

Hablando con sus Hijos sobre el Sexo

*Sugestiones
para Padres y Custodios
de*



www.SanAntonio.gov/ProjectWORTH

Hablando con sus Hijos sobre el Sexo

Hablar con sus hijos/hijas sobre el sexo puede ser difícil, especialmente cuando usted no esté seguro/a sobre lo que necesitan saber, cuando lo necesitan saber, ni cómo decirles.

El primer paso es sentirse más cómodo con el tema. Puede ser que necesita:

- pensar sobre sus propios sentimientos sobre el sexo
- leer alguna información
- hablar con amigos
- practicar lo que va a decir y cómo decirlo



Anticipe preguntas que sus hijos puedan hacerle.

¿Cómo se siente usted sobre el tema? Decida que tipo de mensajes quiere darles usted a sus hijos/hijas.

¿Que es la información correcta a cada edad? Educación sobre el sexo debe ocurrir toda la vida. Su hijo/hija necesita información distinta en las diferentes etapas de desarrollo. Un niño de cuatro años necesita mucha menos información que un adolescente. Un adolescente necesita (y puede entender) más información detallada para poder hacer decisiones saludables.

La guía que sigue le proveerá con temas para discutir con su hijo/hija, sobre la sexualidad, en cada etapa de su desarrollo. Los jóvenes necesitan información, apoyo, y habilidades para poder tomar decisiones saludables. ¡Comience la conversación hoy!

Nacimiento a 5 años de edad

Infancia/Juventud Temprana

- Los niños/niñas comienzan a aprender sobre sus cuerpos y sobre el mundo que les rodea desde el día que nacen.
- Es normal que un bebé explore su cuerpo y que niños de dos años comiencen a sentir curiosidad sobre sus cuerpos y sobre los cuerpos de sus padres y otros niños.
- Enséñeles que sus cuerpos enteros son importantes, y que cada parte de su cuerpo tiene un nombre correcto y una función específica.
- Los niños/niñas comienzan a notar diferencias entre hembras y varones y los papeles de ambos.
- Prepárese para preguntas y ayúdele a su hijo/hija sentirse cómodo haciendo preguntas.
- Determine exactamente lo que su hijo/hija quiere saber antes de contestarle la pregunta. Esto ayudará a no darle más información de lo que el/ella quiere o necesita saber.
- Regañando a sus hijos/hijas cuando ellos están descubriendo sus cuerpos, manda un mensaje de vergüenza.
- Al llegar a la edad de 5 años, los niños deben saber:
 - los nombres correctos de las partes de su cuerpo
 - la diferencia entre hembras y varones
 - lo básico sobre de donde vienen los bebés
 - que el cuerpo es especial y privado





Juventud Mediana

Edades 5-8: Primeros Años Escolares

- Durante esta etapa los jóvenes comienzan a desarrollar sentimientos positivos y negativos sobre sus propios cuerpos y sobre los cuerpos de otros.
- Reesfuere que el cuerpo humano viene en diferentes tamaños y colores y que el cuerpo de cada persona cambia al crecer.
- A esta edad, algunos niños/niñas escuchan de sus amigos o a través de la televisión sobre enfermedades transmitidas por el sexo, el VIH/SIDA, el embarazo o otros temas.
- Usted debe reenfocar nombres correctos, por ejemplo que niñas y mujeres tienen vulva, vagina, matriz y ovarios, y que niños y hombres tienen pene, escroto y testículos.
- Deben saber como se embaraza una mujer; que hombres y mujeres tienen órganos reproductivos que les permitan tener niños, y que la reproducción requiere un hombre y una mujer.
- Deben saber que el sexo es cuando un hombre y una mujer ponen el pene adentro de la vagina.
- Explíqueles como crece el feto adentro del cuerpo de la mujer. Que el bebé crece adentro del útero de la mujer y que usualmente los bebés nacen por la vagina.
- Un hombre no se puede embarazar.



Pre-Adolescencia

Edades 9-12; Niveles más altos del colegio

- Pubertad es cuando comienza la madurez sexual y la habilidad de reproducir. Usualmente comienza a la edad de 10 para niñas y 11 para niños, pero puede ocurrir antes o después para ambos.
- Hay muchos cambios físicos, mentales y emocionales que suceden para su hijo/hija en este tiempo.
- Muchos jóvenes se preocupan sobre sus cuerpos y si se están desarrollando normalmente. Asegúreles que ellos son normales y que cada persona es diferente.
- Jóvenes de esta edad necesitan saber sobre la menstruación, emisiones nocturnas, y otros cambios que suceden en el cuerpo.
- Están listos para saber más sobre la reproducción y como nacen los bebés.
- Necesitan saber que sentimientos sexuales son normales y naturales, y que teniendo estos sentimientos no quiere decir que tienen que actuar en ellos.
- Necesitan saber que tener sexo tiene consecuencias, que es comportamiento de adultos, y que no es algo que los jóvenes de esta edad deben hacer.
- Necesitan saber como se transmiten las enfermedades sexuales y el SIDA, y cómo se puede prevenir, incluyendo información sobre la abstinencia y el uso de condones.
- Las hembras tanto como los varones deben ser educados sobre el sexo opuesto: durante la pubertad las hembras comienzan a ovular y reglar, y que los jóvenes comienzan a producir esperma y a eyacular.
- Al crecer, los jóvenes se vuelven más curiosos sobre su sexualidad.
- Como padre, reconozca las influencias en la vida de los jóvenes y mantenga abiertas las líneas de comunicación.
- Reesfuere sus propios valores y déle animo a sus hijos/hijas que le hablen abiertamente.



Adolescencia

Edades 12-18: La Escuela Mediana y la Secundaria

- El pre-adolescente y el adolescente, quiere y necesita saber sobre relaciones sociales y sexuales.
- Dé mensajes claros y consistentes sobre sus valores.
- A esta edad, los jóvenes deben saber que hay mucha responsabilidad en tener relaciones sexuales.
- Reesfuera que la mejor manera de prevenir el embarazo y las enfermedades transmitidas sexualmente es no tener relaciones sexuales.
- Hable sobre los métodos de prevenir el embarazo, incluyendo métodos anticonceptivos y condones.
- Ayúdele a su hijo/hija a evaluar los riesgos que tiene cada tipo de actividad sexual que dos personas comparten (por ejemplo: besando, dando abrazos, acariciando, y el sexo).
- Explique que algunos estudiantes tienen relaciones sexuales, pero que muchos deciden esperar.
- La sexualidad afecta nuestras vidas en muchas formas, incluyendo espiritualmente y culturalmente. Ayúdele a su hijo/hija entender sus ideas y valores en todas estas áreas.



- Apoye el auto estima positivo. Jóvenes que tienen buen auto estima y que tienen metas para el futuro hacen decisiones más saludables.
- Como padre, debe saber donde hay recursos en la comunidad de salud y servicios sociales.
- Recuérdeles continuamente a sus hijos/hijas que usted les apoya.

Tome en Cuenta...



- No es solo una “Charla” — empiece temprano y continúe comunicándoles
- Es importante escuchar a su hijo/hija
- Hable sobre valores y relaciones, no solo el sexo
- Enfoque en como el medio ambiente influyen: mire la televisión con sus hijos, y hable con ellos sobre lo que ven
- Hablando abiertamente sobre el sexo ayuda que los jóvenes aprendan lo que necesitan saber
- Hablando en una manera apropiada sobre el sexo y los anticonceptivos no “pone ideas en sus mentes”

Recuerde...

- Padres son la mejor influencia en las vidas de sus hijos/hijas
- Tome tiempo con sus hijos/hijas
- Relaciones unidas con padres PROTEGEN a hijos/hijas
- Sea un buen modelo. Los hijos/hijas aprenden de lo que usted HACE, no solo de lo que usted dice
- ¡Nadie es perfecto! ¡Enseñándoles a sus hijos/hijas sobre el sexo es demasiado importante para dejárselo a los amigos de sus hijos/hijas...o a la televisión!



Quiere que USTED sepa que:

- La ABSTINENCIA (no tener sexo) es la decisión más saludable para un joven
- Los PADRES son los maestros más importantes sobre el sexo
- Los jóvenes que si tienen sexo deben usar PROTECCIÓN CADA VEZ
- Los jóvenes que han tenido sexo deben someterse a un EXAMEN MÉDICO para la detección de enfermedades transmitidas sexualmente

Para más información
Visite nuestro Sitio Web en:

www.SanAntonio.gov/ProjectWORTH

o Llame nuestra
CLINICA PARA JOVENES:
(210) 207-8850