

CÓMO

Una guía para ayudar

HABLAR

a padres, madres y otros adultos a cargo

CON SUS

del cuidado de niños y adolescentes

HIJOS E

a comprender la información básica

HIJAS

sobre el VIH/SIDA y cómo dialogar

SOBRE

con ellos sobre este tema

EL VIH/SIDA

Published by SIECUS, the Sexuality Information
and Education Council of the United States

CÓMO HABLAR CON SUS HIJOS E HIJAS SOBRE EL VIH/SIDA

¿Qué es el SIDA?

SIDA significa Síndrome de Inmuno-Deficiencia Adquirida. El SIDA se refiere a un grupo de enfermedades causadas por el VIH, Virus de la Inmunodeficiencia Humana, que ataca el sistema inmunitario. Cuando el sistema inmunitario funciona correctamente, combate infecciones y enfermedades. Cuando el VIH entra en el cuerpo, invade y destruye las células del sistema inmunitario que se encargan de combatir virus y bacterias, los causantes de infecciones y enfermedades. Esto a su vez hace que el sistema inmunitario se debilite y pierda la capacidad de mantener la salud del cuerpo.

Síndrome—grupo de enfermedades.

Inmuno—relacionado con el sistema inmunitario. Este sistema trabaja en el cuerpo humano a fin de combatir infecciones y enfermedades.

Deficiencia—carencia o insuficiencia de todas las partes esenciales de algo.

Adquirida—que se ha hecho propia mediante un acto personal.

Una persona puede estar infectada con VIH sin saberlo. Por lo general, las personas infectadas con el virus se ven saludables y no muestran síntomas de enfermedad alguna. Este período de incubación, dado que no hay manifestaciones de enfermedades, puede durar de 8 a 11 años en algunas personas. El SIDA es la última etapa de la infección con VIH.

¿Cómo se contrae el VIH?

El VIH no puede contraerse por contacto casual. Existen tres formas específicas y documentadas de contraer el VIH:

- Por medio de una relación sexual sin protección (sin condón) con una persona infectada. Dicha relación puede ser vaginal (penetración del pene en la vagina), anal (penetración del pene en el ano) u oral (contacto del pene o la vulva/vagina con la boca).
- Por medio del intercambio de sangre con una persona infectada, generalmente compartiendo jeringuillas.

- A través de una mujer infectada con el VIH durante el embarazo o parto, o al amamantar a su bebé.

Mitos sobre el contagio

Cómo indicamos anteriormente, usted no puede contagiarse con el virus mediante un contacto casual. El VIH sólo puede contraerse de las tres maneras descritas en la sección anterior. El virus no puede sobrevivir fuera del cuerpo humano durante mucho tiempo, por lo cual usted no puede quedar infectado o infectada a través del aire, agua o comida. Algunas personas piensan que pueden ser infectadas por medio de ropa, platos, estornudos, besos, mordeduras, al sentarse en los asientos de un baño, por picaduras de mosquitos, o simplemente por el contacto con una persona con VIH/SIDA. En aquellas familias donde niños y niñas han jugado, comido o besado a una hermana o un hermano infectado con VIH/SIDA, no se ha observado ningún caso de transmisión de niño a niño, ni de niño a niña, ni de éstos hacia una persona adulta. Además, no existen casos de contagio entre miembros de una misma familia por el solo hecho de vivir con alguien que tiene esta infección.

¿Existe algún riesgo en las transfusiones de sangre?

El suministro de sangre en Estados Unidos es muy seguro. Las donaciones y transfusiones de sangre no propagan el virus. Antes de 1985, varios miles de personas contrajeron la infección como resultado de transfusiones de sangre. Hoy en día, toda la sangre es analizada para asegurar que no contenga el VIH. En casos sumamente raros (1 de cada 40,000 transfusiones), puede ocurrir el contagio. Si va a someterse a una operación, puede considerar donar su sangre con anterioridad. Los bancos de sangre necesitan constantemente donaciones para ayudar a otras personas y donar sangre no representa ningún riesgo.

¿Quién puede contraer el virus?

Cualquier persona que practique comportamientos riesgosos está en peligro de contraer el VIH. Mujeres, hombres, niñas y niños han sido infectados. Personas de color, blancas, asiáticas e hispanas han sido infectadas. Heterosexuales, bisexuales, homosexuales, y

lesbianas han sido infectadas. No se trata de quién es usted, o lo que hace, sino cómo lo hace.

¿Existe una cura para el SIDA?

No, en estos momentos no. Desafortunadamente, no existe cura para el SIDA, ni se prevé encontrar una en el futuro inmediato. Sin embargo, la ciencia ha hecho grandes avances que permiten a las personas con VIH/SIDA vivir más tiempo y de una manera más saludable.

¿Existe algún examen para detectar el SIDA?

No hay exámenes para detectar el SIDA. Sin embargo, existe una prueba médica que permite detectar el VIH en la sangre. El departamento de salud de su comunidad le puede remitir a una clínica donde usted puede realizarse este examen. Preferiblemente, hágase la prueba en una clínica donde la información se mantenga con un código numérico en vez de utilizar su nombre. Esto le ayudará a evitar problemas legales si usted es inmigrante en Estados Unidos. Cabe destacar que es importante recibir orientación antes y después de realizarse el examen.

¿Y si un estudiante en la escuela de mi hija o hijo tiene SIDA?

Es importante recordar que su hijo no se va a infectar por jugar, compartir o estudiar con un niño infectado con VIH que tiene SIDA. Una vez más, el VIH no se transmite por contacto casual. Los niños y niñas que viven con VIH/SIDA también tienen derecho a asistir a la escuela.

¿Cómo puedo proteger a mis hijos e hijas contra el VIH/SIDA?

En vista de que aún no existe una cura para el SIDA ni tratamiento alguno para prevenir o curar el VIH, la mejor manera de proteger a sus hijos e hijas es educarse y dialogar con ellos sobre este tema. Es importante asimismo tener conocimiento de lo que se les enseña en la escuela en relación con el VIH/SIDA. De esta manera, puede complementar la información que reciben. Además, debe saber qué clase de programas de prevención y educación sobre el VIH/SIDA se ofrecen a nivel comunitario.

¿Cómo puedo iniciar el diálogo sobre el SIDA con mis hijos e hijas?

- **Infórmese**—busque información en agencias comunitarias, centros de salud o clínicas, escuelas, bibliotecas u organizaciones nacionales.
- **Edúquese**—estudie y formule preguntas en relación con esta información.
- **Asesórese**—discuta y consulte con otras personas adultas responsables los mensajes que quiere transmitir a sus hijos e hijas. Entender con claridad lo que quiere compartir con ellos hará más fácil esta labor.

Una de las maneras principales de contraer el VIH es mediante un acto sexual sin protección. De ahí viene la necesidad e importancia de hablar sobre la sexualidad con sus hijos e hijas. Muchos padres y madres se sienten incómodos pues no saben sobre qué, ni cuándo, ni cómo hablar con sus hijos e hijas acerca de temas sexuales. Sin embargo, no se dan cuenta de que han estado educando a sus hijos e hijas sobre la sexualidad desde el momento en que nacieron. Quizás estos mensajes no han sido claros ni verbales, pero en realidad los niños y niñas reciben mensajes sobre la sexualidad en su contacto diario con sus padres y madres; al vestirlos, al jugar y cuando se les enseña sobre su cuerpo. Reconocer que somos los principales educadores de nuestros hijos e hijas constituye el primer paso para estimular el diálogo acerca de la sexualidad en el seno familiar. Algunos padres y madres piensan que proporcionar a sus hijos e hijas información sobre la sexualidad puede asustarlos o estimularlos a comenzar a tener relaciones sexuales a temprana edad. Aun así, la mayoría de las madres y padres desean que sus hijos e hijas aprendan sobre la sexualidad y el VIH/SIDA de una manera precisa y adecuada para su edad.

No importa cuál sea su punto de vista acerca de la educación sexual, debe entender que el SIDA le puede costar la vida. Para proteger a sus hijos e hijas, es necesario que supere su incomodidad al hablar sobre temas de salud sexual.

INSTRUCCIONES BÁSICAS

Las madres y los padres son los educadores más importantes de sus hijas e hijos en el plano de la sexualidad.

Todos los niños y niñas desean conversar con sus padres y madres sobre la sexualidad y necesitan saber cuáles son los valores de las personas adultas que forman parte de sus vidas acerca de este tema.

El paso más importante es pronunciar las primeras palabras.

Los niños no siempre hacen preguntas sobre la sexualidad. Por tal motivo, debe estar preparado para ser el primero en entablar el diálogo sobre este tema. Existen ciertos momentos que le pueden facilitar el inicio de una conversación acerca de estos temas; por ejemplo, después de un programa radial, un programa de televisión o al encontrar un anuncio o artículo sobre el VIH/SIDA en una revista o periódico.

Trate de responder las preguntas de sus hijos e hijas según se presenten.

No es buena idea decirle a sus hijos o hijas que necesitan crecer antes de que usted pueda contestar sus preguntas. Si no tiene una respuesta, hágales saber que buscará la información y les dará una respuesta luego de haberla obtenido. Asegúrese, sin embargo, de contestar toda pregunta. De lo contrario, es probable que busquen respuestas fuera del hogar. Usted podría ir junto con una niña o niño de mayor edad a buscar la información a la biblioteca.

En sus conversaciones con sus hijos e hijas, asegúrese de hablar de la belleza de la sexualidad humana.

Esto puede incluir decirles que la sexualidad es una parte sana y natural de todo ser humano, que las relaciones amorosas son muchas veces la mejor parte de la vida y que las relaciones íntimas son un aspecto maravilloso de la vida adulta.

Haga saber a sus hijos e hijas que pueden hacerle cualquier pregunta con respecto a la sexualidad.

Demuéstreles que los quiere y que está ahí para ayudarlos, aun cuando hagan cosas que a usted no le agraden.

Infórmese de lo que se está enseñando sobre la sexualidad humana y el VIH/SIDA en la escuela, la iglesia o entidades comunitarias.

Aliente a estas organizaciones a que incluyan la educación sobre el VIH/SIDA en sus programas juveniles.

Al conversar con sus hijos e hijas sobre la sexualidad y el VIH/SIDA, también les está comunicando que es muy importante para usted que sean felices.

Al conversar con ellos y ellas, está compartiendo sus valores sobre estos temas. Ésta puede ser una de las mayores satisfacciones que tenga como madre o padre.

Hablar con bebés e infantes (nacimiento–2 años)

Obviamente, los bebés e infantes no necesitan información sobre el VIH/SIDA ya que ninguno de sus comportamientos los pone a riesgo. Aun así, puede empezar a proveerle un ambiente de confianza donde resulte natural y cómodo conversar sobre la sexualidad. Como guía principal en la labor de enseñar a sus hijos e hijas sobre la sexualidad, empiece por darle el nombre correcto a todas las partes del cuerpo (éste es tu brazo, tu vulva, tu codo, tu pene, etc.). Esto les enseña que todo su cuerpo es sano y natural. Está bien si emplea otras palabras para designar los genitales, pero es importante que también sepan los nombres correctos. Reaccionar con naturalidad cuando su hija o hijo se toca sus genitales les enseña igualmente que las sensaciones sexuales son normales y sanas. Al cargarlos, abrazarlos, hablarles y responder a sus necesidades, fomenta la formación de una base para crear la confianza necesaria que les permitirá tener conversaciones abiertas en el futuro.

Hablar con niños y niñas de edad preescolar (3–4 años)

Los niños y niñas de esta edad están aprendiendo sobre sus cuerpos al igual que sobre aspectos básicos

de la vida. Aprenden sobre el mundo a través del juego y se convierten en seres más autónomos e independientes. Comienzan a formular preguntas sobre los bebés y pueden entender explicaciones simples. No entienden ideas abstractas, ni sobre el comportamiento sexual adulto, pero sí están conscientes de las diferencias sexuales entre hombres y mujeres. Aprenden cosas simples sobre la higiene personal y cómo mantenerse sanos; aprenden a bañarse, cepillarse los dientes, comer alimentos saludables y tomar siestas cuando están fatigados. A esta edad, empiezan a desarrollar igualmente la necesidad de tener privacidad y aprenden a aceptar las necesidades de privacidad de otras personas. Lo mejor que puede hacer una madre o un padre es crear un ambiente propicio donde los niños y niñas sientan la libertad de formular preguntas sobre sus cuerpos, su salud o sobre la sexualidad.

Hablar con niños y niñas de 5–8 años

Los niños y niñas a esta edad comprenden temas más complejos sobre la salud, las enfermedades y la sexualidad. Tienen interés en el nacimiento, el matrimonio y otras relaciones, y la muerte. Probablemente han escuchado sobre el VIH/SIDA en la televisión, de sus amigos o amigas, o de otros adultos.

Puede que tengan preguntas o inquietudes sobre el VIH/SIDA. Necesitan saber cómo se transmite el VIH y comprender que las personas que están infectadas con VIH/SIDA no son malas ni hacen cosas malas. A esta edad logran entender respuestas sencillas a sus preguntas si las mismas están basadas en ejemplos concretos de sus propias vidas.

Por ejemplo, si su hijo o hija se corta un dedo, ésta es una buena oportunidad para hablar de gérmenes (organismos que los pueden enfermar) y la manera como éstos pueden entrar en el cuerpo a través de una cortadura. Deben entender que nunca deben tomar ni inhalar productos de uso doméstico, medicamentos ni drogas sin su autorización. Asimismo, enséñeles a no jugar con desperdicios (agujas, colillas de cigarrillos, etc.) que puedan encontrar en parques o sitios de recreación. Si están

en la escuela con un/una estudiante infectado o infectada con VIH, deben saber que no se infectarán por compartir, jugar, hablar o estudiar con ese compañero o compañera.

Hablar con preadolescentes (9–12 años)

Tanto las niñas como los niños a esta edad están experimentando los cambios de la pubertad. Se preocupan por su cuerpo y apariencia física y por saber qué es lo normal. Para algunos adolescentes, esta etapa marca el inicio de las salidas con adolescentes del sexo opuesto, la experimentación con su sexualidad y/o con drogas.

Dadas las presiones sociales y culturales, es importante que usted hable sin reparo con sus hijos e hijas sobre el VIH/SIDA. Tal vez resulte difícil aceptar que sus hijos o hijas adopten nuevos valores que puedan ser distintos de los suyos. Aun así, como adulto responsable y preocupado, debe asegurarse de que sus hijos e hijas aprendan a prevenir el VIH durante esta etapa de su desarrollo.

Durante los cambios de la pubertad, los preadolescentes muestran mucha curiosidad por el sexo y necesitan recibir información básica y precisa. Es necesario que sepan lo que significa una relación sexual, la homosexualidad, la bisexualidad, así como también el sexo vaginal, anal y oral. Necesitan saber que tener relaciones sexuales conlleva consecuencias, tales como embarazos o infecciones ocasionadas por enfermedades de transmisión sexual, incluido el VIH. Deben saber asimismo que las relaciones sexuales son comportamientos de adultos y que no son saludables, ni física ni mentalmente, para las niñas ni los niños. Necesitan saber cómo se transmite el VIH, cómo no se transmite, y cómo prevenir su contagio. Es importante incluir conversaciones sobre el uso de condones.

Esto puede parecer una tarea difícil. Sin embargo, le brinda la oportunidad de dialogar con sus hijos e hijas sobre los valores que usted espera que adopten en sus vidas. Durante este proceso, es fundamental que les haga saber que pueden acudir a usted con cualquier pregunta sobre el VIH/SIDA o la sexualidad.

Hablar con adolescentes (13–19 años)

A los adolescentes y preadolescentes se les debe decir que la mejor manera de prevenir la infección con

VIH es no tener ningún tipo de relación sexual y no consumir ningún tipo de drogas. Al mismo tiempo, ésta es una oportunidad para reafirmar sus valores acerca de las conductas sexuales.

Muchos padres y madres desean aconsejarle a sus hijos e hijas que esperen hasta después de la adolescencia para tener relaciones sexuales. No obstante, en la práctica, la mayoría de los adolescentes no esperan. Hoy en día, la mayoría de los jóvenes han tenido una relación sexual antes de cumplir los 20 años.

Usted puede hablarle a sus adolescentes acerca de prácticas sexuales que mucha gente encuentra placenteras. Muchas de estas actividades se conocen como prácticas sexuales menos peligrosas ya que no promueven la transmisión del VIH ni ocasionan embarazos. Entre estas prácticas se encuentran el besarse, tomarse de las manos, acariciarse, así como también los masajes, la masturbación y otras actividades que no incluyen penetración vaginal, anal ni oral.

Las presiones sociales que se ejercen sobre los/las adolescentes para que experimenten con el sexo y las drogas son muy fuertes. Por lo tanto, cada joven debe saber lo siguiente:

- El mejor método para prevenir la infección con el VIH es no practicar el sexo vaginal, anal ni oral; este método se conoce como abstinencia sexual. También es el mejor método para evitar embarazos y otras enfermedades de transmisión sexual.
- Tener una relación sexual exclusiva y a largo plazo (monogamia) con una pareja no infectada es tan eficaz para prevenir la infección con VIH como lo es la abstinencia sexual.
- Los/las adolescentes que tienen relaciones sexuales deben saber cómo obtener y utilizar condones de látex durante cualquier acto sexual vaginal, anal u oral. Los condones de látex son sumamente eficaces para prevenir embarazos y enfermedades. De hecho, utilizar un condón durante un acto sexual es 10,000 veces más eficaz que no hacerlo.
- Los/las adolescentes deberían evitar todo uso de drogas y alcohol. Las drogas y el alcohol pueden perjudicar la toma de decisiones e inhibir las fun-

ciones del sistema inmunitario. Compartir agujas de cualquier tipo pone a toda persona en riesgo de contraer el VIH. Esto incluye el uso de drogas intravenosas, esteroides, inyecciones subcutáneas, perforaciones del cuerpo, tatuajes e inyecciones de hierbas o medicinales.

EL SIDA SE PUEDE PREVENIR

Es importante que tanto los niños y niñas como los adultos sepan que es fácil prevenir la infección con VIH.

Usted puede criar a sus hijas e hijos de manera que se sientan bien consigo mismos (autoestima). De este modo, podrán disfrutar de relaciones sexuales saludables cuando estén preparados y, al mismo tiempo, podrán protegerse contra el VIH y otras enfermedades de transmisión sexual.

PARA OBTENER INFORMACIÓN ADICIONAL ACERCA DEL SIDA

A HIV/AIDS: A SIECUS Annotated Bibliography

Esta bibliografía comentada, es publicada por SIECUS. Usted puede obtener un ejemplar gratuito a través de la internet en la dirección www.siecus.org o a un costo de \$2.00 escribiendo al Departamento de Publicaciones, SIECUS, 130 W. 42nd Street, Suite 350, New York, NY 10036.

Asimismo, puede obtener más información llamando al Centro de Control de Enfermedades, AIDS Hotline, (CDC, por sus siglas en inglés), al teléfono 1(800) 458-5231.

SIECUS agradece el apoyo y la ayuda del panel de revisión compuesto por

Carlos Molina

City University of New York

Luis Almeyda

Cornell University, TKA Project

Trish Moylan Toruella

Mothers' Voices

Nirvana González y Ivonne Ocasio

Taller Salud, Puerto Rico

José Díaz

American Red Cross

Gabriel Rendón

Academy for Educational Development

Revisado por

Félix E. Gardón, Outreach Coordinator

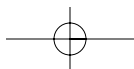
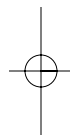
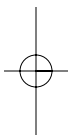
Mónica Rodríguez, Director of Education

Editor

Juan-Carlos Rivas

Este panfleto ha sido publicado con el apoyo de Ford Foundation.

© SIECUS Septiembre 1998





130 West 42nd Street, Suite 350
New York, NY 10036-7802

Phone: 212/819-9770

Fax: 212/819-9776

E-mail: siecus@siecus.org

Web site: <http://www.siecus.org>