

ES

Haga clic aquí para imprimir un PDF de este artículo y poder comenzar la conversación con su hijo

Hablar regularmente con la juventud sobre los peligros del alcohol, tabaco y otras drogas reduce su riesgo de usarlos en primer lugar.

Know! lo alienta a compartir este Consejo para Padres con sus amigos y familia.

Aprenda más en:
PreventionActionAlliance.org

Know! es un programa de:

Prevention
Action Alliance

Prevention Action Alliance
6171 Huntley Road, Suite G
Columbus, Ohio 43229
PH: (614) 540-9985
FX: (614) 540-9990

Know! Hablar sobre relaciones y citas entre adolescentes

Febrero es el mes del romance, por lo tanto, ¿qué mejor mes para sacar a relucir el tema con su adolescente? Sea que su adolescente haya mostrado o no interés en salir con alguien, es probable que haya pensado en eso. Es vitalmente importante para nuestros hijos e hijas escuchar sobre este tema. Necesitan saber lo que conlleva una relación saludable; necesitan tener en claro las reglas de la familia sobre el romance y citas de adolescentes; y necesitan estar profundamente conscientes que *no significa no*, y que “amor” no es sinónimo de sexo.

¿Incómodo con el tema? Entendible, pero tiene que hacerlo. Si no responde las preguntas de su adolescente, buscará en otra parte la información, incluyendo sus amigos o la internet. Es un tema crítico que necesita discutirse regularmente con sus hijos durante la adolescencia. Estos son algunos temas específicos que tratar:

- **Relaciones saludables de adolescentes:** Seguir un ejemplo es la herramienta más efectiva de enseñar a su hijo cómo es una relación saludable. Pero además de verla en acción, se les debe enseñar a los jóvenes que una relación saludable incluye el respeto mutuo, comprensión, confianza, honestidad, comunicación y apoyo. Además, conlleva establecer límites saludables que son respetados por la pareja (incluyendo NO significa NO), además de la libertad de mantener intereses y amistades externas.
- **Relaciones insalubres y abusivas de adolescentes:** Las relaciones insalubres consisten en cualquier tipo de desequilibrio o control, lo cual además puede desarrollarse en una relación abusiva. Uno en tres adolescentes en EE.UU. es víctima de abuso físico, sexual, emocional o verbal de una pareja. Las relaciones abusivas en la adolescencia adicionalmente colocan a la juventud con más probabilidad de tomar otras decisiones de vida peligrosas, las cuales llevan con frecuencia al uso indebido de sustancias, trastornos alimentarios y conductas sexuales riesgosas. Haga clic aquí para ir a LovelsRespect.org para una lista completa de todos los varios tipos de abuso de parejas y sus señales de advertencia.
- **Diferencias entre el encaprichamiento, el deseo y el amor:** Durante la adolescencia en particular, el encaprichamiento y el deseo son con frecuencia confundidos con “amor”, ya que los tres pueden provocar esas mariposas en el estómago y piel de gallina. Pero existe una diferencia, una gran diferencia. Típicamente basado en la atracción física, el encaprichamiento puede ocurrir instantáneamente, y hasta con alguien desconocido. Es momentáneo, y una vez que esos sentimientos disminuyen, también lo hace el deseo de estar con esa persona. Lo mismo ocurre con la lujuria, que es un deseo intenso de alguien o algo. A diferencia del encaprichamiento, la lujuria puede causar que las personas actúen egoístamente, para su propio placer; el amor es generoso,

ES Haga clic aquí para imprimir un PDF de este artículo y poder comenzar la conversación con su hijo

Hablar regularmente con la juventud sobre los peligros del alcohol, tabaco y otras drogas reduce su riesgo de usarlos en primer lugar.

Know! lo alienta a compartir este Consejo para Padres con sus amigos y familia.

Aprenda más en:
PreventionActionAlliance.org

Know! es un programa de:

**Prevention
Action Alliance**

Enlace al artículo en la página de Facebook de Prevention Action Alliance

Prevention Action Alliance
6155 Huntley Road, Suite H
Columbus, Ohio 43229
PH: (614) 540-9985
FX: (614) 540-9990

bondadoso, respetuoso y honesto, y desea únicamente resultados positivos para la otra persona. La clave aquí es que el amor NO es sinónimo de sexo. Y si una pareja verdaderamente te ama, él o ella no te presionará a hacer nada que no estés listo a hacer.

- **Sexo:** En este momento, sus adolescentes están bastante familiarizados con las aves y abejas, pero deles una oportunidad de obtener claridad y hacer preguntas. Está bien reconocer que el tema es un poco incómodo, pero es importante ser directo y compartir con ellos los riesgos de la actividad sexual objetivamente, incluyendo el dolor emocional, infecciones transmitidas sexualmente y el embarazo no planeado. Además, necesitan escuchar que el sexo oral, el cual es popular entre adolescentes, no es una alternativa libre de riesgos al coito. Esto es también una buena oportunidad de hablar sobre sus aiores familiares y creencias religiosas.

- **Establecer sus expectativas y límites:** Estamos hablando sobre cosas como horas límite, restricciones sobre con quién su hijo tiene permitido salir, quién pagará por la cita, y, por supuesto, sus expectativas sobre la actividad sexual. ¡Tenga en cuenta que su influencia en este tema importa! La investigación muestra que la actividad sexual es retrasada cuando los padres comunican su desaprobación sobre el sexo adolescente.

- **Ofrecer su apoyo:** Su adolescente necesita saber que puede contar con usted para recibir apoyo. Se trata de mostrar compasión cuando es necesario, ofrecer un oído atento y recordarles que siempre pueden venir a usted con preguntas o inquietudes sobre sus relaciones y/o sexo. Cuando, y si, vienen a usted en busca de apoyo, asegúrese de darles palabras de afirmación y alabanza por tomar una buena decisión.

Mientras habla con su adolescente, podría considerar usar un lenguaje de sexo integrador sobre las preferencias sexuales. Si una persona joven se está cuestionando su orientación sexual, esto podría brindar la puerta abierta que están buscando para compartir sus sentimientos con usted. Además, puede ayudar a su adolescente a sentirse más cómodo con su entidad.

Y finalmente, la cosa más importante que puede hacer cuando hable con su adolescente sobre las relaciones y citas es mostrarles respeto; respeto de sus opiniones y creencias, y respeto por su individualidad. Esto ayudará a establecer la base para toda una vida de confianza y diálogo abierto entre usted y su hijo, en una variedad de temas importantes.

Fuentes: The Heritage Foundation. Teen Sex: The Parent Factor. Oct. 7, 2008. LovelsRespect.org; Dating Abuse Statistics. Mayo Clinic. Healthy Lifestyle: Sexual Health - Sex education: Talking to your teen about sex. Psychology Today. Deborah Anapol Ph.D. - Love Without Limits: What Is Love, and What Isn't? Nov. 25, 2011.