

Hablemos: ¡es sano para nuestra familia!

La sexualidad es una parte natural del ser humano durante toda la vida. Para transformarse en adultos sexualmente sanos, los jóvenes necesitan habilidades e información que los ayude a retrasar la actividad sexual y a protegerse cuando comiencen a ser sexualmente activos. Planned Parenthood se dedica a crear conciencia sobre la importancia de que los padres y otros adultos de confianza hablen con los niños sobre el sexo en una forma realista y honesta.

En Planned Parenthood creemos que los padres y otros adultos responsables de menores son los principales educadores en sexualidad de sus hijos. Es probable que usted ya le haya dado a su hijo o hija mucha información sobre la sexualidad sin darse cuenta, incluso si todavía es un bebé. Por ejemplo, darles a los niños información sobre su cuerpo o enseñarles los nombres de las partes del cuerpo a la hora del baño, ¡ESTO es hablar sobre la sexualidad! La sexualidad abarca mucho más que el sexo. La sexualidad incluye: el género (femenino/masculino); cómo interactuamos entre nosotros; lo que se enseña sobre cómo deben actuar los hombres y las mujeres; cómo expresamos las emociones; la intimidad; la imagen corporal (cómo nos sentimos respecto a nuestro cuerpo); la identidad sexual (si nos sentimos hombre o mujer por dentro); la orientación sexual (atracción hacia los hombres, las mujeres o ambos); y la expresión sexual.

Como educadores, a menudo nos hacen preguntas sobre cómo hablar con los jóvenes sobre el sexo y la sexualidad. A menudo los padres se sienten incómodos. El miedo, la falta de información, los mitos y los conceptos erróneos hacen que los padres y otros adultos responsables de menores duden en hablar con sus hijos sobre la sexualidad. De hecho, los niños quieren conversar sobre el sexo y la sexualidad con sus padres. Un estudio realizado por la National Campaign to Prevent Teen Pregnancy (Campaña Nacional para Prevenir el Embarazo en Adolescentes) demuestra que 53% de los niños entre 12 y 14 años dicen que sus padres son los que tienen mayor influencia en sus decisiones y conocimiento sobre el sexo.

El secreto para sentirse cómodo y seguro al hablar con sus hijos sobre la sexualidad se encuentra en obtener la información necesaria y en planificar de antemano. Al considerar cuándo hablar sobre estos temas, tenga en mente la etapa de desarrollo en la que se encuentra su hijo o hija y los valores que usted desea fomentar. Las conversaciones sobre el sexo no tienen que ser un obstáculo para vencer, sino que pueden ser parte de los múltiples y cambiantes diálogos que se desarrollan y varían según las necesidades de su hijo o hija. Éste no es del tipo de conversaciones que puede tener sólo una vez. Lo animamos a que la considere una conversación que se desarrolla con el paso del tiempo.

Algunos datos* para ayudarlo a actuar:

La mayoría de los padres tienen conversaciones sobre el sexo con sus hijos. ¡Únase a ellos para mantener a nuestros hijos seguros y sanos!

- **Dato:** 54% de los padres han hablado sobre cómo manejar la presión de los amigos para tener sexo.
- **Dato:** 53% de los adolescentes dicen que sus principios morales, valores y creencias religiosas, o los de sus padres, son los que más influyen en sus decisiones sobre el sexo, mucho más que la influencia de sus amigos o de los medios de comunicación.
- **Dato:** 48% de los padres han hablado sobre cómo prevenir el embarazo y las infecciones de transmisión sexual.

*Estadísticas de la National Campaign to Prevent Teen Pregnancy y la Kaiser Family Foundation

sigue en la siguiente pagina



¿PODEMOS HABLAR?

SÍ.

TENGO ALGUNAS
PREGUNTAS SOBRE
EL SEXO.

BUSQUEMOS EL
MOMENTO PARA
HABLAR.

¡Celebremos el mes nacional
"Hablemos" en octubre!

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

Mitos y realidades

Mito 1: Debe ser un experto en sexualidad para hablar con sus hijos.

Dato: No todos los padres ni otros adultos responsables de menores pueden ser expertos en la sexualidad. El simple hecho de buscar un espacio para la comunicación honesta con su hijo o hija es la primera y principal parte de las

conversaciones sobre la sexualidad. Hacerles saber a sus hijos que pueden hablar con usted cuando tengan preguntas o inquietudes los ayudará a sentirse más cómodos. Esto será especialmente útil a medida que maduren.

Mito 2: Hablar con sus hijos sobre el sexo aumentará las probabilidades de que tengan sexo.

Dato: Los estudios han demostrado que cuando los padres hablan con sus hijos sobre la sexualidad, dándoles información precisa y compartiendo sus valores, es más probable que sus hijos retrasen las relaciones sexuales y que usen protección. Las conversaciones sobre la sexualidad con nuestros hijos pueden ir más allá de lo básico para incluir temas como el cuidado de nuestro cuerpo, cómo abstenerse del sexo y cómo protegerse del embarazo y de las enfermedades.

Mito 3: Los niños no quieren hablar sobre la sexualidad con sus padres.

Dato: La mayoría de los adolescentes (69%) está de acuerdo en que sería mucho más fácil para ellos posponer la actividad sexual y evitar el embarazo adolescente si pudieran tener conversaciones realistas con sus padres. Como padre o madre, puede ayudar a que sus hijos se sientan más cómodos al hablar con usted sobre la sexualidad, respondiendo a sus preguntas en forma abierta y honesta. Cuando hable con sus hijos, tenga en cuenta que es realmente importante para los padres y otros adultos responsables de menores comunicar claramente sus valores y sentimientos sobre las decisiones sexuales.

Es importante hablar sobre el sexo. Cuando los niños hablan con sus padres u otros adultos de confianza sobre el sexo, es más probable que tomen decisiones más inteligentes y sanas. **¡Busque el momento para hablar!**

CONSEJOS PARA LA COMUNICACIÓN SOBRE EL SEXO

Aproveche los “momentos oportunos para enseñar,” es decir, las oportunidades diarias para hablar sobre el sexo.

Por ejemplo:

- mirando la televisión
- escuchando música
- caminando, manejando o viajando en el metro
- leyendo revistas y periódicos
- cenando

¿Cómo tratar las preguntas difíciles?

Pruebe estos consejos útiles:

- Pregunte, “¿Por qué me estás haciendo esta pregunta hoy?” (esto le dará una pista sobre lo que originó la pregunta en su hijo o hija)
- Pregunte, “¿Qué piensas?” (esto le da una idea de lo que su hijo o hija ya sabe)
- Responda a la pregunta con honestidad. Siempre ofrezca información precisa y use la oportunidad para transmitir sus valores a su hijo o hija.
- Pregunte, “¿Entiendes?” (esto le permitirá asegurarse de que su hijo o hija entendió lo que usted le dijo)
- Recuerde, su tono también importa. Hable con tranquilidad y calidez.

¿Necesita más ayuda?

Llame a la línea de ayuda “Los Hechos de la Vida” al (212) 965-7015.

Qué decir y cómo decirlo

La televisión, las películas, los libros y las revistas le pueden ser útiles para hablar con sus hijos sobre la sexualidad. Si se presenta el momento, aquí hay algunas cosas que puede decir para iniciar el diálogo:

- ¿Crees que esa situación fue realista?
- ¿Crees que estaban preparados para tener sexo?
- ¿Qué sientes respecto a lo que acabas de ver, oír o leer?
- ¿Crees que solamente las personas que están enamoradas o casadas deberían tener sexo?

Otras oportunidades que puede usar para iniciar una conversación son: letras de canciones (lyrics.com es un excelente recurso), escenas de programas de televisión, el embarazo de una amiga o familiar y/o la experiencia del nacimiento de un niño.

Dónde obtener más información

www.ppnyc.org (Planned Parenthood of New York City)

www.ppfa.org (Planned Parenthood Federation of America)

www.kff.org (Kaiser Family Foundation)

www.siecus.org (Sexuality Information and Education Council of the United States)

26 Bleecker Street
New York, NY 10012
800-230-7526
www.ppnyc.org

Noticias de Planned Parenthood of New York City

www.ppnyc.org