Sex and Pregnancy by Educating Children and Teens), iniciativa del estado de Indiana para la prevención del embarazo juvenil. Indiana RESPECT utiliza fondos del Programa Federal de Subvenciones para Educación respecto a la Abstinencia para promover la abstinencia sexual y evitar el embarazo y paternidad juvenil. Para mayor información acerca del programa de subvenciones para las comunidades de Indiana RESPECT, o acerca de la campaña estatal y de cómo usted puede ayudar, visite el sitio web IndianaRESPECT.com.

Alguna de la información que contiene este folleto fue suministrada por la Palo Alto Medical Foundation y utilizada con permiso de la misma (pamf.org/teen).



Para más información, visite el sitio web IndianaRESPECT.com o llame al 1-800-433-0746.

¿CÓMO VOY A HABLARLES A MIS HIJOS ACERCA DEL TEMA?

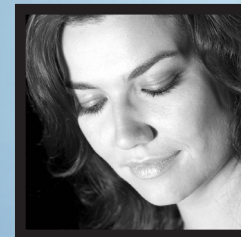
Sugerencias para ayudarle a abordar el tema del sexo con sus hijos.



¿Por qué debo hablar con mis hijos acerca del sexo?

Los padres son las personas que más influencia tienen sobre sus hijos, especialmente cuando se trata de asuntos importantes como el del sexo. Aunque usted no lo crea, los hijos quieren que uno les hable acerca del sexo. Pero no nos lo piden, pues quieren que sean los padres los que aborden el tema. Se han hecho estudios que demuestran que cuando los padres hablan con sus hijos acerca del sexo y de sus propios principios morales, hay una menor probabilidad de que tengan relaciones sexuales a temprana edad y de embarazo prematuro.

Sabemos que no es fácil hablar con sus hijos acerca del sexo. Pero las niñas y los niños, incluso cuando todavía están en la primaria, tienen curiosidad. Si usted no aparta el tiempo para hablar con sus hijos acerca del sexo, le preguntarán a otra gente. En ese caso, no hay garantía de que reciban buena información ni de que la entiendan.



¿Cuándo debo abordar el tema del sexo con mis hijos?

No hay una edad "ideal" para empezar a hablar acerca del sexo con sus hijos.

Lo que sí se sabe es que probablemente deba hacerlo antes de lo que usted opinaría que es la edad adecuada. Debemos hablar con nuestros hijos acerca de las relaciones sexuales cuando son todavía pequeños y debemos hacerlo con frecuencia. Debemos enseñarles de lo que trata el sexo y las con-

secuencias de las relaciones sexuales. La información debe ser dada por las personas en quienes más confían. Tenga presente que no hay que ser experto en el tema de la sexualidad para poder hablar con los hijos. Así que empiece desde ahora: es mejor empezar demasiado temprano que demasiado tarde.

¿Cómo debo prepararme para hablar con mis hijos acerca del sexo?

Antes de hablar con sus hijos acerca del sexo, analice sus propios principios morales. ¿Cuáles son sus creencias? ¿Qué opina acerca del sexo y de las relaciones sexuales? En particular, ¿qué opina acerca de que los jóvenes tengan relaciones sexuales? Cavile acerca de las cosas que usted considera importantes en una relación. ¿Cuáles son sus principios respecto al sexo? Hacerse estas preguntas a sí mismo le ayudará a conversar con sus hijos acerca de lo que usted opina y valora y de lo que espera de ellos en cuanto a su conducta fuera de la familia y en cuanto al sexo.

Sea sincero y honesto. Si usted opina que uno debe esperar hasta el matrimonio para tener relaciones sexuales, se los debe decir; asegúrese de explicarles por qué. Aunque usted haya tomado decisiones respecto al sexo que ahora considere indebidas, hable con sus hijos acerca de las experiencias que usted haya tenido. Cuando les habla de esas cosas, los ayuda a aprender de los errores que usted haya cometido.



¿CÓMO VOY A HABLARLES A MIS HIJOS ACERCA DEL TEMA?

Sugerencias para ayudarle a abordar el tema del sexo con sus hijos.



¿Qué les debo decir a mis hijos acerca del sexo?

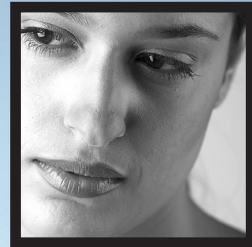
Hable honestamente con sus hijos: debe hablarles del hecho de que las relaciones sexuales resultan en el embarazo; de que el VIH y el SIDA y otras enfermedades de transmisión sexual se contraen por medio de las relaciones sexuales. La información que les dé debe ser verídica, pues la necesitan para tomar buenas decisiones y resistir la presión de tener relaciones sexuales. Abstenerse de tener relaciones es la mejor forma de evitar el embarazo. De hecho, es la única forma garantizada. Cuando los jóvenes se abstienen de tener relaciones sexuales evitan el embarazo y las enfermedades de transmisión sexual. Hable con sus hijos acerca de las razones para evitar las relaciones sexuales. Dígalos que aunque no lo crean, no todos sus compañeros tienen relaciones sexuales y asegúreles que ser virgen no tiene nada de malo. Hágalos entender que la decisión de tener relaciones sexuales es tan importante que uno no debe dejarse llevar por lo que los demás digan o hagan.

¿Cómo hablo con mis hijos acerca del sexo?

En lugar de simplemente hablarles, debe tener una conversación con ellos. Déjeles saber que usted tiene interés en sus opiniones acerca de cualquier tema, ya sea la sexualidad, la escuela, la religión o su futuro. Asegúreles que ellos tienen derecho a tener y a dar sus propias opiniones. Escúchelos atentamente y déjeles saber que usted respeta sus opiniones, aun cuando no las compartita. Tendrán una relación más estrecha con usted y ganarán la confianza que necesi-

tan para desarrollar y defender sus propios principios morales.

Hable con sus hijos acerca de los principios respecto a la sexualidad y a las relaciones con el prójimo que la mayoría de la gente respeta: la igualdad, la honestidad, la responsabilidad, y el respeto hacia todos. Usted debe dar el buen ejemplo en cuanto a esos principios para que sus hijos los aprendan.



¿Con qué frecuencia debo hablar con mis hijos acerca del sexo?

No piense que basta con hablar con sus hijos una vez. La primera conver-

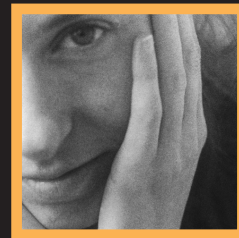
sación debe ser solamente una de muchas. Empiece cuando son chiquitos. Los padres a veces no lo hacen y esperan hasta tener la voluntad y suficiente información. Es más fácil empezar si uno sabe que la primera vez que aborda el tema es simplemente el inicio de una serie de conversaciones. A medida que crecen, los hijos van a hacerle nuevas preguntas, y también tendrán nuevas inquietudes y opiniones. Hágalos saber que usted está siempre dispuesto a hablar del sexo sincera y abiertamente.

Hable con sus hijos cuando sean ellos los que hagan las preguntas, y también cuando se presenten ocasiones oportunas. Las situaciones que se presentan en la televisión, en las noticias y en la vida de sus hijos dan pie a conversaciones muy buenas sobre el tema.



¿CÓMO VOY A HABLARLES A MIS HIJOS ACERCA DEL TEMA?

Sugerencias para ayudarle a abordar el tema del sexo con sus hijos.



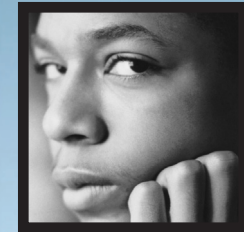
¿Qué temas debo cubrir cuando hablo con mis hijos acerca del sexo?

- ▼ ¿Cuáles son sus principios morales con respecto a lo que es la familia?
- ▼ ¿Cómo hace uno amistades que sean duraderas?
- ▼ Para que el novio o la novia mantengan el interés en uno, ¿tienen que tener relaciones sexuales?
- ▼ ¿Qué haría uno si el novio o la novia le hace amenazas?
- ▼ ¿Dura más el noviazgo si uno tiene relaciones sexuales?
- ▼ El novio gasta mucho dinero en mí, ¿le “debo”?
- ▼ ¿Quién debe hacer las decisiones de la pareja? ¿No deberían ser ambos?
- ▼ ¿Qué consecuencias trae para la relación el hecho de que tengan relaciones sexuales?
- ▼ ¿De veras que todo el mundo lo hace?
- ▼ ¿Cuál es la mejor manera de evitar el embarazo y las enfermedades de transmisión sexual?
- ▼ ¿Cuáles son algunas de las consecuencias del sexo?
- ▼ ¿Para la persona joven? ¿Para la persona adulta?

¿Qué preguntas me harán mis hijos acerca del sexo?

- ▼ ¿Cómo sé si estoy enamorado o enamorada? ¿Cómo le digo a mi novio o a mi novia que no quiero tener sexo sin perderlo o sin herir sus sentimientos?
- ▼ ¿Cómo resisto la presión que me ponga mi novio o mi novia para que tengamos sexo?
- ▼ ¿Se afianzará nuestra amistad si tenemos sexo?
- ▼ ¿Debo esperar hasta después de que termine la prepa para tener sexo? ¿O hasta casarme?
- ▼ ¿Seré más popular si tengo sexo?

- ▼ ¿Cómo funcionan los anticonceptivos? ¿Funcionan algunos métodos mejor que otros?
- ▼ ¿Puede la joven quedar embarazada la primera vez?
- ▼ ¿Cómo se contraen algunas de las infecciones de transmisión sexual?



Tenga presente que el simple hecho de que su hijo o hija hagan preguntas acerca del sexo, no quiere decir que estén pensando en llevarlo a cabo.

Cosas que demuestran afecto

Sus hijos pueden demostrar afecto sin tener relaciones sexuales. Aquí se ponen en lista algunas opciones. Asegúrese de compartir estas ideas con sus hijos. Anímelos a que añadan sus propias ideas.

- ▼ Hacer galletas juntos
- ▼ Escoger una canción especial de los dos
- ▼ Darse apodos cariñosos
- ▼ Hacer cosas por el otro sin que se las tenga que pedir
- ▼ Hacer una lista de razones por qué les gusta el novio o la novia
- ▼ Dedicarle una canción por la radio
- ▼ Compartir chistes íntimos
- ▼ Hacerse regalos
- ▼ Cocinarle al novio o a la novia su comida favorita
- ▼ Tomarse de la mano
- ▼ Compartir sus sueños y esperanzas

