

Recomendaciones para hablar con su hijo/a sobre la sexualidad

- *Comience usted* a hablar sobre la sexualidad. No espere a que le pregunten. Si usted nunca saca el tema, su hijo/a tampoco lo hará.
- Aproveche los *momentos adecuados para enseñar*, cuando en la vida real, en los libros, las noticias o las bromas surjan situaciones o temas relacionados con la sexualidad. Varias conversaciones breves son mejores que una gran charla.
- Trate los temas relacionados con el sexo como cualquier otro tema — como una parte *normal y natural* de la vida.
- Brinde respuestas cortas y *simples*, pero *específicas* y completas. No omita información importante. La información no va a dañar a su hijo/a ni a promover una determinada conducta sexual.
- Utilice los términos correctos para nombrar las partes del cuerpo y las actividades sexuales. Explique los términos de la calle para que su hijo/a conozca el significado.
- Pregúntele a su hijo/a lo que sabe sobre algún tema específico que surja — los hijos pueden simular que saben. Pídale su opinión acerca de distintos temas.
- *Escuche* las opiniones de su hijo/a, sus preocupaciones y sus sentimientos.
- *No emita juicios*; en cambio, proporcione información y consejos, y fije límites razonables.
- No se ría ni se burle de su hijo/a en lo que respecta a temas relacionados con el sexo (el cuerpo, las relaciones).
- Converse en algún momento en que estén solos y no puedan ser interrumpidos (en el automóvil, por ejemplo).
- Sea honesto/a si se siente incómodo por algo. No está mal decir: “Me siento un poco incómodo hablando de esto, pero tú me importas y quiero que sepas ...”
- No tiene por qué saber todo lo que su hijo/a le pregunta. Si no está seguro/a de algo, busquen juntos la información necesaria en un libro o en Internet.
- Comparta con su hijo/a relatos sobre sus propias experiencias. No tiene por qué contarle todo pero trate de ser lo más honesto/a posible.
- Explíquele cuáles son sus valores, el comportamiento que espera y las razones de sus expectativas.
- Converse sobre los aspectos positivos del sexo así como también sobre los riesgos.
- Tranquilice a su hijo/a para que sepa que sus sentimientos son normales.
- Converse acerca de los sentimientos y las relaciones, y también sobre los aspectos biológicos del sexo.
- No haga presunciones ni llegue a conclusiones acerca de la conducta sexual de su hijo/a, ni en general ni cuando le haga una pregunta.
- Realice prácticas o juego de roles con su hijo/a para que él o ella aprenda a manejarse en las situaciones positivas (cuando hace una cita con una

persona) y en las difíciles (cuando se sienta presionado/a a tener relaciones sexuales).

- Lleve a su hijo/a a la farmacia y muéstrele las toallitas, los tampones, los condones, etc. Acompañe a su hijo/a adolescente a una clínica para recibir servicios de anticoncepción y hacerse estudios, o dígame dónde puede dirigirse para obtener información para que pueda estar preparado/a para convertirse en una persona sexualmente activa.
- Conserve el sentido del humor cuando trate estos temas.
- Elogie a su hijo/a todos los días.
- Delege responsabilidades en su hijo/a que pueda cumplir con éxito.
- Encuentre por lo menos una actividad en la que su hijo/a se destaque y foméntela.
- Por lo menos una vez por semana, dígame a su hijo/a que lo quiere.
- Brinde a su hijo/a conocimientos, destrezas, recursos y confianza en sí mismo. Es la mejor forma de defenderlo de las conductas de riesgo.

Escrito por Scott McCann, Vicepresidente de Educación, Planned Parenthood de los condados de Santa Bárbara, Ventura y San Luis Obispo.

Actualizado 12-04-06

© 2006 Planned Parenthood Federation of America, Inc. Se reservan todos los derechos.