



NO ENTRE EN PÁNICO:

Cómo hablar con su hijo de escuela intermedia sobre relaciones saludables y sexualidad

RESPONSE
FOR TEENS

JCFS
CHICAGO 

Índice

Bienvenido a esta guía

Hablar sobre el sexo con su hijo joven

Desarrollo en la pubertad y adolescencia

Identidad de género y sexualidad

Relaciones saludables: Límites y consentimiento

Abstinencia y métodos de protección

Enfermedades de transmisión sexual

Mantener la puerta abierta

Recursos

¡Bienvenido a esta guía!

Sabemos que hablar sobre sexo y relaciones puede ser incómodo e intimidante. En JCFS Response for Teens creemos que una actitud abierta sobre la sexualidad humana sienta las bases para las relaciones saludables y la expresión sexual.

Esperamos que esta guía le proporcione información básica y herramientas simples para que pueda proporcionarle a su hijo información que exprese los valores de su familia y le ayude a tomar decisiones saludables y a tener relaciones saludables, amorosas y satisfactorias en el futuro.

MITO: Si los padres/cuidadores hablan sobre sexo y relaciones con sus hijos jóvenes, esto hará que sus hijos adolescentes participen en actividades sexuales a una edad temprana.

REALIDAD: Las investigaciones sugieren que los adolescentes que informan hablar con sus padres/cuidadores sobre sexo tienen más probabilidades de retrasar el sexo y usar condones cuando tienen relaciones sexuales.

MITO: Todos los jóvenes temen hablar con sus padres/cuidadores sobre sexo y relaciones.

REALIDAD: Usted es más influyente en la vida de sus hijos de lo que se da cuenta. Necesitan su orientación para clasificar los mensajes mixtos que reciben de la cultura pop y sus amigos.

Comunicarse con su hijo acerca del sexo y las relaciones no debería ser la temida tarea conocida como “La Charla”. En cambio, le recomendamos que tenga muchas conversaciones pequeñas como una forma de involucrar a su hijo y demostrarle que le importa. Esto puede mantener la puerta abierta para que se acerque a usted mientras lucha con nuevas experiencias.

LENGUAJE INCLUSIVO

Response for Teens cree que las personas de todas las identidades necesitan y merecen una educación de salud sexual que las represente. El lenguaje es una herramienta importante para mantener abierta la puerta de comunicación entre usted y su hijo. Los jóvenes de todas las identidades necesitan verse representados en las conversaciones sobre salud sexual y relaciones. El “lenguaje inclusivo” significa que nos referiremos a las personas de maneras que no excluyen a nadie. Por ejemplo, hablamos de personas con vulvas y ovarios, y personas con penes y testículos. Puede optar por el uso de hombres/mujeres, pero recuerde tener una mente abierta sobre su propio hijo. Al usar el lenguaje inclusivo que se muestra en esta guía, usted afirmará y apoyará a su hijo como es. Su aceptación los ayudará a tomar decisiones más saludables.

TERMINOLOGÍA PRECISA

Cuando usamos nombres inventados o términos de jerga para la anatomía sexual, enviamos el mensaje de que estas partes de nuestro cuerpo son vergonzosas o algo incómodo de decir. Al usar un lenguaje preciso para describir la anatomía y los actos sexuales, Response for Teens espera ayudarle a eliminar la vergüenza y el secretismo de hablar sobre salud sexual. [Para obtener más información sobre la anatomía, diríjase aquí.](#)

Usted es el maestro más importante de su hijo. Aunque le recomendamos que utilice esta guía, también esperamos que la infunda con sus valores familiares y culturales. Cada sección de esta guía le proporcionará información concreta (qué debe saber) y algunos consejos sobre qué hacer/cómo comenzar la conversación con su hijo de escuela intermedia. Los hipervínculos dentro de las páginas lo llevarán a recursos en inglés; en la página **Recursos**, encontrará recursos en su idioma.



Hablar sobre el sexo con su hijo joven

Muchos padres temen tener que hablar sobre sexo y relaciones. Hablar sobre estos aspectos de la salud es importante a lo largo de la vida de su hijo. Otras partes de esta guía abordan elementos específicos de la salud y relaciones sexuales, pero aquí hay algunos consejos generales sobre cómo usar momentos de enseñanza para comenzar con su hijo.

CÓMO INICIAR LA CONVERSACIÓN

- **Esté preparado.** Hemos proporcionado una lista de recursos (sitios web, libros y videos) que fortalecerán sus conocimientos y respaldarán estas conversaciones.
- **Escuche** lo que tienen para decir. Asegúrese de que su lenguaje corporal muestre que es abierto.
- **Sea curioso.** “Me pregunto qué es lo que has escuchado sobre...”. “¿Te gustaría saber sobre...?”.
- **No es necesario que sea un experto.** Si no sabe la respuesta a algo, ¡no tenga miedo de admitirlo!
- **Piense en sus valores.** ¿Qué es importante para usted? ¿Amor, amabilidad, escuchar, planificar para el futuro? ¿Cómo se traducen estas creencias en relaciones y sexualidad?
- **Encuentre los momentos en los márgenes.** La televisión, las revistas, las redes sociales y las noticias brindan oportunidades para iniciar conversaciones sobre temas difíciles con sus hijos.
 - Puede preguntar: “¿Qué harías si alguien con quien estás saliendo se comportara como el personaje en este programa de televisión?” o “¿Qué piensas sobre...?”.

COSAS PARA RECORDAR

Es posible que su hijo no quiera participar. ¡Está BIEN! Cuanto más esté dispuesto a hablar sobre sexo y relaciones, más probable será que acudan a usted cuando lo necesiten.

Si su joven se identifica como LGBTQ+, puede estar confundido o tener miedo de hablar con usted al respecto. Para apoyarlos completamente, edúquese a lo mejor que pueda.

¡Quizás le pregunten a usted! No saque conclusiones apresuradas sobre *por qué* están preguntando. Mantenga sus respuestas simples y explique las palabras nuevas que tal vez no conozcan.

No haga suposiciones sobre los intereses románticos de su hijo. Pueden ser muy lejanas a estar interesados en sexo y citas, o más cerca de lo que cree. Es posible que no sepan a qué tipo de persona se sienten atraídos, o si se sienten atraídos por algún tipo de persona, por lo que debe usar un lenguaje inclusivo con la mayor frecuencia posible.

¡Desafíe a los medios! Un informe del Centro Nacional de Estadísticas de Salud (National Center for Health Statistics) reveló que solo alrededor de la mitad de los adolescentes estadounidenses han tenido relaciones sexuales a los 18 años. Pero la televisión, las películas y las redes sociales hacen que parezca que *todos* los adolescentes están listos para tener relaciones sexuales. Comparta esta información con su hijo cuando vea un programa de televisión o escuche una letra en una canción.

UNA NOTA SOBRE PORNOGRAFÍA

La pornografía no es sexo real. Incluso los adolescentes jóvenes pueden verlo y puede dar una idea falsa y, a veces, perturbadora de cómo las personas tienen relaciones sexuales. Es esencial hablar sobre la pornografía para asegurarse de que no tenga consecuencias negativas para las relaciones futuras de su hijo.

QUÉ HACER:

- Comenzar con curiosidad: “¿Alguna vez viste pornografía?”. “¿Quizás en línea o de amigos?”.
- Si han visto pornografía, pregúnteles si hay algo sobre lo que tengan curiosidad o algo confuso.
- La pornografía está llena de información errónea sobre cómo se ven las personas reales y lo que hacen. Prepárese para explicar en qué se diferencia del sexo y las relaciones reales.
- Compárelo con algo que puedan entender: no se aprende a conducir mirando *Rápidos y Furiosos*; no debes intentar aprender sobre sexo mirando pornografía.





Desarrollo en la pubertad y adolescencia

Durante la adolescencia, los jóvenes están envueltos en cambios sociales, emocionales y físicos. Al mismo tiempo, deben sortear muchas influencias culturales sobre el crecimiento de la familia, los amigos y la sociedad. Es posible que su hijo no sea el bebé que alguna vez fue, pero usted debe escucharlo y apoyarlo a través de estos cambios.

LO QUE DEBE SABER

Desarrollo social y emocional

Parte del trabajo de ser adolescente es desarrollar sus propios valores, pensar en su propio futuro y determinar qué es lo que hace a un buen compañero. Pueden quitarle la mirada, no estar de acuerdo con usted y desafiar los límites, pero también lo están observando para encontrar pistas sobre sus valores. Tener conversaciones abiertas y claras sobre lo que valora y modelar un comportamiento positivo es clave en esta etapa de sus vidas.

Si bien muchos de los cambios sociales y emocionales que experimenta una persona joven están influenciados por el desarrollo cerebral y las hormonas, también están influenciados por las expectativas sociales y culturales sobre lo que significa “ser hombre” y lo que significa “ser mujer”. Sin embargo, ninguna persona encaja perfectamente en estas definiciones de género. Ahora, más que nunca, los jóvenes se esfuerzan por ser ellos mismos, pero las expectativas para adaptarse a una definición estricta pueden ser perjudiciales. Es importante ver los cambios que su joven está experimentando, validar lo que está atravesando y apoyarlo.

Desarrollo físico

La pubertad es el momento en que el cuerpo de un niño pasa a su forma adulta. Para la mayoría de los niños, estos cambios comienzan a los 9 o 10 años, pero la pubertad puede comenzar a partir de los 8 años o hasta los 14 años. Para algunos, los cambios comenzarán tan pronto que las familias podrían querer retrasar el proceso con medicamentos. Para otras personas, la pubertad no se sentirá adecuada para su sexo, y se pueden usar medicamentos para pausarla.

Para los jóvenes transgénero, no binarios y de género diverso, los cambios físicos de la pubertad pueden ser especialmente preocupantes cuando su cuerpo en desarrollo destaca partes de sí mismos con las que no se conectan. Por ejemplo, un niño que fue asignado como mujer al nacer puede sentir una angustia extrema por el crecimiento de los senos y podría querer usar ropa más grande o un vendaje alrededor de los senos para hacer que su apariencia exterior afirme su identidad de género.

Durante este tiempo, su hijo necesita tranquilidad: que su cuerpo esté creciendo a su propio tiempo, y que se convertirá completamente en un cuerpo adulto; que lo que está atravesando es “normal”; que pueda hacerle preguntas; y que lo ama.

Aspectos comunes del desarrollo físico

- Crecimiento de cabello: axilas, piernas, áreas de los genitales.
- Crecer muy rápidamente: aumentar de estatura y peso más rápido que en cualquier momento desde que eran bebés.
- Los senos comienzan a crecer. Esto puede suceder en personas con vulvas o penes. En las personas con penes, esto se denomina ginecomastia. Es totalmente normal y desaparecerá una vez que los niveles hormonales se ajusten.
- Se desarrolla el olor corporal.
- Las voces se profundizan.
- Los genitales externos (el pene y la vulva) crecerán.

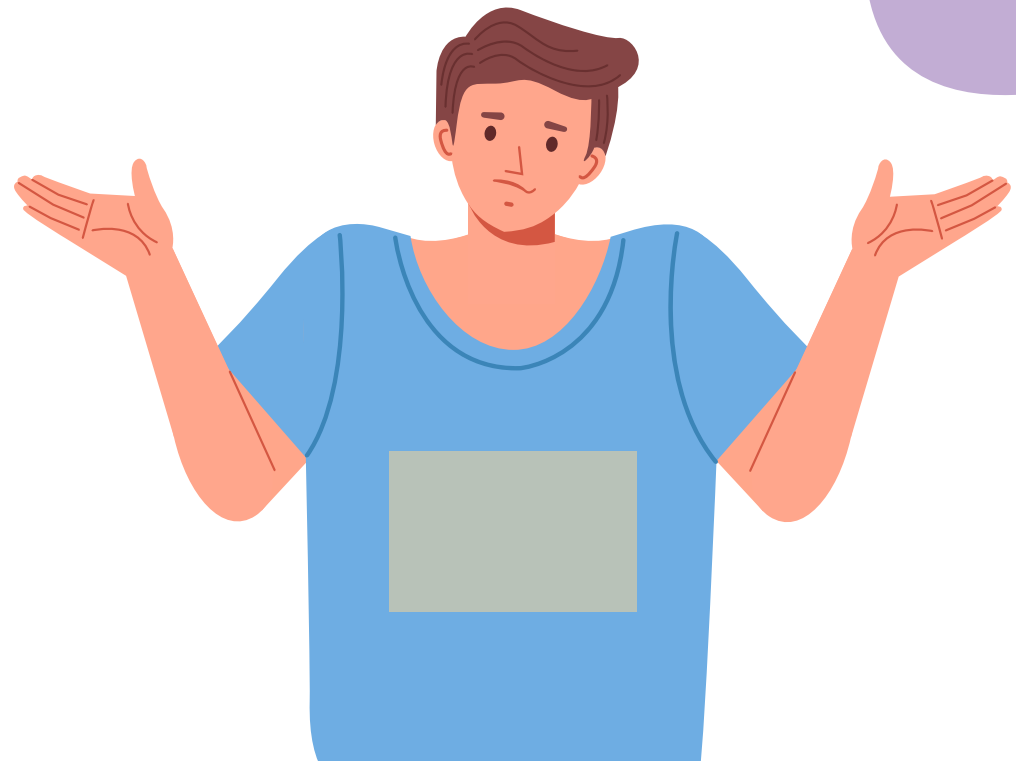
Desarrollo sexual

Durante este período, el cerebro y otros órganos aumentan la producción de hormonas para preparar el cuerpo de los jóvenes para la adultez. Estas hormonas, junto con las normas y presiones sociales, crean curiosidad sobre las actividades sexuales. Los adolescentes más jóvenes pueden tener curiosidad por el cuerpo de otras personas, especialmente el cuerpo que no se parece al suyo. Pueden hacer pruebas usando palabras de jerga para las partes del cuerpo y las actividades sexuales. Y pueden comenzar a sentir curiosidad por el romance o incluso explorarlo.

Este tiempo puede ser muy estresante. Debido a que el desarrollo ocurre de manera diferente para diferentes personas, es posible que les preocupe estar atrasados, o adelantados, respecto a sus amigos. El acceso a las redes sociales y a otros medios de comunicación les da un amplio material para compararse con los “ideales” de la sociedad: las imágenes de personas que se muestran como ejemplos de lo que es ser hermoso, atractivo o seductor. No desestime sus preocupaciones, pero recuérdelos que el desarrollo ocurre con el tiempo y que diferentes jóvenes alcanzan hitos en diferentes momentos.

La información de este cuadro muestra algunos **cambios típicos en el desarrollo** de la adolescencia temprana (de 10 a 14 años), **qué comportamiento podría ver** y **cómo podría apoyar a su hijo**. Entraremos en más detalle sobre cómo apoyarlos en otras secciones de la guía.

A través de estos cambios, es importante no asumir nada sobre la identidad de género u orientación sexual de su joven.



¿Qué está pasando?	Lo que podría ver/escuchar	Qué puede hacer/Comenzar la conversación
<ul style="list-style-type: none"> Cambios físicos y emocionales rápidos provocados por la pubertad. 	<ul style="list-style-type: none"> Ser consciente e incluso crítico. Ocultar signos físicos de desarrollo si su cuerpo no es congruente con su identidad de género. 	<ul style="list-style-type: none"> Debate directo de lo que les está sucediendo. Escuchar para comprender. Ayude a encontrar estrategias positivas para sobrellevar los sentimientos negativos. Proporcione libros, panfletos o sitios web que puedan explorar (consulte nuestros Recursos).
<ul style="list-style-type: none"> Acostumbrarse a su cuerpo cambiante. Pensando en su función en el mundo. 	<ul style="list-style-type: none"> Desear más privacidad. Cuestionar su autoridad o desobedecerlo. Cambio de amigos. Tener opiniones sobre temas sociales. 	<ul style="list-style-type: none"> Crear oportunidades para la privacidad. Permítales que no estén de acuerdo con usted, pero que sigan siendo respetuosos.
<ul style="list-style-type: none"> Sentimientos de atracción y curiosidad por la actividad sexual. 	<ul style="list-style-type: none"> Buscar información sobre sexo o ver contenido sexual. Masturbación. Coquetear, abrazar o besar a las personas que les atraen. Las bromas sexuales pueden ser una forma de expresar un creciente interés en el sexo. 	<ul style="list-style-type: none"> Analice qué hace que una relación sea saludable y qué no. Hablar sobre pornografía. Ayúdelos a pensar en lo que significa que alguien “les guste” y cómo manejarlo. Hablar sobre relaciones o enamoramientos usando todas las combinaciones posibles.
<ul style="list-style-type: none"> Comenzar a pensar en “¿Quién soy?”. Preocuparse por ser juzgado por los demás. 	<ul style="list-style-type: none"> “Probar” nuevas apariencias con ropa y estilos. Expresar preocupación de que no sean “normales” o que nadie los entienda. Autoconversación negativa. 	<ul style="list-style-type: none"> Anímelos a explorar nuevos intereses. Hablar sobre el uso de Internet y redes sociales. Ayúdelos a enfocarse en lo que pueden hacer, no solo en cómo se ven.

Identidad de género y sexualidad

Comprender su *identidad de género y orientación sexual* ayuda a que los estudiantes de escuela intermedia descubran quiénes son y cómo se relacionan con los demás. Este es a menudo el momento en que comienzan los sentimientos de atracción sexual. Los adolescentes jóvenes pueden tener su primer enamoramiento y comenzar a pensar en su orientación sexual. Esto puede ser aterrador porque la aceptación de los pares es muy importante a esa edad. El amor y el apoyo de un padre/madre/cuidador es esencial.

Puede parecer extraño, pero la ciencia ahora nos muestra que el sexo y el género son más complicados de lo que muchos de nosotros aprendimos. *Todas las personas* tienen una identidad de género y una orientación sexual. Hablar sobre estos temas con su hijo le demostrará que usted cree que todas las personas merecen respeto y compasión.

LO QUE DEBE SABER SEXO Y SEXO ASIGNADO AL NACER

El sexo se refiere a la biología de las personas: sus genitales externos, órganos reproductivos internos, cromosomas y composición hormonal. El término “sexo asignado al nacer” hace referencia al etiquetado de una persona como “masculino” o “femenino” al observar sus genitales externos. A veces, un bebé puede tener genitales que no se ajustan fácilmente a las categorías típicas de hombres o mujeres; esto se denomina *intersexual*. Algunos proveedores de atención médica decidirán asignar bebés intersexuales como hombres o mujeres. Sin embargo, ahora sabemos que hay más de dos sexos biológicos claramente definidos. Recordar este hecho al hablar con sus hijos es una manera importante de enfatizar el respeto por todos los cuerpos.

IDENTIDAD DE GÉNERO

La identidad de género es el sentido más interno de una persona de ser un niño o una niña, o algo intermedio (o fuera) de esos géneros. Existen muchas identidades de género. La identidad de género es diferente del sexo porque el género no tiene que ver con las partes del cuerpo que tiene una persona, sino con cómo se siente en el interior. A veces, la identidad de género puede corresponderse con el sexo asignado al nacer y a veces puede diferir.

ALGUNOS LENGUAJES UTILIZADOS PARA DESCRIBIR LA IDENTIDAD DE GÉNERO:

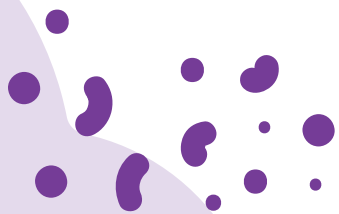
Cisgénero: Alguien cuyo sexo asignado al nacer (masculino o femenino) coincide con su género, o con cómo se siente en el interior (niño o niña). Por ejemplo, una persona a la que se le asigna mujer al nacer que se identifica como niña es una niña cisgénero.

Transgénero: Alguien cuyo sexo asignado al nacer difiere de su género. Por ejemplo, una persona a la que se le asigna mujer al nacer que se identifica como niño es un niño transgénero.

No binario: Alguien cuya identidad de género no entra en categorías simples como niño/hombre o niña/mujer.

Los **pronombres** son una forma pequeña pero importante de apoyar el derecho de alguien a autoidentificarse. Él/ella; ellos/ellas.

El término “**equivocarse de género**” significa referirse a alguien usando lenguaje (especialmente pronombres) que no refleja correctamente su identidad de género. Esto suele suceder cuando las personas usan la apariencia para determinar la identidad de género.



EXPRESIÓN DE GÉNERO

La expresión de género es la forma en que las personas muestran y expresan su género al mundo. Esto a veces se basa en estereotipos y, por lo general, se hace a través de gestos, ropa, peinados, actividades que disfrutan y cómo hablan. Algunos ejemplos considerados expresiones masculinas de género son usar traje y corbata, tener vello facial o jugar con camiones. Algunos ejemplos considerados expresiones femeninas de género son el maquillaje, el uso de vestidos y tomar clases de baile. Lo que se considera “masculino” o “femenino” se define por la sociedad y la cultura, y cambia con el tiempo.

ORIENTACIÓN SEXUAL

Hay dos tipos diferentes de atracción: física y emocional. Es común que las personas experimenten ambos, pero es posible experimentar uno, pero no el otro.

La **atracción física**, o atracción sexual, es cuando alguien encuentra atractiva o sexualmente deseable la apariencia de una persona.

La **atracción emocional**, o atracción romántica, es encontrar atractiva la personalidad de otra persona.

Algunas personas solo experimentan atracción física o romántica hacia personas de un género. Algunas personas se sienten atraídas por múltiples géneros. Y algunas personas no se sienten atraídas por nadie. A quién se ve atraído física y/o emocionalmente una persona describe su orientación sexual. Algunos ejemplos de orientaciones sexuales incluyen:

- **Homosexual:** Un hombre que se siente atraído por otros hombres.
- **Lesbiana:** Una mujer que se siente atraída por otras mujeres.
- **Heterosexual:** Una persona que se siente atraída por el género opuesto.
- **Bisexual:** Una persona que se siente atraída por múltiples géneros.
- **Asexual:** Una persona que no experimenta atracción física hacia nadie.

QUÉ HACER/COMENZAR LA CONVERSACIÓN:

- Intente no sacar conclusiones apresuradas sobre la identidad de su hijo.
- Busque **Momentos en los márgenes**: use la televisión, celebridades o eventos actuales para preguntarle a su hijo qué piensa.
 - Pregúntele a su hijo lo que sabe sobre el género y la orientación sexual, ¿podría educarlo!
 - Pregúntese en voz alta: “Me pregunto cómo podría sentirse ser tratado de manera diferente debido a tu identidad de género”.
 - Expresa su desaprobación de insultos o bromas basadas en el género o la orientación sexual cuando se tope con ellos.
- Use sus pronombres cuando conozca a los amigos de su hijo. Envía el mensaje que usted es abierto y acepta la diversidad.
- Use un lenguaje inclusivo de género.
 - Por ejemplo, “salir con alguien” frente a “novio/novia”

OTRAS COSAS PARA TENER EN CUENTA:

- La identidad de género, la expresión de género y la orientación sexual de las personas no están conectadas. Por ejemplo, uno no debe suponer que un niño que usa maquillaje es gay o que una niña que prefiere trajes en lugar de vestidos es lesbiana.
- No etiquete las identidades de otras personas según esto.

SI SU HIJO SE DEFINE COMO LGBTQIA+:

- **No suponga que esta es una fase**, permita que su hijo evolucione. Afirme la identidad de su hijo ahora y comunique que lo aceptará incluso si su identidad cambia con el tiempo.
- **Proteja la privacidad de su hijo**; permítale decidir a quién contarle.
- Es extremadamente importante que los jóvenes tengan un **adulto de confianza** en su vida al que puedan recurrir si cuestionan su identidad. Según un estudio del Proyecto Trevor, los jóvenes LGBTQ que informan tener al menos un adulto que los acepta en su vida tienen un 40 % menos de probabilidades de intentar suicidarse.

Relaciones saludables: Límites y consentimiento

Ser tratado con respeto y amabilidad, y tratar a los demás de esa manera, son partes importantes de cualquier relación. Esto se aplica a familiares, amigos, parejas románticas y compañeros de clase. Ayudar a que su joven aprenda sobre los **límites** y el **consentimiento** antes de que comience a salir con otras personas puede darles herramientas para tener relaciones saludables a lo largo de su vida.

Muchos de nosotros aprendimos a ser educados y simplemente ignorar comportamientos que no nos gustan. Tenemos la oportunidad de defender a nuestros hijos, para que lo tengan mejor y que *les vaya* mejor.

En términos simples:

- Los **límites** son límites personales de lo que a una persona le gusta y no le gusta o le resulta incómodo.
- El **consentimiento** es obtener permiso y tratar a las personas de la manera en que desean ser tratadas.

Algunos ejemplos de límites incluyen:

- **Material:** préstamo o solicitud de dinero; compartir posesiones.
- **Físico:** control sobre el cuerpo. Decidir quién puede tocarlo, abrazarlo o besarlo.
- **Mental:** expresar pensamientos y opiniones. El derecho a estar en desacuerdo.
- **Emocional:** pensamientos y sentimientos privados.

Para su hijo de escuela intermedia, las amistades y la vida social son el centro de atención, lo que puede hacer que establecer límites sea especialmente difícil. Su hijo adolescente está en una guerra entre el valor de la amistad y ser fiel a sí mismo; a menudo, la necesidad de ser aceptado por sus pares gana. Esto puede hacer que los jóvenes toleren el maltrato y también puede hacer que se comporten de maneras que podrían no estar de

acuerdo con sus valores. Si este patrón persiste, puede aparecer de maneras más peligrosas dentro de las relaciones románticas.

PENSAR EN EL CONSENTIMIENTO

Los **límites** son límites personales y pedir **consentimiento** es la manera de averiguar cuáles son esos límites. “¿Puedo tomar prestado tu bolígrafo?”, “¿Quieres chocar los cinco?”, “¿Podemos caminar hasta casa desde la escuela juntos?” son preguntas frecuentes que su hijo podría hacer o escuchar. El consentimiento nos ayuda a todos a sentirnos cómodos al interactuar con los demás. Planned Parenthood desarrolló una manera divertida de enseñarle a su hijo adolescente sobre el consentimiento: Hable sobre las papas fritas (FRIES) (¡y sabemos que a todos les gustan las papas fritas!).

El consentimiento debe ser

- F Freely given (gratuito).** Nadie debe ser presionado, forzado o amenazado para hacer lo que otra persona quiere.
- R Reversible (reversible).** Puede cambiar de opinión. Esta vez, o en otro momento. *Usted pidió un bolígrafo todos los días de esta semana; hoy la respuesta es no.*
- I Informed (informado).** Conoce exactamente lo que se le está preguntando: *¿Quieres tomar prestado mi bolígrafo solo por un segundo, para esta clase o para todo el día?*
- E Enthusiastic (Entusiasta).** Si alguien responde a una solicitud con: *“Bueno, em. Bueno, supongo que...”* parece que no les gusta la idea. Es importante escuchar.
- S Specific (Específico).** Tiene derecho a dar su consentimiento para una cosa específica, como pedir prestado un bolígrafo. *No significa que también prestará su cuaderno, su libro de texto y sus notas de clase.*



LO QUE DEBE SABER

- Los límites son personales. Su hijo puede decidir qué está bien y qué no para él.
- Los límites pueden cambiar según con quién esté su hijo o qué esté haciendo. También pueden cambiar con el tiempo a medida que el adolescente madura.
- Todos tenemos derecho a tener pensamientos y sentimientos privados. Explíquelo a su preadolescente la diferencia entre la privacidad (cosas que pueden ser personales, tuyas o pensamientos y sentimientos internos) y el secreto (ocultar algo, a menudo porque puede ser inseguro, o porque temen ser abiertos al respecto).
- La persona que tiene poder en una relación puede dificultar el mantenimiento de los límites. Los maestros tienen más poder que los estudiantes y los jóvenes mayores tienen más poder que los niños más pequeños. Puede ser difícil denunciar a aquellos con más poder.
- Las amistades tienen límites. A menudo, los jóvenes sienten que deben hacer o ser todo para cada amigo. Haga hincapié en que los límites son tan importantes en las amistades como en las relaciones románticas.
- Esta es la edad en la que pueden aparecer “juegos de tocar”: dar palmaditas en los muslos o pellizcar los senos sin permiso. Hable sobre el impacto de esos juegos en otras personas.

QUÉ HACER/COMENZAR LA CONVERSACIÓN:

- Aunque las relaciones románticas son menos probables en la escuela intermedia, a veces ocurren. Tome la iniciativa de su hijo, ya sea que hable de amistades o relaciones románticas.
- Busque **Momentos en los márgenes** para iniciar conversaciones: en el auto, después de un programa de televisión, cuando observa a amigos interactuando.
 - Cuando las amistades o relaciones están en la televisión pregunte: “¿Qué piensas sobre la manera en la que el personaje manejó esa situación? ¿Por qué crees que actuaron de esa manera? ¿Qué habrías hecho de manera diferente?”.

- Use preguntas abiertas para ayudar a su hijo adolescente a pensar en los límites y las relaciones:
 - ¿Qué podrías hacer si un amigo te hiciera sentir incómodo?
 - ¿Cómo puedes saber si alguien quiere un abrazo o no?
 - ¿Qué te hace sentir feliz en una amistad/relación?
 - ¿Cuándo molestar a alguien es excesivo?
- Hable sobre la dinámica del poder de una manera que su hijo comprenda:
 - ¿Qué amigos escuchan más las personas?
 - ¿Qué sucede cuando alguien no hace lo que ese amigo quiere?
- Proporciónale algunas frases que podría usar cuando se enfrente a una situación incómoda: “Déjame pensarlo y te lo diré luego”; “No, gracias. No me interesa eso”; o “Hablaré con mis padres y mañana te responderé”.

OTRAS COSAS PARA TENER EN CUENTA

- Anime a su joven a confiar en su instinto. Si algo no parece estar bien, probablemente no lo esté.
- Permita que su joven le diga “no”. Es una buena práctica.
- No necesitan defender sus límites. Un simple “no” con una breve explicación de qué límite se está excediendo es suficiente. Ejemplo: “No me gusta contar a los demás mis calificaciones”.
- Los padres también deben disculparse cuando excedan los límites de su hijo. Está siendo un modelo de una buena comunicación.
- Establezca un ejemplo positivo de un entorno de límites saludables en su propia vida.



Abstinencia y métodos de protección

Casi todas las personas en algún momento se volverán sexualmente activas. Para ayudar a su hijo a tomar decisiones saludables a medida que crece, los padres/cuidadores deben hablar sobre el sexo más seguro. Cuando hablamos de píldoras anticonceptivas y condones de la misma manera que hablamos de cualquier aspecto de cuidarnos a nosotros mismos, disipamos parte del secretismo que rodea al sexo. Brindar información objetiva sobre el sexo y la protección **no** alienta a los jóvenes a tener sexo. Ayuda a enseñarles cómo tomar decisiones inteligentes y saludables para su cuerpo.

Comparta sus valores con su hijo. Puede decir algo como: “Si bien espero que esperes un poco más para tener relaciones sexuales, es importante que tengas este conocimiento para saber cómo mantenerte seguro”. Esto le permitirá a su hijo saber dónde se encuentra y que usted está allí para ayudar.

Todas las personas jóvenes deben aprender sobre la abstinencia, los métodos que no son de barrera y los métodos de barrera, independientemente de su sexo u orientación sexual.

LO QUE DEBE SABER

Abstinencia

Abstinencia significa no participar en ninguna actividad sexual que involucre los genitales de otra persona (vaginales, anales, orales o tocarse con las manos) y es la forma más eficaz de prevenir la transmisión de enfermedades de transmisión sexual (ETS) y embarazos no deseados. Alguien puede optar por practicar la abstinencia durante cualquier cantidad de tiempo; podría hacerlo algunos meses, años, hasta el matrimonio o para siempre. Las personas también pueden optar por practicar la abstinencia en cualquier momento de su vida, incluso si ya han tenido relaciones sexuales. La abstinencia es una elección personal y saludable que alguien podría hacer por motivos culturales, religiosos o de otro tipo. Puede preferir que su hijo practique la abstinencia. Ayude a su hijo a comprender sus valores explicando por qué esto es importante para usted.

PROTECCIÓN CONTRA EL EMBARAZO Y ENFERMEDADES DE TRANSMISIÓN SEXUAL (ETS)

Si las personas eligen tener relaciones sexuales, hay muchas opciones para mantenerse a salvo.

Métodos que no son de barrera

Los métodos que no son de barrera incluyen medicamentos (como “la píldora”) y dispositivos (como el DIU). Previenen el embarazo, pero no brindan ninguna protección contra las ETS. La píldora también se puede usar para regular o aliviar los períodos menstruales, aliviar los calambres menstruales y tratar el acné. Solo se puede acceder a los métodos que no sean de barrera si se visita a un médico o una clínica.

Anticoncepción de emergencia

La anticoncepción de emergencia se usa para prevenir el embarazo después de tener relaciones sexuales sin protección, si se rompe un condón o en casos de agresión sexual. Está disponible de venta libre en farmacias.

Métodos de barrera

Para prevenir el embarazo y las ETS, se utilizan métodos anticonceptivos de barrera, como condones, barreras bucales de látex y guantes de látex. Las barreras evitan que los fluidos de una persona entren en el cuerpo de otra persona. Pueden comprarse sin receta en lugares, como farmacias y tiendas de comestibles, y a menudo son gratuitos en centros de salud y clínicas.

QUÉ HACER/COMENZAR LA CONVERSACIÓN

- Cuando piensa en la abstinencia, ¿qué significa realmente? ¿Abstinencia de cualquier contacto físico? ¿Abstinencia hasta cierta edad? Pregúntele a su hijo qué significa para él y también comparta lo que piensa.
- Tenga en cuenta cómo habla de la abstinencia para que su hijo no se sienta avergonzado de lo que elige hacer con su cuerpo, sino que se sienta empoderado para tomar la decisión más saludable para él.

Recuerde los momentos en los márgenes

- La cultura popular, la publicidad y las noticias pueden ayudar a facilitar las conversaciones sobre abstinencia, sexo y protección. Por ejemplo, si un programa de televisión muestra a adolescentes teniendo relaciones sexuales o hablando de ellas, puede preguntarle a su hijo si hablaron sobre la protección o cómo los personajes decidieron que estaban listos.
- Pasar por la sección de anticoncepción mientras camina por la farmacia, la tienda de comestibles o la gasolinera puede ser un buen comienzo para la conversación. Incluso si se apresuran para dirigirse a un pasillo diferente, usted demostró que está abierto a la conversación.

OTRAS COSAS PARA TENER EN CUENTA

- Existe una doble vara entre los géneros sobre las ideas de sexo, abstinencia y virginidad; a menudo se elogia a los niños por tener relaciones sexuales, mientras que se alienta a las niñas a practicar la abstinencia y se critica si “pierden su virginidad”. ¿Cómo afectan estas diferencias a las discusiones sobre cómo mantenerse seguro?
- En Illinois, los menores de entre 12 y 17 años pueden dar su consentimiento para recibir tratamiento médico para las ITS o para recibir anticonceptivos. Para encontrar información sobre las leyes de su estado, [consulte este cuadro](#).
- Los menores de cualquier edad pueden comprar protección de venta libre, como condones.



Enfermedades de transmisión sexual

Un aspecto importante de mantener a la persona joven segura es eliminar la vergüenza y el miedo alrededor de las **Enfermedades de Transmisión Sexual (ETS)**. Si bien nadie quiere una ETS, contraerla no hace que alguien se convierta en una persona “sucio” o mala. Las ETS son más comunes de lo que la mayoría de las personas cree. Según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, las personas de 15 a 24 años contraen ETS más que cualquier otro grupo etario. Hablar sobre las ETS *antes* de que su hijo sea sexualmente activo le ayudará a tomar decisiones más seguras en el futuro. Al analizar la prevención de las ETS como cualquier otra enfermedad, también ayuda a su joven a sentirse cómodo al hablar con sus parejas y obtener ayuda si la necesitan.

LO QUE DEBE SABER:

- Las ETS se transmiten a través del sexo o el contacto íntimo piel con piel.
- Al igual que otras infecciones, algunas ETS pueden tratarse y otras pueden curarse por completo con medicamentos. Sin embargo, si no se tratan, algunas pueden dañar nuestra salud.
- La mayoría de las ETS pueden prevenirse mediante el uso de un condón de látex o una barrera de látex cada vez que una persona tiene sexo vaginal, oral o anal.
- **NO PUEDE** decir si alguien tiene una ETS con solo mirarla. Las ETS no siempre tienen síntomas evidentes. Las pruebas regulares son la única manera de saberlo.
- Hablar sobre las ETS y hacerse pruebas es una parte importante de la comunicación y el consentimiento en una relación saludable.

QUÉ HACER/COMENZAR LA CONVERSACIÓN:

Hablar sobre las ETS puede parecer intimidante, pero hay algunos momentos clave en los que puede mencionar el tema:

- Es posible que su hijo adolescente quiera comenzar a ver a su médico sin que usted esté presente. Anímelos a que se sientan cómodos para hacerle preguntas a su médico sobre sexo.
- Entre los 9 y los 12 años, los jóvenes de todos los sexos pueden recibir la vacuna contra el virus del papiloma humano (VPH) en un médico. El VPH es extremadamente común en EE. UU.; alrededor de 1 de cada 4 estadounidenses lo tienen. La vacuna protege contra cepas que pueden causar cáncer más adelante en la vida. **Este es el momento perfecto para abrir el debate sobre las ETS y el sexo seguro.** Explique por qué recibirán la vacuna. Pregúnteles qué saben sobre el VPH. Luego, puede abrir la discusión para incluir otras ETS.
- **Momentos en los márgenes:** Cuando en la televisión o en una canción se aborde el sexo, pregúntele a su hijo adolescente: “¿En qué cosas deben pensar las personas antes de tener actividad sexual?”.



Mantener la puerta abierta

Como cuidador, usted quiere criar niños sanos y felices. Pero no siempre es fácil.

Es más probable que *reaccionemos* cuando nos toman desprevenidos, nos preocupan o nos distraen. Cuando *respondemos*, fomentamos la relación con nuestro joven para que se comunique con nosotros cuando más lo necesite.

Estos son algunos consejos generales para responder en lugar de reaccionar:

- Hacer una pausa. Respirar.
- Muéstrese tranquilo, incluso si está “desesperado” por dentro.
- ¿Reacciona emocionalmente? ¿A qué está reaccionando?
- Decir algo como “Cuéntame más” en lugar de “¿Qué?!” le indicará a su joven que usted está preocupado e interesado.
- Escuche y haga preguntas: ¡sea curioso!
- Trate de no responder cuando le quitan la mirada.
- Si acuden a usted con un problema, pregúnteles: “¿Qué le dirías a un amigo?”.
- Identifique a otros adultos seguros a los que su hijo pueda acudir.
- Está BIEN decir que se siente incómodo o que no tiene todas las respuestas.
- Esté abierto a aprender juntos.

MÁS INFORMACIÓN

- Establezca límites que crezcan con su hijo. Piense en el uso de las redes sociales, restricciones horarias, dándoles más opciones.
- Intente crear acuerdos de comportamiento juntos en lugar de asignar reglas de línea dura.
- Analice sus valores como familia.
- Fomente la toma de riesgos que sea individual para su hijo (intentar en equipo o hablar en clase).

- Ayúdelos a sentirse seguros sobre su cultura, raza, etnia o identidad de género.

MOMENTOS EN LOS MÁRGENES

En lugar de un sermón, encuentre oportunidades para tener conversaciones más pequeñas con su hijo adolescente.

- El auto es un espacio privado donde su hijo adolescente no tiene que mirarlo, pero puede escuchar lo que tiene que decir. Las letras de canciones que pasan en la radio también ofrecen buenos puntos de entrada a las conversaciones.
- Enviar mensajes de texto puede ser más cómodo que hablar. Aunque puede parecer impersonal, es una manera fácil de darle a su hijo la oportunidad de hablar sin presión.
- Use programas de televisión, películas o redes sociales para iniciar conversaciones.



Recursos

HABLAR SOBRE SEXO CON

Adultos:

Sitios web:

[Planned Parenthood](#)
[CDC - “Servicios de Salud para Adolescentes y Tiempo Individual con un Proveedor de la Salud”](#)

Aplicaciones:

[The Society for Adolescent Health and Medicine App - THRIVE](#)

Videos:

[Amaze.org - “La Guía #PadreAccesible sobre Porno”](#)
[Planned Parenthood - “Consejos para Padres: Una Herramienta para Hablar sobre el Sexo”](#)
[Lurie Children’s Hospital, Charlas “Nunca Temas”](#)

Jóvenes:

Sitios web:

[Amaze](#)

Aplicaciones:

[Real Talk \(aplicación\)](#)

ANATOMÍA

Sitios web:

[Planned Parenthood](#)
[InterACT – Página de Preguntas Frecuentes sobre Intersexualidad](#)

LGBTQIA+

Adultos:

Sitios web:

[Gender Spectrum - Recursos para Padres](#)
[Planned Parenthood - “¿Qué le Debo Enseñar a Mi Hijo que Asiste a la Escuela Intermedia sobre Identidad?”](#)
[GLSEN - “Guía sobre Pronombres”](#)

Jóvenes:

Sitios web:

[The Trevor Project - Recursos para Jóvenes LGBTQ](#)
[GLSEN - “Salir del Clóset”](#)
[Gender Spectrum - “Aprender y Conectarse: Jóvenes”](#)

Videos:

[Amaze.org - “Identidad de Género: Ser Mujer, Hombre, Transgénero o Género Fluido”](#)
[Amaze.org - “¿Qué Significa la Orientación Sexual? LGBTQ+”](#)

ABSTINENCIA Y PROTECCIÓN

Adultos:

Sitios web:

[ICAN! - “Opciones sobre Métodos Anticonceptivos”](#)
[Planned Parenthood - “Anticonceptivos de Emergencia”](#)
[Planned Parenthood - “Condón”](#)

Jóvenes:

Sitios web:

[TeenSource - “Anticonceptivos”](#)
[Planned Parenthood- Condones](#)

Videos:

[Amaze.org - “¿Qué Significa la Abstinencia?”](#)
[Amaze.org - “¿Qué Deberías Hacer Si Tuviste Sexo sin Protección?”](#)
[Amaze.org - “Condones: ¿Cómo Usarlos de Forma Efectiva?”](#)

ENFERMEDADES DE TRANSMISIÓN SEXUAL

Adultos:

[Fichas de Información sobre el CDC](#)
[Video sobre la Vacuna del VPH](#)

Jóvenes

Videos:

[Amaze.org - “Prevención de ETS Más Allá de los Condones”](#)
[Amaze.org - “Pruebas de ETS: Roo Chatbot de Planned Parenthood Responde a Sus Preguntas”](#)

RECURSOS SOBRE LÍMITES Y CONSENTIMIENTO

Sitios web:

[Child Mind - “¿Cómo Hablar a los Niños sobre el Consentimiento y los Límites?”](#)

[Love is Respect - “¿Cuáles Son Mis Límites?”](#)

Videos:

[Amaze.org - “‘Tal Vez’ No Significa Sí”](#)

[Psych2Go - “5 Razones para Establecer Límites Saludables con Personas Tóxicas”](#)

RECURSOS SOBRE SEXO Y REDES SOCIALES

Adultos:

Sitios web:

[Common Sense Media - “Hablar sobre ‘Sexting’”](#)

Jóvenes:

Videos:

[Amaze.org - “Sexting: ¿Qué Debería Hacer”](#)

[NetSmartz](#)

[Common Sense Media - “Voces Adolescentes: Sexting, Relaciones y Riesgos”](#)

Recursos en español

[Amaze videos en español](#)

CONVERSACIONES SEXUALES

[Planned Parenthood](#)

ANATOMÍA Y PUBERTAD

[Amaze.org](#)

LGBTQIA+

[GLAAD](#)

[Amaze.org - “Explicando la orientación sexual: lesbiana, gay, heterosexual y bisexual”](#)

[Somos Familia](#)

ABSTINENCIA Y PROTECCIÓN

[ICAN: \(Seleccione “Español” en la parte inferior\)](#)

[Planned Parenthood](#)

[Amaze.org - “Anticonceptivos: condones, píldora y parche”](#)

ENFERMEDADES DE TRANSMISIÓN SEXUAL

[Adolescentes y Pruebas - CDC](#)

[Fichas de Información sobre el CDC](#)

LÍMITES Y CONSENTIMIENTO

[Planned Parenthood](#)

[Love is Respect](#)

SEXO Y REDES SOCIALES

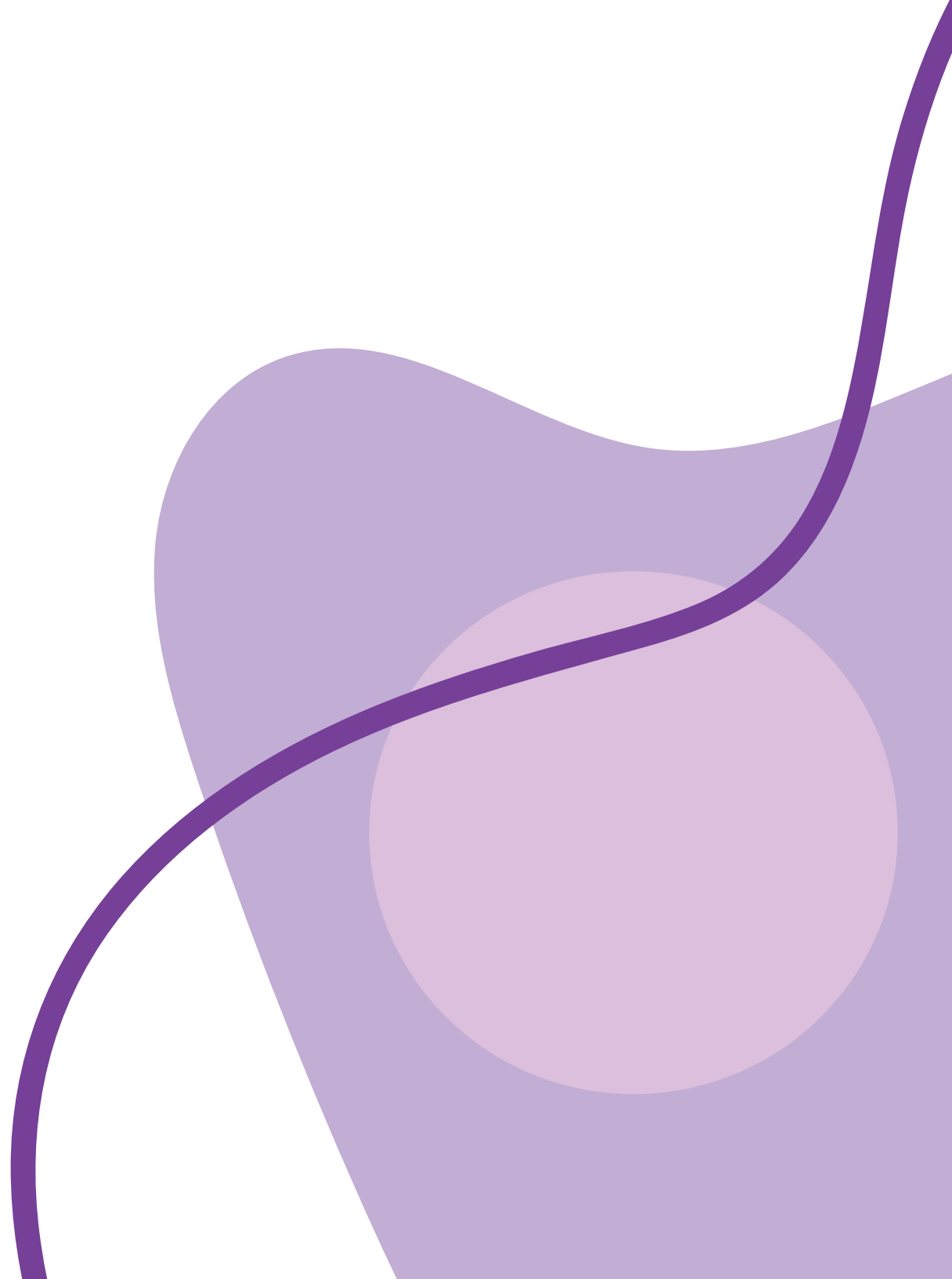
[Common Sense Media](#)

[NetSmartz](#)

[Amaze.org - “Pornografía: ¿realidad o ficción?”](#)

[Amaze.org - “Sexteando: ¿Qué debe hacer?”](#)

Esta publicación fue respaldada por el Acuerdo cooperativo número 6 NU87PS004311, financiado por los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention, CDC). Su contenido es responsabilidad exclusiva de los autores y no representa necesariamente las opiniones oficiales de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades o del Departamento de Salud y Servicios Humanos.



**RESPONSE
FOR TEENS**



[f JCFS Chicago](#) [@Response_for_Teens](#) [t AskResponse](#)

Response for Teens es parte de la familia de servicios de la JCFS. JCFS Chicago es un socio de Jewish United Fund para servir a nuestra comunidad. Aceptamos la diversidad. Nuestro compromiso con la inclusión puede verse en todos nuestros servicios, programas y un lugar de trabajo acogedor.