

# HABLANDO CON TUS HIJAS E HIJOS SOBRE

## SEXUALIDAD SALUDABLE

A medida que niñas y niños están expuestos a nuevas ideas y experiencias, puede ser difícil saber qué decir. Nadie tiene todas las respuestas; lo más importante es mantener tus conversaciones en marcha. No se trata de hablar solo sobre sexo: Hay que hablar sobre la pubertad, los cambios en el cuerpo, el deseo sexual, las acciones sexuales, y ayudarles a conocer y comprender la sexualidad saludable.

### EMPIEZA A CONVERSAR:

La estrategia es simple: Diles la verdad, es decir, que el sexo y la sexualidad son tanto placeres como responsabilidades.

#### NUNCA ES DEMASIADO TARDE

... para enseñarle a tus hijas e hijos a:

- Apreciar sus cuerpos.
- Expresar amor e intimidad de manera apropiada.
- Practicar hábitos de “bienestar” como chequeos regulares, sexo seguro, etc.

#### NO TENGAS MIEDO DE UTILIZAR LAS PALABRAS CORRECTAS

El uso de la terminología adecuada ayuda a eliminar la idea de que nuestros cuerpos y nuestra sexualidad son vergonzosos o malos.

#### TOMA LA INICIATIVA

- Conversa con ellas y ellos sobre las diferencias entre el amor y la lujuria.
- Ten conversaciones sobre la importancia del sexo seguro



# HABLANDO CON TUS HIJAS E HIJOS SOBRE

## SEXUALIDAD SALUDABLE

### PROFUNDIZA LA CONVERSACIÓN:

#### HÁBLALES SOBRE EL CONSENTIMIENTO

Actúa como modelo aplicando las reglas para el consentimiento y apoya activamente las prácticas de consentimiento de tus hijos e hijas, ayúdalas a establecer límites personales.

#### RELACIONES SEXUALES SEGURAS

Es posible hablar con los jóvenes sobre la abstinencia y el sexo seguro sin enviar un “mensaje contradictorio”. Comprende tu papel como madre o padre al enseñar a los adolescentes cómo actuar responsablemente cuando se enfrentan a decisiones complejas.

#### SER “ATRAPADO EN EL MOMENTO”

Asegúrate de que tus hijas(os) adolescentes sepan que no está bien dejarse llevar y tomar malas decisiones en el momento: aprende cómo apoyarles para asegurarte de que tomen decisiones saludables, compartan sus sentimientos y hablen juntos sobre la intimidad, el amor y la responsabilidad.



### TOMA ACCIÓN:

Madres y padres juegan un papel vital en educar a los jóvenes sobre cómo prevenir e frenar de manera segura situaciones que pueden conducir a la violencia doméstica y sexual.

#### CONVIÉRTETE EN UN ESPECTADOR ACTIVO

Usa las técnicas de intervención de los espectadores de NO MÁS para aprender a reconocer las señales de alerta y saber cómo responder adecuadamente si crees que alguien en tu familia está en una relación no saludable.

#### AUTO – EDÚCATE

Para tener conversaciones honestas y perspicaces con tus hijas (os) sobre la sexualidad saludable. Primero infórmate para poder responder adecuadamente a la inevitable serie de preguntas que posiblemente te harán.

Y para obtener más consejos, recursos e iniciadores de conversación, descarga Hablando Sobre Relaciones Saludables NO MÁS en [NOMORE.org/toolkit](https://NOMORE.org/toolkit).

