

# **Cómo hablar con los jóvenes sobre la salud sexual**

Distrito Escolar de Franklin Pierce

# **WA PREP: Programa de Responsabilidad Personal del Estado de Washington**

**Un programa de educación en salud sexual administrado por el Departamento de Salud de WA (DOH), la Oficina del Superintendente de Instrucción Pública (OSPI) y Cardea**

## Desarrollo de capacidades:

- **Selección** del plan de estudios CSHE que mejor se adapte a las necesidades de los estudiantes y de la comunidad escolar
- **Establecer** contacto con los miembros de la comunidad, los padres/ tutores y las juntas escolares
- **Apoyar** a los facilitadores con la implementación de CSHE
- **Participar** en las actividades de evaluación de WA PREP
- **Crear** un plan de implementación sostenible de CSHE

## Aprendizaje profesional

- **Aumentar** la comodidad y la confianza en la enseñanza de CSHE a través de la formación y el entrenamiento
- **Ayuda** con la planificación, implementación y sostenibilidad

# Agenda:

## Temas tratados

Bienvenida & introducciones

Visión general de la educación integral en salud sexual (CSHE)

Desarrollo del adolescente

Valores

Responder a preguntas delicadas

Cerrar

# Cuidar



# **Visión general de la educación integral en salud sexual (CSHE)**

# Función del cuidador

- Los cuidadores son los principales educadores de sexualidad de los jóvenes
- Los cuidadores enseñan valores, creencias y límites



# La importancia de la comunicación con cuidadores y familiares

Los jóvenes que se comunican eficazmente con los cuidadores tienen:



- Disminución de la confusión sobre los cambios corporales
- Mejora de la capacidad de crear y mantener relaciones saludables
- Aumento de las habilidades de comunicación
- Aumento de la capacidad de regular las emociones
- Iniciación sexual retrasada
- Menos comportamientos de riesgo sexual
- Mayor reconocimiento de relaciones saludables
- Aumento de la evitación de señales de advertencia para la violencia en citas
- Mejora del uso de anticonceptivos y condones
- Mejora de la comunicación sobre el sexo y las ITS

# Cosas para considerar

- Lo que se dice
- Cómo se dice
- Con qué frecuencia se dice
- Que tan cuidados y comprendidos se sienten los jóvenes por sus padres/cuidadores



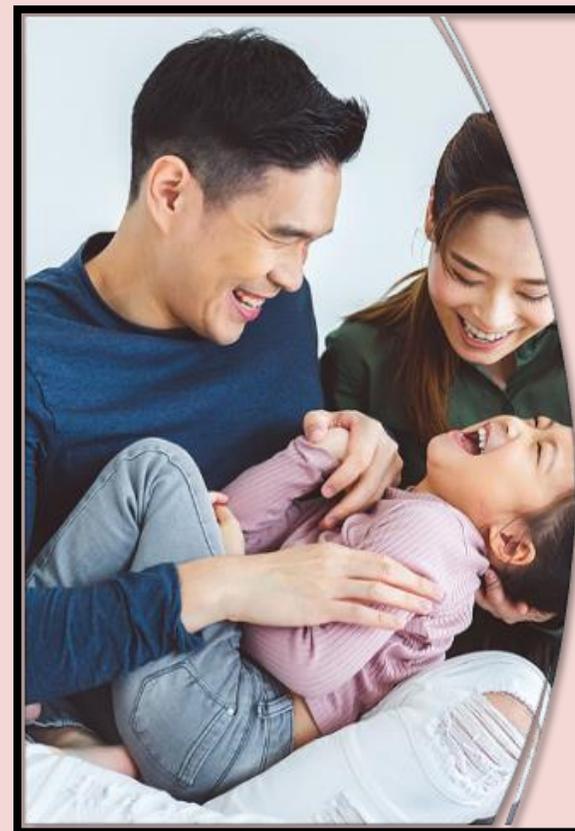
# Comunícate cuanto antes y a menudo

**"Nunca es demasiado pronto** para hablar con su hijo sobre el sexo. Hablar de sexo, sexualidad y cuerpos desde que su hijo es joven puede ayudarlo a entender que el sexo y la sexualidad son partes saludables de la vida. Las conversaciones abiertas y honestas cuando su hijo es joven **pueden facilitar las conversaciones más fácil.**" - [Criar hijos](#)

# Desarrollo del adolescente

# Temas apropiados para la edad: 0-8

- Nombrar correctamente la anatomía y la función
- Toque saludable y no saludable
- Límites y consentimiento
- Identidad de género y roles de género
- Amistades saludables
- De dónde vienen los bebés
- Conocimiento de un adulto de confianza



# Temas apropiados para la edad: 8-12

Conciencia de:

- Diferencias en el desarrollo del cuerpo.
- Los diferentes ritmos a los que se desarrollan los cuerpos
- La naturaleza natural y saludable de la curiosidad corporal.
- Orientación sexual e identidad de género
- Pubertad y reproducción
- Discusión y modelado de relaciones saludables



# Temas apropiados para la edad: 13-18

- Conversar el retraso de la actividad sexual y los métodos sexuales más seguros para proteger su salud si/cuando se vuelvan sexualmente activos
  - Animarlos a evaluar sus relaciones
  - Explica lo que significa el consentimiento mutuo y por qué es importante
  - Compartir dónde pueden acceder a los servicios de atención de salud sexual y reproductiva en la comunidad
  - Hablar sobre las redes sociales/contenido sexualmente explícito en línea



# Los jóvenes necesitan saber:

---

¿Soy normal? ¿Me amarás si... (amor incondicional)

---

¿Cuáles son los hechos? ¿Qué es real? (Hechos)

---

¿En qué debería creer? (Valores)

---

¿Estoy seguro? ¿Qué me parece bien? (Límites)

---

¿Cómo puedo resolver esto? (Soportes)



# Valores

# Considere de qué se tratan sus valores:

Imagen corporal

Género

Sexo fuera de la reproducción

Consentir

Pubertad

Relaciones

Orientación sexual

Reproducción

Familia

Masturbación

El amor

Amigos

Pornografía

Masturbación

# Formas de discutir los valores:



-Cultura popular (Redes sociales, películas, televisión, música, pasatiempos)

-¿Qué piensas sobre \_\_\_\_?

-Cuando escuchas, ves o experimentas \_\_\_\_  
¿cómo te hace sentir eso?

-¿Qué crees de \_\_\_\_? ¿Por qué?

# Valores diferentes

- Tus valores pueden ser distintos a los de tu joven
- Puedes usar estas diferencias como iniciadores de conversación
- Respetar las diferencias al establecer límites



# Responder a preguntas delicadas

# Modelo ASQ

Respirar

**Respira hondo** y haz lo que tengas que hacer para estar presente, de modo que puedas escuchar con atención y responder o reaccionar con calma y consideración.

Repetir

**Repetir la pregunta** para asegurarte de que estás escuchando a tu hijo correctamente. Esta es una oportunidad para aclarar lo que quieren saber, identificar la motivación y asegurarse de que no te malinterpreten.

Afirmar

**Valida a tu hijo** por hacer la pregunta y recuérdale tu amor y apoyo incondicional. Entonces tómate un momento (¡o más!) para pensar.

Aclarar

**Aclara** lo que tu hijo ya sabe y cree sobre el tema. Haz preguntas para entender qué tipo de respuesta están buscando

Explicar

**Explica** los hechos, disipa los mitos o la desinformación y responde a la pregunta. Elabora y enseña tus valores.

# Consejos

- No tienes que ser un experto
- Se te permite cambiar tu respuesta
- La práctica hace la perfección
- Las conversaciones continuas son clave



# Considera la información



- Los materiales provienen de fuentes médica y científicamente precisas
- Los materiales son verificados por expertos en el campo
- Los materiales no son generados por las redes sociales

# Compromiso de conversación



En los próximos meses:

¿De qué quieres hablar con tus jóvenes?

¿Cómo puedes apoyar el aprendizaje y desarrollo de tu joven en esta área?

¿Qué recursos necesitas para educarte?

**¡Gracias!**