CÓMO HABLAR CON TUS PADRES SOBRE EL SEXO

Cover photo for illustrative purposes only

PLANNED PARENTHOOD®
1-800-230-7526 www.ppnyc.org

No es fácil ser un adolescente

La verdad es que los adolescentes tienen que enfrentarse a muchos temas difíciles que incluyen:

- **Tratar de hacer bien en la escuela**
- **Resistir la presión de sus compañeros**
- **Tomar decisiones sobre el sexo y la sexualidad**
- **Beber alcohol antes de la edad legal o experimentar con drogas ilegales**
- **Tratar de ser aceptados por otros adolescentes**

La buena noticia es que hay muchas personas en tu vida que pueden contestar tus preguntas y ayudarte a tomar buenas decisiones. Tus padres, familiares, maestros, consejeros escolares y otros adultos de confianza son personas a quienes les importa lo que te sucede y te quieren ayudar.

Hacer preguntas puede ser muy difícil, sobre todo con temas relacionados con el sexo y la sexualidad. Pero este folleto te puede ayudar a que te sientas más cómodo(a) y seguro(a) para comunicarte sobre la sexualidad con tus padres y otros adultos importantes en tu vida.

Cómo empezar la conversación

Algunos adolescentes tienen miedo de hablar sobre el sexo y la sexualidad con sus padres u otros adultos. Tienen miedo de que sus padres reaccionen de forma negativa y/o que asuman que son sexualmente activos. Te sorprendería ver lo dispuestos que están tus padres y otros adultos a hablar contigo sobre estos temas. Aunque es posible que los padres y otros adultos se sientan incómodos hablando sobre la sexualidad, ellos quieren lo mejor para ti y quieren ayudarte.

Algo que puedes hacer antes de empezar es pensar en, y tal vez escribir, las preguntas que quieras hacer. Aquí hay algunas preguntas que otros adolescentes han hecho a sus padres:

- **¿Cómo era para ti cuando eras adolescente?**
- **¿Cuándo empezará a cambiar mi cuerpo?**
- **¿Cuándo piensas que es la edad correcta para empezar a salir con alguien?**
- **¿Cómo sabes si estás enamorado?**
- **¿Cuál es la edad correcta para empezar a tener relaciones sexuales?**
- **¿Qué piensa sobre las relaciones sexuales entre adolescentes?**

Otra forma en la que puedes empezar es por preguntarles qué les enseñaron sus padres sobre la sexualidad. Estas preguntas pueden crear conversaciones sobre muchos temas distintos y ayudarte a entender el punto de vista de tus padres en cuanto a las relaciones, salir en citas y la sexualidad.

Recuerda que algunos padres no recibieron mucha educación sobre la sexualidad, así que les puede resultar difícil hablar sobre este tema. Es posible que al principio te sientas incómodo(a), pero será más fácil con el tiempo.

¿Cuándo es el tiempo correcto para hablar?

Hay muchas oportunidades todos los días para hablar sobre temas de la sexualidad con tus padres. Durante estos "momentos oportunos" puedes usar algo relacionado con la sexualidad para hacer preguntas, como un programa en la televisión o la radio, una película, una historia, una revista o un periódico. De esta manera la conversación parecerá más natural.

Claro que te conviene hablar cuando los adultos te pueden prestar atención. Así que es mejor evitar hablarles sobre esto cuando están ocupados con visitas, hablando por teléfono o cuando están cansados o de mal humor. Dile a tus padres que tienes cosas importantes que quieres comentar con ellos. Pídeles que aparten tiempo para hablar contigo.

Aunque sea difícil empezar, una vez que lo hagas verás que tú y tus padres desarrollarán una relación más fuerte con mejor comunicación.

¿Con quién debo hablar?

Tus padres son las mejores personas con quienes hablar sobre temas de la sexualidad. Si tus padres no están disponibles, también puedes hablar con otros adultos de confianza. Por ejemplo, hermanos mayores, familiares, maestros, consejeros escolares y líderes de tu comunidad religiosa.

También hay otros lugares donde puedes obtener buena información de manera anónima y segura. Hay una lista al final de este folleto. Pero recuerda que tus padres y otros adultos de confianza probablemente sean las mejores personas para ayudarte a pasar por este tiempo importante y emocionante de tu vida.

Recursos

PLANNED PARENTHOOD OF NEW YORK CITY **www.ppnyc.org** (en inglés y español)
Un sitio Web con información sobre la salud sexual y reproductiva.

LA LÍNEA TELEFÓNICA "LOS HECHOS DE LA VIDA" DE PLANNED PARENTHOOD
212-965-7015
Línea de teléfono, abierta las 24 horas, que ofrece mensajes grabados en inglés y español sobre más de 100 temas relacionados a la sexualidad y la salud reproductiva.

SEX, ETC. **www.sexetc.org** (en inglés)
Un boletín sobre la sexualidad y la salud, y un sitio Web escrito por adolescentes para adolescentes.

Para más información, contacte a:

PLANNED PARENTHOOD OF NEW YORK CITY
Margaret Sanger Square, 26 Bleecker Street, New York, New York 10012-2413
Tel: 212-274-7200 Fax: 212-274-7300
www.ppnyc.org (en inglés y español)

SOBRE PLANNED PARENTHOOD OF NEW YORK CITY: En Planned Parenthood of New York City, tenemos más de 90 años de experiencia ofreciendo atención de calidad en salud reproductiva en un ambiente seguro y amable. Ofrecemos servicios a mujeres, hombres y adolescentes de toda la Ciudad de Nueva York, sin importar su edad, sus ingresos o su estado de inmigración. Siempre es confidencial cuando habla con nosotros. Para obtener una cita en cualquiera de nuestros tres centros de salud en Manhattan, Brooklyn y el Bronx, llame al 212-965-7000 o al 800-230-7526.