

Guía para padres para aprovechar oportunidades claves para la enseñanza

El estado de California requiere que los estudiantes reciba una educación sobre el VIH/SIDA. Aunque la mayoría de la instrucción académica se imparte en las aulas, no hay sustituto para la orientación por parte de los padres. Sin embargo, a menudo es difícil para los padres y adolescentes hablar sobre algunos temas, como el sexo y las drogas, porque los hace sentir incómodos. No obstante, es importante que cerremos esa brecha de comunicación y hablar sobre estos temas importantes. Los padres quieren proteger a sus hijos, pero por diversas razones, no siempre saben cómo abrir las líneas de comunicación:

- **Algunos creen, erróneamente, que hablar sobre temas sexuales y el consumo de drogas alentará a los adolescentes para que participen en estas actividades.**
- **Los padres podrían pensar que no cuentan con la suficiente información exacta.**
- **Algunos padres niegan que su hijo(a) serían capaz de participar en un comportamiento de riesgo.**
- **Muchos padres tienen poca experiencia hablando sobre sexo.**
- **Algunos padres tienen dificultad considerando a sus hijos adolescentes como seres sexuales.**
- **Existe una negación o incomodidad por parte de los padres con respecto a la homosexualidad.**

Los adolescentes quieren hablar con sus padres para obtener información acerca de temas delicados como el sexo, las drogas y el SIDA, pero muchas veces les da vergüenza o se sienten incómodos. Algunos adolescentes no acuden a sus padres porque perciben que a ellos les causa incomodidad abordar esos temas. Es importante que los padres se preparen para que puedan hablar con más confianza sobre el sexo, las drogas y el SIDA. La siguiente **información básica sobre el SIDA y las relaciones sexuales seguras pueden guiar la conversación:** Los padres necesitan saber que **su incomodidad es normal** y que hay maneras de superar su incomodidad y convertirse en comunicadores y oyentes activos con sus hijos adolescentes.

- **El SIDA es una enfermedad prevenible.**
- **No existe una cura para el SIDA.**
- **El Virus de la Inmunodeficiencia Humana (VIH), que causa el SIDA, se transmite durante las relaciones sexuales o al compartir jeringas para la inyección de drogas.**
- **El VIH no se contagia por contacto casual.**
- **La abstinencia del sexo y de las drogas es la mejor manera de prevenir la infección del VIH, el virus que causa el SIDA.**
- **Las personas sexualmente activas deben usar los condones de látex junto con una crema o gel nonoxinol-9 (espermicida) para una mayor protección durante el coito anal o vaginal.**
- **El uso de un condón de látex más un espermicida se denomina sexo "más seguro", es decir, más seguro que no usar protección. Sólo la abstinencia (o sexo con una pareja permanente, una relación mutuamente monógama con una pareja no infectada) es 100 % "sexo seguro".**

Guía para padres para aprovechar oportunidades claves de enseñanza

Página 2

- Entre más parejas sexuales tiene una persona, mayor es la posibilidad de
- entrar en contacto con alguien que está infectado.
- Las drogas y el alcohol perjudican el buen juicio al tomar decisiones concernientes a las relaciones sexuales. Estas no deben ser consumidas antes o durante la actividad sexual.

Las siguientes son algunas **técnicas de comunicación** simples que pueden usar los padres al abordar este tema delicado con su hijo(a) adolescente:

- Conozcan la información básica sobre el VIH/SIDA y otras enfermedades de transmisión sexual para poderla compartir.
- Piensen y planifiquen lo que quieren decir antes de empezar a hablar.
- El mejor momento para hablar con su hijo(a) adolescente es cuando el tema del VIH/SIDA sale naturalmente en la conversación.
- Si el tema no sale, no esperen. Pueden iniciar la conversación.
- Hablen sobre la información relativa al tema a un nivel que su hijo(a) adolescente puede entender.
- Compartan sus sentimientos. Está bien admitir que se sienten incómodos o avergonzados de hablar sobre ese tema.
- Averigüen lo que su hijo(a) ya sabe y piensa sobre el VIH/SIDA.
- Escuchen su hijo(a) adolescente. Tengan paciencia y permitan que su hijo(a) comparta sus sentimientos.
- Tranquilicen a su hijo(a) adolescente. Déjenle saber que ustedes son un recurso que puede acudir y que siempre lo apoyarán.

Una vez que los padres se preparan y ha practicado las habilidades de comunicación, están listos para **hablar con su hijo(a) adolescente sobre el VIH/SIDA**. Aunque su hijo(a) adolescente no haga preguntas directas sobre este tema, no significa que no quieren hacerlas.

Aprovechen situaciones cotidianas y hablen con su hijo(a) sobre lo que escuchan en la radio, miran en televisión o leen en artículos periodísticos. Cuando escuchan que se menciona el VIH/SIDA o lo ven por escrito, hablen del tema de la manera más casual posible. Pregúntenle a su hijo(a) cómo se sienten sobre el tema. Si surge una pregunta que no pueden contestar, admitan que no sabe la respuesta y que después de investigar pueden seguir conversando.

Combinar la información, sentimientos y valores cuando hablen con su hijo(a) adolescente. Por ejemplo, cuando se habla de condones, también compartan sus sentimientos acerca de esperar a tener sexo hasta que estén casados o en una relación permanente. De esta manera, pueden abordar el uso del condón y la abstinencia sexual al mismo tiempo.