

Cómo hablar con sus niños acerca del sexo

Esté preparado(a)

- Aún los niños muy jóvenes podrían tener preguntas.
- Proporcione respuestas que son apropiadas a base de la edad. Los niños menores necesitan menos detalles.
- Aprenda todo lo que pueda, y continúe aprendiendo, para que su información esté al día.
- Decida de qué hablará (ejemplo: cómo prevenir que se contraiga una infección), y de qué no hablará (ejemplo: su propia conducta sexual).
- Podrían haber asuntos que son demasiados difíciles o inadecuados para que usted y su niño(a) los discutan juntos. Anime a su niño(a) a que hable con otro adulto respetado (un consejero(a) de la escuela, un miembro de familia de confianza, etcétera.)
- Piense sobre sus propios valores (no solamente qué es lo que dice usted sino también qué es lo que hace usted) y esté listo(a) para discutirlos.
- Utilice "momentos de aprendizaje" - esos momentos cuando está sucediendo algo que hace que su niño(a) esté verdaderamente listo(a) para hablar y escuchar.
- Esté listo(a) para empezar una charla si su niño(a) nunca lo menciona.

Póngase cómodo(a)

- Practique lo que quiere decir y cómo quiere decirlo. Pídales a otros adultos y padres que le escuchen a usted y que le ayuden a decir las palabras que son correctas para su niño(a).
- Escuche y aprenda de otros adultos y expertos para sacar ideas del cómo decir lo que quiere decir.
- Otros adultos pueden ayudarle a decidir cuánto de su propia historia es apropiado para compartir con su niño(a).

¡Escuche!

- Con mucha frecuencia no oímos la pregunta de verdad porque estamos ocupados ensayando nuestra respuesta. *Escuche* cuidadosamente y piense de aquello que su niño(a) verdaderamente quiere saber, antes de empezar su respuesta.
- Dele la oportunidad a su niño(a) de decir lo que quiere decir y respete lo que él o ella dice.

Dé una explicación completa

- Hable acerca de lo que el sexo puede significar dentro de una relación, y no solamente sobre los riesgos del sexo.
- Hable acerca de los cambios físicos que suceden cuando alguien se vuelve adulto y cómo esto puede cambiar cómo el / la niño(a) se siente de si mismo(a).
- Hable acerca de cómo tratar con amigos y cómo tratar con la presión de otras personas para tener relaciones sexuales.
- Usted es el modelo a quien su niño(a) mira. Sin dar detalles sobre su sexualidad, hable acerca de las decisiones que usted ha tomado y la manera en que las tomó.
- Hable acerca de los retos cuando se toman decisiones—no solamente acerca del sexo.

