

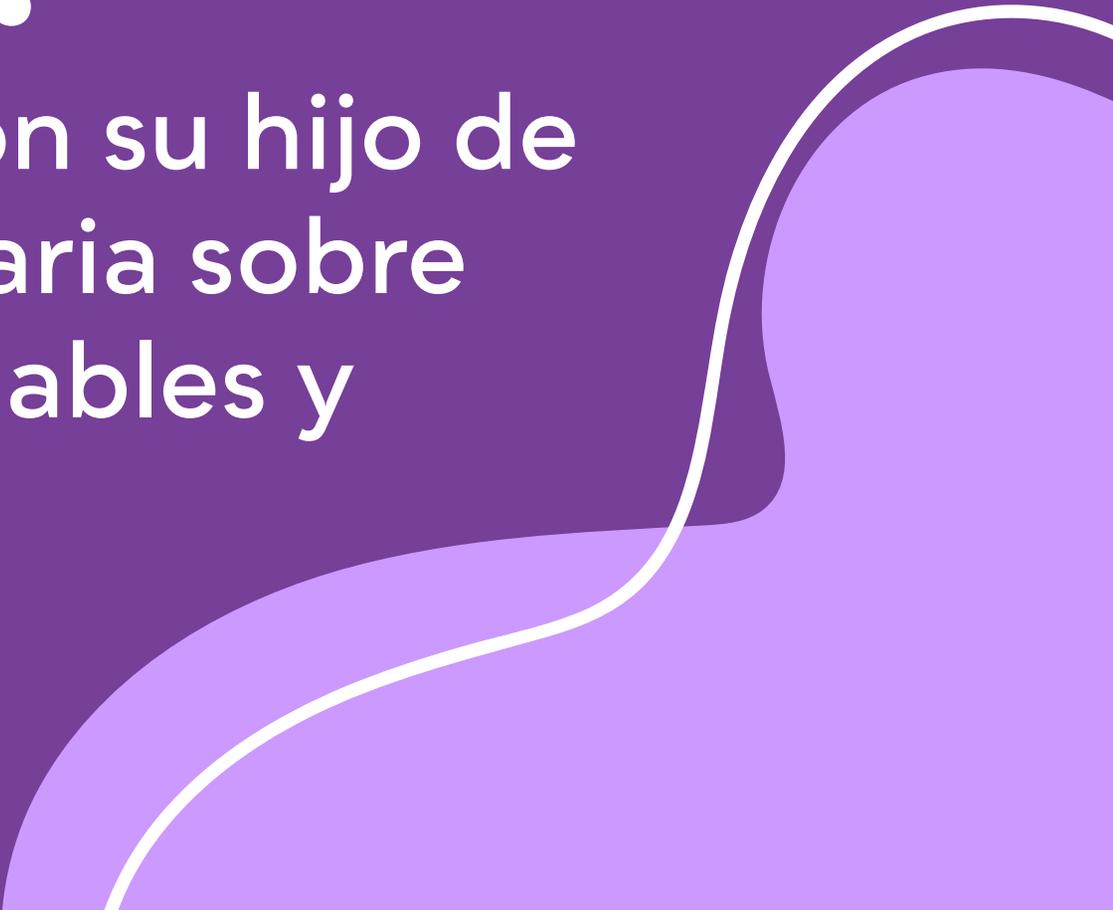


# NO ENTRE EN PÁNICO:

Cómo hablar con su hijo de escuela secundaria 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 adolescencia

Identidad de género y sexualidad

Relaciones saludables: Límites, consentimiento y señales de alerta

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, 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.

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 secundaria. 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, pero 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.
- **No es necesario que sea un experto.** Si no sabe la respuesta a algo, ¡no tenga miedo de admitirlo!
- **ESCUCHE** lo que su hijo tiene para decir. Asegúrese de que su lenguaje corporal muestre que es abierto.
- **Sea curioso.** “Me pregunto qué es lo que has escuchado sobre...” o “¿Te gustaría saber sobre...?”
- **A.O.T.** es una excelente manera de comenzar una conversación. “Algunos adolescentes pueden tener relaciones sexuales. Otros no. Tú podrías estar averiguando con qué te sientes cómodo”.
- **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 momentos en los márgenes.** La televisión, las revistas, las redes sociales y las noticias brindan oportunidades regularmente 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

- **Evite las tácticas de miedo.** Haga hincapié en la importancia de usar protección para mantenerse seguro y cuidar la seguridad de su pareja.
- **Asegúrese de incluir los elementos positivos del sexo,** placer y conexión, mientras se enfoca en el consentimiento.
- **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 o sexuales 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 ESPECIAL SOBRE PORNOGRAFÍA

La pornografía no es sexo real. Muchos jóvenes lo verán, ya sea por accidente o al buscarlo, 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 has visto pornografía 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 adolescencia

Si bien muchas personas piensan que la escuela intermedia son los años de crecimiento, el recorrido de los 14 a los 18 años también está lleno de cambios. El adolescente que deja en primer año de escuela intermedia no es el mismo que camina por el escenario en la graduación.

## DESARROLLO SOCIAL Y EMOCIONAL

Parte del trabajo de ser adolescente es desarrollar valores, comenzar a pensar en su propio futuro a largo plazo y determinar qué es lo que hace a un buen compañero. Los adolescentes 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. Ahora, más que nunca, los jóvenes se esfuerzan por ser ellos mismos y, para algunos, 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

Su hijo continuará creciendo y madurando físicamente y puede comenzar a enfocarse más en cultivar una apariencia física atractiva. Pueden comenzar a ejercitarse o cambiar sus hábitos alimenticios. Asegúrese de que estén tomando decisiones saludables y durmiendo el tiempo adecuado.

Para los jóvenes transgénero, no binarios y de género diverso, los cambios físicos de la pubertad pueden haber sido problemáticos. Los adolescentes mayores están averiguando cómo sentirse cómodos con su cuerpo (congruencia de género).

## DESARROLLO SEXUAL

Muchos adolescentes experimentarán sentimientos sexuales y sensuales, y es posible que deseen tener intimidad física con otras personas de alguna manera. Este es un territorio muy nuevo para ellos, lo que lo hace emocionante y a veces aterrador.

¡No entre en pánico! La intimidad física puede significar solo querer estar físicamente cerca de alguien que le gusta, tomarle de la mano o besarse. Algunas personas pueden sentir presión para tener comportamientos sexuales más íntimos; por eso, *su relación con su hijo y su capacidad para comunicarse con él es tan importante*. Comunicarse con su hijo puede ayudarle a tomar decisiones más saludables y retrasar la actividad sexual.

El acceso a las redes sociales y a otros medios de comunicación les da a los adolescentes 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. La inundación de imágenes de los medios y el aumento del deseo de ser atractivos pueden llevar a los adolescentes a tomar decisiones impulsivas con respecto a las relaciones y la actividad sexual. Sin embargo, la buena noticia es que, como adulto comprensivo, usted tiene la oportunidad de ayudarlos a atravesar este momento de sus vidas a través de un debate abierto. **Recuerde que tener un adulto que los apoye es un factor de protección clave para los jóvenes.**

La información de este cuadro muestra algunos **cambios típicos en el desarrollo** de la adolescencia media (de 15 a 18 años), **qué comportamiento podría ver** y **cómo podría apoyar a su hijo**. Es importante no asumir nada sobre la identidad de género u orientación sexual de su joven. Otras secciones de la guía explorarán más maneras de apoyar a su hijo.

¿Qué está pasando?	Lo que podría ver/escuchar	Qué puede hacer/Comenzar la conversación
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Crecimiento físico y cambio continuos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Autoconsciencia, autocrítica.</li> <li>• Más tiempo cuidando la apariencia.</li> <li>• Ocultar signos físicos de desarrollo si su cuerpo no es congruente con su identidad de género.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Debate directo de la imagen corporal y las opciones saludables.</li> <li>• Escuchar para comprender.</li> <li>• Ayude a encontrar estrategias positivas para sobrellevar los sentimientos negativos.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Adaptarse a los sentimientos sexuales y a un cuerpo maduro.</li> <li>• Mayor énfasis en las relaciones románticas y sexuales.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Deseo de mayor privacidad.</li> <li>• Interés en citas y relaciones.</li> <li>• Buscar información sobre sexo o ver contenido sexual.</li> <li>• Experimentar con relaciones y actividad sexual.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Crear oportunidades para la privacidad.</li> <li>• Analice qué hace que una relación sea saludable y qué no.</li> <li>• Entrégueles libros y materiales.</li> <li>• Vea si tienen alguna pregunta.</li> <li>• Incluir todos los emparejamientos de relaciones posibles.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Capacidad mejorada para reflexionar y planificar.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hablar sobre el futuro cercano; analizar metas.</li> <li>• Autoexpresión a través del arte o diarios íntimos; capacidad para expresar emociones.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Use los objetivos y las responsabilidades como una forma de hablar sobre el retraso de posibles actividades riesgosas como el sexo.</li> <li>• Ofrézcase a hablar sobre las emociones.</li> <li>• Anime a su hijo adolescente a resolver problemas.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mayor búsqueda de independencia.</li> <li>• Definir quiénes son.</li> <li>• Preocuparse por ser juzgado por los demás.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Riesgoso.</li> <li>• Las amistades pueden cambiar.</li> <li>• “Probar” nuevos estilos, hábitos, pasatiempos.</li> <li>• Se preocupa de que nadie lo entienda.</li> <li>• Pueden cuestionar su autoridad o desobedecerlo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Permítales que no estén de acuerdo con usted, pero que sigan siendo respetuosos.</li> <li>• Anímelos a explorar nuevos intereses.</li> <li>• Hable sobre el uso de Internet y redes sociales.</li> <li>• Ayúdelos a enfocarse en lo que pueden hacer, no solo en cómo se ven.</li> <li>• Reconozca la presión de sus pares y resuelvan el problema juntos.</li> </ul>

# Identidad de género y sexualidad

Los adolescentes se preguntan: “¿Quién soy?”. Descubrir su propia orientación sexual e identidad de género es parte de la respuesta a esa pregunta. Esto puede ser aterrador porque la aceptación de los pares es muy importante a esa edad. Los adolescentes enfrentan la presión de sus pares y la sociedad, y necesitan amor incondicional y apoyo de los padres/cuidadores para tomar decisiones saludables.

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.

## 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 de 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 identifica (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. Algunos ejemplos de pronombres incluyen El, Ella, Ellos/Ellas/Sus.

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 transmite 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 hacer suposiciones 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”.
  - Exprese 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, es un error asumir 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 por ellos; deje que ellos decidan por sí mismos.

## SI SU HIJO SE DEFINE COMO LGBTQIA+:

- **No suponga que esta es una fase**, permita que su hijo evolucione. Es importante que usted afirme la identidad de su hijo *ahora* y que le comunique que lo aceptará incluso si su identidad cambia con el tiempo.
- 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.
- **Proteja la privacidad de su hijo**; permítale decidir a quién contarle.

# Relaciones saludables: Límites, consentimiento y señales de alerta

A medida que su joven atraviesa su adolescencia, cada vez es más probable que esté interesado en las relaciones románticas. Algunos, pero no todos, también pueden estar interesados en explorar las relaciones sexuales. Algunos nunca están interesados en el romance tradicional.

Lo que sea que su hijo decida, tener conversaciones sobre cómo merece ser tratado y cómo tratar a los demás lo ayudará a tener relaciones más saludables y gratificantes a medida que crece y madura.

En los adolescentes mayores, a medida que las relaciones pueden volverse más serias, estas lecciones son fundamentales. 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. Sin embargo, nunca es demasiado tarde para comenzar la conversación con su hijo adolescente.

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.

## LO QUE DEBE SABER

Asegúrese de que su hijo adolescente sepa que nadie debe menospreciarlo, forzarlo ni presionarlo para que haga algo que no desea hacer. A veces, la presión de los pares puede dificultar que su hijo adolescente determine lo que realmente quiere hacer. Recuérdele que se concentre en si la acción lo hará sentir bien consigo mismo.

Su hijo adolescente también debe comprender todos los componentes del **consentimiento**. **Planned Parenthood** tiene una herramienta útil para comprender el consentimiento:

- F Freely given (gratuito).** Nadie debe ser presionado, forzado o amenazado para hacer lo que otra persona quiere. Esto incluye no estar bajo la influencia de drogas o alcohol. Alguien no puede otorgar su consentimiento legalmente si está bajo la influencia de sustancias.
- R Reversible (reversible).** Puede cambiar de opinión. Sin miedo a las repercusiones o el rechazo.
- I Informed (informado).** Consentimiento informado significa que las parejas deben compartir su condición de ETS y si tienen otras parejas sexuales. También significa estar informado sobre a qué usted está brindando exactamente su consentimiento.
- E Enthusiastic (Entusiasta).** Un “bueno” silencioso y con dudas no es un “¡sí!”. Hay muchas razones por las que alguien podría decir que sí cuando realmente no quiere. Si no están seguros de cómo se siente su pareja, deben detenerse y preguntar.
- S Specific (Específico).** El hecho de que alguien dé su consentimiento para una actividad no significa que haya dado su consentimiento para todas las actividades. Antes de que la actividad sexual aumente, debe haber un consentimiento verbal.

## RELACIONES SALUDABLES

Fomentar límites saludables y ayudar a su hijo adolescente a comprender el consentimiento lo ayudará a establecer y desarrollar relaciones saludables. Desafortunadamente, los jóvenes (cuyo cerebro y habilidades socioemocionales aún se están desarrollando) pueden tomar decisiones que no son saludables.

Ayude a su hijo adolescente a comprender los componentes de las relaciones saludables y las señales de advertencia de aquellas que no lo son.

### Las relaciones saludables incluyen:

- Espacio personal
- Igualdad
- Conflicto saludable
- Comunicación abierta
- Confianza
- Honestidad
- Amabilidad, diversión

Pídale a su hijo de escuela secundaria ejemplos de cómo se verían o suenan cada una de estas características en una relación romántica o sexual.

Recuérdle que estas características son tan importantes tanto en una buena amistad como en una relación sexual o romántica.

Finalizar una relación puede ser extremadamente difícil en la escuela secundaria. Valide sus sentimientos de pérdida y dolor, pero recuérdelos que nunca está bien “empeorar”.



## INICIAR LA CONVERSACIÓN

- **Momentos en los márgenes:** en el auto, después de un programa de televisión, cuando observa a amigos interactuando.
  - Cuando una relación está 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?”.
  - Busque ejemplos de música o televisión en los que no haya consentimiento.
  - Analice noticias sobre acoso sexual. Pregúntale a tu hijo adolescente su opinión.
- Use preguntas abiertas para ayudar a su hijo adolescente a pensar en los límites y las relaciones:
  - ¿Qué crees que haría si tu pareja te presionara para tener relaciones sexuales?
  - ¿Cuáles crees que son las cualidades más importantes en una relación?
  - ¿Por qué crees que las personas entran o se mantienen en relaciones violentas?
- En las relaciones románticas, una persona puede tener más poder que la otra. Esto puede basarse en los ingresos, la raza, el sexo o la edad.
  - Pregúntele a su hijo adolescente dónde ha visto desequilibrios de poder en las relaciones. ¿En la televisión? ¿Con amigos?
  - ¿Qué hace que un desequilibrio de poder sea poco saludable?
- Hable sobre cómo demostrar que está interesado en alguien. Aunque pueden sentirse abrumados por los sentimientos de atracción y emoción, aún tienen que respetar a los demás.
- Proporcíóneles algunas frases que podrían ser útiles cuando se enfrenten a una situación que los haga sentir incómodos. “Me gustas, pero no me interesa \_\_\_\_\_”. “Prefiero pasar el rato con un grupo que solo. ¡Es más divertido!”.
- Manejar el rechazo es igual de importante: cuando alguien dice o señala otra cosa que no sea “sí”, respeta sus límites.

## 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: “Por favor, no me toques”.
- 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.

## ¿DEBERÍA PREOCUPARSE?

**Las relaciones poco saludables y abusivas** tienen muchas formas. Es posible que su hijo adolescente no experimente abuso físico, pero eso no significa necesariamente que su relación sea saludable. El abuso no solo puede ser físico, sino también sexual, emocional, verbal, financiero o tecnológico.

El componente clave en una relación abusiva es un **desequilibrio de poder**. Una persona tiene poder sobre la otra, ya sea debido a la edad, el estado social, el sexo, la orientación sexual, la raza, el estado financiero, la experiencia o la fortaleza física, y utiliza ese poder para controlar a su pareja. El abuso nunca es culpa de su hijo adolescente.

Si observa algunos de estos rasgos en la relación de su hijo adolescente, puede ser un signo de una relación poco saludable, o incluso abusiva.

- **Intensa:** sentimientos extremos y comportamiento abrumador y obsesivo, como la necesidad de estar en contacto constante.
- **Posesiva:** celos que hacen que controlen a quién ve su hijo adolescente, qué hace o con quién habla.
- **Manipulación:** controla las decisiones, acciones o emociones de su hijo adolescente, a veces de una manera sutil o pasiva-agresiva que hace que sea difícil de detectar. Es posible que

su hijo adolescente sienta que depende de la relación para recibir apoyo, dinero o aceptación.

- **Aislamiento:** mantiene a su hijo adolescente alejado de sus amigos o familiares, solicitándole o forzándolo a elegir entre la relación y sus amigos.
- **Sabotaje:** arruina intencionalmente la reputación, el éxito o los logros de su hijo adolescente.
- **Menosprecio:** hace y dice cosas para hacer que su hijo adolescente se sienta mal consigo mismo.
- **Culpa:** hace que su hijo adolescente sienta que es su responsabilidad mantenerlo feliz; culpa a su hijo adolescente por cosas que están fuera de su control.
- **Volatilidad:** reacciones impredecibles y agresivas que hacen que su hijo adolescente se sienta intimidado o inseguro.
- **Desviar la responsabilidad:** culpa a su hijo adolescente por sus acciones, justifica el comportamiento poco saludable.
- **Traición:** comparte información privada con otros; engaña, rompe la confianza.

Salir de una relación abusiva puede ser especialmente difícil para los adolescentes porque pueden ir a la misma escuela que su abusador o están en los mismos círculos de amigos, lo que hace que sea difícil alejarse de ellos.

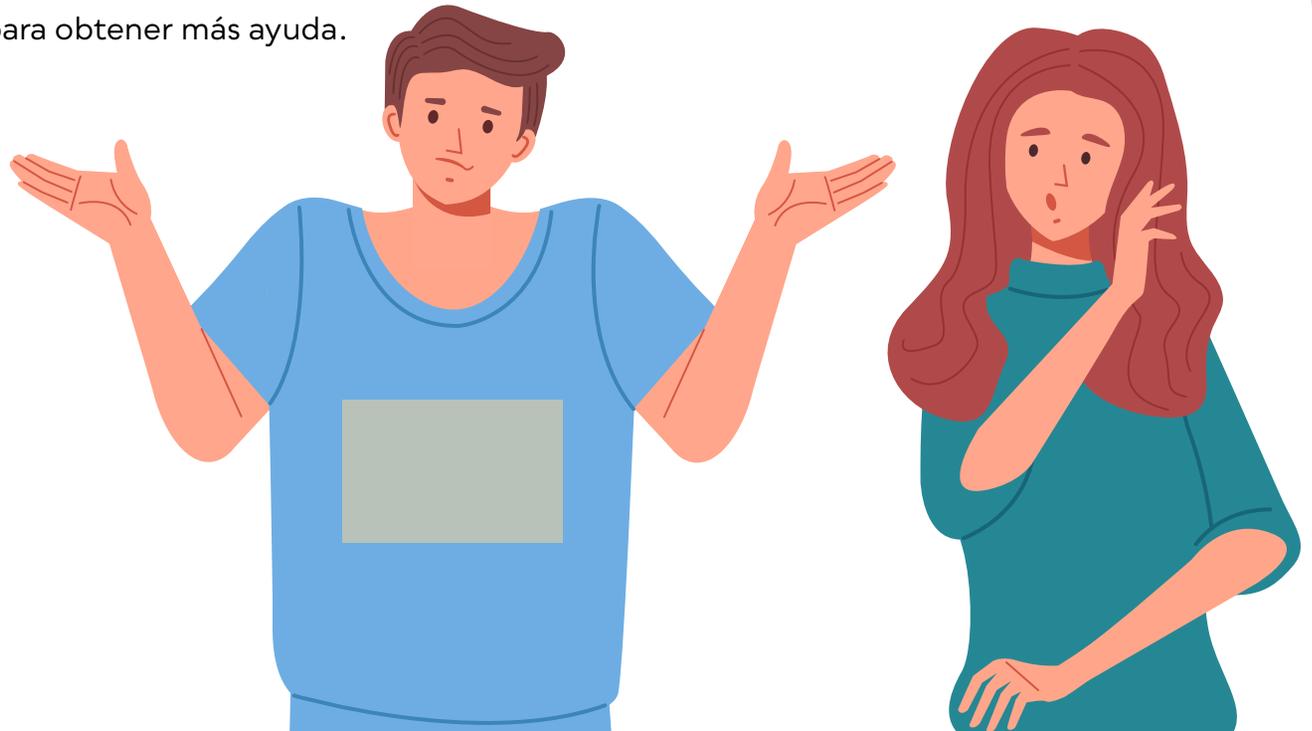


## INICIAR LA CONVERSACIÓN

La sospecha de que su hijo puede estar involucrado en una relación poco saludable puede ser atemorizante. Es posible que no sepa qué hacer o que tema hacer algo incorrecto. Estas son algunas maneras de apoyar a su joven.

- Recuérdle a su joven que lo ama. Recuérdle que la seguridad y el bienestar de él es su prioridad número uno.
- Escuche, no juzgue. Hágale saber a su hijo adolescente que no será castigado si comparte esta información con usted; su objetivo es ayudarlo y apoyarlo. Debe poder confiar en que esto es cierto.
- Mantenga sus opiniones de su compañero fuera de la conversación; esto puede hacer que su hijo adolescente se cierre.
- No evite que vea a su pareja. Esto puede hacer que sean más propensos a hacerlo en secreto, lo cual puede ser más peligroso.
- Permítales tomar su propia decisión. Ya están experimentando el control de su pareja; hágales saber que usted no los controlará.

Consulte nuestra sección de **Recursos** para obtener más ayuda.



# Abstinencia y métodos de protección

Casi todas las personas en algún momento se volverán sexualmente activas. Cuando las personas eligen participar en actividades sexuales, es importante que sepan cómo comunicarse con su pareja para protegerse. Cuando hablamos de píldoras anticonceptivas o condones de la misma manera que hablamos de cualquier aspecto de la salud, 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 usar 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. Sin embargo, su hijo adolescente puede elegir ser sexualmente activo. Puede estar molesto, pero aún puede ayudarlo a mantenerse saludable.

## 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 son para cualquier persona con ovarios e incluyen medicamentos (como “la píldora”) y dispositivos (como el DIU) que previenen el embarazo. No proporcionan ninguna protección contra las ETS. Los métodos que no son de barrera también se pueden 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. Existen dos tipos de anticonceptivos de emergencia: píldoras y el DIU de cobre. Las píldoras están disponibles sin receta en las farmacias, y el DIU puede ser insertado por un profesional de la salud en muchas clínicas de salud sexual o consultorios médicos. Esto debe ocurrir dentro de un corto tiempo después de las relaciones sexuales sin protección.

### Métodos de barrera

Los métodos anticonceptivos de barrera, como condones, barreras bucales de látex y guantes de látex, se utilizan para prevenir el embarazo y las ETS. Las barreras evitan que los fluidos de una persona ingresen 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 para siempre? ¿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 su cuerpo.
- **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. Si un programa de televisión muestra a adolescentes teniendo relaciones sexuales o hablando de ellas, puede preguntarle a su hijo adolescente 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 quitan la mirada, usted demostró que está abierto a la conversación.
- Respete la privacidad y los límites de su joven. Si les hace una pregunta directa y personal, por ejemplo, “¿estás teniendo relaciones sexuales?” podrían cerrarse.

## OTRAS COSAS PARA TENER EN CUENTA:

- Reflexione sobre sus valores en torno al sexo y la anticoncepción. ¿Qué mensajes realmente desea dar?
- 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 más cómodo al hablar con sus parejas y obtener ayuda si la necesitan.

Es posible que desee hablar con su joven acerca de lo que sucede cuando va a una clínica o médico para que le hagan pruebas de ETS. Ayudar a su hijo a saber qué esperar y cómo encontrar una clínica apta para adolescentes lo ayudará a defenderse a sí mismo y a sus parejas en el futuro.

Las pruebas para detectar diferentes ETS están disponibles en clínicas sin cita previa y en muchas farmacias.

## LO QUE DEBE SABER:

- Las **ETS** se transmiten a través del sexo o el contacto íntimo piel con piel.
- Al igual que otras infecciones, las 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 un anillo de látex cada vez que una persona tiene sexo vaginal, oral o anal.
- **NO PUEDE** decir si alguien tiene una ETS con mirarla. Algunas ETS casi no tienen síntomas. La **prueba regular** es la única manera de saberlo.
- Hablar sobre las ETS y hacerse pruebas es una parte importante de la comunicación en una relación saludable.
- En Illinois, los jóvenes mayores de 12 años tienen derecho a realizarse pruebas y tratamientos confidenciales de ETS sin el consentimiento de sus padres/tutores. Si necesitan hacerse la prueba, pueden pedirle ayuda, preguntarle a otro adulto o ir solos.
- Las pruebas de ETS varían según la ETS que se esté evaluando. Podría incluir una muestra de orina, un hisopado vaginal o anal, una extracción de sangre y/o un hisopado bucal. Si el resultado de la prueba es positivo para cualquier ETS, el proveedor puede darles recetas de medicamentos necesarios para su tratamiento y puede pedirles nombres de parejas sexuales.

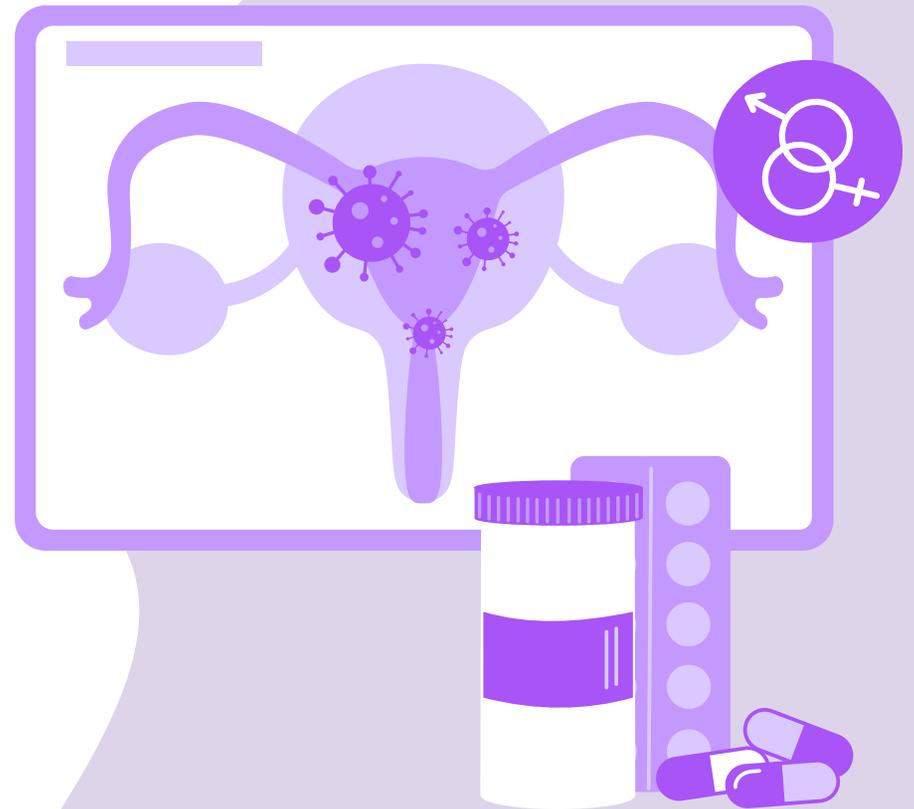
## QUÉ HACER/COMENZAR LA CONVERSACIÓN:

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

- Anime a su hijo adolescente a que se sienta cómodo para hacerle preguntas a su médico sobre sexo.
- Pregúntele qué sabe o qué ha escuchado sobre las 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?”.
  - Mientras está en el auto o dando un paseo, pregúntese en voz alta ¿por qué los niños de 15 a 24 años representan más de la mitad de las nuevas infecciones de ETS?”.
- Mientras continúa hablando sobre relaciones saludables y comunicación, recuerde que hablar sobre las ETS es una parte importante. Ayúdelos a pensar y practicar la comunicación con un compañero. Ejemplo: “Ambos debemos ser evaluados para que ambos estemos seguros”.

## OTRAS COSAS PARA TENER EN CUENTA:

- Si su hijo adolescente contrae una ETS, es esencial que hable con él sin juzgarlo.
- Cuando se trata adecuadamente, las personas con **ETS que no tienen cura** llevan vidas plenas y saludables con parejas y niños, si lo desean. Por ejemplo, algunos tratamientos para el VIH (**PEP y PrEP**) han disminuido la incidencia de transmisión entre parejas.



# 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

### Adultos:

#### Sitios web:

[Planned Parenthood](#)

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

#### Aplicaciones:

[The SAHM 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](#)

## ANATOMÍA

#### Sitios web:

[Planned Parenthood](#)

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

## LGBTQIA+

### Adultos:

#### Sitios web:

[Gender Spectrum - Recursos para Padres](#)

[GLSEN - “Guía sobre Pronombres”](#)

[Teen Vogue - Personas Intersexuales](#)

### 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”](#)

[Amaze.org - “Relaciones Saludables Vs. No Saludables”](#)

## RECURSOS SOBRE SEXO Y REDES SOCIALES

### Adultos:

#### Sitios web:

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

[Seguridad de Internet 101](#)

### 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](#)

[Opciones](#)

[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](#)

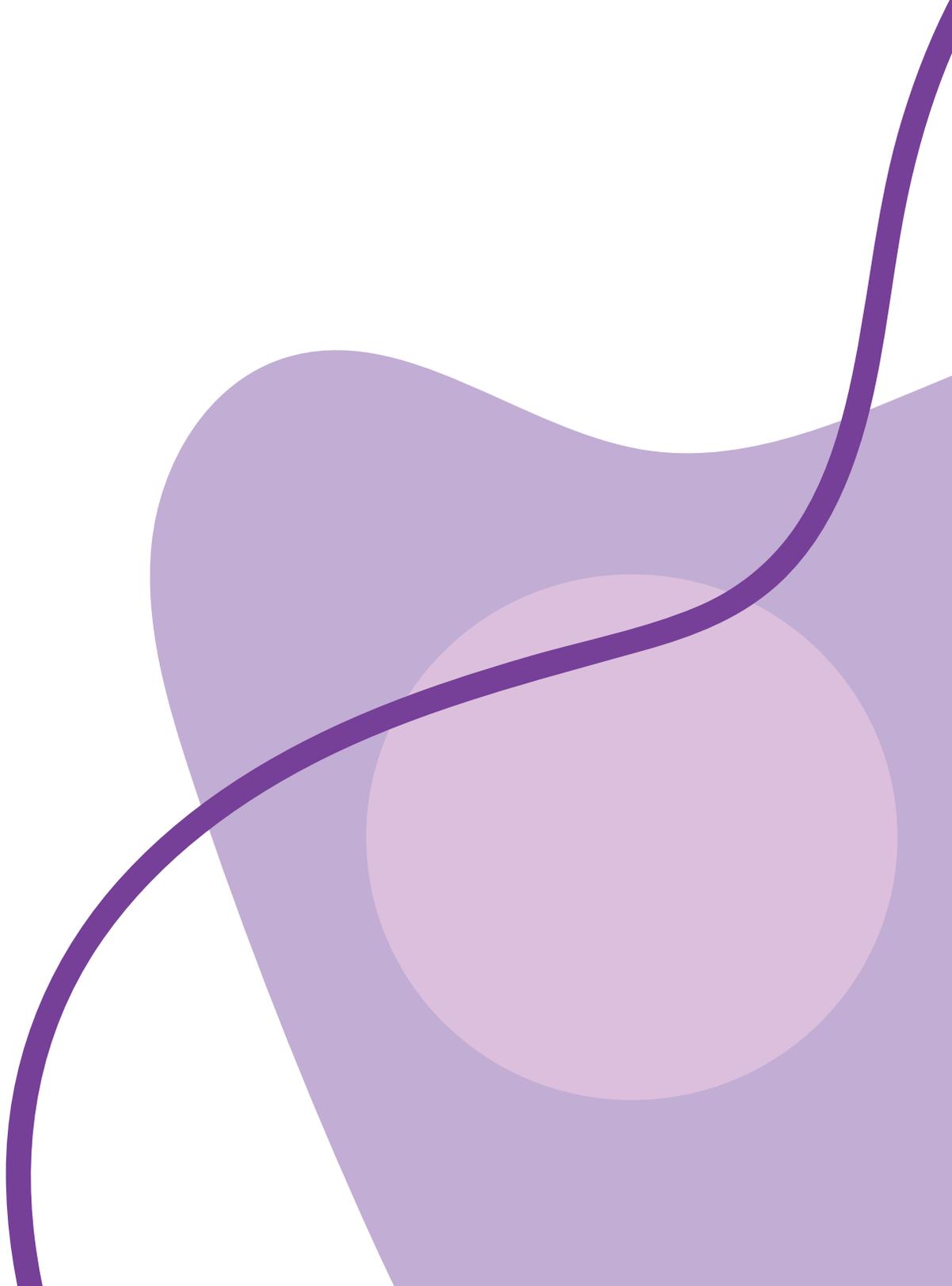
[NetSmartz](#)

[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.