

TIPS PARA HABLAR CON TU HIJO(A) SOBRE SEXUALIDAD

La educación sexual, debe impartirse en casa. Aquí te ofrecemos ayuda para hablar sobre estos temas con tu hijo.

- **Aprovecha el momento.** Cuando en un programa de televisión o un video se planteen temas sobre la conducta sexual responsable, úsalo como un trampolín para el debate. Recuerda que las actividades cotidianas, son los mejores momentos para conversar.



- **Sé honesto:** Si te sientes incómodo, dilo, pero explica que es importante continuar hablando. Si no sabes cómo responder las preguntas de tu hijo, ofrécele ayuda para buscar las respuestas.

- **Sé directo:** Expresa con claridad lo que sientes acerca de temas específicos. Presenta los riesgos objetivamente, entre ellos, el dolor emocional, las infecciones de transmisión sexual y el embarazo no planificado.



- **Considera el punto de vista de tu hijo:** No regañes a tu hijo ni lo asustes en sus opiniones. En cambio, escúchalo atentamente. Comprende las presiones, los desafíos y las preocupaciones de tu hijo y aconsejalo.

- **No te centres solo en los hechos.** Si bien tu hijo necesita información precisa sobre el sexo, también es importante hablar sobre los sentimientos, las actitudes y los valores. Analiza las cuestiones de ética y responsabilidad en el contexto de tus creencias personales y religiosas.



- **Fomenta el diálogo.** Hazle saber a tu hijo que está bien hablar sobre sexualidad siempre que tenga preguntas o inquietudes. Recompensa las preguntas diciendo: «Me alegra que me consultes».

Tomado y adaptado de: mayoclinic.org