



habla con tus hijos

Guía de usuario de la línea de tiempo de habla con tus hijos

talkwithyourkids.org

Índice

I. INTRODUCCIÓN	02
II. ANATOMÍA + FISIOLOGÍA	03
III. IDENTIDAD DE GÉNERO	05
IV. RELACIONES SALUDABLES	06
V. SEGURIDAD PERSONAL	08
VI. EMBARAZO + REPRODUCCIÓN	10
VII. ETS + VIH	11
VIII. RESPONDIENDO A PREGUNTAS DIFÍCILES	13
IX. RECURSOS	14



I. Introducción

Desde el nacimiento, y a lo largo del desarrollo de vida de los niños, los padres de familia y los proveedores de cuidado tienen la oportunidad de demostrar que son personas de confianza, cariñosas, y que pueden fomentar el inculcarles comportamientos y formas de relacionarse saludables. TalkWithYourKids.org (TWYK) es una página web que promueve la comunicación en el seno familiar y ofrece consejos a los padres sobre cómo hablar con sus hijos fomentando que tomen decisiones informadas y saludables procurando que reduzcan el riesgo de tener embarazos no deseados, Enfermedades de Transmisión Sexual (ETS), y que puedan mantener relaciones saludables. En 2014, TWYK lanzó una Línea del Tiempo en-línea e impresa para proporcionar a los padres un menú de conversaciones apropiadas para cada edad que abarca etapas de desarrollo desde el nacimiento hasta la adolescencia. Esta Línea del Tiempo se creó en respuesta a encuestas y grupos de atención realizados a padres de familia de California, que resaltaban la necesidad de tener recursos adecuados que ofrecer en cada etapa de la niñez. Esta Línea del Tiempo ha sido probada por los padres de familia del estado, y ha incorporado los comentarios que éstos han sugerido.

En 2017, una encuesta adicional realizada a los padres de familia de California destacó la necesidad de incrementar los recursos ofrecidos incluyendo actividades y mensajes claves apropiados para su edad. La Línea del Tiempo ha sido enriquecida con contenido interactivo y dinámico basado en los Estándares Nacionales para la Educación Sexual siendo desarrollado por expertos en la materia con el fin de preparar mejor a los padres y proveedores de cuidado al momento de tener conversaciones con los jóvenes sobre salud sexual y reproductiva en sus vidas. Las actualizaciones a la Línea del Tiempo han sido validadas a través de grupos de atención con padres de familia e incorpora las sugerencias de los educadores de salud comunitarios.

Tanto la Línea del Tiempo como esta Guía de Usuario suplementaria son recursos muy valiosos para padres de familia, proveedores de cuidado, educadores de la salud, pediatras, personal escolar, y cualquier otra persona adulta que trabaje con jóvenes puedan utilizar para fomentar una comunicación más abierta sobre salud sexual y reproductiva. La Línea del Tiempo está diseñada para que los temas, consejos, y actividades de etapas previas puedan ser aprovechados y usarse con niños y jóvenes de cualquier otra etapa. TWYK es un proyecto de Essential Access Health (essentialaccesshealth.org). La línea de tiempo imprimible de los hitos está disponible al final de la sección de Recursos y la línea de tiempo interactiva está disponible en TalkWithYourKids.org.



Cómo se usa esta guía del usuario

Existen muchas oportunidades que se pueden aprovechar para fomentar la comunicación familiar en torno a la salud sexual y reproductiva. Se alienta a que pediatras, personal escolar, maestros, educadores de salud y líderes comunitarios les proporcionen estos recursos a los padres de familia con los que trabajan. Con el propósito de ser usada más a profundidad, esta Guía de Usuario se puede imprimir para ser empleada como un recurso en sesiones educativas con padres de familia o entregárseles directamente.

Agradecimientos:

Elizabeth Schroeder, EdD, MSW
Colaboradora de contenidos

Sergio J. Morales, MPA
Supervisor del proyecto

Emily Wasson, MPH, CHES
Coordinadora del proyecto

Amy Moy + Ana Sandoval
Editoras

II. Anatomía y fisiología

Empezamos a enseñarles anatomía a los niños desde una edad temprana. Comprender y conocer tanto su cuerpo como los apropiados nombres de las partes del mismo les ayuda a los niños a sentirse cómodos consigo mismos. Aprender sobre su propio cuerpo también le ayuda al niño a ser capaz de hablar y expresar con proveedores médicos o adultos cualquier problema que pudiera tener.

Mensajes claves

Estos mensajes claves pueden usarse una y otra vez con los jóvenes para reforzarles la idea de que su cuerpo es normal, así como también lo son los cambios que experimentará durante la pubertad y la adolescencia. Estos mensajes también les pueden ayudar a evitar juzgarse a sí mismos y juzgar las diferencias que tengan los demás.

- + “Tu cuerpo tiene muchas partes. Todas ellas tienen un propósito. Son una maravilla y tú también lo eres.”
- + “Todas las personas tienen muchas partes del cuerpo en común. Aunque éstas pueden verse diferente en cada persona. Cada cuerpo es especial.”
- + “Es normal sentir curiosidad por tu cuerpo y también por el de otras personas.”
- + “Todos los niños experimentan cambios conforme van creciendo y se van convirtiendo en adultos – es lo que se conoce como “pubertad”. La pubertad es una emocionante etapa normal del crecimiento. Todas las personas atraviesan la pubertad en diferentes momentos, y eso también es algo normal.”
- + “Es importante que cuides todas las partes de tu cuerpo. Tu cuerpo produce “hormonas”, que son unas sustancias químicas naturales que están trabajando muy duro ahora mismo para ayudarte a crecer. Esto significa que tu cuerpo va a lucir y producir un olor diferente. Todo esto es normal y es importante que sepas cómo cuidar bien de tu cuerpo a medida que éste va cambiando.”
- + “Es probable que sientas que tu cuerpo se sale de control mientras vas creciendo, ¡Esto es normal y significa que tu cuerpo está haciendo su trabajo para ayudarte a crecer! No te preocupes si los cambios en tu cuerpo te producen sensaciones raras. No lo olvides, tu cuerpo es increíble y se sentirá cada vez más normal a medida que te vayas familiarizando.”

Actividades sugeridas

Usted puede realizar estas actividades con los jóvenes para enseñarles sobre el cuerpo desde que nacen.

1. Cambio de pañal y hora del baño

Edades sugeridas: 0-3 años

Mientras les cambia el pañal o los baña, descríbeles a sus niños lo que les va a hacer usando el nombre apropiado de sus partes del cuerpo, por ejemplo: “ahora te voy a lavar el brazo” o “te estoy limpiando la vulva”. Mencionar los órganos genitales junto con otras partes del cuerpo desde el principio, ayuda a que se vuelva algo normal.

2. Juego acerca de las partes del cuerpo

Edades sugeridas: 2-5 años

Enséñeles a sus niños los nombres correctos de cada parte del cuerpo, incluyendo los órganos genitales. Juegue con ellos a “¿Dónde está tu _____?” pidiéndoles que señalen las distintas partes de su cuerpo. Incluya los nombres apropiados de los órganos genitales. Por ejemplo, pregúntele: “¿Dónde está tu nariz? ¿Dónde está tu pene? ¿Dónde están los dedos de tus pies?”. Mencionar los órganos genitales junto con otras partes del cuerpo desde el principio ayuda a que se vuelva algo normal.

3. Lean un libro juntos

Edades sugeridas: 3-5 años

Lean juntos cualquiera de los libros recomendados. Hágales preguntas para reforzar lo que viene en el libro, como: “¿Notas alguna diferencia entre el cuerpo de esta persona en comparación con el cuerpo de esa persona?”.

4. Mensajes positivos sobre el cuerpo

Edades sugeridas: 3-5 años

Ofrézcales mensajes positivos sobre los distintos tipos de cuerpo. Exprese mensajes que promuevan la idea de que todos los cuerpos son distintos y que todos son maravillosos. Por ejemplo, un padre o madre de familia podría decir lo siguiente: “Yo tengo el cabello rizado. Aquella persona lo tiene lacio. Ambos tenemos un bonito cabello”. Luego pídale que comparen las semejanzas y diferencias que tiene con respecto a alguien a quien conocen. Luego añada: “Tú y él (ella) tienen un (una) ___ muy bonito (a)”.

5. Refuerce la idea del consentimiento

Edades sugeridas: 3-18 años

Recuérdelos a sus hijos que hay ciertas partes del cuerpo que alguien más solo puede tocar si ellos le dan su consentimiento, y que acudan inmediatamente donde un adulto si alguna vez alguien los tocara sin que ellos le dieran permiso. Sírvales de ejemplo y pídale permiso para abrazarlos, besarlos o acurrucarse con ellos.

6. Vean un video

Edades sugeridas: 9-18 años

Sugírales a sus hijos adolescentes que visiten la página web [amaze.org/age-guide](https://www.amaze.org/age-guide) y vean alguno de los videos sobre la imagen corporal u otros de los temas que allí tratan. Usted podría verlos con ellos o preguntarles si prefieren hacerlo solos. Si ellos prefieren ver el video solos, animelos a que lo hagan antes de cierta fecha, tras la cual usted tendrá la oportunidad de discutir el contenido del video con ellos.

7. Refuerce el uso de un lenguaje adecuado

Edades sugeridas: 2-18 años

Si sus hijos usaran palabras inapropiadas o que no fueran los términos anatómicos correctos para referirse a las partes del cuerpo, enséñeles la forma correcta de expresarlas. Usted también podría decirles lo que significan ciertas expresiones populares para referirse a las partes del cuerpo y luego enseñarle los términos anatómicos más precisos. Por ejemplo: “¿Sabes lo que significa ___? El término adecuado y anatómicamente correcto para referirse a esa parte del cuerpo es___”.

Consejo rápido



Si usa nombres propios para todas las partes del cuerpo, incluidos los genitales, su hijo podrá hablar de su cuerpo de manera más cómoda ahora y en el futuro. También estarán mejor equipados para comunicar efectivamente cualquier problema relacionado con sus cuerpos que pueda surgir con usted, un proveedor médico u otro adulto de confianza.

III. Identidad de género

El término “identidad” hace referencia tanto a la orientación sexual (la persona por la que uno se siente atraído) como al género (la identidad masculina, femenina o no binaria de una persona). Muchos profesionales médicos concuerdan en que la orientación sexual es una característica biológica y no está determinada ni por cómo se cría a un niño, ni los juguetes que use ni las actividades en las que participe. Asumir una actitud abierta ante los jóvenes con respecto al tema de la identidad les muestra que usted es una persona con quien pueden conversar y sentirse seguros. Cada vez son más los jóvenes que expresan tener una identidad ubicada en algún punto del espectro de la orientación sexual y de género, y para garantizar la seguridad de los jóvenes es importante que haya adultos con quienes puedan hablar sobre estos temas en confianza desde una edad temprana y a menudo; adultos que los apoyarán cualquiera que sea su identidad y cómo la expresen y vivan.

Mensajes claves

Estos mensajes claves se pueden usar con los jóvenes para reforzar la idea de que usted los ama y se preocupa por ellos sin importar cuál sea su identidad. Si usted crea este espacio seguro para sus hijos, les estará dando a saber que tienen a alguien con quien hablar si ellos, o alguien que conocen, decidiera revelar que es una persona LGBTQIA (lesbiana, gay, bisexual, transgénero, indeciso(a), intersexo, asexual).

- + “Te quiero. Siempre estaré a tu lado sin importar lo que pase.”
- + “¡Eres especial!”
- + “Está bien que sientas orgulloso de todo lo que te hace ser quien tú eres.”
- + “Todo el mundo tiene una identidad del género y una orientación sexual. La identidad de género es como nos sentimos en nuestro interior, y puede coincidir o no con nuestros órganos genitales. La orientación sexual tiene que ver con el género(s) de las persona(s) a quienes nos sentimos atraídas y con las que queremos tener una relación.”
- + “Las personas a veces tienen claro cuál es su identidad de género, pero a veces no. Lo mismo sucede con la orientación y la identidad sexual. Está bien si crees estar seguro(a) de cuáles son tus identidades, pero también lo está si las descubres más adelante cuando seas algo mayor. Si no caes en una categoría o cuadro, o cambias la forma en que te sientes cómodo(a) al expresar tu identidad con el tiempo, también está bien.”
- + “Si tienes un(a) amigo(a) que alguna vez te revelara que tiene una identidad de género que no es cisgénero (es decir, cuando la identidad de género de una persona coincide con sus órganos genitales. Por ejemplo una persona que nació con un pene y se identifica como varón) o heterosexual, tienes que saber que eso exige mucho valor. Te están diciendo lo mucho que te aprecian como amigo(a). Asegúrate de decirles que lo sabes y agradeces su confianza, y que también lo(a) aprecias y valoras su amistad. Y si tú me revelaras que no eres cisgénero o heterosexual, quiero que sepas que te seguiría apreciando y que te quiero al margen de cualquier cosa.”

Consejo rápido



Los niños saben en general que existen dos sexos y sienten curiosidad de los niños de sexo diferente al propio. La identidad de género no es lo mismo que la orientación sexual. La identidad de género tiene que ver con sentirse hombre, mujer, ambos o ninguno de los dos. No tiene nada que ver con quiénes sean las personas que sus hijos escogerán como parejas en el futuro. La orientación sexual tiene que ver con la persona a la que alguien se siente atraída y a quién podría elegir su hijos como pareja en el futuro. Apoye a sus hijos para que sean capaces de expresar su identidad de género y orientación sexual en casa, la escuela, con la familia y los amigos.

Actividades sugeridas

Usted puede realizar estas actividades para reforzar la idea de que usted apoya a sus hijos sin importar cuál sea su identidad de género o su orientación sexual.

1. Juguetes para ambos sexos

Edades sugeridas: 0-10 años

Los niños pequeños reciben mensajes sobre su sexo y la identidad desde una edad muy temprana. A los bebés a menudo se les dan regalos según el sexo que se les asigna al nacer; ya sea masculino o femenino. Tenga en cuenta la posibilidad de escoger juguetes y ropa neutros que puedan usar tanto niños como niñas, o permítalos que ellos escojan los juguetes con los que quieren jugar o la ropa que desean ponerse; incluso si no son los que corresponderían a su sexo.

2. Momentos de reflexión

Edades sugeridas: 3-18 años

Si usted ve una película o un programa de televisión en los que se expresan ideas abiertamente homofóbicas (prejuicios en contra de las personas homosexuales), transfóbicas (prejuicios en contra de las personas transgénero), misoginas (prejuicios en contra de las mujeres) o publicitan comportamientos no saludables, señáleselos a sus hijos. Explíqueles por qué eso está mal y compárelos con otros prejuicios o burlas que también son injustificables. Si sus hijos se resistieran a lo que usted les dice, recuérdelos alguna situación por la que ellos mismos hayan pasado y refuerce la idea de que aunque las cosas se digan en broma, eso no significa que esté bien decirlas.

3. ¿Cómo lo harías tú?

Edades sugeridas: 6-18 años

Vea una película o programa de televisión junto con sus hijos en los que aparezcan personajes LGBTQ+. Converse con ellos sobre cómo usted cree que esos personajes fueron representados. Pregúnteles lo que creen que se hizo bien en el programa y lo que se pudo haber hecho de otra forma para ser más respetuosos.

IV. Relaciones Saludables

Los niños van a tener muchas relaciones a lo largo de su vida: relaciones con adultos, con sus amigos y, en algún momento, relaciones románticas. Enseñarles a tener relaciones saludables les ayudará a desarrollar las habilidades necesarias para mantener relaciones románticas saludables en el futuro. La presencia de adultos en la vida de los niños que les sirvan de ejemplo de lo que representa una relación saludable les enseñará cuáles comportamientos son los adecuados y aumentará la probabilidad de que ellos mismos tengan relaciones saludables en el futuro.

Mensajes claves

Usted puede usar estos mensajes para ayudarles a sus hijos a comprender lo que significa una relación saludable; ya sea que se trate de una simple amistad o una relación romántica.

- + “Es válido estar en desacuerdo con otras personas. Es importante la forma como lo hagas. Nunca estará bien que insultes a alguien ni acoses a otra persona ni seas irrespetuoso(a) o cruel con los demás.”
- + “Ambos miembros de una relación deben tener el mismo poder. En una relación no debería haber una sola persona que tome todas las decisiones ni decida todas las actividades que quieren hacer.”
- + “Nadie se merece que lo acosen u hostiguen. Si ves que están tratando mal a alguien, es importante que digas algo. Si no te atreves a decirle algo a la persona que está molestando o acosando a otra, díselo a un adulto inmediatamente.”
- + “A tu edad recibes mucha presión para que estés en una relación. Tal vez sea fácil decirlo, pero es mejor no estar en una relación que estar en una con alguien que te haga sentir mal sobre ti mismo(a) de cualquier manera.”
- + “Nunca debes tener ningún tipo de actividad sexual con una persona con la que no quieras hacerlo. No importa si es algo

que ya has hecho antes, incluso con esa misma persona. Nunca debes obligar o presionar a nadie a que realice alguna actividad sexual contra su voluntad. Si esa persona se sintiera indecisa, deberás suponer que realmente no lo quiere hacer y detenerte. Pide el consentimiento de la otra persona y da el tuyo en todo momento. Y recuerda que solo puedes dar tu consentimiento si tú y la otra persona están sobrios, pero no si están bajo la influencia del alcohol o las drogas.”

Actividades sugeridas

Usted puede realizar estas actividades para ayudarles a sus hijos a comprender lo que es una relación saludable y las señales a las que deben prestar atención para saber si ellos mismos o alguien que conocen se encuentran en una relación no saludable. Estas actividades se centran en la amistad, puesto que es la amistad el marco inicial bajo el que surgirán las relaciones románticas de sus hijos en el futuro.

1. ¿Qué sucede aquí?

Edades sugeridas: 6-8 años

Imprima la hoja de trabajo “¿Qué sucede aquí?” (<https://www.talkwithyourkids.org/sites/default/files/Whats%20Going%20On%20Here.pdf>), que también encontrará al final de esta Guía del usuario, y responda las preguntas con sus hijos. Discuta con ellos tanto las preguntas como las respuestas.

2. El pastel de la amistad

Edades sugeridas: 6-8 años

Haga un “Pastel de la amistad”. Cuénteles a sus hijos que cuando se hace un pastel en casa hay que usar ciertos ingredientes, como harina, azúcar, huevos, etc. Cuando se mezclan todos, el resultado final es algo delicioso. Pero, si faltara alguno de los ingredientes o se pusiera demasiado de alguno, el resultado final podría ser totalmente el contrario. Pregúnteles a sus hijos cuáles creen que son los ingredientes necesarios para formar una amistad como la que ellos quisieran tener. Escriba esos ingredientes en una hoja de papel o pídale a ellos que lo hagan. Repáselos con sus hijos y pregúnteles cuáles de esos ingredientes creen que son los más importantes. Pregúnteles si les gustaría saber cuáles son los más importantes para usted y comparta esa información con ellos.

3. Situaciones de conflicto

Edades sugeridas: 9-12 años

Enséñeles a sus hijos la diferencia entre comunicarse de forma pasiva, agresiva y asertiva. Deles ejemplos. Imprima la hoja “Situaciones de conflicto”, (talkwithyourkids.org/sites/default/files/Conflict%20Situations.pdf), que también encontrará al final de esta Guía del usuario, y comente con ellos los ejemplos que se muestran. Luego pregúnteles lo que piensan que los personajes deberían hacer en cada ejemplo o lo que ellos harían en situaciones semejantes.

4. ¿Qué les dirías que deben hacer?

Edades sugeridas: 9-12 años

Imprima la hoja de trabajo “¿Qué les dirías que deben hacer?” (talkwithyourkids.org/sites/default/files/Conflict%20Situations.pdf), que también encontrará al final de esta Guía del usuario. Pídale a sus hijos que hagan los ejercicios y hablen sobre los consejos que a ellos les gustaría darle a alguien que atravesara cualquiera de las situaciones descritas.

5. ¿Se trata de abuso?

Edades sugeridas: 13-18 años

Converse con sus hijos sobre lo que ellos consideran como un comportamiento abusivo y un comportamiento saludable en el marco de una relación. Pídale que rellenen la hoja de trabajo “¿Es abuso si...?” (talkwithyourkids.org/sites/default/files/Is%20It%20Abuse%20If.pdf), que también encontrará al final de esta Guía del usuario, y rellénela usted también. Comenten sus respuestas, y en particular las situaciones en las que usted consideraría la posibilidad de cambiar sus respuestas.

6. Momentos de reflexión

Edades sugeridas: 6-18 años

La televisión o las películas nos ofrecen muchas oportunidades para señalar ejemplos de relaciones saludables y no saludables que aparecen en ellas. Señale ejemplos positivos y negativos y pregúnteles a sus hijos lo que pensaron de lo que vieron. Asegúrese de expresar su propio punto de vista. Por ejemplo, si están viendo una película y alguien acosa a otra persona, usted puede decir: “Eso no me gustó para nada. ¿Por qué crees que eso no me gustó? ¿Qué te parece a ti?”. Pídale que pongan los ejemplos que acaban de ver en el contexto de su propia vida. “¿Alguna vez has visto chicos tratándose de esa manera en la escuela? ¿Por qué crees que actúan así? ¿Cómo responde la gente ante eso? ¿Qué harías tú?”

7. Veán un video

Edades sugeridas: 9-18 años

Pídales a sus hijos adolescentes que vean el siguiente video en la página web de Common Sense Media (commonsensemedia.org/educators/lesson/safe-online-talk-6-8), el cual trata de la comunicación en línea. También lo pueden ver juntos. Converse con ellos sobre lo que los jóvenes que aparecen en el video dicen sobre los problemas de comunicación relacionados con la tecnología.

Consejo rápido



Converse con sus hijos sobre lo que significan sus amistades valiosas. Si usted tiene pareja, converse con esa persona sobre cómo se relacionan entre ustedes en frente de sus hijos. Use su propia relación para darles a sus hijos el mejor ejemplo posible de lo que son comportamientos saludables al comunicarse, llegar a acuerdos, respetarse, apoyarse y establecer límites saludables. Si su pareja es del mismo sexo que el suyo, indíquelo como ejemplo.

V. Seguridad personal

El primer paso para que los niños y jóvenes comprendan lo que significa el consentimiento es enseñarles que pueden establecer límites que otros no deben sobrepasar, y que tienen que respetar los límites de los demás. Es importante que los padres respeten los límites de sus hijos para demostrarles que tienen el derecho a que sus límites sean respetados.

Mensajes claves

Estos mensajes sirven para reforzar la importancia del consentimiento y le ayudarán a enseñarles a sus hijos a que se comporten de forma segura y respetuosa ante los límites que impongan otras personas y las señales que les dan.

- + “Tu cuerpo es solo tuyo. Tú eres quien decide si quieres que alguien te toque o cuándo y cómo lo puede hacer. Si alguien te tocara de una manera que no te guste, dile que se detenga. Si esa persona no se detuviera, me lo cuentas a mí o a otro adulto en quien confíes. Debes contarnos si la persona que te tocó también es un adulto. Te quiero y mi mayor preocupación es tu seguridad y bienestar.”
- + “No puedes tocar a alguien si esa persona no desea que la toques. Si alguien te dice que no le gusta cómo la estás tocando y te pide que no lo hagas más, tienes que detenerte inmediatamente y no hacerlo de nuevo. Así como no te gusta que alguien te toque de una manera que no te agrada, tampoco deberías hacer lo mismo con otra persona.”
- + “Siempre puedes recurrir a mí si crees que tú o alguien que conoces tienen una relación que no es saludable. Si tú o alguien que te importe no se animaran a recurrir a mí o a otro adulto en quien confían, pueden obtener ayuda e información en la página web “Break the Cycle (www.breakthecycle.org).”

- + “En ningún caso está bien enviarle textos o fotografías privadas a otra persona sin su consentimiento. Si envías fotografías de ti mismo(a) parcial o totalmente desnudo(a) a otra persona, incluso si fuera tu pareja, podrías estar violando la ley. También podrías estar exponiendo a esa persona a que viole la ley por estar en posesión de esas fotografías. Piensa en cómo te sentirías si esos mensajes llegaran a otros antes de que tú los enviaras.”
- + “Si alguna vez te obliga a realizar cualquier tipo de actividad sexual, deberías acudir a mí o acudir a otro adulto de confianza tan pronto como sea posible para que puedas obtener la atención que necesitas.”

Actividades sugeridas

Usted puede usar estas actividades para darles ejemplos a sus hijos de lo que son el consentimiento y la seguridad personal.

1. Caricias buenas y malas

Edades sugeridas: 0-3 años

Enséñeles a sus hijos cuáles son las maneras adecuadas e inadecuadas de tocar a otros. Por ejemplo, si sus hijos le tiran el cabello a alguien, dígalos cariñosamente pero con firmeza: “No, no; eso duele” y retíreles la mano. Luego, tómeles la mano y enséñeles como acariciar gentilmente su cabello, deles una gran sonrisa y dígalos: “Sí, eso es bonito, me gusta. ¡Muchas gracias!” Repita estas respuestas y demostraciones con regularidad.

2. Intercesor del consentimiento

Edades sugeridas: 0-18 años

Usted debe comprender lo que significa el consentimiento y demostrarles a sus hijos cómo se ejerce, ya que eso les ayudará en el futuro a vivir seguros y a mantener relaciones más saludables con otras personas. Interceda por sus hijos si ellos se sintieran incómodos ante alguna situación en particular, como al recibir el abrazo de algún miembro de la familia. Dirija la atención de ese miembro de la familia hacia lo que sus hijos están tratando de expresar verbalmente o de otra forma y pídale que respete el espacio personal de sus hijos y que les pida permiso la próxima vez.

3. ¿A quién se lo contarías?

Edades sugeridas: 6-8 años

Al conversar con sus hijos dígalos que a usted y a su pareja o cónyuge les gustaría que se sintieran a gusto en acudir a ustedes para hablar de cualquier cosa, pero que también lo pueden hacer con otros adultos en su vida. Converse con ellos sobre las cosas que deben tomar en cuenta al decidir a quién le pueden contar información importante. Imprima la hoja de trabajo “¿A quién se lo contarías?” (talkwithyourkids.org/sites/default/files/Who%20Would%20You%20Tell.pdf) y pídale a sus hijos que la rellenen. Luego comente las respuestas con ellos.

4. Practique el consentimiento

Edades sugeridas: 12-18 años

Practique con sus hijos cómo se ejerce el consentimiento y sírvales de ejemplo. Si usted quisiera abrazarlos, arreglar su cabello o quitar algo que se les ha adherido a la ropa o la cara, pídale primero permiso antes de hacerlo. Anime a sus hijos a que hagan lo mismo. Ellos pueden pedirle a usted u otros adultos en su vida que los abracen o se acurruquen con ellos cuando así lo deseen.

5. Mis límites

Edades sugeridas: 12-18 años

Imprima la hoja de trabajo “Mis límites” (talkwithyourkids.org/sites/default/files/My%20Boundaries.pdf). Pídale a sus adolescentes que rellenen el cuestionario y hágalo usted también, luego comparen sus respuestas.

Consejo rápido



Usted debe comprender lo que significa el consentimiento y demostrarles a sus hijos cómo se ejerce, ya que eso les ayudará en el futuro a vivir seguros y a mantener relaciones saludables con otras personas. Interceda por sus hijos si ellos se sintieran incómodos ante alguna situación en particular, como al recibir el abrazo de algún miembro de la familia. Dirija la atención de ese miembro de la familia hacia lo que sus hijos están tratando de expresar verbalmente o de otra forma, y pídale que lo intente de nuevo más adelante.

VI. Embarazo + Reproducción

Es natural que los niños hagan preguntas sobre el embarazo y la reproducción. Los padres pueden usar mensajes clave y actividades acordes con la edad de sus hijos para explicarles y hablarles de estos temas, incluso si fueran niños pequeños. Es importante que los niños comprendan el mecanismo biológico del embarazo para que entiendan cómo funciona el cuerpo y sepan cómo informarse bien al tomar decisiones en el futuro.

Mensajes claves

Usted puede usar estos mensajes para darles a sus hijos las nociones básicas de cómo funcionan el embarazo y la reproducción.

- + “Los bebés tienen que crecer dentro del útero durante unos nueve meses antes de que puedan llegar al mundo. Parece que están creciendo en el estómago, pero el útero es una parte separada del cuerpo.”
- + “Para que ocurra un embarazo hace falta que se junten tres cosas: un óvulo, un espermatozoide y un útero”. Sencillamente puede decirles: “Los bebés se hacen con el cuerpo.”
- + “Es normal sentir curiosidad sobre el sexo. Sin embargo, la curiosidad no significa necesariamente que una persona esté lista para tener algún tipo de actividad sexual. Si alguna vez tuviera preguntas, ten la confianza de acercarte a mí. ¿Tienes alguna pregunta que hacerme en este momento?”
- + “La única manera 100% segura de evitar un embarazo (o contraer una enfermedad de transmisión sexual) es no tener ningún tipo de relación sexual con otra persona. Eso se llama “abstinencia”. Abstinencia significa tomar la decisión de no hacer algo o de esperar para hacerlo. La mayoría de los niños de tu edad no tienen ningún tipo de relación sexual. La mayoría de las personas llega a tener relaciones sexuales en algún momento de su vida. Lo hacen cuando ya tienen más edad y con alguien a quien conocen bien y en quien confían.”
- + “Las personas que tienen relaciones sexuales pero no desean que ocurra un embarazo pueden usar alguno de los distintos métodos anticonceptivos que existen. Si utilizan condones, también podrán reducir la probabilidad de contraer una enfermedad de transmisión sexual.”
- + “Antes de que decidas a tener relaciones sexuales, visita la página web TeenSource.org en la que podrás encontrar información precisa desde el punto de vista médico y que fue producida por adolescentes. Tienes que informarte sobre los distintos métodos anticonceptivos disponibles y sobre la prevención de las enfermedades de transmisión sexual. ¿Tienes alguna pregunta que hacerme en este momento?”

Actividades Sugeridas

Puede usar estas actividades para enseñarles a sus hijos como ocurren el embarazo y la reproducción.

1. Cultive una flor

Edades sugeridas: 6-8 años

Consiga un vaso desechable pequeño, un poco de tierra y algunas semillas en algún vivero de plantas o en línea. Instruya a sus hijos para que pongan el suelo en el vaso, siembren la semilla y luego la rieguen con agua. Observen cómo crece la planta en los días y semanas que siguen. Explíqueles que lo que observan es similar a la forma como los bebés crecen dentro del cuerpo de una persona. Para que un ser saludable pueda crecer se necesitan tiempo, atención y las condiciones adecuadas.

2. Lean un libro juntos

Edades sugeridas: 3-5 años

Lean juntos cualquiera de los libros recomendados. Hágales preguntas para reforzar el contenido del libro: “¿Qué aprendiste de este libro? ¿Tienes alguna otra pregunta para mí?”.

3. Conversen sobre el embarazo

Edades sugeridas: 3-8 años

Los padres de familia y las proveedor/a de cuidado pueden usar el mundo que los rodea como ejemplo para hablar del embarazo y la reproducción. Si hubiera alguna mujer embarazada en la familia, se lo pueden señalar a los niños pequeños. Los padres de familia y proveedor/a de cuidado de niños y jóvenes deben hablar del tema de forma positiva, ya que la idea de que haya algo que crece y se mueve en el interior de una persona les puede resultar confuso a los niños muy pequeños e incluso asustarlos. Díganle a los niños pequeños la idea de que la reproducción es algo maravilloso, y recuérdelos que ellos mismo alguna vez fueron tan pequeños que cabían en el cuerpo de otra persona.

4. Consulte la página web de TeenSource

Edades sugeridas: 13-18 años

Visite con sus hijos la página web de TeenSource.org o anímelos a que lo hagan solos. Muéstreles la sección de métodos anticonceptivos y dígales que pueden hablar con usted sobre dichos métodos.

5. Muéstreles “Los Datos” a sus hijos adolescentes

Edades sugeridas: 13-18 años

Descargue el documento Los Datos y dáselo a sus hijos. Léalo junto con ellos o déjelos que lo lean solos.

Consejo rápido



A muchos padres de familia y los proveedores de cuidado de niños y jóvenes les preocupa que si hablan con ellos sobre cualquier tema relacionado con la sexualidad, eso estimulará su interés en tener relaciones sexuales antes de tiempo. Se han realizado muchas investigaciones en las que se ha encontrado que cuando los padres conversan con sus hijos sobre la sexualidad, estos toman mejores decisiones con respecto al sexo y a las relaciones.

VII. ETS y VIH

Hable con sus hijos sobre las enfermedades de transmisión sexual (ETS) y el virus de la inmunodeficiencia humana (VIH), les ayudará a saber cómo protegerse ellos mismos y su salud. Usted puede ayudar a garantizar la seguridad de sus hijos en el futuro si comprenden a un nivel básico cómo se contraen estas enfermedades y qué se puede hacer para prevenirlas.

Mensajes Claves

Usted puede usar estos mensajes claves para darles a sus hijos información básica sobre las ETS y el VIH.

- + “ETS significa ‘enfermedades de transmisión sexual’. Este tipo de enfermedades se transmiten de una persona contagiada a alguien más si tienen algún tipo de relaciones sexuales sin usar métodos de protección, como los condones”.
- + “La única forma 100% eficaz para evitar contraer una ETS o tener un embarazo no deseado es no tener relaciones sexuales vaginales, orales o anales sin protección. Si tienes relaciones sexuales, usando condones internos o externos pueden ayudarte bastante a reducir el riesgo de contraer una infección, y usando métodos anticonceptivos pueden reducir el riesgo de que quedes embarazada.”
- + “Una persona tiene que estar contagiada con una ETS para poder transmitírsela a alguien más. Las ETS no surgen simplemente por tener relaciones sexuales.”

- + “El síntoma más común de una ETS es no tener síntomas. Eso significa que la única manera que las personas tienen para saber si están infectadas es hacerse una prueba. En la página web de TeenSource.org podrás encontrar una clínica donde te pueden hacer una prueba.”
- + “No importa si tú o alguien que conoces resultaran positivos en la prueba para detectar ETS. No es algo de lo que tengas que avergonzarte. Muchas ETS son comunes entre la gente y todas ellas se pueden tratar. Si resultara que tienes una ETS, es importante que consigas el medicamento que necesitas y lo tomes como el médico te lo indique.”
- + “Si no las tratas, las ETS te pueden causar problemas a lo largo plazo, como esterilidad; es decir, la incapacidad para tener hijos en el futuro. Algunas ETS, como el VIH, pueden llegar a causarte la muerte. Es importante que te hagas las pruebas y tomes el medicamento que necesitas si la prueba indicara que tienes una enfermedad de transmisión sexual.”
- + “Hay muchas maneras de prevenir el contagio del VIH, como usar condones. Sin embargo, las personas también pueden evitar el contagio de este virus si toman un medicamento llamado PrEP. Este medicamento se toma todos los días y lo receta un médico.”

Actividades sugeridas

Usted puede realizar estas actividades para ayudarles a sus hijos a aprender a protegerse y a proteger su salud, y que comprendan lo que son las enfermedades conforme van creciendo.

1. ¡Lávate las manos!

Edades sugeridas: 1-5 años

Comience a hablarles sobre los gérmenes y cómo protegerse de ellos lavándose las manos. Recuérdeles que deben cuidar su cuerpo para que puedan permanecer saludables.

2. ¡Cúbrete la boca!

Edades sugeridas: 1-5 años

Si sus hijos estornudaran o tosieran, recuérdelos que se deben cubrir la boca para que no diseminen gérmenes. Recuérdeles que los gérmenes que producen las enfermedades pueden pasar de una persona a otra a través de los estornudos y la tos. Usted puede servir de ejemplo de este comportamiento y animar a otros a hacer lo mismo.

3. Vaya al doctor

Edades sugeridas: 13-18 años

Visite al médico o un centro de salud con sus adolescentes y pídale una cita para que ellos pueden tener tiempo solas con el proveedor de salud. Esto les ayudará a estar preparados cuando tengan que ir con el médico en el futuro. También puede usar nuestro mapa de clínicas y mostrarles dónde encontrar una, y les puede ayudar a hacer una cita para que vayan solos.

4. Aprenda a ponerse un condón

Edades sugeridas: 13-18 años

Sugíérales a sus adolescentes que visiten la página web sexetc.org/fun/condom-game/ y que averigüen si pueden seguir los pasos en el orden correcto para usar un condón externo. También puede conseguir condones gratis en la página web teensource.org/condoms/free y practicar cómo se ponen. Llène uno de agua y muéstrelas a sus hijos cuánto se pueden estirar.

5. Muéstrelas “Los Datos” a sus hijos adolescentes

Edades sugeridas: 13-18 años

Descargue el documento Los Datos y dáselo a sus hijos. Léalo junto con ellos o déjelos que lo lean solos.

VIII. Cómo responder preguntas difíciles

Los padres y los proveedores de cuidado a veces no se sienten cómodos con la idea de iniciar una conversación sobre la sexualidad o la salud reproductiva porque no están seguros de cómo responder las preguntas de los jóvenes. A continuación les ofrecemos un guía para que puedan responder esas preguntas.

1. Reconozca la validez de las preguntas.

Comience por decirles algo así como “Gracias por consultarme sobre este tema” o “Me alegra que tengas la confianza de preguntarme eso”, y luego asegúrese de añadir “¡Esa es una buena pregunta!” para animarlos y que se sientan en confianza para que le pregunten de nuevo en el futuro.

2. Pídale que le aclaren las dudas sobre las que le están preguntando.

Asegúrese de haber comprendido la pregunta que sus hijos le están haciendo. Usted les puede preguntar “¿Qué sabes ya sobre eso?” o “¿Qué piensas tú?”. Esto le ayudará a determinar de dónde surge la pregunta y así no tendrá que explicarles más de lo que ellos le están preguntando.

3. Determine qué tipo de preguntas le están haciendo.

La mayoría de las preguntas tienen que ver con información o con valores. Si la pregunta se relaciona con información, explíqueles lo que usted sepa. Está bien decirles que no sabe la respuesta a lo que preguntan pero que lo averiguará y les dará la información después. Para responder las preguntas sobre valores, primero pregúntese cuáles son los suyos y cuáles los de sus hijos. Muchas de las preguntas tienen que ver con lo que se considera normal y lo que no. Usted puede compartir sus valores con sus hijos y preguntarles qué opinan de ellos.

4. Ofrezca una respuesta.

Utilice esta ocasión como una oportunidad para iniciar una conversación. Anime a sus hijos a que acudan a usted nuevamente si tienen preguntas. Puede usar la pregunta que le hagan como un punto de partida para compartir información con ellos o establecer un diálogo, y de esta manera puede prolongar la conversación.

5. ¡Practique!

Tal vez le resulte incómodo al principio, pero entre más practique cómo responder preguntas difíciles, más fácil le resultará.

6. Tome la iniciativa

Sírvalos de ejemplo a sus hijos y sea usted quien les haga preguntas y les pida respuestas.

Recursos

Libros

- + It's Perfectly Normal: Changing Bodies, Growing Up, Sex, and Sexual Health
- + It's So Amazing: A Book about Eggs, Sperm, Birth, Babies, and Families
- + What Makes a Baby
- + From Diapers to Dating: A Parent's Guide to Raising Sexually Healthy Children From Infancy to Middle School
- + Ten Talks Parents Must Have with Their Children About Sex and Character
- + Everything You Never Wanted Your Kids to Know About Sex (But Were Afraid They'd Ask): The Secrets to Surviving Your Child's Sexual Development from Birth to the Teens
- + Third Base Ain't What It Used to Be: What Your Kids Are Learning About Sex Today – and How to Teach Them to Become Sexually Healthy Adults
- + Sex and Sensibility: The Thinking Parent's Guide to Talking Sense About Sex
- + This is a Book for Parents of Gay Kids

Paginas Web

- + Planned Parenthood: Tools for Parents
- + Parents Sex Ed Center
- + Talking with Kids About Tough Issues
- + The Sex-Positive Parent
- + Talking With Teens
- + The Parents Project (LGBTQ Resources)

Hojas de Ejercicios

- + ¿Qué sucede aquí?
- + ¿Qué les dirías que deben hacer?
- + ¿Es abuso si...?
- + ¿A quién se lo contarías?
- + Mis límites
- + Los hechos

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.



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

Infórmese más en talkwithyourkids.org

¿Qué les dirías que deben hacer?

Escenario- ¿Qué le dirías a él que debe hacer?

Oliver tiene 14 años y Emily 17. Él nunca antes ha tenido novia y no se puede creer que alguien de 12.º grado se haya interesado en él; especialmente alguien tan popular como Emily. Sus amigos le dicen que ella no les agrada. Piensan que es muy mandona y falsa. Oliver les responde que piensan así porque no la conocen. A Emily le gusta que Oliver vaya a sus partidos de fútbol después de clases. En el último de ellos, Oliver se sentó junto a una chica que ha conocido desde el jardín de niños y a quien considera como una de sus mejores amigas. Cuando Emily los ve desde la cancha, ambos la saludan con la mano pero ella no les devuelve el saludo. Cuando el partido termina, Emily se acerca a Oliver, le da una cachetada y le dice irritada: "¡Vámonos!" y luego se aleja. Oliver se vuelve a ver a su amiga, se encoje de hombros y luego se va corriendo tras Emily.

1. ¿De qué manera ejerce Emily poder sobre Oliver? ¿Cómo utiliza ella ese poder?
 2. Si Oliver te buscara para pedirte consejo, ¿qué le recomendarías que hiciera? Ten en cuenta lo que él siente por Emily.
-

Escenario- ¿Qué le dirías a ella que debe hacer?

Quinn y Greg cursan el 10.º grado y han sido novios por cuatro meses. A Quinn siempre le ha gustado Greg un poco desde que eran niñitos y los adultos bromeaban todo el tiempo diciéndoles que estaban destinados a casarse. El padre de Greg es el gerente principal de una compañía muy importante. La familia tiene una casa enorme en el barrio más elegante de la ciudad. Quinn vive con su padre en un apartamento de una sola habitación (ella duerme en la sala). Él trabaja para una compañía local de cable. Quinn trabaja cuidando niños todas las tardes y fines de semana para ganar dinero y pagarse su ropa y cualquier evento social al que vaya con sus amigos. El resto de lo que gana lo ahorra en un fondo para pagar la universidad. Greg es una persona intensa. Lleva a la máxima expresión todo lo que hace. Sale mucho y gasta montones del dinero que le da su padre. Todos quieren salir con él, y él paga por otros, incluida Quinn, para recompensarlos. Greg quiere que Quinn esté con él todo el tiempo, y si Quinn tiene que trabajar cuidando niños, él simplemente le paga lo que ella hubiera ganado esa noche. Quinn cree que esto es maravilloso: obtiene dinero y goza de una vida social. Los padres de Greg a menudo andan de viaje y Greg aprovecha esa situación para organizar muchas fiestas cuando está solo en casa. En una de esas fiestas, Greg llama a Quinn y le pide que baile muy sensualmente en frente de sus amigos. Quinn le susurra al oído: "Yo no hago esa clase de cosas en frente de otras personas". Greg le sonrío y le dice: "Pero, cariño, tú trabajas para mí y quiero que lo hagas".

1. ¿De qué manera tiene Greg más poder en esta relación? ¿Cómo utiliza él ese poder?
2. Si Quinn te buscara para pedirte consejo, ¿qué le recomendarías que hiciera? Ten en cuenta lo que ella siente por Greg.

¿Es abuso si...?

1. ... una pareja discute y cuando uno de ellos pierde la calma, el otro le da una cachetada suave para que se tranquilice?

SÍ NO

Comentarios:

2. ... una persona camina con su pareja a la escuela todas las mañanas, se ven para almorzar juntos todos los días y luego la recoge cuando sale todas las tardes?

SÍ NO

Comentarios:

3. ... cada vez que una pareja del mismo sexo discute, uno de ellos amenaza al otro con exponerlo ante su familia?

SÍ NO

Comentarios:

4. ... una persona de 18 años tiene relaciones sexuales con otra de 14?

SÍ NO

Comentarios:

5. ... una pareja comienza a jugar a "las luchas" y se revuelca en el suelo hasta que uno de ellos termina con moretones en el brazo?

SÍ NO

Comentarios:

6. ... uno de los miembros de la pareja dice que quiere tener relaciones sexuales. El otro responde que aún no están listos para eso, pero, tras hablar sobre el asunto, cede y acepta tener relaciones sexuales a pesar de que no quería?

SÍ NO

Comentarios:

7. ... alguien se siente con derecho a revisar el contenido o mensajes de texto del teléfono de su pareja cuando así lo quiera?

SÍ NO

Comentarios:

Mis límites

Envuelve en un círculo la opción que indique mejor en qué medida estás de acuerdo o en desacuerdo con las siguientes afirmaciones:

1. Si tengo una relación con alguien, quiero ir de la mano y abrazar a esa persona para mostrarle a los demás que estamos juntos.

Me describe totalmente Me describe un poco No me describe para nada

2. Cuando veo la televisión con mi pareja, me gusta tener mi propio espacio. No quiero que nos estemos acurrucando ni recostando uno en el otro.

Me describe totalmente Me describe un poco No me describe para nada

3. Cuando veo a alguien que conozco, lo saludo con alguna expresión física, como un abrazo, un apretón de manos, un palmada en el hombro, etc.

Me describe totalmente Me describe un poco No me describe para nada

4. No me gusta cuando alguien me abraza por detrás.

Me describe totalmente Me describe un poco No me describe para nada

5. Creo que tener una relación con alguien implica mantener algún tipo de contacto sexual.

Me describe totalmente Me describe un poco No me describe para nada

6. Creo que si una persona de verdad quiere probar una nueva experiencia sexual, su pareja debería estar dispuesta a intentarlo al menos una vez.

Me describe totalmente Me describe un poco No me describe para nada

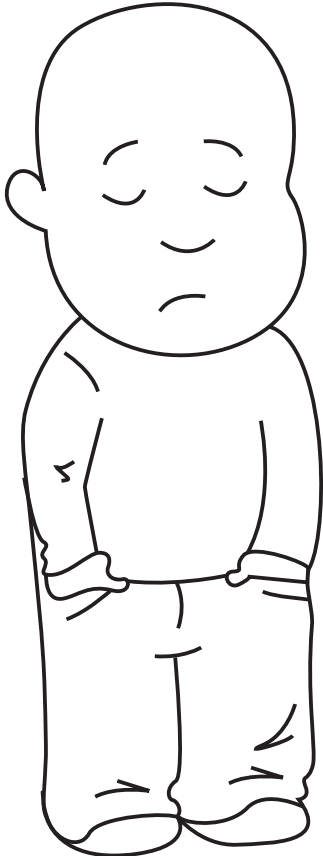
7. Me gusta "forcejear" con mi pareja.

Me describe totalmente Me describe un poco No me describe para nada

8. Creo que si estás en una relación con alguien es como si le "perteneieras" a esa persona y ella a ti. Debería poder acariciarla, y ella a mí, cuando y donde se nos antoje.

Me describe totalmente Me describe un poco No me describe para nada

A quién se lo contarías?



Si alguna vez te sientes triste y melancólico y necesitas a alguien con quien conversar que esté dispuesto a escucharte y a dejarte hablar. Incluso si fuera algo difícil de contar, esa persona nunca te rechazaría. No importa lo que tengas que decir, esa persona estaría tranquila y nunca te gritaría. Esa persona estaría dispuesta a ayudarte y apoyarte sin dudar.

Los adultos tienen la responsabilidad de velar por el bienestar y la seguridad de tu cuerpo. Si alguna vez necesitaras la ayuda de alguien, ¿a quién se la pedirías?

¿Quién sería esa persona?
¿Quiénes son las personas que velan por la seguridad de tu cuerpo?

Hablemos sobre las personas en quienes confías y a quienes puedes pedir ayuda para mantener tu cuerpo seguro si alguna vez las necesitaras.

Escribamos juntos sus

TÚ

Escenarios de amistad

Instrucciones:

Lea cada escenario y pídale a su hijo que imagine que Estudiante A y Estudiante B son buenos amigos. Pregúntele a su hijo qué piensa que debería suceder en cada situación.

1. Estudiante A y estudiante B se encuentran en la esquina y andan en bicicleta juntos a la escuela cada mañana. Estudiante B casi siempre llega unos minutos tarde y esta mañana, Estudiante B llega 10 minutos tarde, lo que significa que ambos probablemente llegarán tarde a la escuela.
2. Durante el recreo, estudiante A y estudiante B están jugando juntos. De repente, estudiante B ve a otro amigo y corre para hablar con ellos dejando a estudiante A solo.
3. Estudiante B había tomado prestado un nuevo juguete de Star Wars de estudiante A y se suponía que lo traería a la escuela porque estudiante A lo necesita de vuelta. Cuando estudiante A pregunta por su juguete, estudiante B dice que olvidaron traerlo.
4. En la clase, Estudiante B susurra una broma divertida que hace reír a Estudiante A y meterse en problemas con el maestro. Cuando el maestro preguntó qué estaba pasando, estudiante B niega haber hecho nada.
5. Durante el recreo, los estudiantes deciden jugar un juego y eligen equipos. Estudiante B, que es capitán, es el mejor amigo del estudiante A, pero elige a otra persona para su equipo.
6. Durante la hora del almuerzo, Estudiante A se levanta para tirar algo y cuando regresan a su asiento, Estudiante B ha mordido el pastelito del Estudiante A sin preguntar.
7. Estudiante A y estudiante B están tratando de decidir qué hacer. Estudiante B realmente quiere jugar videojuegos, pero jugaron videojuegos las dos últimas veces que estuvieron juntos y estudiante A quiere hacer algo diferente.

Ser claro con tus amigos

Situación de conflicto – 1

Los padres de Monique esperan que regrese a casa directamente de la escuela todos los días. Pero hoy, Jamila quiere que Monique venga a su casa para “reunirse” después de la escuela. Algunos de los otros niños vendrán y la madre de Jamila no estará en casa. Monique no quiere ir porque sabe que sus padres se enojarán mucho si se va y no está segura de que sea seguro sin ningún adulto allí. Jamila no quiere aceptar un “no” como respuesta porque Monique es su mejor amiga.

Pregunta: ¿Cómo puede Monique usar habilidades de comunicación asertiva para decirle a Jamila cómo se siente?

Situación de conflicto – 2

Santi le preguntó a Jared si podía tomar prestada su bicicleta para ir a practicar fútbol. Esta es una bicicleta nueva que Jared acaba de recibir para su cumpleaños, y realmente no quiere prestarla a Santi. Santi promete cuidarlo bien y dice que le prestaría su bicicleta a Jared si lo preguntara porque son amigos, por lo que Jared debería hacer lo mismo.

Pregunta: ¿Cómo puede Jared usar habilidades de comunicación asertiva para decirle a Santi cómo se siente?

Situación de conflicto – 3

Era un día caluroso y Ben y Maya habían jugado duro. Ambos quieren obtener bebidas frías en la tienda de la esquina, pero no tienen suficiente dinero. Ben sugiere que caminen a su casa ya que su mamá siempre deja su bolso y podrían sacar algo de dinero de allí.

Pregunta: ¿Cómo puede Maya usar habilidades de comunicación asertiva para decirle a Ben cómo se siente?

Situación de conflicto – 4

Michael invitó a Tracey a ir a su casa después de la escuela. Mientras caminaban hacia la casa de Michael, ven a un niño más joven que conocen de la escuela. El niño más joven está solo en su patineta. Michael quiere meterse con este niño, solo para jugar, pero Tracey se siente incómoda con esa idea.

Pregunta: ¿Cómo puede Tracey usar habilidades de comunicación asertiva para decirle a Michael cómo se siente?

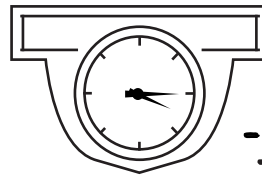
teensource.org/relationships/romance

There are a lot of ways to have fun without having sex. Learn more at:
Not having sex is the only way to make sure you don't accidentally get pregnant or get a STD (sexually transmitted disease).

Being "ready" is different for everyone and no one should force you into doing something you don't want to do.
Yes means yes and no means no. Before you have sex, both people have to give consent (say yes) every step of the way, every time.



...of high school students have ever had sex (intercourse)



FIRST THINGS FIRST-
IT'S OK TO WAIT!

fold here

I am here to support you no matter what.

teensource.org/relationships/romance

It's important to know what an unhealthy relationship looks like. Find out the warning signs at:

HEALTHY RELATIONSHIPS

scarleteen.com/article/gender

Not everyone grows up feeling like they were born as the right gender. You can learn more about gender identity at:

GENDER IDENTITY

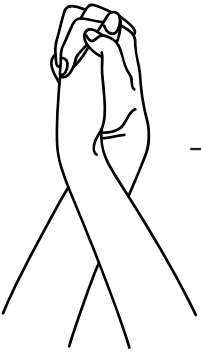
scarleteen.com/article/sexuality20identity

It doesn't matter to me if you are attracted to boys or girls—I just want you to be happy, healthy and safe.

SEXUAL ORIENTATION

HAPPY, HEALTHY + SAFE

fold here

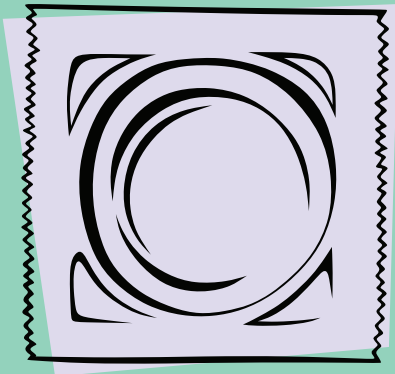


MORE INFO

Find out more at: Teensource.org

You can also start getting a weekly tip from **Hookup by texting 877877**.

When you're ready to talk, I'm here.



Remember, condoms are always a good idea. We can get them together, or you can get them for free here:

teensource.org/condoms/free

fold here

I ❤️ YOU
+
I WANT YOU TO
GET THE FACTS.

...here's some information to help you stay healthy + safe.

IF YOU CHOOSE TO BE SEXUALLY ACTIVE THERE ARE A FEW THINGS YOU SHOULD KNOW.

STDs

- STDs like chlamydia and gonorrhea are much more common among young people than adults. Learn about common STDs at:

teensource.org/std

- If you are sexually active, you and anyone you have sex with should get an STD test.
- It's important to stay safe by using condoms every time you have sex. Teens can get free condoms here:

teensource.org/condoms/free

BIRTH CONTROL

- If you have sex with someone of the opposite sex, it's important to find a birth control method that is right for you if you don't want to get pregnant.
- There are a lot of kinds of birth control that work well like the pill, patch, ring or shot.
- Long-acting methods like the Implant or IUD work the best and for the longest time.
- Learn about the birth control you can choose from:

teensource.org/birth-control

There are **teen-friendly health centers** that you can go to for STD tests and birth control.

To find one, go to:

teensource.org/find-a-clinic

We can go together. You can also get care if you choose to go without me.



