



# Hablemos

PARA PROMOVER LA COMUNICACIÓN ENTRE PADRES E HIJOS ACERCA DE LA SEXUALIDAD

## SUGERENCIAS PARA CONVERSAR CON SUS HIJOS ADOLESCENTES SOBRE LA SEXUALIDAD

**Como padres, logramos algo importante cuando conversamos con nuestros hijos adolescentes sobre el sexo.** Los adolescentes que reconocen haber tenido conversaciones positivas sobre el sexo con sus padres tienden a esperar antes de tener relaciones, tenerlas con menos personas y usar condones u otros tipos de anticonceptivos cuando las tienen.

**Estas son algunas sugerencias para hacer que sea más fácil conversar con sus hijos adolescentes sobre la sexualidad:**

**No se sienta desanimado si se siente incómodo.**

Es común que los padres y los niños se sientan avergonzados o incómodos cuando conversan sobre el sexo. Reconocerlo puede ayudar a eliminar la tensión. Podría tratar de decir, “es completamente normal sentirse incómodo pero yo te quiero y me preocupo por ti por lo tanto necesitamos conversar sobre cosas importantes como ésta.” Con el tiempo y un poco de práctica, será más fácil.

**Brindar información veraz, útil y precisa.**

Es importante compartir nuestros propios valores sobre el sexo y la sexualidad. También es importante preparar a nuestros hijos para que tomen decisiones responsables cuando tengan relaciones sexuales. A los 19 años de edad, siete de cada diez adolescentes ya han tenido relaciones sexuales. Por lo tanto, además de compartir nuestros propios valores sobre las relaciones sexuales, es importante conversar con los adolescentes sobre maneras de prevenir el embarazo y las enfermedades de transmisión sexual.

La verdad es que los adolescentes a menudo nombran a sus padres como la principal influencia en sus decisiones sobre el sexo.

## **Preste atención a “momentos para enseñar.”**

Cada día, la vida ofrece muchas oportunidades para conversar sobre la sexualidad. Cuando mira un programa de televisión que muestra a una persona joven que pasa por la pubertad o que sale con alguien, ver un aviso que crea pensamientos sobre la aceptación del cuerpo, o encontrarse con una vecina embarazada, podemos usar estos eventos para iniciar conversaciones con nuestros hijos. Tener un motivo para empezar puede hacer que la conversación parezca más natural.

## **Use más tiempo para escuchar que para hablar y investigue el mundo en el que viven sus hijos.**

¿Qué presiones deben enfrentar? ¿Qué consideran normal? A menudo es tentador apresurarse y brindar nuestro punto de vista pero si usamos algo de tiempo para escuchar y hacer preguntas, ayudamos a nuestros hijos a aprender cómo explicar con claridad sus ideas. Tenemos la oportunidad de conocernos mejor y creamos más confianza al demostrar que realmente nos preocupan los pensamientos y sentimientos de nuestros hijos.

## **Trate de entender qué motiva a los adolescentes.**

Es importante comunicar a los niños la importancia que tiene esperar hasta que tengan la suficiente edad como para protegerse y proteger a su pareja antes de tener relaciones sexuales. Para lograrlo, es útil entender y tener en cuenta las razones que usan los adolescentes para esperar o comenzar a tener relaciones sexuales. Los adolescentes a menudo indican el deseo de sentirse más cerca de un novio o una novia o la creencia equivocada que “todos lo hacen” como motivos para iniciar las relaciones sexuales. Por el contrario, citan miedo a que se enojen sus padres o que las relaciones sexuales afectarán a sus planes futuros como motivos por el que esperan antes de tener relaciones sexuales. Podemos conversar con nuestros adolescentes sobre qué los motiva con respecto al sexo para poder entender mejor cómo ayudarlos a elegir lo mejor para cada uno.

**Podemos conversar con nuestros adolescentes sobre qué los motiva con respecto al sexo para poder entender mejor cómo ayudarlos a elegir lo mejor para cada uno.**

## **No se contente con simplemente hablar.**

Los padres pueden usar ciertas pautas simples que harán que los adolescentes tiendan menos a participar en conductas arriesgadas como beber alcohol, fumar, tener relaciones sexuales sin protección o tener relaciones sexuales antes de estar listos:

- Necesitamos saber dónde están nuestros adolescentes y con quién están y no deberíamos permitirles estar solos mucho tiempo sin que haya adultos presentes.
- Cuando los adolescentes se invitan a la casa de sus amigos o a una fiesta, debemos determinar si habrá adultos presentes.
- También podemos sugerir a nuestros adolescentes que no salgan de noche durante la semana o salir y pasar las horas con los adolescentes más grandes.
- Es menos factible que nuestros adolescentes participen en conductas arriesgadas si conocemos a los padres de sus amigos, por lo tanto es una buena idea conocer a los padres de los amigos de nuestros hijos y especialmente los padres de cualquier persona con la que sale nuestro hijo o hija.