

¿Y Entonces, Qué Digo?

UNA GUÍA ESCRITA POR PADRES Y MADRES PARA
AYUDAR A OTROS PADRES Y MADRES A HABLAR
CON SUS HIJOS(AS) SOBRE LA SEXUALIDAD



Dedicación

Este libro es dedicado a los Adultos Modelos—pasado, presente y futuro—por su compromiso para ayudar a padres y otros adultos a través de la ciudad de New York para mejorar su comunicación sobre la sexualidad y desarrollar relaciones más estrechas con sus hijos.

AUTORAS

PRIMERA EDICIÓN

Darlene Adamson, *Educadora (Adulto Modelo)*
Ana Clemente, *Educadora (Adulto Modelo)*
Wanda Little, *Educadora (Adulto Modelo)*
Lesley Moody, *Educadora (Adulto Modelo)*
Miriam Simms, *Educadora (Adulto Modelo)*
Michele Bayley, *Vicepresidenta Asociada de Educación y Capacitación*

SEGUNDA EDICIÓN

Sweeney Anderson, *Educadora (Adulto Modelo)*
Dennis Barton, *Educadora (Adulto Modelo)*
Beverly Bell, *Educadora (Adulto Modelo)*
Luz Beniquez, *Educadora (Adulto Modelo)*
Camille Bodiford, *Educadora (Adulto Modelo)*
Elizabeth Butler, *Educadora (Adulto Modelo)*
Cindy Chung, *Educadora (Adulto Modelo)*
Judy Forbin-Morain, *Educadora (Adulto Modelo)*
Sandra Granizo Cruz, *Educadora (Adulto Modelo)*
Yvette Harris, *Educadora (Adulto Modelo)*
Wanda Little, *Educadora (Adulto Modelo)*
Rosa Ocampo, *Educadora (Adulto Modelo)*
Crystal Parker, *Educadora (Adulto Modelo)*
Patricia Rhodie, *Educadora (Adulto Modelo)*
Justina Roberts, *Educadora (Adulto Modelo)*
Diane Smith, *Educadora (Adulto Modelo)*
Bernice Sutton, *Educadora (Adulto Modelo)*
Randa Dean, *Directora Asociada de Educación para Adultos*
Amanda Perez, *Directora de Educación para Adultos y Capacitación Profesional*
Lori McCarthy, *Asistente del Programa de Adultos Modelos*
Jennifer Thibodeau, *Asistente del Programa de Adultos Modelos*

EDITORIA

Sherrill Cohen

Una publicación de Planned Parenthood of New York City

Margaret Sanger Square
26 Bleecker Street
New York, New York 10012-2413
Tel: 212-274-7200
Fax: 212-274-7300
www.ppnyc.org

Joan Malin, *Presidenta y Directora Ejecutiva Principal*

Haydeé Morales, *Vicepresidenta de Educación, Capacitación y del Centro Internacional de Margaret Sanger*

Michele Bayley, *Vicepresidenta Asociada de Educación y Capacitación*

Fotografías para propósito ilustrativo solamente.

Fotografía: Jaweer Brown

Segunda Edición

© 2009 Planned Parenthood of New York City.
Todos los Derechos Reservados.



Introducción

Hablar con los niños en su vida sobre la sexualidad es un proceso de toda la vida y esta guía puede ayudarle a empezar o continuar ese proceso.

Como padres, sabemos que todos nosotros hemos recibido distintos mensajes sobre la sexualidad. Algunos de nosotros quizás hemos recibido o no educación sobre la sexualidad por parte de nuestros propios padres. A pesar de lo que nos han enseñado cuando éramos jóvenes, es importante dar a nuestros hijos información correcta, junto con nuestros valores familiares, para poder ayudarles a tomar decisiones saludables sobre la sexualidad.

Con las altas tasas de infecciones de transmisión sexual, VIH, y embarazos no planeados entre los jóvenes en los Estados Unidos, sabemos que los niños necesitan información sobre la salud sexual y reproductiva de fuentes de confianza. Y con demasiadas fuentes en los que potencialmente no se puede confiar en la televisión, en el cine, y en el Internet, los padres se necesitan más que nunca para ser los educadores sexuales principales y de más confianza de sus hijos(as). Sabemos que para algunos(as) padres/madres resolver cómo hacerlo puede ser difícil. Ahí es donde el programa de Adultos Modelos le puede ayudar.

En el 1998, Planned Parenthood of New York City (PPNYC) creó el programa de Adultos Modelos para ayudar a los padres aprender las habilidades y técnicas para mantener abiertas las líneas de comunicación con sus hijos(as) sobre la sexualidad. Como participantes en el programa de Adultos Modelos hemos recibido capacitación extensa que nos ha enseñado como hablar abiertamente y honestamente con nuestros(as) hijos(as) y usar técnicas para mejorar la comunicación con ellos.

Esperamos que la información, habilidades y técnicas en esta guía les hará más fácil a otros padres y adultos comprensivos para compartir información correcta y sus valores familiares con los niños en sus vidas. Hablar con los niños en su vida sobre la sexualidad es un proceso de toda la vida y esta guía puede ayudarle a empezar o continuar ese proceso. ¡Buena suerte!

— **Adultos Modelos de PPNYC**

Hablar con los Niños Respecto a la Sexualidad...

Basado en nuestra experiencia y lo que escuchamos de otros(as) padres/madres, las principales **barreras** que no nos dejan hablar abiertamente con nuestros(as) hijos(as) respecto a la sexualidad son:

el miedo

la falta de información

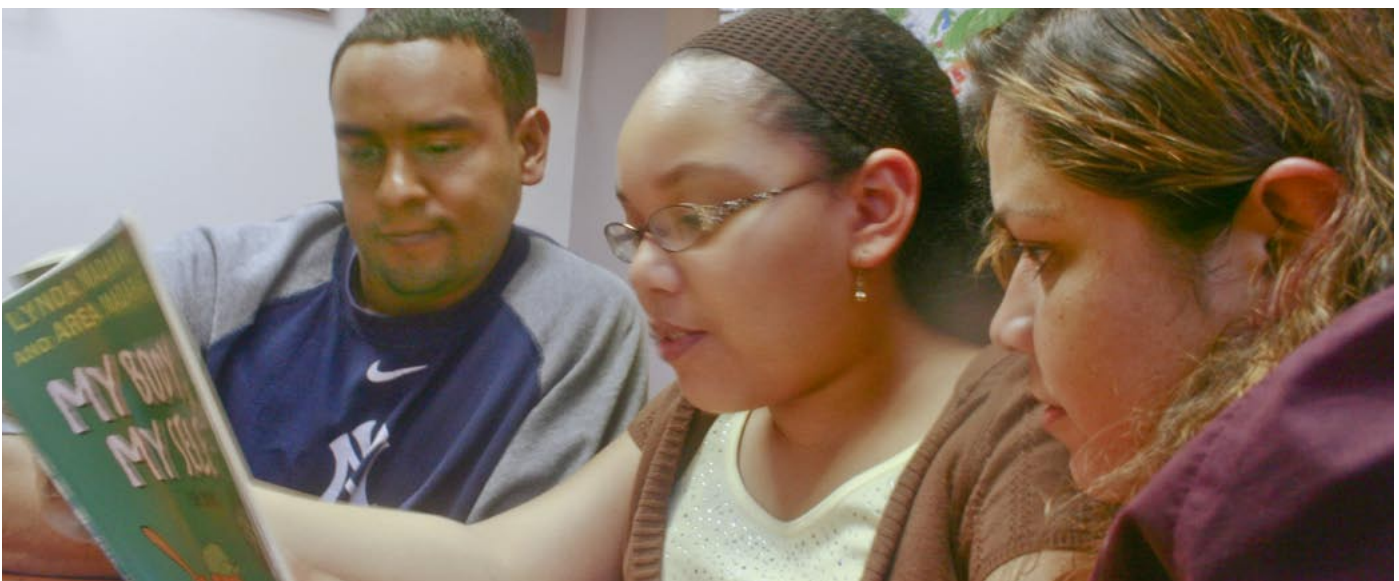
los mitos

las ideas equivocadas

Cualquiera que sea la razón que nos detiene, la realidad es que nuestros(as) hijos(as) necesitan que hablemos con ellos acerca de la sexualidad. Queremos ser las personas a las que ellos piden consejos y orientación. Hablemos francamente: puede ser difícil hablar de la sexualidad en general. ¡Hablar con nuestros hijos sobre la sexualidad nos hace sentir todavía más presionados!

Entonces, si usted es un padre que se siente incómodo hablar sobre la sexualidad o un padre que se siente cómodo pero podría usar más consejos, estamos aquí para ayudarle a comunicar su mensaje a sus hijos(as).

Esta guía responde a las preguntas que nos han hecho los padres de hijos(as) de todas las edades, desde recién nacidos a adultos. Quizás tenga las mismas preguntas o puede aprender algo nuevo que abrirá las líneas de comunicación aun más.



Antes de contestar algunas de las preguntas más comunes que escuchamos de los padres y las madres, **tenemos que aclarar algunos mitos** que pueden impedir la comunicación abierta con los niños respecto a la sexualidad.



Cierto o Falso

CIERTO O FALSO: Los padres necesitan saber mucho acerca de la sexualidad antes de empezar a hablar con sus hijos(as) al respecto.

¡FALSO! Aunque es bueno aprender lo más que uno pueda respecto a la sexualidad, no necesita saber todas las respuestas para empezar a hablar con sus hijos(as). Solo el hecho de dejar saber a sus hijos(as) que pueden acercarse a usted con sus preguntas y preocupaciones les ayudará a sentirse más cómodos(as) hablar con usted respecto a la sexualidad, lo cual es un paso enorme.

Está bien admitir que no sabe o que no está seguro de la respuesta a alguna pregunta. Después de ser sincero de lo que sabe y no sabe, puede buscar la respuesta y volver a hablar con su hijo(a). O mejor, ¡que busquen la respuesta juntos! En las páginas 18–20, hay una lista de recursos que pueden ayudarle a encontrar más información respecto a la sexualidad, incluyendo recursos que usted y sus hijos(as) pueden utilizar juntos.

CIERTO O FALSO: Hablar con los niños de la sexualidad causará que tengan relaciones sexuales a una edad más temprana.

¡FALSO! Oímos esta preocupación todo el tiempo y definitivamente podemos entender las preocupaciones de los(as) padres/madres al respecto porque nadie quiere que los niños comiencen las relaciones sexuales a una temprana edad. La buena noticia es que los estudios han demostrado que cuando los(as) padres/madres hablan con sus hijos(as) respecto a la sexualidad—proveyendo información correcta y compartiendo sus valores—**es más probable que sus hijos(as) pospongan las relaciones sexuales y que se protejan cuando tengan sexo.**

¿Cierto o Falso?

De hecho, nuestras conversaciones con los hijos(as) sobre la sexualidad deben llegar más allá de cómo cuidarse el cuerpo, cómo abstener del sexo y cómo protegerse. Deberían incluir también:

- La importancia de sentirse bien con uno mismo.
- Cómo tener relaciones de pareja y entre amigos saludables y respetuosas.
- Mensajes claros de usted respecto a sus valores y expectativas acerca de las decisiones sexuales.

Con esta información, nuestros hijos(as) tienen mejor preparación para resistir la presión de los amigos y otras influencias y tomar mejores decisiones.

CIERTO O FALSO: **Los niños quieren hablar con sus padres/madres acerca de la sexualidad.**

¡CIERTO! Los jóvenes **sí** quieren hablar con sus padres acerca de la sexualidad; muchos simplemente tienen miedo de la reacción de sus padres. (Piense por un momento de cuando usted tenía su edad.)

Como madre o padre, puede ayudar a sus hijos(as) a sentirse cómodos al hablar con usted sobre la sexualidad cuando responde a sus preguntas de una manera abierta y sincera. Es importante que use un tono de voz calmado y alentador, y que sea dispuesto a escuchar, aunque se sorprenda por lo que dicen.

¿Todavía no nos cree? En una encuesta reciente realizada por la Campaña Nacional para Prevenir el Embarazo Adolescente y No Planeado, ¡los adolescentes dijeron que sus padres (no sus amigos o los medios de comunicación) tienen la **mayor** influencia en sus decisiones acerca del sexo! Es una muy buena noticia.

CIERTO O FALSO: **Los adolescentes que les preguntan a sus padres/madres sobre el sexo, probablemente ya están activos sexualmente.**

¡FALSO! No necesariamente. Muchos adolescentes hacen preguntas respecto a la sexualidad porque tienen curiosidad y quieren saber las opiniones y los valores de sus padres.

Sabemos que hay mensajes sobre el sexo por todas partes: en la televisión, las películas, los videos, el Internet y la música. Muchas veces los mensajes que reciben de los medios de comunicación y otras fuentes no son realistas o saludables y son confusos. Confíe en nosotros: usted probablemente tiene valores distintos a los que ve en muchos de los videos de música y programas en la televisión durante el día. Si no entiende lo que queremos decir, mire algunos videos de música o programas en la televisión, ¡Entenderá!

Entonces, cuando su hijo(a) le pregunte algo sobre el sexo, trate de mantener la calma (respire si le ayuda) y no haga suposiciones o llegue a conclusiones prematuras. Muchos adolescentes dicen que la barrera más grande al hablar con sus padres/madres respecto a la sexualidad es que piensan que sus padres supondrán que son activos sexualmente. No haga ese error.

Preguntas y Respuestas

Aquí están—las **12** preguntas más comunes que los(as) padres/madres hacen acerca de cómo hablar con sus hijos(as) sobre la sexualidad.

1. ¿Cuándo debo empezar a hablar con mi hijo(a) sobre la sexualidad?

Quizás no se ha dado cuenta, pero probablemente ya le ha dado mucha información a su hijo(a) acerca de la sexualidad. ¡Dar información a un niño o una niña sobre lo que significa ser niño a niña es hablar sobre la sexualidad! La sexualidad está relacionada con mucho más de lo que piensa, incluyendo:

La anatomía y salud reproductiva—el sexo biológico, la pubertad, la menstruación, los anticonceptivos, el sexo más seguro, las infecciones de transmisión sexual (ITS), el VIH, el embarazo, el parto, la higiene y la salud en general.

La identidad de género y el rol de género—cómo nos vemos como varón o hembra, y cómo nos han enseñado como deben comportarse los hombres y las mujeres.

Las relaciones—comportamientos, expectativas, satisfacción y abuso.

El amor y afecto—cómo expresamos amor y afecto a los amigos, la familia y las parejas románticas.

La imagen de cuerpo—cómo nos sentimos respecto a nuestros cuerpos, cómo tratamos a nuestros cuerpos, y qué tan atractivos nos sentimos.

La orientación sexual—la atracción física y emocional hacia un hombre, una mujer o ambos.



Los Valores

Nuestros valores son creencias personales que afectan cómo pensamos, nos sentimos y nos comportamos. Los valores pueden cambiar a través del tiempo con nuevos conocimientos y experiencias de la vida.

Algunos de nuestros valores que queremos enseñar a nuestros hijos se nos hacen más fáciles de impartir porque los creemos fuertemente, mientras otros requieren que pensemos más sobre ellos. Una manera en la que puede pensar en sus valores es mirar la definición de la sexualidad en la Pregunta 1 y pensar en un valor que le gustaría enseñar a sus hijos para cada componente de la sexualidad.

La sensualidad y el placer—aceptar y disfrutar nuestros propios cuerpos y aceptar y disfrutar los cuerpos de nuestras(s) pareja(s) sexual(es).

La actividad sexual—los actos de intimidad, cómo el abrazarse, besarse, tocarse y tener relaciones sexuales.

Quizás ya ha empezado a hablar con sus hijos(as) sobre algunos de estos componentes de la sexualidad. Es importante recordar que **la sexualidad es más que el sexo y que cada componente es igualmente importante**.

Mientras crece su hijo(a), usted seguirá enseñándole sobre la sexualidad, a través de servir como modelo y comunicación verbal y corporal.

Por ejemplo, si su hijo(a) empieza a jugar con sus genitales mientras está sentado(a) en la taza del baño, como responde le manda un mensaje que puede afectar su imagen de cuerpo de una forma positiva o negativa. Si se altera o se enoja su hijo(a) podría recibir el mensaje que los genitales son una parte mala o sucia del cuerpo.

Después de considerar todos los componentes de la sexualidad, es fácil ver cómo hablar y enseñar sobre la sexualidad es un proceso de toda la vida. Hablar con sus hijos(as) respecto a la sexualidad no debe ser limitado a un solo evento. Siga leyendo y encontrará más consejos y técnicas para enseñarle a comunicar efectivamente la información y los valores que quiere que aprenda su hijo(a).

2. ¿Cómo respondo a las preguntas de mi hijo(a) sobre la sexualidad?

Una de las cosas buenas de enseñar a nuestros(as) hijos(as) sobre la sexualidad es que muchas veces nos mantienen alertos con sus preguntas. Cuando su hijo(a) le hace una pregunta, trate de quedarse tranquilo y contestar la pregunta. Si mantiene la calma y **no evita** la pregunta, usted le está mandando el mensaje que está abierto a hablar sobre la sexualidad. Esto le ayudará a su hijo(a) a sentirse más cómodo(a) hablar con usted sobre la sexualidad y a seguir buscándolo para las respuestas.

Muchos padres se preocupan más pensando en qué van a decir cuando les pregunten algo sobre la sexualidad, en vez de preocuparse por **cómo** decirlo. El tono es igual de importante, si no más importante que el contenido de lo que dice. Un niño recordará con más claridad su tono cálido y acogedor que el contenido de lo que dijo.

Cuando responda a la pregunta de su hijo(a), asegúrese de darle **información correcta** mientras también comunica sus **opiniones y valores**. ¡Quién más que usted es la mejor persona para enseñarle a su hijo(a) sus valores sobre la sexualidad!



No tiene que dar respuestas largas o complicadas. Empiece con una respuesta sencilla y déle más información a su hijo(a) si sigue haciendo más preguntas. Si empieza a dar mucha información (que tiende a suceder cuando nos sorprenden con preguntas) o si le da información incorrecta, siempre puede regresar y corregir o aclarar. Y recuerde que si no sabe la respuesta, está bien decirle que no sabe. Búsquela y regrese al niño con la respuesta. Recuerde que enseñándoles a nuestros(as) hijos(as) sobre la sexualidad es un **proceso continuo**.

Aquí le damos **cuatro pasos** básicos que recomendamos, y que hemos usado nosotros(as) mismos(as), para contestar las preguntas de su hijo(a) sobre la sexualidad. Estos pasos le ayudarán a darle a su hijo(a) la cantidad adecuada de información y compartir sus opiniones y valores. Además, estos pasos le dan tiempo para comunicar efectivamente.

PASO 1. Normalice y valide la pregunta del niño y pregúntele por qué está preguntando eso: “Que buena pregunta. ¿Por qué me preguntas eso hoy?” Este paso le dice al niño que su pregunta es normal. También le dará un sentido de qué causó que su hijo(a) preguntara esa pregunta y de dónde está recibiendo información (¿Vio algo o escuchó algo? ¿Quién está involucrado?).

PASO 2. Pregúntele a su hijo(a): “¿Qué crees tú?” Esto le da una idea de cuánto sabe su hijo(a) y qué tipo de lenguaje usa para expresarlo.

PASO 3. Conteste honestamente basado en lo que le dijo su hijo(a) y en sus valores. Esto le da la oportunidad de presentar sus valores y opiniones y también de darle a su hijo(a) información correcta.

PASO 4. Pregúntele al niño si entiende la respuesta: “¿Te contesté tu pregunta?” Este paso permite que el padre o la madre asegure que el niño entendió la respuesta. Use palabras diferentes u otros recursos si su hijo(a) no entiende la primera vez.



¡Los Cuatro Pasos Funcionan!

Estaba caminando por mi casa... y de repente mi hija me dice, “¿Mamá, te pones ‘caliente’?” Quería seguir caminando, pero paré y usé los cuatro pasos con ella.

La primera pregunta rompió el hielo: “¿Por qué me haces esa pregunta hoy?” Empezó a explicar que sus amigas siempre dicen que se sienten “calientes” y que ella no se sentía así. Se preguntaba si ella no era normal. Después de saber de dónde vino la pregunta, pudimos tener una buena plática y pude hacerle sentir mejor y compartir mis valores con ella.

— Crystal

Recomendamos que use también los “**Momentos Oportunos de Aprendizaje**” para orientar a su hijo(a) sobre la sexualidad. Los Momentos Oportunos de Aprendizaje son oportunidades cotidianas que se pueden usar para hablar de la sexualidad y otros temas difíciles de una forma más natural. En un Momento Oportuno de Aprendizaje, puede encontrar temas relacionados con la sexualidad y entonces conversar con su hijo(a) durante las siguientes actividades:

- Mirando la televisión y las películas
- Escuchando música
- Viendo una página de Internet
- Hablando de experiencias personales y las experiencias de otras personas (parientes, amigos, etc.)
- Leyendo el periódico o revistas

Lo más importante de los Momentos Oportunos de Aprendizaje es preguntarle a su hijo(a) qué piensa él o ella respecto al tema, y ¡que esté listo(a) para escuchar! De esa forma, usted puede compartir sus opiniones y valores con su hijo(a) después de escuchar lo que piensa.

Aquí le damos un ejemplo de cómo usar un Momento Oportuno de Aprendizaje. Usted y su hijo(a) preadolescente están mirando un programa de televisión. En una escena, los personajes se están besando y de repente tienen sexo. Durante los comerciales o después que termine el programa, puede empezar una conversación con su hijo(a) y preguntar **qué piensa** de que la pareja tuvo relaciones sexuales. Entonces usted puede dar seguimiento con una o dos preguntas específicas, por ejemplo:

- ¿Piensas que la situación fue realista?
- ¿Piensas que estaban listos para tener relaciones sexuales?
- ¿De qué forma piensas que tener sexo puede afectar su relación de pareja?
- ¿Cuáles son algunas de las consecuencias que posiblemente tengan que enfrentar?
- ¿Se protegieron de un embarazo no planeado y/o de las infecciones transmitidas sexualmente?
- ¿Se conocían lo suficiente para tener relaciones sexuales?
- ¿Actuaron responsablemente?
- ¿Crees que solamente las personas que están casadas o enamoradas deberían de tener relaciones sexuales?

Ellos Pueden Preguntarle...

Si su hijo(a) no le ha preguntado algo sobre la sexualidad todavía, es probable que lo haga. Además de usar los cuatro pasos para contestar las preguntas de su hijo(a), quizás quiera pensar en sus respuestas para algunas de las preguntas comunes de los niños.

Por ejemplo: ¿De dónde vienen los bebés? ¿Qué es el sexo? ¿Tú tienes sexo? ¿Por qué se ven diferentes los niños y las niñas? ¿Por qué es distinto mi cuerpo del tuyo? Si estas preguntas le causan ansiedad, hay muchos recursos disponibles para padres que pueden ayudarle a hacer la información más sencilla para su hijo(a) según su edad o estado de desarrollo. *Mire nuestra lista de recursos en las páginas 18–20.*

En mi cultura, nunca usamos la palabra “vagina.” Sin embargo, después de ser capacitada como educadora, me di cuenta de lo importante que es usar las palabras correctas y enseñar a mi hija a hacer lo mismo. Después de hacerme educadora, mi mamá participó en uno de mis talleres y ahora sabe por qué las palabras correctas son importantes ¡y ahora las usa con mi hija también!

—Luz

Para más información sobre los Momentos Oportunos de Aprendizaje, mire la página 10 (# 6 en Preguntas y Respuestas).

Después de haber escuchado las opiniones y sentimientos de su hijo(a), usted puede compartir sus opiniones respecto a la situación, incluyendo sus valores respecto a la actividad sexual y salir en pareja. Muchas veces durante un Momento Oportuno de Aprendizaje, los(as) padres/madres se darán cuenta de que tienen mucho en común con sus hijos(as) y muchas veces simplemente necesita confirmar las opiniones y creencias de sus hijos(as) porque sus valores ya están de acuerdo.

3. ¿No son las palabras “pene” y “vulva” muy complicadas para los niños pequeños?

No, las palabras “pene” y “vulva”^{*} realmente no son muy complicadas para los niños. La verdad es que les enseñamos a nuestros(as) hijos(as) palabras más complicadas como “estómago” y “hombros.” A veces nos sentimos menos cómodos(as) al hablar de los genitales porque relacionamos los genitales con el sexo. En realidad, **los genitales solamente son otras partes del cuerpo.**

Enseñarles a sus hijos(as) los nombres correctos para sus genitales les da algunas ventajas. Primero, les ayuda a tener una actitud positiva y saludable sobre sus cuerpos. Segundo, los nombres que damos a los genitales tienden ser nombres específicos a nuestras familias (por ejemplo, “pipi,” “popo”) y al darles las palabras correctas les damos un lenguaje con el cual pueden expresarse claramente. Esto termina siendo importante en situaciones médicas o de abuso sexual.

**La “vulva” se refiere al área entera de los genitales femeninos. Aunque comúnmente se le dice vagina a la vulva, la vagina es la apertura que corre al cuello uterino y al útero.*

4. ¿Debería hablar de forma diferente con mis hijas y mis hijos sobre la sexualidad?

Los niños y las niñas necesitan **la misma información importante** para poder ser adultos saludables. Es importante que los dos sexos entiendan el desarrollo de sus propios cuerpos además del desarrollo del otro sexo.

Los niños y las niñas también necesitan saber que los sentimientos sexuales son normales, cómo cuidarse el cuerpo, cómo protegerse de enfermedades y embarazos no planeados y cómo tener relaciones de parejas que son saludables y respetuosas. Los dos pueden infectarse con una infección transmitida sexualmente (ITS), incluyendo el VIH. Los dos pueden sentir el estrés y las consecuencias de un embarazo no planeado o una ITS. **Cuánta más información tienen sus hijos(as), más opciones tienen para estar seguros(as).**



Una madre en un taller pensaba que su hijo pequeño miraba “películas de sexo” en la televisión porque se despertaba con una erección cada mañana. Pude explicarle que es una parte normal del desarrollo de su hijo. Ella sintió alivio y yo me sentí bien por haberla ayudado y saber que ella podría apoyar a su hijo a través de su desarrollo sexual.

— Bernice

5. ¿Qué tiene de malo contarles mitos a los niños de dónde vienen? ¿No les contamos “mitos” respecto a Santa Claus?

Vamos a pensar en los mitos—son falsos o medias verdades que pueden crear confusión o fantasías. Como usted es el/la primer(a) y más importante educador(a) sobre la sexualidad, quiere darle a su hijo(a) la información correcta para que él o ella lo/la verá como **una fuente de información confiable**.

La historia de Santa Claus es un cuento de hadas que puede ser divertido para padres e hijos. Este tipo de mito **no puede** traer consecuencias como un embarazo no planeado o infecciones de transmisión sexual, pero una falta de información sobre la sexualidad **sí puede** traer consecuencias.

6. Mi hijo(a) evita las conversaciones sobre la sexualidad. ¿Cómo puedo ayudarle a sentirse más cómodo(a) hablar conmigo de la sexualidad?

Algunos niños se sienten incómodos hablando de la sexualidad y eso está bien. Para crear un ambiente cómodo sin empujar demasiado, puede hablar con su hijo(a) de algo que le interesa y relacionar ese tema con la sexualidad.

También recomendamos que los padres y las madres **usen los Momentos Oportunos de Aprendizaje**, como escuchar música, mirar televisión, mirar páginas de Internet, etc., para empezar una conversación sobre la sexualidad y mantener abiertas las líneas de comunicación. Para usar un Momento Oportuno de Aprendizaje, busque temas que son relevantes para su hijo(a). Entonces, **pregúntele** su opinión al respecto, “¿Qué opinas tú? Los Momentos Oportunos de Aprendizaje pueden ayudarle a conocer las opiniones de su hijo(a) y le dará la oportunidad de compartir sus opiniones y valores de una forma más sutil. Lo más importante es que usted quiere que su hijo(a) sepa que puede hablar con usted sobre la sexualidad.

Otros Consejos para un Momento Oportuno de Aprendizaje Exitoso

- Demuestre interés en sus opiniones y sentimientos.
- Evite distracciones cuando escucha y habla con su hijo(a).
- No interrumpa cuando su hijo(a) le habla.
- Trate de no reaccionar con enojo, alterarse o hacer suposiciones.
- Conteste las preguntas de su hijo(a) de una forma abierta y honesta.
- Mantenga la conversación privada si su hijo(a) se lo pide.
- No se rinda. Cada vez que intente, manda el mensaje que le importa a usted y que es abierto(a) a hablar de la sexualidad.

Para los preadolescentes, la imagen del cuerpo es muy importante. Muchas de las compañeras de mi hija ya empezaron a menstruarse y desarrollar senos y mi hija empezó a preocuparse de que ella tenía algo malo. Aunque nos gustaría que nuestros hijos apreciaran su originalidad, yo entendí su preocupación. Usé revistas y libros para demostrar cómo los cuerpos se desarrollan de formas diferentes y le ayudé a apreciar la belleza de su cuerpo mientras cambia.

— Sandra

7. Mi hijo(a) está empezando a desarrollarse. ¿Cómo puedo ayudarle a tratar con la pubertad y los cambios del cuerpo?

Si usted les prepara a los niños para la pubertad antes de que empiecen a desarrollarse, la transición se les hace más fácil. También le ayudará a darse cuenta de que su “bebé” algún día empezará a verse como un adulto.

Sin embargo, si su hijo(a) ya ha empezado a desarrollarse, recomendamos que le dejes saber que **el proceso es normal y saludable**, y que **cada persona se desarrolla a su propio ritmo**. Es posible que tenga que repetir esto varias veces porque el autoestima de los niños en ésta etapa es muy frágil. Asegúrese de darle información a su hijo(a) sobre los cambios que le están pasando y qué esperar en cada etapa de su desarrollo. Si no se siente cómodo(a) enseñándole a su hijo(a) sobre la pubertad, hay bastante información disponible en las bibliotecas, videos educativos y en el Internet. (Mire la lista de recursos en las páginas 18–20.)

Otra manera que puede ayudarle a su hijo(a) tratar con los cambios de la pubertad es **evitar molestarlos** o comentar en público sobre los cambios que están pasando en su cuerpo (también pida a otros familiares que hagan lo mismo.) Cuando molestan o hacen comentarios en público se pueden apenar, puede cerrar la comunicación futura con su hijo(a) y puede afectar su autoestima.

Acuérdese como se sintió usted cuando estaba pasando por la pubertad. Recomendamos que los padres y las madres se quiten los “lentes de adulto” cuando comunican con sus hijos(as) de la pubertad y otros temas sensibles de la sexualidad. Trate de entender sus preguntas y experiencias a través de sus ojos y en el contexto de su edad y etapa de desarrollo. Si no nos quitamos los “lentes de adulto” somos capaces de olvidar que sus preocupaciones sobre la pubertad y los cambios del cuerpo son completamente normales y apropiados para su edad.

Finalmente, prepárese para la posibilidad que su hijo(a) va a experimentar una variedad de emociones y que va a comportarse diferente con usted durante la pubertad y la adolescencia. Algunos niños se vuelven más tímidos, algunos expresan emociones muy intensas y otros se portan de diferente manera. ¡Usted puede sentir que no reconoce a su propio(a) hijo(a)! Durante este tiempo sus hijos(as) se estarán ajustando a cambios físicos, tanto como desarrollando su propia identidad y probando límites (aunque esto puede ser un dolor de cabeza, es completamente normal).

Siga hablando con sus hijos(as) sobre sus experiencias y sus sentimientos. Aunque su hijo(a) se aleje de usted durante esta etapa, no lo tome personalmente.

Cuando mi hija más grande tuvo su primer beso, a los catorce años, me lo contó. Me dio gusto que se sintió tan cómoda para poder contármelo. Me contó como se sentía físicamente y emocionalmente. Aproveché el momento para hablar con ella de besarse y las relaciones de pareja. Cuando pienso en eso, me doy cuenta de la importancia de tener comunicación abierta con sus hijos sobre la sexualidad.

— Wanda

En una ocasión, entré a mi recámara y encontré a mi hija de nueve años masturbándose en mi cama. Las dos estuvimos sorprendidos, ella porque la encontré y yo porque no pensaba que se masturbaba todavía. Después, le expliqué que la masturbación es normal, pero la necesita hacer en la privacidad de su cuarto.

— Luz



8. Mi hijo(a) tuvo su “primer beso.” ¿Cómo puedo hablar con él/ella sobre relaciones de parejas y establecer límites?

Aunque puede asustar a los(as) padres/madres, es totalmente normal que a cierta edad que los niños empiecen a experimentar con besarse y tocarse. Como padres, podemos ayudar a nuestros(as) hijos(as) con las emociones involucradas en dar y recibir afecto y poner límites.

Recomendamos que empiece con una conversación con su hijo(a) sobre los sentimientos que trae un beso. Pregunte a su hijo(a), con una **mente abierta**, cómo el beso le hizo sentir. Es un buen momento para presentar sus valores respecto a besarse, tocarse y relaciones de parejas. Quizás puede ayudar a su hijo(a) a practicar lo que puede hacer o decir en diferentes situaciones para poner límites. Por ejemplo, pregunte a su hijo(a): “Si su amigo(a) quiere hacer más que besar, ¿cómo reaccionarías?” Otra vez, **una mente abierta le ayudará a tener una conversación más abierta**.

9. ¿Cómo puedo alentar a mis hijos(as) que se abstengan del sexo cuando hay tanta presión que los(as) rodea para hacerlo?

Como padres y madres, este tema nos puede intimidar... pero no nos tenemos que sentir rendidos. Los(as) padres/madres tenemos mucho poder. A veces tenemos que recordar que **sí tenemos influencia en nuestros(as) hijos(as)**.

Entonces, aunque hay presión para tener relaciones sexuales, su mensaje tiene efecto. Estudios recientes han demostrado que cuando los padres y las madres dan mensajes claros respecto a posponer el sexo, es más probable que los niños lo pospongan.

Aquí hay algunos pasos que puede tomar para ayudar que sus hijos(as) abstengan del sexo:

Tenga la mente abierta: Pregunte a su hijo(a) su opinión y ¡esté preparado(a) para escuchar! Resiste la tentación de darles un sermón. Tenga conversaciones continuas de

Aquí hay algunas sugerencias para familiarizarse con los amigos de su hijo(a) y sus familias:

- Asegúrese de estar cuando los amigos de sus hijos(as) visiten, conózcalos mejor y hable con ellos y ellas.
- Invite a los amigos de sus hijos(as) a las reuniones familiares.
- Invite a los padres de los amigos de sus hijos(as) a las fiestas de sus hijos(as).
- Lleve a sus hijos(as) y recójalos(as) cuando visitan a sus amigos para conocer a sus padres y madres. Mientras crecen sus hijos(as), es posible que le rueguen no llevarlos(as) porque se sienten apenados. Si éste es el caso, considere dejarlos(as) llamarlo(la) cuando lleguen a su destino y cuando salgan.
- Antes de que su hijo(a) visite a un nuevo amigo o amiga, llame a la casa del amigo para presentarse a los padres o guardianes. Durante la conversación, puede hablar de las cosas que le hacen cómodo(a) o incomodo(a) cuando su hijo(a) visita su casa o sale con el/la hijo(a) de ellos. Por ejemplo, pueden mencionar la hora que usted quiere que regrese su hijo(a), puede preguntar si un padre o una madre o un adulto estará presente durante la visita y puede intercambiar números de teléfono. La mayoría de los padres y madres van a agradecer su llamada porque quieren conocer a los padres y madres de los/las amigos(as) de sus hijos(as) también.

doble vía con sus hijos(as) sobre sus valores, expectativas y cómo tener relaciones saludables y respetuosas. Sus hijos(as) pueden sentir presión de tener sexo para mantener a su pareja, hacerles sentir más maduros(as) o aceptados(as) entre sus amigos. Haga preguntas y crea Momentos Oportunos de Aprendizaje para hablar con ellos de estos temas.

También es importante entender y aceptar que muchos jóvenes pueden elegir tener sexo durante su adolescencia. Por esta razón, es esencial hablar de métodos de sexo más seguros como los condones para protegerlos(las) de las infecciones de transmisión sexual y los métodos anticonceptivos para evitar un embarazo no planeado.

Sepa dónde anda su hijo(a). Eso no significa instalarles un aparato electrónico de monitoreo (aunque en secreto algunos de nosotros quisiera hacerlo). Significa saber dónde y con quiénes están sus hijos(as) cuando salen. Asegúrese que tengan supervisión de un adulto si están visitando a un amigo o una amiga. Es buena idea tener los números de teléfono de la casa y los celulares de sus amigos.

Monitoréelos cuando usan el Internet y pida que te digan con quiénes se comunican y cuáles páginas visitan. Tenga en mente que aunque bloquee algunas páginas en su casa, los niños pueden usar el Internet en la casa de un amigo o en la biblioteca. Es importante dejarle saber a su hijo(a) de sus expectativas sobre el uso del Internet.

Familiarícese con los amigos de su hijo(a) y sus familias, particularmente si hay la posibilidad de un romance. Los otros niños pueden tener una fuerte influencia, así que es importante saber que los amigos de su hijo(s) comparten sus valores o por lo menos respetan los valores y expectativas que tiene para sus hijos(as).

Desanime a sus hijos(as) de salir en pareja con alguien mucho mayor.

Trate de poner un límite de no más de dos o tres años de diferencia. Salir con un adolescente mayor o un adulto puede parecer “cool” a los chicos y las chicas. Hay prestigio en atraer a alguien significativamente mayor, o una persona más adulta que pueda tener dinero y cosas materiales como un auto o apartamento.

Sin embargo, los estudios demuestran que cuando una persona joven está en una relación romántica en la cual la otra persona es mayor y tiene más poder en la relación, es mucho más difícil que la persona joven permanezca firme en una decisión de abstenerse de las relaciones sexuales o practicar el sexo más seguro.*

* “El sexo más seguro” se refiere al uso de condones y las envolturas de plástico (“dental dams”) para protegerse y proteger a su pareja del VIH y otras infecciones de transmisión sexual que se pueden contraer durante la actividad sexual como el sexo oral, anal o vaginal. También se puede referir a los métodos anticonceptivos para evitar un embarazo no planeado.



Ayude a su hijo(a) a desarrollar metas para su futuro y confianza en sí mismos(as). Estudios han demostrado que los jóvenes tienen más probabilidad de abstenerse de las relaciones sexuales si ellos tienen metas para el futuro y si tienen la autoestima alta. Trabaje con sus hijos(as) en estas áreas reconociendo las maneras en las cuales ellos son especiales y maravillosos, ayúdeles a desarrollar sus talentos y habilidades, poniendo énfasis en la importancia de la educación, ayúdeles a tomar riesgos saludables como inscribirse en un equipo deportivo o postularse para el gobierno de su escuela, y ayúdeles a desarrollar un plan para que ellos logren sus metas.

Sea un buen ejemplo. Los niños aprenden no solamente de la información que les damos, sino también de nuestro ejemplo. Nuestros(as) hijos(as) observan nuestras acciones regularmente, ¡como si tuviéramos una cámara monitoreándonos todo el tiempo! Tenga en mente que sus acciones reflejan los valores que quiere que sus hijos(as) tengan.

10. ¿Cómo puedo decirle a mi hijo(a) adolescente que espere a tener sexo cuando yo fui sexualmente activo(a) de adolescente?

No importa lo que hicimos cuando éramos jóvenes; tenemos que ayudar a nuestros(as) hijos(as) a conseguir la información que necesitan para tomar sus propias decisiones respecto a la actividad sexual. Algunos(as) padres/madres se sienten cómodos(as) compartiendo sus experiencias de cuando eran jóvenes para enfatizar algún mensaje y comunicar un valor familiar.

Por ejemplo, un padre o una madre puede decir: “Cuando yo tenía tu edad, esperé hasta que estaba en una relación de amor y confianza para tener relaciones sexuales y usamos condones y anticonceptivos cada vez. Si decides tener relaciones, espero que hables con tu pareja de cómo se van a proteger del embarazo y las ITS.” Otro(a) padre o madre con otra creencia puede decir: “Me arrepiento de haber tenido relaciones cuando estaba en la escuela secundaria. Si pudiera cambiar lo que hice, esperaré hasta estar en la universidad cuando

Algunas de las razones por las cuales los adolescentes no usan anticonceptivos ni practican el sexo más seguro...

“no se sienten que están a riesgo”

están mal informados(as)

no pueden conseguir fácilmente los métodos de protección

no pueden hablar con sus pareja

“no les gusta usar condones”

se olvidan de usar protección en el “momento de pasión”

me sentía más cómodo(a) de mí mismo(a). Me gustaría que esperes hasta que te gradúes de la secundaria para tener relaciones.”

Otros padres no se sienten cómodos compartiendo una historia personal y eso está bien también. De hecho, está bien decirles a los(as) hijos(as), “Esa es una pregunta personal” si le preguntan directamente sobre sus experiencias personales. Si se siente cómodo(a) o no diciéndole a su hijo(a) cuándo empezó a tener relaciones sexuales, compartir sus esperanzas y expectativas sobre la actividad sexual para él o ella le mandará un mensaje importante a su hijo(a). Siempre recuerde animarles a contarle sus preocupaciones respecto a las decisiones sexuales que enfrentan.

Usted puede ayudarles a sus hijos(as) pensar en formas de hablar con sus parejas románticas sobre posponer el sexo o la actividad sexual más segura. Es importante que le de a sus hijos(as) apoyo para evitar un embarazo no planeado y las infecciones transmitidas sexualmente. [Hablar con los niños de la actividad sexual más segura no les hace tener relaciones sexuales.](#) Los mantiene seguros de las ITS y protegidos(as) de los embarazos no planeados cuando elijan tener sexo.

11. Yo sé que mi hijo(a) está sexualmente activo(a). Sin ponerle a la defensiva, ¿cómo puedo hablar con él/ella del “sexo más seguro” y la prevención del embarazo?

Sin tener en cuenta si sus hijos(as) están sexualmente activos(as) o no, es importante hablar con ellos(as) sobre el sexo más seguro. Sea sutil: trate de empezar la conversación sin preguntarles de su comportamiento actual. Puede hacer esto usando un Momento Oportuno de Aprendizaje para saber qué tanto sabe su hijo(a) respecto al uso de protección. Una vez que sepa la cantidad de información que tiene su hijo(a), puede llenar los hoyos.

Déle la información de dónde puede ir para conseguir lo que necesita para el sexo más seguro, los anticonceptivos y los servicios de salud sexual y reproductiva. Ofrezca ir con su hijo(a) a un centro de salud sexual y reproductiva. Y recuerde que educar a nuestros hijos va más allá de darles información del sexo más seguro y anticonceptivos. También incluye enseñarles sobre su responsabilidad y cómo sentirse cómodos(as) y seguros(as) hablar con sus parejas sobre el uso de protección.

12. Yo hablo con mi hijo(a) sobre usar protección y estar seguro(a). Pero sé que mi hijo(a) no usa protección. ¿Qué puedo hacer?

Primero, averigüe por qué su hijo(a) no usa protección. Hay muchas razones por las cuales los adolescentes, y las personas en general, no usan anticonceptivos ni practican el sexo más seguro.

Algunas de las razones más comunes son: no se sienten que están a riesgo, están mal informados(as), no se sienten comprometidos(as) a practicar el sexo seguro y usar



anticonceptivos, no pueden conseguir fácilmente los métodos de protección, y no pueden hablar con sus parejas sobre el uso de protección. Además, algunas personas dicen que se olvidan de usar protección en el “momento de pasión” o que simplemente no les gusta usar condones. Dependiendo de la razón por la cual su hijo(a) no está usando protección, usted podría usar una de estas estrategias:

- Comparta información correcta con su hijo(a), por ejemplo las tasas de embarazo no planeado e infecciones de VIH e ITS entre adolescentes.
- Hable de las experiencias de gente joven que ha sufrido las consecuencias de tener relaciones sexuales no protegidas.
- Asegúrese de que su hijo(a) esté familiarizado(a) con los métodos de sexo más seguro, los anticonceptivos y la anticoncepción de emergencia* y que puede obtenerlos fácilmente. Quizás quiera tener condones en un lugar de la casa donde su hijo(a) no tendrá que pedirselos.
- Hable con su hijo(a) sobre lo que le impide hablar sobre la protección con su pareja. Busque ayuda de un profesional si la necesita. Por ejemplo, Planned Parenthood of New York City ofrece consejería sobre el sexo más seguro y las opciones de anticonceptivos que incluye sugerencias respecto a cómo hablar con la pareja sobre el uso de protección.

Finalmente, quizás necesite buscar ayuda de otros miembros de la familia y personas que son importantes para su hijo(a). ¡A veces recibir el mismo mensaje de otro mensajero hace una gran diferencia!

** “La Anticoncepción de Emergencia” es un tipo de anticonceptivo hormonal que se toma hasta cinco días después de tener relaciones sexuales no protegidas, pero antes de que ocurra un embarazo, para prevenir el embarazo.*

Unas Últimas Palabras

No se reproche si no se siente cómodo(a) hablando con sus hijos(as) sobre la sexualidad de inmediato. No ocurre de un día para otro—es un proceso continuo.

Siempre recuerde que hablar con sus hijos(as) sobre la sexualidad es una oportunidad de compartir sus opiniones y valores con ellos(as), involucrarse en sus vidas y ayudarles a crecer saludablemente. Los niños quieren aprender sobre la sexualidad, ¡y lo quieren aprender de usted!

La información y técnicas que hemos incluido en esta guía nos han ayudado a nuestras familias y esperamos que le ayude en sus conversaciones con los niños en su vida.

No deje que esto sea el fin de su búsqueda de información sobre cómo hablar con sus hijos(as) respecto a la sexualidad. Mire las páginas 18–20 para más recursos. También puede hablar con un amigo de confianza o familiar que ha tenido suerte hablando con sus hijos(as) sobre la sexualidad. Todos podemos aprender el uno del otro ¡Buena suerte!





Dónde Conseguir Ayuda

Recursos por teléfono, en el Internet, y por escrito

Líneas Telefónicas:

Línea para hacer citas de Planned Parenthood of New York City
212-965-7000

Línea nacional para hacer citas de Planned Parenthood
800-230-PLAN
(800-230-7526)

HIV/AIDS Hotline
(Línea para información acerca de VIH/SIDA)
800-TALK-HIV
(800-825-5448)

Hetrick Martin Institute
(servicios para jóvenes homosexuales)
212-674-2400

Sexually Transmitted Diseases (STD) Information Line
(Línea de información sobre las enfermedades de transmisión sexual)
212-427-5120

National STI Resource Center Hotline
(Línea nacional de información sobre las infecciones de transmisión sexual)
800-227-8922

Safe Horizon (Domestic Violence) Hotline
(Línea de la violencia doméstica)
800-621-HOPE (4673)
o **212-577-7777**

NY Child Abuse Hotline
(Línea de Nueva York del abuso del niño)
800-342-3720

Páginas Web:

www.ppnyc.org
Planned Parenthood of New York City

www.plannedparenthood.org
Planned Parenthood Federation of America

www.pflag.org
Parents, Families, and Friends of Lesbians and Gays

www.thenationalcampaign.org
The National Campaign to Prevent Teen and Unplanned Pregnancy

www.advocatesforyouth.org
Advocates for Youth

www.siecus.org
Sexuality Information and Education Council of the United States

www.familiesaretalking.org
Sexuality Information and Education Council of the United States

www.tnpc.com
The National Parenting Center

www.talkingwithkids.org
Children Now and the Kaiser Family Foundation

www.neahin.org/canwetalk/index.html
National Education Association Health Information Network

Recursos por Escrito:

Beyond the Big Talk: Every Parent's Guide to Raising Sexually Healthy Teens from Middle School to High School and Beyond. Debra W. Haffner. New York, NY: Newmarket Press, 2001.

Body Drama: Real Girls, Real Bodies, Real Issues, Real Answers. Nancy Redd. New York, NY: Gotham, 2007.

Consejos a los Padres para Prevenir el Embarazo en la Adolescencia (folleto). Washington, DC: The National Campaign to Prevent Teen and Unplanned Pregnancy, 2008. Tel: 202-478-8500. Disponible por Internet: www.thenationalcampaign.org.

Everything You Never Wanted Your Kids to Know about Sex (But Were Afraid They'd Ask): The Secrets to Surviving Your Child's Sexual Development from Birth to the Teens. Justin Richardson and Mark Schuster. New York, NY: Three Rivers Press, 2004.

From Diapers to Dating: A Parent's Guide to Raising Sexually Healthy Children. Debra W. Haffner. New York, NY: Newmarket Press, 2004.

It's Not the Stork! A Book about Boys, Babies, Bodies, Families, and Friends. Robie Harris. Cambridge, MA: Candlewick Press, 2006.

It's Perfectly Normal: A Book about Changing Bodies, Growing Up, Sex, and Sexual Health. Robie Harris. Cambridge, MA: Candlewick Press, 1996.

It's So Amazing! A Book about Eggs, Sperm, Birth, Babies, and Families. Robie Harris. Cambridge, MA: Candlewick Press, 2002.

Nuestras Hijas y Nuestros Hijos: Preguntas y Respuestas para Padres de Gays, Lesbianas, y Bisexuales (folleto). Washington, DC: Parents, Families, and Friends of Lesbians and Gays, 2006. Disponible por Internet: www.pflag.org.

Parent Power: What Parents Need to Know and Do to Help Prevent Teen Pregnancy. Washington, DC: The National Campaign to Prevent Teen and Unplanned Pregnancy, 2001. Tel: 202-478-8500. Disponible por Internet: www.thenationalcampaign.org.

Sexuality: Your Sons and Daughters with Intellectual Disabilities. Karin Melberg Schwier and David Hingsburger. Baltimore, MD: Paul H. Brooks Publishing Company, 2000.

Talking Back: Ten Things Teens Want Parents to Know about Teen Pregnancy (folleto). Washington, DC: The National Campaign to Prevent Teen and Unplanned Pregnancy, 1999. Tel: 202-478-8500. Disponible por Internet: www.thenationalcampaign.org.

The Subject Is Sex. Pamela M. Wilson, Marcia Quackenbush, and William M. Kane. Santa Cruz, CA: ETR Associates, 2001. Tel: 800-321-4407.

Third Base Ain't What It Used to Be: What Your Kids Are Learning about Sex Today—and How to Teach Them to Be Sexually Healthy Adults. Logan Levkoff, M.S. New York, NY: New American Library, 2007.

What Every 21st-Century Parent Needs to Know: Facing Today's Challenges with Wisdom and Heart. Debra W. Haffner. New York, NY: Newmarket Press, 2008.

What's Happening to My Body? Book for Boys: A Growing-up Guide for Parents and Sons. Lynda Madaras. New York, NY: Newmarket Press, 2000.

What's Happening to My Body? Book for Girls: A Growing-up Guide for Parents and Daughters. Lynda Madaras. New York, NY: Newmarket Press, 2000.

With One Voice 2007: America's Adults and Teens Sound Off about Teen Pregnancy. B. Albert. Washington, DC: The National Campaign to Prevent Teen and Unplanned Pregnancy, 2007. Tel: 202-478-8500. Disponible por Internet: www.thenationalcampaign.org.

Para más recursos en inglés, dé la vuelta a esta guía.

Disponible de Planned Parenthood Federation of America

Tel: 877-478-7732. Página Web: www.ppfastore.org

Como Hablar con Sus Niños acerca de la Sexualidad: Una Guía para Padres de Familia (folleto)

Las Verdades de la Vida—Una Guía para los Adolescentes y Sus Familias (folleto)

Human Sexuality: What Children Need to Know and When They Need to Know It (folleto)

SOBRE PLANNED PARENTHOOD OF NEW YORK CITY

En Planned Parenthood of New York City (PPNYC), tenemos más de 90 años de experiencia ofreciendo servicios y educación de salud sexual y reproductiva de alta calidad en un ambiente seguro y de apoyo. Ofrecemos servicios a las mujeres, los hombres, y los adolescentes, de cualquier edad, nivel económico y estado migratorio. Para citas confidenciales en nuestros centros de salud en Brooklyn, Manhattan, y el Bronx, llame al [212-965-7000](tel:212-965-7000) o [800-230-PLAN](tel:800-230-PLAN).

¡VISITE PPNYC EN EL INTERNET!

Visite nuestra página web, www.ppnyc.org, para más información sobre temas relacionados a la salud sexual y reproductiva.

También nos puede seguir en nuestro blog, <http://unratedunfiltered.com>, y en [Facebook](#), [MySpace](#), [Twitter](#), y [YouTube](#).

EL PROGRAMA DE ADULTOS MODELOS EN PPNYC

En el programa de Adultos Modelos, PPNYC capacita a padres y madres de la comunidad a llevar a cabo talleres para otros padres y adultos sobre cómo hablar con sus hijos(as) de la sexualidad. El programa de Adultos Modelos está en el Bronx, Manhattan, y Brooklyn. Para más información, llame al [212-274-7362](tel:212-274-7362) o nos envía un correo a ppnycadultrolemodels@ppnyc.org.

PARA MÁS INFORMACIÓN, COMUNÍQUESE CON

Planned Parenthood of New York City
Margaret Sanger Square
26 Bleecker Street
New York, New York 10012-2413
Tel: 212-274-7200
Fax: 212-274-7300
www.ppnyc.org