"EL ROL DE LOS PADRES EN LA EDUCACIÓN SEXUAL DE LOS HIJOS"

"La educación sexual comienza en casa: padres presentes, hijos protegidos e informados."

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE?

- Previene riesgos (embarazo no deseado, ITS).
- Promueve autoestima y autocuidado.
- Fortalece la confianza entre padres e hijos.
- Rompe mitos y creencias erróneas.

ROL DE LOS PADRES (EJES PRINCIPALES)

📌 Comunicación abierta y sin juicios

- Escuchar más que interrogar.
- Validar preguntas sin burlas ni regaños.

📌 Enseñar con el ejemplo

- Modelar respeto hacia el propio cuerpo y hacia los demás.
- Practicar relaciones basadas en equidad y confianza.

📌 Dar información clara y adecuada a la edad

- Explicar conceptos según el nivel de madurez del hijo.
- Usar un lenguaje sencillo y sin tabúes.

📌 Acompañar en la toma de decisiones

- Hablar de consecuencias y responsabilidad.
- Promover el uso de métodos de protección y autocuidado.

📌 Transmitir valores y respeto

- Enfatizar el consentimiento.
- Enseñar límites personales y el respeto hacia el cuerpo propio y ajeno.

¿CÓMO TOCAR ESTOS TEMAS CON NUESTROS HIJOS?

- Habla desde la confianza: crea un ambiente donde tus hijos sientan que pueden preguntar sin miedo.
- Usa un lenguaje sencillo y adecuado a su edad: explica las cosas de forma clara, sin tecnicismos ni tabúes.
- Responde con honestidad: si no sabes algo, puedes buscar juntos la respuesta.
- Enfócate en valores y autocuidado: refuerza el respeto, el consentimiento y el cuidado del cuerpo.
- Escucha más de lo que hablas: permite que expresen lo que saben, piensan y sienten.
- Normaliza la conversación: hablar de sexualidad no debe ser un tema prohibido, sino parte natural de la crianza.
- Refuerza la prevención: enséñales sobre el uso de métodos anticonceptivos, las ITS y la importancia de la toma de decisiones responsables.

SABIAS QUE

- El 60% de los adolescentes dice que prefiere hablar de sexualidad con sus padres, pero pocos sienten que tienen la confianza para hacerlo.
- La educación sexual desde casa reduce en un 40% el inicio temprano de relaciones sexuales sin protección.
- El acompañamiento de los padres aumenta el uso de métodos anticonceptivos en un 50% en comparación con quienes no tienen orientación.
- La comunicación abierta sobre sexualidad disminuye el riesgo de infecciones de transmisión sexual (ITS) y embarazos no planeados.
- Hablar de estos temas fortalece la autoestima y el respeto hacia el propio cuerpo.

EL DIÁLOGO

La importancia del diálogo abierto sobre la salud sexual

- Construcción de acuerdos
- Escucha activa
- Ausencia de juicio
- Respeto mutuo
- Comunicación clara



Laura Peña López
Psicóloga

SALUD SEXUAL Y MÉTODOS ANTICONCEPTIVOS

LA IMPORTANCIA DE LA SALUD SEXUAL

¿Sabías cuáles son los componentes de una salud sexual positiva?

- Seguridad y métodos anticonceptivos
- Consentimiento informado
- Autoconocimiento y autocuidado
- Comunicación abierta y respetuosa

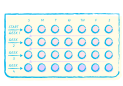
Promover la salud sexual contribuye al bienestar integral de todos

MÉTODOS ANTICONCEPTIVOS

Opciones seguras para el control consciente de la fertilidad

Preservativo
Protección íntima, barrera anticonceptiva.

Anillo vaginal
Discreto control de natalidad, protección femenina duradera



Píldoras orales
Hormonas reguladoras del ciclo menstrual en pastillas diarias.

Parche anticonceptivo
Anticonceptivo en parche, control hormonal cómodo y eficaz.





Inyecciones
Método hormonal eficaz para prevenir embarazos.

Temperatura basal
Indicador clave para monitorear la fertilidad menstrual.



Implante anticonceptivo
Protección de larga duración con hormonas reguladora.

Método del ritmo
Planificación natural basada en ciclos menstruales.





DIU
Dispositivo intrauterino, anticonceptivo de larga duración

ENFERMEDADES DE TRANSMISIÓN SEXUAL

¿Conoces los aspectos clave sobre las ETS?

1 **VIH/SIDA**

Es un virus que afecta el sistema inmunológico, debilitando las defensas del cuerpo y aumentando el riesgo de otras infecciones. No tiene cura, pero con tratamiento se puede vivir de manera controlada.

2 **Gonorrea**

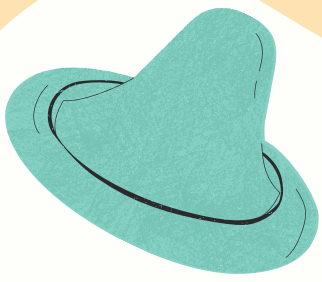
Es una infección bacteriana que provoca secreciones anormales y dolor al orinar. Al igual que la clamidia, puede ser silenciosa y generar complicaciones reproductivas si no se trata.

3 **Clamidia**

Es una infección bacteriana común que puede causar dolor al orinar, flujo inusual o dolor abdominal. Muchas veces no presenta síntomas, pero puede afectar la fertilidad si no se trata.

4 **Sífilis**

Es una infección bacteriana que comienza con llagas indoloras en los genitales, boca o recto. Si no se trata, puede causar graves complicaciones en órganos como el corazón y el cerebro.



ESTADÍSTICAS REVELANTES

Explorando las estadísticas clave de la salud sexual:

📊 **UNICEF (2023)**: el 70% de adolescentes en América Latina manifiestan que reciben información sobre sexualidad principalmente de internet y amigos, no de sus padres.

📊 **Encuesta Nacional de Demografía y Salud (ENDS Colombia 2020):**
La edad promedio de inicio sexual en jóvenes es de 14 a 15 años.
Solo el 38% de adolescentes dijo haber recibido orientación directa de sus padres sobre anticoncepción y prevención de ITS.

📊 **OMS (2022):** la educación sexual temprana y guiada por los padres reduce hasta en 40% el riesgo de prácticas sexuales inseguras en la adolescencia.

📊 **UNESCO (2021):** los jóvenes que reciben educación sexual integral en casa y en la escuela tienen menor probabilidad de embarazo adolescente y más uso de métodos anticonceptivos.