

LiFT

Guía para
adultos

Guía para adultos

Esta guía le pertenece a:

Nombre _____

Pronombres ella/suya | él/suyo | elle/suyes

En este texto, usted notará que utilizamos la "e" que es género neutral en lugar de "o" o "a" con el fin de ser más inclusivo de todos los géneros.

¿Es difícil conectarse con su adolescente en relación con sus valores y cuando debe tomar decisiones saludables? Durante el programa de LiFT usted tendrá la oportunidad de pensar en la manera de compartir los valores de la familia, fortalecer los lazos familiares y hablar de temas difíciles – relaciones saludables y salud sexual– con su adolescente.

Esta guía le pertenece a USTED. Contiene información y actividades que usará durante el programa y, cuando regrese a casa, podrá continuar fortaleciendo la conexión y apoyando a su adolescente para que logre sus metas y tome decisiones saludables.

tabla de contenido

- 2 ¡Pregúntame!
- 3 Conexión y sexualidad
- 4 El cerebro del adolescente
- 5 Elementos para la conexión de apoyo entre adulto de apoyo y adolescente
- 6 Consejos y trucos de APACA
- 9 Contrato familiar de tecnología
- 18 Cuestionario del Lenguaje de amor
- 20 Compartiendo mis valores
- 22 Consejos de APACA para conversaciones difíciles
- 26 Recursos
- 28 Consentimiento
- 30 Información sobre condones
- 31 Guía de métodos anticonceptivos

¡Pregúntame!

Durante LiFT hablaremos de las maneras en que puede conectarse con su adolescente. ¡Empecemos!

Escoja tres de estas preguntas y hable de ellas con la persona con la que vino. Pueden turnarse para responder y hacer las preguntas o ambos pueden contestar la misma pregunta.

- ¿Qué esperas del próximo año?
- ¿Cómo has cambiado en el último año?
- ¿Cómo puedo ayudarte cuando me necesitas?
- ¿Qué es lo que más te gusta de ti en este momento?
- ¿Qué significa "saludable" para ti y cómo te gustaría serlo?
- ¿Qué te gustaría que hiciéramos más seguido?
- ¿Que hace de alguien un/a buen/a amigo/a?
- Describe un momento en el que algo no resultó como esperabas. ¿Cómo lo resolviste?
- ¿Qué piensas sobre tener una familia cuando seas mayor? ¿Cómo se vería?
- ¿Qué cosas sabes de planificar un embarazo?
- ¿Qué podría hacer por ti si te sientes mal?
- ¿Qué es lo que más te gusta de la edad que tienes?
- ¿Puedes describir algo que hayas hecho recientemente para ayudar a alguien más?
- ¿A quién admiras y por qué?
- ¿Qué te hace sentirte agradecido/a?

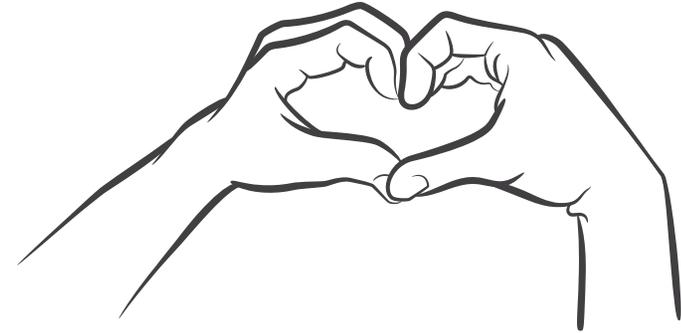
CONEXIÓN ENTRE ADULTO DE APOYO* Y ADOLESCENTE

Conexión + sexualidad

*Adulto de apoyo es un adulto importante en la vida de su adolescente. Podría ser un padre o una madre, un abuelo o una abuela, un padre o una madre adoptivos, un tío o una tía, un hermano o una hermana o un primo o una prima mayores, etc. ¡Es probable que sea usted!

La Conexión entre adulto de apoyo y adolescente es un vínculo emocional positivo y sólido entre los miembros de una familia. Esto quiere decir que hay cariño y sentimientos de seguridad a pesar de los conflictos, las peleas, los desacuerdos y las frustraciones naturales en toda familia.¹

La sexualidad es más que solo sexo. Incluye su cuerpo y cómo se siente respecto de él. Abarca también sus relaciones, su identidad de género, el tipo de personas que le atraen sexual o románticamente, sus valores en todos estos sentidos y sus comportamientos sexuales.²



LA CONEXIÓN PROFUNDA ENTRE ADULTO DE APOYO Y ADOLESCENTE PUEDE AYUDARLES A LOS ADOLESCENTES A:

- ✓ Esperar más tiempo antes de comenzar a tener relaciones sexuales.
- ✓ Usar un método anticonceptivo si deciden ser sexualmente activos.
- ✓ Usar condones con confianza y regularidad si deciden ser sexualmente activos.
- ✓ Mejorar su desempeño escolar.
- ✓ Disminuir la posibilidad de embarazos no deseados.
- ✓ Disminuir el riesgo de contraer infecciones de transmisión sexual y VIH.
- ✓ Disminuir la posibilidad de consumir drogas.
- ✓ Evitar que se involucren en situaciones de violencia.

1 ETR Associates. (2004). Parent-child connectedness: Implications for research, interventions, and positive impacts on adolescent health. Scotts Valley, CA: Lezin, N., Roller, L.A., Bean, S., et al.

2 Planned Parenthood Federation of America (PPFA)

El cerebro del adolescente

¡El cerebro del adolescente puede hacer cosas increíbles! Es genial en pensamiento creativo, en establecer relaciones fuertes, en intentar cosas nuevas y en hacer sentir entusiasmo por la vida.

Si entendemos por qué los adolescentes toman algunas de las decisiones que toman, podremos tener conversaciones difíciles y apoyarles en sus decisiones saludables.

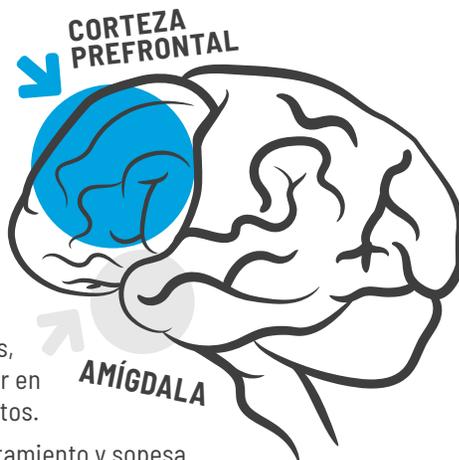
MITAD DEL CEREBRO (TAMBIÉN DENOMINADA AMÍGDALA)

- ✓ Es la primera parte del cerebro que se desarrolla totalmente.
- ✓ Rige nuestros sentimientos, emociones y comportamiento emocional.
- ✓ Decide, con base en las emociones, cómo se debería actuar o qué decir.
- ✓ Causa que los adolescentes se comporten según la emoción que están sintiendo, en vez de pensar en el efecto de esa decisión. Esto es especialmente así en situaciones emotivas.

EL FRENTE DEL CEREBRO

(TAMBIÉN DENOMINADO CORTEZA PREFRONTAL)

- ✓ Es la última parte del cerebro en desarrollarse. ¡Y continúa desarrollándose después de cumplir los 25 años!
- ✓ Se encarga del autocontrol, guía nuestras emociones, define metas, usa el buen juicio y ayuda a pensar en las consecuencias de nuestros actos.
- ✓ Ayuda a moderar nuestro comportamiento y sopesa los pros y los contras al tomar decisiones.
- ✓ Los adolescentes deben practicar el uso de la parte frontal de sus cerebros para ayudarla a crecer y desarrollarse, y para ser capaces de reflexionar antes de tomar decisiones.

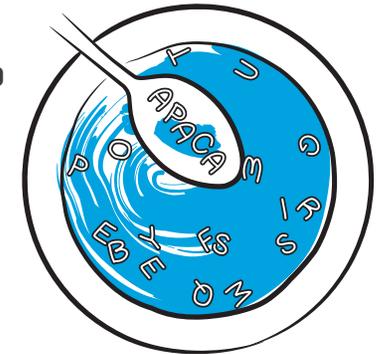


Elementos

PARA LA CONEXIÓN ENTRE ADULTO DE APOYO Y ADOLESCENTE:

APACA:

- * APOYO
- * PROTECCIÓN
- * ACTITUD RECEPTIVA
- * COMUNICACIÓN
- * ÁNIMO



⚡ APOYO

Te ayudaré a cumplir tus objetivos y a convertirte en la persona que quieres ser.

🛡️ PROTECCIÓN

Te consideraré responsable de fijar los límites y de acatar las reglas coherentemente porque quiero que estés a salvo.

🍃 ACTITUD RECEPTIVA

Te escucharé, te tomaré en serio y respetaré tus necesidades, pensamientos y opiniones.

💬 COMUNICACIÓN

Expresaré mis sentimientos e ideas con palabras y actos, y escucharé cómo te expresas tú.

😊 ÁNIMO

Te demostraré mi ternura, te daré mi tiempo y veré nuevas posibilidades para tu futuro.

Consejos y trucos de APACA

⚡ APOYO

Te ayudaré a cumplir tus objetivos y a convertirte en la persona que quieres ser.

PASEN TIEMPO JUNTOS

Ya que vivimos tan ocupados, puede ser difícil hacer actividades divertidas y dedicarse tiempo de calidad uno al otro, así que es importante reservar tiempo para pasarlo juntos. Anótenlo en sus teléfonos o en un calendario pegado al refrigerador. ¡Lo importante es que se aseguren de utilizar ese tiempo!

RECONOZCA SU NECESIDAD DE INDEPENDENCIA

A medida que crecen, los adolescentes necesitan practicar tomando sus propias decisiones. Es posible que se distancien porque necesitan aprender y practicar estas habilidades para desempeñarse como adultos.

INTENTE VER EL PUNTO DE VISTA DEL ADOLESCENTE

Recuerde lo que sentía cuando era adolescente y póngase en sus zapatos.

TRADICIONES FAMILIARES

Las tradiciones dan sentido de pertenencia a un lugar. Pueden ser tan sencillas como comprar globos para los cumpleaños de los miembros de la familia o más amplias, como ir a la iglesia en familia semanalmente. ¿Qué tradiciones hay en su familia? ¡Nunca es tarde para adoptar nuevas tradiciones! Mejor aún: pregúntele a su adolescente qué sugiere al respecto.

DESCUBRA Y FOMENTE LA CHISPA DE SU ADOLESCENTE

¿Cómo pueden fomentar los adultos la chispa del adolescente? Pueden ayudar animándolo a intentar algo nuevo. Haciéndole preguntas abiertas. Escuchándole. Enseñándole, aprendiendo juntos o inscribiéndole en un curso. Retándole a crecer. Demostrándole aprecio y haciéndole cumplidos. Pidiéndole que le muestre o explique su chispa. Demostrándole que está interesada. Asistiendo a juegos, actividades o conciertos.

Adaptado del Search Institute: www.search-institute.org/our-research/youth-development-research/sparks-and-thriving/

FOMENTE LA CHISPA DE SU ADOLESCENTE

Chispa es una cualidad, una habilidad o un interés especiales que hace brillar a su adolescente y le da alegría y energía.

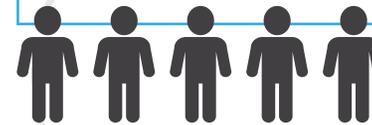
Podría ser los animales, el arte, la naturaleza, estar cerca de niños, las computadoras, la música, estar con amigos, los deportes, hacerse voluntariado, ¡por nombrar apenas algunos! ¿Quiere ayudar a su adolescente a descubrir y desarrollar su chispa? ¡Use este mapa para apoyarlo!

¿CUÁL ES LA CHISPA DE SU ADOLESCENTE?

¿DÓNDE Y CUÁNDO AVIVA LA CHISPA SU ADOLESCENTE?

¿QUIÉN CONOCE LA CHISPA DE SU ADOLESCENTE?

¿QUIÉN O QUÉ AYUDA A ALIMENTAR LA CHISPA DE SU ADOLESCENTE?



¿QUÉ SE INTERPONE EN EL CAMINO?

¿CÓMO UTILIZARÁ SU ADOLESCENTE ESTA CHISPA PARA MEJORAR NUESTRO MUNDO?



¿CÓMO PUEDE AYUDAR USTED?



¡Hágale estas mismas preguntas a su adolescente para demostrarle que apoya su chispa!

Consejos y trucos de APACA

PROTECCIÓN

Te haré responsable de los límites apropiados y haré que cumplas las reglas de manera consistente porque quiero que estés a salvo

SEA CLARO CON LAS REGLAS

Sea explícite. Explique qué reglas no son negociables y cuáles se pueden discutir, y explique por qué es así.

HAGA CUMPLIR LAS REGLAS DE MANERA COHERENTE

Si debe hacer cumplir una regla, explique claramente el porqué. Si existe una consecuencia, sea siempre consecuente con ella.

RECUERDE QUE SU ADOLESCENTE NECESITA EXPLORAR

Su adolescente necesita tener nuevas experiencias y quizás cometa errores. Ayudarle a aprender de los errores pequeños ayuda a evitar que cometa errores mayores.

SUPERVISIÓN

- ✓ Hágale preguntas como: "¿Dónde estarás? ¿Con quién estarás? ¿Cuándo regresarás a casa?".
- ✓ Conozca a los amigos de su adolescente.
- ✓ Asegúrese de que su adolescente sepa cómo contactarle en cualquier momento.

TELÉFONOS Y REDES SOCIALES

Los adolescentes de hoy crecen rodeados de tecnología. Las siguientes sugerencias le servirán para proteger a su adolescente de los efectos nocivos de la tecnología:

- ✓ Comparta sus pensamientos y expectativas.
- ✓ Manténgase Informado. Conozca las aplicaciones o redes sociales que usa su adolescente. Pídale que le enseñe como usar las aplicaciones o redes sociales que usted desconoce.
- ✓ Desconecte dando ejemplo. Busque momentos para dejar su teléfono a un lado. Demuestre cómo puede disfrutar el tiempo con las personas que lo rodean.
- ✓ Negocie y establezca reglas para la tecnología. Sea receptivo y discútalas con su adolescente. Aunque las reglas variarán según la familia, tenga presentes los siguientes puntos:

- * Límites de tiempo
- * Privacidad

- * Publicar o compartir fotos
- * Acoso o intimidación

Contrato familiar de tecnología

El contrato familiar de tecnología sirve para conversar de la manera en que cada persona puede usar responsablemente la tecnología. Hacer un contrato conjuntamente le sirve a la familia para crear un ambiente de confianza y lograr que todos sus miembros cumplan los acuerdos.

Lea este ejemplo de contrato.² Piense después en las reglas que le gustaría incluir en su propio contrato familiar.

Contrato de tecnología

DE LA FAMILIA CONTRERAS

Nuestra familia está dispuesta a establecer reglas y pautas responsables para el uso de la computadora y del teléfono. Todos las aceptaremos y las pegaremos en el refrigerador. Revisaremos el contrato dos veces al año para actualizar las reglas o hacer cambios.

1. Buscaré espacios de tiempo para desconectarme de la tecnología.
2. Seré respetuoso conmigo mismo y con los demás. No acosaré ni intimidaré a nadie y ayudaré a quienes estén en problemas o padezcan de acoso.
3. No publicaré ni enviaré fotos que me avergüencen, me metan en problemas o atenten contra mi privacidad y seguridad.
4. Respetaré la privacidad de los demás y les pediré su consentimiento antes de publicar fotos o algo relacionado con ellas.
6. Protegeré mis contraseñas.

► Estoy de acuerdo con lo anterior:

Nombre: _____

2 Adaptado de: SafeKids.com. Family Contract for Online Safety. Available at: www.safekids.com/family-contract-for-online-safety/.

Consejos y trucos de APACA

ACTITUD RECEPTIVA

Te escucharé, te tomaré en serio y respetaré tus necesidades, pensamientos y opiniones.

RESPECTE LAS OPINIONES DE SU ADOLESCENTE

Aunque sean diferentes de las suyas. Pregúntele a su adolescente cómo llegó a sus conclusiones.

HAGA PREGUNTAS

Las preguntas abiertas pueden ayudarle a comprender a su adolescente y hacerle saber que le importa. Pregúntele:

- ✓ “¿Podrías contarme más al respecto?”
- ✓ “No había pensado en eso antes. ¿Cómo llegaste a esa conclusión?”.
- ✓ ¿Que fue lo más emocionante para ti? ¿Por qué?

DELE ESPACIO Y PRIVACIDAD

Muéstrele respeto escuchando si necesita privacidad o tiempo a solas. La mayoría de los adolescentes valoran mucho su privacidad.

PROPORCIONE OPORTUNIDADES SEGURAS PARA EJERCER SU INDEPENDENCIA

Su adolescente está aprendiendo y practicando cómo ser adulto. Para un adolescente es importante tener la oportunidad de practicar su independencia en situaciones seguras. Por ejemplo, conduciendo solo a la casa de su amigo, tomando decisiones por su cuenta y comentándolas después con usted o yendo solo al médico.

AYÚDELE A SU ADOLESCENTE A ENCONTRAR SUS PROPIAS SOLUCIONES

en vez de decirles qué hacer.

TOMEN DECISIONES JUNTES

Informe a su adolescente de las reglas familiares. Hacerlo ayudará a desarrollar confianza y respeto. También aumentará el interés de su adolescente y propiciará que cumpla las reglas.

TOMANDO DECISIONES

JUNTES



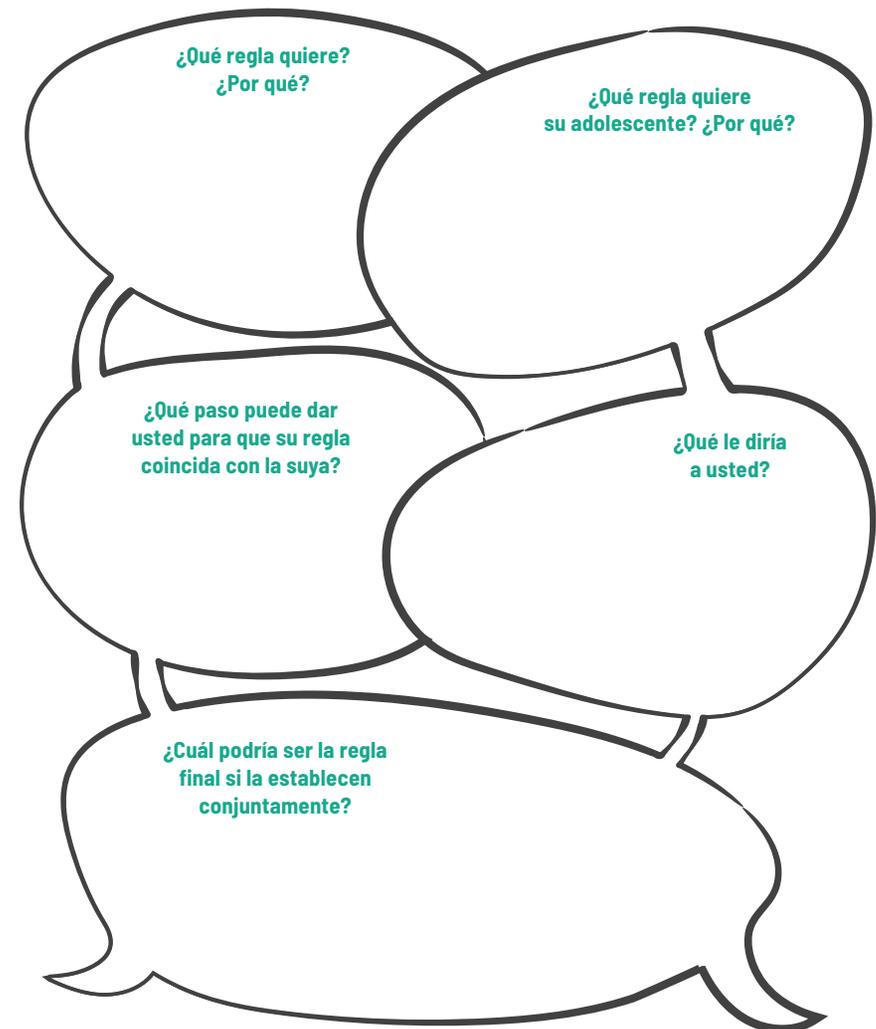
Actitud Receptiva:

Respete la opinión de su adolescente tomando decisiones conjuntamente.

Informar a su adolescente de las reglas familiares le ayudará a desarrollar confianza y respeto. También aumentará el interés de su adolescente y propiciará que cumpla las reglas.

Piense en su familia. ¿Qué es una regla que puede establecer con su adolescente?

REGLA QUE PODEMOS ESTABLECER JUNTES:



Consejos y trucos de APACA

COMUNICACIÓN

Expresaré mis sentimientos e ideas con palabras y actos, y escucharé cómo te expresas tú.

ESCUCHE ATENTAMENTE

- ✓ Préstele atención total a su adolescente.
- ✓ Dialogue con su adolescente en vez de hablarle. Evite interrumpirle.
- ✓ Evite preguntas que interrumpan su tren de ideas.
- ✓ En vez de pensar en lo que dirá a continuación, concéntrese en lo que su adolescente está diciendo.
- ✓ Mire a su adolescente para que sepa que le escucha y le comprende.
- ✓ Demuéstrele interés a su adolescente por medio del lenguaje corporal, por ejemplo, asintiendo con la cabeza o mirándolo a los ojos.

PERMITA QUE SU ADOLESCENTE DIRIJA

Habrán veces en las que su adolescente querrá hablar y otras en las que preferirá estar en silencio. Preste atención a las señales de su adolescente para que sepa que usted estará ahí cuando esté listo para conversar.

COMPARTA TAMBIÉN SUS PENSAMIENTOS Y SENTIMIENTOS

Asegúrese de que la comunicación sea de doble vía. Después de darle la oportunidad de dirigir la conversación, asegúrese de hacerle saber lo que piensa y siente. En lugar de limitarse a preguntar "cómo te fue hoy", compartan lo que les entusiasmó, lo que aprendieron, lo que les hizo reír o lo que les frustró ese día.

HABLEN FRECUENTEMENTE

Asegúrese de dejar abierta la posibilidad de comunicarse, bien sea por medio de una conversación real, dejándose notas en el refrigerador, enviándose uno o dos mensajes de texto al día, haciéndose favores uno al otro o compartiendo un abrazo.

TRANSMITA CLARAMENTE SUS MENSAJES SOBRE VALORES Y COMPORTAMIENTOS PELIGROSOS

Quedarse en silencio o hacer bromas puede transmitir ideas equivocadas respecto de los mensajes importantes que desea que su adolescente conozca y entienda.

APROVECHE LOS MOMENTOS COTIDIANOS

Un momento cotidiano es una oportunidad que se presenta sin planearla y que facilita tener *conversaciones difíciles* con su adolescente.

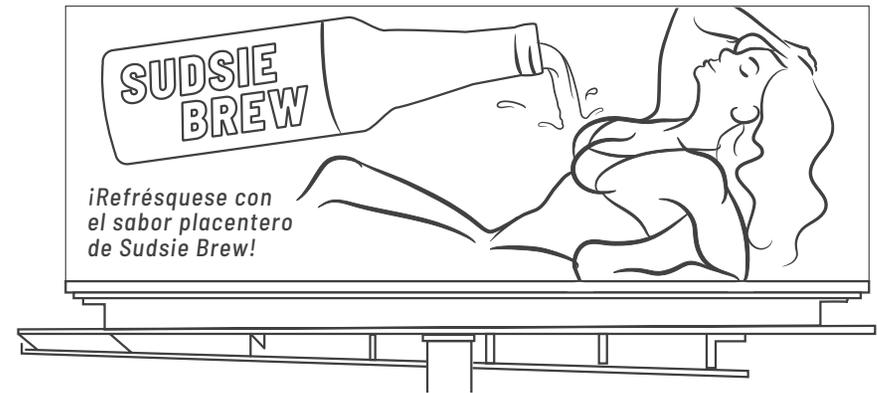
- ✓ Podría ser una canción en la radio, un programa de televisión, un comercial o anuncio, o un suceso noticioso.
- ✓ Haga preguntas de lo que está viendo o escuchando.
- ✓ Sea receptivo a lo que su adolescente está viendo o escuchando: ¡podría ser distinto de lo que usted está entendiendo!

Aproveche los *Momentos Cotidianos* para comenzar una conversación

COMUNICACIÓN

Un momento cotidiano es una oportunidad que se presenta sin planearla y que facilita las *conversaciones difíciles* con su adolescente. Podría ser una canción en la radio, un programa de televisión, un comercial o anuncio, o un suceso noticioso.

¿Cómo puede aprovechar estas situaciones para comenzar una *conversación difícil* con su adolescente?



- * ¿Qué preguntas podría hacerle a su adolescente sobre esta foto?
- * ¿Qué mensajes querría comunicarle a su adolescente sobre esta foto?



- * ¿Qué preguntas podría hacerle a su adolescente sobre esta foto?
- * ¿Qué mensajes querría comunicarle a su adolescente sobre esta foto?

Consejos y trucos de APACA

😊 ÁNIMO

Te demostraré mi ternura, te daré mi tiempo y soñare en posibilidades para tu futuro.

PASEN TIEMPO JUNTOS Diviértanse, sonrían y rían.

MUESTRE INTERÉS EN SUS INTERESES

Recuerde que su adolescente ha conversado de este tema con usted porque piensa que es importante, así usted opine lo contrario. Demuéstrele su interés y fascinación. Su adolescente está desarrollando confianza en usted mientras le escucha.

HABLE CON SU ADOLESCENTE de las cosas positivas que le sucederán en el futuro.

AYUDE A SU ADOLESCENTE A DESARROLLAR HABILIDADES PARA TOMAR DECISIONES

- ✓ Demuestre empatía y comprensión antes de decirle lo que debe hacer.
- ✓ Hable de diferentes opciones y de sus pros y sus contras.
- ✓ Promueva una lluvia de ideas sobre un plan alternativo.
- ✓ Hágale una retroalimentación a su adolescente respecto de la manera como está asumiendo el proceso.

HÁGALE ELOGIOS PUNTUALES A SU ADOLESCENTE

- ✓ Los elogios puntuales permiten reconocer el esfuerzo y no solo el resultado final.
- ✓ Los elogios puntuales elevan la autoestima y realzan el comportamiento positivo.
- ✓ Cuando los adolescentes escuchan elogios puntuales pueden entender exactamente por qué usted está feliz y podrán tomar la misma decisión en el futuro.

ELOGIO PUNTUAL

Es aquel con el que le expresa de forma precisa a su adolescente qué le gusta o de qué está orgulloso.

¿CÓMO DEBE HACER ELOGIOS PUNTUALES?

- ✓ Utilice un tono de voz casual y sereno.
- ✓ Concéntrese en lo positivo.
- ✓ Comente los esfuerzos en vez de los resultados.
- ✓ Explique lo que ve, escucha y siente.

ÁNIMO

Transmita calidez valiéndose de **Elogios Puntuales**

ELOGIO GENERAL

ELOGIO PUNTUAL

Su adolescente obtiene una buena calificación en su prueba.

"¡Eres muy inteligente!"

"Vi cuántas horas estudiaste para el examen. ¡Sé que estabas nervioso y me siento orgulloso de lo duro que trabajaste!"

Su adolescente lava sus platos después de la cena.

"Gracias."

"Te agradezco que lavaras tus platos de inmediato. Es una gran ayuda para mí."

Su adolescente le muestra su último proyecto de arte.

"Es muy hermoso."

"Es maravilloso. Me gustan en especial los colores brillantes y la manera como difuminaste la perspectiva en esta esquina. Realmente cautiva mi atención".

¡Ahora es su turno! Piense en dos motivos por los que desee elogiar a su adolescente y practique hacerle elogios puntuales.

ELOGIO GENERAL

ELOGIO PUNTUAL

¿Por qué motivo le gustaría elogiar a su adolescente?

¿Por qué motivo le gustaría elogiar a su adolescente?

Cuestionario del Lenguaje del Amor

La manera como demostramos nuestro amor y queremos ser amados forma parte de toda relación. ¡Este cuestionario te ayudará a descubrir tu Lenguaje del Amor! Escoge tu mejor respuesta a cada una de las siguientes preguntas. ¡Escoge solamente una!

1. Es su cumpleaños. ¿Cuál de los siguientes es el mejor regalo que podría recibir? (elige solo uno)?

-  Que alguien haga sus quehaceres en la casa.
-  Un regalo que contiene un artículo que mencionó hace algunas semanas.
-  Salir a comer juntos o compartir tu comida favorita en casa.
-  Abrazarse y ver esas películas que quería ver.
-  Recibe muchas sonrisas grandes y la gente le desea un feliz cumpleaños.

2. ¿Cómo desea que le demuestren afecto las personas ?

-  Ayudándole con un proyecto importante.
-  Sorprendiéndole con sus dulces o helados favoritos.
-  Pasando el día con usted en ese evento especial que lo entusiasmaba.
-  Dándole un abrazo enorme.
-  Diciéndole qué aman de usted.

3. Está peleando con uno de sus mejores amigos. ¿Cómo desearía que sus familiares le demostraran que les importa?

-  Trayéndole su comida favorita.
-  Buscando y enviándole un libro de uno de sus autores favoritos para ayudarlo a distraerse.
-  Saliendo a caminar con usted para que pueda desahogarse.
-  Ofreciéndose a darle un masaje.
-  Animándole y aconsejándole cómo dejar ir a la persona.

Vaya a la página 25 de esta guía para saber cuál es su Lenguaje del Amor.

Mi Lenguaje del Amor es:

Para hablar mi Lenguaje del Amor puede:

Adaptado de: Champman, G. (2015). *The 5 Love Languages: The secret to love that lasts*. Chicago, IL: Northfield Publishing

Para obtener más información y cuestionarios sobre los leguajes del amor, visite a 5lovelanguages.com/quizzes/.



Compartiendo mis valores

¡Las investigaciones lo confirman! La conexión fuerte entre adultos de crianza y sus adolescentes es un superpoder. Les ayuda a los jóvenes a lograr sus metas, aumenta su autoestima y evita embarazos no deseados y las enfermedades de transmisión sexual (ETS).

Lo que quiero enseñarle a mi adolescente acerca de...

Cuándo y cómo empezaré...

Amor	
Sexo	
Matrimonio	
Género	
Consentimiento	

¿No sabe qué decir? Consulte los recursos que aparecen al final de esta guía para más información e ideas para compartir sus valores.

Compartiendo mis valores

Lo que quiero enseñarle a mi adolescente acerca de...

Cuándo y cómo empezaré...

Su cuerpo	
La masturbación	
Las relaciones románticas	
Las relaciones entre el mismo sexo	
El embarazo	
La práctica del sexo seguro	

Ideas y pensamientos _____

Conversaciones difíciles

NO SE PREOCUPE POR “HACERLO PERFECTO”

Tenga *conversaciones difíciles* a menudo y no se preocupe por lograr que sean “perfectas.” Cometa errores, pruebe diferentes formas de expresar su opinión. Y recuerde que estos son temas que puede retomar.

USE LOS NOMBRES CORRECTOS PARA NOMBRAR LAS PARTES DEL CUERPO

Los apodos, los términos de jerga y las metáforas solo crean confusión. El uso de los nombres médicos correctos para las partes del cuerpo ayuda a les jóvenes a sentirse seguros al hablar sobre su cuerpo con los proveedores de atención médica y otros, y promueve un hogar libre de vergüenza.

APROVECHE LOS MOMENTOS COTIDIANOS PARA COMENZAR UNA CONVERSACIÓN

Use lo que está sucediendo en libros, programas de televisión, películas y letras de canciones como puntos de partida para hablar sobre sus valores y los pensamientos y valores de su adolescente.

MANTENGA LA CALMA

Respire profundo y felicítase por ser confiable y accesible. Recuerde que su tono, lenguaje corporal, contacto visual y apertura para hablar sobre la sexualidad pueden afectar la confianza de su adolescente. Recuerde, su objetivo es que su hijo le vea como una persona segura con quien hablar.

EVITE HACER SUPOSICIONES O SACAR CONCLUSIONES PRECIPITADAS

Es posible que no haya una razón obvia por la que su adolescente le hace una pregunta. El hecho de que su adolescente sienta curiosidad por algo no significa que lo esté haciendo ahora o que quiera hacerlo en el futuro.

AGRADÉZCALE POR HABLAR CON USTED

Usted puede decir:

“Es una muy buena pregunta. Me alegra que me preguntaras”.

“Recuerdo haber tenido la misma duda cuando era más joven”.

“Me siento un poco incómodo, pero me alegra que te sientas seguro preguntándome”.

Conversaciones difíciles

HAGA PREGUNTAS PARA ASEGURARSE DE QUE ENTENDIÓ

¡Esto también puede darle tiempo para meditar su respuesta!

“Estás preguntando...?”

“Déjame asegurarme de que entiendo lo que estás preguntando sobre...”

SIMPLIFÍQUELO

Haga su mejor esfuerzo para responder sus preguntas de manera honesta y simple. Evitar el tema, no ser honeste o decir “eres demasiado joven para saberlo” transmite el mensaje de que la curiosidad de su adolescente no está bien y que no puede acudir a usted en el futuro.

COMPARTA SUS VALORES Y PÍDALE QUE COMPARTA LOS SUYOS

Sea claro y directo sobre lo que usted cree. Trate de no responder con silencio o bromas, ya que eso puede transmitir el mensaje opuesto a lo que usted desea compartir. Cuando los adolescentes saben exactamente lo que estás diciendo, no hay lugar para malentendidos.

“Pienso _____ sobre esto. ¿Qué piensas tú al respecto?”

INTENTE RESPONDER SIEMPRE

Si no es el momento adecuado o usted no está listo para dialogar, explique por qué y recuerde hacer un seguimiento en un mejor momento. Si no sabe la respuesta a su pregunta, dígalos: “Esa es una buena pregunta. En realidad, no sé la respuesta.” Busquen la respuesta juntos o usted solo y recuerde volver a hablar con su adolescente. Haga un seguimiento después: “¿Eso respondió a tu pregunta? Siempre estaré aquí para que me haga preguntas como esa”

CONOZCA SUS LÍMITES

Piense con anticipación sobre lo que le gustaría mantener en privado: siempre es bueno fijar un límite. Si usted no desea mantener la conversación, ayude a su hijo a encontrar otro adulto de confianza o un buen recurso de consulta.

¿Falló su conversación difícil?

CERCIÓRESE DE QUE HA ENTENDIDO HACIENDO PREGUNTAS DE VERIFICACIÓN

¿Falló su conversación difícil? Aunque resulte mal, usted podría tener aún una conversación difícil; incluso si intentó hacerlo bien. Aquí le mostramos cómo cuidarse y apoyar a su adolescente:

Recuerde: usted tiene derecho a sentirse herido, enojado, molesto, frustrado o lo que sea. Su adolescente tiene también los mismos derechos. Ambos tienen derecho a expresar sus sentimientos.

LO SIGUIENTE PODRÍA SER DE AYUDA:

- * Inhale profundamente y mueva el cuerpo.
- * Haga algo que lo haga sentir feliz y cómodo.
- * Desahóguese con un amigo o busque el apoyo de un consejero o terapeuta.
- * Escribese una carta o escríbale a la persona que lo hirió. Comparta sus necesidades, sentimientos, límites y solicitudes.
- * Busque nuevos recursos.
- * Fíjese nuevas metas.
- * Reanude la conversación difícil después de haber pasado un tiempo juntos que los haya ayudado a conectarse de una manera divertida y relajante.

¿SU ADOLESCENTE SE SIENTE HERIDO? AQUÍ LE MOSTRAMOS CÓMO PUEDE REPARAR SU RELACIÓN:

- * **No se ponga a la defensiva** ni rechace las opiniones o los sentimientos de su adolescente. Reconozca el hecho de que sus palabras o acciones le lastiman, así no haya sido su intención.
- * **Discúlpese por haberle hecho sentir mal.** Conviene disculparse de inmediato o tomarse un tiempo y disculparse más tarde.
- * **Agradézcale a su adolescente que haya acudido nuevamente** a usted para continuar la conversación.
- * **Explíquele lo que usted ha aprendido y lo que será diferente** la próxima vez. Piense en los componentes de ACAPA que podrían servirle y pregúntele cuál de ellos podría emplear para ensayar otra forma de hacer o decir lo que siente.
- * Recuerde que **todes nos equivocamos** y nos perdonamos a nosotros mismos.
- * Dese tiempo y **ensaye nuevamente** las posibles opciones para avanzar en el futuro utilizando esta charla como una oportunidad de aprendizaje.

Resultados del cuestionario del Lenguaje del amor

¿De qué color tiene más respuestas? ¡Ese es su Lenguaje de amor!
(¡Está bien si tiene más de uno!)

ACTOS

USTED APRECIA CUANDO ALGUIEN SE OFRECE A HACER ALGO POR USTED.

Ejemplos: Ayuda con los quehaceres domésticos, cocinando o con las tareas escolares.

Lo que más desea: "Déjame hacerlo por ti".

REGALOS ESPECIALES

USTED APRECIA EL AMOR Y EL ESFUERZO QUE EXPRESA EL REGALO.

Ejemplos: Alguien le compra la camisa que le encantó y que usted señaló la última vez que fueron de compras juntas.

Lo que más desea: Un regalo que demuestre que es reconocido, escuchado y amado.

TIEMPO

USTED APRECIA LAS EXPERIENCIAS Y EL TIEMPO QUE PASAN JUNTOS.

Ejemplos: Preparar la cena, ir al parque o jugar baloncesto juntas.

Lo que más desea: Pasar tiempo juntos sin distractores.

CERCANÍA FÍSICA

USTED APRECIA EL CONTACTO, LA INTIMIDAD Y LA CERCANÍA.

Ejemplos: Tomarse de las manos, abrazarse, besarse, mimarse y darse palmaditas en la espalda.

Lo que más desea: Un contacto gentil y sincero que demuestre cariño, interés y amor.

ELOGIO

USTED APRECIA LAS PALABRAS AMABLES Y LOS ELOGIOS, ASÍ NO LOS PIDA.

Ejemplos: "Admiro mucho tu generosidad".

Lo que más desea: Escuchar "te quiero" y por qué.

Recursos

Planned Parenthood

www.plannedparenthood.org/esp/heramientas-para-padres

Información para padres, encuestas, juegos, y videos acerca de cómo hablar con su adolescente, embarazos y prevención de enfermedades de transmisión sexual, autoestima, imagen corporal, drogas y alcohol, comunicación y relaciones.

AMAZE

amaze.org/es

Videos y recursos que ayudan a desarrollar las habilidades de los adultos de apoyo para comunicarse mejor con sus hijos en temas de sexualidad. También tiene videos para jóvenes y adolescentes.

Healthy Children

healthychildren.org/spanish/paginas/default.aspx

Información de la Academia Estadounidense de Pediatría relacionada con todos los aspectos referentes al crecimiento y el desarrollo, desde el nacimiento hasta la adolescencia.

Sex Positive Families

<http://sexpositivefamilies.com/reading-list-1/>

Información y una lista de libros para niños de 0 a 18 años, además de recursos para adultos de apoyo. (En inglés, solamente; de los libros listados hay algunos en español).

Love is Respect

www.espanol.loveisrespect.org

Información y apoyo relativos a relaciones saludables, no saludables e inseguras. Converse en línea, llame o envíe mensajes de texto.

Keep Connected

<https://keepconnected.searchinstitute.org/bringing-out-the-best-in-your-family/>

Actividades, cuestionarios e ideas con herramientas para desarrollar una conexión con sus hijos y adolescentes. También incluye edades y etapas de desarrollo para comprender cómo se desarrolla su adolescente. (Inglés con traductor de google al español).

Kids-ask.org

kids-ask.org

Muchos adultos no saben exactamente qué decirles a sus hijos sobre la sexualidad; este sitio web le dará algunas ideas e incluso lo ayudará a crear un guion para hablar de sexualidad con niños de 0 a 12 años. (En inglés, solamente).

GLAAD Familia

<https://www.glaad.org/familia>

Información y recursos para familias que desean apoyar a seres queridos LGBTQ.

Somos familia

<http://www.somosfiliabay.org/resources/?lang=es>

Videos animados sobre aceptación familiar y otros recursos para apoyar a seres queridos LGBTQ.

Centro de información y recursos para padres: educación sexual para jóvenes con discapacidades

<https://www.parentcenterhub.org/sexed/>

Información y recursos para adolescentes que tienen una discapacidad física o intelectual, o una enfermedad crónica, y sus adultos de apoyo. (En inglés, solamente).

La sexualidad a lo largo del transcurso de la vida

<https://asdsexed.files.wordpress.com/2012/04/spanish-version.pdf>

Un currículo de salud sexual, para padres y personas que cuidan niños con discapacidades del desarrollo, que incluye recursos y actividades para hacer con su joven.

¿Qué es el consentimiento?



PASO 1:

Decidir si estás listo para las actividad sexual



PASO 2:

Dar el consentimiento y obtener el consentimiento de su(s) pareja(s).

Consentimiento significa decir "sí" y sentirlo. También significa respetar los límites de otras personas y pedir permiso. Puede parecer muy simple y fácil de lograr, pero en la vida real no siempre es tan sencillo. Si existe alguna duda, no hay consentimiento. Y cuando hay una duda, **NO es correcto** continuar.

Hablemos de consentimiento en las relaciones sexuales.

El consentimiento es...

INFORMADO

Compartir información sobre enfermedades de transmisión sexual que tienen o que sospechan que tienen, decidir conjuntamente si van a utilizar condones y métodos anticonceptivos y decir honestamente si alguno está teniendo relaciones sexuales con otras personas.

ENTUSIASTA

Sentirse entusiasmado en vez de dejar que simplemente ocurra. Cuando las personas piensan en el consentimiento, suelen pensar que "no significa no", pero decir "sí" es también importante. Un "sí" directo significa que nadie tiene que adivinar o suponer nada y que todos saben lo que quieren. ¡Sexi!

DADO SIN RESERVAS

Sin presión, sin manipulación. Y sin que ninguno esté bajo la influencia de las drogas o el alcohol.

ABIERTO A CAMBIOS DE PARECER

Está bien detenerse o cambiar de parecer en cualquier momento. Decir "sí" una vez no significa decir "sí" para siempre ni decir "sí" a otra clase de actividades sexuales.

Dar y obtener consentimiento

ALGUNAS MANERAS DE PEDIR CONSENTIMIENTO:

"¿Te sentirías bien si yo...?"

"¿Estás bien?"

"Te gustaría probar...?"

"¿Estás listo?"

ALGUNAS MANERAS DE DAR CONSENTIMIENTO:

"¡Sí!"

"Se siente bien".

"Me gusta mucho cuando..."

"Me gustaría mucho ensayar..."

¿TUVO UN CAMBIO DE PARECER? Maneras de decirle a su pareja que desea que se detenga.

"¿Podemos parar un momento?"

"Probemos ___ en vez".

"No deseo más hacer esto".

¿HA CAMBIADO DE PARECER SU PAREJE? Puede ser difícil escuchar un "no" o "ahora no". Aunque es difícil, es necesario manifestar que respetamos su decisión.

"Eso es genial. Estoy bien con ___ en su lugar".

"Gracias por... (por decirme qué está bien y qué no; por decirme que deseas esperar; por cuidarte...)"

"Me alegra que estés diciéndome qué necesitas".

RECUERDE: Por ley, algunas personas no pueden consentir a ninguna actividad sexual, como las personas que están bajo la influencia de las drogas o del alcohol, que sufren alguna discapacidad mental o que están por debajo de la edad legal para poder dar su consentimiento en su estado.

Visite a sexetc.org/action-center/sex-in-the-states/ para obtener más información.

Condomes externos

Los condones son el único anticonceptivo que puede proteger de los embarazos y de las enfermedades de transmisión sexual. Los condones se utilizan en cualquier objeto que pueda introducirse en el cuerpo de una persona. Hay dos clases de condones: los externos y los internos. Personas de todos los géneros e inclinaciones sexuales los utilizan.

Pasos para utilizar un condón externo.

1 **¡Sí!**
Dé y obtenga consentimiento. **¡Sí!**

2 Revise la fecha de vencimiento y que no haya burbujas de aire.
Después, abra la envoltura cuidadosamente.



3 **PELLIZQUE LA PUNTA Y DESENROLLE**
Pellizque la punta de condón y desenróllelo hasta la base (del pene).
Tenga relaciones sexuales con el condón puesto.



4 Cuando haya terminado, sostenga el condón mientras lo retira. Quítese el condón, anúdelo y arrójealo a la basura.



¡RECUERDE!

- ✓ Los condones son fáciles de usar.
- ✓ Los condones cuestan poco dinero.
- ✓ Los condones protegen de los embarazos, de las enfermedades de transmisión sexual, y del VIH
- ✓ Los adolescentes usan los condones exitosamente.
- * *El uso correcto y regular de condones de látex o poliuretano ayuda a disminuir los riesgos de contagio y transmisión de ETS si se emplean en sexo oral, anal o vaginal, y en contactos íntimos de piel a piel.*

Guía de métodos anticonceptivos

El mejor tipo de anticonceptivo es el que usará correctamente, funciona bien con su cuerpo y se adapta a sus necesidades.

Visite a plannedparenthood.org/es/temas-de-salud/anticonceptivos para obtener más información.

EXCELENTE Más de 99% efectivos en evitar embarazos Funciona sin molestias por...				CONDONES externo & interno	
3 AÑOS  El Implante	3 AÑOS  DUI (Skyla)	5 AÑOS  DUI (Mirena)	10 AÑOS  DUI (ParaGard) <i>Libre de Hormonas</i>	 Condomes interno	
¡SE REQUIERE UNA RECETA MEDICA!				 Condomes externo	
MUY BUENO Efectividad del 91 - 94% en evitar embarazos Debe utilizarse...				<input checked="" type="checkbox"/> Los condones pueden utilizarse con otros anticonceptivos.	
DIARIAMENTE  Pildora	SEMANALMENTE  Parche	MENSUALMENTE  Anillo vaginal	TRIMESTRALMENTE  Inyección (Depo-Provera)	<input checked="" type="checkbox"/> Los condones son el único método anticonceptivo que evita los embarazos, las enfermedades de transmisión sexual y el VIH.	
REQUIERE DE RECETA MEDICA				<input checked="" type="checkbox"/> Los condones tienen una efectividad del 98 % cuando se utilizan correctamente. Como la mayoría de las personas no son perfectas, la efectividad de los condones es del 82% en términos reales.	
BUENO Efectividad del 78 - 88% en evitar embarazos Debe utilizarse cada vez que tenga sexo para que sea efectivo.				La abstinencia es la manera más eficaz de evitar los embarazos y las enfermedades de transmisión sexual.	
Retiro del pene <i>(coitus interruptus)</i>	Diafragma	Capuchón cervical	Observación de la fertilidad		
NO REQUIERE DE RECETA MÉDICA.					



©2020 Planned Parenthood of the Great Northwest and Hawaiian Islands. Todos los derechos reservados. Este libro está dirigido a participantes del programa LiFT y no está diseñado para ser distribuido o usado fuera de las actividades del programa LiFT. El programa LiFT es un programa educativo diseñado para estudiantes de secundaria.