



La Guía de Televisión

**Utilizando la tv para Hablar
de Sexo con Sus Hijos**

Casi todos (97%) las casas de los EE.UU. tienen por lo menos un televisor. La TV forma parte de la mayoría de nuestras vidas diarias, y la mayoría de las personas tienen un programa favorito... o tres o cuatro. Los programas de tv están llenos de temas relacionadas con la sexualidad, relaciones, y salud reproductiva - todo desde sexo y embarazo hasta relaciones saludables y cuestiones sobre personas gay, lesbianas, bisexuales y transgénero. Ver la tv con sus hijos puede ayudarle a tener una conversación honesta sobre estos temas.

Puede hacer uso de estas temas para iniciar una conversación y conocer lo que su hijo piensa y como podrían comportarse si estuvieran frente a la misma situación. También puede compartir sus valores, expectativas, y esperanzas para ellos.

PASO 1

Averigüe que programas están viendo sus hijos y busque un momento en que no vaya a estar distraído para verlos con ellos. Haga preguntas abiertas acerca de lo que están viendo en lugar de preguntas de sí/no para iniciar una conversación. Aquí hay algunas preguntas generales con las que puede empezar:

- ¿De qué se trata este programa? ¿Qué te gusta del programa?
- ¿Qué piensas sobre lo que está pasando ahorita en el programa?
- ¿Qué tan realistas son las situaciones en el programa? ¿Conoces a alguien que se encuentre en una situación similar? Si es así, ¿cómo lo está manejando? ¿Qué piensas sobre como lo está manejando? ¿Qué harías tú?
- ¿Cuáles relaciones en el programa son saludables y cuales son malsanas, y por qué?

STEP 2

Sea más específico sobre lo que está pasando en el programa, y escuche detenidamente lo que sus hijos le dicen. Esta es una oportunidad importante para hablar sobre sus pensamientos y valores. Comparta sus expectativas y esperanzas para ellos cuando se encuentren en una situación similar a lo que está pasando en la pantalla o usa el programa como un punto de partida para hablar sobre temas relacionados.

Cuando Vea Relaciones Románticas



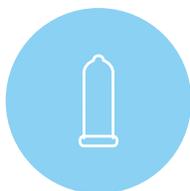
PREGUNTE:

- ¿Cómo se tratan uno al otro? ¿Por qué están juntos? ¿Cómo se comunican?
- ¿Qué piensas acerca de cómo se tratan el uno al otro y como resuelven sus desacuerdos?
- En general, ¿qué es lo que hace que la relación sea saludable o malsana?

HABLE ACERCA DE:

- Que es lo que desea para ellos en sus relaciones románticas.
- Las relaciones que haya tenido o tenga. Los niños y los adolescentes a menudo están fascinados por oír más sobre la historia de sus padres.
- Señales de advertencia de una relación malsana, y el hecho de que uno de cada diez estudiantes de preparatoria han sido físicamente lastimados por una pareja. Qué hacer si se sienten asustados, amenazados, o son lastimados por su pareja romántica.

Cuando Vea Sexo o Actividad Sexual



PREGUNTE:

- Crees que el sexo en este programa es realista? ¿Por qué sí o por qué no?
- ¿Cómo sabían los personajes que estaban listos para tener sexo? ¿Qué factores consideraron para tomar la decisión? ¿Qué factores considerarías tú? ¿Cómo sabrías tú si estás listo? ¿Con quién hablarías al respecto?
- ¿Qué es lo que los personajes esperan del otro? ¿Cuáles son las desventajas y las ventajas de tener relaciones sexuales?

HABLE ACERCA DE:

- Sus valores acerca de cuándo es apropiado tener relaciones sexuales. Sea específico - ¿Cree que el sexo es sólo para el matrimonio? ¿Es sólo para los adultos? ¿Es apropiado para adolescentes más grandes siempre y cuando la relación sea estable y amorosa? Muchos padres no son suficientemente específicos - su adolescente no sabrá que esperan de él al menos que sean directos y específicos.
- Las emociones complejas que se pueden tener al tener relaciones sexuales.

- Cuales son las ventajas y las desventajas de tener sexo. Hable con ellos acerca de estas cosas y ayúdelos a pensar sobre cuál es la decisión correcta para ellos en ese momento.
- Cómo se ve el sexo real a diferencia del sexo en la tv, incluyendo como gente de la vida real no se ven perfectamente todo el tiempo y no saben automáticamente lo que la otra persona quiere. En la vida real, las parejas no pasan de besarse a tener sexo en un minuto. Debe de haber una comunicación entre la pareja. Y en la vida real, la mayoría los adolescentes no están teniendo relaciones sexuales - la edad promedio para su primera relación sexual en los EE.UU. es a los 18.
- Prevención de embarazos no deseados con anticonceptivos - los diferentes métodos y donde pueden obtener métodos anticonceptivos.
- Usar condones con métodos anticonceptivos para evitar las ITS.
- Realizarse pruebas para la detección de ITS.

Cuando Vea un Embarazo



PREGUNTE:

- ¿Cómo se siente este personaje de estar embarazada? ¿A quién le dijo que estaba embarazada?
- ¿Cuáles son sus opciones y que está considerando hacer? ¿Cómo se compara la realidad con lo que están enseñando en el programa?
- ¿Cómo afectaría tu vida si quedaras embarazada ahorita? ¿Qué harías?

HABLE ACERCA DE:

- Formas de prevenir un embarazo con métodos anticonceptivos.
- Cuando considera que es el momento correcto para que su hijo se convierta en padre/madre.
- Lo que su hijo necesita (un buen empleo, casa, pareja, etc.) antes de convertirse en padre.
- Sus creencias sobre lo que él/ella debería de hacer si embaraza a alguien o ella se embaraza en estos momentos.

Cuando Vea Temas Sobre Gays, Lesbianas, Bisexuales o Transgénero (LGBT)



PREGUNTE:

- ¿Qué tan realista crees que es la experiencia de este personaje? ¿Cuáles son las diferentes experiencias que alguien pudiera tener en la vida real como una persona LGBT?
- ¿Cuáles son los retos que este personaje enfrente debido a su orientación sexual o identidad de género? ¿Cómo tratan a esta persona? ¿Qué piensas sobre esto?
- ¿Qué personas gay, lesbianas, bisexuales y/o transgénero conoces?
- ¿Cómo son sus vidas? ¿Qué tanto hace tu escuela para apoyar a los estudiantes LGBT? ¿Qué puedes hacer tú para apoyarlos?

HABLE ACERCA DE:

- Como las personas LGBT pueden ser tan diversas como todos los demás - no todos son iguales.
- Como la discriminación afecta a las personas LGBT, incluyendo el acoso, autoestima, y obstáculos legales en la vida adulta como no poder casarse, obtener un empleo o encontrar vivienda.
- Cómo apoyar a las personas LGBT uniéndose a una Alianza Gay-Heterosexual en la escuela, defendiendo a las personas LGBT que son molestadas en la escuela, o simplemente siendo un buen amigo.

Cuando Vea Presión Social



PREGUNTE:

- ¿Qué fue lo que hizo que el personaje hiciera eso? ¿Qué piensas sobre lo que hicieron? ¿Qué hubiera pasado si no lo hubieran hecho?
- ¿Qué harías si estuvieras frente a una situación similar? ¿Cómo le dirías no a alguien que te está presionando para hacer algo sexual con lo cual no te sientes cómodo?
- ¿Qué piensas de las personas que presionan a otros para hacer cosas con las que no se sienten cómodas?
- ¿Cuáles son algunas formas de darse cuenta que alguien pudiera sentirse incómodo con algo que le estás sugiriendo?

HABLE ACERCA DE:

- Como distinguir la presión social de niño, adolescente y adulto.
- Maneras en las que su hijo puede decir no al sexo o a algo más con lo que no se siente cómodo.
- Maneras en las que se puede salir de una situación de presión social de manera segura.
- Como reconocer cuando alguien se siente incómodo.
- La importancia de aceptar cuando alguien no quiere hacer algo.

Cuando Vea Mensajes de Texto o Medios Sociales



PREGUNTE:

- ¿Tú o alguno de tus amigos han enviado un mensaje de texto o publicado algo en un medio social que se hayan arrepentido? ¿Qué pasó? ¿Qué pudo haber pasado?
- ¿Qué tipo de cosas piensas que está bien enviar por un mensaje de texto compartir y que tipo de cosas no lo son?

HABLE ACERCA DE:

- Proteger su privacidad y que poco control tiene uno sobre fotos, videos, y publicaciones una vez que se comparten.
- Que enviar fotos de desnudo o semi desnudo - aun de uno mismo - es ilegal para los menores en muchos lugares. Aún y cuando no sea ilegal, este tipo de fotos son compartidas a menudo con personas a las que no iban destinadas.
- El hecho de que solamente 1 de cada 5 adolescentes ha sexteado alguna vez, así que la mayoría de los adolescentes no están sexteando.

Cuando Vea Problemas de Imagen Corporal o Estándares de Belleza Poco Realistas



PREGUNTE:

- ¿Por qué crees que este personaje se siente así sobre su cuerpo? ¿Qué es lo que ocasiona que alguien se sienta bien o mal sobre su cuerpo?
- ¿Qué es lo que notas acerca de la mayoría de las personas en la tv - son sus cuerpos típicos de la mayoría de la gente? ¿Qué crees que hacen los actores y las actrices para verse como se ven?
- ¿Tus amigos hablan acerca de su cuerpo de manera negativa o positiva? ¿Cómo te hace sentir eso?

HABLE ACERCA DE:

- El hecho de que los cuerpos vienen en muchas formas y tamaños, y que esto es normal. El promedio de altura en los EE.UU. es de 5'4 y 166 libras para las mujeres, y para los hombres es de 5'9" de altura y 196 libras.

- El mensaje que recibimos por parte de los medios de comunicación y nuestros compañeros sobre cómo los hombres y las mujeres “deberían” lucir son a menudo poco realistas y tienden a hacernos sentir inadecuados.
- Cómo los tipos de cuerpos de modelos y actores no lucen como la persona promedio. Las personas en la tv necesitan lucir de cierta forma como parte de sus trabajos y a menudo tienen que hacer un gran esfuerzo para mantenerse en forma. Además, en ocasiones sus cuerpos son realzados con cosméticos o quirúrgicamente, y sus imágenes cambian frecuentemente.
- Mantener una imagen corporal saludable - incluyendo tener una lista de sus cualidades positivas que no tienen que ver con la apariencia, cómo tratar su cuerpo con respeto y amabilidad, y rodearse de gente solidaria y respetuosa.

PASO 3

¡Continúe! Hablar acerca de la sexualidad es un proceso que dura toda la vida. No es algo que pasa solamente una vez. Debe de seguir hablando con sus hijos conforme van creciendo y sus vidas cambian.

- Para más información y recursos, visite plannedparenthood.org/parents.
- Para juegos y concursos para ayudar a sus adolescentes a esperar para tener sexo hasta que estén listos, y usen anticonceptivos/condones una vez que ya estén teniendo relaciones sexuales, visite plannedparenthood.org/apps.

REFERENCIAS

Finer, Lawrence B., and Jesse M. Philbin. (2014). “Trends in Ages at Key Reproductive Transitions in the United States, 1951–2010.” *Women’s Health Issues*, 24 (3), e271–e279. [En línea]. <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1049386714000085>, visitado el 30 de julio de 2014.

Fryar, Cheryl D., et al. (2012). “Anthropometric Reference Data for Children and Adults: United States, 2007–2010.” *National Center for Health Statistics. Vital and Health Statistics*, 11(252). [En línea]. http://www.cdc.gov/nchs/data/series/sr_11/sr11_252.pdf, visitado el 29 de septiembre de 2014.

Kann, Laura, et al. (2014). “Youth Risk Behavior Surveillance – United States, 2013.” *MMWR*, 63 (No. SS-4). [En línea]. <http://www.cdc.gov/mmwr/pdf/ss/ss6304.pdf>, visitado el 29 de septiembre de 2014.

La Campaña Nacional para Prevenir el Embarazo en Adolescentes y Embarazos no Deseados. (2008). *Sexo y Tecnología: Resultados de una encuesta para Adolescentes y Jóvenes Adultos*. Washington, DC: Campaña Nacional para Prevenir el Embarazo en Adolescentes y Embarazos no Deseados. [En línea]. http://thenationalcampaign.org/sites/default/files/resource-primary-download/sex_and_tech_summary.pdf, visitado el 29 de septiembre de 2014.