

# ¿Dónde puedo encontrar mas información?

## Recursos para padres:

### Páginas del web:

Las familias están hablando

(Families are Talking)

Información para adolescentes y padres en temas de sexualidad en inglés y español.

[www.familiesaretalking.org](http://www.familiesaretalking.org)

[www.lafamiliahabla.org](http://www.lafamiliahabla.org)

Defensores de la juventud (Advocates for Youth)

Recursos e información relacionada a numerosos temas de salud y bienestar, tales como sexualidad, imagen corporal y las relaciones entre adolescentes y sus padres.

[www.advocatesforyouth.org](http://www.advocatesforyouth.org)

Organización para embarazos de adolescentes, prevención y paternidad (Minnesota Organization for Adolescent Pregnancy, Prevention and Parenting)

Defensores de políticas y programas relacionados a embarazos en adolescentes, prevención y paternidad en Minnesota. Este es un recurso excelente para estadísticas e investigación.

[www.moappp.org](http://www.moappp.org)

Proyecto de las aves y las abejas

(Birds and Bees Project)

Un sitio web de educación sexual extenso que incluye recursos e información.

[www.birdsandbees.org](http://www.birdsandbees.org)

### Libros:

"Más allá de la gran conversación: Una guía para todos los padres que quieren criar hijos adolescentes sexualmente saludables de la escuela primaria en adelante" ("Beyond the Big Talk: Every Parent's Guide to Raising Sexually Healthy Teens-From Middle School and Beyond.")

Haffner, Debra W. New York: Newmarket Press, 2001

"Cómo hablar con adolescents acerca del amor, las relaciones y S-E-X-O: Una guía para los padres." ("How to Talk with Teens About Love, Relationships & S-E-X: A Guide for Parents.")

Miron, Amy G. and Charles D. Minneapolis, MN: Free Spirit Publishing, 2002.

- Citations:
1. Resnick MD, et al. Protection adolescents from harm: finding from the National Longitudinal Study on Adolescent Health. JAMA 1997; 278: 823-32. Advocates for Youth.
  2. Miller KS et al. Patterns of condom use among adolescents: the impact of mother-adolescent communication. Am J Public Health 1998; 88: 1542-44.
  3. Shost DM, Davidson PA. AIDS and adolescents: the relation of parent and partner communication to adolescent condom use. J Adolescent 1994; 17: 137-48.
  4. J. Jaccard and P. Dittus. "Parent-Adolescent Communication about Prenatal Pregnancy." Families in Society vol 74, pp. 329-43.
  5. Advocates for Youth. Parents Sex Ed Center. [www.advocatesforyouth.org](http://www.advocatesforyouth.org)
  6. Hecker KA et al. Listening to youth: Teen perspectives on pregnancy prevention. Adolescent Health 200; 26:279-88.
  7. MOAPPP: Communicating with Children about Sex. <http://moappp.org/Documents/communications>.

  
THE  
BIRDS & BEES  
PROJECT  
250 3rd Avenue North, Suite 625  
Minneapolis, Minnesota 55401  
[www.birdsandbees.org](http://www.birdsandbees.org)  
612.821.9795



THE  
BIRDS & BEES  
PROJECT

[www.birdsandbees.org](http://www.birdsandbees.org)

## ¿Por qué es importante hablar sobre sexo con mis hijos?

Los adolescentes informan que ellos preferirían recibir información acerca del sexo directamente de sus padres en vez que de otras fuentes.<sup>6</sup>

- Los jóvenes que se sienten conectados y apoyados en su hogar desarrollan actitudes y comportamientos saludables, y a diferencia de otros jóvenes, demorarán en tener relaciones sexuales.<sup>1</sup>
- Cuando las madres discuten acerca del uso del condón antes que los jóvenes se vuelvan sexualmente activos, son tres veces más probables al usar condones que esos jóvenes usarán condones a diferencia de aquellos jóvenes cuyos padres no les informaron acerca del uso del condón o conversaron acerca del uso de condones después de volverse sexualmente activos.<sup>2</sup>
- Los adolescentes que han hablado el sobre tema de la sexualidad con sus padres previamente, son siete veces más probable que se comuniquen con su pareja acerca de VIH/SIDA que aquellos que no han tenido esas conversaciones con sus padres.<sup>3</sup>

## ¿Cuándo debo hablar de sexo?

- Nunca es muy pronto ni muy tarde para hablar de sexo con sus hijos. Estas conversaciones ayudan a crear una base de comportamiento saludable durante toda su vida.
- Los niños hacen preguntas acerca de sexualidad en los momentos más inesperados. Dígales que le alegra que pregunte, díles una respuesta breve y dígales que pueden hablar más adelante, cumpla dándole una explicación correcta pero apropiada para su edad.

## La educación sexual adecuada es importante en cada edad y etapa del desarrollo.

**Entre los 9 y 12 años de edad los jóvenes:**

- **Entrarán a la pubertad:** es un tiempo donde aumenta la producción de hormonas. La piel se pone grasosa y saldrán granos y espinillas; empiezan a transpirar más y los jóvenes tendrán olor corporal y les empezará a crecer pelo púbico.
- **Entrarán a la pubertad:** es un tiempo donde aumenta la producción de hormonas. La piel se pone grasosa y saldrán granos y espinillas; empiezan a transpirar más y los jóvenes tendrán olor corporal y les empezará a crecer pelo púbico.
- **Cambios en el cuerpo como:**
  - Varones:** crecimiento de los genitales, el escroto se oscurece, cambio de voz, erecciones y producción de esperma, eyaculación y sueños húmedos son más recurrentes.
  - Hembras:** maduración de los genitales, se desarrollan los senos, comienza el ciclo de ovulación y menstrual.<sup>4,5</sup>

## Entre lo de los jóvenes 13 y 17 años de edad la mayoría:

- Completarán la pubertad y la transición física entre la niñez y la edad adulta.
- Continúan siendo influenciados por los jóvenes de su edad (pares) y los medios de comunicación.
- Trabajarán en sus aptitudes para convertirse en autosuficientes, desarrollarán relaciones adultas y buscarán obtener mayor poder sobre sus propias vidas.

¿Tiene las preguntas?

Contacto The Birds & Bees Project en  
pcr@birdsandbees.org

## Consejos para comunicarse con sus hijos adolescentes

- 1) **Usted es el educador sexual principal para sus hijos adolescentes.**  
Ellos quieren hablar con usted acerca de la sexualidad y escuchar sus valores.
- 2) **Encuentre "Momentos para la enseñanza".**  
Hablar de sexo no tiene que ser una conversación formal. Libros, los programas de televisión y artículos en el periódico, pueden ser unos iniciadores de conversación maravillosos.
- 3) **Hable pronto, hable a menudo.**  
Nunca es muy temprano, y nunca es demasiado. No espere que su hijo pregunte, porque muchos nunca lo harán.
- 4) **Sea "preguntable."**  
Recompense las preguntas con, "me alegra que me hayas preguntado". Esto le enseñará a sus hijos a recurrir a usted cuando tengan otras preguntas.
- 5) **Hágalo normal.**  
Hablar de sexualidad es tan normal como hablar de otros aspectos en la vida adolescente.
- 6) **Escuche más de lo que hable.**  
Pregúnteles qué desean saber. No juzgue, sólo escuche.
- 7) **Hable con otros padres.**  
Ellos son un gran recurso para apoyo e información.
- 8) **Use la terminología específica y correcta.**  
Use vocabulario común para que pueda tener un buen nivel de entendimiento con su hijo.
- 9) **Esté enterada de lo que enseñan en la escuela.**  
Muchas escuelas no enseñan salud sexual. Usted es el primer recurso que tiene su hijo.<sup>7</sup>