

# Cómo hablar de sexo con sus hijos adolescentes: Más allá de “la conversación”



Ser padre de un adolescente no siempre es fácil. Los jóvenes necesitan a los adultos para que los ayuden—especialmente a los padres\* que se comunicarán con ellos, pasarán tiempo con ellos y demostrarán un genuino interés en ellos. Hablar con los adolescentes sobre temas de sexo, incluyendo las relaciones sanas y la prevención del VIH, de otras enfermedades de transmisión sexual (ETS) y embarazo, es una práctica importante que ha sido extensamente investigada.<sup>1</sup> Un número de programas en diferentes entornos (ej.: escuelas, lugar de trabajo de los padres) han demostrado aumentar la cantidad y calidad de comunicación entre los padres y sus hijos adolescentes.<sup>2-4</sup>

Esta hoja informativa ofrece a los padres medidas prácticas para ayudarlos a fortalecer sus intentos por involucrarse con sus hijos de manera positiva y a tener valiosas conversaciones con ellos sobre sexo. Esta información complementa otros recursos disponibles para padres (ver lista seleccionada en página 3) recalcando la importancia de hablar con los adolescentes sobre sexo y las relaciones sanas.

\* En esta hoja informativa, “padre” se refiere al cuidador(es) principal(es) de las necesidades básicas de un adolescente. Estos cuidadores pueden incluir a los padres biológicos, otros familiares consanguíneos o padres no biológicos.

## ¿Logra algún cambio hablar de sexo con los adolescentes?

- De acuerdo a los adolescentes, la respuesta es “sí.” En encuestas nacionales realizadas por The National Campaign to Prevent Teen and Unplanned Pregnancy (Campaña nacional para la prevención de embarazos adolescentes no planificados), los adolescentes dan cuenta que son sus padres los que tienen la mayor influencia en sus decisiones sobre sexo—más que los amigos, hermanos o los medios. La mayoría de los adolescentes también dice que comparten los valores de sus padres en cuanto al sexo, y que sería más fácil tomar decisiones sobre postergar el sexo si pudieran hablar abierta y honestamente con sus padres.<sup>5</sup>
- De acuerdo a muchos investigadores, la respuesta es “sí.” Los estudios han demostrado que los adolescentes que informan hablar con sus padres sobre sexo son más propensos a postergar el sexo y a usar condones cuando lo tienen.<sup>6</sup> Los padres debe estar conscientes que los siguientes aspectos importantes de comunicación pueden tener un efecto en la conducta sexual del adolescente:<sup>7</sup>
  - Lo que se dice
  - Cómo se dice
  - Con qué frecuencia se dice
  - Cuán queridos y entendidos por sus padres se sienten los adolescentes.



## ¿Qué pueden hacer los padres?

Cuando los padres se comunican honesta y abiertamente con su hijo/a adolescente sobre el sexo, las relaciones y la prevención de VIH, ETS y embarazo, ayudan a proteger la salud de su hijo/a y reducir las posibilidades de que participe en conductas que lo/la pongan en riesgo. Las siguientes son algunas medidas y métodos que los padres pueden tomar para mejorar la comunicación con su hijo/a adolescente sobre estas preocupaciones de salud difíciles de abordar.

### ■ Manténgase al tanto de—

- Dónde obtiene la información su hijo/a
- Qué mensajes sobre la salud está aprendiendo su hijo/a
- Qué mensajes sobre la salud son reales y médicamente correctos.

Su hijo/a puede estar recibiendo mensajes sobre sexo, relaciones y prevención de VIH, ETS y embarazo de diferentes fuentes, incluyendo a maestros, amigos, profesionales médicos, la televisión y medios sociales. Algunos de estos mensajes pueden ser más correctos que otros. No suponga que la clase de educación de salud de su hijo/a incluye la información que usted quiera que él o ella sepa—los currículos estatales varían de estado en estado.

### ■ Identifique las oportunidades para conversar con su hijo/a adolescente, como

- En el carro. El carro es un espacio privado donde su hijo/a no tiene que mirarlo pero puede escuchar lo que dice.
- Inmediatamente después de un programa de TV/película. Los personajes en los programas televisivos y películas son modelos de muchas conductas y ciertos argumentos pueden ofrecer la oportunidad de reforzar conductas positivas o conversar sobre las consecuencias de conductas de riesgo.
- A través de mensajes de texto, los que ofrecen una vía fácil y aceptable para reforzar mensajes conversados personalmente.

### ■ Tenga conversaciones frecuentes.

Aunque usted no sepa que tener “la conversación” sobre sexo, VIH, ETS y prevención de embarazo con su hijo/a es importante, tener una serie de conversaciones que empiecen antes, ocurran con frecuencia y continúen con el tiempo pueden marcar una diferencia mayor que solo una conversación.

### ■ Sea relajado y abierto.

Hablar sobre sexo, las relaciones, prevención de VIH, ETS y embarazo puede no siempre ser cómoda o fácil, pero usted puede alentar a su hijo/a a hacerle preguntas y esté preparado para darle respuestas justas y honestas. Esto mantendrá la comunicación abierta para que ambos traigan el tema a colación. Está bien decir que se siente incómodo o que no tiene todas las respuestas.

### ■ Evite sobreactuar.

Cuando su hijo/a comparte información personal con usted, tenga en cuenta que puede estar pidiendo sugerencias o quiere saber cómo se siente usted. Déjele saber que usted valora su opinión, incluso si es diferente a la suya.

### ■ Ofrezca oportunidades para tener conversaciones entre su hijo/a adolescente y profesionales médicos.

Al llevar a su hijo/a a citas regulares de cuidado preventivo y permitirle tener tiempo a solas con el facultativo, usted crea oportunidades para que su hijo/a hable en confianza con médicos o enfermeras sobre temas de salud que pueden ser preocupantes, incluyendo el VIH, ETS y embarazo. Esté preparado para sugerir salir de la sala un momento para permitir este tiempo especial, ya que no todos los profesionales de la salud se sentirán cómodos pidiéndole salir de la sala.

## ¿Qué temas deben conversar los padres con sus hijos adolescentes?

Es importante que las conversaciones con su hijo/a adolescente no se centren solo en las consecuencias de tener conductas sexuales de riesgo. Muchos adolescentes reciben estos mensajes en la clase de educación de salud o en otras partes. Como padres, usted tiene la oportunidad de tener conversaciones con su hijo/a sobre otros temas relacionados. Usted puede

- Hablar sobre las relaciones saludables y respetuosas.
- Comunicar sus propias expectativas sobre las relaciones y el sexo para su hijo.
- Proporcionar información real sobre formas de prevenir el VIH, ETS y embarazo (ej: abstinencia, condones y preservativos, y pruebas de VIH/ETS).
- Centrarse en los beneficios de protegerse del VIH, ETS y embarazo.
- Proporcionar información sobre dónde su hijo/a puede hablar con un profesional y recibir servicios de salud sexual, como pruebas de VIH/ETS.

## ¿Cómo los padres pueden mejorar sus destrezas de comunicación?

Diferentes organizaciones han creado programas que ayudan a los padres a crear destrezas parentales y mejorar la comunicación entre padres y adolescentes. Estos programas de desarrollo de destrezas pueden ser implementados en las escuelas, en clínicas de salud, en centros comunitarios e incluso en los lugares donde trabajan los padres (ver cuadro 1 para ejemplos seleccionados). Los padres, educadores, profesionales de la salud, personal de base comunitaria y empleados pueden colaborar para fomentar la comunicación positiva entre padres y adolescentes sobre el sexo.

## ¿Dónde pueden los padres obtener más información?

- Centros para el control y prevención de enfermedades. Prácticas de crianza positivas  
[www.cdc.gov/healthyyouth/protective/positiveparenting/index.htm](http://www.cdc.gov/healthyyouth/protective/positiveparenting/index.htm)
- Centros para el control y prevención de enfermedades. Embarazo adolescente: Recursos para padres y encargados  
[www.cdc.gov/teenpregnancy/parents.htm](http://www.cdc.gov/teenpregnancy/parents.htm)
- Oficina de salud adolescente. Cómo hablar con los adolescentes. Conversación entre padres y adolescentes [www.hhs.gov/ash/oah/resources-and-publications/info/parents/get-started/quiz.html](http://www.hhs.gov/ash/oah/resources-and-publications/info/parents/get-started/quiz.html)
- Defensores de los jóvenes. Comunicación entre los padres e hijos: Fomento de una juventud sexualmente sana [www.advocatesforyouth.org/the-facts-parent-child-communication](http://www.advocatesforyouth.org/the-facts-parent-child-communication)
- Campaña nacional de prevención el embarazo adolescente no planificado. Comunicación entre padres y adolescentes sobre el sexo en familias latinas: guía para profesionales <https://thenationalcampaign.org/resource/parent-adolescent-communication-about-sex-latino-families>
- Departamento de servicios de salud y sociales de Estados Unidos. Healthfinder.gov. Hable con sus hijos sobre sexo  
[www.healthfinder.gov/HealthTopics/Category/parenting/healthy-communication-and-relationships/talk-to-your-kids-about-sex](http://www.healthfinder.gov/HealthTopics/Category/parenting/healthy-communication-and-relationships/talk-to-your-kids-about-sex)

**Tabla 1. Programas selectos<sup>a</sup> para padres para mejorar la comunicación sobre sexo entre padres y adolescentes**

¿Cómo se llama el programa?	¿Qué prácticas de crianza se abordan?	¿Quién ha participado?	¿Dónde se ha implementado el programa?
Parents Matter <a href="http://npin.cdc.gov/parentsmatter/">http://npin.cdc.gov/parentsmatter/</a>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Comunicación general padre-adolescente</li> <li>Comunicación padre-adolescente sobre sexo</li> <li>Supervisión de padres<sup>b</sup></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Padres afroamericanos y/o encargados de preadolescentes entre 9 a 12 años (grados 4 y 5)</li> </ul>	Organizaciones comunitarias
Families Talking Together (Linking Lives) <a href="http://www.clafh.org/resources-for-parents/parent-materials/">www.clafh.org/resources-for-parents/parent-materials/</a>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Comunicación general padre-adolescente</li> <li>Comunicación padre-adolescente sobre sexo</li> <li>Supervisión de padres</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Padres y/o encargados de jóvenes afroamericanos o latinos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Clínicas pediátricas</li> <li>Escuelas</li> </ul>
Talking Parents, Healthy Teens <a href="http://www.childtrends.org/?programs=talking-parents-healthy-teens">www.childtrends.org/?programs=talking-parents-healthy-teens</a>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Comunicación (general y sobre sexo)</li> <li>Supervisión de padres</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Padres y/o encargados de estudiantes de 6° a 10° grados</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sitios de trabajo</li> </ul>

<sup>a</sup>Estos programas han sido evaluados y demostrado mejorar la comunicación entre padres y adolescentes sobre el sexo.<sup>8-10</sup> Los ejemplos seleccionados ilustran diferentes audiencias de atención, incluyendo padres de estudiantes de escuela primaria, intermedia y secundaria, así como los diferentes entornos donde estos programas pueden implementarse, como organizaciones comunitarias, escuelas y sitios de trabajo.

<sup>b</sup>La supervisión de padres ocurre cuando los padres tienen el hábito de conocer a sus hijos adolescentes (ej.: lo que hacen, con quién están y dónde están), fijan expectativas de conducta claras y regularmente verifican con sus hijos que estas expectativas se cumplan.

## Referencias

- DeVore ER, Ginsburg KR. The protective effects of good parenting on adolescents. *Current Opinion in Pediatrics* 2005;17:460–65.
- Wight D, Fullerton D. A review of interventions with parents to promote the sexual health of their children. *The Journal of Adolescent Health* 2013;52:4–27.
- Akers AY, Holland CL, Bost J. Interventions to improve parental communication about sex: A systematic review. *Pediatrics* 2011;127:494–510.
- Sutton MY, Lasswell SM, Lanier Y, et al. Impact of parent-child communication interventions on sex behaviors and cognitive outcomes for Black/African-American and Hispanic/Latino youth: A systematic review, 1988–2012. *The Journal of Adolescent Health* 2014;54:369–84.
- Albert B. (2012). With one voice: America's adults and teens sound off about teen pregnancy. Washington, DC: The National Campaign to Prevent Teen and Unplanned Pregnancy. Retrieved February 11, 2014, from <http://thenationalcampaign.org/resource/one-voice-2012>.
- Markham CM, Lormand D, Gloppen KM, et al. Connectedness as a predictor of sexual and reproductive health outcomes for youth. *The Journal of Adolescent Health* 2010;46:S23–41.
- Jaccard J, Dodge T, Dittus P. Parent-adolescent communication about sex and birth control: A conceptual framework. *New Directions for Child and Adolescent Development* 2002;97:9–41.
- Miller KS, Lin CY, Poulsen MN, et al. Enhancing HIV communication between parents and children: Efficacy of the Parents Matter! Program. *AIDS Education and Prevention* 2011;23:550–63.
- Guilamo-Ramos V, Bouris A, Jaccard J, et al. A parent-based intervention to reduce sexual risk behavior in early adolescence: Building alliances between physicians, social workers, and parents. *The Journal of Adolescent Health* 2011;48:159–63.
- Schuster MA, Corona R, Elliott MN, et al. Evaluation of Talking Parents, Healthy Teens, a new worksite based parenting programme to promote parent-adolescent communication about sexual health: Randomised controlled trial. *The BMJ* 2008;337:a308.

