

Jodi Dworkin, Ph.D., Associate Professor, Department of Family Social Science and University of Minnesota Extension; adaptación cultural por Andrew Behnke, Human Development Specialist, North Carolina State University

¿Debo hablar con mi hijo(a) adolescente acerca del sexo?

Es importante hablar con su hijo(a) acerca del sexo ya que estudios recientes muestran que casi la mitad de los alumnos latinos en preparatoria (o high school) han tenido relaciones sexuales, 7% de ellos antes de los 13 años y el 16% han tenido cuatro o más parejas sexuales. En la actualidad la sociedad norte americana está siendo sumamente sexualizada. Los padres necesitan compartir sus valores e ideas acerca del sexo con sus hijos, porque ellos también recibirán esta información de otros adolescentes o medios de comunicación. Evitar el tema no quiere decir que su hijo(a) no vaya a tener relaciones sexuales.

Es que es un tema muy incómodo y penoso...

Está bien decirle a su hijo(a) que hablar de sexo con él/ella lo hace sentir incómodo. A lo mejor ellos sienten lo mismo y lo respeten más por ser honesto(a). Aceptar que el tema es penoso puede ayudar a que sea más fácil y cómodo para ambos hablar.

¿Puedo transmitir mis valores e ideas a mi hijo(a)?

Sus ideas y opiniones sobre la sexualidad son importantes para su hijo(a) adolescente. ¿Cómo se siente con respecto a su propia sexualidad y la sexualidad de su hijo(a)? Debe estar dispuesto a hablar con su hijo(a) acerca de lo que usted piensa y considera que está bien y está mal y prepárese para que no estén de acuerdo con sus ideas o forma de pensar. Escuche sus ideas y deje que le digan en qué no están de acuerdo con usted, pero manténgase firme en sus opiniones e ideas y sea honesto(a) y claro(a) acerca de los valores que espera que él/ella adopte.

Consejos para hablar con su hijo(a) acerca del sexo:

- Infórmese acerca del tema. Asegúrese de aclarar los mitos acerca del sexo y las enfermedades de transmisión sexual y asegúrese de darle a su hijo(a) los hechos.



- No hay problema si dice que no está seguro(a) de algo en ese momento, sólo asegúrese de buscar la respuesta y dársela a su hijo(a) después. Revise la lista de recursos al otro lado de esta hoja para más información.
- Ponga atención en sus sentimientos y en lo que le preocupa a su hijo(a) y respete sus puntos de vista. Asegúrese de contestar a todas sus preguntas, esto evitará que usted les dé información de más y para la cual su hijo(a) no está preparado(a).
- Hágale saber a su hijo(a) que amor no es lo mismo que sexo (los adolescentes tienden a enamorarse frecuentemente y con más intensidad) y que no todo el mundo lo está "haciendo."
- Recuérdle que él/ella es quién tiene la decisión de tener o no tener relaciones sexuales y dele opciones para saber cómo decir que no sin sentirse apartado o fuera del grupo. Hay muchas otras cosas que son seguras e íntimas que los adolescentes pueden hacer sin llegar a tener sexo.

- No los regañe ni amenace. Esto puede causar que no quieran hablar con usted sobre sexo o cualquier otro tema en el futuro.
- No podrá controlar la vida sexual de su hijo(a) estando él/ella fuera de casa, pero puede enseñarle sus valores y darle su opinión con la esperanza de que influya en sus decisiones.

¿Qué es lo que debo decirle a mi hijo(a) acerca del sexo?

Decidir qué decirle a su hijo(a) acerca del sexo es una decisión personal. Independientemente de lo que usted le diga, asegúrese de que la información sea de acuerdo a su edad. Puede utilizar la lista de recursos y ayuda que se le da en esta hoja para que se prepare para contestar a todas sus preguntas. Entendemos que usted como padre/madre tal vez creció y se educó en otro país y con una cultura muy diferente, pero de acuerdo a estudios y familias que han vivido la misma situación, estas son algunas de las situaciones a las que su adolescente puede enfrentarse y en las que podría estar interesado.

Por lo general, los adolescentes más jóvenes (7th grado) están más interesados en la biología, el significado de modismos y las relaciones sexuales. Los adolescentes más grandes (10th grado) se interesan más por aprender sobre anticonceptivos, los riesgos de salud y la comunicación en una relación. En general, a los hombres les interesan más los modismos y las relaciones sexuales mientras que las mujeres quieren saber más sobre los riesgos de salud y la comunicación en las relaciones.

¿Cómo puedo prepararme para hablar con mi hijo(a) acerca del sexo?

Nunca podrá estar totalmente preparado(a) para hablar con su hijo(a) adolescente acerca del sexo, pero puede prepararse para decirles lo que usted piensa y responder a sus preguntas. Pregúntese usted mismo(a), ¿qué haría si:

- Sospechara que su hija está llevando la relación muy en serio con su novio?
- Encuentra a su hijo y su novia solos en casa y en su cuarto?
- Encuentra condones o pastillas anticonceptivas en el cuarto de su hijo(a)?
- Se enterara que su hija está embarazada?

Adaptación extraída de hojas informativas de la Universidad de Illinois escritas por el autor.

© 2007, Regents of the University of Minnesota. Translated 2009. Revised 2011. All rights reserved. (© 2007, Consejo Rectorio de la Universidad de Minnesota. Traducido en 2009. Revisado 2011. Reservados todos los derechos.) Para las personas comprendidas bajo la Ley de Estadounidenses con Discapacidades, por favor llamar al 612-626-6602. La Universidad de Minnesota es una entidad con igualdad de oportunidades laborales y educativas para todos. Por eso y otro recursos en familias con adolescentes, visite www.extension.umn.edu/familieswithteens/resources-spanish/.

A dónde puede ir para obtener más información:

Familias con adolescentes – Extensión de la Universidad de Minnesota

www.extension.umn.edu/familieswithteens/resources-spanish/

ETS (Enfermedades de transmisión sexual) Hechos – de Departamento Salud de Minnesota

www.health.state.mn.us/divs/depc/dtopics/std/allspanish.pdf

Embarazo de adolescentes – MedlinePlus

www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/teenagepregnancy.html

Sexuality Information and Education Council of the United States (disponible solamente en inglés)

www.siecus.org/

También pueden interesarle las siguientes publicaciones:

Camacho, M. (2003). *Tu adolescente y el SIDA*. Distrito Federal, Mexico: Editorial Libra

Faber, A., & Mazlish, E. (2006). *Cómo hablar para que los adolescentes escuchen y cómo escuchar para que los adolescentes hablen*. New York: Rayo.

Schaefer, C. E., & DiGeronimo, T. F. (2004). *Como hablar de temas delicados a hijos*. San Francisco: Jossey-Bass Publishers.

Recorra a su iglesia, contacte el departamento de salud local o hable con su médico.