

## **Diez creencias corrientes que pueden convertirlo/a en abuelo/a\***

\*Y lo que usted puede hacer para evitarlo.

A continuación encontrará algunas excusas que presentan algunos padres para no hablar con sus hijos sobre temas de sexo y sexualidad. Esta es su oportunidad para reflexionar seriamente sobre estos temas y decidir por sí mismo/a cuándo, cómo y por qué es importante abrir el canal de la comunicación familiar.

### **1. Mi hijo/a es demasiado joven para hablar de sexo.**

La sexualidad, las sensaciones sexuales y las actitudes sexuales se empiezan a desarrollar a partir del nacimiento — incluso antes del desarrollo del habla. De hecho, los niños empiezan a aprender sobre la sexualidad observando la interacción de la familia y el ambiente. Si usted no habla con sus hijos sobre la sexualidad, quizá les esté dando a entender que hay algo malo en el tema y que no está dispuesto/a a hablar de esas cuestiones.

Puede comenzar por enseñar a su hijo/a las cuestiones básicas de la sexualidad — anatomía, reproducción, orientación sexual, cuidado personal, sentimientos, relaciones — así como también transmitirle sus propios valores. A medida que los hijos crezcan y maduren, estarán más interesados en conocer detalles acerca del embarazo y el nacimiento, los cambios de la pubertad y otros temas.

Como mínimo, los preadolescentes y adolescentes necesitan orientación e información sobre los sentimientos y las relaciones sexuales mucho antes de empezar a tener citas e iniciarse sexualmente. Los estudios demuestran que, por lo menos, la mitad de los embarazos adolescentes se producen durante los primeros seis meses de relaciones sexuales.

Aunque nunca haya hablado con su hijo/a sobre sexo, nunca es demasiado tarde para empezar.

### **2. Ya hemos tenido “la charla”.**

Es un buen comienzo. Pero la comunicación familiar con respecto al sexo y la sexualidad debe ser un proceso continuo, no una única charla. La comunicación permanente refuerza la información brindada anteriormente — y les permite saber a los hijos que usted está dispuesto/a a responder cualquier otra pregunta que puedan tener. También lo ayuda a usted a conocer los intereses y las preocupaciones de sus hijos.

Cada niño tiene preguntas diferentes y necesita información diferente. Su forma de abordar el tema dependerá de la edad de sus hijos, su nivel de comprensión y el ambiente social en que viven.

¿Ha hablado con sus hijos sobre la seguridad, el respeto y la privacidad? ¿Y sobre las expectativas antes de una cita, el manejo de los sentimientos sexuales, la responsabilidad y la toma de decisiones?

El sexo y la sexualidad son aspectos complejos en la vida de toda persona. Es importante que los padres ofrezcan a los hijos información y orientación continua para contribuir a su salud y bienestar.

### **3. Mi hijo/a va a aprender en la escuela lo que necesite.**

En la actualidad, existe el mito de que los niños y adolescentes están bien informados en temas de sexualidad. Lamentablemente, en realidad, una parte importante de la información sobre sexo que reciben los jóvenes a través de sus amigos y de los medios de comunicación es inexacta y con frecuencia conlleva mensajes de proezas y actitudes irresponsables.

Sólo el 10% de las escuelas públicas brinda educación sexual integral y rigurosamente científica. Otro 5% ofrece educación sexual desde un enfoque integral que abarca las dimensiones biológica, psicológica y espiritual del sexo y la sexualidad. Aunque las investigaciones demuestran que los/as estudiantes que reciben educación sexual en la escuela tienen más probabilidades de hablar con sus padres sobre temas sexuales, la mayoría de las veces, los padres no cuentan con la iniciativa de los hijos.

Si su hijo/a participa en un programa de educación sexual, para usted puede ser una forma excelente de comenzar a hablar de esos temas en casa. Pregunte qué temas se analizaron en la clase. Investigue qué tipo de preguntas hicieron otros estudiantes sobre los distintos temas. Aliente a su hijo/a a hacerle llegar a usted otras preguntas e inquietudes que tenga.

Como el sexo y la sexualidad son temas íntimos que involucran valores familiares, sentimientos y comunicación, nadie está en mejor posición que usted para ayudar a su hijo/a a tomar decisiones acertadas con relación a los temas sexuales.

Transmitirle las creencias y los valores espirituales de la familia puede ser una parte importante de cada conversación sobre sexualidad. Usted tiene el derecho *y también* la responsabilidad de realizar esta tarea con su hijo/a.

### **4. No sé qué decirle a mi hijo/a.**

Muchos padres se sienten incómodos al principio. Tal vez usted nunca habló sobre sexualidad con sus propios padres y no tiene un modelo de rol. Quizá sienta que no sabe lo suficiente sobre el tema para enseñar a sus hijos o tal vez simplemente se sienta demasiado avergonzado como para sacar el tema. Usted no está solo — el 98% de los padres indica que necesita ayuda para hablar con sus hijos sobre temas sexuales.

A pesar de que la situación le resulte incómoda, es fundamental que comience a hablar, ahora. Busque un momento tranquilo para sentarse y reseñar el tipo de mensaje que quiere transmitir a su hijo/a. Es mucho más fácil hablar de temas delicados cuando usted ha elaborado previamente lo que quiere decir y tuvo la oportunidad de clarificar sus propios pensamientos y valores. Generalmente, se

requiere práctica para sentirse cómodo hablando de sexo, por eso algunos padres encuentran útil ensayar lo que van a decir.

**Busque ayuda.** Se puede preparar comprando o pidiendo prestados libros, folletos o videos de calidad sobre educación sexual. Comparta con otros padres sus experiencias y angustias.

Los cónyuges deben conversar sobre los puntos de vista y los valores sexuales. Es posible que haya diferencias entre ellos pero analizando esas diferencias, los padres pueden decidir qué quieren transmitir a los hijos en forma franca y sistemática.

Transmita a su hijo/a la información que usted tiene. Si surge algo que usted no sabe, investiguen juntos. Puede ser una buena experiencia.

#### **5. Nunca sé cómo sacar el tema.**

Buscar el momento oportuno para hablar con sus hijos sobre sexo y sexualidad puede ser difícil. Algunos chicos facilitan la situación porque hacen preguntas a los padres y ellos mismos sacan el tema. Otros, especialmente los adolescentes, parecería que no tuvieran ninguna pregunta.

Busque oportunidades o “momentos propicios para la enseñanza” para hablar sobre sexualidad con sus hijos. Aproveche los momentos propicios cuando estén juntos mirando televisión o una película. Converse sobre artículos periodísticos, publicidades, los primeros signos de la llegada de la pubertad en su hijo/a, un embarazo o nacimiento en la familia, etc.

Hable con otras personas adultas en presencia de sus hijos sobre temas relacionados con la sexualidad. Eso puede servir para demostrar a sus hijos que es un tema “apto” para hablar en familia.

Si hablar no da resultados, puede intentar darle a su hijo/a libros y folletos para que lea en privado. Realice el seguimiento y converse con su hijo/a sobre la información y los mensajes que ha leído.

#### **6. Tengo miedo de estar diciéndole a mi hijo/a demasiado mucho o no lo suficiente.**

Cuanto mayor sea la información que usted pueda obtener sobre las experiencias y el nivel de desarrollo de su hijo/a, más efectivas serán las conversaciones sobre sexualidad en su familia.

Ya antes de empezar la escuela, generalmente los niños tienen preguntas muy básicas con respecto a su propio cuerpo y las diferencias entre niñas y mujeres, y niños y hombres. Una pregunta muy común es “¿de dónde vienen los bebés?” Los niños necesitan respuestas básicas, simples y directas. También es importante enseñarles normas de seguridad personal, como que hay partes del cuerpo que son privadas y cómo reaccionar si alguien trata de tocarlos.

Los preadolescentes necesitan información objetiva sobre los cambios físicos y emocionales que tendrán en la pubertad. En general, están preocupados por ser "normales", por los cambios que experimenta el cuerpo, por la intensificación de sus sentimientos sexuales, su identidad de género y su orientación sexual.

Quizá, los adolescentes digan que ya saben todo lo que hay que saber, pero a menudo están muy desorientados cuando se trata de diferenciar entre expectativas razonables o irreales, lo correcto y lo incorrecto en las relaciones sentimentales, los valores sexuales, el amor, cómo decir "No, ahora no", la orientación sexual, la expresión sexual, la conducta sexual, etcétera.

Como regla general, dígale a su hijo un poco más de lo que usted cree que puede entender, y use su sentido común. La mayoría de los expertos está de acuerdo en que no perjudicará a su hijo/a si le brinda demasiada información. Si usted dice más de lo que su hijo puede entender, seguramente se va a aburrir o va a cambiar de tema.

## **7. Si le doy información, mi hijo/a "tratará de hacerlo".**

Hablar con su hijo/a sobre sexualidad no lo alentará a experimentar por su cuenta. En realidad, los estudios muestran que los adolescentes con mayor actividad sexual son aquellos que *menos* saben sobre conducta sexual y actitudes responsables.

Al hablar con su hijo/a sobre sexo, le estará *dando permiso* para acercarse a usted con sus preocupaciones y preguntas. Su hijo/a aprenderá que está bien hablar con usted, hacerle preguntas y buscar su consejo.

Los chicos cuyos padres han hablado abierta y sinceramente con ellos sobre sexualidad tienen más probabilidades de postergar la primera relación sexual por más tiempo que aquellos cuyos padres nunca han hablado con ellos. Y cuando esos jóvenes elijan tener relaciones sexuales con otra persona, tendrán más probabilidades de ser responsables en cuanto a su propia protección y el cuidado de la pareja.

¿Usted prefiere hablar con su hijo/a o que su hijo/a consiga información en las comedias televisivas, las novelas, las revistas para adolescentes, las entrevistas televisivas o a través de otros adolescentes? La decisión es suya.

## **8. Mi hijo/a ya sabe cómo prevenir embarazos e infecciones de transmisión sexual.**

Es una presunción muy arriesgada. Usted se sorprendería con la cantidad de información falsa que los jóvenes creen que saben sobre sexo, especialmente cuando se trata de embarazos e infecciones de transmisión sexual (ITS). Usted puede y debe ayudar a su hijo/a a entender la diferencia entre información precisa e información equívoca.

Sea franco con su hijo/a — y con usted mismo/a — y evite la "táctica del miedo". A pesar de que es importante brindar información objetiva sobre las consecuencias positivas y negativas de la actividad sexual, no ceda a la tendencia común de los

padres de enfatizar por demás “todas las cosas horribles que les pasan a las personas que tienen relaciones sexuales”. Si tiene esa costumbre es posible que en el futuro su hijo/a evite hablar del tema con usted.

Además, recuerde que hay otras cosas para aprender sobre el sexo además de la reproducción, las relaciones sexuales y el embarazo. Restringir nuestras enseñanzas a esos temas es como enseñar a nuestros hijos a medir el aceite del motor del auto, cambiar una llanta y cargar el tanque de gasolina. Es posible que aprendan a ocuparse del auto pero seguirán sin saber cómo manejarlo.

Los hijos necesitan pautas de conducta social y sexual. Necesitan saber sobre comunicación, autoestima, matrimonio, paternidad/maternidad, deseo sexual, amor, compromiso, intimidad, valores, anticoncepción, sexo seguro y mucho más.

### **9. Está todo bien; le enseñé a mi hijo a que *simplemente* diga “No”.**

¡Bien! Los hijos necesitan saber que es correcto e inteligente decir “No”. Pero hay otras cosas además de *simplemente* decir “No”.

La televisión, la música, las revistas y sus pares les están diciendo: “¡Adelante, haz la prueba!” Permanentemente oyen que *es hermoso, es glamoroso, te hace feliz, te hace sentir bien, te convierte en mujer/hombre y que todo el mundo lo hace.*

Por más raro que suene, muchos adolescentes dicen que nunca nadie les enseñó cómo se hace para *simplemente* decir “No”. Necesitan armarse de habilidad para salir de una situación de presión. Necesitan ayuda para aprender a responder ante las presiones sexuales.

Su hijo/a necesita saber cómo evitar situaciones riesgosas, cómo manejar la presión negativa de los pares y cómo evaluar con objetividad los mensajes de los medios. Además, necesita entender que ese “Adelante, haz la prueba” puede convertirlo en padre o madre adolescente o hacerle correr el riesgo de una infección que ponga en peligro su vida.

Los chicos que pueden decir “No” son chicos que

- Sienten que tienen un futuro
- Saben cómo planificar su futuro
- Tienen confianza en sí mismos y se sienten bien consigo mismos
- Saben transmitir sus mensajes
- Conocen y valoran la amistad y las relaciones, y tienen el apoyo familiar

Continúe ayudando a su hijo para que sepa discernir cuándo es mejor decir que “No”. Pero tampoco se olvide de compartir sus valores sobre cuándo está bien decir que “Sí”.

## **10. De todos modos, mi hijo/a nunca me escucha.**

Hable, escuche y mantenga la conversación. Los hijos en realidad sí escuchan. De hecho, la mayoría de los adolescentes manifiesta que le gustaría comunicarse más con sus padres con respecto a temas relacionados con el sexo y la sexualidad.

Siga las “cuatro R”. Repita, revise, reafirme y reformule. Es posible que usted necesite revisar lo que dice a la luz de lo que su hijo/a diga o cuando las situaciones cambien o cuando usted tenga información nueva. Es posible que usted necesite reformular la información en otra forma y en distintas oportunidades para ayudar a su hijo/a a entender.

Además, los hijos necesitan la reafirmación de que son normales, de que sus preguntas son normales y de que su confusión y sus angustias son normales. Dígale a su hijo que está contento/a de que se haya acercado a usted con preguntas e inquietudes. Al reafirmarlo, estará ayudando a su hijo/a a desarrollar autoestima positiva y a tener una comunicación abierta con su familia.

Los mensajes sobre sexo que los padres transmiten a los hijos pueden ser verbales y no verbales. El simple hecho de estar disponible para sus hijos puede tener influencia. La falta de amor, apoyo y educación en el hogar puede llevar a los hijos a “buscar el amor en todos los lugares equivocados” y por todas las razones equivocadas.

Hágales saber a sus hijos que son amados, queribles y capaces de amar. Ayúdelos a sentirse valiosos — lo suficientemente valiosos como para mantenerse seguros, sanos y protegidos.

**No existen las soluciones simples para disminuir las tasas actuales de embarazos adolescentes e infecciones de transmisión sexual, y los padres no son los únicos responsables de las creencias y conductas de sus hijos. Sin embargo, los padres y los amigos de los hijos pueden y deben desempeñar un papel muy importante en la crianza de los hijos para que éstos puedan tomar decisiones conscientes, responsables y seguras en materia de conducta y relaciones sexuales.**

**No deje que las creencias corrientes se interpongan en su camino.**

Escrito por Planned Parenthood® de Central Oklahoma

Publicado 01-01-97

Actualizado 12-06-06

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