

habla con tus hijos

Siempre es buen momento para hablar honestamente con sus hijos.

El calendario + y los consejos* de abajo se desarrollaron para ayudarle a usted a crear una relación de confianza y respeto mutuo con sus hijos e iniciar una conversación permanente con ellos conforme se desarrollan y crecen.

Relación + Descubrimiento

- Conforme la identidad de género de su hijo/a se desarrolle, animelo/a a respetarse a sí mismo/a y a los demás.
- Dígale que puede recurrir a usted u otros adultos de confianza para hablar de cualquier cosa.
- Enséñele a identificar las caricias correctas y a decir no si no desea que lo/a toquen.
- Sepa cómo describir de forma sencilla de dónde vienen los bebés.

Reproducción + Privacidad

- Conforme su hijo/a atraviesa la pubertad, enfatice que todos los cuerpos se desarrollan de forma diferente y a su propio ritmo.
- Refuerce que la masturbación es natural y saludable, pero debe hacerse en privado.
- Comparta experiencias propias o use ejemplos de medios de prensa populares para discutir sobre cómo son y qué se siente vivir las relaciones saludables.
- Discuta las expectativas y valores de su familia en cuanto a salir con alguien y las relaciones sexuales.

Adolescencia + Relaciones Saludables



- Dé el ejemplo de lo que es una relación saludable – su hijo/a está aprendiendo sobre el amor, la seguridad y cómo confiar en otros.
- Reaccione positivamente cuando su hijo/a explore su cuerpo. Dígale que eso es algo que se hace en privado, no en público.
- Use siempre las palabras correctas para referirse a las partes del cuerpo de su hijo/a.

Curiosidad + Explorar las Diferencias

- Prepárese para responder preguntas más maduras sobre la reproducción.
- Conforme los niños se independizan, insista en la importancia de mantener una comunicación franca en su familia.
- Explíquelo lo que es la pubertad y lo que puede esperar. Ofrezca información a su hijo/a desde temprano y a menudo.
- Promueva una imagen corporal saludable.

Desarrollo Preadolescente + Pubertad

- Converse sobre la conveniencia de demorar el inicio de la actividad sexual.
- Discuta los métodos anticonceptivos y la prevención de ETS para ayudarle a su hijo/a a evitar conductas sexuales riesgosas.
- Anime a su hijo/a a evaluar sus relaciones. Insista en que las relaciones saludables se basan en la confianza y el equilibrio de poder.
- Asegúrese de que su hijo/a sepa decir “no.” Explíquelo lo que significa el consentimiento mutuo y por qué es importante.
- Enséñele dónde puede acudir para recibir servicios de salud sexual y reproductiva.

Este es un recurso desarrollado por Essential Access Health y Planned Parenthood de Los Ángeles.
*Estos consejos se basan en la evidencia y en recomendaciones concienzudas de expertos en este campo.