



Tu Salud en Baltimore

Dra. Tania Caballero
Profesora

Pediatric Fellow
Universidad de Johns Hopkins
Departamento de Pediatría General



Hablando con sus hijos sobre anticonceptivos y relaciones sexuales

¡Ay no!, mi adolescente está muy joven para aprender sobre el sexo

Nunca es muy temprano para hablar con sus hijos sobre el sexo, y ayudarlos a definir cuáles son relaciones saludables y cuáles no. Sabemos que los adolescentes ven televisión, hablan con sus amigos en la escuela, son curiosos y empiezan a hacer preguntas sobre estos temas desde muy temprana edad. Es normal que los adolescentes empiecen a tener preguntas sobre estos temas antes de tener novios o novias. Si un adolescente puede hablar honestamente con ustedes como padres si tienen preguntas sobre el sexo, van a confiar en ustedes cuando llegue el momento de pensar en tener relaciones con alguien.

No sé cómo hablar con mis hijos sobre el sexo y relaciones románticas. No es algo que me explicaron mis padres a mí

No estás sola. Muchas personas nunca hablaron con sus padres sobre relaciones saludables, anticonceptivos o el sexo. Puede ser difícil hablar sobre el sexo y a veces no nos sentimos cómodos o no sabemos si tenemos toda la información correcta. Hay estudios que han encontrado que cuando los padres hablan con los hijos sobre el sexo y son abiertos y honestos con ellos, pueden ayudar a prevenir la iniciación de la actividad sexual. Esto quiere decir que tener estas conversaciones puede hacer que sus hijos tengan relaciones cuando estén cuando son mayores en vez de tenerlas a temprana edad. Estas conversaciones no se deben de tener solo una vez, pero varias veces en diferentes momentos apropiados. Hay recursos que te pueden enseñar cómo hablar con tus hijos sobre el sexo. También es un tema que puede discutir con su pediatra para que le dé más información.

Mi hija tiene novio y me preocupa que ella esté teniendo relaciones, ¿cómo le pregunto?

Tener emociones muy fuertes y muy rápidas hacia otra persona es parte de lo que ocurre durante la adolescencia. Es normal que los adolescentes quieran pasar más tiempo con sus amigos y que quieran desarrollar una relación con una pareja. Si quieres preguntarle a tu hija si está teniendo sexo, habla con ella en un lugar neutral (la cocina o la sala y no en su cuarto o en un restaurante). Durante la conversación puedes reforzar tus valores familiares y también mostrarle respeto a las actitudes y emociones de ella. Debes mantener una vena de comunicación abierta y honesta. ¡Los adolescentes agradecen el consejo de los padres! Pero sólo si estos consejos son comunicados con amor y libre de juicios.

No quiero que mi hija quede embarazada, pero creo que está muy joven para empezar anticonceptivos, esos son para mujeres que ya tienen hijos.

La verdad es que la mayoría de los anticonceptivos son seguros y pueden ser usados por mujeres y adolescentes que no tienen hijos todavía. Más del 90% de mujeres Latinas han usado algún tipo de anticonceptivo en su vida. También sabemos que anticonceptivos pueden ser usados para otras condiciones, no solo para prevenir el embarazo. Los anticonceptivos son seguros para la mayoría de mujeres saludables. Habla con la pediatra de tu adolescente para aprender más. Hay varias opciones de anticonceptivos en el mercado hoy día. Hay pastillas que tomas diarias, inyecciones cada 3 meses e implantes que duran varios años. Ningunos de estos métodos son permanentes, NINGUNO. Cuando una mujer está lista para planificar su familia, puede dejar de usar un método y no afectan su fertilidad, todavía podrá tener hijos más adelante.

Los anti-conceptivos son caros, no sé cómo podría pagarlos

Si su hija tiene seguro médico, el seguro cobra los anticonceptivos. Si su hija no califica para seguro (o sea, nació afuera de los EEUU), puedes hacer una cita en el departamento de salud y recibir servicios gratis o con descuento.

No se pierda el siguiente artículo de esta serie en el que hablaremos sobre diferentes tipos de anticonceptivos.

Recursos:

Know What U Want - Conozca lo que quiere www.knowwhatuwant.org (disponible en español)

Departamento de Salud de la ciudad de Baltimore <http://health.baltimorecity.gov/family-planning-reproductive-health> (disponible en español)

Centro para la Salud del adolescente y la familia Latinos - The Center for Latino Adolescent and Family Health www.clafh.org

Más artículos en jhcentrosol.org/what-we-do/newspaper-health-columns

Media Partner:

LATIN OPINION
BALTIMORE NEWS



Traducción:



*¿ERES VÍCTIMA
DE VIOLENCIA
DOMÉSTICA?*



HOUSE OF RUTH
MARYLAND

*Llama ahora
mismo al*

410-732-217