

Expertos del proyecto 'Educación de la afectividad y de la sexualidad humana',
¿Qué hay que tener en cuenta para hablar de sexualidad y afectividad con los adolescentes y jóvenes?

24/04/14 en ACI Prensa

El primer paso que pueden dar los padres es aumentar sus conocimientos sobre algunas cuestiones. Las respuestas que encontrará en esta sección pueden ayudarle.

1. Empiece pronto a hablar de afectividad y sexualidad

Es mejor hablar "una hora antes" que "cinco minutos tarde". No se puede concretar una edad, pero, en realidad, desde los 3 años ya se pueden tener conversaciones sobre estos temas. Cuando sus hijos hagan preguntas conteste siempre adaptando la verdad a lo que quieren saber y a su capacidad de entender.

2. Hable de la sexualidad como una "buena noticia", de manera positiva y optimista

La sexualidad tiene que ver con nuestra autoestima y felicidad. Somos seres sexuados masculinos o femeninos destinados a amar. La sexualidad sana tiene que ver con nuestro crecimiento y maduración personal armoniosa.

3. Hable de la sexualidad de manera integrada

Se trata de preparar a los jóvenes para el amor. Aunque le hagan una pregunta sencilla, es preciso contestar de manera integrada. Hable del "cómo", pero también del "porqué" de la sexualidad.

4. Comunique con frecuencia y claridad sus valores y expectativas sobre la sexualidad

No se trata de dar una sola charla sobre sexualidad, sino de poder hablar frecuentemente sobre ello. Los hijos viven en un entorno que les comunica continuamente mensajes contradictorios sobre la sexualidad humana; con frecuencia, contrarios a los valores que usted desearía transmitirles. Por eso, es importante que les comunique sus valores con un lenguaje lo más cercano posible. La evasión de temas provocará una curiosidad exagerada en sus hijos, llevándoles a buscar las respuestas en fuentes que podrían ser perjudiciales.

5. Razone los valores que quiere transmitir

Los adolescentes tienden a tomar decisiones basadas en sentimientos y emociones en lugar de en la razón y en la experiencia. A veces tienen actitudes negativas hacia sus padres o sus educadores porque no entienden sus mensajes. Intente dejar claro,

en sus propuestas, la importancia de prepararse bien para entregar la sexualidad cuando puedan asumir el compromiso de un proyecto familiar estable.

6. Sea cercano, accesible, y escuche a sus hijos

La primera fase de la comunicación con los hijos es dedicar tiempo a escuchar lo que dicen o a interpretar sus silencios ante ciertas situaciones. Solamente desde la escucha, usted podrá adaptar sus respuestas a la realidad de sus hijos. Si les escucha en cuestiones "poco importantes", le harán preguntas cuando tengan dudas sobre sexualidad. Si usted contesta con respuestas honestas, le verán como una fuente de información fiable sobre estos temas.

7. Sea coherente

Es importante transmitir a sus hijos que usted está convencido de que ellos son realmente capaces de vivir la sexualidad como usted se la propone. La mejor manera de transmitirlo es que usted sea coherente con lo transmitido.

8. Complete la educación con información accesible

Tenga libros de adolescentes, vídeos y folletos disponibles en casa para que sus hijos puedan verlos, pero sin que se sientan presionados para ello.

9. Participe directamente en la educación escolar de sus hijos

Usted es el primer responsable de la educación afectivo-sexual de sus hijos. La educación afectivo-sexual nunca es "neutra" e implica la transmisión de valores. Piense, por ejemplo, en la definición del "amor" o la decisión ante situaciones complejas como el embarazo juvenil o las infecciones de transmisión sexual. Otras personas no deberían decidir por usted lo que se enseña a sus hijos sobre estas cuestiones. Infórmese sobre qué les dicen en el colegio en materia de educación afectivo-sexual, tanto los profesores como los libros de textos. Puede, junto con otros padres, utilizar los cauces de la democracia para que ciertos contenidos que usted considera importantes se impartan o no.

10. Aproveche los errores como oportunidades educativas

Cuando usted o sus hijos tomen decisiones equivocadas, una conversación sosegada y razonada puede transformar el error en ocasión para tomar la dirección adecuada con más fuerza y convicción