

## De qué hablar cuando

### Conversaciones sobre salud sexual para cada edad y etapa

#### Qué discutir con su hijo de 0 a 5 años:

Nos demos cuenta o no, durante los primeros años de vida de nuestros jóvenes, estamos tendido las bases para su educación sexual. Sus primeras lecciones de intimidad, toque saludable y comunicación provienen de sus guardianes. Su curiosidad y asombro a medida que descubren y hacen preguntas interminables sobre el mundo (incluyendo sus cuerpos) puede ser inspirador, y a veces, desafiante para nosotros. En la medida de lo posible, responda todas sus preguntas de una manera relajada y práctica para no crear vergüenza o tabú en torno a ninguno de estos temas. El uso de libros para explicar las partes del cuerpo y la reproducción es particularmente útil en esta etapa.

- Modele una comunicación respetuosa, el amor y el apoyo como parte de relaciones saludables.
- Enseñe anatomía utilizando los nombres correctos de todas las partes del cuerpo, incluyendo los genitales.
- Reconocer positivamente la exploración del cuerpo, sin crear vergüenza.
- Esté preparado para una simple platicar sobre el origen de los bebés.
- Modele pedir consentimiento (ej., "¿puedo abrazarte?").
- Valide a los jóvenes en su vida por hacer preguntas. Crea una sensación de que eres "preguntable" y accesible sobre cualquier tema.
- Incluya conversaciones sobre seguridad, incluido el toque apropiado versus el inapropiado y la importancia de no guardar secretos.
- Discutir y deconstruir los roles de género.
- Hable con otros guardianes de confianza sobre su filosofía y estrategias.

#### Preguntas frecuentes de los jóvenes de 2 a 5 años:

1. ¿De dónde vengo?
2. ¿Cómo entra o sale un bebé de una mujer embarazada?
3. ¿Qué es el sexo?
4. ¿Por qué no puedo jugar con juguetes de "niña"?
5. ¿Por qué algunos de mis amigos tienen un papá y yo tengo dos?

### **Que discutir con sus hijos de 6 a 8 años:**

Los niños en esta etapa sienten curiosidad por saber cómo funciona todo tipo de cosas. Pueden estar escuchando información (y desinformación) de sus compañeros; quieres que vengan a ti por los hechos. Pueden sentir curiosidad por los cuerpos de otras personas y querer explorar jugando con sus compañeros. Esto es apropiado para el desarrollo y puedes establecer límites sobre si desea o no que participe en este tipo de juego. En general, desea que se sientan apreciados por su curiosidad y que agradezcas sus preguntas. Proporcione libros y recursos confiables que puedan leer juntos o que puedan consultar por su cuenta, luego haga un seguimiento para verificar la comprensión.

- Esté preparado para responder preguntas más maduras sobre reproducción y sexo.
- Explicar la pubertad/cambios del cuerpo y qué esperar.
- Discutir la privacidad y los límites personales; resalte que su cuerpo les pertenece y que deben pedir permiso antes de tocar a otra persona.
- Enseñar habilidades de comunicación no verbal, incluyendo cómo leer el lenguaje corporal.
- Enseñar respeto por todas las personas, identidades, estructuras familiares y tipos de cuerpo.
- Promover una imagen corporal saludable.
- Discuta la diferencia entre los mensajes de los medios y la vida real.
- Hágalas preguntas (p. ej., "¿qué piensas? ¿qué sabes sobre...?").

### **Preguntas frecuentes de los jóvenes de 6 a 8 años:**

1. ¿Qué es la masturbación?
2. ¿Cuándo cambiará mi cuerpo?
3. ¿Qué es la menstruación?
4. ¿Cómo puedo saber si le gusto a alguien?
5. ¿Por qué me mojo a veces por la noche?

### **Que discutir con sus hijos de 9 a 12 años:**

A esta edad, los niños a menudo sienten que ya no necesitan un cuidador para su seguridad y protección como lo hacían cuando eran niños pequeños. Están más motivados para correr riesgos, más curiosos sobre su propia sexualidad y la de los demás, y más influenciados por sus compañeros. Sin embargo, todavía necesitan adultos de confianza en su vida que establezcan límites, que los amen incondicionalmente, que los acepten por lo que son, que estén presentes, abiertos y disponibles, y que los guíen a través de estos años difíciles y divertidos.

- Esté preparado para discutir y celebrar la pubertad y la anatomía reproductiva.
- Recuérdeles que todos los cuerpos son diferentes; normalizar la diversidad de experiencias de la pubertad.
- Se compasivo. Los jóvenes están pasando por cambios que pueden ser desafiantes física, emocional y mentalmente.
- Discuta los valores de su familia en torno a las citas, la masturbación y las relaciones íntimas.
- Identificar aspectos de amistades y relaciones saludables, incluido el establecimiento de límites, el respeto por las opiniones e ideas de los demás y el consentimiento. Enseñe señales de alerta para las relaciones no saludables.
- Discutir y promover el respeto por la sexualidad y las personas de género expansivo.
- Discuta la diferencia entre los mensajes de los medios sobre la sexualidad y las relaciones y la vida real, incluida la pornografía.
- Proporcione recursos apropiados para la edad y haga un seguimiento para verificar la comprensión.

### **Preguntas frecuentes de los jóvenes de 9 a 12 años:**

1. ¿A todo el mundo le crece vello púbico?
2. ¿Por qué la gente tiene sueños húmedos?
3. ¿Por qué la gente se masturba?
4. ¿Me puede hacer daño usar un tampón?
5. ¿Qué significa ser LGBTQ?

### **Que discutir con sus hijos de 13 a 15 años:**

Durante este tiempo, los jóvenes luchan por definirse a sí mismos como individuos y en relación con los demás. Comienzan a cuestionar el papel de los adultos en sus vidas y sus compañeros adquieren una importancia cada vez mayor. Su papel como cuidador tiene que cambiar a medida que cambia su relación con usted. El desarrollo saludable en la pubertad incluye un mayor interés en el comportamiento sexual y experimentar con sus propios cuerpos y con los demás. Pueden comenzar a salir y explorar actividades sexuales. Crear un entorno en el que los jóvenes tengan una cierta cantidad de privacidad y espacio es una excelente manera de demostrar que estás respetando los límites y la independencia.

- Esté preparado para hablar sobre identidad de género y expresión de género.
- Prepárate para hablar sobre los enamoramientos, las citas y la orientación sexual.
- Hable sobre el control de la natalidad y la prevención de las ITS.
- Anime a sus jóvenes a evaluar sus relaciones con base en comportamientos saludables y no saludables.
- Compartir recursos para acceder a servicios de salud sexual y violencia interpersonal.
- Habla con tus jóvenes sobre la diversidad de formas de crear intimidad en las relaciones.
- Hable sobre rupturas (amigos y pareja) y hágales saber que sobrevivirán.
- Esté preparado para hablar sobre las redes sociales y su influencia.
- Fomente conversaciones sobre alfabetización mediática, incluida la pornografía y los anuncios dirigidos.
- Discutir el consentimiento y la intervención del espectador en contextos románticos y no románticos.

### **Preguntas frecuentes de los jóvenes de 13 a 15 años:**

1. ¿Cuándo está bien tener sexo?
2. ¿Está bien reunirme con amigos que conocí en línea?
3. ¿Cuándo debo ir a una clínica de salud?
4. ¿Cómo evito a las personas que son malas conmigo?
5. ¿Puedo ver porno?

### **Que discutir con sus hijos de 16 a 18 años:**

Los jóvenes pueden actuar y practicar comportamientos que los adultos desaprobaban para marcar su independencia. Sin embargo, aún necesitan reglas y límites razonables establecidos por adultos de confianza. Los jóvenes necesitan saber que sus cuidadores los apoyan sin importar cuántas veces cometan errores o luchen; esto es parte del crecimiento. Alentar a los jóvenes a reconocer sus errores como experiencias de aprendizaje es clave. Pueden comenzar a tener relaciones sexuales o explorar actividades sexuales. Queremos asegurarnos de crear un entorno en el que nuestros jóvenes puedan venir y hacernos preguntas, incluso si se sienten incómodos. También queremos asegurarnos de que los jóvenes tengan las herramientas que necesitan para tomar decisiones informadas sobre su seguridad.

- Hable sobre el control de la natalidad y la prevención de las ITS.
- Compartir recursos para acceder a servicios de salud sexual y violencia interpersonal.
- Discutir la alfabetización mediática.
- Hablar de género y sexualidad.
- Hable sobre el manejo de las emociones y la toma de decisiones.
- Hable sobre relaciones no saludables y saludables (tanto románticas como no románticas).
- Fomentar debates sobre la imagen corporal y las expectativas sociales.
- Esté preparado para hablar sobre sexo, placer y consentimiento.

### **Preguntas frecuentes de los jóvenes de 16 a 18 años:**

1. ¿Cómo le digo a alguien mi opinión sin que se moleste?
2. ¿Es riesgoso sextear?
3. ¿Cómo hago para que mi médico me escuche?
4. ¿Dónde puedo acceder a métodos anticonceptivos y pruebas gratuitas?
5. ¿Cómo rompo con alguien? (Amistad o interés romántico).