

# LA CONEXION de BeWell

## VAMOS A HABLAR DEL SEXO

### CONSEJOS SOBRE COMO INICIAR ESTA CONVERSACION IMPORTANTE CON TU ADOLESCENTE

CASI LA MITAD DE ADOLESCENTES DE 15-19 AÑOS HAN TENIDO SEXO

Los expertos están de acuerdo que es importante que los padres hablen con sus hijos del sexo y la sexualidad. Aun muchas veces parece que no están prestando atención, los adolescentes suelen decir que sus padres influyen sus decisiones sobre el sexo. Científicos han encontrado que los adolescentes que tienen buenas conversaciones con sus padres sobre el sexo tienen mas probabilidad de esperar tener sexo, tienen menos parejas, y usan condones y otras formas de planificación familiar cuando si tienen sexo. Sin embargo, que es importante hacer no significa que hablar con tu adolescente sobre el sexo es fácil. Aquí hay algunas sugerencias para iniciar la conversacion:

**NO TIENES QUE SER EXPERTO** Muchos padres nunca aprendieron sobre el sexo o la sexualidad en la escuela o en casa cuando eran adolescentes. Las buenas noticias son que hoy en día, hay muchos recursos disponibles para guiarte por estas conversaciones, incluso algunos que mencionamos en la siguiente pagina. Aun no tienes todas las respuestas, puedes tener una conversación importante con tu adolescente. Puedes compartir con el o ella tus valores con respeto a la sexualidad, relaciones, y el respeto, y darles recursos para contestar sus otras preguntas. Como Cheryl M., miembro del Consejo Consultivo de Padres de BeWell/BridgeUP dice, “Los adolescentes hoy son inteligentes, y pueden usar el Internet y las redes sociales para conseguir información sobre el sexo. Así que nos toca a nosotros, los padres, iniciar estas conversaciones también.”

**NO ESPERES QUE TU ADOLESCENTE TE HAGA PREGUNTAS** Lo mejor es ser proactivo y empezar a tener conversaciones sobre el sexo antes de que tu adolescente te haga preguntas. Esto ayudará a el o ella tener la información que necesite para hacer decisiones saludables. También le ayudará sentirse mas cómodo o cómoda haciéndote preguntas en el futuro.

**BUSCA "MOMENTOS DE ENSEÑANZA" PARA COMPARTIR TUS VALORES** Natasha F., miembro del Consejo Consultivo de Padres de BeWell/Bridge UP, ha puesto esta sugerencia en acción. Ella dice, “Cuando estás sentado mirando TV con tus hijos, algunos escenarios relacionados al sexo o otros temas aparecen. Es bueno aprovechar de la situación y hablar con ellos de estos temas allí mismo.”

**MANTEN LA CONVERSACION ACTIVA** Haz que tus adolescentes sigan hablando por hacerles preguntas que no pueden contestar en una sola palabra. Celeste P., miembro del Consejo Consultivo de Padres de BeWell/BridgeUP, dice “Muchas veces preguntamos a los hijos como fueron sus días, pero tenemos que esforzarnos mas para que ellos compartan con nosotros. Pregunta a ellos que paso que era interesante, y si tu hijo está pasando por algo difícil, quizás te lo dirá.” Asegura que estés realmente escuchando, y evita interrumpir, echar culpa, o hacer comparaciones negativas.

**RECUERDA QUE ES NORMAL SENTIRTE INCOMODO** Es normal sentirte incomodo hablar con tu adolescente sobre el sexo y la sexualidad. Sin embargo, como nos recuerda Lourdes C., una miembro del Consejo Consultivo de Padres de BeWell/BridgeUP, “Ahora es cuando ellos realmente necesitan orientación.”



MITO:  
HABLAR CON ADOLESCENTES SOBRE EL SEXO LES HARA QUERER HACERLO.

HECHO:  
HABLAR CON ADOLESCENTES SOBRE EL SEXO LO HACE MENOS PROBABLE QUE TENDRAN SEXO.

# PREGUNTA A DR. C.

Querido Dr. C.,

*Siempre he tenido una buena relación con mi hijo mayor, Jonathan, pero desde que empezó el liceo ha sido más y más difícil conectar con él. Antes me contaba todo de su día en la escuela, sus amigos, y sus problemas, pero ahora casi no me habla. ¿Qué está pasando?*

*-Hablando Conmigo Mismo?*

Querido Hablando Conmigo Mismo,

La adolescencia puede ser una etapa difícil para ambos los adolescentes y sus padres. Puede ser difícil aceptar que tu hijo ya no quiere compartir muchos aspectos de su vida contigo. Las buenas noticias son que eso es completamente normal.

Hasta los últimos años, tu eras una de las partes más importantes en la vida de Jonathan. Sin embargo, cuando empezó el liceo empezó a ser más independiente. Una manera por la cual los adolescentes demuestran su independencia es no hablar mucho con

sus padres. Jonathan también podría ser poco dispuesto hablarte porque no quiere que resuelvas sus problemas por él, que es algo que los padres suelen hacer sin darse cuenta. Además él podría estar preocupado que lo que te diría te haría enojar o que no entenderías lo que le está pasando.

Mi recomendación para ti es asegurar a Jonathan que estás allí para apoyarle, y dispuesto escucharle cuando él quiera hablar. Esto significa escuchar bien, en vez de intentar solucionar sus problemas, y intentar no reaccionar negativamente cuando te hable. También puedes ayudar a él identificando a otros adultos de confianza que comparten tus valores con los cuales puede hablar si es necesario. Debes asegurarte que te estés cuidando bien a ti mismo también, porque ser padre de un adolescente no es fácil!

*Dr. Cohall es certificado por junta en Pediatría y la Medicina Adolescente. Es un Profesor de Salud Pública y Pediatría en el Centro Médico de la Universidad de Columbia. Es supervisor de servicios de salud en varias clínicas, y también tiene una práctica privada en la medicina de Adolescentes y Adultos Jóvenes en NY Presbyterian Hospital.*

# LO QUE LOS ADOLESCENTES QUIEREN QUE SUS PADRES SEPAN DE HABLAR SOBRE EL SEXO

## HABLAMOS HONESTAMENTE DEL AMOR, SEXO, Y RELACIONES

Que somos jóvenes no significa que no nos podemos enamorar, o que no estamos interesados en el sexo. No piensen que darnos información sobre el sexo y la planificación familiar nos motivará tener sexo.

## DECIRNOS NO TENER SEXO NO ES SUFICIENTE

Explícanos porque te sientes así y pregunta que pensamos nosotros, sin sermonear. Y recuerda que si estamos teniendo sexo o no, necesitamos saber como protegernos del embarazo y infecciones de transmisión sexual.

## SI PREGUNTAMOS POR EL SEXO O LA PLANIFICACION FAMILIAR, NO PRESUMAS QUE ESTAMOS TENIENDO SEXO

Podríamos estar curiosos, o querer hablar con alguien de confianza.

## A VECES LA UNICA COSA QUE NECESITAMOS PARA NO TENER SEXO ES NO TENER LA OPORTUNIDAD HACERLO

A menudo los adolescentes tienen sexo porque no hay otra cosa que hacer. Ayúdanos mantenernos ocupados después de la escuela y en los fines de semana, haciendo actividades con otros adolescentes y con la supervisión de un adulto.

## REALMENTE NOS IMPORTA QUE PIENSAS, AUNQUE A VECES NO SE LO DEMOSTRAMOS

*Adoptado de La Campaña Nacional para Prevenir el Embarazo Adolescente y el Embarazo No Deseado.*



## RECURSOS PARA PADRES

### PLANNED PARENTHOOD

Busca información en <https://www.plannedparenthood.org/esp/herramientas-para-padres>, o habla directamente con un educador por mandar en mensaje "PPNOW" a 774636 (PPINFO).

### ADVOCATES FOR YOUTH (EN INGLES)

Visita <http://www.advocatesforyouth.org/parents-sex-ed-center-home>.

### THRIVE APP TO EMPOWER PARENTS (EN INGLES)

Consiga más información y descárgala en <http://www.adolescenthealth.org/About-SAHM/Healthy-Student-App-Info.aspx>