

# No Hay Lugar Como el Hogar... Para la Educación Sexual

Abajo encontrará "capítulos" específicos para diferentes edades que proveen información práctica sobre cómo hablar con sus hijos sobre el sexo. Los capítulos también son combinados en un libro que se puede pedir por correo. La autora de este libro es Mary Gossart, Vice President de educación & entrenamiento, Planned Parenthood of Southwestern Oregon y la traductora es Bojana Stefanovska.

## Edad/Grado: Título del capítulo

### **3 años**

*¿Educación sexual? ¡Si mi hijo tiene sólo tres años!* **1-6**

### **4 años**

*El sexo no es un secreto a los cuatro años* **7-12**

### **5 años**

*Los niños necesitan saber... Los padres necesitan decirles* **13-18**

### **1° grado**

*Vamos a hablar* **19-24**

### **2° grado**

*Aún en la escuela primaria, los niños aprenden mucho sobre la sexualidad...* **25-30**

### **3° grado**

*Es tiempo de hablar* **31-36**

### **4° grado**

*Hablen conmigo, por favor* **37-42**

### **5° grado**

*Lo que quiero saber es...* **43-48**

### **6° grado**

*Todo esto va a pasar...* **49-54**

### **7° grado**

*Hable a voz alta* **55-60**

### **8° grado**

*Esfuerzos y recompensas* **61-66**

### **9° grado**

*Lo que quiero saber es...* **67-72**

### **10° grado**

*Hablar con adolescentes* **73-78**

### **grado 11**

*Transmita su conocimiento* **79-84**

### **grado 12**

*El valor de los valores* **85-90**

# ¿ Educación sexual? ¡Si mi hijo tiene sólo tres años!

...pues entonces, él o ella ya ha recibido muchísimos mensajes sobre la sexualidad - o sea, más de tres años de información. Póngase a pensar:

- cuando se les toca y abraza a los bebés , se les enseña que son queridos.
- cuando les escogemos ropa (azul o rosada), juguetes (carritos o muñecas) o actividades (juegos de pelota o a la casita), les presentamos mensajes sobre los papeles de hombre y de mujer.
- ver a un hermano, hermana o padre bañándose enseña las diferencias físicas entre hombre y mujer.
- la buena (o la mala) voluntad de los padres a responder honestamente a la pregunta : "Y, ¿cómo salió el bebé?" transmite una actitud sobre el sexo.

En realidad, Ud. ha estado educando a su hijo sobre el sexo todo el tiempo, con sus palabras y también con su silencio; con su comunicación verbal y corporal. Sus respuestas y acciones han enseñado mucho a su hijo sobre la sexualidad - no sólo con la mera información, sino por sus valores y actitudes.

Ud. no puede evitar ser el más importante educador sexual de su hijo... y tampoco lo debe de evitar. Siendo su padre o madre, Ud. es quién más influye sobre el desarrollo y las actitudes sexuales de su hijo. La experiencia familiar que rodea al niño desde su nacimiento determina hasta que punto su hijo va a tener sentimientos saludables y positivos sobre la sexualidad.

Con todo eso, la idea que la educación sexual empieza desde el nacimiento es para mucha gente una idea rara. Por consecuencia, los padres pueden dejar pasar muchos años antes de darse cuenta que **los niños, desde los muy pequeños , merecen una educación sexual bien pensada y con buena intención.** Entre más conscientemente educan los padres a sus hijos acerca del sexo, mejor les van a preparar a enfrentarse con las elecciones y los desafíos que les esperan.

## Bueno - cuando mi hijo pregunte, entonces le digo...

...pero, ¿va a reconocer las preguntas? Los niños se interesan a la sexualidad mucho antes de que puedan hacer preguntas. Por ejemplo, un niño pequeño puede querer ver a papi bañándose o tocarle el vientre a mamá, embarazada. Estas situaciones presentan "momentos ideales para enseñar" lecciones sobre la anatomía, la reproducción y el nacimiento.

Cuando los padres aprovechan esas oportunidades, no sólo les dan información a sus hijos, sino que también demuestran su voluntad de discutir del sexo con ellos. Así se establece un ambiente de confianza y de bienestar, lo que anima a los niños a pedir a sus padres la información sobre la sexualidad que necesiten en el futuro.

No se preocupe que le haya dicho demasiadas cosas demasiado temprano. Su hijo va a asimilar lo que él o ella pueda y mostrar aburrimiento con lo demás : va a bostezar, tener los ojos lustrosos, se va a levantar... Pero sus comentarios no serán gastados. Su hijo tal vez no captó todos los detalles, pero si va a entender que **"a mamá y papi se les puede preguntar"**.

No corre peligro con mucha información demasiado temprano; por el contrario, corre más peligro con muy poca información demasiado tarde. Cuando los padres reconocen las preguntas y contestan con cariño y honestidad, están en el buen camino para dar calidad a la educación sexual de su familia.

## De cigüeñas y compras de bebé

Un niño de tres años ve el mundo de una manera muy literal. Por ejemplo, si se le dice a un niño que el bebé está creciendo en el vientre de su mamá, él puede preguntar: "¿Por qué se comió mami al bebé?" imaginándose un bebé mezclado con comida en el estómago de su madre. Respuestas que no son la verdad muy simple le pueden causar confusión.

Más allá de la confusión, un sentido de desconfianza se puede desarrollar cuando el niño a quien le han dicho que lo ha traído la cigüeña descubre la verdad. A través de esto, el mensaje implicado es que el sexo es malo y que no es bueno hablar honestamente de esto. Contarles cuentos y bobadas a sus hijos cuando les preguntan sobre el sexo es un mal servicio para ellos. Sus preguntas merecen respuestas honestas - ajustadas a su nivel de entendimiento, por supuesto.

Por ejemplo, cuando un niño joven pregunta "¿De dónde vine yo?" el padre puede decir primero "¡Qué pregunta tan buena! ¿Qué piensas tú?" Esto logra tres cosas: primero, aclara lo que el niño está realmente preguntando (él o ella tal vez sólo quiere saber en qué ciudad nació, y en este caso no tiene que explicar nada de lo que temía); segundo, les da a los padres el tiempo de pensar sus respuestas; y tercero, les da el sentido de cuanto ya sabe el niño. La segunda respuesta puede ser simple y honesta: "Empezaste siendo un huevo chiquito adentro del cuerpo de mami." Solamente con esto puede quedar conforme su hijo, (aunque tal vez no), pero así deja la puerta abierta para más discusión.

El hecho es que la honestidad es de veras la mejor manera de abordar ese tema. Claro que no es necesario a esta edad darles una explicación larguísima sobre las relaciones sexuales, la concepción y el nacimiento. Pero no es lo que le está pidiendo su hija de tres años. Ella sólo quiere saber lo esencial.

Así que se puede relajar. Para un niño pequeño, el sexo no tiene el mismo sentido emocional que para un adulto. Acordarse de esto puede ser de gran ayuda para los padres cuando se enfrentan con las curiosidades normales de sus hijos.

## ¿ Se nota su sexismo?

Durante los años preescolares, los padres tienen la mejor oportunidad de influenciar las actitudes sexuales de sus hijos, incluso las que se refieren a los papeles de hombre y de mujer. Es el mejor tiempo para plantar la semilla de que los niños y las niñas no se tienen que limitar con los papeles tradicionales masculinos y femeninos, sino que pueden ser lo que quieren ser y su confianza en sí mismos crecerá.

Tome ventaja de las siguientes ideas para ampliar la mente de sus hijos e hijas en cuanto a lo que se espera de ellos:

- **Comparta** los quehaceres
- **Permita y anime** a sus hijos que jueguen con juguetes y que participen en juegos diferentes de lo tradicional – está bien que los niños jueguen con muñecas y las niñas al fútbol.
- **Lea libros con modelos de comportamiento diferentes** a sus hijos, o sea libros donde hombres y mujeres hacen más que los papeles tradicionales.

- **Ponga atención a su lenguaje** para evitar las limitaciones de papeles masculino/femenino (por ejemplo, diga "la doctora" en vez de "el doctor"). Diga "él o ella" cuando se refiere a profesiones consideradas típicamente masculinas, aún si es difícil al principio, pues es muy importante.

¿ No piensa que todo eso tenga caso? Así parece, pero tenga cuidado. Cuando los padres no limitan a sus hijos a lo que se espera de ellos por el simple hecho de ser niño o niña , su personalidad se enriquece.

## **Si un oído es un oído y un ojo es un ojo...**

...entonces un pene es un pene, no un "pajarito"; y una vagina es una vagina y no "ahí abajo". Cuando los padres usan nombres incorrectos para las partes sexuales del cuerpo, el mensaje es que esos partes son diferentes de algún modo y que son algo malo de lo cuál no se puede hablar. El resultado es que los niños aprenden a tener vergüenza de sus partes genitales.

Muchos estudios han demostrado el valor de enseñar a los niños los nombres correctos de las partes sexuales de sus cuerpos. Aparte de fomentar una actitud sexual positiva, saber las palabras correctas puede ser importantísimo en ciertas situaciones. Por ejemplo, si un niño o una niña están tratando de describir una herida o un acto de abuso sexual, tienen que saber palabras más exactas que "ahí abajo".

Muchas veces los niños se refieren a las partes sexuales del cuerpo con palabras que han escuchado de sus amigos. Entonces les puede decir: "Alguna gente lo llama 'el pajarito', pero Así no se llama. Su nombre verdadero es 'el pene' y es mejor usar esa palabra."

Una respuesta simple como esta nos puede parecer sin importancia. Pero para los niños es una lección importante - una que enseña el respeto para sus cuerpos y una buena actitud con los asuntos sexuales en general.

## **¿ Qué es eso?**

A los tres años , los niños tienen mucha curiosidad sobre los cuerpos - y no solamente los suyos. Les fascinan las diferencias entre los sexos y las funciones del cuerpo. Este interés se puede manifestar de muchas maneras: jugando "al doctor," queriendo ver a mami o papi en el baño, tocándose las genitales, comparando sus cuerpos a los de otros niños y niñas , sobre todo del sexo opuesto.

Como en este tiempo, una niña empieza a preguntarse que pasó con su pene, mientras un niño quiere saber "Qué son estos," apuntando a los senos de mamá. Aquel comportamiento ofrece numerosas oportunidades para hablar de la sexualidad, del crecimiento y del desarrollo.

- **P.** ¿Qué pasó con mi pene?
- **R.** Nunca tuviste uno. Sólo los niños tienen un pene. Las niñas tienen un clitoris.
- **P.** ¿Puedo ver de dónde salió el bebé?
- **R.** El bebé salió de una abertura entre mis piernas que se llama la vagina. Prefiero no enseñarte mi vagina porque es una parte privada de mi cuerpo. ¿Quieres ver un libro que enseña cómo nacen los bebés ?
- **P.** ¿Por qué Pablo hace pipi parado y yo tengo que sentarme?
- **R.** Es más fácil para las niñas que se sienten para orinar. Su "pipí" - el verdadero nombre es "la orina" - sale de un hoyito cerca de la vagina. Los niños orinan con su pene.

- **P.** ¿Puedo yo tener un bebé cuando sea grande?
- **R.** Sólo una mujer puede tener un bebé. Ella tiene un lugar especial en su cuerpo que se llama el útero donde crece el bebé. Pero los papás ayudan a hacer uno. Tu puedes ser un papa cuando seas grande, si quieres.

Estas son sólo sugerencias sobre cómo los padres podrían responder. Uds. decidirán por si mismos cómo van a contestar a las preguntas de sus hijos.

Pero lo que hay que recordar es que niños de esa edad sólo buscan la información esencial y merecen respuestas simples y honestas. Lo importante es contestar mostrándoles apoyo, y tal vez aprovechar la oportunidad para practicar las respuestas. Porque las preguntas sí son fáciles ahora, pero se van a volver más y más difíciles con el tiempo.

## **Enséñame lo tuyo y yo te enseño lo mío...**

Hmmm. Su hija de tres años , Ana, y su amiguito Juan están jugando quietamente en el cuarto arriba - demasiado quietamente. ¿Qué estarán haciendo?

Y ¿por qué está cerrada la puerta? Resistiendo las ganas de meterse a fuerza (es que le estuvo enseñando recientemente a respetar la puertas cerradas y tocar primero), Ud. llama a la puerta. Se oye la risa de los niños , pero a Ud. le parece que también oyó "pásele" ...y entra.

Ahí están Ana y Juanito, dedicándose al juego que jugamos todos en nuestra niñez, el del "doctor." Se han quitado la ropa y se están examinando uno a otro en detalle. **Y ahora ¿Qué hace?**

Se podría horrorizar y enojar: "¿Qué están haciendo? ,pónganse la ropa ahora mismo y que no les vuelva a encontrar así! Juan, ite llevo a tu casa!" El mensaje que oyen los niños : ¡Qué malos son! La curiosidad acerca de los cuerpos es mala y la desnudez también. Por supuesto esto les deja sintiéndose despistados, avergonzados, lastimados. Es que ellos estaban demostrando un interés en sus cuerpos que es completamente normal a esa edad.

¿ Qué le parece si se queda con calma y reconoce a voz alta la curiosidad de los niños ? "Parece que a Uds. les interesa cómo son diferentes los cuerpos de los niños y de las niñas . Mientras se ponen la ropa, yo voy a traer un libro con fotos que podemos ver y que lo explica todo sobre los cuerpos."El mensaje que oyen los niños : Está bien ser curioso de los cuerpos. Mami prefiere que no nos desvistamos. Pero nos va a explicar cosas.

Hay varias respuestas posibles en ese tipo de situación . Al escoger la suya, recuerde que hay que observar la situación con los ojos de su hijo o hija. Los niños de edad preescolar están fascinados por los cuerpos. Su deseo de fijarse en las diferencias entre "lo mío y lo tuyo" es una parte normal del desarrollo de su sentido de identidad personal y sexual.

Una palabra final...de cualquier manera que Ud. haya respondido en esa situación, es importante discutir el asunto con los padres del otro niño . Tal vez no estén de acuerdo con lo que hizo y dijo Ud. pero van a apreciar que se les haya informado. Así tendrán la oportunidad de hablar de sus propios valores y convicciones familiares con su hijo.

## **¡ Ayuda!**

Relájese. Sí hay ayuda, en libros, películas, clases, y gente que les puedan apoyar. Los "Community Colleges" (escuelas para adultos) ofrecen muchas veces clases para padres incluso sobre asuntos de sexualidad. La organización Planned Parenthood es una fuente excelente de información, con especialistas con quienes se puede hablar, libros, volantes. El departamento de salud local (Health Department), su pediatra, consejeros familiares y miembros de su iglesia a menudo tienen buenas ideas sobre la educación sexual de orientación familiar.

## **Hay ciertos lugares y ciertas horas...si los hay**

Muchas veces los niños pequeños tocan sus genitales por motivos diferentes. Puede ser porque están cansados, aburridos, nerviosos o molestos; o porque están tratando de enfocarse. Y también puede ser porque les da placer. Si a los padres les resulta difícil aceptar eso, tal vez sea porque tienen dificultades a aceptar que los niños son seres sexuales.

La masturbación es una parte normal del desarrollo. La mayoría de los expertos están de acuerdo que es una expresión saludable de la sexualidad, a la edad que sea. Sin embargo, algunos padres no aprueban la masturbación, por razones religiosas.

La reacción de los padres cuando sus hijos juegan con sus genitales es importante. Castigar o regañar al niño o a la niña, o apartarle la mano le manda el mensaje que los genitales son malos, que tocarlos es algo sucio, y los niños quedan sintiéndose avergonzados y culpables, y van a continuar aún más con tal comportamiento. Si los padres están contra la masturbación por razones religiosas u otras causas, podrían explicar a sus hijos - con calma y cariño - que para ellos tal comportamiento no es aceptable. Pero decirles sólo "¡PARA ESO!" casi nunca es eficaz, como tampoco lo es tratar de distraerlos con algún juguete u otra actividad.

Muchos padres no tienen nada contra la masturbación pero si tienen algo, y con razón, contra la masturbación en un lugar público como por ejemplo la tienda. En tales circunstancias, es bueno decirle algo como: "Mira, sé que te sientes bien cuando tocas tus genitales, pero es algo que se hace en privado, y no donde todo el mundo te puede ver." Así les enseñan sobre el respeto de los demás y también sobre que comportamiento es apropiado. Al mismo tiempo, la sexualidad queda en una perspectiva positiva.

Aun los padres que aceptan que su hijo juegue con sus partes privadas se preocupan a veces que "lo está haciendo demasiado." Los niños paran cuando están satisfechos o si se sienten incómodos. La masturbación obsesiva, igual que cualquier actividad obsesiva, puede indicar un problema. Si a un padre le parece que la masturbación de su hijo o hija le está impidiendo otras actividades normales, es tiempo de hablar con un pediatra u otro profesional capacitado.

## **El padre a quien se le puede preguntar**

Ocuparse de la educación sexual de sus hijos puede ser una tarea pavorosa. Pero Ud. es la persona ideal para ese trabajo. Con razón: Ud. es quien puede mejor explicar sus valores sobre ese tema. Aquí están algunos consejos que les podrían ayudar en esta tarea no siempre fácil:

- **Padres: hablen entre sí** para decidir que mensajes les quieren dar a sus hijos sobre el sexo.
- **Anticipe** las preguntas y los comportamientos sexuales. Planee y practique sus respuestas.
- **Conteste** a las preguntas según las hacen. Si dice : "Ahora no" o "No necesitas saber eso" los niños se enseñan que no está bien preguntar. Puede demorar con la respuesta, si lo necesita, diciendo: "Ahora mismo no puedo, pero vamos a hablar de eso después de la cena." Y entonces, hágalo, ya que ha prometido.
- **Dígale a su hijo** si tiene vergüenza. Un comentario como: "Hablar de eso es difícil para mí, pero voy a tratar" es ideal. Los niños aprecian la honestidad.
- **Conteste simple y honestamente**, Así deja la puerta abierta para más discusión.
- **Inicie la discusión sobre el sexo.** Dígale: "¿Nunca te has preguntado cómo naciste?"; use libros con dibujos; visite a una amiga embarazada.
- **Use eventos diarios** como oportunidades de enseñanza. La iniciación de sus hijos al largo proceso del aprendizaje sexual puede ser difícil o maravilloso. Ud. es quien escoge

# **El sexo no es un secreto a los cuatro años**

¿ Como cuánta educación sexual ha recibido su hijo al cumplir los cuatro años? ¿Y de dónde vino esa educación? Por la mayor parte de Ud. - y ojalá de una manera bien pensada, cariñosa y con un buen propósito.

Los padres dan lecciones de sexualidad diarias...desde el nacimiento de su bebé. Mostrar cariño y afecto con los niños , abrazarlos, mimarlos, besarlos, todo eso representa lecciones positivas sobre la sexualidad. Como los padres responden - o no responden - a la curiosidad natural de sus hijos acerca de las diferencias sexuales, de las partes corporales, de dónde vienen los bebés, - son mensajes fuertes sobre la sexualidad.

Pero los niños reciben muchos mensajes sobre ese tema fuera de la casa - mensajes a veces negativos o por lo menos dudosos. La radio, la televisión, la prensa, las carteleras, nos bombardean con mensajes sobre el sexo.

Ud. tal vez piensa que los niños de cuatro años no se fijan en esos mensajes. ¡Que sí! Así que es mejor usarlos como oportunidades para enseñarles algo de sus opiniones y valores sobre el tema. A los cuatro años su hijo quizás no entienda toda la lección, pero quedará claro que mami y papi piensan que el sexo es bastante importante como para hablar de eso honestamente.

Aún en los jardines de niños circula mucha información, o probablemente desinformación. Oyen de todo, y no siempre lo comparten con los padres. Así que, con toda esa "educación sexual" que reciben sin el conocimiento de los padres, no es mejor darles su opinión?

## **Pero espere. ¿No hemos discutido de eso?**

No sea sorprendido si las preguntas de su hija de cuatro años son exactamente iguales que las que ya contestó cuando tenía tres. Por muchos años durante la niñez de sus hijos tendrá que repetir y repetir las mismas "sexplicaciones".

Y los niños de cuatro años aprenden haciendo MONTONES de preguntas. Cuando los padres contestan con paciencia y con la mente abierta, lo que les dicen en verdad a sus hijos es: "Tú eres importante y sí voy a tomarme el tiempo de explicarte lo que no entiendes," y "Sí podemos hablar de este tema, me alegro de que me hayas preguntado."

Claro que a veces la curiosidad de su hijo se va a manifestar en momentos más inoportunos:

Mientras están cenando en la casa de abuelita, mientras están esperando para pagar en el supermercado, en un elevador lleno de gente. Si no quiere ponerse a discutir allá mismo, le puede decir a su hijo que el rato fue mal escogido, pero no la pregunta. "Qué bueno que me lo preguntaste, Miguel. Yendo a casa tendríamos el tiempo de platicar de eso." Responder así es mucho más positivo y saludable para el niño que gritarle "¡Cállate ya!" o peor, no responder nada.

A pesar de que las preguntas de su hijo le pueden causar vergüenza en ciertos momentos, alégrese de que se siente bastante cómodo para hacerlas.

## **Si los jovencitos no preguntan a sus padres sobre el sexo, no es porque no son curiosos**

sino que han aprendido que no se les puede preguntar, porque les causa molestia. Si tal sentimiento persiste al crecer, los niños tratan de satisfacer su curiosidad en otras partes: sus amigos, la televisión, experimentando. Desafortunadamente, el resultado son adolescentes mal informados y vulnerables.

Así que es en el interés de los hijos y de los padres de comunicar sobre la sexualidad con la mente abierta. ¡Hay que aprovechar!

## **Sobre la desnudez**

"¿ Como a qué edad ya no podemos andar desnudos por la casa?" Muchos padres tienen preguntas sobre cómo la desnudez de la gente en la familia puede afectar a los niños . Mientras los niños son pequeños , muchos padres no se sienten incómodos con estar desnudos. Pero cuando ya tienen más de dos años, y sobre todo con hijos del sexo opuesto, los padres pueden empezar a dudar si la desnudez ya es apropiada.

Los padres se tienen que preguntar si se sienten cómodos como para desvestirse en frente de sus hijos. O sea, si ellos aceptan a su propio cuerpo y se sienten a gusto con él. Así pueden transmitir la misma actitud a sus hijos. Es fácil enseñarles sobre los cuerpos, las diferencias sexuales, diferencias entre niños y adultos, si se aprovechan de las situaciones naturales cuando nuestros hijos nos ven desnudos, bañándonos , etc.

Y si los padres se sienten incómodos estando desnudos frente a sus hijos, es fácil usar otro método, por ejemplo un libro con dibujos, para enseñarles los cuerpos humanos. Es importante aclarar con los niños dónde y cuando uno puede estar desnudo (en casa, con familiares, pero no en lugares públicos). Un buen tema que se pueda abordar al mismo tiempo es el del respeto de lo privado.

- P.** Mami, por qué ya no me puedo bañar contigo? Estéban sigue bañándose con su mami.  
**R.** Eso es algo que cada familia decide por si misma, David, y depende de cómo cada uno se siente. Ahora ya prefiero bañarme sólo, en privado.

Este mensaje se vuelve aún más válido cuando los padres respetan el derecho de sus hijos a lo privado. Si tocan a la puerta de su cuarto o lo dejan usar el baño sin entrar, le enseñan que tiene el mismo derecho a lo privado que Ud.

A veces el problema de la desnudez en casa se resuelve por si mismo cuando los niños , a veces tan temprano como a los cuatro años, empiezan a volverse más modestos. Tal vez ya no van a querer desvestirse en frente de otros, y a veces aún prefieren que los padres tampoco se desvistan. Tales sentimientos se deben de respetar.

## **Hablando de lo privado...**

Se les olvidó recordarle a Ricardo que no debe entrar al cuarto de sus padres sin tocar; o quizá estaba preocupado por el ruido, pensando que mami y papi están peleando. De todos modos, aquí está , en su cuarto, sorprendiéndoles en el acto sexual.

Aunque sea la prueba más difícil para los padres quedarse calmados en aquel momento, es importante que lo hagan. Gritar ("¿Qué estás haciendo acá? ¡Vete a tu cuarto!") o regañarlo ("¿Cómo te atreves a entrar sin tocar?") le va a causar vergüenza y daño emocional a Ricardo. Añadido eso a la confusión que ya siente, su hijo se va a espantar y traumar.

En los ojos de un niño, puede parecer que "papi está lastimando a mami" durante la relación sexual. Si su hija les ha "sorprendido en el acto sexual", necesitan quedarse calmados y tranquilizarla. "Papi y yo nos queremos y sólo estamos jugando. Pero es un juego privado, Así que vete a tu cuarto por favor." Luego le pueden hablar de eso otra vez, repitiéndole que no estaban peleando sino jugando. Es el momento entonces de recordarle también la regla sobre lo privado: "Acuérdate que, si nuestra puerta está cerrada, hay que tocar y esperar que te digamos 'Adelante'."

Si lo manejan con amor y entendimiento, este puede ser otro "momento ideal para enseñar" (aunque un poco delicado) una lección fundamental sobre el sexo.

### ¿ Qué dijiste?

Papá dice (o mejor dicho grita): "¡María! ¡Que nunca máste oiga decir esa palabra!" está tratando de enseñarle a María que ese vocabulario indecente o "grosero" no es aceptable.

María piensa: "Bueno, pues. Lo voy a usar sólo cuando él no esté." Se está dando cuenta que ciertas palabras van a hacer gritar a Papá. Pero no sabe exactamente por qué. Ella no sabe lo que significan esas palabras y menos por qué no hay que usarlas. Lo que más le causa confusión es que papi no le grita a mami o a sus amigos cuando ellos usan las mismas palabras. ¿Y por qué él también las dice?

¿ Qué les parece, tuvo éxito papi en enseñarle su mensaje a María?

En general, los padres se molestan cuando sus hijos repiten palabras "malas" que han oído en la escuela (o a veces en casa, para decir la verdad). Para decidir cómo responder a este comportamiento, es útil entender las razones por las cuales los niños dicen "groserías".

- **Quieren atención:** en ese caso, puede ser bueno no poner atención si oyen "palabras malas" sólo un par de veces.
- **Quieren información:** los niños pequeños usan a menudo palabras inadecuadas sin saber lo que quieren decir. Tal vez sienten que tal palabra es escandalosa o provocativa y quieren averiguarlo. Le puede preguntar: "María, ¿Qué quiere decir esa palabra?" y luego darle el sentido verdadero. "¿Era eso lo que querías decir?" Así consigue neutralizar la palabra, dar información y demostrar que está dispuesto a hablar de la sexualidad y del vocabulario asociado a ese tema.

• **Están enojados o frustrados:** Es importante que los padres reconozcan tales sentimientos en sus hijos y que les ayuden a escoger palabras adecuadas para expresarlos. "Te veo enojado. está bien, pero no me gustan las palabras que estás usando. A ver si puedes expresar tu enojo de otro modo."

Muchas de las respuestas que dan los padres no ayudan y los niños siguen usando un vocabulario inadecuado: si se ríen, ellos piensan que les fue chistoso oírlos; si les castigan o regañan demasiado, pueden llenarse de rencor y rabia; si no les hacen caso por mucho tiempo, van a entender que su comportamiento es aceptable.

Y por fin, los padres se tienen que acordar de cuidar su propio lenguaje. Puesto que a los chiquillos les encanta imitar a mami y a papi, no es justo esperar de ellos que sólo imiten lo bueno.

## Alguien está durmiendo en mi cama

Aún a los cuatro años de edad, a muchos niños les encanta meterse en la cama y acurrucarse con los padres. Está calentita, confortable, uno se siente seguro, todas esas cosas que tanto le gustan a un chiquillo.

Muchos padres se preocupan si deberían de permitir que sus hijos se suban a su cama. **Aunque sea verdad que no es bueno que los niños duerman siempre con los padres, los especialistas dicen que no hace daño si se meten el domingo por la mañana para pasar un ratito acurrucados con los padres.** Es una oportunidad de hablar, leer un libro, decir cuentos, en resumen, divertirse.

Pero si su hijo de cuatro años insiste para dormir con Ud., trate de enterarse por qué. Tal vez le tenga miedo a la oscuridad, u odia estar solo en su cuarto. Quizás necesita más atención de Ud. o más contacto físico.

Una vez que han identificado la razón de la solicitud de su hijo, pueden abordar el problema verdadero. Muchas veces el deseo de un niño de dormir con mami y papi desaparece cuando se le satisfacen sus necesidades elementales (seguridad, afición y más).

## Proteger a los niños del abuso sexual

Que excelente razón para hablar a sus hijos del sexo...y que le obliga a cumplir con su deber de explicar. El abuso sexual: un tema que nos da repulsión sólo de pensarlo y aún mas tener que hablar de el.

Uno de los crímenes más escondidos e incomprensibles, **el abuso sexual de los niños es mucho más frecuente de lo que quisieramos creer.** Según las estadísticas, una de cada cuatro niñas y uno de cada diez niños sufren de abuso sexual a muy temprana edad. Diez por ciento de las víctimas tienen menos de seis años.

Más del 70% de los casos involucran una persona a quien el niño conoce, tal que la persona que lo cuida o el padrastro; casi la mitad de los que abusan a niños son familiares, y casi todos son hombres.

**Una de las mejores maneras de proteger a los niños del abuso sexual es enseñarles a protegerse ellos mismos.** Para lograr eso, necesitan tener conciencia, conocimiento y habilidades:

- **Explique** la diferencia entre el contacto físico bueno y malo. Dígale a su hija que el contacto bueno trae consuelo y uno se siente a gusto (dé ejemplos: abrazarse, acurrucarse); el contacto malo duele de manera física o uno se siente mal en general (si alguien lo pellizca o le toca las partes genitales cuando uno no quiere ser tocado).
- **Insista** con su hijo o hija que "Tu cuerpo es tuyo y tienes el derecho de decir 'no' si alguien te toca de manera que no te guste."
- **Permita** que su hijo o hija decida si quiere dar o recibir besos y abrazos. Forzarles a besar a su abuelito o a su tío no es justo. Aún Ud. no debería de imponer a sus hijos su propio cariño . En vez de decirles "Ven acá y déme un abrazo" diga "¿Me das un abrazo?". Eso ayuda a sus hijos a ganar un sentido de control sobre su propio cuerpo.
- **Repítales** que ningún adulto tiene el derecho de tocarles el pene o la vulva o de pedirles que ellos toquen las partes genitales de otros. Recuérdeles que eso se aplica también a los familiares, con la excepción de padres bañando a los niños o un doctor examinándoles. Insiste que "Me tienes que decir si eso te pasa...y no me voy a enojar contigo."

- **Dígales** que no tienen que obedecer ciegamente a todos los adultos. "Si un adulto te pide mentir o robar, es malo. También es malo si alguien te toca, o pide que tú lo toques, de las maneras desagradables de las que acabamos de hablar. Le tienes que decir 'no' y después decírmelo."
- **Haga la diferencia** entre "secretos" y "sorpresas". Una "sorpresa" es algo del cual se puede hablar a cierto momento (por ejemplo, el regalo que papi compró para mamá). Dígale a su hijo que nadie le puede pedir que se guarde algo secreto de Ud.
- **Practique** con sus hijos sus respuestas. "¿Qué pasa si un desconocido te pide que le ayudes a buscar su perro? ¿O si la niñera te dice que te va a dar un dulce si la dejas tocar tu pene/vulva? ¿Qué vas a hacer o decir?" Repasar las acciones y palabras exactas puede ayudar a su hijo a protegerse en situaciones incómodas o peligrosas.

Esas sugerencias no son sino un primer auxilio. Hay recursos excelentes para ayudar a padres e hijos a prevenir el abuso sexual. Llame a la oficina local de Planned Parenthood, al departamento de la salud pública o a un pediatra. El folleto llamado "Guía para los padres sobre la prevención del abuso sexual" se puede solicitar a:

Planned Parenthood  
24 N. Wilkinson St.  
Dayton, Ohio 45402-3096

El caso es que si los niños tienen conciencia y confianza en sí mismos además de los conocimientos necesarios y el poder de afirmar su punto de vista, no serán víctimas fáciles. Incúlqueles a su hijo o hija para promover su seguridad.

## ¿Qué digo? ¿Qué hago?

Quizás la idea de poner atención a la educación sexual de un niño de cuatro años es nueva para Ud. Relájese. No está solo en eso.

Tradicionalmente, los padres hacen dos discursos grandes sobre el sexo a sus hijos. La primera parte al tiempo de la pubertad, la segunda, al tiempo del casamiento (o a veces, en el caso de los muchachos, cuando empiecen a tener novias).

La mayoría de nosotros nunca ha tenido buenos ejemplos en la vida de quien aprender a educar a nuestros propios hijos en cuanto a la sexualidad. Y cuando es nuestro turno para enseñar sobre el sexo, le tememos y no sabemos cómo o por dónde empezar.

**Anticipar a las preguntas y comportamientos sexuales típicos de los niños pequeños** es buena manera de prepararse. Así tendrán la oportunidad de escoger y repasar sus respuestas con cuidado y de antemano.

Aquí están algunas de las cuestiones que preguntan niños de cuatro años, con respuestas posibles:

**C.** ¿Cómo nací yo?

**R.** Qué pregunta tan buena. ¿Qué piensas tú?

**C.** ¿He salido de tu panza?

**R.** No exactamente. Creciste en un lugar especial en mi cuerpo que se llama el útero. Cuando ya estabas lista para nacer, saliste por una abertura entre mis piernas que se llama la vagina.

**C.** ¿Cómo se hace un bebé?

- R.** En general, el Papá y la mamá hacen el bebé juntos. El Papá pone su pene en la vagina de la mamá. Una célula especial de su cuerpo, llamada esperma, viaja fuera de su pene y adentro de la mamá. Si el esperma encuentra otra célula especial, llamada el óvulo, en el cuerpo de mami, empieza a crecer un bebé.
- C.** ¿Por qué las niñas no tienen un pene?
- R.** Los niños y las niñas no son hechos de la misma manera. Sólo los niños tienen un pene. Las niñas tienen otras partes especiales que los niños no tienen.
- C.** ¿Como qué?
- R.** Pues, una parte especial que tienen las niñas es el útero donde crecen bebés.

**Adrian:** ¿Por qué no te puedo besar en la boca, papi?

**Papá :** ¿Quién te dijo eso, hijo?

**Adrian:** Mi amigo David. Su Papá le dijo que los hombres no se besan en la boca.

**Papá :** Pues, tal vez en la familia de David no lo hagan, pero tí sí me puedes besar en la boca si quieres. Me encanta cuando me das un besito.

**Jugar al "doctor":** sorprendió a Laura y Tomás jugando sin su ropa. Están escuchando a sus corazones con el estetoscopio.

**Madre:** Ya veo que les interesan los cuerpos y cómo funcionan. Me gustaría que se vistieran mientras yo busco un libro con dibujos que les va a explicar todo tocante a los cuerpos. También voy a traer unas galletas con leche, para estar más cómodos.

**C.** ¿Por qué me dijo la niñera que pare de tocar mi pene?

**R.** Diferente gente tiene opiniones diferentes. En algunas familias consideran que no está bien que un niño se toque el pene. En nuestra familia lo aceptamos. Pero es algo que hay que hacer en privado, por ejemplo en tu cuarto donde nadie te pueda ver.

Mientras hay muchas más preguntas que un jovencito de cuatro años probablemente va a hacer, esas son en general las más difíciles a explicar. Si Ud. se toma el trabajo de pensarlas de antemano, va a poder evaluar sus propias convicciones acerca de esos temas. Y entonces podrá formular las respuestas que mejor reflejan sus actitudes y valores.

# Los niños necesitan saber... Los padres necesitan decirles

A los cinco años de edad, los niños ya tienen una idea precisa sobre las opiniones de sus padres acerca del sexo...y sobre si sí o no se puede aún hablar de eso. Desde el nacimiento, los niños reciben una enorme variedad de mensajes sobre la sexualidad de sus padres: **bebés** a quien se les abraza y besa aprenden sobre el contacto físico cariñoso; **chiquillos de dos o tres años** descubren pronto sus partes sexuales y también la reacción de los padres a sus investigaciones; **a la edad del jardín de niños** la niña que le pregunte a su padre "¿Dónde está mi pene?" toma pronto conciencia de si se puede o no hablar en su familia de temas sexuales.

Los niños de cinco años ya han tenido bastante experiencia: el contacto con los familiares, con otros niños de familias con opiniones diferentes, la televisión, los libros, y más...y esas experiencias afectan el desarrollo de su sentido de sexualidad, de forma directa o indirecta. El caso es **que tan pronto como tengan contacto con el mundo exterior, no se puede evitar el efecto de los mensajes sexuales que nos rodean por todas partes.**

Algunas situaciones, momentos y eventos diarios se prestan a la educación sexual de los niños. Su hijo está expuesto, con su permiso o sin ello, a las lecciones de la vida. Los padres pueden quedarse quietos, o regañar, o escandalizarse... dando así a entender a sus hijos que el sexo es negativo, "sucio". O pueden ofrecer a sus hijos explicaciones honestas, con cariño, y enseñarles que el sexo puede ser una parte maravillosa del ser humano.

Las familias no pierden nada, sino ganan por la comunicación abierta sobre la sexualidad. Si toman la iniciativa de desarrollar un diálogo de confianza, los padres pueden influir sobre los valores de sus hijos. Y los niños ganan información correcta y una estima positiva de la sexualidad.

El momento para empezar el diálogo viene temprano, mucho más temprano de lo que piensan muchos padres. En el complejo mundo de hoy, aún más que en el pasado, los niños merecen una educación bien pensada y guiada, **desde el primer día.** Pero nunca es demasiado tarde para empezar. Y mientras los padres nunca son los únicos educadores sexuales de sus hijos, pueden ser y en general son, **los primeros y más importantes.**

## "¿Qué van a pensar los vecinos?"

"¿...o abuelito y abuelita? ¿Qué van a decir si estoy tan abierta con José sobre la sexualidad?"

Todos tenemos nuestras propias opiniones sobre la sexualidad y sobre qué se les puede decir a los niños. Es muy probable que va a encontrar familiares, vecinos y amigos cuyas ideas y valores son muy diferentes de las suyas. Eso le puede hacer dudar de su decisión de comunicar de manera franca y honesta con sus hijos sobre el sexo. Tal vez hay que preguntarse ¿cuál es la meta verdadera...y **qué es más importante: lo que necesitan sus hijos o la opinión de los demás?**

La niña que sabe que puede contar con el apoyo, el respeto y la honestidad de sus padres para contestar a sus preguntas sobre la sexualidad, tiene una ventaja enorme.

"Pero, ¿y si ella empieza a andar por la vecindad, hablándole a todos sus amiguitos de eso?"

Y qué más da. Seamos francos: los niños comparten información sobre el sexo todo el tiempo, que le guste a los padres o no. Y en general es desinformación. Lo esencial es que los niños se merecen una educación sexual de buena calidad. Los padres no necesitan disculpa para darla, a pesar del desacuerdo de los familiares o vecinos.

## Ahí vamos otra vez...

La curiosidad y preocupación sexual de su hijo de cinco años no es tan diferente de las preguntas que expreso a los tres y cuatro años. De hecho, tal vez pensará: "Estoy seguro que te dije de donde vienen los bebés," o "Ya hemos hablado de lo que es un ombligo, ¿te acuerdas?"

Pero es probable que su hijito de cinco años no se acuerde. Después de todo, hay tanto que aprender... y son cosas tan complicadas... Es también posible que su hijo sí se acuerde (más o menos) pero que lo quiera averiguar para asegurarse de que todavía puede hablar de tales temas con Ud. Por favor, muestre paciencia y apoyo.

La meta de una educación sexual familiar va más allá de la mera presentación de los hechos. **De forma ideal, los padres deberían alentar y promover en sus hijos actitudes positivas hacia su cuerpo, su género y su sexualidad.** Una de las maneras de lograr eso es seguir siendo "preguntable"...animando preguntas, aceptando y discutiendo comportamientos y iniciando conversaciones sobre temas sexuales.

## Pero el papá de Jaime dijo...

Como su hijo de cinco años se va involucrando más y más con otros (en el jardín de niños, el Kinder, etc.), va a estar expuesto a las opiniones y actitudes de otras familias sobre el sexo. Eso le puede causar mucha confusión, y es importantísimo que los padres reestablezcan sus valores personales. Por ejemplo:

**Mario:** El papá de Jaime se enoja hoy. Grito porque nos habíamos quitado la ropa.

**Padre:** ¿Qué dijo?

**M:** Que eramos malos. Yo le dije que no más estábamos jugando al doctor, pero él grito otra vez y dijo que nos pusieramos la ropa.

El padre de Jaime se alarmó al ver a su hijo y al otro niño desvestidos, mirándose y tocándose el cuerpo. Tal vez se preocupó que eso sea "anormal" o una señal de homosexualidad; quizás se molestó porque para él la desnudez es inadecuada. Pero su enojo dejó a los niños sintiéndose lastimados, avergonzados, "malos".

El padre de Mario piensa que jugar "al doctor" es una parte normal de la niñez, entre niños del mismo sexo y del opuesto. A esa edad, les fascinan los cuerpos - como son, como funcionan, qué siente uno...y sobre todo como se compara "lo mío con lo tuyo." Él se da cuenta que a menudo a los padres se les olvida que el comportamiento sexual de un niño no tiene el mismo significado emocional que el de los adultos. También acepta que familias diferentes tengan convicciones y valores diferentes sobre el tema. Su preocupación del momento es como devolverle a Mario sus sentimientos positivos sobre sí mismo, su propio cuerpo y su sexualidad.

**Padre:** ¿Qué te parece, por qué se enoja tanto el papá de Jaime?

**Mario:** Penso que eramos malos.

**P:** ¿Tu crees que eran malos?

**M:** No.

**P:** Yo tampoco. A Jaime y a ti les interesaban sus cuerpos. No hay nada malo en eso.

**M:** El papá de Jaime sí lo cree.

**P:** Tal vez no le guste que los niños jueguen sin su ropa. Algunas familias son así. Así que cuando juegues con Jaime, por favor respeta la opinión de su papá y no te desvistas. Pero la curiosidad acerca de los cuerpos no es mala. Fíjate que tengo un libro con dibujos sobre los cuerpos y como funcionan. ¡Te lo leo! ¿Quieres?

Mario recibió un mensaje importante: su papá está dispuesto a hablar de temas sexuales con él, y le reafirmo el valor positivo del sexo. Le enseñó que existen creencias diferentes en otras familias y que es importante respetarlas. ¡Qué buen trabajo hizo este padre!

### **Justo cuando pensaba que se lo había dicho todo...**

Vivimos en tiempos a veces espantosos. Al aumento alarmante del SIDA/VIH y de otras enfermedades transmitidas sexualmente ha dado como resultado a serias preocupaciones, y a veces a miedos irracionales.

Como consecuencia, algunas escuelas han introducido la educación sobre el SIDA/VIH en los grados Kindergarten -12. Los medios de difusión informan al público por anuncios, reportajes, etc. Las ondas resuenan con pláticas del sexo seguro, condones (preservativos), homosexualidad y heterosexualidad.

Los padres con hijos de la edad del Kinder están despistados. **¿Exactamente qué y cuanto se le puede decir a un niño de cinco años sobre el SIDA?**

Su hijo no necesita detalles confusos sobre relaciones con gente del mismo sexo o sobre como se transmiten las enfermedades sexuales. Pero sí necesita que Ud. le hable de ese tema que asusta y del cual todo el mundo habla.

Es el momento ideal para discutir los conceptos generales de la salud y como protegerse de las enfermedades. **Ayude a su hija a entender que su salud depende mucho de ella.** Acostumbrarse a lavarse las manos (antes de comer y después de ir al baño), vestirse de modo adecuado, comer bien y descansar contribuye a la salud.

**Hable de los hechos esenciales de las enfermedades.** Explique que enfermedades como el catarro, la gripe, la viruela, son causados por microbios que se transmiten de una persona a otra, y que si le entran en el cuerpo, se puede enfermar. Entonces pregunte si su hija ha oído del SIDA (es probable que sí). Dígale que es una enfermedad grave causada por un microbio llamado virus.

Por ahora basta con eso, pero si su hija tiene más interés o miedo, dele más información. Pregunte que sabe ella del SIDA y corrija lo erróneo.

**Pongase en contacto con sus maestros para ver como ellos abordan el tema.** Las discusiones en casa pueden añadir a la información que ella recibió en la escuela.

Aquí tienen algunos mensajes apropiados a niños de cinco años:

- El SIDA es causado por un virus.
- Algunas enfermedades, como el SIDA, solo se transmiten de maneras especiales, por ejemplo si la sangre de una persona infectada se mezcla con la de una persona sana. No hay que evitar la gente con el SIDA o los que son VIH positivos. El virus del SIDA no se agarra fácilmente y **no** se transmite por contacto superficial (por ejemplo al abrazar, estrecharle la mano a alguien, o compartir comida).

No se puede ignorar el tema del SIDA/VIH u otras enfermedades sexuales. Si los padres son negligentes o no aceptan de hablar de eso, los niños se van a asustar más. Por otra parte, abordar ese tema va a aliviar sus temores y al mismo tiempo darles información importante sobre como protegerse. Y además, van a reafirmar que en su familia se puede hablar de eso.

## ¿ Quiere ayuda?

Aunque hayamos discutido muchos tema aquí en este boletín, el espacio es limitado. Pero se pueden conseguir materiales excelentes que proveen información detallada sobre los hechos y la manera de presentarlos. Por ejemplo: "La educación sobre la sexualidad empieza en el hogar" se puede pedir de la oficina del

Planned Parenthood SEPA

Resource Center

1144 Locust St.

Philadelphia, PA 19107

"¡ Ay, no! ¿Qué hago ahora? Mensajes sobre la sexualidad: como dar sus mensajes a sus hijos" se puede pedir del SIECUS, 130 W. 42nd st., Ste 350 New York, NY 10036-7802

## Breve curso de embarazo y nacimiento

A los chiquillos les fascina el proceso de como se hace un bebé. Mientras la mayoría de los niños de tres y cuatro años quieren saber como el bebé "**sale** de mami," a los cinco les interesa algo más delicado: "como **entra** el bebé" Como a esa edad no van a suspender su curiosidad, van probablemente a insistir que se les explique la cosa en el restaurante, esperando el bus o en algún otro lugar bien público.

Si el momento y el lugar no le convienen, dígaselo, pero al mismo tiempo apoye el interés de su hijo o hija. Por ejemplo, diga: "¡Qué buena pregunta! Vamos a hablar de eso al llegar a casa." (Y entonces hágalo.)

## **Explicaciones breves sobre las relaciones sexuales son las adecuadas a los cinco años. Y**

son mucho mejores que los cuentos de cigüeñas, hadas, o niños encontrados en la calle. Mientras tales cuentos "salvan" a los padres por un rato, en verdad es un mal favor para los niños. Si los padres se niegan a responder de manera abierta y franca a la curiosidad sexual del jovencito, le van a causar mucha confusión y otros sentimientos incómodos.

Se le puede decir algo sencillo, como: "Cuando una pareja quiere un bebé, el papá pone su pene en la vagina de la mamá. Es algo muy cariñoso y muy especial. El esperma que produce el cuerpo del papá sale de su pene y entra en la mamá. Si allá encuentra una célula llamada el ovulo que es un huevo que el cuerpo de la mamá produce, un bebé empieza a crecer en su útero."

Cuando le cuente ese proceso, no se olvide de que los niños a esa edad son muy literales. Hay que aclarar el concepto del "huevo", porque su hijito se puede imaginar una mami produciendo huevos de pollo. También es mejor usar la palabra "esperma" o "semen" y no "semilla", para que el niño no se imagine flores creciendo en el útero de su madre.

Si ha aprobado con éxito la prueba de explicar como se hace un bebé, ¡en hora buena! Pero si piensa que ahí se acaba su tarea, se está equivocando. Su chiquillo se lo va a preguntar varias veces más en los años siguientes para asegurarse que lo haya entendido bien. Así que va a tener mucha practica.

## Cuando los niños no preguntan

Si su hija de cinco años no parece tener ningún interés en temas sexuales y no ha preguntado nada, hay que iniciar la conversación.

La manera más fácil de hacerlo es aprovechar los "momentos de enseñanza" naturales - o sea evento diarios que se prestan bien a pláticas sobre la sexualidad (una vecina embarazada, mascotas acoplándose, etc.) Hay que tomar la iniciativa para educar a su hija:

- **Libros con dibujos** para niños son un modo excelente de educación sexual. Leanlos juntos.
- Mire a **álbumes de fotos familiares** con fotos de bodas, o de mami embarazada, o del nuevo bebé que trajo a casa.
- Comente **noticias** con temas sexuales, si las están oyendo juntos.
- Miren **películas o la television** juntos.
- Pídale a su hijo que **dibuje** el nacimiento de un bebé. Entonces hable del nacimiento.

Se puede decir que su hijo ha estado preguntando sobre la sexualidad desde su primer día, pero tal vez no con palabras. Tal vez Ud. no lo reconoció o quizás le dio la impresión de que no estaba bien preguntar. Cualquiera que sea el caso, trate algo nuevo. Puesto que sus hijos aprenden sobre el sexo que Ud. se lo enseñe o no, ¿no sería mejor hacer su contribucion?

## ¿Quieres saber si...qué?

**J.** Papi, ¿tú usas pompones?

**P.** ¿Qué quieres decir, hijo?

**J.** Ya sabes, esos **pompones**. Como mami.

**P.** Julio, un pompon es un adorno. No creo que mami los tenga.

**J.** No...vén. Te voy a enseñar.

Con eso, Julio arrastra a su papá hacia el cuarto de baños y saca del estante una cajita azul. Papi se rie a carcajadas: "¡Eso era! Esos son **tampones**, y no **pompones**."

¿Por qué llenarle la cabeza a un niño de cinco años con pláticas sobre la menstruación, y sobre todo a un niño? Pues, porque pregunto. Cuando fue a la tienda con su mamá, vio que había comprado una caja de tampones. Como es curioso, pregunto lo que eran y su mamá se lo explico porque tiene la mente abierta. Pero a Julio se le olvido lo que eran, y decidio preguntarle a papi.

- P.** ¿Sabes qué son los tampones, hijo?
- J.** Mami me lo dijo, pero se me olvido.
- P.** Pues, cada mes en el útero de las mujeres crece un tejido especial. Si la mujer está embarazada, este tejido va a ayudar al bebé a que crezca y se desarrolle. Si la mujer no se queda embarazada, este tejido sale de su cuerpo por una abertura que se llama la vagina - eso se llama tener su regla o menstruacion. El tejido contiene sangre y el tampon sirve para absorberla para que no le manche la ropa. Es todo completamente normal. ¿Claro?
- J.** Más o menos.
- P.** Solo las mujeres tienen su regla, así que yo no necesito usar tampones - y tú tampoco.

Un niño pequeño puede asustarse si descubre un tampon o una toalla higiénica usada. Porque sabe que la sangre viene de heridas, puede pensar que su mamá se lastimo. Por eso es importante informar a los niños.

A parte del hecho que Julio merece una respuesta honesta, sus padres se dan cuenta de que él va a estar en contacto con mujeres toda su vida. Es bueno que sepa como funcionan sus cuerpos y también el suyo propio. No hay caso en dejar que las funciones corporales sean un misterio. Explicando que cosas como la menstruacion son normales y saludables, los padres ayudan a que sus hijos las acepten como tales también.

## **Otra cuestion delicada más**

Igual que en la mayoría de los temas sexuales, no hay una sola respuesta correcta a la pregunta de la masturbación. Cada familia tiene que decidir por sí misma, basándose en sus propios valores y opiniones. Sin embargo, aquí están algunos hechos:

- La mayoría de los niños se tocan las partes genitales. A menudo porque están cansados, aburridos o nerviosos, y también por el placer.
- La masturbacion es normal; la ausencia de masturbacion es normal también.
- No hay ningún peligro físico o psicologico asociado con la masturbacion. Si un niño lo hace demasiado, ya sea si eso le impide hacer otras actividades normales, puede ser que tenga un problema. En este caso sería bueno hablar con su pediatra.

Si los padres no aprueban de la masturbacion, es importante que lo expresen sin hacer que el niño se sienta avergonzado, culpable o malo.

Y si aceptan que la masturbacion es normal, los padres necesitan ayudar a que su hijo entienda el concepto del tiempo y lugar adecuado. "Ya sé que te sientes bien al tocar tus genitales. Pero hazlo en privado y no donde otros te pueden ver." Eso indica limites importantes para un niño.

Para algunos padres, la masturbacion puede siempre ser un tema incomodo, pero es importante hablar de ello. Si ignoran el comportamiento de su hijo o tratan de distraerlo con un juguete, se han perdido un "momento de enseñanza" ideal para inculcarle sus valores.

# Vamos a hablar

Aquí estamos. El primer grado - la escuela verdadera. **El tiempo más fundamental**, el de sentir orgullo y placer al mirar como su hijo o hija se desarrolla, crece, aprende. Es también el momento cuando muchos padres sienten algunas punzadas (o más) de angustia al pensar en la influencia exterior a la cual su hijo va a estar expuesto.

En el primer grado, los niños ganan un sentido más y más fuerte de cómo se desenvuelven en el mundo que les rodea.; empiezan a compararse con los amigos que están conociendo; lo que ven, leen y oyen les deja una impresión. La importancia crucial de tener un canal de comunicación y confianza establecido con su hijo se revela ahora, y sobre todo en el área de la sexualidad.

Si no ha establecido tal canal de comunicación no es demasiado tarde para hacerlo. Pero es importante que empiece ahora porque los primeros años de vida de su hijo son esenciales para el desarrollo de su actitud hacia la sexualidad. Además, es mucho más fácil iniciar conversaciones sobre el tema del sexo cuando su hijo es pequeño.

## Pláticas familiares francas sobre el sexo pueden

- Permitir que los padres transmitan valores familiares importantes.
- Ayudar a los niños a fomentar unas actitudes positivas y el respeto de la sexualidad.
- Aliviar los miedos y angustias que los niños sienten acerca de los temas sexuales.
- Promover la confianza y el apoyo de los padres.
- Aumentar la probabilidad que los niños van a seguir pidiendo información a sus padres.

Su hijo está apenas empezando su vida escolar.. No hay mejor ayuda que le pueda dar que su determinación en apoyarlo en **todos** los aspectos de su desarrollo - incluso de lo sexual.

## Bueno...¿cómo empezar?

Empiece tratando de entender la curiosidad sexual de niños del primer grado. A esa edad muchos niños vacilan en hacer preguntas sobre el sexo. Freud pensaba que ellos reprimen su interés sexual a los seis años. Hoy día, hay una explicación más plausible: que los jóvenes de esa edad pueden desarrollar un "rádar" bastante perceptivo que les señala qué temas y comportamientos son incómodos para los adultos, así que se callan para evitar incomodar a sus padres.

A pesar de la teoría de Freud, los niños en la escuela primaria son generalmente muy curiosos sobre los temas sexuales - que elijan de hablar de ellos o no. **Si son sensatos, los padres van a fomentar la comunicación.**

Puede tratar de hacer preguntas sobre temas sexuales que según Ud. podrían interesar a su hijo. En el primer grado los más típicos son

- de dónde vienen los bebés
- las partes del cuerpo y sus funciones
- las diferencias entre hombres y mujeres, y sus papeles.
- el lenguaje sexual.

Al discutir de esos temas con sus hijos, acuérdesese que:

- *Ud es el especialista* que mejor puede transmitir sus valores familiares sobre la sexualidad. Y sí sabe las respuestas, aún si necesita un poco de practica con las palabras.
- *Escuche las preguntas de sus hijos* - y asegúrese que entiende lo que está realmente preguntando.
- *Conteste simplemente y con honestidad.*
- *No se preocupe de haberle dado "demasiada información demasiado temprano."* Los niños incorporan sólo tanto como puedan por su nivel de madurez y oír más detalles no les va a estimular demasiado o animar a portarse de manera inadecuada. **El peligro verdadero es "poca información demasiado tarde."** Los padres tienen la oportunidad de hablar del fondo de su corazón a sus hijos. ***Pues, ¡aprovechen!***

## No más silencio

"No aceptes dulces de desconocidos." Es la advertencia con la cual crecimos los padres. Acompañada de "nunca hables con desconocidos," era una manera de tratar de protegernos contra cosas mucho peores que el mero hablar. Pero hoy día, ya no se pueden dar advertencias tan vagas. ***Es esencial que hablemos con nuestros hijos del abuso sexual en palabras muy claras.***

Según las estadísticas una niña de cuatro y un niño de diez sufren abusos sexuales en su niñez. Al contrario de lo que nos decían nuestros padres, la mayoría de la gente que los abusan **no** son desconocidos que atraen a los chiquillos ofreciéndoles dulces. Lo que es verdad es que esa gente son en general adultos, hombres y heterosexuales, pero casi nunca son desconocidos. En efecto, un 70 a 80% conocen al niño o a la niña y muchas veces son familiares.

Los padres pueden ayudar a proteger a sus hijos fomentando su capacidad a no depender de otros y a afirmar sus opiniones. Pero ¿qué más pueden hacer?

Primero, hay que abandonar la idea de que "eso no me pasa a mí." El abuso sexual ocurre en todas las razas, clases sociales y religiones. Es esencial que cada padre le enseñe a sus hijos la información y las destrezas que le van a proteger.

- Enséñele las palabras anatómicas correctas. Use "pene" y "vagina" en vez de "pajarito" o "ahí abajo".
- Incúlquele que su cuerpo es sólo suyo y que nadie tiene el derecho de tocarlo de manera que no le agrade. él tiene el derecho de decir "no" al contacto incómodo.
- Deja que él decida si quiere ser cariñoso. No es justo imponerle abrazos y besos a un niño. Eso disminuye el sentido de control que él tiene de su propio cuerpo.
- Explique que ningún adulto tiene el derecho de tocar el pene de un niño o la vulva de una niña o de pedirle que él o ella toque las genitales del adulto. Eso se aplica también a los familiares, con la excepción de los padres ayudando con el baño.
- Dígale a su hijo que tiene el derecho de decir "no" a cualquier adulto que le pide hacer algo malo. "Es malo si un adulto te pide robar o mentir, si pide tocarte o que tú lo toques de la manera desagradable de la cuál hablamos. Hay que decirle 'no' y venir a contérmelo."
- Explique que nadie puede insistir que su hijo le oculte algo a Ud., o sea pedirle que "guarde el secreto." "Si alguien te toca el pene/la vulva y te pide que no me lo cuentes, es porque hizo una cosa mala tocéndote. Secretos y sorpresas son diferentes. De sorpresas se puede hablar al fin y al cabo (por ejemplo, si papi le compra un regalo a mami)."

- Practique las respuestas con sus hijos: "¿Qué va a hacer si la persona que te cuida te dice que puedes ir a la cama cuando quieras si le tocas sus genitales?" "¿Y si un desconocido llama a la puerta mientras yo estoy en el baño?" Repase situaciones y palabras específicas. Ayude a su hija a saber que hacer si se siente amenazada - dónde ir y quienes son los adultos de confianza que pueden ayudar si los padres no se encuentran.

No es fácil hablar del abuso sexual. Los padres no quieren espantar a los niños, no saben qué decir, cómo decirlo, etc. Mucha angustia brota del sentimiento incómodo que la gente tiene al discutir tema sexuales en general. A parte de los consejos detallados aquí, hay recursos excelentes que se pueden conseguir en su oficina local del Planned Parenthood, en el Departamento de la Salud Pública y con su pediatra.

## "No" a las limitaciones de ser hombre o mujer

"Eso es cosa de niñas," replica Eduardo cuando le pide tender la mesa. "Los niños no hacen cosas de niñas."

El tono de superioridad en su voz le empieza a irritar. Ud piensa: "Pero, ¿de dónde sacó tal conclusión?" Esa no es la actitud anti-machista que le estuvo enseñando a su hijo. Sin embargo, recientemente ha dicho varias cosas que sonaban bien machistas. ¿Dónde aprendió esos papeles estereotípicos, que los hombres hacen unas cosa y las mujeres otras?

Es que las influencias tradicionales son fuertes. Los niños de edad escolar se desenvuelven en un mundo donde los rodea gente más tradicional. Y desde siempre ha dominado la idea de que hay ciertos comportamientos y valores que convienen a los hombres y otros a las mujeres. Aunque la sociedad esté cambiando poco a poco en ese respecto, en muchas familias siguen dominando los modelos tradicionales.

Este "hombre liberado" (de las tradiciones) que Ud. estuvo criando por seis años se está fijando en cómo son sus amigos. Resulta que ahora prefiere jugar sólo con niños; lo que ellos piensan de él cuenta mucho. La presión de conformarse, no ser diferente, ser parte del grupo (y pensar como el grupo) lo está disputando a su familia.

Es el momento de recordarle a su joven que **las metas y expectativas de uno no necesitan ser limitadas por el hecho de ser hombre o mujer**. Recuérdele que ambos son capaces de cosas extraordinarias. Así puede mejorar su estima de sí mismo y su desarrollo.

Para ensanchar la mente de sus hijos sobre papeles de hombres y mujeres y lo que se espera de ellos

- **Comparta** los quehaceres domésticos.
- **Lea** libros con personajes masculinos y femeninos en papeles no tradicionales.
- **Use** un lenguaje que evita los estereotipo: diga "la policia", "la presidente", "ella o él" refiriéndose a doctores, etc. ¿Es difícil? Tal vez, pero vale la pena.

Según se vayan empeñando los padres en ensanchar el punto de vista de sus hijos, quizás tendrán que reexaminar sus propias convicciones. En vez de concluir que "nosotros tenemos razón y ellos no", es más útil pensar "hay maneras diferentes de ver las cosas". Y es una contribución positiva al desarrollo de los niños si se les recuerda que siempre hay "maneras diferentes de ver las cosas", sobre todo respecto a los papeles de hombre y mujer.

## "¡ No seas grosero!"

Un niño de seis años puede usar palabras indecentes sin tener la menor idea de lo que significan. Puede ser que en el pasado le hayan puesto mucha atención cuando usó esa palabra, y atención es lo que quiere. O quizás es curioso sobre el sentido, pero no sabe cómo pedir una explicación.

Cuál que sea el caso, si explica, con calma, el sentido de la palabra le quita su aspecto escandaloso al mismo tiempo que informa a su hijo y le señala que sí se puede hablar de eso. Por ejemplo: "Esa palabra es otra manera de decir \_\_\_\_\_. Pero se usa para ofender a alguien, así que por favor no la uses."

Y si un niño usa lenguaje indecente por enojo o frustración es bueno decirle que sus sentimientos son aceptables, pero no el lenguaje. Entonces ayúdele a escoger palabras más adecuadas para expresar sus sentimientos.

Y por fin, claro que los padres tienen que dar el buen ejemplo con su propio lenguaje, porque los niños hacen lo que ven y oyen, no lo que se les dice que hagan. Hay que portarnos como queremos que se porten ellos.

## Pero, ¿qué pasa si...?

Muchos padres admiten que evitan discusiones sobre el sexo con sus hijos. Aprovechan, con alivio, de cada oportunidad de ignorar el asunto, pensando que de cierto modo los niños acabarán enterándose.

Es probable que muchos de esos padres **quisieran** involucrarse con la educación sexual de sus hijos...pero no saben cómo hacerlo. El miedo, la confusión, la vergüenza, esas razones y muchas más se lo impiden. A ver si se pueden aclarar las cosas un poquito al examinar algunas de esas preocupaciones:

- **Me preocupó que si le doy a mi hija demasiada información, eso va a animar su curiosidad y va a querer ensayar.** Esa preocupación es semejante a la de darles "demasiada información demasiado temprano". Pero el hecho es que el interés de los niños en asuntos sexuales no se puede animar, porque es parte de la curiosidad natural con la cual nacieron. Cuando sus esfuerzos de entender la sexualidad se ignoran, niegan - o aún peor, castigan - los niños se pueden obsesionar con el tema, y eso es lo que les hace ensayar comportamientos adultos.
- **Pero ella tiene sólo seis años. ¿No es demasiado joven?**

Claro que sí es joven para larguísimas descripciones explícitas. Pero le puede decir las cosas de manera sencilla y clara, y abrir así la puerta para más discusión en el futuro. No se olvide de que este es el tiempo para establecer la comunicación... en un ambiente que le asegure a su hija que puede hacer preguntas y expresar su opinión.

Acuérdese también que **en el primer grado, su hija oye cada día mucha información sobre el sexo...**de sus amigos...de los medios de difusión... ¿No sería preferible oírlo de sus padres?

- **No quiero asustar a mi hijo.** Los padres expresan esa preocupación acerca de temas como el abuso sexual, el parto, etc. Pero la realidad es que los niños se asustan más cuando tienen información parcial y dudosa, o sea desinformación. Entonces usan su imaginación y a veces fabrican así detalles mucho más espantosos.

Sepa que en el primer grado, su hijo habrá oído algo sobre el abuso sexual, el parto, etc., aún si no lo ha oído de Uds. Mejor vale presentar tales temas y discutirlos con calma y franqueza, permitiendo así que su hijo exprese sus preocupaciones.

- **No sé si yo misma estoy segura de los hechos.** Que no le preocupe eso para nada. Si no sabe algo, admítalo y diga que va a buscar la respuesta. O aún mejor, sugiera que su hijo venga con Ud. a la biblioteca para buscarla.

Además de la mera información "técnica", muchos recursos ofrecen también consejos sobre cómo presentarla. Llame a la oficina local del Planned Parenthood, al Departamento de la Salud Pública o a su pediatra.

"La Sexualidad Humana: Cómo y Cuando Hablarles a los Hijos" se puede pedir de:

Planned Parenthood of Greater Miami  
2900 Bridgeport Ave. #300  
Coconut Grove, FL 33133-3606

"La Educación Sexual Comienza en Casa: Una Guía Para la Familia Conversar Sobre La Sexualidad" se puede pedir de:

Planned Parenthood of Southeastern Pennsylvania  
1144 Locust St.  
Philadelphia, PA 19107-5740

Desafortunadamente, los niños se enteran de la sexualidad por medio de sus amigos y de la televisión. Es cierto que los padres no *prefieren* ese método. Si juntan los hechos, las destrezas, la confianza y el apoyo, los padres pueden ocupar su papel de educador sexual familiar *con confianza!*

## **Aquí se trata de autoestima**

Parece increíble que su hija ya acabó el primer grado. Qué etapa tan importante: se cumplió el primer año entero de ***escuela verdadera.***

A parte de los muchos éxitos que tuvo, su hijo tal vez sintió también alguna frustración o sentimiento de fracaso. ¿Cómo le ha ido en general? ¿Tuvo un año agradable? ¿Un buen comienzo de los largos años de escuela que lo esperan?

Pero ¿qué exactamente tiene eso que ver con la educación sexual? Mucho. **Aquí se trata de autoestima.**

Se ha establecido que ***los comportamientos y las decisiones sexuales de los adolescentes tienen una relación directa con su nivel de autoestima.*** Si tienen una buena opinión de sí mismos, su chance de hacer elecciones positivas, saludables y responsables en la vida, aumenta.

***Y es durante los años de escuela primaria que los niños desarrollan el sentido de cómo se aceptan a sí mismos.*** Antes, este concepto viene sobre todo de la familia. Si a José se le dice siempre que es "malo", pronto va a acabar pensando que esa es su identidad y se va a portar así. Pero si sus padres le hacen entender que su comportamiento es lo que no es adecuado (y no el mismo), José va a mantener su respeto de sí mismo o sea su autoestima.

Cuando ya entran en el sistema educativo, los niños se enfrentan con muchas presiones, exigencias, y expectativas que van más allá de la vida familiar. Es importante entonces que los padres les recuerden que el sentido de lo que vale uno viene de adentro, y no depende del aspecto físico, del éxito académico o deportivo.

Igual que en otros aspectos del crecimiento y desarrollo, los niños necesitan ayuda para sentirse valorizados, capaces, aceptados. Por sus métodos de crianza, los padres fomentan o suprimen tal desarrollo.

**La aprobación** - Los niños necesitan mucha alabanza. Para los jovencitos, la aprobación de sus padres es la medida de su propio valor. Déle a su hijo alabanza frecuente para lo que hizo bien o simplemente por haber tratado.

**La aceptación** - Al mismo tiempo que Ud. reconoce las áreas de excelencia de su hija, ayúdala a aceptar sus imperfecciones. Si se porta de manera inadecuada, asegúrese que ella entiende que su comportamiento es lo que no le gusta a Ud., pero que la sigue queriendo a ella misma.

**La atención** - Cuando Ud. muestra un interés sincero en las actividades diarias de sus hijos, les enseña que son importantes. Tener, aún por un ratito, la entera atención de sus padres, les ayuda a sentir que son muy especiales.

**El logro** - Los niños aprenden haciendo cosas...y necesitan oportunidades de practicar las destrezas que acaban de adquirir. Dejarles tomar decisiones va a alentar su capacidad a hacerlo y su sentido de responsabilidad.

**El respeto** - Los niños son personas también y merecen que se les trate con dignidad y respeto.

Todo eso les puede parecer obvio. Pero es increíble como la carrera diaria puede afectar nuestra habilidad de darle la atención adecuada a la crianza de nuestros hijos. Considerará esta página como un simple recordatorio.

Pero la opinión que los niños tienen de sí mismos influye mucho sobre cómo viven y se relacionan con el mundo. Si crecen sintiéndose amados, valorizados y capaces, serán mucho más fuertes para enfrentarse con las grandes cuestiones de la vida, incluso con la de la sexualidad.

## Aún en la escuela primaria, los niños aprenden mucho sobre la sexualidad...

de sus amigos... de la televisión... de quién sabe quién. *¿No merecen aprenderlo de sus padres?*

Que no les sorprenda si sus hijos juntan mucha (des)información sexual cada día. ¿Se acuerda, el otro día, cuando sorprendió a su Miguelito y su amigo del segundo grado, Juan? Estaban en una conversación intensa, cuchicheando entre sí y riéndose al mismo tiempo. Y cuando la vieron, ¡se pararon de repente! **Es probable que su conversación tenía algo que ver con el sexo.**

¿La película que vieron el otro día? Toda la familia fue al cine y Ud. tuvo cuidado en escoger algo adecuado para la edad de sus hijos. **Sin embargo, no había contado con los avances de las películas de la semana próxima - algunos con escenas no exactamente para niños.** Ud. se sintió muy incómoda, pero la situación empeoró cuando se fijó que Manuel lo estaba mirando todo con un interés manifiesto.

Seamos honestos. Sus hijos aprenden sobre temas sexuales que Ud. se lo enseñe o no. Sí hay ventajas en ser Ud. quien se lo diga.

Después de todo, **Ud. es el especialista en cuanto a la transmisión de los valores familiares respecto al sexo.** Tal vez necesita un poco de ayuda - que se le anime a superar su malestar. Quizás le gustarían algunos consejos sobre cómo empezar, o sobre qué decir. Pero esos son detalles. **Lo esencial del mensaje** - sus valores, actitudes, convicciones sobre la sexualidad - **Ud. tiene la capacidad de emitirlo.**

Cuando los padres se involucran de manera activa en la educación sexual de su hijo, tienen el control sobre los hechos. **Todos sabemos que los niños reciben muchísima desinformación, mensajes erróneos, irresponsables y que les perjudican - de sus amigos... de la televisión...** Así que parece lógico que los padres establezcan un canal de comunicación honesta e informativa, que se empeñen en corregir lo erróneo y establecer la verdad.

Al fin y al cabo, lo que deseamos para nuestros hijos es que tengan apreciación y respeto para su propia sexualidad. Queremos que aprovechen y celebren ese aspecto fundamental de sus seres. Queremos que tengan un nivel elevado de respeto y confianza en sí mismos, y que se sientan a gusto con cada aspecto de sí mismos, **incluso con su sexualidad.** No hay mejor manera de fomentar tal visión que proporcionar una educación sexual cariñosa y con buen propósito en su propio hogar.

Los padres hoy en día crían a sus hijos en un mundo muy diferente que en su propia juventud. La presión que ejercen los medios de difusión y los compañeros de sus hijos les pueden empujar más temprano hacia la actividad sexual. *Las amenazas del abuso sexual, del SIDA y más requieren que hablemos con nuestros hijos, a veces en detalles muy explícitos, desde muy temprano.*

Con todo eso, lo difícil es seguir presentando la sexualidad como una cosa positiva y evitar que los niños se asusten con tantas amonestaciones. Pero ¡sus esfuerzos sí valen la pena!

## Ahora ¿qué le digo?

**Ana:** Mami, ¿qué es "gay"?

**Mami:** Pues... depende de cómo se usa (buena estrategia - así gana un poquito de tiempo). Dime que sabes tú (es útil aclarar qué es lo que está preguntando).

**Ana:** Hoy en la escuela, David dijo a Max que él es gay y que iba a agarrar AIDS (el SIDA).

Bueno, mami, ya está claro. Ana no se está refiriendo al sentido "alegre" de "gay", sino al otro, el que quiere decir - homosexual. Y también ya oyó del SIDA, y probablemente se esté preguntando lo que es. Pues, hay que aclarar las cosas.

Considera eso una buena oportunidad para tener una discusión abierta entre madre e hija. Ya lo sé, Ud. se siente nerviosa e incómoda. Probablemente muy nerviosa y muy incómoda. ¡Si Ana tiene sólo siete años! Y ¿ya quiere saber del SIDA y de la homosexualidad?

Pues, sí. **Los niños crecen rápido esos días. La crisis del SIDA está adelantando el proceso y de ese tema se habla por todos los lados - en la televisión, la prensa y también en la escuela.** Y puede crear mucha confusión y mucho alarma para una niña del segundo grado.

La mamá de Ana debería de ser agradecida de que su hija sintió bastante confianza como para preguntarle eso. Si le contesta con franqueza, calma y una mente abierta, Ana sabrá que con su madre se puede hablar de temas sexuales. Pero...¿qué exactamente se le puede decir?

Tal vez algo así: "Ana, algunos hombres tienen relaciones amorosas con otros hombres y no con mujeres. Eso es ser 'gay'. También algunas mujeres tienen relaciones amorosas con otras mujeres y no con hombres." Sin duda, esto va a atraer más preguntas, probablemente: "Y ¿por qué?" o "¿Es malo, eso?"

Hablar de homosexualidad con los niños puede despertar muchas emociones complejas en los padres. Si ellos reexaminan sus convicciones, quizás podrían ayudar a sus hijos a evitar de desarrollar prejuicios.

Si los padres estén opuestos a la homosexualidad por razones religiosas u otras, pueden decir: "Diferentes familias tienen opiniones diferentes. Mientras yo pienso que la homosexualidad no es buena, no creo que los homosexuales sean mala gente." También le puede decir que los homosexuales y las lesbianas tienen relaciones significantes, con amor y fidelidad.

Muchos niños de esa edad repiten palabras ofensivas que han oído sin tener ni idea de su significado. Los padres pueden definir las y explicar que son palabras crueles, usadas para herir a la gente.

En cuanto al tema del SIDA, porque entre niños circulan tantos cuentos y tanta desinformación, es mejor que oigan la explicación de sus padres. A esa edad, dígame que

- El SIDA es una enfermedad seria, causada por un virus.
- Del SIDA no se enferman sólo los homosexuales sino cualquier persona que tiene relaciones sexuales sin protección con una persona infectada, o si comparte con un infectado jeringas para inyectarse drogas.
- No hay que tener miedo de la gente que tiene el SIDA. **El virus no se transmite por el contacto superficial.** A esa gente se les puede abrazar, compartir comida con ellos, sentarse a su lado, etc.
- **El SIDA se puede prevenir** - y ninguno de Uds. se va a enfermar.

Igual que con todos los temas sexuales, es importante dejar la puerta abierta para más discusión en el futuro. En general, es bueno darse cuenta que **si preguntan, merecen una respuesta honesta**. A esa edad, no necesitan demasiados detalles explícitos, pero sí necesitan saber que pueden contar con sus padres para responder a sus preguntas.

## **Aquello no era nada comparado a esto...**

¿Se acuerda de los días antes de que vaya a la escuela, cuando a su hijo le fascinaba cómo se hacen los bebés? A veces Ud. aún pensó que su hijo se preocupaba demasiado con eso, pero era no más su curiosidad natural y completamente normal de chiquillo.

**Ahora, en el segundo grado, su hijo sigue fascinado por el proceso de "fabricación de los bebés"** pero ya sabe que no hay que hacer preguntas sobre ese tema en un elevador lleno. **Sin embargo, no se imagine que con las discusiones de antes quedó el asunto completamente claro.** A pesar de la paciencia con la cual se lo había explicado todo, va probablemente a necesitar repetir las cosas muchas veces más.

Es porque a esa edad, los niños no pueden entender el concepto de relaciones sexuales. Lo que menos entienden es "¿por qué a uno se le antojaría hacer eso?" Y además, cómo saben que en su familia hay dos niños, **"¿por qué mami y papi quisieron hacerlo dos veces más bien que una?"**

Discusiones con niños sobre las relaciones sexuales ya causan bastante angustia a los padres cuando hay que explicar cómo se hacen los bebés. Pero, la verdad es que no es tan complicado. Por otra parte, **la idea de ayudar a su hijo a darse cuenta que sus padres tienen relaciones sexuales por el puro placer, puede paralizar de miedo a muchos padres.**

¿Se puede hablar de eso? Claro que sí. Es importante - y justo - que sus hijos aprendan sobre este aspecto de la sexualidad. **Los padres son de veras la mejor fuente de tal información, porque ellos la pueden proporcionar con amor y transmitiendo sus valores.**

Hay muchas oportunidades de abordar el tema de las relaciones sexuales. Tal vez tengan una vecina embarazada, o acaban de sentarse a mirar las fotos de bebé de su hijo, o están mirando un programa sobre el embarazo y el parto en la televisión. Aquellos "momentos ideales de enseñanza" le pueden dar la base para la discusión siguiente:

**El papá:** Nunca me voy a olvidar del día cuando te dijimos que mami iba a tener otro bebé. Tú tenías cuatro años, y ¡lo alborotado que te pusiste! Hiciste mil preguntas sobre cómo se hacen los bebés.

**El hijo:** Y ¿me lo dijeron?

**El papá:** ¡Claro que sí! Te explicamos que cuando un hombre y una mujer tienen relaciones sexuales, un espermatozoides del cuerpo del hombre se une con un huevo del cuerpo de la mujer. Así empieza a crecer un bebé en el útero de la mujer. ¿Te acuerdas de lo que son las relaciones sexuales?

**El hijo:** No, se me olvidó.

**El papá:** Cuando un hombre y una mujer quieren tener un contacto muy cariñoso y muy especial, el hombre pone su pene en la vagina de la mujer. Eso es una relación sexual.

**El hijo:** ¿Hacen eso cuando quieren un bebé?

**El papá:** Sí, pero no es la única razón. También lo hacen para compartir amor y placer entre los dos.

Tal vez no lo entiendas, pero está bien. Relaciones sexuales no son para niños, es una forma adulta de compartir momentos especiales.

Y en el futuro, ya no tan lejano, tendré que empezar a hablar de eso en un contexto mucho más amplio: él de las responsabilidades que acompañan la intimidad sexual, la decisión de tener hijos, el embarazo de adolescentes, y más. Si establece ahora una comunicación franca y cariñosa, no le será tan difícil como parece.

## **Concurrencia desleal**

Los Estados Unidos tienen uno de los más intensivos programas nacionales de educación sexual. Pero desafortunadamente, esa educación no sucede en la clase o en la familia. Acontece en los medios de difusión (la televisión, los anuncios, la radio, etc) *y no es lo que necesitan nuestros hijos.*

Los estudios revelan que los medios de difusión tienen un potencial enorme de influenciar a los jóvenes:

- Desde la niñez temprana hasta los 18 años, *la televisión ocupa más tiempo que cualquier actividad otra que dormir.*
- En estos 18 años, el estudiante medio pasa *15.000 horas mirando la tele y 11.000 en la escuela.*
- Un reporte sobre los logros escolares estipula que *los medios de difusión ocupan el tercer lugar, después de los padres y de los compañeros, en cuanto influyen en el comportamiento de los jóvenes.* Cada día nos bombardean miles de mensajes de la radio, la prensa y la televisión, con numerosas referencias y alusiones sexuales no disimuladas. ¿Qué pueden hacer los padres? ¿Aislar a sus hijos? Mientras se pueden establecer límites, es imposible eliminar completamente esas influencias de la vida de sus hijos. Pero sí es posible regular lo que leen, miran y oyen. Aún mejor, podemos leer, mirar y escuchar con ellos, y discutirlo en la familia.

En vez de pasar mucho tiempo a criticar la televisión o la prensa o tratar de censurarlas, tal vez las puede utilizar. Es un método estupendo para empezar las discusiones. Llame la atención a los mensajes sexuales emitidos por los programas, los anuncios, las video musicales, etc. Pregúnte a sus hijos que piensan de ellos y enséñeles sus propios valores acerca del tema, que se trate de lo más esencial del sexo, hasta cuestiones de relaciones, papeles de hombre y de mujer, tradiciones.

Si ayudan a sus hijos a reconocer y analizar los mensajes de los medios de difusión sobre el sexo, los padres les enseñan a desarrollar sus propias opiniones y criterios. No sólo les da así un "filtro" para esos mensajes, sino que fortalece la comunicación familiar.

## **La auto-estima: el fundamento del crecer**

El segundo grado es un período de desarrollo social muy intenso. Además de la preocupación constante de "¿qué van a pensar mis amigos de mí?", crece el deseo de separarse más de mami y papi.

Que no les engañe esta ola de independencia. Se puede apartar un poco para permitir a su joven de "ensayar sus alas," pero no se aparte demasiado. A pesar de sus vínculos crecientes con amigos y actividades fuera del hogar, *los niños necesitan sentirse seguros del amor de sus padres para ellos.*

Aún si su hijo o hija de siete años resiste - incluso **rechaza** - sus besos y abrazos (sobre todo en frente de los demás), él o ella sigue apreciando que Ud. se los ofrezca. Así que no le retire sus manifestaciones usuales de cariño, pensando que ya no las quiere o necesita. Siga ofreciéndolas, tal vez con un: "Me gustaría darte (o recibir) un besito. ¿Qué te parece?"

A cualquier edad, los niños necesitan sentirse amados y apreciados. Cuando los padres se toman el tiempo de recordarles cuán especiales son, eso refuerza su auto-estima.

La relación entre la estima de sí mismo y el comportamiento sexual de los adolescentes ha recibido mucha atención ultimamente. Un buen concepto de sí mismo aumenta la probabilidad de elecciones más responsables y saludables, en asuntos sexuales y otros.

La auto-estima de un joven requiere constante atención y esfuerzo - y los padres son las personas perfectas para esa tarea!

## **Mucho más que lo obvio**

Al mencionar la "educación sexual," ¿en qué temas piensa? La anatomía de los genitales... el embarazo... el parto...la pubertad... ¿Qué más?

Todos esos temas sí pertenecen al área de educación sexual, pero no son sino una pequeña parte del total. Esos son los meros hechos "mecánicos", o como dicen los jóvenes de aquí, "la plomería".

A ver si podemos considerar **un aspecto mucho más ancho de la educación sexual**, que consiste de todo lo mencionado, y además de temas como **la percepción de la belleza de los cuerpos, la auto-estima, el amor, las relaciones, el respeto de sí mismo y de otros, los valores, la responsabilidad** y mucho, mucho más. Es un área verdaderamente fascinante, muy compleja y ancha.

En sus papel de padre, Ud. aborda esas cuestiones cada día en su familia. Al hacer esto, proporciona la materia esencial para el desarrollo de las actitudes, convicciones y comportamientos de su hijo o hija.

**En breve, se trata del "sexo" opuesto a la "sexualidad":** el sexo es un concepto estrecho, que significa sea que uno es hombre o mujer, sea la relación sexual; mientras la sexualidad se refiere a esa parte integral de nuestros seres que nos define, que seamos mujer u hombre; nuestras actitudes, valores y sentimientos acerca de ello, y cómo nos afecta en nuestra relación con el mundo.

**Su jovencito de siete años ha pasado por muchísima curiosidad sexual y muchísimo aprendizaje en los últimos años, que Ud. haya jugado un papel activo en ello o no.** Sus respuestas (o la falta de ellas) a preguntas sobre "la plomería"; el ejemplo que ha estado proporcionando, en las relaciones con su esposo o esposa, con sus familiares y amigos; la transmisión de sus valores; cómo ha cultivado la auto-estima de su hijo o hija...todo eso y mucho más ha formado la base de la educación sexual de su niño/niña.

En los años por venir, la segunda fase de su educación se va a volver más y más compleja: la pubertad, la orientación sexual, la actividad sexual adolescente, la contracepción, las enfermedades sexuales, etc. Mientras le aclara los hechos a su hijo, siga poniéndole atención a los elementos de auto-estima, amor, respeto, para asegurar que su aprendizaje de la sexualidad sea positivo y completo.

## No está solo en eso

Muchos padres dicen que tienen más problemas a discutir de los valores y emociones, o sea del "intangible" de la sexualidad que hablar del lado "mecánico."

En eso le puede ayudar si ve y oye ejemplos de cómo se pueden proporcionar consejos en lo "intangible". Claro, hay libros, pero también hay otros tipos de ayuda, un poco más personales.

- **Las escuelas comunitarias (Community colleges)** ofrecen a menudo clases sobre la crianza de los niños, incluso con cierto aspectos de la educación sexual.
- **Los pediatras, consejeros y pastores** pueden ofrecer buenos consejos.
- **La escuela de su hijo o el distrito escolar local** a veces tienen sugerencias sobre programas para padres.
- **Su oficina local del Planned Parenthood** es una fuente excelente de especialistas con quien se puede hablar, de conferencias y folletos informativos.
- Piense en formar **un grupo de apoyo** donde los padres podrían compartir sus ideas, sugerencias y preocupaciones. ¡Es siempre bueno oír que otros lidian con las mismas dificultades!

# Es tiempo de hablar

¿Cómo se trataba del tema del sexo en su familia cuando Ud era joven? ¿Era un tema abierto? ¿Eran sus padres dispuestos a hablar de temas sexuales de manera franca y honesta? ¿Le animaban a discutir sus preocupaciones?

Si la respuesta es "sí", ha tenido suerte - y una niñez fuera del ordinario. *Son raros los que crecieron en familias donde se valorizaba una comunicación abierta y franca sobre el sexo.*

**Tradicionalmente, en los Estados Unidos, la educación sexual sufre de "muy poca información, demasiado tarde".** Tal vez se supone que "cuando es tiempo, los jóvenes se van a enterar de lo que necesitan saber." Tal solución no sirvió nunca en el pasado, y claro que tampoco sirve ahora. **Así que.. ¿no sería bueno hacer las cosas diferente con sus propios hijos?**

Hoy día vivimos en un mundo mucho más explícito sexualmente. Los niños oyen montones de referencias y (des)información sexuales muy temprano. Si los padres se enteraban de algunas de las conversaciones entre niños del tercer grado, probablemente se sorprenderían bastante. **La sexualidad les fascina a esos niños, y es un tema sobre el cual hablan mucho pero saben poco y sobre todo con muchos errores.** No es sorprendente, puesto que *la mayor parte de su información viene de la televisión y de sus compañeros. Eso es peligroso.*

Así que, ya ve que **el problema no es "Educación sexual: si o no "sino" Educación sexual: cuándo y por quién".**

**Antes de todo, los padres necesitan ser el "quién." Es porque Uds son los especialistas cuando se trata de transmitir los valores familiares acerca de la sexualidad.** Uds son quienes pueden hablar mejor de eso, con cariño y proporcionando el apoyo que sus hijos necesitan. No es que no se pueda conseguir información buena y exacta de otras fuentes. Pero los padres necesitan ser los que enseñan a sus hijos sobre la sexualidad.

**De forma ideal, lo "cuándo" debería de ser desde el nacimiento.** Es desde el primer día que se establece el ambiente de afección que va a fomentar las buenas actitudes hacia el sexo. No se olvide de que los padres siempre están en comunicación, aún sin palabras, acerca de sus convicciones, percepciones y juicios sobre la sexualidad. Tal comunicación empieza muchas veces al nacimiento de su primer hijo y afecta de manera poderosa el desarrollo de las actitudes sexuales del niño en cuestión. Los niños que crecen en familias que valorizan y fomentan la comunicación abierta sobre el sexo tienen más chance de salir con un concepto positivo, saludable y respetuoso de la sexualidad. Eso es comprobado por la ciencia, la experiencia y nuestro sentido común. Y multiplicado por muchos años, significa una mejor capacidad de tomar decisiones positivas, saludables y respetuosas sobre el sexo.

La tentación es de no hacerle caso a todo eso y decir: "Pues, yo nunca he recibido ninguna educación sexual de mis padres, y no me falta nada." Pero no se olvide que nuestro mundo ha cambiado de manera espectacular desde el tiempo de nuestra niñez. Lo que tal vez era bastante en el pasado es completamente inadecuado hoy en día.

Acuérdese también que no necesita hacerlo todo solo. Hay muchos recursos excelentes para asistirle en esa tarea. Llame a su oficina local del Planned Parenthood, al Departamento de la Salud Pública o a su pediatra.

## Hiciste...¿¿¿qué??!!

El recado de la maestra de Daniel le dejó sin palabras. Escribió que a su hijo y algunos otros de su clase del tercer grado les agarraron mirando a una revista con mujeres desnudas - la trajo un niño grande.

"Eso debe de ser uno de esos 'momentos de enseñanza' de los cuales me hablaron tantas veces," piensa Ud. Pero en este momento, tiene tanta rabia e incredulidad... emociones que todavía no entiende o controla bien.

Hay que empezar tratando de entender qué siente y por qué. Eso le ayudará a determinar cuál es la mejor manera de reaccionar. Para analizar sus emociones, tal vez necesite tiempo - y le pueda decir a su hijo "Daniel, necesito pensar sobre lo que pasó antes de hablar contigo. Hablamos después de la cena."

Tal vez se siente avergonzado por el comportamiento de Daniel ("¿Qué va a pensar su maestra de mí? Tal vez se imagine que tenemos esas revistas en casa también"); o enojado ("¿Cómo pudo hacer eso!"); o molesto y traicionado ("Me he esforzado tanto en enseñarle a ser positivo y respetuoso de la sexualidad, y ¡mira qué hizo!").

Ahora que ha determinado cómo se siente y por qué, **tómese un ratito para pensar por qué a Daniel le llamó la atención tal revista.** Claro, la mejor manera sería de preguntarle a él. Efectivamente, hay que hacerlo. No sólo va a poder explicar su punto de vista, sino que eso les permitirá tener una conversación franca sobre el sexo.

Pero por ahora, piense en esas posibilidades: **Daniel se sentía curioso** sobre los cuerpos de las mujeres; **no quiso decirles "no" a sus amigos**; sintió la **tentación** de hacer algo prohibido; o tal vez un poco de todo.

Sepa que **no es fuera de lo común para niños de esa edad de mirar a tales revistas en secreto, por curiosidad.** Si los padres lo regañan, el niño se puede quedar con sentimientos de vergüenza y culpabilidad sobre su curiosidad sexual. Y la verdad es que se puede volver aún más curioso, tratando de enterarse por qué los adultos armaron tal alboroto.

De todas formas, no se olvide de que niños de ocho años siguen fascinados por el cuerpo humano. **En este tiempo antes de la pubertad, le sería útil a Daniel aprender cómo son los cuerpos en las diferentes etapas de su desarrollo.** No tenga miedo de referirse a uno de los libros educativos que abundan sobre el tema del sexo. Léalo con su hijo, explicándole cómo los cuerpos funcionan y comentando sobre su aspecto; examine las diferencias entre cuerpos masculinos y femeninos y cómo cambian durante la pubertad, y más.

Con todo eso, **recuérdale a Daniel que las revistas como la que estaba mirando en la escuela utilizan de manera abusiva los cuerpos de las mujeres.** Ayúdelo a entender que la descripción de la sexualidad implicada por tales revistas es muchas veces ofensiva y negativa.

Después de tal conversación con su hijo, se sentirá mejor y satisfecho de haber tomado el tiempo de examinar la situación antes de hablar. Las primeras reacciones emocionales no son siempre las mejores y hubiera podido decir algo que hubiera sentido más tarde. La verdad es que puede ser casi imposible de corregir algo que dijo sin pensar.

Ahora tiene una mejor idea sobre lo que quiere que Daniel aprenda de este incidente y sobre cómo Ud. quiere presentar sus mensaje.

"Daniel, tenemos que hablar."

## **Díme...**

Según la teoría de Freud, los niños de ocho años no tienen ningún interés en la sexualidad. *Lo que es verdad en esa teoría es que muchos niños del tercer grado vacilan en hacer preguntas sobre el sexo, pero no es porque no les interesa.*

Al contrario, a esa edad los niños tienen muchísimas preguntas sobre ese tema, pero no las hacen y no reciben respuestas. Se han dado cuenta que no se puede hablar del sexo. Los convencieron las miradas llenas de desaprobación y las respuestas enojadas o escandalizadas.

Tal vez en su familia se han esforzado para establecer un ambiente que anima y apoya la comunicación. Pero no se olvide que su niño se desenvuelve en el mundo exterior que ejerce una influencia fuerte sobre él. Que nos guste o no, *las actitudes sociales hacia la discusión del sexo siguen cargadas de culpabilidad, vergüenza, miedo, y aún peor.*

Por lo tanto, a veces va a tener que insistir un poco para empezar la conversación. Eso no quiere decir forzarle la mano a su hijo, sino seguir recordándole que está dispuesto a hablar.

Aquí están algunas de las preguntas más típicas del tercer grado y algunas respuestas posibles, sin que sean absolutas.

**P.** ¿Cuántos años hay que tener antes de poder tener un bebé?

**R.** Tán pronto como una niña tenga su menstruación, puede tener un bebé. A veces eso pasa a los diez u once años. Pero si una puede quedarse embarazada no significa que está lista para ser madre. Tener hijos es un trabajo duro. Es mejor que las niñas esperen hasta haber crecido completamente antes de tener un bebé.

**P.** ¿Y los niños, a qué edad pueden ser padres?

**R.** Tán pronto como empiezen a producir el esperma, pueden causar un embarazo. La mayor parte empieza a los trece o catorce años. Pero igual que para las niñas, el hecho de que pueda producir un bebé no significa que un niño de esa edad está listo para ser padre.

**P.** ¿Cuándo me van a crecer los pechos?

**R.** Cada quién madura a su propio ritmo. Ya te estás acercando de la edad cuando el cuerpo te va a empezar a cambiar...incluso los pechos. Yo tenía unos doce años cuando me empecé a desarrollar; tal vez serás como yo.

**P.** ¿Los niños tienen reglas?

**R.** No. Acuérdate, la menstruación es la sangre no usada que sale del útero de la mujer.

**P.** ¿Por qué es tán pequeño mi pene?

**R.** Tu pene es del tamaño que corresponde a tu edad. Cuando crezcas y empiezas a desarrollarte, tu pene va a crecer también.

**P.** La hermana de Edgar va a tener un bebé y ni siquiera es casada.

**R.** Si un hombre y una mujer tienen relaciones sexuales, que sean casados o no, la mujer se puede quedar embarazada. Yo creo que es importante casarse antes de tener un bebé. En mi opinión, es la mejor manera de convivir para las familias, pero otra gente puede tener opiniones diferentes.

- P.** A Leticia le regañaron por haber dicho f--k (en español j---r). ¿Qué es eso?
- R.** Es una palabra muy mala para la relación sexual y se usa por enojo, o para herir los sentimientos de alguien.

Los niños son muy ingeniosos. *Si de veras quieren conseguir respuestas a preguntas para las cuales suponen que no pueden preguntar a sus padres, las encontrarán en otras partes.* Y eso puede ser inadecuado o peligroso.

Así que es razonable suponer que Freud se había equivocado y que mejor vale hablar con sus hijos aún si no lo piden de manera abierta.

## Con el tiempo todo cambia

Ya sé lo que está pensando: "Mi hija tiene solo ocho años. No hay caso llenarle la cabeza con pláticas sobre el desarrollo, los cambios de los cuerpos durante la pubertad y todo eso. **Cuando ya empiece a desarrollarse, entonces le digo.**"

El problema con tal razonamiento es que no le hace caso a lo importante que es preparar a los niños de antemano para la pubertad. Si los padres empiezan a hacer mención de los diferentes aspectos de la maduración sexual unos años antes, el "viaje" les resultará más fácil. Los niños sabrán lo que pueden esperar y si tienen preguntas, preocupaciones o miedos, podrán formular preguntas y recibir respuestas antes de embarcar en su viaje y así evitar de naufragar.

No se olvide que **la pubertad no es algo que sucede en un día** - o aún en algunas semanas o meses. Es un proceso de cambio que puede tomar hasta cinco años o más, empezando con la edad de unos ocho años para las niñas o unos diez para los niños. Así que el tercer grado no es temprano para empezar a discutir las cosas de una manera positiva y adecuada para su edad.

A este nivel de desarrollo, lo más esencial es que los niños entiendan que *cada quien crece a su propio ritmo* - y que las variaciones son completamente normales. Si no se les dice esto, algunos niños pasarán mucho tiempo preocupándose que no son normales. Parte de su deber de padre es ayudarles a evitar tal angustia.

Más otra cosa: es crucial ayudarles a los niños a entender cómo *ambos sexos* se desarrollan. Muchas veces pensamos que sólo las niñas necesitan saber sobre la menstruación y sólo los niños sobre las emisiones (eyaculaciones) nocturnas. **Pero como los hombres y las mujeres tienen interacciones, sexuales u otras, todas sus vidas, debería de ser normal que sepan y puedan apreciar cómo funciona el cuerpo del otro.**

Los niños del tercer grado siendo típicamente muy modestos, a veces aún avergonzados por sus cuerpos, pueden tener algunas resistencias en discutir el asunto. Una buena manera de animar la comunicación consiste en sacar el álbum de fotos familiares y mirar juntos las fotos de su hijo o hija desde el nacimiento hasta el presente. Podría empezar diciéndole "¡Cuánto has crecido en estos ocho años!" Luego explíquele que muchos más cambios la esperan, cambios que pueden ser fascinantes y positivos si la niña los entiende y anticipa de antemano.

Los padres pueden facilitar las cosas para sus hijos si les cuentan cómo les fue **a ellos mismos** - cuales fueron sus propios sentimientos, pensamientos y experiencias durante su propia pubertad. No sólo van a establecer así la confianza, sino al oír esto su hija puede sentir un alivio tremendo al pensar "¡No soy la única que se siente y piensa de esta manera!"

La pubertad puede ser maravillosa, fascinante, frustrante, espantosa, **¡todo eso al mismo tiempo!** Los padres que verdaderamente quieren ayudar a sus hijos en ese proceso, los van a preparar para el "viaje" mucho antes.

## RECURSOS

"El Crecimiento de las Niñas" y "El Crecimiento de los Niños" se pueden pedir de:

Planned Parenthood of Southern Arizona

127 S. Fifth Ave.

Tucson, AZ 85701

## ¡ Tantas decisiones difíciles!

La educación sexual incluye mucho más que la mera enseñanza de los hechos corporales. A parte de esa información, los niños necesitan adquirir ciertas destrezas que les van a ayudar a apreciar y tratar con ese aspecto de su vida.

**Una destreza fundamental es la de saber tomar decisiones...** algo que no se aprende en un día. Su hijo de ocho o nueve años ya ha tomado bastante decisiones : por ejemplo, sobre con quién ser amigo en la escuela, qué juegos jugar, qué libros escoger en la biblioteca, etc. *Pero muchas veces, esas decisiones son demasiado impulsivas o influenciadas por adultos o niños que tienen cierto prestigio en sus ojos.*

A medida de que vaya madurando, su hijo o hija tendrá que confrontarse con cuestiones más complejas, decisiones más importantes, influencias exteriores más poderosas. El padre que se toma en serio la educación de sus hijos los va a asistir preparándolos para ese desafío.

**Los jóvenes aprenden a sentirse capaces y a tener confianza en si mismos cuando se les deja tomar sus propias decisiones.** Déle a su jovencito tal oportunidad. En el tercer grado, por supuesto que hay que dejarlo decidir qué ropa se va a poner, qué va a comprar con el dinero que recibió para su cumpleaños, o dónde le gustaría que la familia salga el sábado por la noche. Para enseñarle a decidir:

- Ayude a su hijo a **juntar información** y a **evaluar sus opciones** antes de decidir, y también a **considerar los resultados posibles de sus elecciones.**
- Ayúdelo a entender que las decisiones tienen sus consecuencias. Juegue con el a: "¿Qué pasa si...?" "¿Qué pasa si no estudias para tu prueba de matemáticas?" "Y si escoges de hacer gimnasia en vez de jugar al basket?" "¿Qué pasaría si un amigo tuyo te convenciera de robar algo en la tienda?"
- **Acepte sus decisiones** - si no son peligrosas. Entienda que él o ella está escogiendo con bases en su preferencia y gusto personales. Tal vez no es lo que hubiera escogido Ud.
- **Ponga límites.** Si su hijo escoge algo evidentemente inadecuado o peligroso, explíquelo por qué no puede aceptar su elección.

La habilidad de tomar buenas decisiones es algo que se aprende. Hay que alentar y guiar a los niños durante ese aprendizaje, y les resultará mucho más fácil desarrollar y aceptar sus responsabilidades más adelante. Durante su adolescencia, su hijo se enfrentará con miles de situaciones donde tendrá que decidir. Una de las áreas más cruciales será la de las decisiones sexuales.

Ha sido revelado ultimamente que la relación entre la auto-estima, la capacidad de tomar decisiones y el comportamiento sexual de los adolescentes es fundamental. **Las estadísticas comprueban que los jóvenes que tienen una buena opinión de sí mismos y que han aprendido a tomar decisiones saludables lo van a hacer en todas las áreas de su vida**, incluso en la sexualidad.

La tentación de pensar "todavía falta mucho tiempo hasta que mi hijo tenga que tomar ese *tipo de decisión*" es grande. Pero acuérdesese que la influencia de los medios de difusión y de los compañeros de su joven es muy poderosa y empieza muy temprano esos días. Para aprender a tomar buenas decisiones, se necesita tiempo, práctica y apoyo. Ayude a su hijo o hija *ahora* cuando los problemas no son tan urgentes. Pero si empieza *ahora* con el trabajo preliminar, sus hijos van a estar listos a tiempo para "*ese tipo de decisión*."

# Hablen conmigo, por favor

Uds. no son los únicos que se han fijado cuánto su hija ha crecido y se ha desarrollado. Ella también lo estuvo notando, a veces con más preocupación y timidez que gusto. La verdad es que las cosas han cambiado algo ultimamente: la atrae gente del sexo opuesto, y no sólo como amigos...en su clase se multiplican las bromas sobre el hecho de tener (o no tener) "amigos especiales", etc. No hay duda que nada es como antes. *Y su hija no sabe si le gusta eso o no.*

Aunque esté fascinante, esa novedad asusta un poco. **En el cuarto grado los niños se sienten en general muy tímidos y sus emociones son privadas. Sus miedos profundos son "¿Es normal todo eso? Y yo, ¿soy normal?"**

A los nueve años tienen algo de consciencia en la llegada inevitable de la pubertad (y si a los padres se les está olvidando, no será por mucho tiempo). Que ella (o él) haya empezado a desarrollarse o no, otros niños en su clase ya han probablemente alcanzado la pubertad. *Entre las niñas, no es raro que entren en pubertad en el tercer o cuarto grado, y los niños siguen algunos años más tarde.*

De todas formas, los padres deberían de anticiparlo y preparar a sus hijos **de antemano**. Así les ayudarán a aliviar las numerosas ansiedades e inquietudes, aún si no se manifiestan por palabras.

Si en su familia tienen la costumbre de hablar con franqueza y la mente abierta sobre cuestiones sexuales, es probable que su hijo o hija les va a consultar sobre sus inquietudes. Si no, pues...no se preocupe. No es demasiado tarde. *Pero no tarden más* porque su hijo o hija ha acumulado ya montones de (des)información de muchas fuentes diferentes: sus amigos, la televisión, las revistas, la letra de canciones populares...¿No sería mejor darle su opinión también?

La llegada de la pubertad ofrece una oportunidad ideal para la discusión, pero no se limite al crecimiento y desarrollo físicos. **Los niños quieren - y necesitan - oír a los padres hablar de sus sentimientos, opiniones y valores sobre las cuestiones de la sexualidad.** Y claro, también quieren - y necesitan - oír los hechos y el apoyo, o sea que sus padres los guíen por ese proceso no siempre confortable. Si los padres no saben cómo o se sienten incómodos, aquí están algunas sugerencias:

- Cuénteles a su hijo o hija cómo le fue a Ud. en el cuarto grado. Comparta sus emociones, inquietudes y experiencias de esa edad.
- Aproveche de las lecturas para pre-adolescentes que abundan sobre el tema. Si no sabe cómo darle un libro, déjelo sobre la mesa o en cualquier lugar donde ella o él lo va a encontrar.
- Utilice la televisión, las películas, etc, para empezar discusiones sobre la sexualidad. Dígame a su hijo que piense de los mensajes emitidos por los medios de difusión y pida su opinión.
- Fíjese en los artículos en la prensa que hablan de temas sexuales: el SIDA, la violación, el abuso sexual, el embarazo... hay muchos más cada día en el periódico.

Una comunicación familiar abierta sobre el sexo hace mucho más que facilitar "el viaje". Facilita la **transmisión** de valores familiares, permite que se **proporcione** información exacta, que se **fomente** una actitud positiva y respetuosa hacia la sexualidad, que se **alivien** inquietudes y que se **establezca** la confianza, la comprensión y el apoyo.

Si han establecido ya tal comunicación en su casa, felicitaciones, y sigan con ello. Si no, empiecen hoy mismo. **Van a aprovechar y Uds. y sus hijos.**

## ¿ Qué me está pasando?

La pubertad no es el único tema sexual que hay que discutir con su hijo del cuarto grado, pero es probablemente él que le preocupa más a él. Este es un período de cambios rápidos y aún en las mejores circunstancias puede ser lleno de confusión y de ansias. Así que, prepararlo - de antemano - para los eventos de la pubertad es la manera de asegurar un resultado positivo de este proceso.

Muchos padres piensan que *la pubertad llega con la primera menstruación o eyaculación. Pero en realidad, la pubertad es una etapa de la vida marcada por numerosos eventos, algunos que se desenvuelven por muchos años.* La primera menstruación y eyaculación son en realidad la conclusión de ese proceso. El equívoco viene probablemente del hecho que aquellos cambios se notan de manera más obvia.

De toda forma, *ayudar a su hijo o hija a entender cómo se desenvuelve la pubertad puede aliviarlo de muchas inquietudes* del tipo: "¿Por qué estoy creciendo mucho más rápido que mis amigos?" "¿Por qué mis amigos están creciendo y yo no?" "¿Cuándo voy a tener yo mi regla?" "¿Soy normal?". Los niños que no han oído muchas explicaciones sobre el desarrollo y su ritmo se pueden obsesionar con ansiedades por meses o aún años.

Tal vez se acuerde de esas ansias de su propia pubertad. Quizés aún pensó, algunos años más tarde: "Si tan solo alguien me hubiera dicho lo que me estaba pasando, hubiera dejado de preocuparme tanto." Pues, Ud. puede ser este "alguien" para su propio hijo o hija.

*¿ Qué es lo que ellos necesitan saber?* Porque siempre pensamos que los niños saben más de sus cuerpos que lo que saben en realidad, una buena precaución es *explicarlo todo...* aún lo que parece completamente obvio. Así se asegurará que ha cubierto aún las preguntas e inquietudes que no fueron expresadas.

En el cuarto grado (lo que es la temprana pubertad para la mayor parte de niños), *una de las informaciones más útiles que le pueda dar al suyo es contarles la "cadena de los eventos de la pubertad". Aunque cada quien se esté desarrollando a su propio ritmo, las cosas acontecen en un orden bastante previsible.* Para un niño, es mucho más útil aprender eso que oír a sus padres diciendo: "No te preocupes, mi hijo. Vas a crecer."

### **Para una niña, el orden es:**

- 1 Crecen los pechos (entre los ocho y trece años en general)
- 2 Se le ensanchan las caderas
- 3 Le crece vello púbico derecho
- 4 Ella misma crece de repente
- 5 El vello púbico se le vuelve rizado
- 6 Le viene la regla (unos dos años después del crecimiento de los pechos)
- 7 Le crece pelo en las axilas

### **Para un niño:**

- 1 Le crecen los testículos y el escroto (entre los diez y trece años y medio, en general)
- 2 Le crece vello púbico derecho
- 3 Le cambia la voz por primera vez
- 4 La primera eyaculación (un año después del crecimiento de los testículos)
- 5 El vello púbico se le vuelve rizado

- 6 Él mismo crece
- 7 Le crece pelo en las axilas
- 8 Le cambia aún más la voz
- 9 Le crece pelo en la cara

Claro que la pubertad es mucho más que los meros cambios físicos. *Emociones nuevas, impulsos sexuales, relaciones, el estrés* - todo eso es parte de la metamorfosis. Los niños se sienten muy despistados en esta época de su vida, y hay que asegurarles que son bien normales.

El proceso de la pubertad jamás es fácil. Pero los padres pueden hacer mucho para aliviar las inquietudes *si se comunican con su hijo*. Hágalo aún si les parece un poco temprano, porque hay chance que sea *más tarde que Ud. lo cree*.

## **Hablen con sus hijos sobre el SIDA: ellos necesitan saber los hechos...AHORA**

Ud. nunca pensó que iba a tener que hablar con sus hijos en palabras tan explícitas. Pero **hoy en día, no hay ni vacuna ni medicina que pueda curar el SIDA o prevenir el VIH. La única protección que le pueda ofrecer a sus hijos es la educación.** Vale la pena hacerlo.

Ya sabe que su hijo de nueve años ha escuchado mucho sobre el SIDA - que se lo haya dicho Ud. o no. Hay muchas ventajas en decírselo Ud. **De sus compañeros en la escuela va a oír rumores e información dudosa. De Ud. puede oír los hechos.** Ud está en la mejor posición para proporcionar esa información de una manera que su hijo entienda y asimile, sin asustarse. **Al mismo tiempo que la información, va a transmitir sus valores familiares - algo que no puede recibir en otro lugar.**

En el cuarto grado, es apropiado que los niños entiendan que el SIDA es una enfermedad grave causada por un virus llamado el VIH y que se transmite de una persona a otra. Hay que explicar que **la gente no agarra el VIH por contacto superficial** (abrazando, compartiendo comida, sentándose al lado de la persona infectada); que el virus tiene que penetrar en la sangre de alguien para causar la enfermedad.

**Durante la edad entre los nueve y doce años, tendré que dar a su hijo o hija información detallada sobre la transmisión y la prevención del VIH.** A esa edad, los niños necesitan saber que

- El VIH se puede transmitir compartiendo jeringas con una persona infectada, para inyectarse drogas, esteroides o vitaminas. Las hojas de afeitarse u otros objetos agudos tampoco se deben de compartir. Hay que decirles que no se pueden hacer agujeros en las orejas unos a otros, tatuajes o rituales de hermandad con sangre.
- En el cuerpo, el VIH se encuentra en la sangre, en el semen, en las secreciones vaginales y en la leche materna; **se puede transmitir durante una relación sexual vaginal, anal u oral sin protección con una persona infectada.**
- La gente se puede proteger **absteniéndose de relaciones y no compartiendo jeringas.**
- **Los condones (preservativos) de latex** reducen el riesgo de una infección por el VIH para gente que tienen relaciones sexuales.

Es cierto que es muy difícil hablar de todo eso. Pero, cuando la educación de su hijo sobre el SIDA viene de rumores, él va a acabar con información incompleta e inexacta. Eso resultará en mucha confusión e inquietud. Su hijo se podría preocupar por la salud de sus amigos, su familia, él mismo. Cuando los padres son los que proporcionan la información sobre ese tema, tienen la oportunidad de transmitir sus propios valores a sus propios hijos.

## ¿ Dónde conseguir ayuda?

Tal vez todo eso es demasiado para Ud. Hay tanto que tiene que decirle a su hijo...y Uds. mismos quizás no sepan bien los hechos.

No se preocupen. Hay muchos libros y folletos excelentes que les pueden ayudar con los hechos y en cómo presentarlos. Aquí están algunos títulos:

- El Crecimiento de las niñas
- El Crecimiento de los niños

se pueden pedir de:

Planned Parenthood of Southern Arizona

127 S. 5th Ave.

Tucson, AZ 85701

- Como Hablar Con Sus Hijos Sobre el SIDA

se puede pedir de:

SIECUS

130 W. 42nd St., Ste 350

New York, NY 10036-7802

## Una tarea familiar

¿ Quién dijo que la educación sexual de los niños es *la tarea de la madre*? ¿O que *el papá debería de hablar con los niños y la mamá con las niñas*? La comunicación abierta sobre la sexualidad es una tarea familiar y entre más todo el mundo se involucra, más equilibrada y eficaz se va a volver.

Además de la información y de los valores familiares, los padres aportan su *perspectiva personal*, de hombre y de mujer. Es útil e importante compartirla con su prole del sexo opuesto.

Porque sus hijos van a tener relaciones con el sexo opuesto toda su vida, necesitan entender cómo funciona el otro. Los niños no sólo necesitan saber sobre la anatomía y fisiología de las mujeres, sino también necesitan que se les enseñe sobre los sentimientos y pensamientos femeninos. Igual para las niñas con lo masculino. *Y quién puede ofrecer mejor educación en esa área que los padres?*

No hay que parar con las "pláticas de hombre a hombre" entre padre e hijo o con las "conversaciones de mujeres" entre madre e hija. Al contrario. Esos son momentos especiales entre padres e hijos. Pero hay que darse cuenta que el papá tiene mucho que enseñarle a su hija sobre la sexualidad, y la mamá al hijo. Por eso, *la educación sexual debería de ser una tarea familiar.*

## ***Ese contacto tn especial***

*El crecimiento y desarrollo que acontece durante la niñez más tardía, trae a veces muchas ansiedades y situaciones delicadas para los padres como para los niños. A veces los padres responden a esos cambios pensando que su hijo ya es grande y no necesita su afección física y su cariño, que le proporcionaban tan libremente antes. Eso puede ser devastador para el niño.*

*Este es el tiempo cuando los niños se preocupan mucho - a veces hasta la obsesión - con la normalidad; sus cuerpos pasan por cambios tremendos de tamaño; sus emociones son inestables, y en un ratito pueden pasar de la alegría a la depresión profunda. Este es el tiempo cuando los niños necesitan mucho apoyo y cariño, incluso con el abrazo que les hace saber que todo va bien con ellos. Imagine cómo se van a sentir si los abrazos y el cariño de los padres paran de repente.*

Que tal actitud venga del miedo profundo y atavstico del incesto, o de la idea errónea que los niños a esa edad ya no necesitan el contacto físico, los padres - especialmente del sexo opuesto - responden a la llegada de la pubertad de sus hijos por el abandono de las señales físicas de afección. Eso resulta muchas veces en el sentimiento de soledad, confusión y falta de contacto por parte del niño.

Es verdad que como van creciendo, los niños empiezan a hacer más escaso el contacto físico. Pero eso no es siempre previsible. Por una parte señalan a los padres que ya no quieren ser abrazados o besados como bebés (sobre todo en frente de los demás). Pero por otra parte muchas veces le gustaría un poco de cariño, pero no saben cómo o no quieren pedirlo. (Y esperan que los padres adivinen su humor del momento y se porten de manera adecuada.)

En todos los casos, los niños necesitan que sus padres -**LOS DOS** padres - sigan *ofreciendo* su cariño sin *forzarlo* (y eso será verdad a cualquier edad). Hgales saber que todavía le gusta dar y recibir abrazos y besitos, pero respete su derecho a aceptar o rechazarlos, ie incluso a cambiar de opinión!

Hable con sus hijos si Ud. se siente incómodo o no est seguro como portarse. Anímelos a expresar sus sentimientos. Decidan juntos lo que van a hacer sobre ese asunto. Pero no suponga que saben lo que quieren o no, sino **PREGÚNTELES**.

## ***La presión de los compañeros***

*Desde cierto tiempo, parece que la influencia que Ud. tiene sobre su hijo de nueve o diez años está disminuyendo poco a poco. Es verdad, en cuanto a las influencias en la vida de su hijo, la de sus compañeros se est volviendo más importante que la suya propia.*

Y aunque sepa que eso es una parte normal del desarrollo saludable de su hijo, **no le gusta nada. A esa edad, los niños empiezan a separarse de sus padres, a "ensayar sus alas", a volverse más independientes.** Y eso les asusta a los padres.

Y con razón. El mundo es muy diferente esos días de lo que era cuando Ud. tenía nueve o diez años. Hoy días, **en el cuarto grado los niños se enfrentan con presiones que Ud. no conoció hasta la preparatoria, o aún más tarde.** Las drogas, el alcohol, el sexo... no se sorprenda, pero los niños de las escuelas primarias estn lidiando con *problemas adultos!*

No basta con decirle a su hijo "*No hagas eso.*" **El deseo de ser aceptado por el grupo de sus iguales, sus compañeros, puede ser bastante poderoso como para hacerle desobedecer a las reglas de los padres.** Pero sí le ayuda si Ud.:

- **Reconoce** cuánto difícil es ir contra lo que dicta el grupo.
- **Lo ayuda** a reconocer lo que es la presión de sus iguales, de la forma la más útil hasta la más obvia.
- **Le cuenta** cómo Ud. reaccionaba a esa presión a su edad.
- **Practica** "Qué pasa si..." con él. Ayúdelo a analizar las consecuencias de cada situación; a pensar sobre las maneras de responder, con ejemplos precisos de qué se puede decir y hacer.
- **Lo anima** a hablar con Ud. si se siente presionado y no sabe qué hacer. Ofrézcale la "disculpa" si quiere una, porque a veces los niños aprecian si los padres les prohíben algo que no querían hacer en verdad pero para lo cuál los presionan sus compañeros.
- **Lo asegura** que aún si se mete en problemas permitiendo que lo presionen, Ud. no lo va a abandonar. Que si es algo grave, tal vez lo va a regañar o aún castigar, pero que no lo va a abandonar.

La presión de los compañeros no es un dilema que pertenece sólo a la niñez. Afecta a los adultos también. Las destrezas que le enseña a sus hijos ahora es algo que le va a servir toda su vida.

### **Pero antes de concluir...**

Un ratito. ¿Su hija está "jugando al doctor" otra vez? Cuando tenía cinco años era aceptable... pero ¿en el cuarto grado? ¿Qué exactamente está pasando?

Lo que pasó no era "jugar al doctor", sino la versión "cuarto grado" de examinar sus cuerpos - para asegurarse que el suyo es como debería de ser.

**Es común a esa edad, aunque no se hable mucho de ello, que amigos del mismo sexo se examinen los cuerpos. Es parte de la curiosidad natural de los jóvenes y de la necesidad que tienen de averiguar que se están desarrollando correctamente.**

Los padres no deberían de interpretar eso como una tendencia a la homosexualidad. Todos los niños exploran los cuerpos de sus amigos, que crezcan hetero u homosexuales más tarde. Los padres como los niños deberían de entender que eso no va a determinar la orientación sexual de un joven.

## Lo que quiero saber es...

¿Por qué casarse nos hace tener bebés? ¿Tienen sus reglas los niños? ¿Se puede quedar una embarazada antes de tener su regla? ¿Se vuelven estériles los hombres por haber usado todo su semen? ¿Qué es la pastilla anticonceptiva? ¿Cómo se puede agarrar el SIDA con relaciones sexuales? ¿Qué son las emisiones nocturnas?

Esas fueron las preguntas de un grupo típico de niños del quinto grado durante una clase de educación sexual. Algunas le van tal vez a sorprender como demasiado simples ("¿cómo es posible que niños de diez años no sepan esto?). Otras le escandalizan (¿es increíble que pregunten eso en el quinto grado").

**Es increíble cuánto los niños del quinto grado han oído sobre el sexo y cuánto poco saben en verdad.** Eso les pone a los padres en una situación delicada. Por una parte suponen con frecuencia (e incorrectamente) que sus hijos saben más de lo que saben en realidad. Por eso, muchos descuidan de informar a sus hijos de ciertas cosas esenciales. Y por otra parte hay padres que se van a abstener de temas sexuales, pensando (incorrectamente otra vez) que ¿los niños de diez años no necesitan saber eso."

En realidad, los niños están bombardeados por mensajes sexuales, cada día - por parte de sus amigos, de la televisión, de las películas, de la letra de canciones populares, etc. La mayor parte de esos mensajes es errónea, a veces irresponsable, o aún dañina; algunos aclaran ciertos hechos, pero en general *no contienen ningún valor que le gustaría inculcar a sus hijos*. Claro que esos niños van a hacer preguntas simples y demasiado explícitas al mismo tiempo.

La mejor manera de asegurarse que su hijo reciba una información sexual exacta y acompañada de los valores adecuados es *que Ud. se la proporcione*. No estamos diciendo que no debería de haber clases de educación sexual en las escuelas. Al contrario - existen muchos programas excelentes en las escuelas, que son, para algunos estudiantes, su *única* fuente de información. Pero esos programas necesitan **completar y no sustituir** la comunicación entre padres e hijos sobre el sexo. Una colaboración entre la escuela y el hogar es ideal.

No se desanime si no ha tenido mucha discusión abierta con sus hijos sobre el el sexo. Nunca es demasiado tarde para empezar. Tal vez se sintió reticente Ud. porque sentía vergüenza, miedo, indeterminación o simplemente porque no se fijo en la necesidad de hablar de eso. Por cualquiera razón, sería bueno empezar, y le puede decir a su hija: ¿Hablar de la sexualidad siempre ha sido difícil para mí, pero me parece importante. Quiero que sepas que estoy dispuesto a responder a tus preguntas y a escuchar tus opiniones y preocupaciones. Y quiero darte las mías."

No necesita una "sesión formal". Entre menos formal lo hace, mejor - los dos estarán más a gusto. Aproveche de "momentos ideales de enseñanza" que ocurren de forma natural: un artículo sobre el embarazo juvenil, noticias sobre el SIDA, un programa local para la prevención del abuso sexual. Con esos se pueden empezar buenas conversaciones. Si su propia hija no ha empezado con la pubertad todavía, probablemente tiene amigas que sí. Es el tema perfecto en el quinto grado, porque en general los niños tienen muchas preguntas e inquietudes sobre eso.

Las oportunidades de hablar de temas sexuales abundan - *si tienen la mente abierta*. Y sobre todo hay que hablar de lo que le parece demasiado "adulto" para su hija. Como ya lo vió por las preguntas del principio, los niños oyen muchos rumores, y pasan por mucha confusión y mucha curiosidad acerca del sexo. En general, hay que **explicárles lo que Ud. piensa que quieren saber - y más de eso.**

## Una etapa difícil

Si alguien piensa que se está exagerando el problema de la pubertad, o no ha tenido hijos o no ha puesto atención, porque la verdad es que es muy difícil, para los niños tanto como para los padres.

Los niños a la pubertad en general odian a sus cuerpos, cuales que sean sus dimensiones; se sienten raros sin saber por qué; están convencidos de que no son normales; no quieren crecer o ser tratados como niños; pelean mucho con sus padres porque "*ellos no entienden nada.*"

Durante la pubertad, los padres se preguntan qué les está pasando a sus hijos; se sienten ansiosos sobre los cambios físicos de su hijo; les parece *que ya no saben cómo portarse* con su prole; añoran los días cuando podían hablar con su hijo sin pelear; temen las presiones con las cuales se va a enfrentar su joven.

La ciencia no ha descubierto todavía cómo *evitar* la pubertad. Pero con una buena preparación, con destrezas y la actitud correcta, ese tiempo puede ser fascinante... o por lo menos un poco más agradable...bueno - digamos tolerable.

**Quizás no hay ningún otro tiempo en la vida cuando uno pasa por tales cambios físicos y emocionales.** Muchos niños (y sus padres) no saben si lo van a sobrevivir.

Dígale a su hija que tales emociones son normales. Anímela a hablar de cómo se siente acerca de su crecimiento y cambios; qué espera, qué desea, de qué tiene miedo.

Cuéntele de su propia pubertad. A los niños les encanta eso. Así no sólo se consigue la confianza, sino también se les comunica a los niños que Uds. los entienden y tienen simpatías con lo que les está pasando.

Su hijo o hija en el quinto grado necesita información precisa sobre los cambios que afectan a niños de *ambos sexos* durante la pubertad. Si lo saben *de antemano* no se sentirán tan ansiosos. También hay que recordarles que cada uno se desarrolla a su propio ritmo y que el cuerpo se desenvuelve *cuando viene su tiempo...* unos más temprano, otros más tarde. Aún si no son satisfechos con el "horario" de su propio cuerpo, se van a sentir aliviados al oír que son normales.

Si su hija está avergonzada o incómoda al discutir de su cuerpo, respete eso. Le puede decir: *¿Mucha gente no se siente a gusto al hablar de eso. Si no quieres hablar, está bien - es difícil para mí también. Tal vez nos podemos ayudar uno a otro.*" Si su hija sigue reticente, no la force. Diga: "Ya veo que es demasiado difícil para tí en este momento. Tal vez podemos intentar otra vez, ¿qué te parece?"

Y sepa que hay muchas maneras de presentar esa información a sus hijos. **Aproveche de la abundancia de libros excelentes para los niños escritos sobre ese tema.** Déjelos por la casa donde sabe que su hija los va a encontrar. (Y Ud. léalos también - tal vez va a repasar cosas que se le habían olvidado o aprender otras que nunca supo.) Y, más adelante, trate de discutirlos con su hija.

Pero más que nada, esté constantemente disponible a hablar con sus hijos si la oportunidad se presenta. No force la cosa, pero aproveche las oportunidades cuando surgen.

**La pubertad es una serie de eventos que se desenvuelven durante unos cuatro o cinco años.** ¿No sería bueno hacer lo que pueda para facilitar este proceso? La ventaja no será sólo para sus hijos, sino para Ud. también.

## **Una lista muy útil**

El quinto grado es un buen tiempo para investigar qué es lo que su hijo sabe y no sabe sobre la sexualidad. Establezca la lista de cosas que necesita entender a su edad, *y háblele de los temas que todavía no han discutido.*

A esa edad, los niños necesitan tener un concepto claro de la reproducción humana, del nacimiento, de la anatomía, y de los cambios que les esperan en la pubertad (para AMBOS sexos). Ojalá hayan hablado también del SIDA/VIH, de la homosexualidad, de la masturbación, y del sexo antes del casamiento. *Y de sus opiniones y valores sobre esos temas.* Otros temas que hay que abordar son el abuso sexual, la violación por conocidos, la explotación de las mujeres, las relaciones, los estereotipos (papeles tradicionales de hombre y mujer), las decisiones sexuales - todo eso debería de discutirlo con sus hijos a esa edad.

*Claro que hay otros temas* - la lista de arriba no es sino un recordatorio de lo más esencial en este período de vida de su hijo.

Si está mirando a la lista anterior y pensando: "¡Dios mío! ¡No hemos hablado ni del cuarto de todo eso!", no se deje llevar por el pánico. Pero sí establezca un plan de acción! Los niños de diez u once años necesitan información exacta sobre temas que los padres a menudo consideran "demasiado elaborados." Para materiales escritos, llame a la biblioteca, a su oficina local del Planned Parenthood, al Departamento de la Salud Pública o a su pediatra.

## **Cosas que surgen y urgen**

Los cambios físicos y emocionales que ocurren durante la pubertad son evidentes. Pero lo que no es evidente, *lo que en general se queda escondido*, son los impulsos sexuales a veces muy urgentes que aparecen, con las emociones y la fantasía que los acompaña.

Si no se les dice que es normal que tengan impulsos sexuales urgentes o que imaginen cosas sexuales durante la pubertad, muchos niños se pueden asustar ("¿Es *normal* que me pase eso?"). A esa época los niños vuelven a masturbarse (si es que habían dejado de hacerlo) y muchas veces vuelven a sentirse culpables o avergonzados por ello, aún si no se sentían así antes. Cuestiones sobre si es malo o no masturbarse les pueden obsesionar, pero en general no van a hablar de eso.

Esto tal vez no sea el tema más cómodo, pero no hay que ignorarlo. *Aclare con sus hijos que los cambios hormonales en la pubertad pueden causar sensaciones sexuales nuevas y fuertes.* Dígales que es normal y que es parte de la fascinación de crecer y cambiar.

Dígales también su opinión sobre la masturbación. Si Ud. cree que es una manera aceptable y sana de aliviar la tensión sexual, hégaselo saber. Si no, explíquesele sin culpabilizar o avergonzarlos.

Esos no son temas simples porque contienen todas nuestras emociones y opiniones de adultos. Si no ha establecido la base de la comunicación necesaria para hablar de eso con su hijo, será más difícil...pero no imposible.

### **Si eso le parece difícil, dígame:**

- Me acuerdo cuando yo tenía diez años, sentí muchas cosas nuevas en mi cuerpo y no sabía que pensar de ellas. ¿Te pasa eso a tí?
- En el quinto grado me "enamore" de un niño del séptimo grado. Me estremecía no más al mirarlo. ¿Te ha pasado algo semejante?"
- Cuando yo tenía tu edad, me sentía muy incómodo a hablar con mis padres del sexo, y sobre todo de la masturbación. Quiero que sepas que me puedes hablar de eso. Si te puedo ayudar a sentirte más cómodo, me encantaría.

## **De hechos y rumores**

Justo al tiempo del quinto grado, los niños empiezan a preguntar (o preguntarse y tal vez a *preocuparse en secreto*) de la homosexualidad: ¿Cómo sabe uno si es homosexual? ¿Qué es lo que lo causa? ¿Si uno se masturba significa eso que es "gay"? ¿Son enfermos los homosexuales y las lesbianas?

Al pensarlo bien, no es sorprendente que los niños se pregunten eso. La pubertad es el tiempo cuando los jóvenes crecen lo más, cambian lo más y *se preocupan lo más*. **Los eventos de la pubertad pueden despertar muchas ansias, dudas y confusión, más que ningún otro período en la vida.** Y parece que la inquietud dominante es la de no ser como sus amigos.

De allá vienen sus miedos sobre su propia sexualidad. Muchas cosas alimentan tal miedo: juegan casi exclusivamente con amigos del mismo sexo, se examinan los cuerpos unos a otros, en parte para asegurarse que su propio desarrollo es normal; sus fantasías sexuales muchas veces incluyen a amigos del mismo sexo; los niños se "enamoran" de sus maestros, entrenadores de deportes, a menudo del mismo sexo. Se añaden a la confusión los numerosos reportes sobre el SIDA y los "gays" y claro, los comentarios ofensivos sobre la homosexualidad que oyen de sus compañeros en la escuela. Todo eso, combinado con la falta de información y de gente con quien puedan hablar, y claro que los niños se quedan muy despistados.

Es el momento de hablarle de ese tema, sin importar que su hijo o hija se lo haya pedido o no. Hay muchas maneras de abordarlo: emisiones en la televisión, noticias, gente haciendo comentarios negativos sobre los "gays" y las lesbianas.

Le ayudaré a su hijo si le explica los errores de juicio más comunes:

- El hecho de ser "gay" no es una enfermedad física o mental.
- La identidad sexual, o sea ser hetero u homosexual, no es algo que se pueda *escoger*.
- Nadie puede *causar* que otra persona se vuelva "gay".
- La homosexualidad no es algo que se tenga que - o pueda - "*curar*".

Anime a su hijo a expresar sus sentimientos. Pregúntele lo que ha oído en la escuela sobre ese tema. Tal vez eso le permita discutir las ansias que pueda tener sobre *su propio desarrollo e identidad sexuales*. Además de aliviarle sus miedos, si habla con él o ella le podrá aclarar sus propios valores y opiniones tocante a la homosexualidad. Por cierto, tendrá que decidir qué le va a responder a la pregunta inevitable: **es malo ser homosexual?**

Explíqueme que la gente tiene opiniones diferentes sobre la homosexualidad. Mientras le aclara su propia opinión, no se olvide decirle que nunca está bien discriminar contra alguien por su mera orientación sexual. Llame a su atención que las palabras como "maricón" que alguna gente usa para designar a los homosexuales son ofensivas y se usan para herir a alguien, y que no está bien usarlas, ni siquiera por enojarse porque ridiculizan a la gente. También le puede explicar que las parejas "gay" y lesbianas tienen relaciones íntimas y llenas de amor tanto como las parejas heterosexuales.

Y una vez más, se están enfrentando con un tema difícil de tratar, pero del cual necesitan hablar - por sus hijos y por Uds. Es una cuestión llena de emociones, juicios, valores - y una gran dosis de malentendidos...y es exactamente la razón por la cual muchos padres prefieren evitarla.

Por favor no sea uno de esos padres.

## **Dime que soy normal**

Muchos niños del quinto grado son llenos de ansias. Puede ser que el suyo también lo sea. Pasan por cambios físicos y emocionales muy rápidos; se preocupan por sus cuerpos: *¿Soy demasiado pequeño? ¿Demasiado grande? ¿Por qué no me crecen los pechos? ¡Mi pene no está creciendo! ¡Odio mi nariz!*

Se sienten mal coordinados como les van creciendo los brazos y las piernas fuera de proporción; su humor sufre altibajos sin ninguna razón obvia. Claro que no pueden preguntar a nadie qué es lo que les está pasando, porque "no se habla de esas cosas", así que acaban sufriendo en silencio. *¡No es extraño que su auto-estima cae en picada durante la pubertad!*

La auto-estima es algo que los padres han (o no han) cultivado en sus hijos desde el nacimiento. De hecho, es durante los primeros años de vida que los niños desarrollan el sentido de sí o no son aceptables: aún si se enojan con su comportamiento, los padres sensatos hacen saber a su hijo que todavía lo aman **a él** - eso fomenta un concepto positivo de sí mismo; o animan a su hija a tratar de hacer cosas nuevas, a ensayarse en muchas actividades, y la alaban por haber tratado - eso fomenta su auto-estima; o recuerdan al hijo que tenga problemas (físicos, intelectuales, lo que sea) que su diferencia de los demás hace de él una persona única y especial - eso fomenta el buen concepto de sí.

En el quinto grado, los padres deben de tener consciencia de la falta constante de sus hijos para apoyo y aliento. Los niños tienen que aprender una lección difícil: *la auto-estima no es y no puede ser basada en lo que los demás piensan de uno, sino en lo que uno piensa de sí mismo.* Tal padre lo explicó así a su hija: "Gabriela, no todo el mundo te va a querer, y eso no importa. Lo que importa es que tú te quieras a ti misma." Es un concepto difícil aún para los adultos, y mucho más para los niños.

Los padres queremos ayudar a nuestros hijos a atravesar ese período complejo de la vida para que puedan salir con un concepto positivo y sólido de sí mismos. Les podemos ofrecer ánimo, comprensión, confianza, alabanza y apreciación. Les podemos ayudar a tener éxito en la vida reconociendo sus éxitos cuando los tienen y ayudándoles a aprender de sus fracasos.

Con eso, les tenemos que proporcionar información completa y exacta sobre las cuestiones físicas, emocionales y sexuales que son parte de la pubertad. *Si saben los hechos, lo que no saben les inquieta menos y no les va a causar las ansias y la confusión que tanto afectan la auto-estima.*

Hoy día sabemos que **las decisiones y los comportamientos sexuales de los adolescentes son muy influenciados por su auto-estima**. Los que la tienen mejor toman decisiones más positivas, más saludables, más responsables.

Con demasiada frecuencia los jóvenes crecen bajo la ilusión de que estar en una relación sexual va a comprobar que son queridos y estimados. **A veces pueden aceptar o aún buscar relaciones sexuales para aumentar su auto-estima**. Tal intento a menudo acaba en *actividad sexual precoz y luego en sentimientos de trauma, confusión, culpabilidad, miedo - sin mencionar el embarazo o las enfermedades venéreas*. Ya va sin decir que el resultado final es una auto-estima totalmente destruida.

Les debemos de hablar a nuestros hijos de todas esas cuestiones *en detalles*; ofrecer nuestra opinión sobre el papel de la sexualidad en la vida; responder a sus preguntas; escuchar sus preocupaciones, opiniones, pensamientos. En vez de suponer que a su hijo del quinto grado le falta mucho tiempo antes de que necesite tales discusiones, dése cuenta que los niños crecen mucho más rápido hoy día. Les tenemos que preparar a crecer informados y seguros de sí.

## Todo esto va a pasar...

¿Cómo es posible esto? Desde su temprana niñez, Uds. han hablado de la sexualidad con su hija con facilidad: han contestado a sus preguntas con franqueza; han iniciado discusiones honestas; le han siempre inculcado que la sexualidad es un aspecto positivo y especial de la gente.

¿Y qué pasó? De repente desde que entró en el sexto grado, el tema es prohibido. Ella se pone avergonzada, asqueada, nerviosa, escandalizada, molesta... si tan sólo se menciona el sexo. *Su reacción al sexo es exactamente lo que se habían jurado que iban a prevenir, y por eso pasaron tanto tiempo proporcionándole buena educación sexual familiar. ¿Cómo sucedió esto? Ud. siente confusión, tal vez enojo, y más que todo - desilusión. "Qué es lo que no hemos cumplido?"*

Nada. Sino que tiene una niña típica del sexto grado. *A esa edad, el sexo es grosero, indecente, vergonzoso, tonto, ridículo.* Antes de La Pubertad, todo era diferente; era interesante hablar con Uds. de la sexualidad; esas conversaciones eran normales y su hija una participante interesada.

Pero durante La Pubertad, la sexualidad se vuelve demasiado personal. Los cuerpos se desenvuelven, surgen fantasías sexuales desconocidas, impulsos nuevos y extraños; inquietudes constantes sobre la normalidad; **muchos niños en el sexto grado conocen a alguien que ya está experimentando con su sexualidad** (es la verdad. Desafortunadamente algunos la descubren muy temprano.) *De repente, la sexualidad es parte de su realidad, da miedo, y... "¡No quiero hablar de eso!"*

Es la respuesta típica de los niños de once años al sexo. **Ahora es más importante que nunca que los padres tengan la paciencia y la comprensión necesarias y que les presten apoyo a sus hijos:**

- **Siga** con sus esfuerzos de abordar el tema, pero sin forzar. A veces será mucho más un monólogo que un diálogo, pero por lo menos Ud. le podrá ofrecer su mensaje.
- **Evite** los sermones. A medida que el tiempo de la actividad sexual se vaya acercando, es fácil para los padres de empezar a predicar. "Haz esto...no hagas aquello"- no sólo que no lo van a oír, sino que pueden responder con más resistencia a la discusión. Cuando los padres escuchan verdaderamente a sus hijos y los animan a expresar su propias opiniones, la comunicación se mejora.
- **Anime** a su hijo a examinar, aclarar y discutir sus propias opiniones sobre el tema. Claro que los padres esperan que sus valores de ellos sean adoptados por los hijos, pero hay que estar dispuesto a oír las opiniones de los hijos, aún si son diferentes. Logre que ellos se sienten libres de no estar de acuerdo con Uds; que sepan que el amor y apoyo de sus padres no se proporcionan bajo la condición de aceptar sus opiniones.
- **Acepte** la reacción de su hijo o hija diciéndole: "Te veo incómodo al hablar de eso. ¿Cómo lo podemos remediar?" o "A tu edad, yo tenía tantas ansias sobre el sexo que ni siquiera podía hacer preguntas. ¿Tú también?"
- **Reconozca** sus propios sentimientos, por ejemplo: "Me siento frustrado porque me parece que estás rechazando mis esfuerzos de hablar contigo. Me gustaría que platiquemos."
- **Compre** alguno de los excelentes libros sobre la sexualidad escritos para niños de esa edad y déjelo en un lugar accesible.
- **Mantenga** y use su sentido del humor. Este tema no tiene que ser demasiado serio. No se olvide que su hijo algún día saldrá de La Pubertad.

*No se culpe demasiado.* Su influencia sobre su hijo es poderosa... pero no es la única. Acuérdesse que el resultado final no será ni su mérito ni su culpa. *Garantías no hay - sólo puede tratar de hacer lo mejor que pueda.*

## Los tiempos cambian

En los últimos veinte años, nuestra sociedad ha pasado por increíbles cambios en sus comportamientos y actitudes sexuales. Resulta que los niños de hoy - y sus padres - se enfrentan con cuestiones sexuales complejas. Los mensajes sexuales explícitos emitidos por la televisión, los anuncios, las películas, canciones y revistas afectan constantemente nuestras vidas, y sobre todo a los jóvenes quienes carecen de madurez para filtrar esos mensajes.

Y si además tienen poca información y comprensión de los hechos sexuales, el resultado puede ser arrollador para los jóvenes, poniéndoles en peligro de embarazos, abuso sexual, enfermedades venéreas y explotación.

### Algunos hechos:

- Hay más de *un millón de embarazos de adolescentes cada año* en este país; 4 de 5 no fueron planeados.
- Ocho niños de cada diez y siete niñas de cada diez entre quince y diecisiete años *han tenido relaciones sexuales*.
- Un adolescente de cada siete contrae *una infección sexual*.
- Los Estados Unidos tienen *uno de los más altos porcentajes de embarazos, partos y abortos de adolescentes en el mundo desarrollado*.

Los estudios demuestran que ***una comunicación familiar honesta disminuye la probabilidad que un joven se vuelva parte de estas estadísticas***. No hay mejor manera de prevenir las consecuencias trágicas de la ignorancia sexual que tomar medidas de prevención tempranas. Y de esas, ***la mejor medida es la educación***.

La mayoría de los padres reconocen la importancia de tal educación y se empeñan en proporcionarla. Sin embargo, muchos no están preparados para la altura de información y destreza que hay que proveer a los niños justo antes de la pubertad.

Es alarmante y desalentador que *más y más adolescentes jóvenes o aún pre-adolescentes tengan relaciones sexuales*. Las razones de tal fenómeno son demasiado complejas y variadas para poder examinarlas aquí. Pero hay que saber que **en este período de la vida de su hijo o hija es tiempo de discutir de los aspectos "más avanzados" del sexo**: relaciones sexuales, métodos anticonceptivos, embarazo de adolescentes, enfermedades transmitidas sexualmente, etc.

Algunos padres temen que hablar de eso con sus hijos les va a empujar hacia relaciones sexuales, les va a "dar malas ideas". No es así. Encuestas de jóvenes demuestran con claridad que *ellos ya tienen esas ideas*. Eso debería de motivar aún más a los padres para iniciar las pláticas, proporcionar información y, más importante, *transmitir valores*. Los estudios muestran también que **los niños que crecen en familias con una comunicación abierta y franca sobre la sexualidad tienen su primera relación sexual más tarde; y cuando la tienen, menos de ellos tienen embarazos no planeados**. Es cuando los padres no proveen información sobre el sexo, en particular sobre temas como los anticonceptivos, el embarazo, las infecciones, que los niños son más vulnerables y corren más riesgos.

Al fin y al cabo, todo eso comprueba la primera regla esencial de la educación sexual: **Enséñeles lo que piensa que necesitan ...y algo más.** Con la mayoría de los niños de once o doce años todavía se puede hablar de esos temas "avanzados" a un nivel algo impersonal y sin demasiadas emociones, puesto que no son la realidad para ellos. Pero en algunos años eso no va a ser el caso. Y una vez que esas cuestiones ya forman parte de su vida, la discusión se vuelve más difícil. Y esa es la segunda regla esencial de la educación sexual: **el mejor tiempo para hablar es ahora mismo.**

## Gabriel y Yesenia

Uds., los padres, probablemente tienen cierta opinión sobre cuando su hijo o hija será "bastante grande para tener un 'novio' ('boyfriend') o 'una novia' ('girlfriend')". Y sus hijos tienen probablemente ciertas opiniones también - *y que pueden ser muy diferentes de la suyas.*

Desde siempre los padres se estuvieron quejando que **"los niños crecen demasiado pronto esos días."** Es verdad. Pero es también verdad que el mero lamentarse no va a hacer nada para ayudarlos. *Una prohibición muy estricta* de dejarse influenciar por las presiones de sus compañeros tampoco les ayuda - de hecho, se consigue exactamente lo opuesto, porque los niños actúan por rebeldía.

Esto no es una sugerencia de alentar a su hijo a experimentar demasiado temprano. Pero hay que darse cuenta que los niños de escuelas primarias, a veces aún en el cuarto o quinto grado, juegan con el concepto de "girlfriend" y "boyfriend", y algunos más en serio que otros.

Así que empiezan a aparecer corazones y nombres garabateados sobre cuadernos, llamadas telefónicas, recaditos amorosos pasados a hurtadillas... **Desafortunadamente, algunos niños del sexto grado, en general niñas con niños más grandes, empiezan a experimentar con varios niveles de actividad sexual.** Y eso da miedo.

**No es demasiado temprano para discutir sentimientos y presiones generalmente asociados con el interés en el sexo opuesto.** Es más un ejemplo de la necesidad de discutir ciertas cuestiones *antes de que se vuelvan* problemas. Es una oportunidad de hablar de amistad y de relaciones confortables y respetuosas con los dos sexos. Hay que preparar a su joven para lo divertido y agradable que pueden ser tales relaciones pero también para las frustraciones y desilusiones que a veces resultan.

*Cómo establecer relaciones cariñosas y que dan apoyo no es algo que la gente sabe hacer automática e intuitivamente.* Hay que aprender ciertas destrezas que se pueden enseñar y cultivar durante toda la niñez. Pero es cierto que los niños no van a querer buscar ayuda de los padres con eso, si piensan que no los van a tomar en serio o que los van a acoger con "Eres demasiado joven para estar interesada en esto."

Por supuesto no queremos que nuestros hijos aprendan el arte de las relaciones de los medios de difusión (televisión, revistas, canciones, etc. que presentan un punto de vista muy romántico pero poco realista de parejas,) o de sus errores. Sería mucho mejor que se sientan bastante cómodos para discutir de sus sentimientos, inquietudes y preguntas con sus padres.

No se puede sobreestimar la importancia de hablar de antemano con sus hijos sobre sus relaciones sociales. Los niños se desarrollan a un ritmo diferente socialmente tén bien como físicamente. Y eso les puede preocupar... "Todas mis amigas hablan constantemente de niños, pero a mí no me interesan. ¿Soy normal?" O avergonzar... "Mis padres se burlan de mí cuando me llama alguna niña por teléfono. ¡Lo odio!" O causar presión: "Tengo que encontrar un novio porque todas las niñas en mi clase ya tienen uno."

Las preocupaciones sobre su popularidad, cómo vestirse, cómo portarse para ser aceptados, son enormes en el sexto grado. Si inician discusiones sobre esos temas, los padres se podrán enterar mejor de lo que piensan sus hijos, aún si necesitan animarlos un poco a hablar de eso. Es normal que muchos niños (y padres también) tengan resistencia a hablar de cosas tan personales.

Pero, **nuestros hijos necesitan ayuda con el complejo asunto de relaciones.** Sin ayuda pasarán por todo eso con consecuencias muy graves en algunos casos.

## Los medios de difusión

- Una encuesta reciente reveló que muchos adolescentes creen que la televisión ofrece mensajes realistas sobre la sexualidad.
- A los dieciocho años, el estudiante medio ha pasado 15.000 horas mirando la televisión y 11.000 en la escuela.
- Los jóvenes reportan que la tele es una de las mayores fuentes de información sobre el sexo.

¿Y nos preguntamos por qué tenemos problemas? Es probable que en su niñez, lo más atrevido que se veía en la tele era la escena de una recámara con camas separadas, las luces apagadas, la gente sentada. Pero recientemente, se dió un nuevo paso alarmante en la televisión: *por primera vez en programas como el ABC, CBS o NBC se enseñó explícitamente la relación sexual. Los participantes estaban cubiertos por una sábana, pero no había ninguna duda sobre su actividad.*

Mensajes sexualmente explícitos nos rodean constantemente. ¿Qué pueden hacer los padres? Primero, *tomar conciencia* - reconocer la frecuencia y el impacto de dichos mensajes.

Segundo, es bueno enterarse y controlar las películas, emisiones de televisión y sitios del Internet a los cuales están expuestos sus hijos, porque no se pueden evitar totalmente los mensajes ofensivos. A pesar de tener reglas en la casa y guiar a sus hijos en lo que miran, ellos a menudo ven cosas dudosas sin nuestro acuerdo, por ejemplo en casa de amigos.

Así que hay que ayudar a sus hijos a establecer un filtro por el cuál podrán interpretar esos mensajes. Enséñeles a ser un espectador crítico, a evaluar e identificar su contenido. Ayúdeles a reconocer que tales mensajes sexuales no son ni responsables ni realísticos y que tratan de explotar a la gente. Un buen modo de hacerlo es mirar películas o programas de televisión con su hijo y discutirlos.

Anímelos a expresar su opinión. Le puede preguntar: "¿Qué te parece, tratan bien a las mujeres en esa película?" "¿Qué piensas, por qué se ve siempre a gente muy bella usando productos en los anuncios?" o "¿Qué pensaste de esta adolescente que tuvo un bebé?" No se olvide de darles sus opiniones y valores también. No necesitamos analizarlo todo en los medios de difusión, pero es bueno estar a la mira de sus trampas, más que en el pasado.

## El poder de los compañeros

Es importante hablar con niños del sexto grado de la (des)información sexual y de las presiones entre sus semejantes. Un buen modo de abordar el tema es contarles detalles de su propio pasado (que encantan a los niños.) "Me acuerdo de las barbaridades que oíamos sobre el sexo cuando yo tenía tu edad. Por ejemplo, que en la primera relación sexual una no se puede quedar embarazada, o que tener una relación demuestra la madurez de uno. ¿Qué cosas cuentan ahora?"

## **Enseñe a su hijo que es esencial conseguir información exacta acerca de la sexualidad.**

Sugiera otras personas: maestros, enfermeras, consejeros, otros padres, etc. Si se les ofrecen otras elecciones, los jóvenes tal vez cuestionen la opinión "experta" de sus compañeros.

Logre que su hijo se sienta cómodo a discutir el sexo con Ud.

- **Escuche** sus preocupaciones y preguntas y sepa que su interés no quiere decir que está pensando en tener relaciones sexuales.
- **Respete** su derecho a expresar opiniones diferentes de las suyas.
- **Presente** los hechos junto con los valores pero presente también la diferencia entre los dos.
- **Tenga confianza** en la capacidad de su hijo o hija de tomar buenas decisiones, si tienen la información y la destreza. La influencia de los amigos no se limita al sexo o a los jóvenes. Todos lidiamos con esa presión, hasta cierto punto. Su hijo va a aprovechar si aprende cómo tratar con eso ahora mismo.

## **¿Qué les digo sobre...?**

Cuando se trata de discutir de valores sexuales con sus hijos, dígales *lo que cree Ud.* Esta es la filosofía, que le parezca sencilla o no. El sexo antes de casarse. Los anticonceptivos. Embarazos de adolescentes. La homosexualidad. Estos son sólo algunos de los temas en los cuales piensan los niños del sexto grado. Si se les da la oportunidad en un ambiente de confianza y seguridad, sus preguntas sobre los temas sexuales no van a acabar.

Lo que quieren oír no son sólo los hechos sino también lo que los padres piensan de todo eso. A menudo, los padres no saben exactamente *qué* decir ni *cómo* decirlo. Así que algunos deciden de evitar el tema con la esperanza de que los niños no van a preguntar. Y ellos no lo hacen... si tienen la impresión de que los padres no quieren hablar de eso.

Vamos a examinar algunas de las razones más comunes por las cuales los padres no saben ni *qué* decir ni *cómo* decirlo:

- **"No la quiero animar a probarlo"** - es un miedo común, pero sepa que su joven no necesita ánimo. Recibe muchísimo de eso - de sus compañeros, de la tele... ¿No sería bueno que lo oiga de Ud?
- **"No quiero predicarle."** Que bueno. Sus hijos tampoco quieren escucharlo. Pero expresar sus convicciones personales sobre un tema no es lo mismo que forzar a alguien a aceptarlas. Todo depende de cómo lo presenta. Por ejemplo, puede decir: "Mi convicción profunda es que un(a) adolescente es demasiado joven para tener relaciones sexuales. Hay muchas razones por las cuales es mejor esperar (por ejemplo, el grado de responsabilidad y de compromiso emocional para los cuales los adolescentes en general no son listos; se pueden dejar convencer por presión y después sentirlo o sentirse culpables; y el embarazo a esta edad puede ser una catástrofe.)"
- **"No quiero que mis hijos piensen que si están usando anticonceptivos, está bien tener relaciones sexuales."** Pues bien. No les diga esto. Pero informar a los niños sobre los anticonceptivos no es una invitación a la actividad sexual. Los padres temen que están emitiendo un mensaje contradictorio ("No lo hagas... pero si lo haces, usa un condón.") No hay caso de temer eso si han proporcionado la información y transmitido sus valores. El resultado es un mensaje abierto y sin contradicción. Por ejemplo: "No pienso que los adolescentes deberían de tener relaciones sexuales. Pero me doy cuenta que muchos escogen hacerlo."

Entonces es importante que se protejan del embarazo y de las enfermedades."

Parece que algunos padres deciden de evitar las discusiones sobre temas sexuales controversiales por miedo de que sus hijos no van a aceptar sus convicciones. "¿Qué hago *entonces*?" La respuesta no es fácil... porque tiene que ver con el hecho que nuestros hijos forman sus propias opiniones y desarrollan sus propios sistemas de valor, los cuales pueden ser o no ser iguales que los nuestros.

También es verdad que la mayoría de los niños al fin y al cabo adoptan muchos de los valores familiares. Sin embargo necesitan la oportunidad de examinarlos y ponerlos en duda. ¿Qué prefieren - que sus hijos ensayen sus ideas sobre la sexualidad a través de discusiones abiertas con los padres o experimentando?

Anime discusiones sobre temas sexuales, y no se olvide de *escuchar el punto de vista de su hijo o hija* al mismo tiempo que exprese el suyo propio. Que no le dé miedo la comunicación, aún si no siempre están de acuerdo. **Diga lo que cree, presentando los hechos y también sus valores personales y familiares... pero haga la diferencia entre los dos.**

# Hable a voz alta

¿Se acuerda del séptimo grado? Eran montañas rusas, del punto de vista emocional: una locura de hormonas y de cambios físicos; un concepto de si mismo muy inseguro; un interés nuevo en el sexo opuesto, al mismo tiempo fascinante, torpe y lleno de confusión; un grán deseo de independenciam de los padres acompañado por mucho miedo.

Los grados siete, ocho y nueve: los años asombrosos. Los niños van pensando "¿Seré *normal* algún día?" y los padres preguntándose "¿Se va a acabar eso algún día?"

Lo que queda claro es que estos grados son un verdadero desafío para todos. Es un tiempo cuando cualquier conversación entre padres e hijos parece difícil; pero ¿hablar de sexualidad? *Ni pensar*.

Es muy tentados para los padres de tratar de evitar el tema. Viejas ansiedades nos persiguen. Dudas: "Tal vez tanto hablar con los niños del sexo no es bueno. No hay que animarlos a probar cosas...poner ideas en sus cabezas." Tal vez: "¿No es *un error* hablar de eso tan francamente con los niños? ¿No vale mejor dejarlos aguardar su inocencia el más tiempo posible? Tienen mucho tiempo para enterarse de esas cosas adultas."

Si lo siguiente es un consuelo, no se tienen que preocupar de las ideas que *Uds.* están poniendo en la cabeza de su hija. La verdad es que en el séptimo grado, ella ya está expuesta a una ola diaria de mensajes sexuales... de sus compañeros o de los medios de difusión. En general, tales mensajes son irresponsables, erróneos y abusivos.

Su papel de padres es el ideal para aclarar ese mar de desinformación poniéndole "en la cabeza" sus *valores familiares* tocante a la sexualidad; o sea *información exacta y honesta; actitudes respetuosas y positivas sobre la sexualidad; acompañadas de amor, confianza y apoyo.*

Pero queda el miedo que el conocimiento lleva a la actividad - o sea que informar a los niños sobre esas "cosas de adultos" les va a animar a experimentar.

Estudios abundan para comprobar *lo contrario*. En general, los adolescentes quieren *aprender experimentando* cuando se sienten ignorantes (o lo que algunos padres consideran "inocentes"), cuando no han tenido oportunidades de hablar francamente con sus padres sobre el sexo, o si su educación sexual se ha hecho por medio de la televisión o de sus compañeros.

Es casi cierto que, siendo padre, no quieren dejar el aprendizaje sexual de sus hijos a la casualidad. **Los resultados conseguidos por el método de tratar y fracasar pueden ser catastróficos:** sexo prematuro, embarazos de adolescentes, enfermedades venéreas y más consecuencias de la ignorancia sexual.

Así que, no hay otro modo sino olvidarse de las viejas ansiedades y acordarse de lo que ya saben: **sus hijos necesitan y merecen que Ud. les hable de todos los temas esenciales en la vida... incluso de la sexualidad.**

Durante esos "años asombrosos" los niños y los padres tienen mucho con que preocuparse, que temer y sentir confusión. **Hablar francamente del sexo en su familia hace la carga más ligera, no más pesada.** ¿Penoso? Es cierto, pero vale la pena. ¿No sabe cómo empezar? Lo mejor es decir lo que siente verdaderamente: "Sabes, hablar del sexo contigo es un poco incómodo para mí. Supongo

que es peor para ti. Pero es importante que hablemos, así que tal vez nos podemos ayudar uno a otro ¿no?"

Aborde el tema aprovechando los "momentos ideales de enseñanza" - tal vez el último reporte sobre el SIDA o sobre embarazos de adolescentes. Pueden mirar juntos un programa de televisión y hablar de los mensajes sexuales emitidos. No pierda la oportunidad de poner sus ideas en la cabeza de su hijo.

## **Curso elemental de Pubertad**

La pubertad. Casi suena como una enfermedad. Y los que pasan por ella, a veces *se sienten* enfermos.

Claro que eso tiene mucho que ver con los cambios físicos tremendos que suceden: las hormonas suben, los cuerpos se transforman (y en general adquieren tamaños y formas que JAMAS son buenos.)

Y no nos olvidemos de los cataclismos emocionales que la acompañan: sentimientos intensos de felicidad, frustración, enojo, entusiasmo, ansiedad... ¡y todo eso en un mismo día! Tal vez se acuerda lo que es sentir tantas cosas contradictorias sin entender nada - y sin tener la menor idea de que es todo *completamente normal*.

Siendo padre de un niño del séptimo grado, Ud. puede facilitar su pasaje por esos años singulares. Asegúrese que su hijo esté listo para el viaje, equipado con información exacta, apoyo y oportunidades de comunicar sus pensamientos, sentimientos y preguntas. Aún si se están muriendo por palabras de consuelo y de apoyo de su parte, muchos niños de doce o trece años no van a confiar sus ansias a sus padres. Eso no quiere decir que ya lo saben todo y menos que no quieren saber. Pero a veces su confusión es tan grande que ni siquiera saben qué y cómo preguntar. Si le añade la torpeza y la vacilación que acompañan las conversaciones sobre el sexo, su tortura es muy comprensible.

Uds. tienen que empezar la conversación. Si se les han olvidado sus propios tormentos de la pubertad, esas inquietudes son las más urgentes:

*"Soy el más grande (pequeño, gordo, delgado) en mi clase. ¡Lo odio! ¿Cuándo me va a crecer el pene?" "¿Por qué no tengo pechos?" "Yo soy la única en mi clase que no tenga mi regla."*  
**"¿ SOY NORMAL?"**

**Los padres pueden ayudar muchísimo a sus hijos y evitarles mucha ansia si les proporcionan detalles sobre este asunto.**

La primera regla es que cada uno crece y se desarrolla a su propio ritmo (que le guste o no). Además, su desarrollo sexual empieza *al momento justo para cada uno*. Para algunos es temprano, para otros tarde, y es todo *completamente normal*.

Una información muy útil a esa edad es la lista de cambios físicos que suceden en la pubertad. El proceso entero se estira sobre cuatro o cinco años y es marcado por *una serie de eventos en orden bastante previsible (aunque algunos no, y es todo normal)*. Oír esto va a ayudar a su hijo mucho más que lo típico "No te pasa nada, estás creciendo."

Para niñas, el orden es, en general:

- 1 Crecen los pechos (entre 8 y 13 años)
- 2 Se ensanchan las caderas
- 3 Crece vello púbico derecho
- 4 Crece el cuerpo
- 5 El vello púbico se vuelve rizado
- 6 La menstruación (unos dos años después del crecimiento de los pechos)
- 7 Crece pelo en las axilas "

Para niños

- 1 Crecen los testículos y el escroto (entre 10 y 13.5 años)
- 2 Crece vello púbico derecho
- 3 Primer cambio de voz
- 4 Primera eyaculación (un año después del crecimiento testicular)
- 5 El vello púbico se vuelve rizado
- 6 Crece el cuerpo
- 7 Crece pelo en las axilas
- 8 Segundo cambio de voz
- 9 Crece la barba

Cuando los niños pueden verificar su propio desarrollo comparando con el "mapa" que Ud. les dió, se sienten más seguros que están en el buen camino y progresando.

Acuérdese que la pubertad es más que el mero *cambio físico*. Surgen nuevos impulsos sexuales, estrés, emociones, relaciones...son todos parte del viaje y pueden ser muy delicados a discutir. Para más recursos, llame al departamento de la salud pública, a su oficina del Planned Parenthood, o su pediatra.

## **Novios (boyfriends) y novias (girlfriends)**

"No estoy interesado en salir con niñas. Pero todos mis amigos hablan de eso! Probablemente que no soy normal." Los grados seis, siete y ocho son llenos de ansias del tipo "¿Qué es lo que no va bien conmigo?" para los que por ahora carecen de interés en el sexo opuesto. La presión de los compañeros y de la televisión (o prensa, o canciones) para estar en parejas añade a sus inquietudes.

"Me gustaría ser popular como Yaneli. Todos los niños la quieren. Yo nunca voy a tener un novio." De ahí brotan temores secretos, desilusiones, baja la auto-estima, y no se habla de eso a *nadie* - y menos a los padres.

Aunque su hija todavía no está lista para tener un novio, hay que darse cuenta que en el séptimo grado se preparan las relaciones amorosas. Ayude a su hija a entender que cada uno tiene su propio ritmo para tales cosas. Y reconozca que es difícil estar rodeada por amigas y amigos tal vez más desarrollados que una.

A pesar del hecho que su hija tal vez no le haya hablado de sus preocupaciones, es mejor abordarlas, por si acaso. Puede lograr su colaboración por sus propias memorias de esa edad:

"Me parece que a tu edad, muchas de nosotras ya nos preocupábamos de relaciones y novios. Yo no tenía ningún interés en eso, pero ¿cómo lo iba a admitir a mis amigas? Pero ¿sabes qué? Ahora

pienso que tal vez muchas de ellas se sentían igual que yo." "A veces pienso en los jóvenes a quienes atrae gente del mismo sexo. Con toda la presión tradicional, deben sentirse aislados sin nadie con quien hablar de sus sentimientos."

Este tipo de conversación es una buena manera de reconocer que no todo el mundo tiene interés en el sexo opuesto. Le permitiré a su hijo o hija de hablar con Ud. si tienen dudas sobre su sexualidad.

De este modo se pueden aliviar muchos miedos y presiones por los cuales tal vez pasan sus hijos. Hable de situaciones y de sentimientos que acompañan el interés romántico, y si su hijo no se siente cómodo para discutirlos, su esfuerzo no será en balde. El va a retener su mensaje: "Si todo eso te parece muy confuso, que no se te olvide que estoy dispuesto a escucharte, hablar contigo, y tal vez te pueda ayudar."

## **Se puede conseguir ayuda**

La altura de educación sexual que necesitan los niños del séptimo grado es mucho más de lo que se dan cuanta los padres. Una madre comentó: "¡Yo no sabía la mitad de todo eso a los veinte años!" Y su esposo añadió: "Y yo todavía no lo sé todo."

Es la verdad. En los últimos 25 años los comportamientos y las opiniones sobre ese tema han cambiado tremendamente. **Los adolescentes de hoy se enfrentan con cuestiones muy complejas.** Al empeñarse en guiarlos y darles la información necesaria, los padres se dan cuenta de lo mucho que no saben ellos mismos. Es fácil desanimarse por no saber cómo, dónde y cuándo empezar.

Si Ud. aprecia la comunicación familiar franca sobre el sexo, si reconoce que hay que abordar temas "adultos" y si está determinado a superar su propio sentimiento de vergüenza y el de sus hijos, va a lograr resultados muy positivos.

Y en cuanto a "cómo decirlo", hay muchos recursos excelentes para ayudarlo a aprender lo que todavía no sabe. El Planned Parenthood es una muy buena fuente de información escrita y de especialistas con quien hablar. Los Community Colleges ofrecen clases para padres que incluyen el tema de la sexualidad. Pediatras, consejeros, pastores, su biblioteca, el departamento de la salud pública también pueden tener información que les ayudará en esta tarea bastante difícil.

## **Los niños necesitan saber... Los padres necesitan decirles**

"¿Cómo se hace un bebé?" ¿Se acuerda de la primera vez que su jovencita le hizo La Pregunta? ¿Se acuerda de la insistencia con la cual repitió (y repitió) la pregunta, para que la puedan oír todos en la tienda? Tal vez ahora añora ese momento, acordándose de su inocencia ...y también de su determinación y...de su voz alta. "¿Cómo se hace un bebé?" Una pregunta tan legítima, y sin embargo que tanto temen los padres los cuales nunca están preparados. Porque no la esperan tan pronto en la vida de su hijo.

***Ese mismo hijo ahora tiene doce o trece años...y ¡sus padres quizás siguen no preparados para las cuestiones sexuales!***

Es fácil comprender cómo sucedió eso. Los padres siguen no esperando que temas como **el SIDA, las relaciones sexuales, el embarazo no planeado, las enfermedades sexuales, los anticonceptivos** aparezcan tan pronto en la vida de su hijo. Y sin embargo *esos son precisamente los temas que hay que abordar con hijos de doce o trece años.*

Tal vez no sabía que...

- Más de la mitad de los adolescentes han tenido relaciones sexuales a los diecisiete años.
- Una de cada diez adolescentes americanas entre los quince y diecinueve años se queda embarazada cada año, y un 84% de eso no fue planeado.
- Uno de cada seis adolescentes contrae una enfermedad transmitida sexualmente.

Dése cuenta que **esos jóvenes se parecen mucho a los amigos y compañeros de sus propios hijos.** Y tal vez son sus propios hijos o sobrinos. Vienen de todas las clases sociales, grupos étnicos y religiosos. Nos recuerdan que la actividad sexual y el embarazo de adolescentes no son problemas que se encuentran sólo en ciudades grandes o en ciertos grupos étnicos o económicos.

No, estos son problemas de **ignorancia sexual y esta se encuentra en todos tipos de sociedades.**

Ahora sí que va a añorar la pregunta "¿Cómo se hace un bebé?" Las preguntas, unos diez años más tarde, son mucho más serias. **Dadas las presiones socio- sexuales con las cuáles se enfrentan los jóvenes hoy día, la comunicación familiar clara, explícita y franca es esencial.**

Pero sepa que las discusiones familiares sobre el sexo no se pueden hacer en una sesión urgente y rápida. Es bueno que los padres hablen de temas como las relaciones sexuales, los embarazos de adolescentes, las enfermedades sexuales *temprano* - antes de que se vuelvan un problema o una fuente de pleitos entre padres e hijos.

La mayoría de los jóvenes de esa edad son capaces de entender las consecuencias de las relaciones sexuales. Como todavía no las tienen, pueden discutir con más calma con sus padres sobre porque algunos adolescentes eligen de tener relaciones sexuales, al mismo tiempo que las responsabilidades y posibles consecuencias. Es cierto que la conversación no será cómoda al principio, sobre todo si no lo han hecho mucho en el pasado. Y eso es normal. Puede ser que tarden en establecer la comunicación, pero con el tiempo y mucha paciencia lo van a lograr.

Es la oportunidad perfecta para los padres de compartir sus valores y convicciones personales sobre el sexo de una manera benévola, sin juzgar. Y también se pueden corregir viejas desinformaciones sobre el sexo, la reproducción, etc.

A pesar de todo lo que los niños han oído sobre la sexualidad, que sea de la familia, de sus compañeros o de la televisión, es asombroso lo poco que *saben y entienden* en realidad. Y es también increíble lo que *necesitan saber* ...a esa temprana edad.

## **¿Abrazó a su hijo hoy?**

Las ansiedades e ideas erróneas que rodean a la pubertad son poderosas. Con toda la atención dirigida (y con razón) hacia cómo facilitar para los jóvenes esa transición importantísima, todos se olvidan de los padres.

Pero la pubertad es un tiempo difícil para ellos también. Una de sus dificultades mayores es el desarrollo físico espectacular de los hijos. Mirarlos madurar sexualmente es una gran fuente de alegría y de confusión para los padres que no siempre saben cómo portarse con su nuevo adulto. **La ambivalencia acerca de la sexualidad de su hijo es completamente normal.**

Es el padre del sexo opuesto que tiene más dificultades y que a menudo piensa que a la pubertad se tiene que alejar de su hijo o hija. Aparecen preguntas (de las cuales en general no se habla) sobre el contacto "adecuado", sobre todo entre hijas y padres.

Tal vez es el tabú del incesto que causa tales sentimientos incómodos en los padres. O quizás la idea errónea que "los niños ya no quieren o necesitan cariño a esa edad." Cúal que sea la razón, *los abrazos, besos y la proximidad física que eran común antes, se empiezan a esparcir.*

Retirarles su ternura puede ser devastador para los niños, ya que están sintiendo toda la inseguridad de la pubertad. Pueden resultar mucha soledad, sentimientos de desconexión y de confusión para padres e hijos. Al tratar de resolver este dilema, los padres deberían de acordarse que *la pubertad es un tiempo cuando los jóvenes tienen el anhelo de sentirse aceptados, normales y amados. Entonces más que nunca necesitan que su contacto físico adecuado les diga que van bien y que son normales.*

**La necesidad puede ser muy intensa, pero muy pocos niños de trece años van a admitir que les gustaría un abrazo.** Y para añadir a sus dilemas, tal vez *resista* sus ofertas de ternura. Respételo y acuérdesese *que es esencial ofrecer el cariño sin forzarlo.*

Y el dilema no es pequeño: los padres tienen que desarrollar un sexto sentido sobre las emociones y necesidades de sus hijos, a pesar del hecho que esos las van a esconder por su comportamiento contradictorio. Se espera de los padres que sepan *esas cosas...*

La pubertad es un período difícil, aún más complicado *por la falta de información y de comunicación y por la reticencia a reconocer y expresar las preocupaciones.* Y ¿por qué no revelar a su hijo sus reservas, vacilaciones y malestar? Hablar siempre ayuda a resolverlo.

Un padre se lo dijo así a su hija de trece años: "Sara, muchas veces te quiero agarrar y abrazar como lo hacía cuando eras chica, porque lo extraño. Pero respeto el hecho de que ya no eres chica, y mientras quiero seguir con mi cariño, a veces no sé si te sientes cómoda con tanta afección física. Yo me siento un poco incómodo a veces y quiero que me digas lo que te gusta y lo que ya no."

Y claro, hay que recordarle que nadie - *incluso los familiares* - no tiene el derecho de acercársele o tocarla de manera que no le guste. "Escucha a lo que sientes y díle a esa persona que pare. Entonces díselo a un adulto de confianza."

Este asunto del tocar es muy personal y variado según las familias. Algunos de nosotros crecieron con una abundancia de besos y abrazos y nos sentimos a gusto con eso. Otros sienten malestar con demasiadas señales de afección. NO hay un buen y un mal modo de sentirse con eso.

Lo importante es acordarse que **dar y recibir contacto físico adecuado, que expresa ternura y cariño es importante para todos**, que sea un beso, un abrazo o una mano sobre el hombro. Nuestro deseo de sentir eso no cambia a la pubertad, sino que tal vez crece. Para no tener que adivinar que quieren sus hijos - PREGUNTE.

# Esfuerzos y recompensas

Guiar a los niños a través de la adolescencia puede ser muy penoso. A pesar de la experiencia de su propia vida, los padres se sienten a menudo mal preparados para los problemas con los cuáles se enfrentan los jóvenes de hoy. Lo de nuestra juventud no es siempre lo que necesitan los adolescentes de hoy.

Por otra parte, durante la adolescencia de sus hijos los padres tienen la suerte de poder guiar y apoyar a su joven para que se vuelva un individuo capaz, consumado e independiente. “¿Criar a un adolescente es una suerte?” dijo un padre exasperado. “¡Es la lucha más dura de mi vida! Es pura rebeldía, un desastre, la ausencia total de cualquier lógica en la discusión. ¡Vaya suerte!”

**A veces es tentador considerar la adolescencia como un verdadero desastre...pero entonces uno se pierde lo bueno, lo alegre.**

Dos tareas esperan a los jóvenes:

- 1 **Establecer su independencia** - comprobar que son separados y distintos de los padres.
- 2 **Definir y aclarar un sistema de valor personal.**

Pero, dos tareas correspondientes esperan también a los padres:

- 1 **Dejar a sus hijos en libertad** de desarrollarse y formar sus propias identidades.
- 2 **Establecer un ambiente de seguridad y aceptación** en el cuál puedan explorar y ensayar sus actitudes y valores.

El asunto es bien complicado... pero no un desastre. Si uno entiende los papeles de los padres y de los niños en la adolescencia, uno les puede proporcionar mejor ayuda y apoyo.

Algunos padres se molestan cuando se dan cuenta que no son todopoderosos en la formación de sus hijos. Pero acuérdesese que mucho antes de la adolescencia se dió cuenta que los niños toman sus propias decisiones a largo plazo. La influencia y autoridad paterna son importantes, pero cada vez menos con el tiempo. Y así debería de ser. Porque, al fin y al cabo, criamos a nuestros hijos para que sean hombres y mujeres responsables y capaces de hacer buenas elecciones en la vida.

Nuestros hijos tal vez escojan un camino y valores diferentes de los nuestros, o de los que nos gustarían. Y eso es difícil de aceptar para los padres, sobre todo si se trata de cuestiones como relaciones, sexo, drogas, y más. Y sin embargo, hay que dejar a sus hijos en libertad, pero seguir proporcionándoles apoyo. Para lograrlo, hace falta:

- **dejar oportunidades** a los niños de cometer sus propios errores...y después ayudarles a aprender de ellos;
- **expresar los valores y las convicciones familiares...** y después aceptar que los hijos tal vez no los adopten;
- **escuchar sin juzgar** las ideas expresadas por los niños...y después darse cuenta que ellos necesitan la **opinión personal** de Ud. **pero no su mandato.**

De acuerdo, pero ¿cómo ponerlo en práctica? ¿Y sobre todo con una cuestión tñn delicada como el sexo? **¿Cómo pueden los padres ayudar a sus hijos a tomar decisiones maduras sobre el sexo, si el mundo que les rodea es tan irresponsable con eso?**

Sólo pueden tratar de hacer lo mejor que puedan...y no hay garantías. Pero puede aumentar la suerte de su hijo hablándole de manera abierta y honesta de ese tema. Déle los hechos necesarios para tomar buenas decisiones e *indique sus valores personales sin tratar de convencerle que sus valores son los únicos.*

Su niño del octavo grado merece oír la información sobre el desarrollo y las relaciones sexuales, los anticonceptivos, el embarazo, las enfermedades...y también sus convicciones sobre el asunto. Muchos jóvenes están ensayando comportamientos sexuales riezgosos. Y no basta con decirles “¡No lo hagas!”

## **Prefiero hablar con papá...**

En la adolescencia, la mayoría de los niños se identifica con su sexo. A medida que pasan por cambios físicos y sexuales espectaculares, prefieren discutir sus inquietudes con el padre del mismo sexo. O sea, si saben que se le puede hablar de esto, por supuesto.

“Siempre he tenido una relación muy íntima con mi hijo Jaime”, cuenta una madre. “Hablabamos de todo, incluso del sexo. Yo me sentía de veras muy orgullosa de poder comunicar con él sobre el sexo de una manera tñn franca y abierta, desde muy chiquito. El padre de Jaime casi no participaba en aquellas conversaciones.”

“Así que me quedé sorprendida y - tengo que admitir - algo molesta cuando Jaime empezó a confiarse más a su papá. Ahora, cuando se trata de cuestiones del sexo, siem- pre le habla a él. No sé qué he hecho o dicho que lo desanimó.”

Lo que pasa es que Jaime es un adolescente típico, gravitando hacia su padre, sobre todo cuando se trata de sexualidad. Eso no significa que la opinión de su madre ya no cuenta . No hay que dejar de darle apoyo y hacerle saber que puede contar con Ud., la madre. Pero hay que respetar el hecho que en este período de su vida Jaime se sienta más a gusto discutiendo “cosas de hombre” con su papá. Eso es la oportunidad para ellos de desarrollar la intimidad y la confianza que Ud. tuvo con su hijo por muchos años.

¿ Y qué con un jóven criado por una madre soltera? Muchos padres que no tienen esposo o esposa admiten que las cuestiones sobre la sexualidad son algo incómodas. Tales padres deberían de pedir ayuda de familiares del sexo opuesto que podrían sustituirse al padre ausente.

Si los padres atienden con cuidado a esas necesidades especiales de sus adolescentes, **podrán tener una buena comunicación, enseñar hechos y transmitir sus valores famili- ares** mientras estén ayudando a sus hijos a **sentirse cómodos y confiados con sus nuevos cambios sexuales.**

## **Vínculos especiales**

“Entiendo ese asunto de necesitar a alguien del mismo sexo que les dé el buen ejemplo a los jóvenes. Lo que no entiendo, y franca- mente me preocupa, es este vínculo tñn fuerte que Ricardo tiene con su maestro de ma- temáticas. ¡Está casi enamorado de este tipo! **¿Es normal eso?**”

Eso probablemente no quiere decir que Ricardo es homosexual, si es lo que pensaba. **Es común a esa edad de desarrollar un vínculo fuerte con una persona del mismo sexo que cuenta en su vida:** un maestro o un compañero de clase, alguien a quien admiran y respetan mucho, a quien se quieren parecer. Tal amistad les da el sentido de ser aceptados y comprendidos sin condiciones.

Esta relación especial hace que quieran pedir consejo o compartir lo más profundo de si mismos con esa persona. A veces quieren pasar todo su tiempo con él o ella y **se pueden poner celosos si la relación cambia.**

Tales sentimientos pueden causar mucha confusión en un joven y en sus padres. Si se está preocupando de este vínculo o si le parece que su hijo tiene ansias sobre eso, *háblele*. Es bueno definir con su hijo en que consiste una amistad saludable. Hable de la importancia del respeto y de la honestidad en las relaciones: ser franco, evitar la manipulación, la dominación, los motivos improbables. La amistad es “gratuita”, sin tratar de sacar provecho el uno del otro. Si no es el caso, hay que reconsiderarla.

Los adolescentes tienen muchas ansias escondidas sobre su identidad sexual. “¿Cómo se sabe si alguien es ‘gay’?” “¿Si uno se masturba, quiere decir que es homosexual?” “Ana y Lisa están *siempre* juntas - no serán lesbianas?” Que hablen de eso o no, tienen muchas preguntas. *Hablen con su hijo para ayudarlo a entenderlas.*

## **Saber nos hace capaces**

*Hablar con su adolescente de las responsabilidades, los placeres y los riesgos de las relaciones sexuales no quiere decir que está otorgando el sexo para él o ella. Los anticonceptivos, el embarazo, las infecciones transmitidas sexualmente son algunos de los temas delicados de los cuáles hay que informar a los jóvenes. Cuando los padres lo hacen con honestidad, ayudan a sus hijos a desarrollar el respeto acerca de las relaciones íntimas.*

*Al mismo tiempo, los padres transmiten sus valores personales, religiosos, morales, y los niños, por supuesto, desean, necesitan y merecen eso.*

*Es inútil e imposible darles “recetas” sobre cómo “portarse” en relaciones, pero es esencial para su bienestar proporcionarles la información sexual específica.* Sin ella, serán menos capaces de elegir opciones positivas y adecuadas en su vida sexual. El problema de muchos padres con temas como los anticonceptivos, el riesgo del embarazo, cómo se transmiten las enfermedades sexuales, es: cómo abordar tales temas delicados sin emitir un mensaje contradictorio (“No lo hagas, pero si lo haces, usa un condón”).

El mensaje puede ser **dobles** sin tener que ser **contradictorio**. Por ejemplo, puede decir algo así: “Tu padre y yo estamos convencidos que los adolescentes no son listos para los sentimientos, los riesgos y las responsabilidades que representa una relación sexual. Creemos que hay que esperar hasta: ( el matrimonio, cierta edad, una relación madura y seria...lo que les parezca adecuado a Uds.) Ya sabemos que muchos adolescentes no esperan sino a veces tienen relaciones sexuales. En tal caso, es importante que se protejan del embarazo no planeado con un método anticonceptivo o de las infecciones con un condón.

“Tenemos la esperanza que nos vas a hablar si estás tratando de tomar una decisión sexual. Te podríamos ofrecer información y consejos para que puedas hacer la mejor elección para tí. Lo más importante es tu bienestar y por eso queremos que seas informada.

“Es lo que pensamos nosotros. Y tú, ¿cómo lo ves?”

Sepa que decirle esto a su hija **no** la va a empujar hacia la actividad sexual precoz. Al contrario, **los estudios revelan que si se les niega tal información y la manera de comunicar, es más probable que los jóvenes experimenten con el sexo de manera precoz.**

Acuérdese de lo importante que es *escuchar* las opiniones de sus hijos sobre esas cuestiones... aún si a veces son muy diferentes de las suyas y por tanto difíciles a aceptar. *Logre que su adolescente se sienta seguro y cómodo con Ud. como para poder expresar su opinión sin temer su juicio o a algún castigo.* Si lo que recibe en respuesta es enojo o amenazas, es seguro que no volverá a hablarle. Y Ud. se va a perder la oportunidad de explorar y evaluar ideas esenciales con su hijo o hija.

Y en tales discusiones se pueden intercambiar y examinar muchos argumentos sobre cosas tan esenciales como el amor, la intimidad, las razones por las cuales la gente tiene relaciones sexuales, por qué alguna gente elige opciones que no son tan buenas, la presión de los compañeros, cómo rechazar una relación cuando no la quieren, cómo no dejarse victimizar por el sexo... y mucho, mucho más. Conversaciones repetidas sobre esos temas les van a permitir a sus hijos entenderlos mejor y sacar conclusiones antes de estar en la situación de tener que decidir.

## Los hechos sobre el SIDA

- Uno de cada seis adolescentes contrae una enfermedad sexual.
- Cuatro de cada diez niñas se van a embarazar *por lo menos una vez* antes de los veinte años de edad. **El mismo comportamiento que pone a los jóvenes en peligro del embarazo y de enfermedades les pone en peligro del SIDA.**

Nunca se había imaginado que iba a tener que hablar con sus hijos del sexo en palabras tan explícitas. Pero como ya sabe, en este momento no hay ni vacuna para prevenir el SIDA ni medicamento para curarlo. La verdad alarmante es que los adolescentes empiezan con relaciones sexuales más y más temprano y experimentar con el sexo y las drogas les pone en peligro del VIH y del SIDA. La mejor protección que les pueda ofrecer es la educación y es esencial que se la proporcione.

En el octavo grado, los jóvenes necesitan detalles sobre la transmisión y prevención del VIH. El objeto es de aclarar las ideas erróneas, aliviar los temores que puedan tener y... **darles seguridad.** Si su hijo está aprendiendo sobre el SIDA en la escuela, podrá mejor apoyarlo si se entera de los detalles de esta enseñanza y los elabora en casa. Aún si los jóvenes aprenden en la escuela sobre este y otros temas de la sexualidad, la participación de la familia es crucial. Ella permite que se refuerce la información y *transmitan los valores familiares y el papel de los padres.*

### En el octavo grado, los niños necesitan saber que:

- *El SIDA es causado por un virus llamado VIH (virus de la inmunodeficiencia humana). Cuando penetra en la sangre, el VIH debilita el sistema inmunitario y el cuerpo no puede luchar contra las enfermedades.*

- Los cuatro líquidos del cuerpo humano que transmiten el VIH son la sangre, el semen, el lubricante vaginal y la leche materna. Es riesgoso transmitir esos líquidos de una persona a otra por: **relación sexual sin protección, vaginal, oral o anal, con una persona infectada por el VIH; el uso de jeringas en común para inyectarse drogas u hormonas; el uso de hojas de afeitar, agujas de tatuaje u otros instrumentos para penetrar la piel.**
- El VIH puede pasar de la madre al bebé durante el embarazo, el parto o al amamantar.
- Hay gente que se contaminó con el VIH por transfusión de sangre. La sangre y los productos de sangre donados se analizan desde el 1985, así que el riesgo de recibir sangre infectada es en verdad mínimo.
- El VIH no discrimina. Afecta a gente de todas las edades, razas o religiones. No se limita a los hombres homosexuales o a los que usan drogas. Cualquier persona que se comporte de manera riesgosa se puede contagiar.
- **El VIH no se transmite por contacto superficial.** Abrazar, besar, compartir comida con una persona infectada no es peligroso; tampoco lo es si tal persona estornuda o tose sobre uno, si le prepara la comida, o si uno dona sangre.
- **El SIDA no se puede curar por ahora, pero se puede prevenir.** La única protección segura al 100% es **abstenerse de las drogas y del sexo riesgoso.**
- Hay medicamentos que pueden retardar la progresión de la enfermedad, pero no son eficaces para todos y no son una cura. La persona queda infectada y puede contagiar a otros.
- Al tener relaciones sexuales, hay que saber que el riesgo aumenta con el número de amantes; el uso correcto y regular de condones protege contra el VIH y otras enfermedades sexuales. (Hay que explicar el uso correcto del condón. La garantía no es al 100%, porque se pueden romper. La pastilla y los demás métodos anticonceptivos disminuyen el riesgo del embarazo pero **sólo la abstinencia y los condones protegen del VIH y de otras enfermedades sexuales.**

Aunque las discusiones sobre ese tema sean muy difíciles, lo bueno es que protegen a nuestros hijos.

## Los medios de difusión venden el sexo

Los padres reconocen que aunque su influencia en la vida de sus hijos sea fuerte, no es la única. Cuando se enfrentan con decisiones sexuales, los jóvenes están siendo afectados por muchas otras influencias o presiones: la de los amigos, de los doctores, de los medios de difusión, de la iglesia...

**Nadie puede garantizar que sus hijos e hijas no van a tener relaciones sexuales en la adolescencia. Pero Ud. sí los puede ayudar informándoles, guiándoles y enseñándoles modos de resistir las presiones que animan a los jóvenes al sexo.** Las presiones más poderosas vienen de los medios de difusión. Aquí está el resultado de una encuesta nacional:

- Al mirar la televisión, estamos expuestos a un promedio de veinte mil mensajes sexuales por año.
- El adolescente medio pasa 24 horas por semana mirando la televisión y 16 oyendo la radio. A los 18 años, ha pasado 15.000 horas en frente de la televisión y sólo 11.000 en la escuela.
- Casi las 2/3 partes de adultos en los EEUU creen que la televisión empuja a los jóvenes al sexo.

**Mensajes sexuales explícitos sobre el sexo nos rodean - estamos expuestos a ellos cada día.** Con el sexo se vende todo, desde los bikinis hasta la aspirina. Los programas familiares son llenos de alusiones sexuales. La letra de las canciones populares, los videos musicales, los letreros de anuncios, todos presentan imágenes sexuales muy claras.

Los medios de difusión afectan a la gente de manera múltiple. Al ver esos cuerpos “perfectos” podemos sentir que los nuestros no son adecuados. Para los adolescentes en el medio de su desarrollo y llenos de dudas sobre sí, el efecto puede ser arrollador. Con sus sugerencias que tener un cuerpo perfecto tanto como una vida sexual de sueños es *esencial*, la televisión, la radio y la prensa crean perspectivas irrealizables. *De esto pueden resultar mucha desilusión y mucho descontento para los jóvenes acerca de ellos mismos y de sus relaciones.*

Y a veces el mensaje es más sutil. Fíjese en los papeles tradicionales o estereotípicos: en los anuncios, ¿quién alaba los méritos de tal jabón o de tal comida sin grasa para no engordar? Las mujeres. **En general se les asocia con quehaceres domésticos y responsabilidades menores...** “**No necesita ser demasiado lista, ser guapa basta**” - ese es el papel femenino estereotípico en la tele.

*Los papeles masculinos son tanto limitados como los femeninos.* Aunque a los hombres se les presente como más poderosos, independientes, exitosos, seguros de sí, inteligentes, y esas son todas cualidades reconocidas como deseables, también se les ve como **careciendo de sensibilidad, con una idea no muy sutil de las relaciones, y “machistas”, lo que no permite que los hombres tengan un desarrollo socioemocional muy saludable.**

**Lo malo es que nos hemos acostumbrado tanto a esos papeles que nos limitan, que ya ni siquiera les ponemos en cuestión.** No tenemos que aceptar todo eso con pasividad. *Podemos* proteger a nuestros hijos y hacerlos más poderosos si les desmitificamos el funcionamiento de esos mensajes sexuales. Hay que analizar su sentido profundo cada vez que los ven. Después de haberles dicho su opinión, anime a sus hijos a formar también su propia opinión crítica. Examine en el seno familiar cómo esos mensajes influyen nuestras actitudes y decisiones sobre temas como los cuerpos, los papeles tradicionales, las esperanzas que tenemos de la felicidad sexual, las relaciones y responsabilidades, y mucho más.

Tal examinación activa de los mensajes que nos asaltan a diario pueden devolver a nuestros hijos el control de las influencias en su vida. *Y ¡es precisamente la meta de la educación familiar!*

## Lo que quiero saber es...

**"¿Cómo uno sabe si está enamorado? ¿Cómo es tener relaciones sexuales? ¿Cómo uno sabe qué hacer? ¿Cuántos años tiene que tener uno? ¿Cómo uno sabe si está con la persona con quien debería de estar?"**

Estas fueron las preguntas de un grupo típico de jóvenes del noveno grado durante una clase con sus padres. La meta era ayudar a las familias a comunicar sobre el sexo. Cuando se les pidió que escribieran (sin poner su nombre) lo que verdaderamente querían preguntar a sus padres, resultaron las preguntas de arriba.

¿Sorprendidos? También lo estuvieron al principio los padres de esa clase. Pero al pensarlo un poco, resultó que no eran tan sorprendidos por las **preguntas**, sino por cuál poco ellos estaban preparados para contestarlas.

**Claro que los adolescentes tienen preguntas sobre el amor, el sexo, las relaciones. Y quieren saberlo todo: Cómo, por qué, cuando. Tienen listas enteras de ansias y cuestiones y muy raramente se les anima a preguntar.** A menudo no se sienten con bastante confianza con los padres para hablar de eso. Pero piénselo: si su hijo de catorce años le fuera a hacer preguntas a Ud. sobre ese tema, ¿no le gustaría darle sus opiniones? Porque es cierto que los medios de difusión y sus compañeros ya le dieron las suyas. **Si Ud. le fuera a dar su propio mensaje, ¿qué sería?**

Eso le resulta un poco incómodo, ¿verdad? Se le pide mirar profundo en sus propios valores. Tal vez tenga dificultades a ponerlos en palabras. Está bien. Si las palabras no le vienen con facilidad al principio, no es una razón de evitar el tema. A sus hijos sí les importa lo que Ud. piensa, siente y respeta. Sí quieren y necesitan oír su opinión.

Bueno - pero ¿cómo empezar, sobre todo si su adolescente y Ud. nunca - o casi nunca - hablan de la sexualidad? Primero, sepa que eso no necesita ser **la Gran Conferencia sobre el sexo. No es lo único que quieren sus hijos. Les interesa saber mucho más: aprender a entenderse a sí mismo y a los demás, a relacionarse con el mundo.** Si comparten las experiencias y los pensamientos íntimos de su propia adolescencia, no sólo que sus hijos van a conocer mejor a su padre o madre, sino que van a abrir la puerta para más comunicación... *en particular sobre el sexo.*

Para empezar la discusión, puede usar la "entrevista" siguiente que usaron los niños y padres de esa clase. **Establezca las reglas antes de empezar, por ejemplo:**

- 1 Todo dicho queda confidencial;
- 2 Se puede hablar francamente, sin miedo de las consecuencias;
- 3 Si quiere puede brincar su turno;

### **Preguntas para los padres:**

- *¿Qué te gustó más de tus años adolescentes? ¿Qué estuvo lo más difícil?*
- *¿Qué aprendiste creciendo que te sirve más ahora, siendo adulto?*
- *¿Qué es lo más agradable sobre tener hijos? ¿Y lo más duro?*
- *Cuéntame del día cuando nací.*
- *¿Qué pensabas del sexo opuesto a mi edad? ¿Tenías novios/novias y a qué edad te lo permitieron?*
- *¿Qué se esperaba de ti por ser niño/niña? ¿Qué piensas de esas expectativas ahora?*
- *¿Cómo te sentías con los cambios de tu cuerpo?*
- *¿Qué cambiarías de tu cuerpo si pudieras?*

### **Preguntas para los adolescentes:**

- *¿Qué te gusta más sobre tu edad? ¿Qué es lo más difícil?*
- *¿Qué es lo más importante en tu vida ahora?*
- *¿Qué es, según tu, lo bueno y lo malo de ser hombre o mujer?*
- *¿Qué buscas en un amigo?*
- *¿De qué te gustaría que podamos hablar de manera más abierta?*
- *¿Cómo te sientes con los cambios de tu cuerpo?*
- *¿Qué cambiarías de tu cuerpo si pudieras?*

Con eso, se podría sorprender sobre cuanto **pueden** comunicar, sobre Uds y sobre el sexo.

### **De "murallas" y "puentes"**

El sexo antes del matrimonio, el SIDA, las enfermedades venéreas. Los anticonceptivos, la protección contra las enfermedades. El amor, la intimidad, la responsabilidad. Imagine que está discutiendo francamente con su hijo de catorce años de esos temas. ¿Cuáles son los obstáculos? ¿Qué emociones o preocupaciones pueden surgir?

La comunicación con nuestros hijos sobre el sexo. Siendo padres, *deberíamos* hacerlo... muchos de nosotros *quisieran* hacerlo... pero a menudo *no lo hacemos*. Por todo lo que estorba, como **EL TEMOR** ("Y ¿si mi hijo rechaza los valores que le quiero inculcar?"); **LA CONFUSION** ("Si hablo de anticonceptivos con mi hija, no va a pensar ella que estoy de acuerdo que tenga relaciones sexuales?"); **LA VERGÜENZA** ("Me siento raro aún diciendo 'pene' y 'vagina'... ¿Cómo le voy a decir que el sexo anal sin protección la puede contagiar con el SIDA?"); **POCA INFORMACION** ("No sé los detalles del ciclo menstrual o de las emisiones nocturnas como para explicarlos.")

**Aún padres que eran capaces de hablar del sexo de modo bastante abierto cuando sus hijos eran chicos se pueden sentir perdidos, incómodos o ansiosos con sus hijos adolescentes.** Es que las cuestiones se vuelven más y más complejas, pero hay otro obstáculo más : los papeles de padres y niños cambian mucho. Con *hijos pequeños*, el papel de los padres es **establecer las reglas, inculcarles valores, y escoger el camino del desarrollo.** Pero con *adolescentes*, hay que **discutir** y tal vez **negociar las reglas y ser capaz de justificarlas.** Los padres siguen fomentando los mismos valores... pero a veces con una autoridad llena de pánico porque ya no se sabe justificar. Eso a menudo provoca el enojo y la frustración en los jóvenes y...el fin de la conversación. **Los padres tienen miedo, y con razón, que sus hijos no van a querer aceptar algunos de los valores esenciales que les quisieran transmitir.**

Lo que pasa es que los jóvenes *disputan y ponen a prueba* los valores de sus padres antes de *aceptarlos, rechazarlos o modificarlos.* Los estudios revelan que los adolescentes acaban por seguir muchos de los valores y de las convicciones familiares; pero es también verdad que aceptan, por lo menos provisionalmente, los valores estimados por sus compañeros.

**Es Ud. quien puede hacer que sus hijos se sientan cómodos en la familia para poner sus valores a prueba.** Anímelos a "pensar a voz alta", a analizar sus convicciones y las consecuencias de seguir o no seguirlas. Cuando los padres y los hijos *hablan y escuchan verdaderamente unos a otros* los jóvenes mejor aprenden a tomar buenas decisiones. Cuando habla con su hijo de cuestiones como el embarazo, los anticonceptivos, etc, **tiene la responsabilidad de presentar sus valores familiares al mismo tiempo que los hechos.**

Los adolescentes son capaces de aceptar que sus padres les digan que prefieren que sus hijos se abstengan de relaciones sexuales *y al mismo tiempo* que los que eligen no abstenerse necesitan protegerse del embarazo y de las enfermedades. *Este mensaje no es contradictorio y tampoco lo son esos valores. Es más bien un mensaje honesto que ayuda a los adolescentes a desarrollar actitudes y comportamientos sanos, positivos y respetuosos acerca de la sexualidad.* Es un mensaje eficaz, mientras "No lo hagas" no lo es; es un mensaje que les apoya a madurar y tomar decisiones responsables.

En conclusión: los obstáculos o "murallas" en la comunicación franca con sus hijos son lo que hace que ellos no adopten comportamientos y actitudes positivas en el sexo, o sea lo que les pone **en peligro. Pero no se olvide que se pueden construir "puentes" para comunicar.**

## **El poder de los compañeros**

**En una encuesta nacional, los adolescentes revelaron que la presión social es la mayor razón por la cual no esperan más para tener relaciones sexuales.** Los dos sexos declararon que sintieron personalmente presión por parte de sus compañeros para involucrarse más en actividades sexuales que lo que querían.

La influencia de los amigos es poderosa, sobre todo en los años adolescentes. Por tanto querer estar aceptados, aprobados y populares, los jóvenes no saben cómo resistir tales presiones.

Los padres se preocupan mucho por eso, sobre todo porque ven que su influencia de ellos ya esté disminuyendo. Es tentador de ponerse autoritativo: "Cállate y haz lo que te digo." Tal vez consiga así la colaboración de su hijo, pero por poco tiempo y con mucho rencor. Sin embargo, la meta a largo plazo no se logra así: *enseñarle cómo tomar decisiones bien pensadas; cómo lidiar con problemas, presiones y pruebas cuando los padres no estén a su lado.*

Los padres pueden ayudar a sus hijos a juntar la información, las destrezas y el vocabulario para defenderse de las presiones de sus compañeros cuando toman sus decisiones sexuales. Para eso, tienen que entender cómo funciona la presión. Por ejemplo: *"Si me quieres, hazlo. ¿Por qué no? Todo el mundo lo hace."*

Anime a su hijo o hija a inventar respuestas listas del mismo estilo: *"Si tú me quisieras a mí, no me empujarías a algo para lo cual no estoy lista." O "Si todo el mundo lo hace, no lo necesitas de mí."* Les sirve a los jóvenes tener palabras ya repasadas cuando se trata de resistir presiones.

Cuando se les da la oportunidad, **muchos niños dicen que se sienten frustrados por la presión de sus compañeros.** *"¿No hiciste nada? ¿Qué te pasa? ¿No eres hombre?" o "Dale, aún si dice que no - a las mujeres les gusta resistir un poco."*

Los cuentos que cuentan esos jóvenes sobre sus hazañas sexuales tienen muy poca verdad y mucha fabricación. Y él que no tenga experiencia siente mucha angustia. Hay que darles las palabras para defenderse: "Lo que mi amiga y yo hacemos no es el asunto de nadie. No necesito comprobarles nada a Uds."

Que sus adolescentes sepan que Ud. entiende cuán intensos pueden ser los sentimientos sexuales a esa edad. Recuérdeles que tales sentimientos son normales a pesar de la confusión que les dan. La verdad es que es difícil saber que hacer o decir.

**Ayude a sus hijos a entender los efectos posibles de las decisiones sexuales antes de que tengan que tomarlas. Pídales que consideren las consecuencias de decir "no" o "sí" a las relaciones sexuales.** Descríbalas algunas situaciones y pida que piensen en cómo resolverlas. Hable de las circunstancias que les puedan hacer decidir de cierto modo, por ejemplo: "¿Qué crees que pueda pasar si Lucía decide pasar el día en casa de su 'boyfriend' cuando no hay nadie más que ellos?" "Si Pedro y su amiga van a una fiesta donde van a tomar (alcohol o drogas), ¿te parece que esto podría influir en su decisión sobre el sexo?"

**Ayude a su adolescente a escoger maneras aceptables, responsables de expresar su amor, su cariño y su sexualidad.** Si piensa que las relaciones sexuales no son aceptables, dígaselo...y entonces **hable con él o ella sobre cómo se puede expresar lo de arriba.**

Los padres necesitan preparar a sus hijos para las presiones que se van a ejercer sobre ellos. No piense que sabrán por sí mismos cómo resistirlas. Enséñales las destrezas para *salirse de tales situaciones* - si por casualidad se encuentran en una.

## **El otro lado de la medalla...**

- **Cada año en los EEUU una de cada diez adolescentes se embaraza, 84% sin quererlo.**
- **Ocho de diez madres adolescentes que tienen un bebé nunca acaban la secundaria.**
- **Casi un 1/3 de abortos es de adolescentes.**
- **Uno de cada seis adolescentes contrae una enfermedad sexual.**

Estas estadísticas alarmantes revelan la crisis de la sexualidad adolescente. Tales problemas piden nuestra atención de manera urgente; las familias se tienen que enfrentar con ellos cuando hablan con sus hijos sobre los peligros y las responsabilidades del sexo. Lidiando con todo eso, es fácil olvidarse del hecho que la sexualidad es una parte muy especial de nuestras vidas. **Algunos padres se enfocan sólo en los desastres que resultan del sexo precoz y se les olvida mencionar el resto.**

Es importante - y además, justo - que no hablen del sexo como sólo del proceso de "fabricación de bebés." Los niños merecen que se les diga que la gente escoge tener relaciones sexuales por *muchas razones, las más importantes siendo la intimidad y el placer.* (¡Los adolescentes lo sospechan, así que mejor hablarles de eso!)

Claro que al hablar con su hijo de casi quince años de la expresión de la sexualidad, *le va a presentar sus convicciones y valores.* **Que se trate de recalcar el matrimonio, o una relación responsable y madura, es justo explicarles que el sexo, al tiempo adecuado, puede ser una expresión de amor, deseo, ternura, una manera de estar conectados.** Es verdad que las relaciones sexuales pueden conducir a problemas muy serios, sobre todo cuando se trata de jóvenes que no son ni informados ni preparados. Pero si sólo hablamos de ese aspecto, estamos proporcionando un mensaje *incompleto, negativo y deshonesto y eso no es un favor.*

Es importante enseñarles a los niños que **el sexo significa cosas diferentes para gente diferente.** *Si no entendemos el punto de vista y las expectativas en el sexo de nuestro compañero o compañera puede ocurrir mucha confusión, crisis, tristeza y culpabilidad.* Y es lo que vemos tan a menudo en las relaciones sexuales de los adolescentes, o sea una carencia de comunicación antes del hecho. La experiencia es muchas veces por lo menos una desilusión y con frecuencia llena de

culpabilidad, ansias, vergüenza, rencor, tristeza. Porque los padres quieren proteger a sus hijos de lo negativo, en general se enfocan en las crisis de la sexualidad. Tal vez lo hagan con las mejores intenciones, queriendo evitar a sus hijos algún sufrimiento, advertirlos del riesgo que corren o para inculcar valores.

**A veces los padres no quieren mencionar el placer y la alegría de las relaciones sexuales porque temen que eso va a empujar a sus hijos a tenerlas.** Pero no se olvide que es el resto del mundo quien empuja a sus hijos hacia el sexo: los cuentos de sus amigos, (con muy poca verdad, en general) o la agresividad de los medios de difusión o su propia curiosidad y sentimientos sexuales que aparecen. **El silencio por parte de los padres no va a borrar esas otras influencias. Una discusión honesta y tierna sobre la experiencia sexual puede hacer más para prevenir los desastres de las relaciones precoces que cualquier intento de asustar a los jóvenes - aunque sea con buenas intenciones.** O como lo dijo un padre: **"Quiero que mis hijos crezcan para ser buenos amantes. No amantes como en películas, sino amantes que sepan del amor, del respeto, del honor, de la madurez, de la responsabilidad, de la honestidad, del compromiso, de la intimidad, de la alegría y del placer."**

Imagínese si todos los padres criaran a sus hijos como para ser este tipo de amantes. El efecto sobre sus vidas sería increíble. Y las crisis de la sexualidad adolescente serían cosa del pasado.

## **Recapitulemos...**

Muchos de los temas sexuales de los cuales había hablado con su hijo cuando era niño se manifiestan con más urgencia y con un interés más obvio en la adolescencia. Tal vez se cree que ha explicado mil veces ya cosas como el embarazo, la menstruación, el parto, las relaciones sexuales, y más. Está segurísima que su hija adolescente ya se lo sabe todo de corazón. Pero no tiene que ser así. Y de todos modos, no hace daño repasar las cosas, sobre todo ahora cuando todo eso tiene más importancia.

Es el momento perfecto para recordar *a los jóvenes de ambos sexos cómo se desarrollan y funcionan su cuerpo y el del sexo opuesto*. Si explicamos sólo a nuestras hijas la menstruación y las emisiones nocturnas sólo a los hijos, los aislamos sin necesidad.

**Nuestros hijos van a tener interacciones con el otro sexo toda su vida. Es importante que sepan y puedan apreciar cómo funciona el cuerpo del otro.**

Es también el tiempo ideal para recalcar de nuevo cuales pueden ser las consecuencias de las relaciones sexuales y del embarazo. Parece increíble, pero muchos estudiantes del noveno grado todavía no se dan bien cuenta del asunto. Eso se nota en lo que se les oye contar a veces.

**Es bueno recordarles pues que:**

- *El embarazo es un riesgo constante, aún si una tiene relaciones durante (o justo antes o justo después) de su regla.*
- *Una se puede embarazar aún si tiene una sola relación (o de vez en cuando).*
- *La pastilla anticonceptiva protege del embarazo pero no de las enfermedades transmitidas sexualmente (VIH, SIDA y otras).*

La verdad es que numerosos adultos también tienen ideas erróneas sobre los temas sexuales. Puede ser que Ud. sea uno de ellos pero **no tiene que preocuparse si no tiene todas las respuestas que piden sus hijos** o si no está seguro de los detalles. No tiene que ser un "sexperto" para hablar con sus hijos. Afortunadamente, si necesita ayuda, hay mucha disponible.

Este boletín de noticias no tiene pretensiones de proporcionar una descripción detallada de todos los temas sexuales. Más bien fue creado para *ayudar a los padres a enterarse del tipo de información que los jóvenes necesitan; su propósito es animar las pláticas familiares sobre la sexualidad y sugerir maneras de las cuales se puede fomentar tal comunicación.*

Hable con su oficina local del Planned Parenthood, con el departamento de la salud pública, su pediatra o la biblioteca local para recursos que le podrían ser útiles para los detalles específicos de los temas de educación sexual.

# Hablar con adolescentes

*"Nunca he hablado mucho con mi hija del sexo. Pero mire, ya está en el décimo grado...y ahora es demasiado tarde. Me imagino que se lo van a enseñar en la escuela, de todas formas."*

**Sepa que nunca es demasiado tarde para hablar con su hijo sobre el sexo.** Por supuesto, es ideal empezar cuando los niños están chiquitos. Sin embargo, su participación es importante en cada etapa del desarrollo de sus hijos. Y **aunque sea verdad que lo que le van a enseñar en clase es una fuente importante de hechos sobre el sexo, Ud. es la fuente de los valores familiares.**

Los adolescentes necesitan saber más que los meros hechos del sexo. Ellos tienen preguntas sobre lo intangible de este tema. Son curiosos sobre *las emociones, los valores, la ética; quieren ayuda con las presiones sociales para tener novios/novias y con las expectativas;* necesitan explicaciones sobre los impulsos *sexuales y el amor.* Mucho de lo que quieren saber *de veras* es personal, no son cosas de las clases de educación sexual. **Las reseñas indican que muchos adolescentes quisieran poder preguntarles a sus padres.**

Si es lo que quieren, pues ¿por qué no intentan hablar con sus padres? Un obstáculo mayor es **el miedo de ser juzgados:**

- *"Si le preguntara a mi padre cualquier cosa sobre el sexo, él pensaría que lo estoy haciendo."*
- *"Todavía estoy tratando de entender cómo yo mismo me siento sobre el sexo: cuál es el buen momento, quién es la buena persona, cosas así. Mis jefes sólo reconocen el sexo después del matrimonio, y yo no sé si estoy de acuerdo con eso o no. Pero no me atrevería a hablarles de eso, porque se enojarían."*

Otros adolescentes dicen que evitan el tema porque **piensan que sus padres no les van a tomar en serio:**

- *"Mis viejos todavía piensan que soy un chiquillo. Dicen que los chiquillos no necesitan saber eso"*
- *"Si tan solo digo que alguien en la escuela es guapo, mi mamá se burla de mí. Jamás podría tener una discusión seria sobre el sexo con ella."*

**Que le parece, ¿algunas de esas inquietudes podrían ser las de su hijo o hija?** Y ¿si trataba de sentarse con su estudiante del décimo grado para decirle más o menos lo siguiente?:

*"Me importa de veras lo que tú piensas y sientes. Me doy cuenta que no vamos siempre a estar de acuerdo en ciertas cuestiones y está bien. Si tenemos puntos de vista diferentes eso no quiere decir que nuestra relación ya no es buena. Tu eres mi hija, te quiero y espero que siempre puedas hablarme de tus ansias, temores, ideas, cual que sea el tema - la escuela, las relaciones, el sexo o las drogas. Me empeñaré en escuchar, entender y ayudar si puedo. No te pregunto mucho sobre esas cosas porque no quiero que pienses que me quiero meter en tus asuntos privados. Pero sí me interesa, y si me necesitas, aquí estoy."*

Se trata de abrir las puertas, y nunca es demasiado tarde, cual que sea la edad de su hija o hijo. Tal vez tengan opiniones opuestas en algunas cosas - ¿Ud. lo puede aceptar sin cerrar la puerta? En sus ojos de adulto, las preocupaciones de su adolescente pueden parecer ridículas. ¿Lo puede aceptar y sin embargo tratarlas en serio? Aunque su opinión sea importante y necesaria, su joven tendrá, al fin y al cabo, que hacerse cargo de sus decisiones personales y Ud. tendrá que dejarlo y tenerle confianza. ¿Lo va a poder aceptar sabiendo que tal vez no va a escoger lo mismo que Ud. o que quizás va a hacer errores?

Cuesta esfuerzo para abrir las puertas y dejarlas abiertas - y aún más si los padres e hijos no han hablado mucho de esas cuestiones en el pasado. Pero vale la pena intentarlo ahora. Los padres pueden ofrecer tanto a los hijos...y los hijos tanto desean saber.

## ¿ Qué pueden hacer los padres?

Este asunto de ser padre es asombroso...o sea lleno de estrés, pruebas, recompensas, temores, alegrías, frustraciones, placeres, rabias...todo a la vez.

Siendo que quieren lo mejor para sus hijos, los padres luchan para encontrar las respuestas adecuadas y guiar a sus hijos lo mejor que puedan, tratando de proporcionar el mejor ambiente para los años adelante. **Y mientras los padres están lidiando con los desafíos de ser padres, los hijos se enfrentan con los suyos, más intensos que jamás hasta ahora.**

En el área de la sexualidad, la confusión, los temores y las ansias de *ambos* padres e hijos se han multiplicado en los últimos años. Ya no se trata simplemente de prevenirlos del embarazo. Hay que abordar las enfermedades sexuales, el SIDA, el aborto...y no se pueden ignorar estas cosas hoy día cuando más y más jóvenes tienen relaciones sin tener la información adecuada..

Cómo ganar esa información y adquirir las destrezas necesarias para tomar decisiones saludables y responsables en la sexualidad - es la gran prueba de los jóvenes hoy. Los padres no pueden *garantizar* las respuestas adecuadas y un ambiente ideal. Y aún si *podieran*, nadie podría garantizar los resultados. Pero los padres sí *pueden* aumentar las oportunidades:

### 1. DE EL BUEN EJEMPLO:

Los adolescentes aprenden mucho sobre la intimidad, el amor, y el sexo observando cómo sus padres se comportan uno con el otro. Dar el buen ejemplo **puede enseñar a sus hijos cómo establecer relaciones responsables y tiernas o cómo lidiar con las difíciles. Ayúdeles a ver que el sexo puede ser maravilloso y que tiene su lugar en las relaciones humanas globales y más elevadas, los otros elementos siendo el compromiso, el honor, la comunicación y el amor.**

Que Ud. sea soltero o casado, les puede dar el ejemplo de relaciones honestas y llenas de amor. El valor del ejemplo es inmenso. Dice el Dr. Sol Gordon, experto en la educación sexual: "*La calidad del amor y del cuidado que un niño ve en sus padres u otros adultos importantes en su vida es el elemento más significativo en su educación sexual.*"

### 2. QUEDESE CONECTADO:

Las expresiones del amor, apoyo y atención de los padres no deberían disminuir en la adolescencia. Aunque ya no van a pedir - y a veces pueden rechazar - muestras de afección de los padres, **los adolescentes necesitan sentir y oír que son amados.** Un besito, un abrazo, una mano en el hombro, lo que han hecho siempre en su familia - **quédese en contacto con su adolescente.** Si su familia le sigue proporcionando cariño y lo apoya en sus esfuerzos de mantener su auto-estima, no va a querer buscar fuentes dudosas de amor, apoyo y contacto físico.

### 3. FOMENTE EL PORVENIR:

Ayude a su hijo a planear y lograr metas a corto y largo plazo. Anime sus sueños, ambiciones, deseos de carrera (pero evite los papeles tradicionales o estereotípicos de hombre y mujer.) La visión de un futuro prometedor lo animará a hacer elecciones responsables.

#### **4. PONGA ATENCION AL PROCESO:**

El crecer es precisamente esto - un proceso. Muchas oportunidades de aprender y comprender suceden en el camino. Pero uno se las puede perder si ve la adolescencia como una carrera o si uno se enfoca sólo en sobrevivir o en "llegar al fin".

Ayude a su adolescente a enfocarse en el proceso mismo, a gozar de ello y a darse cuenta que es por la apreciación de ese proceso de crecer y aprender que uno adquiere el saber, la conciencia y la madurez.

### **Definir límites con arte**

Los jóvenes no sólo necesitan límites, sino también los *quieren*. Se preocupan si no los tienen. Es la verdad, a pesar de su tendencia a quejarse, refunfuñar y armar un escándalo en la casa gritando: "*¡No es justo! ¡Me tratan como un bebé! ¡A nadie más que yo se le trata así!*" Y la respuesta típica (y muy ineficaz) de los padres es: "*¡Que me importan los demás! No soy responsable de ellos, sino de tí, tu eres mi hijo.*"

Si esto suena familiar puede ser porque lo oía con frecuencia en su propia adolescencia. ¿Se acuerda cómo se juraba que nunca iba a decirles eso a sus propios hijos si los tuviera algún día? "Mientras estás en mi casa, tienes que hacer lo que mando yo." "Podrás hacer lo que quieras cuando tengas 18 años." "Y ¿eso qué, si tus amigos pueden quedarse a la fiesta hasta muy tarde? Tu no eres lo mismo." "No tengo que explicarte nada - te he dicho que no y ya."

¡Qué horror! **Más y más le sucede usar esas mismas palabras que le agobiaban tanto en su juventud.** No es porque quiere ser autoritario sin razón. Es que ahora es adulto, tiene años de experiencia, sabe lo que no sabía antes (y apenas si se acuerda de cuando tenía quince años.) Ahora cree en su habilidad a anticipar problemas y quiere proteger a su hijo. **Y con mucha honestidad tal vez admita que teme perder lo poco de control que tiene sobre su hijo casi-adulto.**

Se preocupa - y con razón - cómo él o ella sabrá tomar decisiones adultas. Embarazos de adolescentes, niños teniendo niños, las enfermedades y lo peor de todo hoy en día - el SIDA. Por eso le parece que la vieja actitud autoritaria - reglas estrictas "por tu propio bienestar" - son justificadas hasta cierto punto.

Pero al mismo tiempo sabe que *prohibiciones estrictas y reglas rígidas que no permiten negociar crean rebelión en los jóvenes*. La realidad es que uno no puede encerrar a sus hijos con llave. Puede tratar de prevenir que experimenten con el sexo por no permitir que salgan mucho o tarde. Pero tales intentos, con la mejor voluntad posible, son en general inútiles.

El sexo adolescente ya no sucede tanto en el asiento trasero de los carros o saliendo de noche. **Los estudios revelan que más jóvenes tienen relaciones sexuales en casa después de la escuela pero antes de que los padres vuelvan del trabajo.** Así que sería mejor enfocarse en organizar actividades o programas culturales o deportivos después de la escuela. Podría insistir que su hijo no tenga amigos en casa sin un adulto...y por supuesto que el hijo en cuestión se va a horrorizar, diciéndole: "Es increíble, ¡la poca confianza que me tienes!" A lo cual le puede contestar: "No se trata de confianza, sino de querer evitarte situaciones delicadas que tal vez no sepas resolver bien."

Cuales que sean sus límites, sea franco sobre los motivos de su decisión. **Decir "Porque lo mando yo" es ineficaz y causa rencor y enojo.** Mejor decir "Porque sé que puede ser difícil resistir los impulsos sexuales a tu edad. Necesitamos ponernos de acuerdo sobre límites que te van a ayudar a mantener el control."

Ayude a su hijo de quince años a establecer límites razonables para su vida social. Dígale las maneras que van a reducir el riesgo de problemas: un adulto presente a las fiestas, no alcohol o drogas, salir en grupos y no en parejas, etc. Acuérdesse que **cuando los jóvenes colaboran en establecer las reglas, hay más posibilidad que obedezcan.** Aún más importante, aprenden mucho en el proceso. A los padres como a los hijos les interesa reducir a lo mínimo las situaciones riesgosas que los jóvenes tal vez no sepan resolver solos porque no han desarrollado las destrezas necesarias. *Por eso ellos mismos son agradecidos de tener límites y poder usar a sus padres como disculpa, aunque no siempre lo quieran admitir.*

### **¿Debería la escuela sustituirse a los padres en la educación sexual?**

¡Claro que no lo debería! En un mundo ideal, los padres e hijos hablarían de cuestiones sexuales con facilidad y sintiéndose cómodos entre sí. Las pláticas serían francas, se presentaría información exacta, se discutirían valores y se fomentaría una actitud positiva sobre el sexo. Pero un mundo ideal no existe.

En realidad, los padres como los hijos quieren ayuda con este difícil asunto de educación sexual. Más que nunca, **los padres reconocen la importancia de proporcionar a los jóvenes la información y las destrezas que necesitan para entender y apreciar la sexualidad.** En los años adolescentes, algunas cuestiones se vuelven aún más urgentes: la presión de sus semejantes, salir en pareja, las decisiones sexuales, el embarazo adolescente, las infecciones transmitidas sexualmente...

En el pasado tal vez hubiera bastado con un "No lo hagas." Entre más jóvenes son, más fácil - a los diez años claro que les puede decir "*No estás bastante grande para relaciones sexuales y ya.*" Pero ¿que se les puede decir cuando tienen 17 o 18 años? Los padres se dan cuenta que dada la época en la cual vivimos, **ya no se les puede decir sólo "No lo hagas" a los adolescentes.** Es parte de su papel de padres enseñarles cómo resolver los problemas y estar a la altura de las pruebas cuando los padres no están a su lado. Y los padres se dan cuenta que para enseñarles eso, necesitan ayuda. Así que más y más, buscan ayuda en la escuela.

**Los estudios revelan que, al nivel nacional, un 90% de los padres se declara de manera repetida en favor de la educación sexual en las escuelas.** Es irónico entonces que menos de 10% de los estudiantes, al nivel nacional, reciban una educación sexual detallada. Lo que las clases ofrecen es en general muy insuficiente y demasiado tarde.

***Desde hace mucho tiempo sentimos la falta de una colaboración entre los padres y las escuelas que apoyaría y fomentaría de manera activa la educación sexual.*** Si se involucran con las escuelas en el papel de consultores y consejeros, los padres podrían contribuir mucho en el desarrollo de los programas para jóvenes. Pero para que se logre eso, los padres necesitan volverse mucho más activos. Se ha gastado tanta energía en presentar la educación sexual como un tema litigante, que muchos administradores y maestros han acabado creyéndolo. Si Ud. es un padre en favor de tal educación, merece que se oiga su voz...y su escuela merece de oirla. La involucración activa de los padres en las decisiones sobre los programas es una oportunidad educativa. Ella permite que se establezcan la confianza y el acuerdo entre administradores y padres acerca del contenido y de la cualidad de los programas.

¿Y el resultado? **Los estudios revelan que la educación sexual en las escuelas cuenta en mucho porque:**

- **aumenta** el conocimiento
- **informa** a los jóvenes antes de que tengan que tomar decisiones sexuales
- **aumenta** la comunicación entre padres e hijos y así eleva la probabilidad de comportamientos responsables
- **aumenta** las destrezas necesarias para tomar decisiones
- **aumenta** la auto-estima de los adolescentes
- **ayuda** a los jóvenes a resistir tendencias al sexo precoz
- **proporciona** a los jóvenes que tienen relaciones sexuales la información y confianza necesarias para prevenir los embarazos y las enfermedades

¡Qué logros tan esenciales! Si los padres y las escuelas colaboran en la educación sexual de la juventud, nuestros hijos son los que aprovechan. Y la familia también. Y toda la sociedad. Son de veras logros esenciales.

## Más allá de la "plomería"

El programa era titulado "Hablemos del sexo." El objeto era juntar a adolescentes y sus padres para ayudarles a lograr a hablar de cuestiones sexuales de manera más cómoda, honesta, detallada y pensada.

### ***¡Qué experiencia fue esta!***

El grupo empezó hablando de las razones por las cuales el sexo era tan difícil a discutir. Se mencionó la vergüenza, la culpabilidad, el miedo, la ignorancia sobre el tema. Los padres expresaron la inquietud que proporcionar demasiada información podría empujar a los jóvenes hacia el sexo.

"Mis padres nunca me hablaron del sexo, y no me hizo daño," dijo un padre. "Pero hoy es diferente," dijo otro. "Los adolescentes tienen relaciones más y más temprano, se embarazan, tienen abortos, tienen bebés...necesitan mucho más información. Lo malo es que no sé cómo proporcionarla."

Los adolescentes temían ser juzgados por sus padres. "No he tenido relaciones sexuales, pero si me pongo a hacer preguntas, mis padres van a pensar que sí." "La mayoría de los que sí las tienen saben que sus padres los matarían si se enteraran; ¡por supuesto que no van a hablar de eso!" Un joven añadió: "Los adultos se ponen a predicar sobre lo que, según ellos, necesitan sus hijos. Ya sé que es parte de ser padre, pero a nadie le gusta el sermón. Además, ¡no sirve!"

Lo chistoso era que, cuando se les preguntó cómo se comunicaban en sus familias sobre ese tema, los padres e hijos tuvieron opiniones muy diferentes. Los padres creían que eran más abiertos a la discusión que lo que pensaban sus hijos. Los adolescentes presumían que sus padres no iban a querer hablar del sexo, *y no se tomaron la pena de preguntar*. Muchos estuvieron de acuerdo que los padres les habían hablado de los hechos esenciales del sexo: la menstruación, el embarazo, el parto... ¡"la plomería"! Pero ellos querían saber **mucho, mucho más**. "¿Qué, por ejemplo?" se les preguntó. "¿Qué es lo que les gustaría poder discutir con sus padres?" Los jóvenes escribieron, con mucha pasión (y en anonimidad) sobre tarjetas que se leyeron luego en el grupo.

*¡Qué experiencia fue esta!*

- *¿Por qué no está bien si dos jóvenes de, digamos, 17 o 18 años tienen relaciones sexuales si se quieren de verdad y usan un método anticonceptivo?*
- *¿Cómo sabe uno si es "gay" (homosexual)? ¿Puede cambiar?*
- *¿Cómo sabe uno qué hacer en el sexo?*
- *¿Mi mejor amiga va a tener un aborto y no se lo ha dicho a nadie. ¿Qué le puedo decir yo?*
- *¿Conozco a una amiga cuyo novio la forzó a tener una relación sexual. El dice que ella lo sedujo. ¿Fue una violación?*

Los padres no podían creer el nivel de intensidad, profundidad y dificultad de las preguntas. Ni siquiera les había atravesado la mente que sus niños de quince años lidiaban con tales cosas. "No sé verdaderamente por dónde empezar" exclamó una madre. Es cierto que no era la única.

Fue bueno para padres e hijos oír qué es lo que, según sus opiniones respectivas, estorbaba la comunicación sobre la sexualidad. Fue bueno escuchar las ansiedades del otro y darse cuenta de cuántas cosas nunca llegaban a hablar. Todas esas fueron lecciones para el futuro, con algunos consejos muy útiles que intercambiaron. Los adolescentes sugirieron a los padres: **"Escuchen también, y no sólo hablen; por favor, respeten nuestras diferencias; discutan en vez de predicar; no esperen a que les preguntemos."** Y los padres sugirieron a sus hijos: **"Escuchen también, no sólo hablen; por favor, respeten nuestras diferencias; discutan en vez de pelear; no esperen sino pregunten."**

*¡ Qué experiencia fue esta!*

## Transmita su conocimiento

La adolescencia no es una enfermedad. Pero sí es un tiempo de desarrollo tan dinámico que a veces es casi como una bomba. Desafortunadamente, no se le puede garantizar el éxito en su comunicación con su joven. El amor y la paciencia se ponen a prueba cada día. **Los adolescentes se parecen a los camaleones: un día maduros y responsables, el siguiente portándose como niños, sin juicio.** Dos pasos adelante, un paso o dos o aún tres hacia atrás.

Es obvio que no es el momento más oportuno para descubrir el sexo, y sin embargo es entonces que se descubre, en general. **Los estudios reportan que por lo menos el 50% de jóvenes de 17 años han tenido relaciones sexuales.** Se trata de jóvenes de todas las clases económicas, sociales y religiosas - los típicos adolescentes que podrían ser sus vecinos o sus hijos.

**Tal vez necesitan hablar.** No hay duda - es difícil. Pues reconózcalo y ¡adelante! Lo puede lograr porque Ud. es el experto en cuanto a su familia, sus valores y sus opiniones del sexo. Tal vez necesite ayuda para ordenar sus ideas o escoger las palabras. Pero Ud. sabe mejor que nadie que decir. Fíjese en lo que le dice su corazón. ¿Qué es lo que desea para sus hijos? ¿Qué mensaje les quiere dirigir? Al decidir eso, acuérdesse de las siguientes preocupaciones, muy importantes a los 16 años:

**¿Por qué no esté bien si dos adolescentes tienen relaciones sexuales si son responsables?** Puede explicar que "responsable" *significa mucho más que la mera prevención del embarazo y de las enfermedades transmitidas sexualmente.* Mucha gente piensa que no es bueno tener relaciones antes de casarse o por lo menos antes de ser adulto. Los padres tienen que explicar sus opiniones a sus hijos, que estos estén dispuestos a aceptarlas o no.

También puede explicar que la mayoría de los adolescentes *no son preparados del punto de vista emocional para el impacto que el sexo puede tener sobre una relación.* Si uno tiene relaciones en la adolescencia, en general acaba teniendo muchos amantes en pocos años. *Pida a su hijo que imagine cómo le afectaría una serie de relaciones que empiezan y acaban muy rápido y que contienen sexo.* Añada a eso que tener muchos amantes significa un riesgo más elevado del SIDA.

Los padres tienen *muchas* razones por las cuales aún adolescentes responsables deberían de abstenerse del sexo por algunos años más. Dígaselas a su hijo. **¿Cómo sabe uno si esté de veras enamorado?**

Es importante aclarar la diferencia entre **el amor y el sexo. La atracción sexual crea impulsos poderosos y muchos jóvenes se equivocan toméndolos por amor.** La pasión del momento les engaña y a veces resulta un desastre. El amor toma tiempo y trabajo. En el amor se trata de *respeto mutuo y de comunicación; de apoyo y de compromisos; de compartirlo todo sin hacer presión sobre el otro; de estar con el otro sin aprovecharse de él o manipularlo; el amor tal vez incluya el sexo y tal vez no.*

Claro que los adolescentes no entienden si *el lenguaje que oyen cada día llama cualquier relación sexual "hacer el amor", sin hacer caso de si hay amor allí o no. Se imaginan que el deseo sexual es lo mismo que estar enamorado y que por lo tanto se justifica "hacer el amor". ¡Y nadie se toma la pena de explicarles la diferencia!*

Hégalo Ud. Aún si le dice que ya lo sabe. Sea persistente. Dígale: "Ya sé que lo sabes, pero tal vez no sabemos *exactamente* la misma cosa, así que mejor mencionarlo."

Vendré el momento de tomar decisiones sexuales para su hijo. Y entonces será importante que tenga un buen entendimiento de cosas como el sexo, el amor, el deseo. **Tal vez necesiten hablar.**

## La polémica del aborto

***Cada año, 1.400.000 abortos ocurren en los EEUU. Un tercio aproximadamente es de adolescentes.***

El aborto es una de las cuestiones sexuales más emocionales e intensas. Los puntos de vista individuales dependen de los valores más profundos, de las creencias religiosas, de la experiencia de cada quién. Su adolescente aprovecharía mucho de su voluntad de examinar los hechos, las emociones y la polémica sobre ese asunto. Los jóvenes quieren y necesitan oír la opinión de sus padres sobre ese tema; y también merecen y necesitan expresar la suya.

Al examinar la cuestión, tenga información exacta y mucho cuidado. **Si manipula los hechos para convencer a su hijo de su propia opinión, no le hace un favor.** La discusión del aborto no debería de ser ni una polémica ni un intento de influir en la opinión del otro, sino una oportunidad de examinar los hechos y la complejidad del asunto.

Si tiene cualquier duda sobre si es adecuado discutir del aborto con su adolescente, acuérdesse que esa cuestión social importantísima los va a afectar probablemente *personalmente* algún día. Ellos mismos o una amiga o un familiar se tendrán que confrontar con esa decisión. Por supuesto, entre más información tienen, mejor pueden ayudar y apoyar a quien lo necesite, cual sea la decisión final. Es más que probable que durante su vida de adultos, tendrán que ser parte de la decisión sobre un aborto; necesitarán ser informados.

Una discusión familiar sobre el aborto presenta la oportunidad ideal de abordar otro tema vital y relacionado con el aborto: *los embarazos no planeados*. **Ayude a su adolescente a darse cuenta de la importancia de prevenir los embarazos. Examinen juntos las razones de aproximadamente 840.000 embarazos no planeados de adolescentes que suceden cada año en los EEUU.**

La idea de planear un embarazo implica la convicción que **los niños son bastante importantes como para que uno se prepare con cuidado y cariño . Son demasiado importantes para que se les deje llegar por casualidad.** Sin embargo, centenas de miles de adolescentes en este país se embarazan por casualidad...y tienen hijos por casualidad...

No cabe duda que discutir de cuestiones como el aborto, los embarazos no planeados, los métodos anticonceptivos, etc. con su hijo es una prueba difícilísima. Pero es esencial que lo haga. Para recursos que le puedan ayudar en su tarea llame su oficina local del Planned Parenthood o el departamento de la salud pública.

## Violación por un conocido

Si su hija de 16 o 17 años se esté interesando en salir en pareja y en relaciones, es el momento de hablar de otra cuestión difícil: la violación por un conocido. **Las estadísticas revelan que un 70%-90% de las víctimas de la violación o salían con el agresor o por lo menos lo conocían. Un tercio de las víctimas son adolescentes.**

Aquí estén algunas cosas que su hija - o hijo - necesitan saber:

- **Hay que decir lo que piensas, con fuerza y claridad.**
- **Hay que establecer límites antes de cualquier otra expresión sexual - aún antes de besarse.**
- **Tienes el derecho de decir ¿no a cualquier momento.**
- **"No" es "no" y no "tal vez".**
- **Nunca le "debes" sexo a nadie.**
- **Hay que tener confianza en lo que sientes.**
- **No hay que estar sola (solo) con alguien a quien no conoces bien.**
- **Hay que desconfiar de alguien con quien salió y que no quiere aceptar un rechazo en otras cosas.**
- **NUNCA será aceptable el forzar alguien a cualquier tipo de contacto sexual.**

## Necesitan hablar

Aún en familias donde se habla de la sexualidad, se habla menos según van creciendo los niños. Tal vez sea porque las cuestiones se vuelven más y más complejas y más cargadas de emociones y valores personales. Como los padres muchas veces no saben que decir sobre los temas esenciales: el embarazo de adolescentes, las enfermedades transmitidas sexualmente, el sexo antes de casarse, la homosexualidad... a menudo se evita el tema.

Otro factor que contribuye a que disminuya la comunicación es la idea errónea que en los grados 11 o 12 de la preparatoria, los jóvenes ya saben más o menos todo lo que necesitan saber sobre el sexo. ***¡Qué error tan grave!***

El resultado es una juventud mal informada y con ideas confusas sobre el asunto. Y se repiten los escenarios desastrosos: jóvenes que no saben lo esencial del sexo pero que tienen relaciones y están en peligro de embarazos, de enfermedades transmitidas sexualmente y ahora, del SIDA.

"¿ El SIDA? Los adolescentes no necesitan preocuparse de eso, a menos que se estén inyectando drogas o si son homosexuales."

**ERROR MUY GRAVE. Lo raro es que los jóvenes tienen la misma idea totalmente errónea.** Vamos a tratar de aclararla, para Uds. y para ellos. En el grado 11, su adolescente necesita saber lo siguiente sobre el SIDA:

- 1 El SIDA es causado por un virus llamado el VIH (virus de la inmunodeficiencia humana). ***Una persona infectada por el VIH lo puede transmitir a otra durante una relación sexual vaginal o anal sin protección; o usando la misma jeringa para inyectarse; y probablemente por contacto oral-genital. El VIH se encuentra también en la leche materna, así que una madre infectada lo puede transmitir a su bebé .***
- 2 *El VIH se puede transmitir de madre a hijo durante el embarazo o el parto.*

- 3 *El VIH se ha transmitido por transfusiones de sangre. Sin embargo, desde el 85 se hace el análisis de toda la sangre donada así que el riesgo hoy en día es muy, muy pequeño. **El VIH no se puede contraer donando sangre.***
- 4 *Por ahora no hay cura para el SIDA. Ciertos medicamentos pueden ayudar a alguna gente con los síntomas, pero no son una cura y no ayudan a todo el mundo.*
- 5 *Pueden pasar muchos años entre el momento de infectarse con el VIH y los primeros síntomas. Pero aún antes de que aparezcan, la persona es contagiosa y puede transmitir el VIH a otros.*
- 6 ***El SIDA se puede prevenir:** Abstenerse del sexo y no usar jeringas con otros es la manera más segura. Si alguien tiene sexo vaginal, anal u oral, necesita saber que entre más amantes tiene más grande es el riesgo; es bueno saber la historia sexual de sus amantes; alguien que no se ha protegido durante relaciones es un amante riesgoso; **el uso correcto (explíquelo) y consistente de condones protege del VIH.***
- 7 *Hojas de afeitar, agujas y otros instrumentos para penetrar la piel o tatuarla pueden ser peligrosos y necesitan esterilizarse bien.*
- 8 ***El VIH no se transmite por contacto superficial.** Uno puede abrazar una persona infectada o compartir comida, toallas, etc.; no es peligroso si una persona con el VIH estornuda o tose sobre uno; **el VIH se transmite sólo por sangre, semen, secreciones vaginales y leche materna.** Llame a su oficina local del Planned Parenthood o el Departamento de la salud para más información y para ayuda a hablar con su hijo.*

¿ Difícil? Es cierto. ¿Le da vergüenza? No cabe duda. Pero no se muere de vergüenza. Del SIDA se han muerto muchos jóvenes.

## Cultivar el auto-estima

Que no le engañe la apariencia adulta e independiente de su hijo del grado 11. Es verdad que en esta segunda parte de la pubertad las hormonas se estabilizan y el sentido de identidad de uno planta raíces. ¡Parece que la madurez ya es posible! **Alégrese del progreso y no se olvide de que a los 16 o 17 años, todavía no han llegado al fin de la pubertad.**

Todavía hay muchas fluctuaciones - un día se le ve seguro de sí mismo, responsable, maduro; el día siguiente se porta como un chiquillo, piensa sólo en sí, tiene berrinches... Tales cambios causan confusión y frustración para todos. Si añade a eso las expectativas, presiones, tareas y angustias de esta etapa de su desarrollo, queda claro que la auto-estima de su hijo tal vez necesita ayuda.

La influencia poderosa del estima que tenemos de nosotros no se puede negar. **Los adolescentes que tienen un buen concepto de sí mismos van probablemente a poder tomar decisiones más positivas y responsables sobre la escuela, los amigos, el sexo, las relaciones, las drogas -itodo!** El papel de los padres quienes le cultivan su estima es crucial y es necesario durante toda la niñez.

No se trata de hacerles halagos falsos a sus hijos; tampoco se trata de compararlos con otros: "Eres mejor que... más listo que..." Tal tipo de "apoyo" no sirve la meta verdadera de desarrollarle una buena opinión de sí. La ayuda verdadera es **hacerle apreciar sus habilidades, valores y excelencias verdaderas.**

Pídale a su hijo que acabe la frase siguiente (a voz alta): *¿Me quiero a mí mismo porque...* La meta es hablar un minuto entero y encontrar todas las razones posibles. Entonces es bueno repetírselo, para que lo oiga el de Ud.: *¿Te quieres a tí mismo porque...?*

No se sorprenda si él se siente avergonzado ó no puede encontrar bastante cosas como para hablar el minuto entero. Tal vez tendré que ayudarlo o aún añadir a su lista. Se puede tratar de cualidades que Ud. aprecia en su hijo y de las cuales el no se da cuenta o no lo cree. Hablen de por qué es t n difícil hacer un "inventario" de sus propias cualidades y por qué es importante.

**La adolescencia es a veces brutal con la auto-estima de los jvenes.** Indíquele el progreso que Ud. ha notado en su desarrollo. Si lo tiene que rega nar, dígale que lo que no es aceptable es *el comportamiento y no la persona*. **Dígale o ens nele a menudo que lo quiere.** Ay dalo a no dejarse afectar por los comentarios negativos. Si un amigo le dice " Qu  idiota eres, ni siquiera puedes agarrar la pelota!" ens nele a responder "Tal vez mi concentración no sea buena hoy, pero no soy idiota."

Al principio le parecera incómodo tratar de corregir comentarios negativos. Pero es importante. **Entre más aceptamos en silencio comentarios negativos y otros ataques personales, más nos identificamos con ellos.**

Ayude a su adolescente a no dejarse afectar por decepciones sino a aprender de ellas. Si a su hijo no le toca participar en la pieza de teatro en la escuela, reconozca su pena y al belo por sus esfuerzos. An melo a pedir ayuda para mejorar sus destrezas la próxima vez.

**Aliente a su hijo a repetirse a sí mismo cada día:** "Me quiero a mí mismo" "Tengo éxito en muchas cosas" "Tengo una buena actitud en la vida" "Puedo aprender" etc. **Colabore con ella o él en establecer metas a corto plazo que le puedan traer satisfacción: d le la libertad de tomar decisiones y responsabilidades y también de cometer errores.** Con cada éxito le aumentará su auto-estima. **Y con eso, aumentará su habilidad a tener una vida positiva y llena de recompensas.** No es una perspectiva t n mala  Qu  le parece?

## Otra prueba

Como siempre, está revisando los bolsillos de su hijo antes de poner su pantal n a lavar. Pero está vez hay **un condón**. Y ayer, mientras se estaba arreglando para la escuela, su hija dejó caer su bolsa de la cual se asom  un folleto de **la clínica para adolescentes del Planned Parenthood**. ** Qu  deben de hacer los padres cuando sospechan que su hijo o hija de 17 años tiene relaciones sexuales? Y  Qu  no deben de hacer?**

Primero: *respire...* despacio y profundo... tomándose el tiempo de recobrar de la sorpresa, del enojo, de la desilusión - o lo que sea que sopl n hace su descubrimiento. No intente hablar mientras est  molesto.

*Enfóquese en los hechos:* si su hijo tiene un condón el el bolsillo, puede ser que no era para usarlo sino para enseñarlo a sus amigos, para impresionarles. **La forma circular reconocible en el bolsillo de los hombres se considera una marca de experiencia sexual. Quién sabe cuanta verdad hay en eso.**

Y  Qu  del folleto de la clínica con la lista de los servicios, las horas, los precios? Tal vez su hija lo consiguien la clase el día que vino un especialista a hablar de los embarazos de las adolescentes. O tal vez es para un reporte que tiene que escribir. O tal vez sí tiene relaciones sexuales.

No se apure con la conclusión, pero tampoco ignore la situación. **Tómese el tiempo de identificar lo que sabe y lo que no más sospecha.** Así se podrá calmar tanto como pueda, pensar bien las cosas y hacer lo que tiene que hacer: ***hablar son su adolescente.***

Si es posible, los padres primero se deberían de poner de acuerdo sobre lo que quieren decir a su jóven, y luego presentarle sus preocupaciones *francamente*. Ponga en relieve sus expectativas, actitudes y valores sobre el sexo de adolescentes y **pregunte al suyo lo que él o ella cree. Luego trate de tomar sus opiniones en serio, aún si no esté de acuerdo.**

Si resulta que lo que sospechaba es correcto, no le diga cosas como: "¿Cómo pudiste hacerlo?" o "No sabes como nos decepcionaste." Culpas y reproches les hacen daño. **Enfóquese en el comportamiento y no la persona. Si piensa que el sexo adolescente es malo o riesgoso o precoz - lo que cree Ud. - dígalo sin condenar a su jóven mismo.** Al fin y al cabo, los adolescentes van a seguir tomando sus propias decisiones sexuales. Los padres sólo pueden informarles, ofrecer ayuda y sus valores. Si su hijo o hija ya tienen relaciones, hable con él o ella de cuánto en serio se las esté tomando, de la razón por la cuál lo hizo (si fue bajo presión o no, si sabe las consecuencias posibles y Qué hacer). **Pero hégalo expresando su amor y apoyo a su jóven aún si no aprueba su comportamiento.** Aunque sea tentador, **no** le prohíba ver a su amigo o amiga. Eso casi nunca es eficaz, y la relación sigue pero a escondidas. Las amenazas y prohibiciones traen el rencor, el enojo, el desobedecer y la comunicación sufre. Así no podrá más ayudar a su hijo con sus decisiones.

Aunque no aprueben el comportamiento, los padres siguen con la responsabilidad de ayudar a sus hijos con sus decisiones sexuales. Es esencial informarles sobre los riesgos y las consecuencias emocionales, sobre el embarazo, las enfermedades transmitidas sexualmente, los métodos anticonceptivos...*como también es esencial darles sus valores familiares sobre el tema.*

Puede pasar que su adolescente elija seguir con su relación sexual. O puede pasar que acepte sus argumentos y opiniones y decida contra la intimidad sexual. En ambos casos, Ud. podrá seguir guiando a su hijo y ocupándose de su bienestar sólo si sigue en comunicación con él. Enfóquese en esta meta y los resultados podrían ser asombrosos.

# El valor de los valores

Todo el mundo habla de cuán importante es enseñar "valores" a sus hijos sobre la sexualidad; transmitir "valores" familiares; reconocer y respetar "valores" diferentes de los suyos; seguir sus propios "valores" personales. **Pero ¿qué son los "valores" en realidad?** ¿Cómo los definimos y de dónde vienen? ¿Cambian con el tiempo? ¿Cómo los enseña uno?

**Los valores son convicciones fundamentales que representan la verdad personal para cada quién; el fundamento sobre el cuál basamos nuestras decisiones en la vida.** No siempre nos acordamos de cómo escogimos nuestros valores: parece que los tuvimos desde siempre para guiar nuestros comportamientos. Si tenemos una idea t n vaga de lo que son los valores, claro que tenemos dificultades a explicarlos a nuestros hijos. **Muchos padres no saben definir o analizar sus propios valores sobre el sexo** y las actitudes se propagan así sin jamás definir lo que significan.

**De vez en cuando cabe repasar nuestras convicciones profundas, para aclararlas o cambiarlas o reestablecerlas.** *Eso no es fácil porque nos hace examinar si hay una diferencia entre lo que decimos y hacemos.* Pero es precisamente este proceso de evaluación que nos permitir  mejor guiar a nuestros hijos en el desarrollo de sus propios valores.

Es un proceso saludable aunque a veces incómodo si tenemos que poner en cuestion y a prueba códigos aceptados desde mucho tiempo. Las familias se enfrentan con la posibilidad que los valores de los hijos no correspondan con los de los padres. Pero hay que acordarse que uno se enriquece si busca y descubre valores communes.

*A los niños se les enseñan valores sexuales en parte por palabras pero aún más importante dando el buen ejemplo.* Otras influencias (los amigos, los medios de difusión) también fomentan valores (positivos o negativos) por sus mensajes sobre el sexo. Según van hacia la independenciam, los adolescentes necesitan poner en cuestion y a prueba los valores que les han sido transmitidos. *Luego escogen libremente y en plena conciencia su sistema de valores personales.* Así se vuelven los "dueños" verdaderos de sus propios valores y podran adoptar y aplicarlos en toda su vida.

El arte de apoyar a sus hijos en la elección de sus propios valores es difícil porque **pide tener confianza en su capacidad de escoger lo que ellos necesitan y que sea moral para ellos, a pesar de la diferencia con las convicciones de los padres.**

Para ayudarlos, hay que ser franco sobre cuestiones personales como el amor, las relaciones, el sexo antes del matrimonio, el aborto, la contracepción, la homosexualidad, las enfermedades, el arte de ser padres y más. Padres e hijos tienen que sentirse libres de expresar sus propias opiniones y convicciones.

Hay ejercicios para aclarar sus valores y decidir que cuenta verdaderamente en el asunto del sexo. El siguiente es uno que les podrá servir a los padres, que lo hagan solos o con sus hijos: **para cada frase hay que decir si uno esta en acuerdo, neutral o en desacuerdo y por qué:**

- El sexo antes de casarse es malo.
- Los jóvenes deberán poder conseguir anticonceptivos sin el permiso de los padres.
- El aborto deberá ser legal.
- Una mujer deberá de tener su propia carrera después de haber criado a sus hijos.
- Si una tiene un bebé a los 15 años, lo deberá dar a adoptar.
- Las parejas "gay" y lesbianas deberán poder adoptar niños.

Cuando uno toma el tiempo de considerar temas como estos, tiene la oportunidad de reestablecer sus valores más profundos. Si su hijo está claro en sus valores, sus decisiones sexuales serán más positivas, y estas son destrezas que se aprenden. Ayúdelo a practicar y lo va a preparar para toda la vida.

## ¿Qué hacer?

A veces los adolescentes piensan que su única elección acerca del sexo es: "hacerlo o no." Pero en realidad **las decisiones sexuales contienen mucho más que la mera decisión de tener una relación sexual o no o con quién y cuándo.**

Al fin del grado 12 los jóvenes se enfrentan más a menudo con decisiones sexuales. Si en su familia no han hablado de ese tema **AHORA ES LA HORA.** Evitar discusiones sobre el sexo deja a los jóvenes mal preparados. Decisiones sobre el sexo son demasiado complicadas para los adolescentes. Hay tantos mensajes contradictorios, desde el "No lo hagas" hasta el "Y ¿por qué no?" Claro que se quedan despistados.

De hecho, no sería malo empezar con eso en este asunto de tomar decisiones sexuales. Tal vez pueda usar con su joven este ejercicio de una clase para padres e hijos:

Los dos tienen que llenar y discutir las oraciones siguientes:

**Sobre las relaciones sexuales, mis padres me dicen** \_\_\_\_\_  
**mis amigos me dicen** \_\_\_\_\_  
**mi religión me dice** \_\_\_\_\_  
**la televisión (o prensa) me dice** \_\_\_\_\_  
**y yo creo que** \_\_\_\_\_

¿Cuál es la diferencia entre estos mensajes? ¿Son contradictorios? ¿Cómo se puede resolver el conflicto, si lo hay? ¿Quién puede ayudar? Puede seguir el mismo esquema para otros temas: parejas, relaciones, los anticonceptivos, el embarazo, el aborto, vivir juntos sin casarse, la homosexualidad...

*No se trata de definir quien tiene la razón o no; se trata de evaluar e identificar los mensajes sexuales que los jóvenes oyen. Al fin y al cabo su adolescente tendrá que aclarar que es lo que cree verdaderamente. Sólo entonces podrá tomar decisiones maduras e informadas.* Este ejercicio necesita mucha confianza. Padre e hijo necesitan sentirse en confianza para poder expresarse sobre cuestiones tan personales. Para lograr eso, hay que establecer reglas. Por ejemplo:

- 1 Todo lo que se dice es confidencial.
- 2 Se puede hablar francamente, sin miedo de repercusiones.
- 3 Uno tiene el derecho de hablar sin ser interrumpido.
- 4 Uno no tiene que contestar si no se siente cómodo con la pregunta.

(Hay que establecer sólo reglas que su hijo y Ud. puedan seguir y respetar verdaderamente. Si no se pueden poner de acuerdo, tal vez deberían de pedir ayuda de un amigo familiar, consejero, etc.) Recuérdele a su adolescente que su cuerpo le pertenece sólo a él o ella y a nadie más, y que sólo él o ella es quien decide de la expresión de su sexualidad.

**"Tú eres quien dice "sí" o "no" a la actividad sexual, a pesar de las presiones que puedes sentir de tus padres, compañeros o quien sea que te esté empujando a decidir de cierto modo. Es tu decisión. Pero al decidir, piénsalo bien.**

*"Fíjate en cómo estás tomando tus decisiones. ¿Has evaluado bien las cosas? Si tu juicio está influenciado por cosas como el alcohol, drogas o una tensión muy grande, ¿cómo podría eso afectar tu decisión? Si dejas a otros decidir en tu lugar, ¿hay riesgo de que vayas contra lo que piensas y sientes en verdad? Si no comunicas tu decisión claramente, ¿podría otra persona tratar de decidir por ti? **Si evalúas bien las opciones antes de decidir podrás tomar una decisión mejor en acuerdo con tus propios valores.**"*

¿Mucho trabajo? Por supuesto. Pero las decisiones importantes en la vida merecen ser bien pensadas y evaluadas. Ayude a su joven a apreciar el respeto de sí mismo, la libertad y el poder personal que vienen del hacerse cargo de su propia vida. Tomar decisiones sexuales es una responsabilidad para lo cual muchos jóvenes no estén preparados. Que su hijo no sea uno de ellos.

## **Aclarar los mitos**

Cuando mi hijo Juan quiso hablarme de un amigo suyo por quien se estaba preocupando, me puse a preocuparme yo. Cuando yo era niño, cuando necesitaba ayuda con algún problema, *nunca admitía que se trataba de mí, sino siempre decía: "Un amigo mío tiene un problema..."*

"Está pensando que tal vez sea 'gay'," siguió Juan.

"¿Quién?", casi lo grité, con una angustia inaguantable. Lo que quería preguntar era "¿De quién se trata en realidad?" Pero me controlé. Aprecio mucho la buena comunicación que tengo con mi hijo sobre muchos temas, incluso el sexo, y no la quería perjudicar.

"No quiero decir quién es, papá, pero necesito hablar de eso. Siempre oigo esos comentarios negativos y bromas crueles sobre los homosexuales. Parece que la gente les tiene tanto rencor, odio y aún miedo. Quizás no entienden lo que pasa con ellos, y yo tampoco entiendo. Y no sé qué hacer con mi amigo."

**La tradición de condenar a los homosexuales es establecida con firmeza en nuestra cultura. El SIDA ha echado "aceite sobre el fuego" de la hostilidad hacia y del miedo de los "gays" y de las lesbianas.** El resultado es aún menos tolerancia y voluntad de entender "qué es lo que pasa."

**Ya que están luchando para entender su propia sexualidad, los adolescentes se sienten aún más amenazados por el tema de homosexualidad. Y al mismo tiempo estén curiosos...**sobre lo que es, lo que lo "causa", cómo saber si uno es "gay", etc. Le dije a Juan todo lo que sabía del tema, lo que no era mucho, lo admito. Se sorprendió al escuchar que **muchos niños y adolescentes pasan por algún tipo de experiencia sexual con el mismo sexo, que sea "jugar al doctor", o tocarse mutuamente o sentirse atraído y tener fantasías sexuales. Tales experiencias y sentimientos son normales, y no significan que uno es "gay".**

"Hay muchas teorías, Juan, pero nadie sabe lo que 'causa' la homo o la heterosexualidad en la gente. **Los estudios revelan que no es una elección sino una orientación muy profunda y muy fuerte.** Tal vez no entendamos...pero tampoco tenemos que entender. Sus relaciones son tan cariñosas y verdaderas y satisfactorias como las nuestras para nosotros."

"También sabemos que la homosexualidad no se le 'pega' a la gente. Tener un maestro, un amigo o aún un padre 'gay' no puede hacer a uno homosexual." Le dije a Juan que el odio, el miedo y la discriminación contra una persona homosexual son malos. **Las diferencias no justifican tratar mal a alguien.**

Al fin resultó que Juan estaba de veras preguntando sobre un amigo. Y ¿si no era? Pienso en todos esos jóvenes, despistados, avergonzados, solos con su secreto, enajenados de sus iguales, temiendo el rechazo por su familia y sus amigos. *Sin nadie con quien hablar.*

**En general se niega que hay jóvenes homosexuales. La educación sexual, si la hay, se enseña siempre en terminos heterosexuales.** Al evitar de hablar francamente de ese tema, permitimos que sigan el miedo, los malentendidos, la falta de confianza y el aislamiento. No decir nada a nuestros hijos de este tema *no es neutro sino es un hecho que habla por sí mismo.*

¡Anímense, padres, por Juan, por su amigo, por todos que se les parecen...hablen con sus hijos de la homosexualidad! Si necesitan más recursos, pónganse en contacto con su oficina local del Planned Parenthood, con el departamento de la salud pública o con la oficina del PFLAG o Parents and Friends Of Lesbians and Gays, la asociación de los padres y amigos de los "gays" y de las lesbianas.

## **¡Cuídense!**

Aún los que se han comprometido a un estilo de vida saludable a menudo descuidan su salud sexual. Por ejemplo ¿cuántas mujeres van con regularidad a su exámen ginecológico anual? ¿Cuántas se examinan los senos regularmente? ¿Cuántos hombre se examinan - o aún saben de eso - los testículos? Y sin embargo, el cáncer de los testículos es el tumor más común en los hombres de 15 a 34 años y representa el 14% de las muertes de cáncer en este grupo.

La negligencia de la salud sexual es una consecuencia del malestar con la sexualidad en general. **La vergüenza acerca de tocar, examinar y ponerle atención a nuestra anatomía sexual contribuye a los malos hábitos en la salud.** Esos incluyen la reticencia a practicar exámenes y tratamientos necesarios a la buena salud de nuestros órganos sexuales.

**Al fomentar comportamientos, actitudes y una comunicación positiva en el área del sexo en su familia, enfóquese también en el "bienestar sexual".**

En el grado 12, las adolescentes deberían de recibir su primer exámen ginecológico. (*Padres: ayudarle a sacar su cita no quiere decir que la están empujando a tener relaciones sexuales.*) Es recomendado que las mujeres empiezen a tener un exámen anual a los 18 años o antes si tienen relaciones. Dadas las ansias que muchas veces lo acompañan, hablar con su hija sobre ese procedimiento le puede aliviar de ciertos temores. *Al mismo tiempo ayuda a fomentar una actitud positiva sobre la salud sexual en general.*

Explíquele que el objeto de un exémen anual es ver si los órganos reproductivos están en buena salud y descubrir los problemas a tiempo. El "Papanicolao" es una prueba simple en la cuál algunas células del cerviz (cuello del útero) se ponen bajo el microscopio para examinar y ver si son normales. **Desde que esta prueba empezó a utilizarse en 1941, las muertes del cáncer del cerviz han bajado 70%. Un "Papanicolao" anual es una de las maneras más importantes de cuidar su salud sexual para una mujer.**

El primer exámen puede tener un impacto muy profundo sobre las actitudes de la mujer acerca de su salud sexual. Los padres pueden contribuir a que esta sea una experiencia positiva que va a preparar y ayudar a su hija.

Ayude a su hija a entender que ella se puede encargar de esas cuestiones sexuales. Anímela a apuntar sus ciclos menstruales y a fijarse en cualquier irregularidad o cambio. Enséñele a examinarse los senos. El cáncer del seno afecta a una mujer en cada nueve; examinarse los senos de manera regular permite a las mujeres descubrir a tiempo un bulto que puede ser peligroso.

**Los hombres deberían enseñarse sobre la importancia de examinarse los testículos para poder descubrir un cancer temprano.** Los estudios revelan que la mayoría de los adolescentes saben muy poco del método de examinarse a sí mismo mientras tienen un miedo considerable del cáncer testicular. Cuando se descubre temprano, este cáncer se cura en general. Pero entre el hecho que los primeros síntomas casi no se notan, la ignorancia, el miedo y la denegación, los adolescentes pueden decidir muy tarde de pedir la atención medical.

Muchas de las mismas razones también previenen a los jóvenes (y a los adultos) de ir al doctor para otros problemas de salud sexual como el embarazo no planeado, las infecciones transmitidas sexualmente, etc. *No tiene que ser así.* **Eduque y apoye a su hijo en todas las áreas de la sexualidad - incluso en la salud sexual.** Para ayuda y más recursos, hable con su oficina local del Planned Parenthood, el departamento de la salud pública o su doctor.

## Una carta de amor

Querido Javier,

Te estás volviendo un hombre guapo, inteligente y capaz. Verte nos llena de amor y orgullo, y también, hay que admitirlo, de cierta preocupación. Pero los padres *nunca* dejan de preocuparse por sus hijos.

Ya sabemos que estás tán asombrado (y tal vez despistado) como nosotros con tu nueva sexualidad que es, para nosotros, difícil de aceptar pero también difícil de ignorar. **Según vayas por el proceso de entender a tu propia sexualidad, por favor piensa en las convicciones y los valores que te hemos inculcado todos estos años.** ¡Ojalá los consideres atentamente!

**Queremos que sepas que uno puede tener impulsos sexuales fuertes y optar en no aplicarlos.** Tómate el tiempo que necesites para decidir del modo que sea bueno para tí. No tienes que tener relaciones sexuales porque "todo el mundo lo hace" o por la presión de tus amigos de "ser un hombre". **Hay muchas ventajas en esperar.** *Tus decisiones sobre el sexo son sólo tuyas.* Cualquier cosa que escojas, escógela con cuidado.

Esperamos que muestres respeto, responsabilidad y honor en tus decisiones sexuales. **El amor y el sexo no son lo mismo...no los confundas y no engañes a nadie presentando el uno como el otro.**

Esperamos que tomes decisiones sexuales positivas y afirmativas, y no unas que te hacen daño o que explotan a otro. Nos damos cuenta que algunas de tus convicciones pueden ser diferentes de las nuestras, y lo respetamos. **Estamos confiados que te has tomado el tiempo de escoger con cuidado tus propios valores y verdades. También estamos confiados que vas a aplicar tus valores, porque sólo así te podrás respetar a tí mismo.**

Esperamos que nos pedirás ayuda en caso de confusión o malestar sobre algún problema que no puedas resolver, que se trate del sexo, de tus amigos, de la escuela, lo que sea. Acuérdate que te amamos mucho, hijo, y que sentimos mucho orgullo por ser tus padres. Con cariño,

mami y papi

Javier está por acabar la escuela. ¡Qué marca! Tanto desarrollo sobresaliente que ya tuvo, y tanto más por venir. Su papá y yo nos damos cuenta que este es su último año con nosotros en casa - el otoño próximo ya se irá al colegio en otra ciudad. Según nos vayamos preparando a mandar a nuestro joven adulto solo en el mundo, nos vamos acordando de todas nuestras conversaciones - y de las *que no tuvimos o que nos gustaría haber tenido* con él sobre el sexo. Sabemos que el valor de tal comunicación sigue más allá de la escuela. *La sexualidad es un tema tñ complejo a esta edad.*

Se está acabando un grén capitulo de la vida de Javier. Lo que no es una garantía que sus decisiones serán siempre racionales, sus elecciones siempre responsables y su comportamiento siempre adecuado. Al contrario, **sabemos que las pruebas más grandes lo esperan en el futuro, en el colegio y más allá.** Queremos que esté preparado.

Por eso escribimos esta carta: para hacerle saber a Javier, entre otras cosas, **que el sexo es algo que siempre puede discutir en familia.** Es complejo hablar del sexo con un joven de 17 años, hay tantas cosas que no son claras, tantos "y ¿qué pasa si...?" y tantas opiniones diferentes. Las emociones se meten, todos nos sentimos incómodos a veces.

A veces sería más fácil olvidarse del asunto, y no hacer nada, esperando que las pláticas del pasado fueron bastante. Pero no quisimos hacer eso. **Quisimos tomar una oportunidad más de preparar a nuestro joven tñ especial para su viaje de separación y de independencia. Por eso escribimos esa carta.**