



Esperanza para la Familia

Porque nos interesa su futuro



“Los padres son los principales responsables de la educación sexual de sus hijos”

(Parte I)

La semana pasada estuvimos hablando acerca de la sexualidad y los adolescentes, así como de la necesidad de ser padres que transmitan este tipo de conocimientos responsablemente a sus hijos.

En este programa hablaremos de la responsabilidad de los padres en la educación sexual de nuestros hijos, pues somos los padres los principales responsables de instruirlos; sin embargo, no lo practicamos muy frecuentemente. Las razones pueden ser muy diversas: nuestra propia ignorancia acerca de cómo hacerlo, el considerar la sexualidad como un tabú o como algo sucio, etc.



Cuando hablamos de educación sexual no estamos hablando más que de fundar bases en nuestros hijos que puedan prevenirles problemas de sexualidad

futuros, tales como: enfermedades de transmisión sexual, embarazos no deseados o hasta el mismo aborto, que no pocas veces lleva al suicidio.

Que seamos responsables de la educación sexual de nuestros hijos no quiere decir que una institución escolar no pueda contribuir, si ésta lo hace de manera responsable y en coordinación con los padres de familia.

¿A qué edad los jóvenes están empezando su actividad sexual? ¿Se conocen lo suficiente a sí mismos? ¿Están conscientes de las consecuencias que implica esta iniciación de

actividad sexual temprana? ¿Se lo cuentan a sus padres? ¿Cómo reaccionan los padres? Sin duda, se trata de preguntas importantes que no pueden estar ausentes en las conversaciones del núcleo familiar, en especial cuando los hijos son adolescentes.

Hablar de sexualidad con los hijos siempre es complicado, la mayoría de los padres no sabemos cómo acercarnos a ellos para conversar sobre este tema. Del mismo modo, rara vez los adolescentes toman la iniciativa para platicar con sus padres sobre sus dudas y opiniones acerca de estos temas.

La influencia de la familia

Todas las teorías que intentan explicar la compleja relación entre las influencias personales y sociales y la conducta sexual adolescente, reconocen la influencia de la familia, que incluye el grado de comunicación sobre sexualidad entre padre e hijos.

Debemos señalar la importancia de la familia y su influencia con el grado de comunicación sobre sexualidad entre padres e hijos. Los expertos consideran que los padres son los principales educadores sexuales y que la comunicación eficaz sobre sexualidad entre padres e hijos puede disminuir las conductas de riesgo en los adolescentes.



Investigaciones muestran que los adolescentes prefieren aprender sobre sexualidad de sus padres, quienes tienen más influencia que la iglesia, la escuela, los amigos

íntimos o los hermanos. Sin embargo, los datos muestran que la mayoría de los padres y madres han desistido de su responsabilidad; en su lugar, los compañeros de los adolescentes y los medios de comunicación han sido las fuentes principales de información sobre sexualidad desde la década de 1940.

Las estadísticas recientes muestran que sólo la mitad de los adolescentes piensan que han tenido una buena plática con sus padres acerca de sexualidad durante el último año, y sólo un tercio con sus padres.

Igualmente preocupante es una encuesta reciente que muestra que el 72% de las madres dijeron haber hablado con sus adolescentes acerca de las relaciones sexuales, mientras que sólo el 45% de los adolescentes pensaron que realmente sucedió esa plática.

Es claro que no existe un acuerdo entre los padres de familia y los adolescentes sobre lo que significa una buena plática sobre sexualidad; la mayoría de los padres y madres de familia actuales tienen poca información que pueden usar para tener una buena plática.

Durante su propia adolescencia, la mayoría de ellos no asistió a programas de educación sobre sexualidad en sus escuelas y tampoco platicaban del tema con sus padres; de hecho, la mayoría probablemente aprendió sobre sexualidad a través de sus compañeros, una situación que condujo a tener información inexacta o inadecuada.

Es indispensable que padres e hijos mantengan una comunicación fluida con respecto a la sexualidad. Al ser los adultos los encargados

de velar por su familia deberían iniciar las conversaciones, no sólo con el fin de acercarse y conocer más a sus hijos sino también con el objetivo de educarlos y guiarlos en lo que a educación sexual se refiere.

El papel de los padres

Pese a que estamos en pleno siglo XXI, muchos padres de familia actúan como si el tema no existiera y ni siquiera se dan por enterados de que sus hijos adolescentes mantienen relaciones íntimas con sus parejas, o bien, que quieren empezar a hacerlo. De hecho, muy pocos adultos conocen los resultados de las encuestas realizadas al respecto, las cuales revelan que el 60% de las mujeres así como el 65% de los hombres está empezando su vida sexual entre los 15 y 19 años de edad; pero muchos padres prefieren cegarse.

*“Lo ideal para ellos es que los hijos se inicien sexualmente lo más tarde posible. Y por este ideal, muchas veces se niegan a la realidad de que sus niños ya han tenido sus primeras experiencias”, dice **Andrea Schilling**, ginecóloga de la Unidad de Atención Integral del Adolescente de la Clínica Alemana. “Nadie espera que su hija de 16 años esté teniendo actividad sexual, pues lo mejor es que la deje para cuando se encuentre en condiciones de afrontar las consecuencias, como puede ser un embarazo no deseado”.*

Los padres suelen tener la sensación de que sus hijos siguen siendo pequeños a los 15 años. Y si bien es verdad que aún no están emocionalmente maduros, también es cierto que los adolescentes ya no se sienten ni quieren ser tratados como niños y desean empezar a vivir nuevas experiencias, incluso en el plano amoroso y afectivo. Por lo mismo, es bueno conversar abiertamente del tema.



Como papá, es normal que te preocupes, y esa preocupación siempre es más evidente cuando se trata de la sexualidad en las niñas. Lo que sí complica es la manera en que se expresa esa preocupación. Hay muchas mamás que hablan con las hijas, pero de manera equivocada: “¿No es cierto, hijita, que no estás teniendo relaciones sexuales con tu novio?”, les dicen.

Esa no es la forma correcta, esos comentarios no logran que las hijas les confíen su secreto. No hay que hablarles con ese lenguaje de negación, pues eso hace que se les cierre la puerta. Lo más aconsejable es conversar el tema con tranquilidad y sin recriminaciones ni amenazas; que ante todo, impere el cariño y la comprensión, en vez de la desesperación.

Así de esta manera, sin convertir la plática en motivo de conflicto familiar, es necesario hablarles sobre la importancia de la abstención de las relaciones sexuales y de todo lo que la palabra implica: desde como protegerse emocionalmente, que involucra no resultar dañado; hasta qué otro tipo de consecuencias surgen, tales como un posible embarazo no deseado o el riesgo de adquirir enfermedades de transmisión sexual.

El primer paso es responsabilidad de los padres

Un importante psicoterapeuta de los Estados Unidos, una de las principales eminencias sobre sexualidad, dice lo siguiente:

“Cada vez que un adolescente o una adolescente practican el acto sexual antes del matrimonio, están destruyendo parte de su ser interno, que es su propio yo, su

autoestima decrece, su dignidad cae por los suelos, su consciencia le recrimina. La conducta sexual antes del matrimonio lo único que produce es confusión, vacío y desesperación”.

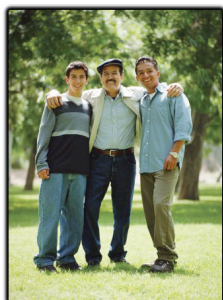
El doctor **Bailey** es un especialista en este campo y es un maestro en cuanto a las experiencias de las relaciones sexuales antes del matrimonio, él no habla de un punto de vista religioso, sino uno secular y aporta un sinnúmero de pruebas científicas, las cuales apoyan completamente su teoría de la abstención sexual.

En otras palabras presenta los cuadros que se van dando entre los adolescentes, después de una investigación profunda y estudios de campo; cómo el adolescente pierde su autoestima, pierde sus valores o principios morales, se auto engaña a sí mismo y se hace presa de lo que él autodenomina ‘libertad’ o ‘placer’. Este placer se va haciendo hasta fastidioso y lo lleva a tener relaciones sexuales con diferentes parejas, cayendo en una depravación sexual y moral, en algunos casos llegando al lesbianismo, homosexualidad, aborto, enfermedades de transmisión sexual e inclusive al mismo suicidio. El doctor **Bailey**, continúa diciendo:

“Como papá o mamá, uno sigue siendo responsable y hay que armarse de valor para hablar de estos temas abiertamente con los niños; en último caso, decirles que si no quieren contarle a sus padres, es posible llevarlos con un profesional para que hablen del tema y no corran riesgos”.

Hace énfasis en que el primer paso aquí debe ser de los padres; uno se preocupó de que los hijos aprendieran a caminar y a comer, también debemos preocuparnos por la sexualidad. No es fácil, pero se trata de una más de nuestras responsabilidades; las más afectadas en esto son las chicas, que por pudor, temor o vergüenza, no se atreven a conversarlo con sus mamás, los varones hablan más abiertamente con sus padres.

Por otro lado, para las madres también suele ser un tema ‘tabú’ por lo que ni se lo mencionan a sus hijas. Para algunos padres y madres estos temas son bastante complejos pero vale la pena que se atrevan a conversarlos con sus hijos, o bien, que los incentiven a consultar un especialista que les ayude a despejar sus dudas y que aprendan a encarar y desarrollar su sexualidad de manera sana.



La mayoría de los padres quieren que sus hijos crezcan y tengan una vida sexual adulta sana y feliz; para que los hijos tomen decisiones sanas a lo largo de sus vidas se les debe alentar a tomar decisiones desde una edad temprana. Es muy importante esta declaración porque vemos de nuevo la importancia de los padres para proporcionarles la información que necesitan para que tomen decisiones responsables sobre su sexualidad. Debemos recordar que todos somos seres sexuales y nuestra sexualidad incluye:

- Nuestro cuerpo y cómo funciona
- Nuestro sexo (femenino o masculino)
- Nuestra condición (esto es el estado biológico, social y legal como hombres y mujeres)
- Nuestra identidad sexual (sentimientos sobre nuestro sexo)
- Nuestros valores sobre la vida

Y que nuestra sexualidad tiene un impacto sobre cómo nos sentimos acerca de todos estos aspectos y cómo experimentamos el mundo.

Cómo afecta la comunicación padre-hijo en la educación sexual

Vivimos en un mundo muy sexualizado, hay mensajes alrededor nuestro en la radio, televisión,

películas, revistas, etc. El sexo se usa para vender todo, desde el jabón hasta los automóviles. Los líderes políticos y religiosos también tienen mucho que decir acerca del sexo, ya que sus vidas públicas, cuando aparecen, son escandalosas y dejan un mensaje muy claro: lo puedes hacer irresponsablemente.

También las personas dicen mucho y nuestros hijos lo oyen todo, pero a pesar de que se habla tanto, nuestros hijos no reciben mucha información útil. Muchos adolescentes se confunden y pueden sentirse presionados a tener relaciones sexuales antes de estar listos.

Frecuentemente el abuso sexual, las enfermedades transmitidas sexualmente y los embarazos no deseados dan forma a la vida de nuestros adolescentes. ¿Queremos que nuestros adolescentes tengan vidas saludables y gratificantes?

Sabemos que es importante enseñarles acerca del sexo, pero para muchos de nosotros es difícil hablar sobre el tema, especialmente con nuestros adolescentes. ¿Por qué es importante que los adolescentes sepan de sexualidad?

Según un reciente estudio 97% de las chicas dijo que el tener padres con quienes hablar sobre sexualidad podría prevenir el embarazo entre adolescentes solteras. Los estudios han demostrado consistentemente que la comunicación familiar es uno de los factores más importantes para salvaguardar la salud de los adolescentes.

Creemos que cuanto mayor sea la comunicación entre padres e hijos, más posibilidades tiene un adolescente de esperar antes de tener relaciones sexuales y de tomar decisiones responsables.

El mensaje es claro: los adolescentes que se sienten cómodos comunicándose abiertamente con sus padres sobre la sexualidad tienen más

probabilidades de llegar castos al matrimonio, de practicar la abstinencia sexual así como de desarrollar actitudes sanas con respecto a la sexualidad.

En el capítulo anterior vimos que los programas de educación sexual en Estados Unidos y en algunos países de primer mundo han fracasado a tal grado que lo único que hicieron fue incrementar el número de embarazos en adolescentes, enfermedades venéreas, abortos y suicidios. Hoy se opta por la abstinencia sexual como el mejor remedio para evitar el sida y las infecciones de transmisión sexual, los embarazos no deseados, en fin.

Las amistades de nuestros hijos adolescentes en la escuela pueden decirles: *“tú eres una persona anticuada, quieres llegar virgen al matrimonio y eso es imposible, todos lo hacen, no tiene nada de malo, es algo normal”*.

Si el joven entiende bien el tema de la sexualidad y tiene una educación sexual correcta en el hogar, le ayudará a manejar sus emociones y la presión de sus amistades y compañeros; también les protege contra el abuso sexual o que se conviertan en abusadores sexuales.

¡Gánate la confianza de tus hijos!

Podemos ayudar a que nuestros hijos se sientan positivos ante su sexualidad desde su infancia, así nos tendrán confianza para hacernos preguntas en el futuro.

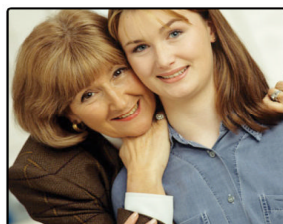
Como padre o madre, no te sientas incómodo al hablar de sexo con tus hijos, pero si te sienten así, es normal, la mayoría de los padres se sienten así y no debe sorprenderte. Esto sucede debido a que muchos de los padres:

- Aprendieron que el sexo es algo sucio

- Tienen miedo de no tener todas las respuestas
- Se les hace difícil admitir que sus hijos son seres que tienen sexualidad
- Se les hace difícil admitir que ellos mismos son seres sexuales
- Temen los sentimientos sexuales que existen entre sus hijos y ellos

Puedes hablar con ellos abiertamente acerca de sus sentimientos, puedes empezar diciendo algo como: *“se me hace difícil hablar de esto, mis padres y yo nunca discutimos estas cosas, pero yo quiero que tú tengas a alguien con quien hablar sobre esto”*.

No trates de esconder tus sentimientos o evitar el tema, eso solamente lo hará peor, empieza una conversación y síguela, conversando abiertamente desde el principio. Recuerda que la información sobre la sexualidad es igual de importante como la comida, la protección y el cuidado amoroso.



Es mejor empezar a educar a nuestros hijos sobre sexualidad en cuanto empiezan a recibir mensajes sobre ello y empiezan a recibirlos desde el momento

en que nacen, pero ¡no se preocupe! si no ha empezado todavía, nunca es demasiado tarde. Lo más importante es tener una actitud abierta y estar disponible cuando tu hijo quiere hablar acerca de esto.

Sexualidad: del nacimiento a la adolescencia

A continuación veremos algunos puntos importantes sobre la sexualidad, de acuerdo a las diferentes etapas de la vida.

Del nacimiento a los dos años: a los bebés les damos un sentido de quienes son desde que nacen, les hacemos sentir ya sea seguros o inseguros mediante: la forma en que los tocamos; la forma en que les damos de comer, los lavamos y cambiamos los pañales; con el tono de nuestra voz; permitiéndoles que se sientan cómodos con sus cuerpos y sus emociones. Ellos pueden desarrollar sentimientos saludables sobre su sexualidad si hacemos todas estas cosas de un modo agradable y cariñoso.

De los 3 a 5 años: los niños ya saben que las mujeres y los hombres tienen diferentes órganos sexuales. Hay que hablar sobre ellos de la misma forma que se habla de la nariz, los codos o los dedos. Siempre use los nombres correctos de los órganos sexuales, en vez de palabras de familia o de la calle. De lo contrario puede ser que los niños se formen una idea que estas partes del cuerpo tienen algo de “malo.”

Los niños de tres años también desarrollan curiosidad en cuanto a la pregunta “¿De dónde vienen los bebés?”. Los padres no tenemos que describir lo que es la relación sexual en este momento, la respuesta debe ser sencilla en esta etapa; puede decir algo como: “Los bebés crecen en un lugar especial adentro de la mamá.” A medida que van pasando los años puede agregar detalles cuando su niño pueda entenderlos.

Los niños de cuatro años se apegan mucho a su padre o madre, aun si uno de ellos está ausente. Es más, pueda que el niño o la niña sientan celos de la madre o del padre, pueden encariñarse con padres u otras personas que los cuidan sin importar el sexo de la persona. Ninguna de estas relaciones quiere decir que el niño sea homosexual o heterosexual, debemos dejar que los niños se sientan cómodos con cualquier relación que formen.

De 5 a 7 años: los niños normalmente son menos apegados con los padres o con las personas que los cuidan a esta edad, están empezando a

descubrir su propia feminidad o masculinidad y puede ser que solo quieran estar con personas de su mismo sexo. Por eso es muy común que digan que odian a los niños del sexo opuesto, pero es mejor no burlarse de ellos por esto.

Es posible que los niños en la escuela primaria tengan pena de hacer preguntas, pero eso no quiere decir que no tienen preguntas. La mayoría han oído acerca de cosas como el sida, la violación y el abuso de niños, así que, habla con ellos. Las fantasías sexuales sobre miembros de la familia de los dos sexos también son comunes, puede ser que los niños se sientan preocupados por estos pensamientos. Hay que asegurarles que el solo pensar o soñar en algo no hace que se vuelva realidad.

La preadolescencia (de 8 a 12 años): ellos necesitan toda la información acerca de la menstruación, los sueños mojados y otras señales de la madurez. Los preadolescentes se preocupan mucho si son “normales”, los varones se preocupan por el tamaño de sus órganos genitales; las niñas se preocupan por el tamaño de sus senos. Asegúreles que no hay dos personas iguales.

De los 13 a 19 años: dales mensajes claros sobre sus valores, reconozca que los adolescentes necesitan destrezas e información para actuar sobre sus valores y que según las estadísticas muchos de ellos no esperan a ser adultos para tener relaciones sexuales. La maduración física puede llevarlos a probar relaciones sexuales, pero ellos no están preparados para manejarlas emocionalmente, podrías decirle a tu hija: “*has llegado a la pubertad y podrás sentirte atraída a los niños mayores, pero créeme, no estás lista para eso*”.



Desaliente las relaciones sexuales prematrimoniales, platique sobre las relaciones sexuales antes de que su hijo se involucre con alguien, para que sus comentarios no sean vistos como un

intento de afectar a una persona en particular. Los adolescentes no pueden imaginarse los peligros del sexo, explíqueles que hasta las personas buenas pueden ser engañosas, cuando lo que quieren es sexo. Use experiencias de su propia vida.

Consejos prácticos para padres con hijos adolescentes

Platicar sobre sexualidad con nuestros adolescentes es una tarea prioritaria, ya que en esta edad se toman decisiones que llegan a afectar toda la vida futura del joven. Estos son algunos consejos prácticos para los padres y madres que tienen hijos entre 10 y 14 años de edad:

- **No tengas vergüenza**, habla con tus hijos de sexualidad como hablas con ellos de alcohol y drogas. Hablar de sexualidad no tiene qué ver solamente con sexo, tiene qué ver con emociones, cambios físicos, lo que valoramos en una pareja, qué es una relación saludable o insalubre, cómo nos sentimos sobre nuestra cultura, comunidad y nosotros mismo.
- **Reconoce que tus hijos son seres sexuales**, la sexualidad es parte de la vida. Es perfectamente normal que los adolescentes de 10 a 14 años tengan pensamientos y sentimientos sexuales. Es posible que esto los incomode, pero lazos fuertes de amor entre padres e hijos están relacionados con el aplazamiento de las relaciones sexuales, esto fue un estudio realizado en Estados Unidos y los países bajos de Europa.
- **Dale confianza a tus hijos de que son normales**, la pubertad es una época de profundos cambios físicos, emocionales y sociales, ellos necesitan saber por lo que están pasando y tú les puedes ayudar a comprender que es natural ser diferentes y que están pasando por una época bonita donde se es-

tán convirtiendo en hombres o en mujeres. Anímalos a sentirse orgullosos de su crecimiento y transformación.

- **Sé abierto con las preguntas de tu hijo**, no necesitas ser un experto para ser un buen educador sobre sexualidad; buscar juntos las respuestas puede ser una buena oportunidad de hablar de sexualidad. Pero no esperes a que te pregunten, a veces ellos no se sienten suficientemente cómodos como para empezar la conversación; no debes suponer que si tu hijo no hace preguntas quiere decir que no tiene.
- **Siempre utiliza los términos correctos**, así les estás dando un vocabulario que lo pueden usar en el futuro. Usando otros nombres se les da a entender que esas partes del cuerpo son sucias, si cualquiera de los términos te da vergüenza, practica diciéndolos enfrente de un espejo o cuando estés solo.
- **Anima a tus hijos a expresar sus ideas sin temor**; cuando no estás de acuerdo con tu hijo es importante opinar contra la idea, no contra tu hijo. Cuando ellos se sienten silenciados, son menos capaces de hablarte en el futuro, ¡escúchalos! Y mantén las líneas de comunicación abiertas.
- **Examina sus valores sobre la sexualidad**, los hechos son más claros que las palabras, debes ser buen ejemplo para enseñarles a tus hijos tus valores en cuanto a las relaciones, sobre la honestidad, igualdad y responsabilidad.
- **Sigue la conversación**, ten presente que debes comunicarte con tu hijo durante el desarrollo. Cuando nació tu hijo no le enseñaste todo en un día, cada día llevaba una lección; ahora que están creciendo, piensa de la misma forma cuando les hables de sexualidad, cada día va a traer una pregunta o un

tema nuevo sobre la sexualidad. Recuerda que los adolescentes son curiosos ¡tranquilízate! no pienses que si te están preguntando sobre la sexualidad es que piensan tener relaciones sexuales.

• **No permitas que la vergüenza les impida tomar decisiones difíciles de la adolescencia**, prepararlos para la adolescencia es una de las cosas más importantes que tenemos que hacer como padres.

Instruye a tus hijos, ¡aún es tiempo!

Veamos lo que opinan algunos adolescentes:

“Le pido consejos a mi mamá cuando los necesito porque me da seguridad y confío en ella, no se ríe ni le revela nada a nadie. Puedo hablar con mis padres acerca de cualquier problema que tenga”.

Susy, 15 años

“Vengo de una familia en la que he aprendido sobre el sexo gracias a mis amigos, mi madre no me lo ha mencionado y aún no sé exactamente en qué consisten el sexo y el amor; pero me gustaría saberlo, porque tengo solamente 14 años y he visto que mis amigas quedan embarazadas. Me gustaría saber de qué se trata todo eso”.

Amanda, 14 años

“En busca de consejos, usualmente recurro a mis amigos, me siento incómodo hablando con mis padres de este tema, pues no tenemos una comunicación abierta. También he llegado a confiar en algunos de mis maestros que me brindan la información que requiero, pero me gustaría más hablar estos temas con mis padres”.

Ricardo, 18 años

En 2 de los 3 testimonios que mencionamos se nota que no hay una comunicación real y abierta sobre este tema entre padre e hijo y, ¿de dónde están obteniendo la información que necesitan? De los amigos, no se sienten cómodos hablando de esos temas con los padres.

Papá y mamá, es hora de que entendamos algo: vivimos en una sociedad altamente sexualidad, nuestros hijos son bombardeados por una sexualidad artificial, egoísta e irresponsable o son enseñados a tener relaciones a cualquier edad, antinaturales, usando un pedazo de látex que se rompe frecuentemente o corre el riesgo de transmitir una enfermedad sexual o de un embarazo prematuro.

En otras palabras, la protección de los niños y adolescentes, es muy importante; hablar con tus hijos sobre el sexo desde edades tempranas también tiene qué ver con un lado práctico: ayuda a protegerlos del abuso sexual.

Hasta los niños y niñas pequeñas necesitan poder resistirse a las tentaciones de los niños mayores y de los adultos. Y vaya que es una plaga y una epidemia el abuso sexual contra los niños de parte de sus mismos familiares o hermanos mayores.

La protección de los niños y adolescentes contra los predadores involucra cierta explicación, ya que la mayoría de los adultos que abusan sexualmente de los niños son miembros de la familia o vecinos, no son extraños.

Comenta el doctor **Bronsban**: *“mis 3 hijos saben que nadie los toca en sus partes íntimas”.* Él es especialista en salud sexual e instruye a sus hijos para que le cuente si sucede algo extraño y les enseña que los secretos no son buenos.

Nuestra sociedad envía el mensaje de que las relaciones sexuales promiscuas están bien para los hombres, asegúrese de que su hijo sepa que no lo son. Los jóvenes lo que necesitan es una co-

nexión con alguien que los quiera. En la mayoría de las escuelas se ofrecen clases de educación sexual, pero las lecciones varían enormemente; verifica si el currículum que se enseña en la escuela de tu hijo concuerda con los valores familiares.

Esperanza para la Familia A.C.

info@esperanzaparalafamilia.com

Lada sin costo: 01800 690 6235

www.esperanzaparalafamilia.com