

### **"LO QUE PADRES, MADRES, HIJOS, HIJAS NECESITAN ESCUCHAR SOBRE LA SEXUALIDAD"**

*Documento elaborado y editado por Fundación DESAFIO.*

" Aprender a ser padres de adolescentes es difícil. La mayoría de los padres repite con sus hijos los mismos patrones de educación que recibieron. También hay que aprender a ser hijo/a adolescente, no es suficiente serlo y vivirlo."

Un problema de actualidad es la falta de comunicación al interior de la familia. Las barreras que se van construyendo consciente e inconscientemente a lo largo de la vida parecería que son imposibles de derribar, a no ser que empezemos diciendo la primera frase que unos y otros quieren oír: Te quiero papá, te quiero mamá, y te quiero hijo, te quiero hija.

**FUNDACION DESAFIO y CEMOPLAF**, trabajaron conjuntamente en este tema, logrando sistematizar este documento que presentamos a Ustedes. No es un documento para padres y madres, o jóvenes solamente, es para la familia. Ojalá lo lean en conjunto, o lo comenten en conjunto. Es importante para las dos instituciones que se lea simplemente.

**Fundación DESAFIO y CEMOPLAF** pretenden apoyar a la recuperación del diálogo, de la comunicación abierta sin prejuicios, sin miedo y sin vergüenza en el complejo pero necesario ámbito de la sexualidad.

***Empecemos a hablar ya! El tiempo es oro, y si nuestros hijos/as son pequeños/as con mayor razón!***

#### **Agradecimiento**

Fundación DESAFIO y CEMOPLAF agradecen profundamente al grupo de jóvenes que trabajan en el proyecto de Adolescentes del CEMOPLAF, a sus padres y madres, pues sus opiniones sinceras, su participación franca y transparente generó este documento.

Usted que está leyendo este material puede ser un padre o una madre, también puede ser un joven o una joven, lea el contenido y atárvase a leerlo en conjunto con su hijo/a o con su padre o madre!

### TOMA DE DECISIONES EN EL AMBITO DE LA SEXUALIDAD

Todos y todas tenemos el derecho de tomar nuestras propias decisiones. La vivencia de la sexualidad es tomar decisiones, por ejemplo:

- Decisión de tener o no relaciones sexuales
- Decisión de usar o no usar un método anticonceptivo
- Decisión de expresar o no expresar inconformidad y/o fastidio frente a una relación sexual insatisfactoria.
- Decisión de acercarse o no acercarse a un servicio de salud y pedir ayuda para una infección de transmisión sexual
- Decisión en relación a continuar un embarazo o interrumpirlo
- Decisión de pedir ayuda o pedirla simplemente frente a alguna dificultad en la vivencia de la sexualidad.

Entre los factores que influyen en la toma de decisiones están:

- **LA INFLUENCIA DE LOS OTROS:** puede ser positiva si orienta para elegir una opción, pero negativa si presiona para que hagamos lo que otros quieren, en contra de nuestra voluntad.
- **INFORMACIÓN:** Tener conocimiento sobre las consecuencias de las alternativas en el proceso de toma de decisión es muy importante, permite analizar los pros y contras de cada opción. Es la base para tomar una decisión adecuada.
- **EXPERIENCIA PROPIA:** Nuestra propia historia personal y familiar, el contexto socio-cultural al que pertenecemos y nuestro proceso de desarrollo nos han permitido formar valores, actitudes y opiniones favorables o no con relación a la cuestión por decidir. Todo esto con figura el significado que le damos a nuestras experiencias y que son el contexto en el cual basamos nuestro proceso de toma de decisiones.
- **LA COMUNICACIÓN O EL DIÁLOGO:** una decisión se toma muchas veces producto de expresar una inquietud, un problema a una persona de nuestra confianza. A veces solamente el hecho de conversar con libertad, sinceramente, produce un diálogo constructivo, un diálogo que educa y orienta a tomar la decisión correcta en el momento oportuno.

## DESAFIANDO...

### MENSAJES QUE LOS/AS ADOLESCENTES DESEAN QUE SUS PADRES SEPAN SOBRE LA SEXUALIDAD Y EL AMOR

Los adolescentes oyen consejos sobre todo tipo de temas, de sus padres, maestros y demás mayores de edad que los rodean. Pero rara vez se les pide su opinión.

Cuando se les preguntó a los adolescentes que quisieran decir a sus padres y madres en este tema, expresaron lo siguiente:

- 1.- Que ustedes fueron adolescentes y tal vez vivieron esa época de prisa, cometiendo errores y también aciertos.
- 2.- Que nosotras /os no queremos vivir en el pasado, nos interesa el presente y el futuro. No queremos guiarnos por malas experiencias, ni tampoco creer en mitos
- 3.- Que la abstinencia sexual es una opción que valoramos, pero que no es la única en nuestra vivencia juvenil. Muchos/as jóvenes ya estamos viviendo relaciones sexuales.
- 4.- Que necesitamos de su sabiduría, información y guía para que las experiencias que vamos viviendo en la sexualidad sean sin miedo, sin culpa y sin vergüenza.
- 5.- Que al igual que ustedes, nosotros/as necesitamos estar informados y tener acceso a las medidas de protección que evitan consecuencias que no queremos como: embarazos, infecciones de transmisión sexual y frustraciones.

### Nos gustaría que nuestros padres y madres nos digan:

- Que me divierta, pero que tenga cuidado, pero lo que mas me gustaría escuchar es "Te quiero"
- Que confíen en mi y que conozcan mi forma de actuar, que sepan que yo mismo/a me impongo límites.
- Que me digan que cumpla los horarios y así ganare mi libertad.
- Que me digan "Eres una gran persona y mereces que realmente alguien te ame y te respete"
- Que me de a respetar especialmente de los muchachos.
- Que es mi manera de actuar la que les da seguridad.
- Que no debo dejarme influir negativamente por los amigos/as.
- Que me aconsejen como protegerme.

### MENSAJES QUE LOS PADRES Y MADRES DESEAN QUE SUS HIJOS E HIJAS SEPAN SOBRE LA SEXUALIDAD Y EL AMOR

Los padres y madres expresan lo siguiente respecto a los mensajes que desean transmitir a sus hijos e hijas en la vivencia de la sexualidad:

- Que vivan su experiencia como su corazón les diga. Si desean tener una experiencia sexual que la tengan, pero siempre cuidándose, ya que ahora hay muchas formas de hacerlo como por ejemplo los condones.
- Que se respeten a si mismos, para que los demás los puedan respetar.
- Que se valoren y actúen por sus propias convicciones, no por lo que dice la gente.
- Que sientan su sexualidad en su cuerpo y en su mente.
- Que puedan decidir en base a sus propios criterios.
- Que vivir la sexualidad no es malo porque nos deleita y nos hace ser felices.
- Que se informen sobre la sexualidad, para que puedan acercarse a ella sin tabúes.

Padres y Madres construyeron estos mensajes recordando y evocando su propia adolescencia y juventud. Pudieron ser el centro de la reflexión, transparentando sus sentimientos, sus temores y sus esperanzas respecto de sus hijos e hijas.

Padres y madres aceptan y entienden que sus hijos e hijas estan viviendo en un tiempo diferente, pero a la vez sienten ansiedad cuando los "pierden vista" y no saben en donde estan y lo que estan haciendo.

*Vuestros hijos no son vuestros hijos.  
son los hijos y las hijas de los anhelos que la Vida  
tiene de sí misma.  
Llegan al mundo a través de vosotros, mas no son  
de vosotros, y aunque vivan con vosotros nos os pertenecen.  
Podéis darles vuestro amor, mas no vuestros pensamientos.  
Porque ellos tienen pensamientos propios.  
Podéis dar albergue a sus cuerpos, más no a sus almas  
Porque sus almas viven en la casa del mañana, que  
ni aun en sueños os es posible visitar.  
Podéis tratar de ser como ellos, mas no intentéis hacerlos  
como vosotros.  
Porque la vida no marcha hacia atrás, ni se detiene en el ayer.  
Vosotros sois el arco con el cual vuestros hijos son  
lanzados como flechas vivas.  
El que dispara el arco ve el blanco en el sendero  
del infinito, y dobla con toda su fuerza a fin de que  
sus flechas vayan veloces y lejos.  
Que el hecho, pues, de estar doblados en manos  
del que lanza sea para vuestra dicha.  
Porque así como él ama la flecha que dispara, ama  
también el arco que permanece firme.*

### PADRES, MADRES E HIJOS, HIJAS HABLANDO SOBRE LA SEXUALIDAD

*"Para mí la sexualidad estuvo marcada por el terror al fracaso, frente a lo cual encontré el silencio como alternativa"*

**Un padre**

*"Aprendí a que no debo tener temor de hablar con mis padres"*

**Un hijo**

En un tercer momento del proceso se juntaron padres, madres e hijos, hijas y confrontaron sus sentimientos respecto de la vivencia de la sexualidad.

#### Los padres y madres, hijos e hijas diciéndose lo que sienten:

- Hija, yo me siento preocupada cuando te doy un permiso hasta tal hora y no llegas, por qué temo que te pase algo.
- Mamá, Yo me siento con vergüenza cuando te voy a conversar de sexualidad por que te pones brava conmigo.
- Hija, yo me siento relegada cuando no me dejas expresarme, por que pienso que no te interesa.
- Mamá, yo me siento oprimida cuando te pido permiso para irme algún lugar y no me dejas.
- Hijo, yo siento vergüenza de expresar mis sentimientos por temor a que me rechaces.
- Papá, yo me siento confundida cuando tomas palabras que no digo y las usas en otro sentido.
- Hijo, yo me siento defraudada cuando no usas condones, luego de todo lo que te he explicado.
- Mamá, yo me siento oprimida cuando quiero hablarte de cosas que me suceden en la vida y de las que quiero hacer, y tu me tomas a mal.
- Yo me siento temeroso de hablarles a mis padres de sexualidad, por el respeto que tengo a ellos.
- Yo me siento confundida por que no sé como responder a los cambios que en mi cuerpo y en mis sentimientos se están dando.

Tanto padres como madres, así como hijos e hijas escribieron un mensaje al final, compartimos los que resumen el objetivo de estas jornadas de comunicación:

- Hijo, hija los amamos mucho, por eso quiero que disfruten plenamente su vida integra, sabiendo que hay tiempo para todo. Los amamos tal como son.
- Mamá y papá estoy sumergida en un abismo de indecisión, lo que más necesito es un abrazo y que me comprendas, no me confundas poniendo mis palabras en otro sentido.

### Asegurando la comunicación de dos vías

¿Cuántas veces ha escuchado a sus hijos/as decir, "Tú no me escuchas"? Aquí hay algunos "consejos" para mejorar la comunicación entre padres e hijos.

1. **Repase sus valores sobre la sexualidad:** piense como quiere plantearse a su hijo/a de una manera positiva. El o ella va a agradecer su honestidad.

2. **Aprenda la información básica sobre la salud sexual, la reproducción, el VIH y el sexo protegido.** De esta manera Ud. podrá discutir los hechos a un nivel que su hijo/a lo pueda comprender, podrá definir cualquier palabra o término confuso, y puede sentirse con más confianza con las preguntas que ellos le puedan formular.

3. **Si el tema no surge, no espere. Ud. puede iniciar la conversación.** Un buen momento para conversar es cuando ninguno de los dos tenga otras cosas que hacer, como al estar mirando televisión, en el automóvil, o mientras se están haciendo las tareas de la casa. No se distraiga con el teléfono o con otras personas que reclaman su atención en ese mismo instante.

4. **Primero verifique los conocimientos que tiene su hijo/hija sobre la sexualidad.** Por ejemplo, si ella pregunta qué es la regla o menstruación, pregunte, "¿Qué crees tú que es?" Asegúrese decirle "¡Esa es una buena pregunta!" Déle a sus hijos/as la oportunidad de conversar con Ud. sobre sus pensamientos, sentimientos, y experiencias.

5. **Permítale a su hijo/hija terminar de hablar antes de responderle.** Mantenga contacto con los ojos. Escuche a su hijo/a. Es importante que Ud. escuche lo que él o ella tenga que decir. Y, como puede ser el caso con los adolescentes, trate de que ambos puedan encontrar maneras de estar en desacuerdo pero seguir respetando lo que dice el otro.

6. **Déle respuestas sencillas.** Reemplace terminología vaga como, por ejemplo, "sexo" con términos que describen conductas específicas.

7. **Pida una reacción.** "¿Era éso lo que estabas preguntando?" Manténgase abierto a preguntas de seguimiento "¿Hay alguna cosa que no contesté y que te preocupa?"

Esta forma de enfrentar el diálogo le demuestra a su hijo o hija que valoriza sus inquietudes, sus opiniones, en definitiva que es muy importante en su vida.

