

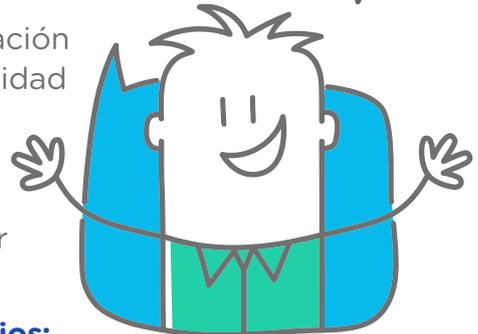
¿Cuál es nuestro rol en la educación sexual integral?

Hablar con tus hijos sobre sexualidad **les ayuda** a mantenerse informados, a cuidar su salud, fortalecer la relación contigo y a tomar decisiones responsables. Comenzar esta conversación **puede ser más fácil de lo que parece** y, con el tiempo, se vuelve natural. Por eso, te ofrecemos **algunos consejos** para abordar el tema de manera adecuada y abierta.

1. Refuerza la confianza: Demuestra disposición y escucha cuando tu hijo quiera hablar contigo, sin importar el tema. De esta manera, sabrá que puede contar contigo en cualquier momento. Escucha con atención y responde a sus dudas sin juzgarlo, sin hacerlo sentir mal ni avergonzarlo. Estos aspectos son clave para que pierda el miedo y se anime a hablar de sexualidad contigo.



2. No temas hablar de sexualidad: Brindar información adecuada a la edad de tu hijo sobre sexualidad no hará que inicie su vida sexual antes de tiempo. Al contrario, varios estudios muestran que los adolescentes que conversan sobre este tema con sus padres tienen más probabilidades de postergar el inicio de su vida sexual.



3. Brinda información adecuada a la edad de tus hijos:

Es fundamental mantener la calma y estar preparado para responder a las preguntas que te haga sobre sexualidad. La información debe ser progresiva, según su edad y madurez. Comienza con respuestas sencillas y ofrece más detalles solo si te lo pide o muestra un mayor interés.

4. Usa un lenguaje claro y directo: Al hablar sobre sexualidad, sé sincero y usa un lenguaje claro, sencillo y comprensible. Aborda tanto los aspectos biológicos y emocionales de la sexualidad como los riesgos, como infecciones de transmisión sexual o embarazos no deseados. Si consideras que la información que le das no es suficiente, puedes recurrir a un especialista de salud para complementar la conversación.

5. Conversaciones cortas y constantes: Planifica varias conversaciones casuales y breves con tu hijo, y aprovecha los momentos oportunos para enseñar. Es mejor que el diálogo sobre sexualidad sea abierto, constante y adaptado a sus necesidades.