

10

Diez consejos para los padres

**Para ayudar a sus hijos a evitar
el embarazo en la adolescencia**



The National Campaign
to Prevent Teen and Unplanned Pregnancy



Diez consejos para los padres

Para ayudar a sus hijos a evitar el embarazo en la adolescencia

La Campaña Nacional para Prevenir el Embarazo en Adolescentes y Jóvenes ha revisado las investigaciones acerca de la influencia de los padres sobre el comportamiento sexual de sus hijos. Asimismo, ha conversado con diferentes expertos en dicho tema y con los padres y los adolescentes. A partir de estas fuentes, es claro que hay mucho que los padres y los adultos pueden hacer para reducir el riesgo de embarazos en la adolescencia, también conocido como el embarazo precoz.

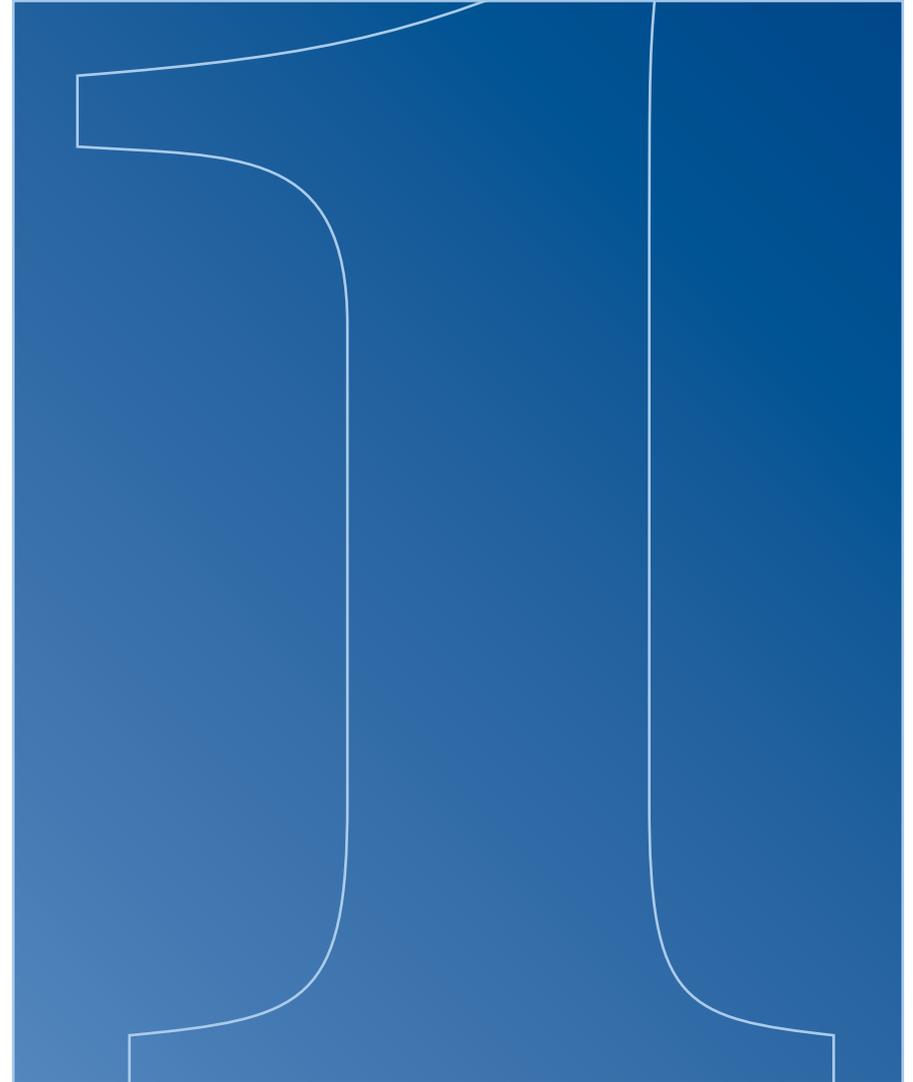
Muchas de las ideas que presentamos a continuación son conocidas, ya que expresan lo que los padres ya saben por experiencia como, por ejemplo, la importancia de mantener una relación estrecha y fuerte con los hijos, de establecer expectativas claras para ellos y de comunicar con honestidad y a menudo los asuntos importantes. Las investigaciones apoyan estas ideas de sentido común. Esperamos que estos consejos puedan aumentar la capacidad de los padres para ayudar a sus hijos y que el paso de la adolescencia a la adultez sea sin embarazos no deseados.

Entonces, ¿qué hay que hacer?

1. Sea claro respecto de sus propios valores

y actitudes sexuales. La comunicación con sus hijos sobre el sexo, el amor y las relaciones será más exitosa si usted tiene estos conceptos perfectamente definidos. Para ayudar a precisar sus propias actitudes y valores, piense en las siguientes preguntas:

- » **¿Qué es lo que realmente piensa acerca de los adolescentes sexualmente activos–y quizás sean ya padres?**
- » **¿Quién es responsable de establecer los límites en una relación y cómo se logra ese objetivo de una manera realista?**
- » **¿Fue usted sexualmente activo en su adolescencia? ¿Cómo se siente ahora respecto de esa circunstancia? ¿Fue sexualmente activo antes de casarse? Respecto a sus experiencias, ¿qué temas de conversación con sus propios hijos promueve?**
- » **¿Es la abstinencia lo mejor para los adolescentes? ¿Qué piensa sobre los adolescentes que usan anticonceptivos?**





2. Hable con sus hijos sobre sexo a temprana edad, con frecuencia y en detalle. Los jóvenes tienen un montón de preguntas sobre el sexo, el amor y las relaciones. Y a menudo dicen que quieren las respuestas de sus padres. Inicie la conversación y asegúrese de ser honesto, abierto y respetuoso. Si no puede encontrar la forma de iniciar el diálogo, recuerde situaciones de este tipo que se muestran en televisión o en el cine como la manera de introducir estos temas. Hable con franqueza y confianza con los adolescentes acerca de lo que usted piensa y *por qué* lo piensa. Si no está seguro sobre algunos temas, dígaselo también a sus hijos. Asegúrese de que la conversación sea un diálogo y no, un monólogo. Pregúnteles lo que piensan y lo que conocen para, de esa manera, poder corregir los conceptos erróneos. No deje de hacer preguntas acerca de las inquietudes que tengan.

El momento apropiado para tener conversaciones acerca de relaciones sexuales e intimidad debe comenzar desde una edad temprana de la vida de los hijos y debe continuar durante toda la adolescencia. No piense que es una sola conversación. Piense en 18 años de diálogo. La verdad es que padres e hijos deben hablar sobre el sexo y el amor todo el tiempo. Esto se aplica *de igual manera* a hijos e hijas, a madres y padres. Todos los adolescentes necesitan una considerable cantidad de comunicación, orientación e información sobre estos temas, aun cuando no parezcan estar interesados en lo que los padres tienen que decirles. Si usted habla regularmente con ellos, no se preocupe por sus errores, pues tendrá la oportunidad de corregirlos en la próxima conversación.

Teniendo esta conversación con su hijo e hija a edad temprana y durante la adolescencia es importante ya que más del 30 por ciento de jóvenes hispanos en el noveno grado ya han tenido relaciones sexuales.

Hay muchos libros y videos a precios asequibles que le proporcionarán la información detallada que puede necesitar; no deje que la falta de información técnica lo avergüence. Los hijos necesitan mucha ayuda para comprender el *significado* del sexo y, asimismo, de la manera en que funcionan todas las partes del cuerpo. Háblales sobre el amor y el sexo y de la diferencia entre ambos conceptos. Recuerde explicarles las razones por las cuales los jóvenes encuentran el sexo interesante y atractivo. Si se conversa solamente sobre el aspecto negativo de los embarazos no planeados y de las enfermedades de transmisión sexual, se pierden muchos de los temas de interés a los adolescentes.

Sea un “padre abierto al diálogo.” Estos son los tipos de preguntas que los hijos dicen que desean discutir:

- » **¿Cómo puedo saber si estoy enamorado/a?**
- » **¿Podrá el sexo acercarme más a mi novia o novio?**
- » **¿Cómo puedo saber cuando estoy listo/a para tener sexo?**
- » **¿Debo esperar hasta el matrimonio?**
- » **¿Tener sexo me hará popular? ¿Me hará más adulto y podré participar en más actividades de adultos?**
- » **¿Cómo le digo a mi novio/a que no quiero tener relaciones sexuales sin perderlo/a o herir sus sentimientos?**
- » **¿Cómo manejo la presión de mi novia para tener relaciones sexuales?**
- » **¿Cómo funcionan los métodos anticonceptivos?**
- » **¿Son algunos métodos mejores que otros? ¿Son seguros?**
- » **¿Puedo quedar embarazada la primera vez que tenga sexo?**

Sea un padre con un punto de vista firme. Dígalos a sus hijos lo que piensa. No sea renuente en decir, por ejemplo:

- » **Creo que los adolescentes que asisten a la escuela secundaria son demasiado jóvenes para tener relaciones sexuales, especialmente, si se tienen en cuenta los riesgos actuales.**
- » **Cada vez que tengas relaciones sexuales, usa siempre protección contra el embarazo y las enfermedades de transmisión sexual, hasta que estés listo/a para tener un hijo.**
- » **La tradición religiosa de nuestra familia dice que el sexo debe ser una expresión de amor dentro del matrimonio.**
- » **Encontrarse en una situación cargada de sexualidad no es inusual; es necesario que anticipadamente pienses cómo vas a manejar la situación. Ten un plan. ¿Vas a decir que no? ¿Vas a usar anticonceptivos? ¿Cómo vas a manejar todo esto?**
- » **Está bien pensar en el sexo y sentir deseos sexuales—todo el mundo tiene esos pensamientos y siente esos deseos. Pero no está bien que quedes embarazada o que dejes a alguien embarazada, si eres aún adolescente.**
- » **(Para los chicos) Tener un bebé no te hace un hombre. El esperar y actuar con responsabilidad, sí te hace más hombre.**
- » **(Para las chicas) No tienes que tener relaciones sexuales para mantener un novio. Si el sexo es el precio de la relación, busca a otra persona.**

Por cierto, las investigaciones correspondientes demuestran claramente que conversar con los hijos sobre sexo no los incita a ser sexualmente activos. Además, recuerde que su comportamiento debe coincidir con sus palabras.



3. Supervise y vigile a sus hijos en la niñez y en la adolescencia. Establezca reglas, horas límites de regreso al hogar y normas de comportamiento, preferiblemente, a través de un proceso abierto de conversación familiar y comunicación respetuosa. Si sus hijos salen de la escuela a las 3 de la tarde y usted llega del trabajo a las 6 de la tarde, ¿quién es la persona responsable de que sus hijos estén seguros y que, además, estén realizando actividades útiles? ¿Dónde están cuando salen con amigos? ¿Hay adultos a cargo de ellos? Supervisar y vigilar dónde están sus hijos no lo convierte en un padre regañón. Es lo que un padre debe hacer.

4. Conozca a los amigos de sus hijos y sus familias. Los amigos tienen una marcada influencia a esta edad. Por lo tanto, ayude a sus hijos, niños y adolescentes, a seleccionar amigos que vienen de familias que compartan sus mismos valores. Algunos padres con hijos adolescentes, incluso organizan reuniones con los padres de los amigos de sus hijos para establecer reglas y expectativas comunes. Es más fácil hacer cumplir una hora límite de regreso si todos los amigos también están de acuerdo, en lugar de establecer una hora diferente. Aun cuando sus puntos de vista no coincidan con los de otros padres, aférrese a sus convicciones. Acepte en su casa a los amigos de sus hijos y hable con ellos de una manera cálida y abierta.

La mayoría de los adolescentes latinos dicen que sus padres influyen en gran medida sobre sus decisiones respecto al sexo.

5. No aliente las salidas en pareja de sus hijos—varones o mujeres—a temprana edad o de forma exclusiva.

Las actividades en grupo entre los jóvenes están muy bien y, a menudo, son divertidas, pero el permitir que los adolescentes empiecen a salir con una sola pareja antes de los 16 años puede ocasionar problemas. Hable con sus hijos acerca de este tema desde la niñez. No espere a que sus hijos lleguen a la adolescencia y que ellos propongan un plan diferente a lo que usted opina. Porque en ese caso, su hijo o hija pensarán que a usted, simplemente, no le gusta esa otra persona o la invitación en particular.

6. Opóngase firmemente a que sus hijas salgan con chicos significativamente mayores que ellas. Y tampoco permita que sus hijos establezcan una relación extremadamente seria con chicas mucho más jóvenes que ellos.

A los jóvenes mayores les suele parecer muy atractivo salir con chicas menores. Pero existe un riesgo más elevado cuando el chico es mayor que la chica. Trate de establecer un límite de no más de dos años (a lo sumo tres) de diferencia. El poder de atracción que los adolescentes mayores o adultos ejercen sobre chicas más jóvenes puede arrastrar a las jovencitas a situaciones riesgosas, incluidas relaciones sexuales no deseadas o sexo sin protección.





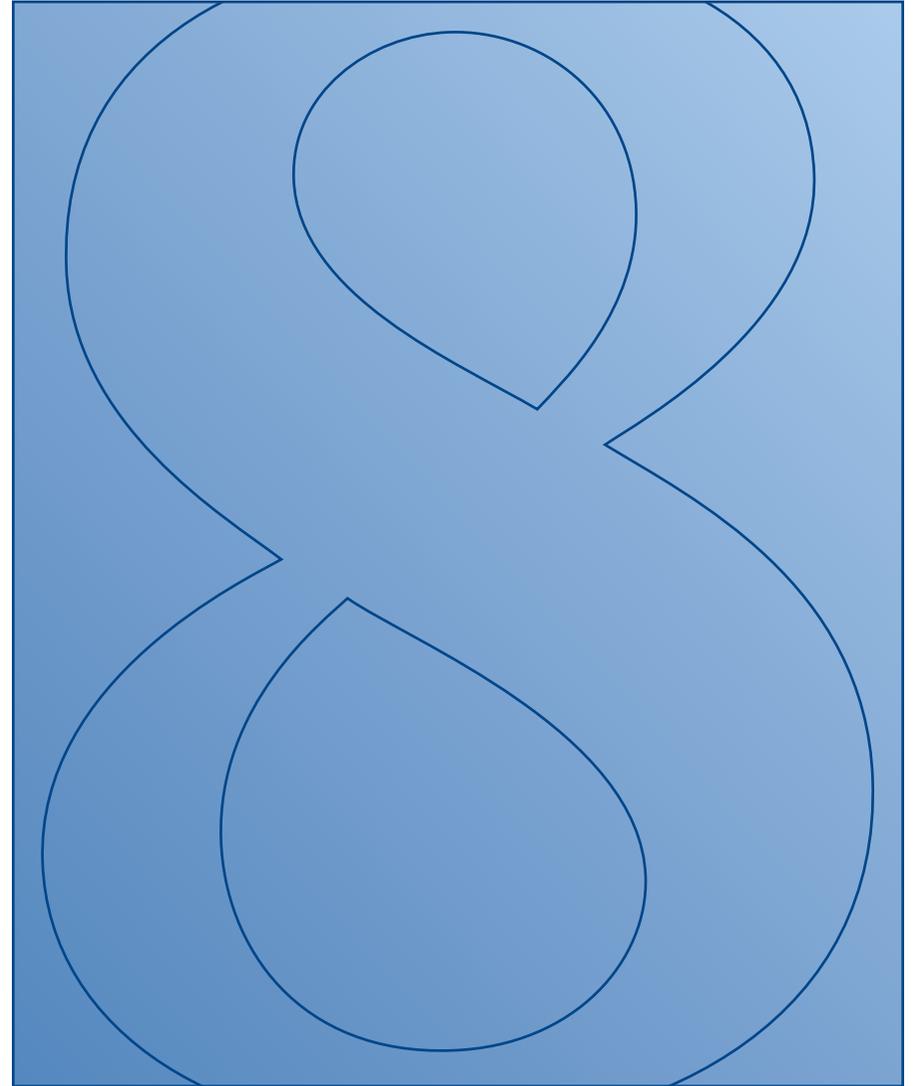
7. Ayude a sus hijos adolescentes a buscar opciones para el futuro que sean más atractivas que un embarazo precoz o una paternidad prematura.

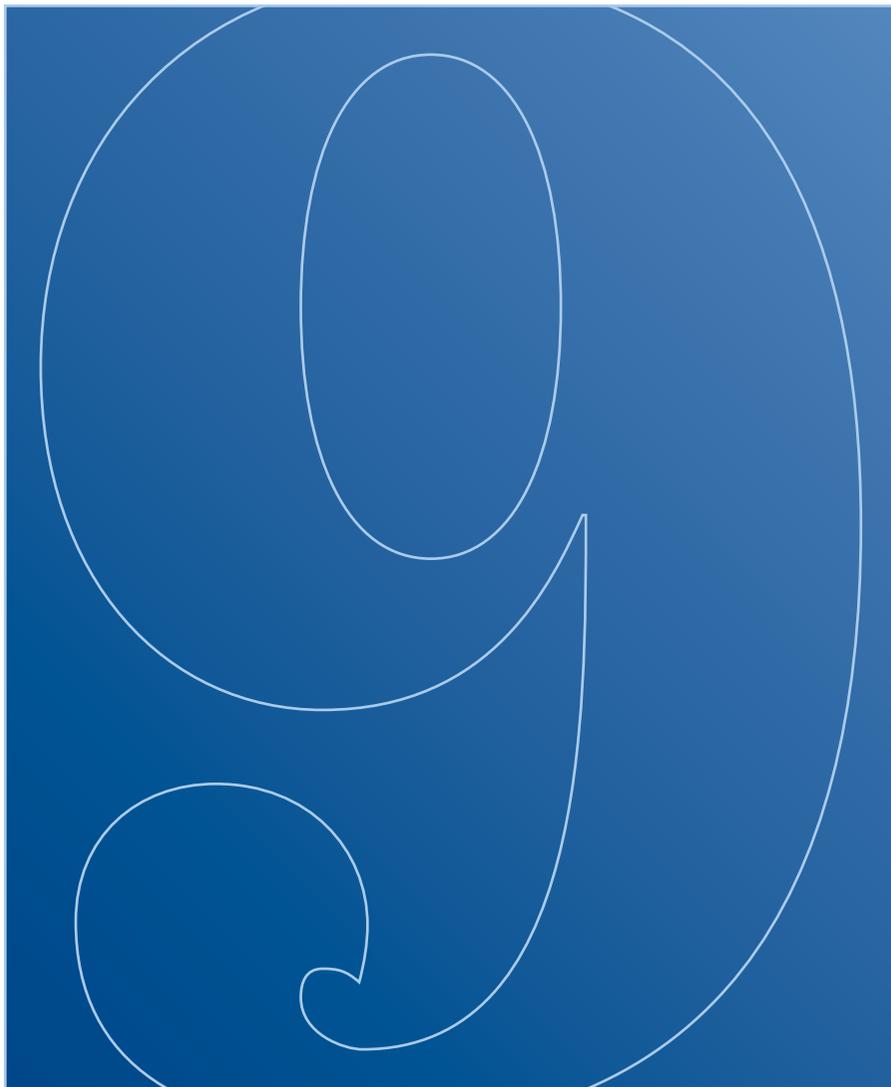
Las posibilidades de que sus hijos o hijas retrasen las relaciones sexuales, el embarazo y la paternidad se incrementan significativamente si pueden imaginar un futuro mejor. Esto significa ayudarlos a establecer metas importantes para el futuro, hablar con ellos acerca de lo que se necesita para que el futuro proyectado se haga realidad y ayudarlos a alcanzar sus metas. Por ejemplo, dídeles que si quieren ser maestros, tendrán que seguir en la escuela para obtener las licenciaturas correspondientes y pasar los exámenes necesarios. También significa enseñarles a utilizar el tiempo libre de una manera constructiva, como, por ejemplo, fijar el tiempo necesario para completar las tareas. Explicarles, también, que el quedar embarazada—o causar un embarazo—puede obstaculizar el mejor de los planes; por ejemplo, los gastos requeridos para cuidar los niños pueden hacer casi imposible el pago de la universidad. El servicio comunitario en particular, no sólo puede enseñarles destrezas laborales, sino que también los pone en contacto con una amplia variedad de personas adultas comprometidas y solidarias.

Ocho de cada diez adolescentes hispanos están de acuerdo en que sería mucho más fácil para ellos posponer la actividad sexual y evitar el embarazo, si pudieran tener conversaciones más abiertas y honestas sobre estos temas con sus padres.

El 75 por ciento de adolescentes latinos dicen que cuando se trata de hablar sobre sexo, los padres transmiten a sus hijos varones un mensaje diferente del que pasan a sus hijas.

8. Hágales saber a sus hijos que usted valora mucho la educación. Aliente a sus hijos para que tomen en serio la escuela y establezcan expectativas elevadas acerca de su rendimiento escolar. El fracaso escolar es a menudo la primera señal de problemas y puede terminar en una paternidad/maternidad no deseada. Preste mucha atención al progreso de sus hijos en la escuela e intervenga a tiempo si las cosas no marchan bien. Preste mucha atención al progreso escolar de sus hijos y hable con ellos sobre el tema. Reúnase con los maestros y directores, orientadores y entrenadores. Limite el número de horas de trabajo que realizan sus hijos (20 horas a la semana debe ser el máximo) para que tengan suficiente tiempo y energía para concentrarse en la escuela. Conozca que tipo de tareas escolares tienen que hacer sus hijos y apóyelos para que las hagan. Si es posible, trabaje de voluntario en la escuela. Las escuelas desean una mayor participación de los padres y a menudo tratan de acomodarse a sus horarios, si ellos lo solicitan.



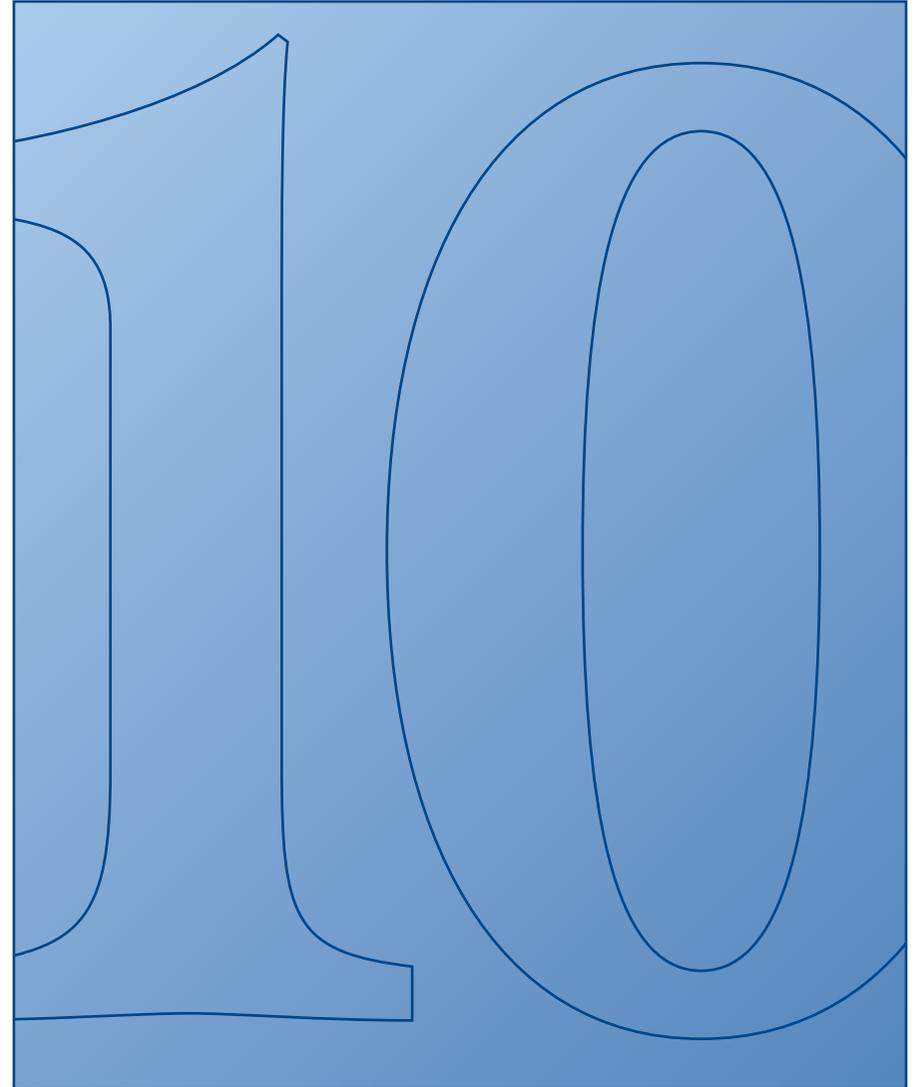


9. Manténgase actualizado sobre lo que sus hijos están viendo, leyendo y escuchando. Los medios de comunicación (televisión, radio, películas, videos musicales, revistas, Internet) están llenos de material con mensajes equivocados: Pocas veces el sexo tiene sentido, el embarazo no planificado rara vez sucede y parece que, cuando se mantiene relaciones sexuales, no están casados o comprometidos. ¿Es esto consistente con sus expectativas y valores? Si no lo son, es importante que hable con sus hijos sobre lo que los medios describen y lo que usted piensa al respecto. Si ciertos programas o películas lo ofenden, dígaselos y explíqueles la causa. Manténgase actualizado respecto de los medios de comunicación—piense en lo que usted y su familia están viendo y leyendo. Aliente a sus hijos para que piensen de manera crítica: pregúnteles lo que opinan sobre los programas que ven y la música que escuchan.

Siempre podrá apagar el televisor, cancelar suscripciones y poner ciertas películas fuera del alcance de sus hijos. Probablemente, no le sea posible controlar totalmente lo que sus hijos ven y oyen, pero, sin duda, puede hacerles conocer su punto de vista y controlar su entorno familiar.

10. Estos primeros nueve consejos para ayudar a sus hijos adolescentes a evitar embarazos no deseados funcionan mejor cuando son parte de una relación estrecha y fuerte, construida desde una edad temprana. Luche por tener una relación cálida, firme en disciplina, y rica en comunicación, que enfatice la confianza mutua y el respeto. No hay una manera única de crear este tipo de vínculos, pero los siguientes pasos pueden ayudar a establecerlos:

- » **Expresé amor y afecto con claridad y con frecuencia. Abraze a sus hijos y dígalos lo mucho que significan para usted. Alabe sus logros específicos, pero recuerde que las expresiones de calidez y amor deben ofrecerse siempre y no sólo por un logro particular.**
- » **Escuche atentamente lo que dicen sus hijos y preste atención cuidadosa a lo que hacen.**
- » **Dedíquele tiempo a sus hijos, realizando actividades que se adapten a sus edades e intereses, no a los suyos. Las experiencias compartidas construyen una “cuenta bancaria” de afecto y confianza, que constituye la base para la comunicación futura con ellos sobre temas específicos, incluido el comportamiento sexual.**
- » **Apoye y muéstrese interesado en todo lo que a ellos les importa. Asista a sus eventos deportivos; aprenda sus pasatiempos. Sea entusiasta sobre sus logros, incluso los más pequeños. Haga preguntas para demostrarles que a usted les importa y que tiene interés en lo que está pasando en sus vidas.**
- » **Sea cortés y respetuoso con sus hijos, evite burlarse de ellos o ridiculizarlos. No compare a su hijo adolescente con otros miembros de la familia (por ejemplo, nunca les diga: ¿por qué no puedes ser como tu hermana mayor?). Dígalos que usted espera que ellos sean corteses y respetuosos también.**
- » **Ayúdelos a desarrollar su autoestima mediante el dominio de destrezas. Recuerde que la autoestima se gana, no se da, y una de las mejores maneras de ganarla es haciendo las cosas bien.**
- » **Trate de que las comidas ocurran en familia y lo más frecuentemente posible, y aproveche esos momentos para conversar, sin confrontar.**



Una nota final: nunca es demasiado tarde para mejorar una relación con un niño o un adolescente. No hay que subestimar la gran necesidad que sienten los hijos—a todas las edades—de tener la guía, aprobación y apoyo de sus padres y de mantener una relación cálida con ellos.





The National Campaign to Prevent Teen and Unplanned Pregnancy

La misión de La Campaña Nacional es mejorar las vidas y las perspectivas de futuro de los niños y sus familias. Su estrategia se basa específicamente en la prevención del embarazo precoz y el embarazo no planificado entre jóvenes adultos solteros. La Campaña Nacional apoya una combinación de valores y comportamiento responsables, tanto por parte de los hombres como las mujeres, y de políticas responsables tanto en el sector público como en el privado. Si lo consiguen, el bienestar de los niños y sus familias mejorará. Habrá menos pobreza, más oportunidades para que los hombres y mujeres jóvenes puedan finalizar sus estudios y alcanzar sus metas personales en la vida, y seremos una nación más fuerte.