Como Hablar con Tus Hijos Sobre Sexo

November 19, 2007 By Diane Pagen

La mitad de las latinas quedan embarazadas antes de llegar a los 20 años de edad, el porcentaje más alto entre todos los grupos étnicos en los Estados Unidos. ¿Qué pueden hacer los padres al respecto?

Gloria quedó embarazada a los 17 años por un hombre de su vecindario de quien era novia. Su madre ni siquiera sabía que su hija tenía novio y mucho menos que estaba teniendo relaciones sexuales. Lo más doloroso para Gloria fue que el padre del bebé, de quien ella estaba enamorada, insistió en que se hiciera un aborto. Cuando Gloria se negó, él desapareció. Gloria tuvo al bebé y su vida ciertamente cambió. Pudo terminar la escuela secundaria, pero con un niño por criar, tuvo que posponer la universidad por varios años. “A Gloria le iba tan bien en la escuela que nunca pensé que tenía que hablar con ella sobre el sexo”, dice su madre. “Además, no hubiera sabido qué decirle. A mí nunca nadie me dijo nada excepto que debía esperar hasta que me casara”.

El promedio de embarazos en adolescentes (de 15 a 19 años de edad) en los Estados Unidos es de 75.4 embarazos por cada 1,000 niñas. Sin embargo, ha estado disminuyendo constantemente, de acuer-do a un estudio reciente hecho por el Guttmacher Institute, gracias al creciente uso y disponibilidad de anticonceptivos. El ritmo al que las adolescentes hispanas quedan embarazadas también está disminu-yendo, pero más lentamente que en otros grupos étnicos; y con 131.5 embarazos por cada 1,000 niñas, el promedio de embarazo es 57 por ciento más alto que el de la población general de adolescentes.

Cuando se trata de hablar de sexo con los niños, “los padres a veces no están educados en el tema, ya que ellos no recibieron ningún tipo de instrucciones cuando eran jóvenes”, dice Roberta Arrigo, PhD, una psicóloga del desarrollo de Nueva York. “Se requiere esfuerzo para que la próxima generación no cometa los mismos errores en cuanto al sexo.” Lo bueno es que, dice la doctora Arrigo, “en todos los países en desarrollo, la educación sexual ha demostrado disminuir significativamente el embarazo en adolescentes”.

Cuando los padres empeoran las cosas

¿Qué pueden hacer los padres para disminuir las posibilidades de que sus hijos se conviertan en padres o queden embarazadas antes de que estén listos?

Los activistas para la prevención del embarazo en adolescentes generalmente listan tres cosas: 1) animar a los adolescentes a posponer el sexo; 2) educarlos para que siempre usen condones y

anticonceptivos si deciden tener relaciones sexuales; y 3) resaltar el gran sacrificio al que se enfrentarán por tener un hijo cuando el padre o la madre es joven y está sola. Los expertos dicen que el tercer mensaje "pesimista y negativo", puede tener un efecto contrario. Por sí solo, no les da a los adolescentes estrategias suficientes para enfrentar y lidiar con posibles situaciones sexuales, así como tampoco ayuda a clarificar la confusión causada por el constante bombardeo de imágenes sexuales en los medios de comunicación. ¿Cómo pueden los adolescentes dar sentido a los mensajes de los medios de comunicación que promueven el sexo, mientras que los padres dicen que el producto del sexo, es decir, un bebé, les arruinará la vida?

El mensaje también es conflictivo culturalmente: Los hispanos son educados para valorar a los niños. Una vez embarazadas, las latinas no se hacen un aborto tan frecuentemente como otros grupos étnicos: de cada 100 embarazos en niñas hispanas, sólo 25 se hacen un aborto (en comparación con 31 abortos por cada 100 embarazos entre adolescentes blancas y no hispanas). Los hispanos valoran a los niños incluso cuando nacen en circunstancias no ideales. En una encuesta hecha por Childtrends, sólo el 46 por ciento de las adolescentes hispanas dijeron que se sentirían muy mal si quedaran embarazadas, en comparación con el 60 por ciento de las niñas de otros grupos étnicos. Claramente, las adolescentes tienen valores y nosotros no podremos ayudarlas si ignoramos sus convicciones.

¿Qué deben hacer los padres para ayudar?
Arrigo sugiere usar un plan simple que incluya lo siguiente:
Comience a hablarles temprano sobre sexo, y no espere hasta que los niños lleguen a la adolescencia. "Los adolescentes no siempre escuchan cuando usted les hable sobre sexo (o cualquier otra cosa)", dice ella. "Usted debe comenzar en los primeros años, cuando los niños preguntan '¿De dónde vienen los bebés?'". Si usted les brinda respuestas simples y directas, usted establece cimientos sólidos para luego poder tener una discusión más detallada sin sentir vergüenza.

Sea honesto(a) con usted mismo(a) sobre su capacidad para hablar sobre sexo. Si usted se siente muy incómodo(a) al discutir el tema con sus hijos, involucre a un pediatra o a una enfermera de salud pública; cualquiera de ellos ofrecerá información sin prejuicios. También existen organizaciones de base comunitaria que se especializan en educar a los adolescentes y sus familias sobre la salud sexual y el proceso de toma de decisiones.

Pase tiempo con sus adolescentes. El mundo en que vivimos dificulta esto cada vez más. Pero la conexión necesaria para generar confianza y honestidad sólo se basa en el tiempo que pasen juntos. "Trate de crear ritos, como por ejemplo cenar juntos ciertas noches por semana", dice Arrigo.

Fomente conductas positivas y metas a largo plazo tanto en los niños varones como en las mujeres. Demuéstrele a su adolescente que hay muchas maneras de sentirse bien sobre sí mismos. "Cuantos más talentos desarrollen, y cuantas más actividades hagan, menos serán las posibilidades de que se apuren para tener sexo prematuro o que tomen el tema del sexo a la ligera", dice Arrigo. Si usted no les inculca temprano la importancia de poseer metas a largo plazo,

los niños pueden desarrollar una perspectiva a corto plazo, que puede tener consecuencias desastrosas cuando se trata de tomar decisiones sobre el sexo. Además, Arrigo sostiene “debemos incluir a los adolescentes varones en la responsabilidad, para que puedan hacer mejores elecciones como adolescentes y como adultos. Todas las culturas tienden a poner el peso del sexo sobre las mujeres, mientras que a los hombres se les alienta a ‘experimentar’”.

CONSEJOS PARA HABLAR SOBRE SEXO

Expertos en desarrollo infantil de la Universidad de California en San Francisco y Roberta Arrigo, PhD, aconsejan a los padres:

1. Usar palabras anatómicas correctamente para describir las partes del cuerpo.
2. Antes de responder a una pregunta, pregúntele a su hijo o adolescente cuánto ya sabe sobre el tema (esto le ayudará a responder a sus preguntas sin confundirlos).
3. Todos los días busque oportunidades para hablar sobre sexo, como cuando surge una situación sexual en un programa de televisión o película que estén mirando.
4. No espere a que sus hijos lleguen a la adolescencia para comenzar a hablar de sexo. Muchos niños tienen preguntas o se encuentran a sí mismos en situaciones sexuales antes del noveno grado. (Los psicólogos para niños dicen que está bien nombrar partes del cuerpo a partir de los 2 años de edad y explicar “cómo se hacen los bebés” a partir de los 6 años de edad).
5. Averigüe qué tipo de educación sexual reciben sus hijos en la escuela. Si el contenido parece no ser útil, hable con los administradores de la escuela para que agreguen temas útiles.
6. Dele a sus hijos muchas oportunidades para que tomen decisiones mientras son chicos: cuál de estas dos camisas usar para ir a la escuela, o cómo gastar el dinero de la mensualidad. Tomar pequeñas decisiones ayuda a que practiquen cómo tomar decisiones importantes sobre el sexo.

© 2026 Smart + Strong All Rights Reserved.
http://beta.docker.tusaludmag.com/article/como-hablar-con-tus-hijos-sobre-sexo