

Apoyando a su hijo a través de Share



ESTRATEGIAS PARA FAMILIARES ADULTOS

- **¡Educate tu mismo!** Revise los nombres anatómicos de las partes del cuerpo y su función, así como información sobre anticoncepción e infecciones de transmisión sexual (ITS). Tómese el tiempo para pensar en cómo planeas responder cualquier pregunta sobre sexo, relaciones y límites.
- **Deje que su hijo dirija la conversación.** Está bien si su hijo no está interesado en hablar en este momento; es más importante que sepan que usted está dispuesto a hablar con ellos si tienen preguntas. Asegúrese de recordarles más de una vez que está abierto a preguntas y conversaciones.
- **Responda las preguntas de forma abierta y honesta.** Si no sabe la respuesta, dígalos y ofrézcase a buscarla juntos en un libro o en línea. Evite mentir si se siente incómodo. El objetivo es mantener la conversación y evitar la vergüenza. Como su cuidador, usted quiere ser su primera fuente de información.
- **Proporcionar recursos adicionales** para que su hijo obtenga más información, como libros y sitios web confiables (ver más abajo).
- **Utilice términos médicamente precisos** para partes del cuerpo en casa, especialmente con niños más pequeños. Al mismo tiempo, **haz un esfuerzo por aprender jerga** su hijo usa o escucha en películas, letras de canciones y con amigos. **Escuche las preocupaciones de su hijo.** A menudo, lo que más quieren los niños es saber que los miembros adultos de su familia se preocupan por ellos. Los cambios de la pubertad y las nuevas relaciones pueden resultar aterradores, incluso para los adolescentes mayores. Escuche lo que su hijo realmente dice y ofrézcase a ser una caja de resonancia sin juzgarlo.
- **Anime a su hijo a hablar con su proveedor de atención médica.** Si bien muchos médicos comienzan a pedir a los adultos que abandonen la sala de examen a medida que su hijo crece, asegúrese de reforzar este mensaje diciéndole a su hijo que si necesita anticonceptivos o pruebas de ITS, debe hablar con su médico (o con usted) al respecto. Puedes decir algo como: "Para mí lo más importante es que estés segura y saludable, así que si necesitas anticonceptivos o pruebas de ITS, quiero que te las hagas".
- **Incluir consentimiento, comunicación y relaciones.** como parte de hablar sobre sexo con su hijo. Si bien la atención médica es importante, también lo son los sentimientos de su hijo. Hablar sobre cómo establecer límites y respetar los límites de los demás es una parte fundamental del desarrollo de la responsabilidad sexual/romántica.



LIBROS Y MEDIOS RECOMENDADOS

- Silverberg, Cory y Fiona Smyth. El sexo es una palabra divertida. Nueva York: Seven Stories Press, 2015.
- Holmes, Melisa, Hutchison, T. y Lowe, K. You-ology: una guía sobre la pubertad para todos. Itasca: Academia Estadounidense de Pediatría: 2022.
- Corinna, Heather. SEXO: La guía sobre sexualidad que todo lo que necesitas saber te ayudará durante la adolescencia y los veintes. Boston: Prensa Da Capo, 2016.

PARA PADRES:

- www.sexpositivefamilies.com (tiene una lista de libros INCREÍBLE)
- www.advocatesforyouth.org/parents www.plannedparenthood.org/parents
- www.luriechildrens.org/en/specialties-conditions/sexuality-education-program/never-fear-talks/
-

PARA LOS JOVENES:

- Planned Parenthood (para información sobre salud sexual): www.plannedparenthood.org
- AMAZE (videos sobre una variedad de temas): www.amaze.org
- Scarleteen (para adolescentes mayores): www.scarleteen.com



¿PREGUNTAS?

¡Siempre estamos felices de saber de padres y cuidadores! Comuníquese con Lizzy Appleby, LCSW, directora de Pride/Share, en Lizzy.Appleby@ysgn.org o al 847.724.2620 x121