



Materiales para Padres o Adultos de confianza en el Hogar

Teen Sexual Health I (Salud Sexual para Adolescentes I)

¡Reciba un cordial saludo! ¡Nos alegra colaborar con usted para mantener a los niños sanos, felices y seguros!

Pronto su hijo/a asistirá a nuestro programa de Salud Sexual para Adolescentes I y es posible que se pregunte más sobre lo que aprenderá. Este enlace lo llevará [a un folleto en línea](#) que se compartirá con su hijo después del programa. Contiene información que se cubrirá en el programa Salud Sexual para Adolescentes I. Además, hay información sobre este programa [aquí](#).

Esta carta le proporcionará un resumen general del contenido del programa, consejos generales para hablar con su hijo y como iniciar conversaciones, y por qué es tan importante tener estas conversaciones. Sabemos que los padres son las personas más influyentes en la vida de un niño y esperamos brindarle la información y las herramientas que necesita para apoyar a su hijo adolescente.

Contenido del programa Salud Sexual para Adolescentes I

La clase se imparte a través de una narrativa en un período de orientación para adolescentes en una escuela. En la historia, los personajes añaden sus preguntas a un buzón de preguntas anónimo. La trabajadora social de la escuela, la Sra. Valeda, actúa como profesora en la historia para ayudar a los estudiantes con sus preguntas y transmitir el contenido del programa. El programa tiene tres objetivos generales para ayudar a los estudiantes:

- Comprender que hay influencias que afectan a su sexualidad
- Reconocer que las decisiones que toman pueden afectar a su salud sexual
- Identificar sus fortalezas que pueden ayudarles a tomar decisiones sobre su salud sexual

Los siguientes temas se exploran en el contexto de la historia. A través de las preguntas que la Sra. Valeda recibe en el buzón de preguntas, el programa aborda estos temas:

- ¿Qué es la sexualidad? ¿Qué influye en nuestra sexualidad?
- Salud sexual: parte de un resumen general de la salud - incluye aspectos físicos, sociales e emocionales
- Comunicación: importancia de utilizar un lenguaje claro y científico; cómo se produce la falta de comunicación en las relaciones
- Definir la orientación, la identidad y la expresión
- Formas de contacto sexual – incluido el coito
- Abstinencia, métodos de barrera y hormonales de anticoncepción/control de la natalidad
- Historia sexual
- ITS (Infecciones de Transmisión Sexual): síntomas, consecuencias, métodos para reducir o eliminar el riesgo y búsqueda de tratamiento médico
- Consentimiento: ¿cómo es? ¿Cuándo se necesita?
- Sexting: ¿Qué es? ¿Cuáles son las posibles consecuencias?

Materiales para Padres o Adultos de confianza en el Hogar

Teen Sexual Health I (Salud Sexual para Adolescentes I)

Temas de conversación

Las conversaciones con su hijo sobre el sexo empiezan en una edad temprana y son continuas. No todos los temas se abordan en una sola conversación. Las conversaciones son continuas y se desarrollan con el tiempo. Al mantener conversaciones regulares, su hijo se sentirá más cómodo acudiendo a usted para hablar de este delicado tema.

- Busque momentos para enseñar cuando vea la televisión, las noticias, cuando un miembro de la familia se quede embarazado, etc.
- Cuando surjan los momentos propicios de enseñanza, ofrezca una pregunta abierta. (Por ejemplo, ¿qué sabes sobre cómo ocurre un embarazo? o ¿Qué harías si alguien con quien sales empezara a actuar como el personaje del programa de televisión? o ¿Conoces a alguien a quien le haya pasado esto?)
- Para abordar temas como el sexting, puedes preguntar: "¿Qué crees que significa ser respetuoso en las redes sociales o al enviar mensajes de texto?"
- Para hablar del consentimiento, intente usar analogías o escenarios: si tu gato no quiere que lo acaricies, ¿lo haces? Si quieres comer unas cuantas papas fritas de otra persona, ¿se las quitas del plato o se lo pides? Si te dicen que sí, ¿significa que puedes coger las papas fritas en cualquier momento o también tienes que preguntar la próxima vez?
- Capacite y prepare a su hijo para que sea capaz de evaluar los riesgos y tomar buenas decisiones. Ayude a su hijo a entender que ellos tienen intuición, una voz interior, y que pueden y deben escucharla.

Consejos generales para hablar de sexo con su hijo

- Mantenga la calma
- Tenga una conversación en el auto. Puede ser más cómodo no tener que mirarse y la conversación puede ser privada.
- Evite reaccionar de forma exagerada cuando su hijo/a comparta información personal con usted.
- Investigar un poco puede ayudar a que las conversaciones sean más naturales.
- Si no sabes algo, ofrécele buscar información juntos.
- Cerciórese que su hijo comprenda "¿Tiene sentido esa respuesta?" "¿Qué opinas de eso?"
- Mantén las líneas de comunicación abiertas antes y después de las conversaciones.
- Recuerda que, si no se enteran por usted, lo harán por otra persona.

Pero ¿tengo que tener estas conversaciones?

Según muchos investigadores, la respuesta es "sí". Los estudios de los Centros de Control de Enfermedades (CDC) han demostrado que los adolescentes que dicen haber hablado con sus padres



Materiales para Padres o Adultos de confianza en el Hogar

Teen Sexual Health I (Salud Sexual para Adolescentes I)

sobre el sexo tienen más probabilidades de retrasar las relaciones sexuales y de utilizar preservativos cuando las tienen. La investigación demuestra que los adolescentes toman mejores decisiones cuando conocen los riesgos.

Si está interesado en mantenerse al día sobre los temas de salud que afectan a los jóvenes y a los adultos jóvenes, regístrese aquí ([register here](#)) para recibir el boletín mensual de la comunidad de Candor Health Education. Tenemos varios recursos en nuestro sitio web ***candorhealthed.org*** ([resources on our website](#)) para que los padres aborden temas difíciles con sus hijos. Esperamos colaborar con usted y le animamos a que siga hablando con su hijo... ellos le escuchan.

Atentamente,

El Equipo de Educación para la Salud de Candor