



DECISIONES SALUDABLES SOBRE EL SEXO

La decisión es tuya

INFORMACIÓN IMPORTANTE

- Pensar en la intimidad física y el sexo es una parte normal de la adolescencia. Es bueno establecer cuáles son tus límites.
- Las personas toman en consideración diferentes cosas al decidir si tener relaciones sexuales: preparación física y emocional, valores personales y familiares, puntos de vista religiosos y el potencial impacto que puede tener en la salud.
- La mayoría de los estudiantes de preparatoria no han tenido relaciones sexuales. Las investigaciones muestran que la mayoría de los adolescentes sexualmente activos, usaron condón la última vez que tuvieron relaciones sexuales.
- Tú decides para qué estás preparado/a y cuándo. Siempre tienes el derecho a **decir no** a cualquier cosa que te haga sentir incómodo/a.

ADOLESCENTES: CONVERSEMOS

¿Has pensado cuáles son tus límites con respecto al sexo y a tu cuerpo? Podemos hablar sobre cuan cómodo/a te sientes con la intimidad física y de cómo hablar sobre tus límites con tu pareja.

¿Cómo dirías “no” a algo que no quieres hacer? Un “no” por sí solo siempre debería ser suficiente. Algunos adolescentes prefieren ser directos y decir “No quiero

hacer eso”, sin embargo, otros puede que prefieran decir: “Tengo que irme”.

Si tuvieras preguntas sobre las relaciones o la toma de decisiones sexuales, ¿quiénes serían los adultos de confianza con los que podrías hablar? Algunos adolescentes hablan con uno de sus padres o con el padre/madre de un amigo/a. También puedes llamar a la clínica y hablar confidencialmente con

alguien de tu equipo de salud.

Si has tenido relaciones sexuales o estás pensando en ello, ¿tienes preguntas o inquietudes? ¿Cuál es tu plan para prevenir el embarazo y las infecciones de transmisión sexual (ITS)? Podemos hablar sobre tus opciones y asegurarnos de que tengas una buena información.

PADRES: CONTINÚEN LA CONVERSACIÓN

La mayoría de los padres quieren transmitir sus valores y mantener seguros a sus adolescentes. Puede resultar difícil equilibrar esto con el hecho de que los adolescentes tienden a tomar sus propias decisiones. Una forma de proteger a su adolescente mientras practica la toma de decisiones adultas **es conversar frecuentemente y ser su mejor fuente de información:**

Utilice situaciones de la vida diaria y haga preguntas abiertas: una escena romántica en la televisión podría llevarle a preguntar a su adolescente: “¿Alguno de tus amigos está saliendo con alguien? ¿Qué piensas de esto?

Si su adolescente está saliendo con alguien, pregúntele: “¿Cómo hablas de límites con tu pareja? ¿Qué dirías o harías si estos límites no fueran respetados?”

A su adolescente le importa lo que usted piensa. Compártale claramente sus valores y expectativas: “Yo prefiero que esperes hasta [estar enamorado/a, el matrimonio, 21, etc.] antes de tener relaciones sexuales”.

Puede generar confianza entre ustedes el reconocer que esta decisión depende de ellos: “Espero que estemos de acuerdo en esto. Pero, cuando tu tomes esa decisión, yo

te amo y quiero que estés a salvo. ¿Cómo prevenirías el embarazo y las ITS? ¿Dónde puede encontrar información adecuada sobre las formas de prevención?”

Ayude a su adolescente a encontrar información sobre sexo, relaciones saludables, prevención del embarazo, infecciones de transmisión sexual y consentimiento. Tener esta información no incentiva a los adolescentes a tener relaciones sexuales, sino que los ayuda a convertirse en adultos sanos.

RECURSOS

- Excelente recurso y consejos de conversación para padres y adolescentes: amaze.org
- Excelente recurso sobre relaciones saludables y seguras: loveisrespect.org

Si una relación se siente insegura, obtén ayuda anónima y confidencial: **1-866-331-9474** o envía un mensaje de texto con **LOVEIS** al **22522**

Toolkit for Adolescent Care

Para más detalles, visita: z.umn.edu/talk_toolkit | Creado por la Universidad de Minnesota.