

5

CONSEJOS

para hablar con tus hijo@s
sobre el tema de la sexualidad
saludable

Comienza temprano

Si aún no has tenido conversaciones sobre estos temas con tus hijos/as, ¡no hay problema! Ellos/as siguen necesitando información correcta, apoyo y guía, así que siempre encontrarás oportunidades para empezar conversaciones sobre las relaciones saludables, no importa la edad que tengan. Afirme que el cuerpo es bueno y especial, y dales información que sea correcta y apropiada para su edad.

Esto puede resultar incómodo para ti, también

Es posible que te sientas incómodo/a o nervioso/a, sobre todo si esta es la primera vez que tienes estas conversaciones. Admítele a tu hijo/a que te sientes así, y esto le va a mostrar que quieres conversar sincera y abiertamente (y tal vez te ayude a sentirte menos tenso/a). Pregúntate qué puede estar causando tu nerviosismo: ¿será porque nunca tuviste estas conversaciones con tu padre o tu madre? ¿Será porque no tienes todas las respuestas? Es buena idea que compartas con tus hijos/as lo que te hace sentir de esta manera.

Enséñales que hay comportamientos que sólo se tienen en privado

Si tu hijo/a está en público y se toca los genitales, asegúrate de que está consciente de lo que hace, dile que sabes que lo hace porque le es agradable pero que tocarse es un placer que se tiene en privado. Enséñale la diferencia entre lugares “públicos” y lugares “privados”. Cuando lo haces de esta manera estás comunicándole a tu hijo/a exactamente el comportamiento al que te estás refiriendo y exactamente cuáles son los límites de cuándo puede hacerlo. Hablar sobre estos temas es mejor que lo hagas de la forma más sencilla posible y sin hacer que el/la niño/a se sienta avergonzado/a.

Toma la iniciativa

Posiblemente conversar con tus hijos/as sobre el tema de la sexualidad resulte difícil y engorroso, y es posible que por eso no se sientan a gusto diciéndote si les preocupa algo o haciéndote preguntas. Hablar del tema, sin embargo, se hace más fácil con la práctica, y mientras más conversaciones tengas, tú y tus hijos/as se sentirán más cómodos/as hablando sobre el tema. Conversa con ellos/as sobre el tema, no importa cuál sea su edad o sexo. Cuando estén ocurriendo estas conversaciones, será posible cuando muchos/as de estos/as jóvenes estén en el proceso de dar pasos para volverse más independientes, que traten de alejarte o que parezcan no prestarte atención; pero aún así tú sigues siendo crucialmente importante en sus vidas.

No tengas miedo de usar las palabras correctas

Cuando usas las palabras correctas (en vez de usar “palabras códigos” o palabras y mensajes confusos) estás diciéndoles que las diferentes partes de su cuerpo y las funciones de las mismas son algo natural. Usar la terminología apropiada ayuda a eliminar la idea de que nuestros cuerpos y nuestra sexualidad son algo vergonzoso, bochornoso o malo. Si un/a niño/a pequeño/a repite una palabra obscena de carácter sexual, es tu responsabilidad explicarle qué significa la palabra.