



Recomendaciones para hablar de sexo con adolescentes



La Organización Mundial de la Salud (OMS) define la adolescencia como el periodo de crecimiento que abarca desde los 10 hasta los 19 años. Esta es una etapa de descubrimiento de sí mismos y del entorno. Un aspecto importante es la educación sexual, que se trata en las clases de salud en las escuelas. Sin embargo, es esencial que los padres o tutores aborden este tema, ya que el adolescente puede tener dudas.

¿Cómo empezar a hablar?

Puede resultar difícil e incómodo iniciar el tema. Aquí algunos ejemplos para comenzar la conversación:

- **No es solo en una ocasión.** No basta con una sola una charla sobre de dónde vienen los bebés. Comience a hablar con el adolescente sobre el tema, durante la preadolescencia, mientras crece y se va convirtiendo en adulto. Se recomienda adaptar la conversación a su crecimiento y su desarrollo.
- **Aprovechar las oportunidades.** Si se habla de sexo en un programa, película o una canción, aproveche la oportunidad para conversar con el adolescente, escuchando sus opiniones sin juzgarle.
- **Preguntar y escuchar.** Es mejor evitar tratar las charlas sobre sexualidad como un monólogo. Pregúntele al adolescente qué sabe, que dudas tiene y qué inquietudes desea que se le respondan. Esto le permitirá conocer los puntos de vista del adolescente.



- **Hable con sinceridad.** Si siente incomodidad al hablar del tema, es normal; puede compartirlo, pero no deje de hacerlo. Si no sabe cómo responder a las preguntas del adolescente, ofrézcale la opción de buscar la respuesta o investigar juntos.
- **Sea directo.** Proporcione información veraz sobre los riesgos, las infecciones de transmisión sexual y los embarazos no deseados con naturalidad. Sin embargo, evite las charlas estrictas y la táctica del miedo, estas pueden romper la conexión y fomentar un comportamiento rebelde y arriesgado.
- **Converse sobre la abstinencia sexual (no mantener relaciones sexuales).** La abstinencia sexual implica decidir no tener relaciones sexuales. Explique los beneficios, tales como: esperar a encontrar a la persona adecuada, concentrarse en los estudios, trabajo, pasatiempos, respetar las creencias y valores personales, evitar un embarazo no deseado, y prevenir enfermedades de transmisión sexual (ETS), entre otras.

Posibles preguntas que pueda realizar el adolescente:

¿Cómo identificar si estoy preparado(a) para tener relaciones sexuales?

Factores como la presión del grupo, la soledad o curiosidad pueden llevar al adolescente a querer tener relaciones sexuales antes de tiempo. Explíquese, que las relaciones sexuales son una conducta de adultos y siempre deben involucrar un consentimiento mutuo. También, puede compartirle que existen otras formas en las que el adolescente puede conectar con su pareja, como bailar, abrazarse, tomarse de la mano, entre otras.



¿Qué sucede si el adolescente no desea tener relaciones sexuales, pero su pareja sí?

Recuérdese, que nadie puede obligarle a tener relaciones sexuales. Es importante enfatizar que, cualquier persona que le fuerce a tener relaciones sexuales está cometiendo una violación, ya su pareja o un extraño. Si el adolescente, se ve presionado por su pareja, anímelo a buscar orientación sobre los pasos a seguir, tomar una decisión y alejarse de la pareja. Ofrezca apoyo emocional durante el proceso.

Actividades de alto riesgo:

- Explíquese al adolescente que el alcohol y las drogas ilícitas pueden afectar su capacidad para tomar decisiones.
- Enfatice en la importancia de las relaciones seguras. Tener relaciones sexuales puede ponerlo en riesgo de un embarazo no deseado y de Enfermedades de Transmisión Sexual (ETS).

Los adolescentes que hablan con sus padres sobre sexo, anticonceptivos, prevención de ETS y embarazo tienen más posibilidades de esperar a tener relaciones sexuales y tomar decisiones saludables.

- Dialogue con su hijo(a) sobre la importancia de tener solo una pareja sexual.



Tener múltiples parejas sexuales aumenta el riesgo de contraer enfermedades de transmisión sexual.

Aspecto Social y Emocional

Para recomendaciones, herramientas y recursos de cómo usted y su familia pueden afrontar las preocupaciones emocionales y físicas que se presentan durante y tras su tratamiento, por favor, visite a su médico primario o comuníquese a las siguientes líneas telefónicas:

Línea de Consejería Médica

1-844-347-7801

TTY/TTD 1-844-347-7804

APS Health 787-671-9133

Referencias:

<https://www.mayoclinic.org/es/healthy-lifestyle/sexual-health/in-depth/sex-education/art-20044034#:~:text=Expresa%20claramente%20tu%20punto%20de,perspectiva%20de%20tu%20hijo%20adolescente.>

<https://www.unicef.org/uruguay/crianza/adolescencia/que-es-la-adolescencia>

<https://childmind.org/es/articulo/como-hablar-con-sus-hijos-acerca-del-sexo-y-consentimiento-sexual/>

Preparado por Educadores en Salud licenciados.
Revisado en marzo 2025.

©First Medical
Health Plan, Inc.