

¿Es Usted un Padre de Familia al que se le Pueden Hacer Preguntas?

Como padre de familia o persona a cargo del cuidado del menor, es muy importante que usted sea una persona a la que *se le puedan hacer preguntas*. ¿Qué significa esto? ¿Cómo se convierten los adultos en personas a quienes *se les puede preguntar algo*?

Ser una persona a la que *se le pueden hacer preguntas* significa que los jóvenes le ven como alguien accesible y abierto a las preguntas. Ser una persona a la que *se le puede preguntar* sobre la sexualidad es algo que la mayoría de los padres de familia y adultos a cargo del cuidado de un menor desean, pero que muchos suelen encontrar difícil. Puede que los adultos hayan recibido poca o ninguna información sobre el sexo cuando eran pequeños. Es probable que no se haya hablado de sexo en el hogar durante su infancia, ya sea por temor o por vergüenza. O es probable que los adultos puedan preocuparse por:

- No saber las palabras *correctas* o las respuestas *correctas*;
- Lucir *antiguado(a)* ante los ojos de los jóvenes;
- Dar demasiada o muy poca información; o
- Proporcionar información en el momento equivocado.

Es importante ser alguien a quien *se le puedan hacer preguntas*. La investigación muestra que los jóvenes que cuentan con información menos precisa sobre sexualidad y conductas de riesgo sexual pueden experimentar más y a edades más tempranas en comparación con los jóvenes que tienen más información.^{1,2,3,4,5} La investigación también muestra que, cuando los adolescentes pueden hablar con uno de sus padres u otro adulto responsable sobre sexo y protección sexual, es menos probable que tengan relaciones sexuales tempranas o sin protección que aquellos adolescentes que no han conversado con un adulto de confianza.^{6,7,8,9} Por último, los jóvenes suelen decir que quieren conversar sobre sexo, relaciones y salud sexual con sus padres; los padres de familia son la fuente preferida de información en estos temas.^{10,11}

Debido a que es tan importante ser alguien a quien *se le puedan hacer preguntas* y ya que es muy difícil para muchos adultos iniciar conversaciones sobre sexo con sus hijos, es probable que los adultos necesiten aprender nuevas destrezas y tener más confianza en cuanto a su capacidad para conversar sobre sexualidad. A continuación, se presentan algunos consejos de expertos en materia de educación sexual.

Cómo hablar sobre sexualidad con los jóvenes

1. **Adquiera unas bases amplias de información objetiva que proceda de fuentes confiables.** Recuerde que la sexualidad es un tema mucho más amplio que la relación sexual. Ésta incluye biología y sexo, por supuesto, pero también abarca emociones, intimidad, cuidados, la acción de compartir, actitudes cariñosas, flirteo o coqueteo y orientación sexual, así como reproducción y relación sexual.
2. **Aprenda y use los términos correctos para las partes del cuerpo y sus funciones.** Si le es difícil decir algunas palabras sin sentir vergüenza, practique decir esas palabras, en privado y frente al espejo, hasta que se sienta tan cómodo al decirlas como cuando usa palabras que no se relacionan con sexo. Por ejemplo: Usted quiere decir “pene” con la misma facilidad que dice “codo”.
3. **Piense en sus propios sentimientos y en sus valores sobre el amor y el sexo.** Incluya los recuerdos de su infancia, su primer enamoramiento, sus valores y cómo se siente con respecto a los temas actuales relacionados con el sexo, como anticonceptivos, derechos

de reproducción e igualdad de sexo, género y orientación sexual. Usted debe saber cómo se siente antes de que, de hecho, pueda hablar con el/la joven.

4. **Hable con su hijo(a).** Escuche más y hable menos. Asegúrese de que usted y su hijo tengan una comunicación abierta y en ambos sentidos, ya que esto constituye la base para una relación positiva entre usted y su hijo(a). Únicamente al escucharse el uno al otro, pueden entenderse mutuamente, especialmente en lo referente al amor y la sexualidad, dado que los adultos y los jóvenes con frecuencia perciben estas cosas de modo diferente.
5. **No se preocupe por:**
 - ♦ Estar “en el tema”. Los jóvenes obtienen eso con sus pares. En cuanto a usted, ellos quieren saber lo que piensa, quién es y cómo se siente.
 - ♦ Sentir vergüenza. Sus hijos también sienten vergüenza. Esto está bien, porque el amor y muchos aspectos de la sexualidad, incluyendo la relación sexual, son temas muy personales. Los jóvenes entienden esto.
 - ♦ Decidir cuál de los padres debería tener esta charla. Cualquier padre, madre o persona a cargo del cuidado de un menor que sea cariñoso puede ser un educador sexual eficaz para su hijo(a).
 - ♦ No tener algunas respuestas. Está bien decir que no sabe. Simplemente ofrezca averiguarle la respuesta o trabaje con su hijo(a) para encontrarla. Después hágalo.

Cómo hablar con sus hijos pequeños

1. **Recuerde que si alguien tiene la edad suficiente para preguntar, tiene también la edad adecuada para oír la respuesta correcta y aprender la(s) palabra(s) correcta(s).**
2. **Asegúrese de que entiende lo que su hijo(a) pequeño(a) le está preguntando.** Vuelva a verificar. Por ejemplo; usted podría decir: “No estoy seguro de que entendí exactamente lo que estás preguntando. ¿Estás preguntando si está bien hacer esto o por qué la gente lo hace?” Lo que usted no quiere es comenzar una explicación larga que no responda la pregunta del niño(a).
3. **Responda la pregunta cuando se la hacen.** Por lo general, es mejor tomar el riesgo de que unos pocos adultos sientan vergüenza (en el supermercado, por ejemplo) que avergonzar a su hijo(a) o desperdiciar un momento oportuno para la enseñanza. Además, su hijo(a) normalmente preferiría que usted le respondiera en ese momento, en voz baja. Si no puede responderle en ese momento, asegúrele a su hijo(a) que está contento de que él/ella haya preguntado y fije un momento en el cual le responderá en forma completa. “Me alegro que hayas preguntado eso. Hablaremos del tema camino a casa.”
4. **Responda *ligeramente* por encima del nivel que usted cree que su hijo(a) le va a entender, porque puede estar subestimándolo y también porque esto creará una oportunidad para preguntas futuras.** Pero, no olvide que está hablando con un niño(a) pequeño(a). Por ejemplo, cuando le pregunten sobre las diferencias entre los niños y las niñas, no saque un libro de texto y le muestre los dibujos de los órganos reproductores. Un niño(a) pequeño(a) quiere saber lo que está afuera. Así que simplemente dígame: “Un niño tiene pene y una niña tiene vulva.”
5. **Recuerde que, incluso con los niños pequeños, tiene que establecer límites.** Usted puede negarse a responder preguntas personales. “Lo que sucede entre tu padre y yo es personal y no hablo de eso con ninguna otra persona”. Además, asegúrese de que su hijo(a) entienda la diferencia entre los valores y las normas relacionadas con su pregunta. Por ejemplo; si un niño pregunta si está mal masturbarse, usted podría decirle: “La masturbación no es mala; sin embargo, nunca nos masturbamos en público. Es una conducta privada”. [valores contra normas] Usted también debería advertirle a su hijo(a) que otros adultos pueden tener valores diferentes sobre este tema si bien cumplirán la misma norma; es decir, ellos creen que está mal y que es una conducta privada.

Cómo hablar con los adolescentes

- 1. Recuerde cómo se sentía usted cuando era un adolescente.** Recuerde que la adolescencia es una etapa difícil. En un momento, un adolescente está luchando por tener una identidad e independencia separada y al momento siguiente necesita con urgencia el apoyo de un adulto.
- 2. Recuerde que los adolescentes quieren conversaciones que sean mutuamente respetuosas.** Evite las imposiciones. Comparta sus sentimientos, valores y actitudes y escuche y conozca los de él/ella. Recuerde que no puede mandar en los sentimientos, actitudes o valores de otra persona.
- 3. No suponga que un adolescente es experimentado o inexperto, entendido o ingenuo en materia sexual.** Escuche detenidamente lo que su adolescente le está diciendo o preguntando. Responda a la pregunta real o tácita del adolescente, no responda a sus propios temores o preocupaciones.
- 4. No subestime la capacidad del adolescente para medir las ventajas y desventajas de distintas opciones.** Los adolescentes tienen valores y son capaces de tomar decisiones maduras y responsables, especialmente cuando cuentan con toda la información necesaria y con la oportunidad de conversar sobre las opciones con un adulto que le comprenda. Si proporciona al adolescente información errónea, él/ella puede perder la confianza en usted, del mismo modo que confiará en usted si es una fuente coherente de información clara y precisa. Naturalmente, las decisiones de un adolescente pueden ser distintas a las que usted tomaría; pero eso es normal.

Ser alguien a quien *se le pueden hacer preguntas* es un componente de las relaciones que dura toda la vida. Esto abre puertas a relaciones más cercanas y a vínculos familiares. ¡Nunca es demasiado tarde para empezar!

Referencias

1. Kirby D. *Emerging Answers: Research Findings on Programs to Reduce Teen Pregnancy*. Washington, DC: National Campaign to Prevent Teen Pregnancy, 2001.
2. Baldo M, Aggleton P, Slutkin G. *Does Sex Education Lead to Earlier or Increased Sexual Activity in Youth?* Presentation at the IX International Conference on AIDS, Berlin, 6-10 June, 1993. Geneva: World Health Organization, 1993.
3. UNAIDS. *Impact of HIV and Sexual Health Education on the Sexual Behaviour of Young People: A Review Update*. [UNAIDS Best Practice Collection, Key Material] Geneva: UNAIDS, 1997.
4. Alford S et al. *Science & Success: Sex Education & Other Programs that Work to Prevent Teen Pregnancy, HIV & Sexually Transmitted Infections*. Washington, DC: Advocates for Youth, 2003.
5. Thomas MH. Abstinence-based programs for prevention of adolescent pregnancies: a review. *Journal of Adolescent Health* 2000; 26:5-17.
6. Miller KS et al. Patterns of condom use among adolescents: the impact of mother-adolescent communication. *American Journal of Public Health* 1998; 88:1542-1544.
7. Shoop DM, Davidson PM. AIDS and adolescents: the relation of parent and partner communication to adolescent condom use. *Journal of Adolescence* 1994; 17:137-148.
8. Jemmott LS, Jemmott JB. Family structure, parental strictness, and sexual behavior among inner-city black male adolescents. *Journal of Adolescent Research* 1992; 7:192-207.
9. Rodgers KB. Parenting processes related to sexual risk-taking behaviors of adolescent males and females. *Journal of Marriage and Family* 1999; 61:99-109.
10. Hacker KA et al. Listening to youth: teen perspectives on pregnancy prevention. *Journal of Adolescent Health* 2000; 26:279-288.
11. Kaiser Family Foundation, Nickelodeon, and Children Now. *Talking with Kids about Tough Issues: a National Survey of Parents and Kids*. Menlo Park, California: The Foundation, 2001.

Escrito por Barbara Huberman, RN, MEd, y por Sue Alford, MLS
Advocates for Youth © 2005