

OCHO CONSEJOS PARA HABLAR CON SUS HIJOS/AS ADOLESCENTES

EL MES NACIONAL DE LA PREVENCIÓN DEL EMBARAZO EN LOS ADOLESCENTES

Constantemente los adolescentes dicen que sus padres—no sus amigos, ni sus parejas, ni la cultura popular—son los que más influyen en sus decisiones sobre relaciones y sexo. Aunque no lo crea, sus hijos/as adolescentes quieren oír de TI. Y esto puede que causar mucha presión...pero no debería ser así.

Los siguientes ocho consejos están destinados a servir de guía para una conversación honesta, racional y, con suerte, menos incómoda para hablar con sus adolescentes sobre el tema más difícil: el sexo.

- 1.** Hable con su hijo/a sobre sexo, con la debida anticipación y frecuencia (de una manera apropiada a su edad) y sea específico en cuanto a los valores y las expectativas que su familia tiene sobre el amor y sexo.
- 2.** Cultive en su familia una actitud abierta. Sea un/a padre/madre a quién se le puede hacer preguntas y permita que su hijo/a comparta sus sentimientos sin temor a consecuencias o burlas.
- 3.** No asuma que las emociones de su hijo/a no son válidas solo porque es joven. Las emociones de los/las jóvenes son muy reales, de modo que debe respetar a su hijo/a si le dice que está enamorado/a.
- 4.** Escuche más y hable menos. Sus palabras son importantes, pero igualmente importante es asegurarse de que su hijo/a sienta que sus sentimientos son escuchados y respetados.
- 5.** Hable con *honestidad* con su hijo/a sobre sexo, amor y relaciones. Usted no tiene que ser un libro de biología. Simplemente sea realista.
- 6.** No asuma que su hijo/a es sexualmente activo/a o tiene novia/o solo porque pregunta sobre el sexo o anticonceptivos.
- 7.** Decirle a su hijo/a que no tenga sexo no es suficiente. Debe explicar que usted considera que la decisión correcta es demorar las relaciones sexuales hasta que sean mayores.
- 8.** No se dé por vencido. Aunque su hijo/a parezcan distantes o desinteresados, (u horrorizados), con estas conversaciones, su tarea como padre/madre es seguir hablando. Créanos, es la manera de hacer la diferencia.

¿Por qué tener la charla ahora? El miércoles 3 de mayo, 2017 se celebrará el Día Nacional de la Prevención del Embarazo en los Adolescentes. Este día y durante todo el mes de mayo en todo nuestro país se les pedirá a que los jóvenes visiten StayTeen.org, para que tomen la Prueba del Día Nacional de la Prevención del Embarazo en los Adolescentes, en la que se desafía a que los adolescentes piensen cuidadosamente sobre lo que deberían hacer en “el momento” que vayan a tener relaciones sexuales.

Invite a su hijo/a a tomar la Prueba del Día Nacional, (disponible en StayTeen.org), y anímese usted también a tomarla. A continuación, baje nuestras guías de discusión para padres y adolescentes y use estos ocho consejos para iniciar una conversación sobre sexo, amor, anticoncepción y como tomar buenas decisiones.