

La familia

habla

Esta edición de *La familia habla* contiene información sobre la importante función que los/as padres, madres y tutores/as desempeñan en el aplazamiento del inicio de las relaciones sexuales; la actividad sexual de los/as adolescentes; la manera en que la gente define la abstinencia; consejos sobre cómo conversar y mensajes para compartir con los/as jóvenes; lo que los/as niños/as aprenden en la escuela sobre la abstinencia; e incluye una actividad que los/as padres, madres y tutores/as pueden practicar para hablar con los/las adolescentes acerca de este importante asunto.

Es importante hablar acerca de la abstinencia

Muchos/as padres, madres y tutores/as temen que al hablar con sus hijos/as acerca del sexo y la anticoncepción, los/as animarán a tener relaciones sexuales. Pero la verdad es que muchos/as jóvenes se sienten presionados/as a tener relaciones sexuales, y dicen que el platicar con sus padres, madres y tutores/as les facilitaría aplazar el inicio de su actividad sexual. La comunicación clara con sus hijos/as acerca de sus valores familiares y sus creencias sobre la abstinencia puede ayudarles a aplazar el inicio de sus relaciones sexuales. Además, si usted habla con sus hijos/as acerca de la anticoncepción, será más probable que la utilicen cuando empiecen a ser sexualmente activos/as. Por lo tanto, hable pronto, hable con frecuencia y vuelva a hablar con ellos/as. Comparta sus valores y creencias e involúcrese en su vida, guiándolos/as cuando hagan elecciones que puedan afectar su futuro.

Actividad sexual entre adolescentes

Actualmente más jóvenes tienen relaciones sexuales a edades más tempranas que en el pasado.¹ Aunque son casi tantos/as los/as jóvenes que han tenido relaciones sexuales como los/as que no,² muchos/as jóvenes que se consideran a sí mismos/as “vírgenes” no obstante participan en comportamientos sexuales que los/as pueden poner en riesgo de contraer enfermedades de transmisión sexual (ETS).

Según la Encuesta Nacional de Adolescentes y Adultos/as Jóvenes (*National Survey of Adolescents and Young Adults*), de los/as adolescentes entre 15 y 17 años de edad que no han tenido relaciones sexuales:³

- 30% “han estado con alguien de alguna manera íntima o sexual”
- 13% han practicado relaciones sexuales orales

Independientemente de que usted piense que sus hijos/as son sexualmente activos/as o no, es importante que ellos/as sepan que ciertos comportamientos, incluso las relaciones sexuales orales, pueden ponerlos/as en riesgo de contraer las ETS. También es importante que sepan cómo evitar un embarazo no planificado, aún cuando, de hecho, no utilizarán la información en este momento sino hasta más adelante en su vida.

Fuentes

1. *14 and Younger: The Sexual Behavior of Young Adolescents* (Washington, DC: National Campaign to Prevent Teen Pregnancy, 2003).
2. Centers for Disease Control and Prevention, “Youth Risk Behavior Surveillance — United States 2001”, *Morbidity and Mortality Weekly Report*, vol. 51, núm. SS-4, 28 de junio de 2002.
3. *National Survey of Adolescents and Young Adults: Sexual Health Knowledge, Attitudes and Experiences* (Menlo Park, CA: The Henry J. Kaiser Family Foundation, 2003).

¿Qué significa abstenerse?

La abstinencia es una decisión consciente de evitar ciertas actividades o comportamientos. Al hablar del sexo, la abstinencia puede tener muchos significados distintos. Para algunas personas, significa no tener ningún tipo de contacto físico. Para otras, significa no tener relaciones sexuales (orales, vaginales ni anales). Efectivamente, también puede significar no tener relaciones sexuales vaginales pero participar en otras actividades sexuales. La cultura, la religión, las tradiciones, los medios de comunicación, los/as compañeros/as, así como los valores familiares y personales desempeñan todos una función en la forma en que una persona define la abstinencia y en su decisión de practicarla o no.

Como padres, madres y tutores/as, es muy importante que sean claros/as con respecto a sus valores personales y familiares y que sean capaces de transmitirlos a sus hijos/as. ¿Cuál es la definición de abstinencia que desea compartir con sus hijos/as? Estas son algunas definiciones que usted puede considerar:

En nuestra familia, abstinencia significa:

- ☐ No participar en ningún comportamiento sexual.
- ☐ No participar en ningún comportamiento sexual excepto besarse, tomarse de las manos y abrazarse.
- ☐ No tener relaciones sexuales orales, vaginales ni anales, pero se permite acariciarse y tocarse.
- ☐ Otra definición: _____

Consejos para ayudar a padres, madres y tutores/as a hablar con sus hijos/as

- No espere hasta que sus hijos/as hagan las preguntas
- Conozca y practique los mensajes que desee compartir
- Busque las “oportunidades para enseñar” (las oportunidades cotidianas que se presentan cuando está con sus hijos/as), que le permiten transmitir fácilmente sus mensajes y valores
- Hágales saber a sus hijos/as que usted está dispuesto/a a hablar con ellos/as acerca de estos asuntos importantes
- Escuche
- Trate de entender el punto de vista de sus hijos/as
- Proporciónelos folletos, libros y otros materiales precisos desde el punto de vista médico y apropiados para su edad
- Si no sabe cómo contestar una pregunta de su hijo/a, dígame que buscará la respuesta usted mismo/a o que la buscarán juntos con ellos/as
- Entérese de lo que las escuelas de sus hijos/as están enseñando sobre estos temas
- Participe activamente en la vida de sus hijos/as
- Ayude a sus hijos/as a planear para su futuro

Cómo compartir mensajes con sus hijos/as durante las “oportunidades para enseñar”

Es posible que se sienta incómodo/a o que piense que no es apropiado conversar con sus hijos/as pequeños/as acerca de la abstinencia de la actividad sexual. Pero al comenzar a hablar con sus hijos/as cuando son pequeños/as, usted ayudará a cimentar las bases para que desarrollen las habilidades que necesitan para tomar decisiones sanas, para realizar la autodeterminación en sus acciones y para resistir la presión de sus compañeros/as mientras crecen. Si sus hijos/as ya están en la adolescencia y usted nunca ha tenido conversaciones de este tipo, sepa que nunca es demasiado tarde para comenzar.

Antes de hablar con sus hijos/as, es útil que considere los mensajes que desea compartir. Tal vez desee compartir los siguientes mensajes utilizando un lenguaje sencillo, claro y apropiado para la edad de sus hijos/as.

Para mensajes sobre las citas, el amor, la autodeterminación, el comportamiento sexual, la anticoncepción y otros temas, descargue de la Internet las *Guidelines for Comprehensive Sexuality Education: Kindergarten – 12th Grade* en www.siecus.org/pubs/guidelines/guidelines.pdf

Mensajes para niños/as de cinco a ocho años de edad:

Acerca de los valores

- Los valores son fuertes sentimientos o creencias sobre asuntos importantes
- Las personas y las familias tienen diferentes valores

Acerca de la toma de decisiones

- Todas las personas tienen que tomar decisiones
- Los/as niños/as pequeños/as toman muchas decisiones, por ejemplo, la ropa que van a usar, los juguetes con que jugarán o

quiénes serán sus amigos/as

- Todas las decisiones que se tomen tienen consecuencias
- Los/as niños/as necesitan ayuda de los/as adultos/as para tomar algunas decisiones

Mensajes para jovencitos/as de 9 a 12 años de edad:

Acerca de los valores

- Los valores ayudan a las personas a decidir cómo comportarse e interactuar con otras personas
- La mayoría de los padres y las madres quieren que sus hijos/as desarrollen valores similares a los suyos

Acerca de la toma de decisiones

- Tomar una buena decisión significa que uno/a debe considerar todas las posibles

consecuencias, buenas y malas, y elegir la acción que uno/a crea que dará el mejor resultado

- Las personas son responsables de las consecuencias de sus decisiones
- Los miembros de la familia pueden ayudar a tomar decisiones que son importantes
- A menudo los/as amigos/as tratan de influir en las decisiones de sus amigos/as
- Las personas toman decisiones en diferentes formas: por impulso; tomando la misma

decisión que toman sus amigos/as; por posponer la toma de la decisión; por dejar que alguien más decida; y por probar las opciones

Acerca de la abstinencia sexual

- La relación sexual es una actividad placentera para la mayoría de los/as adultos/as
- Los/as niños/as no están listos/as para las relaciones sexuales

Mensajes para jóvenes de 12 a 15 años de edad

Acerca de los valores

- Los valores son una parte importante en la vida de las personas
- La exploración de los valores puede resultar confuso
- A veces los valores que se aprenden en la sociedad entran en conflicto con los valores que se han aprendido en la familia
- Las personas que tratan de comportarse de acuerdo con sus valores se sienten bien con ellas mismas
- Los valores influyen en las decisiones más importantes que una persona toma sobre sus amigos/as, las relaciones sexuales, la familia, la educación, el trabajo y el dinero

Acerca de la toma de decisiones

- Las personas deben evaluar con cuidado las consecuencias, ventajas y desventajas de cada posible opción cuando tomen una decisión importante
- Para tomar decisiones inteligentes, las personas necesitan tener información precisa sobre cada opción
- Una vez que se ha tomado una decisión, puede haber barreras para implementar la decisión
- La evaluación de decisiones

- anteriores puede ayudar a las personas a aprender de sus experiencias y a no repetir equivocaciones
- Las decisiones sobre la sexualidad a veces son difíciles debido a los sentimientos sexuales y a la presión de los/as compañeros/as y amigos/as
- Las decisiones sobre la sexualidad pueden afectar nuestra salud futura y nuestros planes de vida
- Es inteligente establecer límites con respecto a las relaciones sexuales antes de encontrarse en una situación sexual
- Los/as adolescentes que deciden tener relaciones sexuales deben decidir también sobre la prevención de embarazos, ETS y VIH
- El alcohol y las drogas a menudo interfieren con la buena toma de decisiones
- Hablar con un/a amigo/a bueno/a, el padre o la madre, otro miembro de la familia, un/a consejero/a o líder religioso/a durante el proceso de la toma de decisiones puede ser de ayuda

Acerca de la abstinencia sexual

- Los/as adolescentes jóvenes no

- son lo suficientemente maduros/as para establecer una relación que incluya relaciones sexuales
- La abstinencia de relaciones sexuales es el mejor método para evitar embarazos y ETS/VIH
- Los/as adolescentes que tienen novios/as deben acordar con sus parejas los límites sexuales que se fijarán
- Las personas deben respetar los límites sexuales que sus parejas han establecido
- Los/as adolescentes que tengan relaciones románticas pueden expresar sus sentimientos sin tener relaciones sexuales
- Existen muchas formas de dar y recibir placer sin tener relaciones sexuales
- Los/as adolescentes que están considerando tener relaciones sexuales deben hablar con su padre o su madre o con otro/a adulto/a acerca de su confianza sobre sus decisiones, la anticoncepción y la prevención de enfermedades
- La abstinencia de las relaciones sexuales ofrece beneficios a los/as adolescentes
- Los/as adolescentes que han tenido relaciones sexuales todavía pueden elegir abstenerse

Mensajes para jóvenes de 15 a 18 años de edad

Acerca de los valores

- Tener valores diferentes a los de la familia puede resultar difícil
- Una persona puede aceptar los valores de la familia y no siempre estar de acuerdo con todos estos valores
- Es importante respetar la diversidad de valores y creencias de las demás personas

Acerca de la toma de decisiones

- Los/as adolescentes y adultos/as

- toman decisiones que resultan en consecuencias positivas y negativas
- Algunas decisiones tienen implicaciones legales
- Las decisiones que se toman sobre las relaciones sexuales perduran por toda la vida

Acerca de la abstinencia sexual

- Muchos/as adolescentes estadounidenses han tenido relaciones sexuales y

- muchos/as no
- Tener relaciones sexuales no es la manera de llegar a la edad adulta
- Los/as adolescentes que tienen relaciones románticas pueden expresar sus sentimientos sexuales sin tener relaciones sexuales
- Muchos/as adultos/as experimentan periodos de abstinencia

¿Qué están aprendiendo sus hijos/as acerca de la abstinencia en la escuela?

¿Están recibiendo sus hijos/as información integral sobre la sexualidad? Esto significa que aprenden sobre la abstinencia, así como sobre una extensa lista de otros temas relacionados con la sexualidad, incluso sobre la toma de decisiones, la resistencia a la presión de compañeros/as, habilidades de autodeterminación e información sobre la salud reproductora y la anticoncepción. ¿O es el caso que están aprendiendo que la abstinencia es el único comportamiento aceptable, sin obtener información importante sobre la anticoncepción y la prevención de enfermedades que necesitarán en el futuro, cuando sean sexualmente activos/as?

Entérese de lo que sus hijos/as están o no están aprendiendo en la escuela para que pueda proporcionar o complementar esa información en casa:

- Pregunte a sus hijos/as lo que están aprendiendo en la escuela, para saber si están recibiendo información apropiada para su edad sobre la abstinencia, la toma de decisiones, la resistencia a la presión de compañeros/as, la autodeterminación, la salud reproductora y la anticoncepción
- Póngase en contacto con el/la maestro/a o director/a de la escuela y pida detalles específicos sobre lo que la escuela enseña acerca de estos temas
- Pida examinar los folletos informativos, libros de texto y otros materiales que la escuela proporciona a sus hijos/as, así como el plan de estudios del/de la maestro/a
- Abogue por que los jóvenes reciban una educación integral sobre la sexualidad

Para obtener más información sobre cómo abogar por la educación sobre la sexualidad, consulte el volumen 2, número 1 de *La familia habla*. Para obtener una copia gratuita, visite http://www.siecus.org/pubs/families/FAT_spn_newsletter_V2N1.pdf o llame a SIECUS al 212/819-9770, extensión 303.

LA FAMILIA HABLA

Volumen 2, Número 3
2003

Tamara Kreinin, M.H.S.A.
Presidenta y Directora general (CEO)

Mónica Rodríguez
Directora de Información y Educación

Amy Levine, M.A.
Coordinadora del Proyecto Familiar

Voices For Health, Inc.
Traducción y disposición de texto

La familia habla es un boletín informativo publicado trimestralmente por el Consejo de Información y Educación de la Sexualidad de los Estados Unidos (*Sexuality Information and Education Council of the United States* o *SIECUS*), una organización nacional sin fines de lucro fundada en 1964 para afirmar que la sexualidad es parte natural y saludable de la vida. *SIECUS* desarrolla, colecciona y difunde información; promueve una educación integral sobre la sexualidad; y aboga por el derecho de las personas a tomar decisiones sexuales responsables. Para obtener más información sobre *SIECUS*, visite www.siecus.org.

SIECUS

Proyecto Familiar

130 West 42nd Street, Suite 350
New York, NY 10036-7802
Teléfono: 212/819-9770
Fax: 212/819-9776

Oficina de Política

1706 R Street, N.W.
Washington, DC 20009
Teléfono: 202/265-2405
Fax: 202/462-2340

Le invitamos a visitar www.familiesaretalking.org para obtener más información y otras publicaciones. Para obtener información y publicaciones en español, incluso la versión en español de este boletín informativo, *La familia habla*, visite www.lafamiliahabla.org

Incorpórese a nuestro servidor de listas para recibir futuras ediciones del boletín informativo *La familia habla* y otras informaciones.

Envíe un correo electrónico a la_familia_habla-subscribe@topica.com para inscribirse. Es necesario que nos envíe el correo electrónico desde la dirección donde quiere recibir la información.

Este boletín informativo es patrocinado por un subsidio de la Fundación Annie E. Casey (*Annie E. Casey Foundation*).

Una actividad para que los/as padres, madres y tutores/a se comuniquen con los/as jóvenes

Puede resultar incómodo o embarazoso tener conversaciones con sus hijos/as acerca de la actividad sexual, al hablar acerca de valores familiares, de salir de cita con alguien, de relaciones sexuales o de cualquier otro asunto relacionado con el tema. Pero es importante que hable con sus hijos/as, para hacerles saber que usted vela por ellos/as y que usted estará a su alcance tanto en los tiempos buenos como en los difíciles. Puede comenzar tomando tiempo para completar esta actividad con sus adolescentes. Esto le dará la oportunidad de explorar estos importantes asuntos, y les brindará a ellos/as la oportunidad de practicar sus habilidades de toma de decisiones y de autodeterminación.

Teresa y Samuel

Teresa y Samuel han estado saliendo por más de seis meses. Pasan juntos una gran parte de su tiempo libre y creen que tienen una relación especial. Son los mejores amigos. Confían uno en el otro. Se cuentan todo.

Cuando comenzaron a salir, el padre y la madre de Samuel hablaron con él sobre los valores de la familia. Ellos sienten que es importante que Samuel se abstenga de tener relaciones sexuales hasta que se case. Conforme la relación de Teresa y Samuel se hacía más seria, ellos decidieron que mientras no tuvieran relaciones sexuales, podrían participar en otros comportamientos sexuales que no los pondrían en riesgo de contraer enfermedades de

transmisión sexual (si uno de ellos se infectara) o de un embarazo.

Sin embargo, recientemente Teresa ha sentido un poco de envidia porque algunas de sus amigas y algunos de sus amigos han tenido relaciones sexuales. Teresa siente que ya está lista para tenerlas y ha comenzado a presionar a Samuel. Ambos están confundidos y deciden hablar acerca de sus sentimientos. Teresa no quiere presionar a Samuel para que haga algo que no quiera hacer. Pero siente que como están enamorados, no tienen que esperar hasta casarse. Samuel ama mucho a Teresa y le preocupa que su relación cambie si tienen relaciones sexuales. También quiere respetar los valores de su familia.

Samuel teme que Teresa rompa con él. Decide hablar con un amigo, quien le dice, "No sé por qué haces tanto problema de esto. ¡El sexo es increíble! ¡Todos lo tienen!" Samuel realmente no cree el comentario de que todos lo tienen. Pero a veces siente como si él fuera el único que no lo tiene. Samuel está tratando de decidir si está listo o no para tener relaciones sexuales y quiere hablar con su padre y su madre sobre esto, pero no sabe qué decir.

Ahora, contesten juntos las siguientes preguntas:

1. Describan una razón por la que Samuel podría no querer tener relaciones sexuales.
2. ¿Cuáles son otras razones por las que una persona podría no querer tener relaciones sexuales?
3. ¿Qué podría decir Samuel a su padre y madre para comenzar la conversación acerca de tener relaciones sexuales o no?
4. ¿Qué podrían decir el padre y la madre de Samuel a su hijo para que se sienta cómodo al hablar con ellos, así que lo puedan guiar en su decisión?
5. ¿Con quién más podría ir Samuel en busca de consejos?
6. ¿Creen que Samuel debería tener relaciones sexuales con Teresa? ¿Por qué sí, o por qué no?
7. Con base en su respuesta a la pregunta 6, ¿qué puede decir Samuel a Teresa acerca de su decisión?
8. Si Samuel decide esperar, ¿por qué esperaría Teresa hasta que Samuel estuviera listo?
9. Elabore una lista de actividades que Teresa y Samuel puedan hacer juntos para ayudarlos a aplazar las relaciones sexuales.
10. ¿Qué puede hacer Teresa para facilitar la espera hasta que Samuel esté listo?

Adaptado de *Filling the Gaps: Hard to Teach Topics in Sexuality Education* (New York: SIECUS, 1998).

Los siguientes libros de la *Perspectives on Healthy Sexuality Series* son para jóvenes de séptimo al duodécimo curso: *Abstinence: Postponing Sexual Involvement*; *Dating and Sex: Defining and Setting Boundaries*; *Sexual Readiness: When Is It Right?*; y *Teen Sex: Risks and Consequences*. Estos libros proporcionan información clara e integral que puede utilizarse como suplemento para lo que los/as jóvenes aprenden en casa y en la escuela. Cada libro cuesta \$18.95. Para ordenar, llame a Capstone Press al 800/747-4992, o visite www.capstonepress.com