

Padres e Hijos, Hablando Sobre la Sexualidad ©

PADRES HABLANDO CON SUS NIÑOS SOBRE SEXO

Ideas de cómo abordar este tema

¿POR QUÉ?

Los padres que aman a sus hijos quieren protegerlos de toda información equivocada e incompleta. Preparando a sus hijos para los cambios físicos y mentales que experimentarán, los padres inician un diálogo de confianza y respeto que les permitirá ser sus guías.

¿QUIÉN?

En cada familia el papel de mentor podrá recaer sobre diferentes personas: madre, padre, tíos, tías, abuelos o quizás en algún buen amigo que tenga la confianza de la familia. En el caso de las madres solteras, éstas podrán pedir a algún hombre en la familia que sea el mentor de su hijo.

¿CUANDO?

Los hijos generalmente experimentarán los cambios en un margen de tiempo similar a la de sus padres. Así por ejemplo, si los padres fueron precoces o tardíos en estas transformaciones, lo mismo podrá ocurrirles a sus hijos.

NIÑAS

Las niñas observan los cambios en sus cuerpos con vergüenza, timidez, curiosidad, entusiasmo, ansiedad y hasta con temor. El silencio por parte de los padres puede interpretarse como que esos cambios físicos y la menstruación son un tabú o no son bien vistos.

- Los cambios en el cuerpo ocurren entre la edad de 8 y 13 años. En el caso de las niñas afro-americanas, los cambios se producen por lo general a los 7 años.
- Las niñas usualmente comienzan a tener pequeñas manchas o pérdidas de sangre seis meses antes de que se produzca la primera menstruación.
- La menstruación por lo general comienza entre los 9 y los 15 años de edad.
- Si los cambios ocurren antes de los 7 u 8 años, o si no han habido cambios a los 13 ½ años, se recomienda hacer un estudio médico sobre el atraso o adelanto de la pubertad.

NIÑOS

Los niños, al igual que las niñas, observan sus cambios físicos de la misma manera: con vergüenza, timidez, curiosidad, entusiasmo, ansiedad y preocupación.

- La curiosidad de los niños entre 9 y 10 años de edad, antes de que se produzcan los cambios en sus cuerpos, los hace ser más abiertos y comunicativos, y menos vergonzosos que las niñas, al expresarse sobre estos cambios.
- La pubertad por lo general comienza entre los 11 y 12 años de edad, aunque también puede darse entre los 10 y los 14 años.
- El primer cambio que la mayoría de los niños nota es en sus testículos. Los testículos empiezan a crecer, y mientras crecen pueden ser de diferente tamaño.
- A la edad de 13 años los niños pueden experimentar sueños donde se humedecerán con su propia segregación.

Padres e Hijos, Hablando Sobre la Sexualidad ©

¿COMO?

- 1) No espere hasta que sus hijos le pregunten a usted!!!! El silencio muchas veces da el mensaje de que la sexualidad es algo que no se debe hablar.
- 2) Un “discurso formal” nunca es suficiente. A menudo es más fácil tener varias conversaciones casuales y espontáneas provocadas por situaciones diarias.

COMO PREPARARSE PARA EL COMIENZO DE UN BUEN DIALOGO:

- Averigüe que clase de información su hijo ha adquirido por medio de otros. De esta manera usted podrá aclarar y corregir cualquier confusión o concepto mal aprendido.
- Si usted se siente un poco avergonzado o incómodo en comenzar a hablar de este tema, sea sincero y dígame a su hijo lo que siente. Su hijo probablemente se sentirá igual. Intente comenzar una conversación con sus hijos utilizando los siguientes ejemplos:
 - “Esto es muy difícil para mi. Mis padres nunca me hablaron de este tema, pero yo quiero que entre nosotros dos sea diferente.”
 - “Aunque sea un poco incómodo al principio, pero cuanto mas hablemos sobre este tema más fácil se nos hará.”
 - “Te quiero mucho, y es por ello que quisiera que habláramos acerca de los cambios en tu cuerpo”.
 - “Yo quiero que estés correctamente informado sobre este tema. Espero poder hablarte de esto antes de que te mal informes a través de tus compañeros de escuela o de otras personas.”
 - “Si tuvieras alguna duda acerca de lo que hablaremos, me gustaría que me la preguntaras en cualquier momento con toda confianza, incluso si es acerca de algo que escuchas o piensas en el futuro.”
- Evite hacer preguntas muy directas como: “Tienes alguna pregunta acerca de sexo?” de esta manera pondrá a su hijo en una situación que lo llevará a contestarle simplemente “NO.” Esta es una pregunta cerrada, es decir que puede ser contestada simplemente con un SI o un NO. Trate de usar preguntas abiertas, por ejemplo: Qué piensas acerca de....? o “Sobre que tema te gustaría que habláramos?”
- Un buen sentido de humor puede relajarlos. Intente comenzar la conversación diciendo “cuando yo tenia tu edad.....”, y así comparta con su hijo algún incidente vergonzoso/gracioso ó incómodo de su infancia, o alguna idea equivocada que usted o sus amigos tenían.

AL TERMINAR LA CONVERSACION

Guíe a su hijo a través de un repaso sobre lo conversado. Felicítelo por lo que ha recordado correctamente de la plática. Aclare cualquier punto que no esté totalmente claro.

RECUERDE

Usted no debe esperar a que su hijo le pregunte. Si usted no prepara a sus hijos, otra persona lo hará.