

DÍA NACIONAL PARA PREVENIR LOS EMBARAZOS EN ADOLESCENTES

GUÍA DE DISCUSIÓN PARA PADRES

Hablar con sus hijos sobre el amor, el sexo y las relaciones puede ser delicado. Para ayudarle a iniciar esa conversación de doble sentido, la Campaña Nacional para Prevenir el Embarazo en los Adolescentes y Jóvenes le ofrece la Prueba del Día Nacional para Prevenir los Embarazos en Adolescentes y esta guía de discusión que la acompaña.

Visite StayTeen.org para tomar usted mismo la Prueba del Día Nacional para Prevenir los Embarazos en Adolescentes y exija a sus hijos adolescentes a tomarla también. Después utilice esta guía de discusión para ayudarle a iniciar la conversación.

PREGUNTAS DE LOS PADRES AL ADOLESCENTE

PADRES: Pida a su(s) adolescente(s) que tome(n) la Prueba del Día Nacional para Prevenir los Embarazos en Adolescentes y que después responda(n) a las siguientes preguntas.

1. Primero pregúntele(s) algunas cosas generales.

- ¿Piensas que la mayoría de los jóvenes creen que el embarazo no les va a pasar a ellos? ¿Porqué o porqué no? Casi 750.000 chicas adolescentes se quedan embarazadas en los Estados Unidos cada año y la mayoría de ellas pensaron que a ellas tampoco les iba a pasar.

TEMAS DE DISCUSIÓN

- ✓ El sexo tiene consecuencias —tanto físicas como emocionales.
- ✓ No tener relaciones sexuales es la mejor opción y la más segura para prevenir el embarazo.
- ✓ Si vas a tener sexo, debes utilizar métodos anticonceptivos con cuidado y correctamente cada vez tengas sexo.
- ✓ Planéalo: piensa en qué vas a hacer cuando llegue el momento.
- ✓ No todos los jóvenes tienen relaciones sexuales —y si más jóvenes lo supieran, se sentirían más motivados a esperar.
- ✓ Para utilizar métodos anticonceptivos cada vez que tengas sexo, debes pensar en ello de antemano.
- ✓ Si no puedes hablar con tu pareja sobre sexo y contracepción, no estás listo/a para tener relaciones sexuales.
- ✓ Siempre puedes decir que “no,” aún cuando hayas dicho “sí” antes.
- ✓ ¿Tienes preguntas? Pregúntale a uno de tus padres o a un adulto en el que confíes.
- ✓ Tener relaciones sexuales siendo joven es muy arriesgado —tienes muchas más posibilidades de quedar embarazada o de contraer una infección de transmisión sexual que si esperas hasta ser mayor para tener sexo.
- ✓ El pensar “eso no me va a pasar a mí” no es un método anticonceptivo.
- ✓ Existen muchos mitos y falsas ideas sobre el sexo en todas partes. Asegúrate de que conoces los que son verdad y lo que son mentira.

- ¿Has pensado alguna vez que pasaría si te quedaras embarazada o dejaras embarazada a alguien? ¿Cómo tendría que cambiar tu vida? ¿Cómo cambiaría nuestra familia? ¿Cómo cambiaría mi vida como tú padre/madre?
- ¿Piensas que el embarazo en adolescentes es un problema en nuestra comunidad? ¿Cómo es eso? ¿Quién debería solucionarlo? ¿Qué debemos hacer?

2. Tome la Prueba del Día Nacional para Prevenir los Embarazos en Adolescentes usted mismo/a y después haga algunas preguntas generales al respecto.

- ¿Ha aprendido algo nuevo con esta prueba? ¿Qué ha aprendido? ¿Ha cambiado su manera de pensar con respecto a estos temas importantes?
- ¿Son realistas las situaciones que se presentan? ¿Conoce a alguien que haya estado en una situación similar? ¿Cuáles son otras situaciones difíciles que los jóvenes pueden enfrentar sobre las que haya escuchado?
- ¿Crees que tus amigos/as y los chicos/as en tu escuela piensan sobre estas situaciones antes de que realmente pasen? ¿Planean lo que van a hacer?

3. Ahora haga algunas preguntas específicas sobre la Prueba del Día Nacional para Prevenir los Embarazos en Adolescentes.

SITUACIÓN 1

- ¿Crees que el consumo de bebidas alcohólicas por menores de edad es un problema en nuestra comunidad o entre la gente que conoces? ¿Crees que el alcohol o las drogas hacen que los jóvenes hagan cosas que no harían si estuvieran sobrios?
- Sin decir nombres, ¿has conocido alguna vez a alguien que se haya emborrachado o drogado en una fiesta y haya hecho algo de lo que después se ha arrepentido? ¿Qué consejos pudieras haberle dado para ayudarle a tomar una mejor decisión?

SITUACIÓN 2

- ¿Por qué crees que los jóvenes tienen relaciones sexuales sin protección sabiendo las consecuencias que uno puede tener?
- ¿Piensas que los jóvenes creen que los mitos sobre el sexo —por ejemplo el de no quedarte embarazada la primera vez que lo haces, son verdad? ¿Por qué crees que pasa eso?
- ¿Es difícil para los jóvenes hablar con los padres sobre sexo y los anticonceptivos? ¿Qué pueden hacer o decir los padres para que sea más fácil empezar la conversación?

SITUACIÓN 3

- ¿Irías más lejos sexualmente de lo que realmente estás preparado/a —o presionarías a tu pareja a hacer más de lo que realmente quería —porque sentiste que tus amigos/as así lo esperaban?
- ¿Te sentirías cómodo/a contándole a la gente los detalles de tu vida sexual? ¿Cómo te sentirías si la persona con la que estuviste íntimamente compartiera esos detalles con sus amigos/as?

SITUACIÓN 4

- ¿Crees que los jóvenes piensan que el sexo no es un tema serio? ¿De dónde sacarían esa idea?
- ¿Crees que es más común hoy en día que en las generaciones anteriores que los jóvenes tengan relaciones sexuales con alguien con quien no están saliendo en serio? ¿Porqué o porqué no?

SITUACIÓN 5

- ¿Qué harías si recibieras un mensaje de texto o foto provocativa/sexy de un compañero/a de clase, amigo/a, o de tu pareja? ¿Qué harías con ella? ¿La mandarías a tus amigos/as? ¿La ignorarías?
- ¿Qué es lo peor que puede pasar cuando se manda una foto provocativa/sexy a alguien?

SITUACIÓN 6

- ¿Es vergonzoso para los jóvenes decir que son vírgenes o que quieren esperar a tener sexo? ¿Es difícil decir no a alguien que realmente te gusta cuando esa persona esta lista para tener sexo y tú no?
- ¿Crees que cuando estas en una relación con alguien de más edad aumentan las posibilidades de convertirse en una persona sexualmente activa? ¿Crees que las chicas o chicos se sienten presionados por su pareja más mayor a tener sexo? A tu edad, ¿qué diferencia de edad crees que es demasiado?

PREGUNTAS DE LOS JOVENES PARA LOS PADRES

JOVENES: Pide a tu madre, padre, o ambos, que tomen la Prueba del Día Nacional para Prevenir los Embarazos en Adolescentes y que después contesten las siguientes preguntas.

1. Primero, haz algunas preguntas generales.

- ¿Están preocupados por si me quedo embarazada o dejo a alguien embarazada? ¿Qué consejo creen que es el más importante cuando se trata de evitar el embarazo?
- ¿Encuentran difícil o complicado hablarme sobre sexo? ¿Creen que para otros padres es más difícil o más fácil?

- ¿Las situaciones en la prueba son parecidas a cualquier situación por la que ustedes pasaron a mi edad? ¿Han cambiado su manera de pensar sobre el sexo y las relaciones desde que eran jóvenes? ¿Qué es lo que les hubiera gustado saber cuando tenían mi edad que ahora ya saben? ¿Qué es lo más importante que tengo que saber?

2. Haz algunas preguntas específicas sobre la Prueba del Día Nacional para Prevenir los Embarazos en Adolescentes.

SITUACIÓN 1

- ¿Se preocupan que yo tome decisiones malas sobre el alcohol, las drogas y el sexo? ¿Qué puedo hacer para que dejen de preocuparse?

SITUACIÓN 2

- ¿Se preocuparían o se sentirían aliviados si yo les preguntara primero sobre anticonceptivos? ¿Qué dirían?

SITUACIÓN 3

- ¿Cómo eran las cosas cuando ustedes tenían mi edad? ¿Se sintieron presionados a tener sexo? ¿Parecía que todos los jóvenes a esa edad estaba teniendo sexo? ¿Hablaron de ello con sus amigos/as? ¿Hablaron de ello con sus padres?

SITUACIÓN 4

- ¿Cuáles son sus propios valores con respecto al sexo, las relaciones, el embarazo y el matrimonio? ¿Cuándo creen que es el momento “correcto” para empezar a tener relaciones sexuales?
- ¿Cuál es su definición de una relación saludable? ¿En qué tipo de relación les gustaría verme?

SITUACIÓN 5

- ¿Qué harían si se enteraran de que he enviado una foto provocativa/sexy mía a la persona que me gusta?
- ¿Qué puedo hacer para que el chico o la chica que me gusta se de cuenta de mi sin tener que hacer algo provocativo para que me preste atención?

SITUACIÓN 6

- ¿Creen que es aceptable que salga con alguien mayor o menor que yo? ¿Les preocupa que me sienta presionado/a a tener sexo por ese motivo?

PREGUNTAS SOLAMENTE PARA LOS PADRES

PADRES: Los adultos pueden ayudar a los jóvenes a reducir el riesgo de embarazo de muchas maneras. Una de ellas, es conocer a los padres de los amigos/as de su hijo/a y reunirlos a todos para examinar los problemas que enfrentan sus hijos. Aquí hay algunas preguntas para ayudar a empezar la discusión.

- ¿El embarazo en adolescentes es un problema en nuestra área? ¿Cómo de grave es el problema? ¿Qué podemos hacer para solucionarlo?
- ¿Cuánto sabemos sobre lo que nuestros hijos están viendo en televisión o en Internet? ¿Cómo está influyendo eso en sus opiniones sobre el sexo?
- ¿Sabemos que hacen nuestros hijos durante su tiempo libre? ¿Con quién lo pasan? ¿Qué están haciendo?
- ¿Cómo podemos hablar con nuestros hijos adolescentes sobre sexo, amor y las relaciones sin que parezca que les estamos dando un sermón, o sin que se sientan incómodos? ¿Es algo que se debe hacer como familia o de uno a uno?
- ¿De qué nos acordamos de nuestras “conversaciones sobre sexo” con nuestros propios padres? ¿Que haríamos igual con nuestros hijos? ¿Qué haríamos de otra manera?

¿SABÍAS QUE...?

- **En los Estados Unidos tres de cada diez chicas se embarazan por lo menos una vez antes de cumplir los veinte años.** Eso significa que más de 750,000 embarazos ocurren entre adolescentes cada año.
- **52% de jovencitas Latinas se embarazan por lo menos use vez antes de cumplir 20 años.**
- **Tres de cada cuatro jóvenes dicen que no creen que sea vergonzoso admitir que son vírgenes,** y la mayoría de los que ya han tenido relaciones sexuales señalan que hubieran preferido esperar más tiempo. También dicen que sería mucho más fácil esperar si hubiera más adolescentes que hablaran de los aspectos positivos de no tener sexo.
- **Bajo la influencia del alcohol y/o drogas, es difícil tomar buenas decisiones sobre el sexo**—muchos jóvenes dicen que han hecho cosas cuando estaban borrachos o drogados que no hubieran hecho si hubieran estado sobrios. No hagas nada de lo que te puedas arrepentir o que incluso no puedas recordar.
- Las chicas no son las únicas que se sienten presionadas para tener sexo. **Aproximadamente ocho de cada diez muchachos dicen que se sienten demasiados presionados para tener sexo,** por sus amigos, la sociedad, y las chicas. Uno de cada cinco muchachos dice que una muchacha lo ha presionado para que haga más de lo que hubiera querido sexualmente. Los varones también pueden decir que no, incluso si otras veces han dicho que sí.
- **A la mayoría de los chicos no les preocupa no tener sexo.** De hecho, más de la mitad dicen que se sienten

aliviados cuando una chica quiere esperar, y el 65% de los jóvenes dicen que podrían ser felices en una relación sin sexo. La mayoría dice que prefieren esperar a tener sexo con alguien a quien aman a perder su virginidad lo antes posible.

- Aunque la mayoría de los adolescentes dicen que sienten presión de hacer el sexo, **no todo el mundo lo está haciendo**. De hecho, cerca de la mitad de los adolescentes de la escuela secundaria no han tenido relaciones sexuales.
- **La mayoría de jóvenes que han tenido relaciones sexuales quisieran haber esperado**. Siempre puedes decir que no, incluso si antes has dicho que sí.
- **Confundir el sexo por amor puede hacerte sentir infeliz y llevarte a situaciones sexuales que son arriesgadas**. Uno de cada cinco adolescentes dicen que la mayoría de sus amigos/as tiene relaciones “poco saludables”—relaciones sin amor, confianza, honestidad y respeto. Recuerda que está bien ser amigos *sin beneficios*.
- **¿Tienes 9559 dólares extra?** Porque esto es lo mínimo que cuesta criar a un bebé durante su primer año. ¿Y qué tal 250,000 dólares? Esto es lo que cuesta criar a un hijo o a una hija hasta que tenga dieciocho años.
- **Aquí tienes algo en lo que debes pensar antes de darle al botón “SEND”**: Una tercera parte de los jóvenes indican que cuando sus compañeros envían mensajes de texto y fotos sexy de sí mismos se da por entendido que están sexualmente activos. ¿Es esa realmente la impresión que quieres dar?
- **Puedes quedar embarazada o causar un embarazo la primera vez y cada vez que tengas sexo sin protección**. Si tienes sexo sin protección tienes 85% de probabilidad de quedarte embarazada en un año. Por suerte, hay muchos métodos que puedas utilizar para protegerte. Considera todas las opciones y decide cuál es la mejor para ti.