

Hablando con tu hijo(a) SOBRE EL SEXO

La mayoría de los cuidadores, en algún momento del desarrollo de sus hijos, se preocupan cómo hablar con ellos sobre el sexo. Estamos aquí para ayudar: aquí hay algunas cosas a tener en cuenta al pensar en cómo abordar este tema con tu hijo(a).



Más que una conversación

Quita un poco de presión: en realidad, esto no debería ser solo *una* conversación con tu hijo(a). Hablar sobre los cuerpos de las personas, cómo funcionan, las relaciones románticas y sexuales, y la identidad de género y sexual puede ser un tema que se trate de manera continua y que se revise con el tiempo. Aquí hay algunas áreas en las que enfocarse según la edad de los niños:

0-2 AÑOS

OBJETIVO: tu hijo(a) desarrolle amor y confianza contigo y aprenda los nombres correctos de las partes del cuerpo.

Aprovecha oportunidades naturales, como cuando tu hijo se está bañando, cambiando de ropa o aprendiendo a ir al baño, para usar los nombres correctos de las partes privadas del cuerpo (pene, vagina, etc.). Enseñar a tu hijo los términos correctos lo protege contra el abuso sexual y le ayuda a no sentir vergüenza al hablar de su cuerpo.

3-5 AÑOS

OBJETIVO: tu hijo(a) aprende sobre el contacto apropiado y sobre su propio género.

Enséñale a tu hijo que está bien decir “no” cuando no quiere que alguien lo toque, y asegúrate de que también respete los límites de otras personas respecto al contacto físico. Háblale sobre las diferencias de género y de anatomía entre las personas, y hazle saber que es seguro preguntarte sobre estos temas.

6-8 AÑOS

OBJETIVO: tu hijo(a) empieza a aprender sobre la pubertad y los conceptos básicos de la reproducción.

Enséñale a tu hijo qué esperar durante la pubertad y cómo cambiará su cuerpo. Prepárate para responder preguntas sobre sexo y de dónde vienen los bebés si tu hijo las hace, y comienza a hablar sobre el uso seguro de internet (por ejemplo, “no es seguro ni apropiado mirar fotos o videos de otras personas sin ropa”).

9-12 AÑOS

OBJETIVO: tu hijo(a) atraviesa la pubertad y aprende los valores familiares sobre las relaciones.

Ten conversaciones más detalladas sobre sexo a medida que tu hijo esté listo. Habla con tu hijo sobre las expectativas y valores de tu familia en relación con las citas y las relaciones sexuales, y asegúrate de que tu hijo tenga un adulto seguro con quien pueda hablar si tiene preguntas (esto puede ser tú u otro familiar, mentor o líder comunitario).

13-18 AÑOS

OBJETIVO: tu hijo desarrolla relaciones saludables y aprende conductas sexuales seguras.

Habla con tu hijo sobre sexo seguro y relaciones seguras. Explícale las opciones para prevenir el embarazo y conversa sobre maneras de prevenir infecciones y enfermedades de transmisión sexual. Habla sobre los beneficios y riesgos de tener relaciones sexuales dentro de una relación, y asegúrate de que tu hijo pueda tomar decisiones informadas sobre cuándo está listo para esto.

Hablando con tu hijo(a) SOBRE EL SEXO

La mayoría de los cuidadores, en algún momento del desarrollo de su hijo, se preocupan cómo hablar con ellos sobre el sexo. Estamos aquí para ayudar: aquí hay algunas cosas a tener en cuenta al pensar en cómo abordar este tema con tu hijo.

Recursos que puedes usar

¡Aquí hay algunos recursos que recomendamos para familias como la tuya!



Ideas generales:

SÉ FACTUAL.

Haz tu mejor esfuerzo por darle a tu hijo información clara y precisa sobre el sexo. Si te sientes incómodo hablando del tema, probablemente tu hijo también lo estará, ¡así que practica de antemano lo que quieras decir si lo necesitas!

Muchos niños (y adultos) se sienten incómodos al hablar sobre sexo; a veces ayuda tener estas conversaciones mientras manejan, caminan o hacen otra actividad. ¡Puede ser más fácil para los niños hablar cuando no te están mirando directamente!

NO DES NADA POR SENTADO.

No asumas que tu hijo sabe lo que algo significa. Pregúntale qué sabe antes de empezar a hablar, y asegúrate de explicar los términos nuevos o cualquier cosa que no esté clara.

Si tu hijo ha sido tocado de manera inapropiada o ha sufrido algún tipo de abuso sexual, asegúrate de que sepa que no es su culpa. Puedes hablar con su terapeuta, su médico, o llamar a la [Línea de Ayuda Nacional de Abuso Sexual](https://rainn.org/help-and-healing/hotline/) para recibir apoyo.

HABLA MIENTRAS HACEN OTRA ACTIVIDAD.

EL ASALTO Y EL ABUSO NO SON CULPA DEL NIÑO.

Línea de Ayuda Nacional de Abuso Sexual <https://rainn.org/help-and-healing/hotline/>