


tiempo 
de hablar



Guía Informativa

Para mamás y papás de
personas adolescentes



presentación

tiemp
de hablar



¿Sos papá o mamá de una persona adolescente?

Esta es una guía para el acompañamiento afectivo sexual de tu hija/hijo. Encontrarás información sobre las dudas más frecuentes de las personas que cumplen un rol de cuidado y formación de las personas adolescentes como, por ejemplo, estereotipos de género, relaciones de pareja, orientación sexual, uso seguro y responsable de las tecnologías, entre otras.

Contenido

01 SOCIALIZACIÓN DE GÉNERO: ¿ASÍ SOMOS O ASÍ NOS CRIARON?

01.1 Rosado o celeste: ¿el color nos define?

01.2 Jugando a ser grande

02 IDENTIDAD DE GÉNERO Y ORIENTACIÓN SEXUAL

02.1 ¿Por qué se gustan dos personas del mismo sexo?

02.2 Papá, mamá, familia: tengo algo que decirles...

03 RELACIONES DE PAREJA: ME QUIERE MUCHO, POQUITO, NADA

03.1 ¿Existe una relación de pareja "ideal" o "perfecta"?

03.2 Mamá, papá: ¡Me gusta alguien!

03.3 ¿Cómo construir una relación de pareja saludable?

04 UNIONES IMPROPIAS: Edades desiguales = abusos de poder

04.1 ¿Por qué son relaciones impropias?

05 SEÑALES DE ALERTA: No toda relación se basa en el control

05.1 Tipos de violencia

05.2 Señales de alerta

06

CUERPO Y SEXUALIDAD: CUIDO + AUTOCUIDO

- 06.1 Mamá, papá, ¿Encontraste mis condones?
- 06.2 Relaciones sexuales/coitales
- 06.3 ¿Qué son las ITS (Infecciones de transmisión sexual)?
- 06.4 No sé qué hacer... ¡Estoy embarazada!
- 06.5 Maternidad y paternidad responsable en la adolescencia

07

TRANSFORMACIÓN CORPORAL: MI CUERPO ESTÁ CAMBIANDO

- 07.1 ¡Pronto, muy pronto! ¿Qué es la menstruación?

08

AUTOESTIMULACIÓN: EXPLORANDO SIN CULPA

- 08.1 ¿Qué es la masturbación?
- 08.2 ¿Cómo reacciono si me doy cuenta que mi hija o hijo toca sus órganos genitales?
- 08.3 ¿Cuándo la masturbación puede convertirse en un problema?

9

RELACIÓN EN PAREJA: PORNOGRAFÍA

- 9.1 ¿Qué es la pornografía?
- 9.2 ¡Mi hija o hijo adolescente está viendo pornografía! ¿Qué hago?

10

CRIANZA TECNOLÓGICA

- 10.1 ¿Cómo ser una mamá y un papá conectado y acompañar a mis hijos en el uso seguro del Internet?

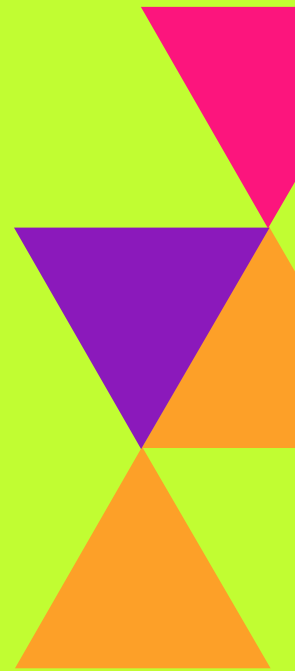


01 Socialización de Género:

*¡Así somos
así nos cre*



os o
ciaron?





01.1 Rosado o celeste ¿El color nos define?

Desde antes de nacer se tiene establecido que ciertos colores, estampados, figuras o juguetes representan el género de una persona. Tradicionalmente, se les asigna a lo femenino el color rosado y las características de belleza, bondad, fragilidad, ternura, dulzura y sensibilidad. El celeste o azul, por su parte, se vincula con lo masculino, el color, y las características de inteligencia, lo práctico, lo fuerte, incluso, con la realeza, reforzando el mito de la necesidad de la llegada de un príncipe que asuma el rol de proveedor y protector.

Esta condición se establece para los hombres y las mujeres sobre el uso de colores, e incluso en las formas de vestir e impone la falsa idea de que las mujeres requieren ajustarse a todo aquello que se parezca al rosado para ser "femeninas", mientras que los hombres deben alejarse de cualidades femeninas como lo son la ternura y la fragilidad y demostrar continuamente su fuerza, insensibilidad e incluso la violencia, como características de la cultura de atribuyen a lo masculino.


Tanto los hombres como las mujeres tienen la posibilidad de mostrarse, de ser tiernos y frágiles cuando así lo necesiten. Las capacidades y habilidades NO dependen del sexo asignado al nacer, sino de cada persona en particular. El color o su forma de vestir no definen quiénes son como personas.



01.2 Jugando a ser grande

Los juegos infantiles son una forma de prepararse para la vida en la adolescencia y la adultez. Cuando un niño juega a la casita está aprendiendo a realizar actividades que serán necesarias para lograr un desarrollo personal y familiar adecuado, sin temor a involucrarse en responsabilidades como el cuidado o los oficios domésticos. Las niñas, a través del juego, también pueden identificar sus gustos por las ciencias, arte y profesiones de liderazgo, y poder desarrollarlos conforme van creciendo.

El tipo de juego con el que se desarrollan las personas puede fortalecer las cualidades que se tienen para que construyan sus sueños, metas o carreras profesionales. En el caso de las niñas y adolescentes mujeres, pueden jugar con carros, armar robots o practicar un deporte como el fútbol. Estas actividades les pueden ayudar a desarrollar habilidades para aplicar en carreras como la ingeniería, medicina o derecho, que a lo largo de la historia se han considerado como tradicionalmente masculinas.







En el caso de los adolescentes hombres, ellos pueden desarrollar habilidades, por ejemplo, para la cocina, docencia, baile y enfermería, así como fortalecer la capacidad que tienen para ser padres de familia a través de los juegos y actividades que se vinculan con el cuidado de otras personas.









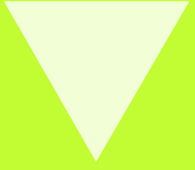
En la adolescencia existe un proceso de re-construcción de la identidad de las personas, y por tanto es un momento propicio para promover cambios y apropiarse de nuevos roles para mujeres y hombres, más enmarcados en el respeto y en la no discriminación.



Conceptos Importantes

-  Estereotipo
-  Género
-  Expresión de género
-  Identidad de género

Aprende Más

-  “Mundo de hombres y mujeres”
 -  “Nosotros por ellas”
 -  Juguetes y estereotipos
 -  ¿Juguetes para niñas y juguetes para niños?
 -  Socialización temprana de género
 -  Masculinidad y masculinidades
 -  La vida de Juan
 -  Erase una vez Maria
- 

02 Identidad de género y orientación sexual

*construye
Equidad*



endo





¿Hombre o mujer? Rompiendo estereotipos

A las personas se les asigna un sexo al nacer, el cual se establece según los órganos externos (pene y vulva). Sin embargo, a pesar de dicha situación, no todas las personas que nacen con un pene se sienten, visten o se comportan según los roles tradicionales masculinos.

En el caso de las mujeres sucede lo mismo. Pueden tener vulva y vagina, pero quizás quieran vestirse como lo hacen tradicionalmente los hombres o asumir comportamientos en la forma de hablar, caminar, vestirse o de comportarse que no son promovidas socialmente para ellas.

El sexo asignado al nacer masculino para el hombre y femenino para la mujer no es el mismo a la identidad de género. Esa percepción subjetiva de sentirme hombre o mujer se da en la primera infancia, entre los 2 y los 4 años.

Cada hombre o mujer, sin importar si tiene pene o vagina, siempre serán personas únicas, por tanto, su individualidad puede expresarse al vestirse, caminar, hablar y sentir de forma diferente.

02.1 ¿Por qué se gustan dos personas del mismo sexo?

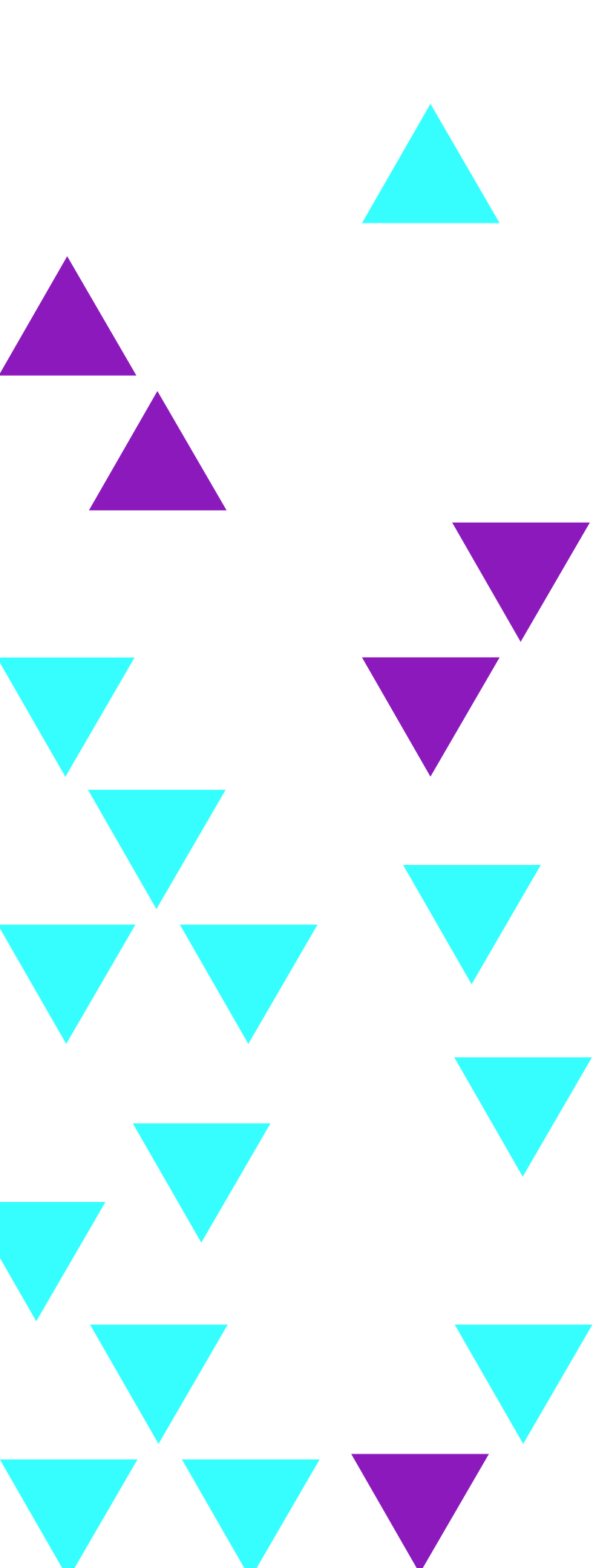
Las personas manifiestan el cariño, el afecto y el amor a través de palabras, caricias y besos. Esos sentimientos se expresan cuando se sienten cómodas con otras personas, con quienes generalmente comparten ese afecto. Esas expresiones de cariño o amor son independientes del sexo de la otra persona. Por tal razón, dos personas del mismo sexo pueden sentir atracción al igual que lo hacen dos personas de sexos diferentes.

Las actitudes negativas hacia las personas no heterosexuales son prejuicios basados en creencias y estereotipos por falta de información científica y de valores universales como son el amor, el respeto y la inclusión. Por eso, conocer sobre la diversidad sexual es importante para tus hijas e hijos, principalmente antes de llegar a la adolescencia para evitar situaciones de violencia hacia otras personas homosexuales, bisexuales o lesbianas, pudiendo limitar los vínculos de confianza para expresar su orientación diferente a la de la mayoría.




Mitos y estigmas hacia la homosexualidad

A través de los años, diversos estudios han comprobado que las actitudes negativas hacia las personas homosexuales son prejuicios basados en estereotipos y falta de información y no por experiencia real. Por eso, conocer sobre la homosexualidad es importante para tus hijas e hijos, principalmente cuando son adolescentes que están apenas descubriendo y buscando entender su identidad y orientación sexual.








Aquí te compartimos algunos mitos, que a través de la historia se han divulgado, sin un argumento científico, y que es esencial conocer y reflexionar, en tu papel de acompañamiento y crianza. En la medida que como mamás y papás erradiquemos prejuicios y mitos que existen alrededor de la homosexualidad, se podrá vivir en un mundo mejor: comencemos a celebrar las diferencias que nos caracterizan, y a propiciar un ambiente de amor y aceptación ante la gran diversidad de expresión sexual humana.

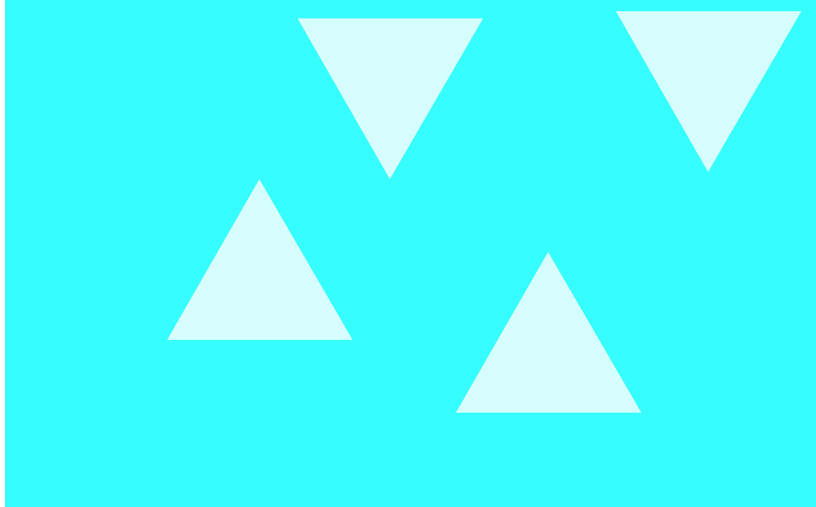


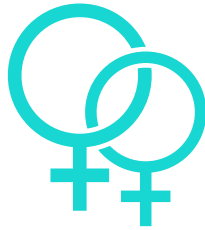
Conceptos Importantes

-  Expresión de género
-  Identidad de género
-  Estereotipo

Aprende Más

-  **Violencia en el noviazgo**
-  **Diversidad de familias**
-  **El papel de las mujeres en Disney**
-  **Cambios que se ven y se sienten**
-  **Cuentos para construir de forma igualitaria y equitativa**
-  **Siete rompe cuentos para siete noches**
-  **Tiempo de Hablar**





1. *Mito:* La homosexualidad es una enfermedad sexual

Realidad: La homosexualidad no es una enfermedad, es solo una variante sexual que se presenta en un sector de la población. Así lo declaró la Organización Mundial de la Salud (OMS), el 17 de mayo de 1990.

Desde 1973 dejó de ser considerada como una perversión y un trastorno psicológico por la Asociación Americana de Psiquiatría al confirmar que no implica ningún impedimento en el juicio, la estabilidad, la confiabilidad ni las capacidades sociales.

En Costa Rica, el Colegio de Profesionales en Psicología sanciona las terapias "curativas" que promueven cambiar la orientación sexual homosexual, lesbiana o bisexual por la heterosexual.

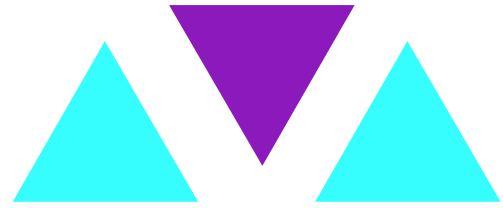
2. *Mito:* Ser homosexual es "anormal"

Realidad: Ser homosexual es una orientación sexual, no provoca "anormalidades" psicológicas o físicas, ni es causada por ellas.

Pese a que desde el 2005, más de 40 países del mundo celebraran el Día Mundial contra la Homofobia para denunciar y erradicar la discriminación en contra de la comunidad de la diversidad sexual, aún se relaciona la homosexualidad con anormalidad.

3. *Mito:* El Sida es una enfermedad de homosexuales

Realidad: El riesgo de exposición al VIH/SIDA está relacionado con la conducta de una persona, no con su orientación sexual.



La falta de respeto en las familias, el abandono o la falta de acceso a una educación inclusiva de la sexualidad son los problemas para las conductas de riesgo, como las relaciones sexuales con el consumo de drogas o las relaciones de noviazgo violentas.

4. *Mito:* La homosexualidad es un pecado

Realidad: No porque se es una persona homosexual, se es un pecador. La condición de homosexual no es la que marca el pecado. Ser homosexuales no es ni bueno ni malo, ni enfermo.

Aunque estudiosos aún no están de acuerdo en cuanto a las interpretaciones bíblicas, muchos teólogos argumentan que Jesús no dijo absolutamente nada acerca de la homosexualidad, pues él estaba más interesado en el amor. Por eso, muchas iglesias alrededor del mundo han optado por defender el respeto, tal y como lo dice el versículo Juan 3:16 donde resalta la tolerancia como la virtud última, asimismo, Mateo 7:1: "No juzguéis, para que no seáis juzgados"

5. *Mito:* Las causas de la homosexualidad son la mala crianza

Realidad: La homosexualidad no es producto de una mala crianza o se genera por familias disfuncionales, pues ninguna investigación ha logrado establecer un vínculo entre la homosexualidad y los conflictos familiares.

Tanto las orientaciones heterosexuales como las diversas provienen de todos los tipos de familias. Por una crianza positiva y respetuosa: una buena mamá o un buen papá es aquel que enseña a tener amor a otros y a sí mismos, y respeto y tolerancia hacia los demás.



6. Mito: Los homosexuales no tienen parejas estables.

Realidad: La duración o la inestabilidad en las parejas no tienen nada que ver con la orientación sexual.

La necesidad de formar pareja, de sentirse amado, de construir una familia, de darle a otra persona lo mejor de sí, todo ello está presente tanto en hombres como mujeres, independiente al género y la orientación sexual. Todas las personas enfrentan dificultades similares a la hora de construir una relación que perdure muchos años.

7. Mito: Los homosexuales “acosan” a gente de su mismo género.

Realidad: Así como a las personas heterosexuales no les da lo mismo cualquier persona, a las personas con orientación homosexual no les gustan ni todas las mujeres ni todos los hombres, respectivamente.

Diversas investigaciones demuestran que la mayoría del acoso sexual a niños se da por parte de una persona heterosexual y ocurre dentro del contexto de la familia (padres, tíos, hermanos, amistades cercanas, etc.).

8. Mito: El tipo de actividad sexual entre homosexuales es perversa

Realidad: La actividad sexual homosexual es muy parecida al sexo entre un hombre y una mujer. En ambas se expresan sentimientos sexuales de muchas maneras. Aunque es una manifestación de sexualidad diferente no guarda relación con la perversión.



9. *Mito*: Se puede convertir a las personas homosexuales en heterosexuales.

Realidad: El objetivo de la psicoterapia es ayudar a la persona y a su entorno a asumir sus deseos y convivir con los mismos, no a transformarlos según los parámetros sociales. Recordemos, la homosexualidad no es una enfermedad. No requiere tratamiento y no puede cambiarse.

Todos los intentos llevados a cabo, especialmente en la década de los 50, por "convertir" a las personas homosexuales fueron inútiles, incluso, violentos, algunos de ellos. Se puede buscar ayuda psicológica con el proceso de la revelación de su orientación sexual o el desarrollo de estrategias para lidiar con el prejuicio.

10. *Mito*: Las personas homosexuales son más promiscuas

Realidad: El tema de la promiscuidad es muy relativo. ¿Quién mide cuánto es demasiado?

Según el reconocido investigador sexual Alfred Kinsey, "una persona promiscua es aquella que tiene relaciones sexuales más frecuentemente que uno mismo".

Así como las personas heterosexuales pueden ser selectivas, y no gustan de todas las personas que les rodean; las homosexuales y bisexuales también son personas selectivas.

02.2 Papá, mamá, familia: tengo algo que decirles...







Cuando tu hija o hijo tiene la confianza de contarte sobre su orientación sexual, está revelando algo importante de su vida y requiere que se le escuche de manera atenta, activa y respetuosa. Ella o él no desean ser juzgados.

Cuando como mamá o papá no sabés qué responder ante esta revelación, es mejor expresarse con sinceridad e indicar que necesitan tiempo para procesar la información y dialogar en otro momento.






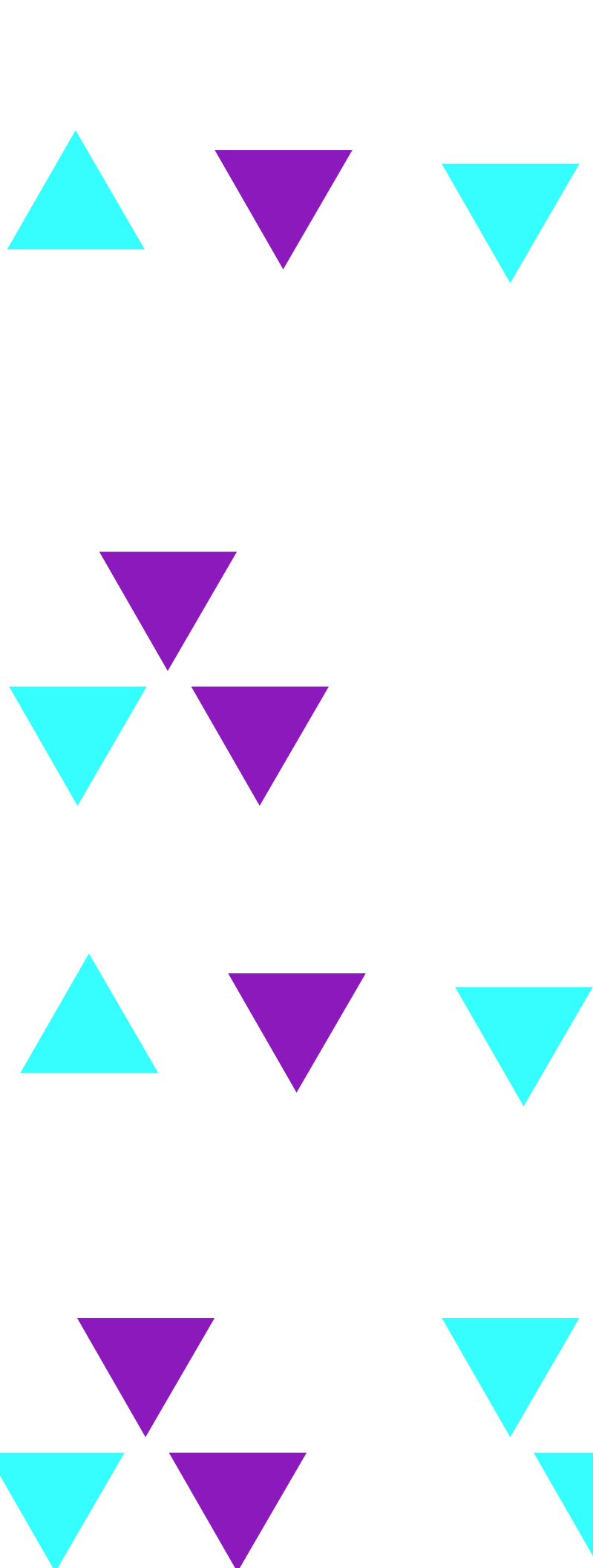
En el caso de que se te dificulte comprender y hablar sobre esta situación, es importante recordar que ante todo siguen siendo tus hijos o hijas. Son las mismas personas, con los mismos anhelos y sueños. Son personas que quieren ser amadas y apoyadas por sus familias.



Conceptos Importantes

-  Orientación Sexual
-  Sexo asignado al nacer
-  Expresión de género
-  Identidad de género
-  Cisnormatividad
-  Personas no conformes con el género

Aprende Más

-  Amor es amor
 -  Papá, tenemos algo que decirte
 -  El amor y los niños
 -  Diversidad afectivo-sexual en su propio hogar
 -  Orientación Sexual
- 

03 Relaciones de Pareja:

*me quiere
poquito o*



*mucho,
nada*





03.1 ¿Existe una relación de pareja “ideal” o “perfecta”?

Desde la infancia se les enseña a las personas que una relación de pareja “ideal” es similar a las que se presentan en los cuentos de hadas. En estas narrativas, las mujeres son princesas, muy bellas físicamente, que se comportan de forma pasiva y dependiente frente a los hombres. Los hombres, por su parte, son representados por los príncipes azules, quienes rescatan, protegen y cuidan, basándose en su poder económico y social, y muchas veces mediante la coerción.

Cuando se es adolescente, estas ideas se reproducen también en las novelas y series juveniles, donde se destaca nuevamente la belleza de las mujeres y su necesidad de ser protegidas y, por el contrario, se recalca la fuerza física y la violencia en los hombres como un factor atractivo y deseado.

A partir de estas creencias, se construye una visión del amor romántico; esto representa un mito, en el cual la pareja “ideal” o “perfecta” es una persona que llega a completar una parte de nosotros, necesaria para alcanzar la felicidad. Se cree que esa persona es nuestra “media naranja”.

Es necesario recordar que no existen parejas perfectas, porque no hay hombres ni mujeres perfectas. Existen personas con cualidades, fortalezas y debilidades o áreas por mejorar. Por tanto, una pareja estará conformada por dos personas que no son perfectas pero que pueden conformar una relación de pareja saludable.



03.2 Mamá, papá: ¡Me gusta alguien!

Todas las personas somos seres afectivo sexuales. ¿qué significa esto? Significa que la sexualidad no solamente involucra el desarrollo biológico de los órganos reproductivos, sino que también comprende la afectividad.

En la adolescencia, el rol de las relaciones afectivas con las personas cuidadoras (padre, madre, etc.) cambia. Se pasa de una situación de dependencia al desarrollo de su autonomía como personas. Las amistades y personas de la misma edad van a tener un rol muy importante. De igual forma, las personas adolescentes se van interesando por establecer relaciones sentimentales con otras personas.

Por eso, es importante mantener un ambiente de confianza en el cual nuestras hijas e hijos tengan la oportunidad de contarnos sus emociones, sentimientos e intereses. Si les sancionamos desde un inicio, van a seguir teniendo la necesidad de conversar, pero no la confianza para hacerlo con nosotros.

Se les debe acompañar en el proceso, conocer a las personas con las que se relacionan y conversar sobre las dudas e inquietudes que sienten. En algunas ocasiones es importante la presencia de una persona adulta que no sea el cuidador principal, como un tío, tía o amistad cercana a la familia, con la cual las personas jóvenes sientan una mayor apertura.

Proceso de Aprendizaje

Existe un dilema con respecto al permitir o prohibir este tipo de relaciones en sus hijas e hijos adolescentes. La prohibición es una medida totalmente ineficaz y hasta contraproducente en una etapa en la que las chicas y los chicos están en procesos de experimentación.

Recordemos que nuestras hijas e hijos necesitan hablar para aclarar sus sentimientos y decisiones. Nuestra escucha puede ayudarlos a enfrentar la experiencia e identificar aspectos de sí mismos que desconocían.

Oportunidad para crecer y aprender. La experiencia de un noviazgo proporciona en tus hijos e hijas una serie de experiencias:

1. Aprender a relacionarse con el sexo opuesto
2. Aprender a conocerse recíprocamente en cuanto a carácter, sentimientos, gustos, aficiones, ideales de vida, religiosidad.
3. Aprender a construir valores: fomenta la generosidad, confianza, y honestidad; estimula la reflexión y el sentido de responsabilidad.
4. Aprender a practicar la habilidad de resolver conflictos.
5. Aprender a utilizar formas efectivas de comunicación y de aprender a ver las cosas de distintas maneras.

Etapas del Noviazgo

Es importante acompañarlos y guiarlos, comentándoles sobre cómo construir una relación noviazgo "sano". Aunque todas las parejas son diferentes, cada una con sus particularidades, la mayoría pasa por 5 etapas, en las cuales es importante aconsejar a tus hijas e hijos para que las afronten con procesos de comunicación y respeto.

1. ***Atracción/enamoramiento:*** que puede ser física, emocional o ambas.

Es importante comentar con sus hijas e hijos que esta primera etapa es lo más lo más romántico de la relación, donde todo es color de rosa y felicidad máxima. Esto se debe a que la relación es muy nueva, hay muchísima atracción, dejando pasar los aspectos negativos.

La explicación científica es que durante esta etapa, las endorfinas invaden el cerebro y tenemos sensaciones súper intensas. Normalmente, las parejas quieren hacer todo juntos y casi no hay peleas porque se busca complacer al otro, o porque simplemente hay miedo de que se vaya a afectar la relación.

2. ***Incertidumbre/ Conocimiento:*** es cuando se presenta la duda de si la pareja elegida es la adecuada.

En esta etapa se comienza a conocer más a la pareja, se hablan. Normalmente aquí salen los apodos, formas cariñosas y específicas para dirigirse a la pareja. También puede haber una que otra muy pequeña discusión porque se van dando cuenta de qué les gusta y qué no.



03.3 ¿Cómo construir una relación de pareja saludable?

3. Acoplamiento: Esta etapa es la más difícil pero también la más bonita. Aquí es cuando los desacuerdos empiezan a aparecer. Muchas parejas no pasan esta etapa, pues tienen dificultades para acoplarse; hay cosas en las que hay que ceder.

La clave para superar esta etapa es la comunicación, sin violencia. ¡Sólo así podrán conocerse a fondo y se empezarán a acoplar como un buen equipo!

4. Intimidad/Estabilidad: ambos se entregan a la relación, se sueltan y comienzan a mostrar sus aspectos positivos y negativos.

5. Reafirmación: la relación se torna más profunda y existe la convicción de que se está con la persona correcta para una relación más formal como lo es el matrimonio.

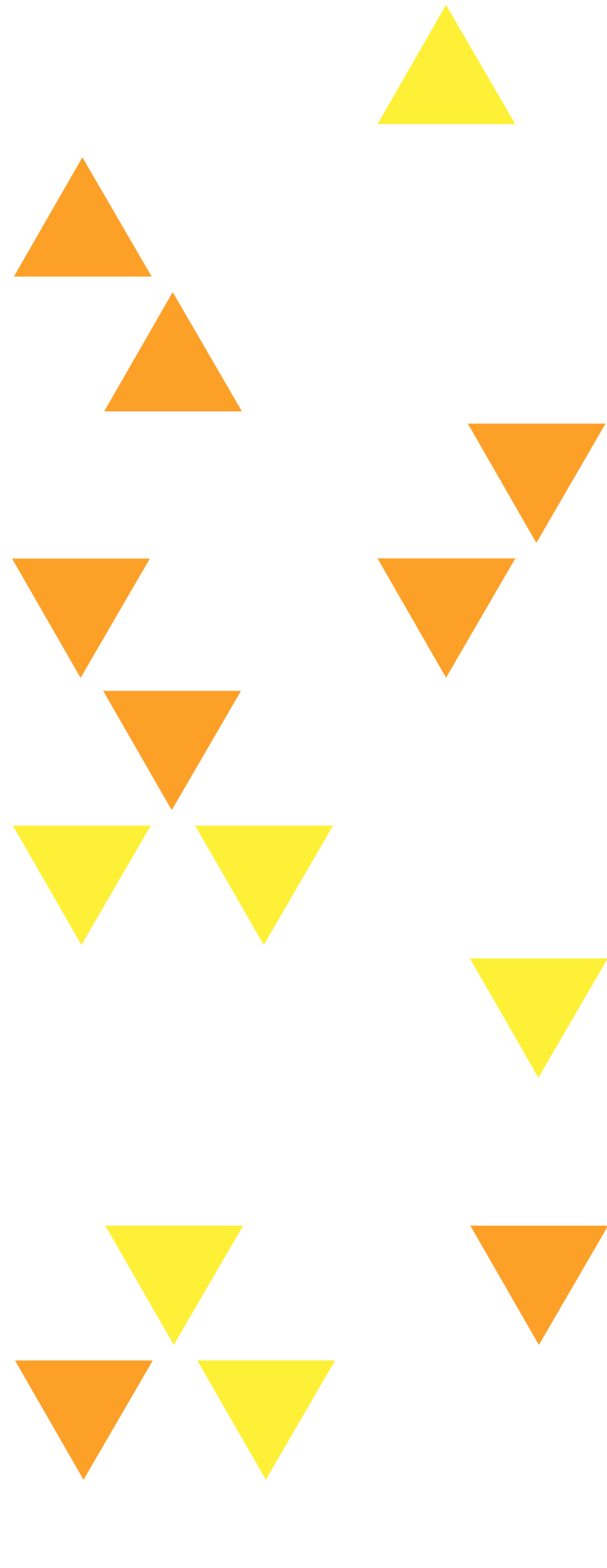
Es cuando empiezan a compararse con otras parejas y llegan preguntas sobre el futuro. Cuidado porque aquí es donde podrían surgir las dudas sobre infidelidades y se podría llegar a cuestionar el amor.

Es importante tener claro, que si la persona no se siente segura, no hay que quedarse con alguien por la costumbre o porque "es el novio de años", ambos deben estar comprometidos con el bienestar del otro.

Una relación de pareja saludable está constituida por personas que tienen los mismos derechos y deberes.

Elementos básicos de una relación saludable:

- Libertad y no violencia. Cada integrante de la pareja tiene la posibilidad de decir qué le gusta y qué no, qué quiere y qué no. Ambos participan en la toma de decisiones.
- Respeto. Este implica igualdad de derechos y responsabilidades, y una relación libre de violencia física, sexual, psicológica y patrimonial.
- Comunicación. En la relación, las opiniones de ambas personas son escuchadas, respetadas y negociadas.
- Cariño, amistad y apoyo. Cada integrante de la pareja puede apoyarse en la otra persona, en las buenas y las malas, así como confiar y divertirse como sucede cuando dos amigos o amigas se unen.



Aprende Más



Me quiere mucho, poquito o nada



Canción "Contigo"



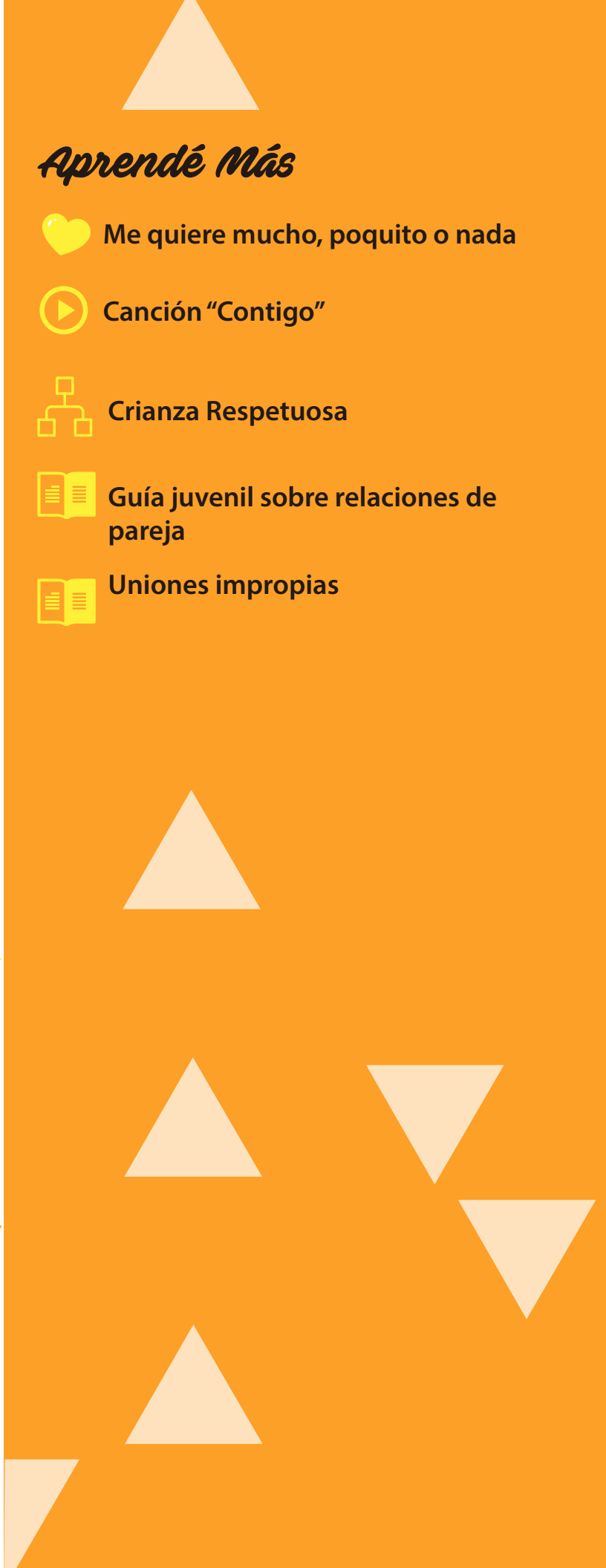
Crianza Respetuosa



Guía juvenil sobre relaciones de pareja



Uniones impropias



04 Uniones impropias:

*Edades de
= abusos de*



Desiguales de poder





Imaginemos a una adolescente de 13 años. ¿Cómo es? ¿Qué le gusta hacer? ¿Cuáles son sus sueños? Ahora, imaginemos a esta joven en una relación sentimental con una persona de 20 o 30 años.

Efectivamente, no son dos personas en igualdad de condiciones y además de la diferencia de edades, existe también desigualdad en la capacidad económica, desarrollo intelectual y formación académica, entre otros.

Si resulta difícil para dos personas adultas negociar aspectos básicos de la relación de pareja o de la convivencia en situaciones que van desde determinar quién es la persona responsable de ciertas labores del hogar, hasta acordar aspectos económicos o tomar la decisión de tener hijos o hijas; aún más difícil resulta convivir en una relación de pareja para una niña o adolescente mujer que se encuentra en una condición de total desventaja.

Este tipo de relaciones violentan los derechos de las niñas y adolescentes, dificultan su desarrollo personal, sexual, académico y laboral, asimismo, es más probable que dentro de estas relaciones de pareja ocurran situaciones de violencia o embarazos en la adolescencia.

04.1 ¿Por qué son relaciones impropias?

Se les llama relaciones “impropias” y no “tempranas” porque es la mejor manera de marcar la diferencia entre un romance y una relación de poder o abusiva. Estas relaciones son impropias y no tempranas porque no hacen referencia al ciclo de vida de la persona, sino a su conveniencia para las personas adolescentes, desde un enfoque de derechos.

Un importante elemento a ser considerado en el establecimiento de relaciones de convivencia de adolescentes con personas adultas, es que además de la edad, existen diferencias en la toma de decisiones, ya que a esas edades las adolescentes no necesariamente cuentan con los recursos para ser autónomas, realistas, planificadas y considerar todas las consecuencias.

Estas diferencias deben hacernos comprender, anticipar y prevenir la situación de franca desventaja en que se ubica una adolescente ante un adulto cuando se establece una relación de convivencia.

Las implicaciones de las uniones impropias para el desarrollo humano y social han recibido mayor atención en los últimos años, incluyen una preocupación creciente por la violación de los derechos sexuales y reproductivos de las personas menores de edad. Estas preocupaciones incluyen el embarazo en la adolescencia, ya que es bien sabido que las adolescentes madres son más propensas a experimentar mortalidad materna, mortalidad infantil y desnutrición, así como más vulnerables a contraer infecciones de transmisión sexual.

Como papás y mamás necesitamos comprender que este tipo de relaciones no son “naturales” o “normales”. Debemos informarnos, educarnos, y perder el miedo a denunciar aquellos casos en los que sabemos que las adolescentes están siendo víctimas de sus parejas adultas.

Ley nacional prohíbe las uniones impropias

Con su publicación en el diario oficial La Gaceta en febrero de 2017, la Ley que castiga las relaciones impropias y abusivas, entró en vigencia en Costa Rica.

La Ley 9406 reforma artículos del Código Penal y sancionará con pena de prisión quien se haga acceder o tenga acceso carnal por vía oral, anal o vaginal con una persona menor de edad, siempre que no constituya delito de violación, en los siguientes supuestos:

- Con cárcel de 3 a 6 años cuando la víctima sea mayor de 13 y menor de 15 años, y el autor sea 5 o más años mayor.
- Con cárcel de 2 a 3 años cuando la víctima sea mayor de 15 y menor de 18 años, y el autor sea 7 o más años mayor.
- Con cárcel de 4 a 10 años, siempre que el autor tenga en relación con la víctima la condición de ascendiente, tío, tía, hermano o hermana, primo o prima por consanguinidad o afinidad, sea tutor o guardador o se encuentre en una posición de confianza o autoridad con respecto de la víctima o su familia, medie o no relación de parentesco.

La norma también reforma artículos del Código de Familia y prohíbe el matrimonio con personas menores de 18 años.

Aprende Más

- ▶ Campaña publicitaria “Lagarteando”
- ▶ Ley 9406: contra las uniones impropias

04.2 ¿Por qué se “juntan” las adolescentes con una persona adulta?

Las razones que pueden llevar a una niña o adolescente mujer a involucrarse en una relación abusiva empiezan:

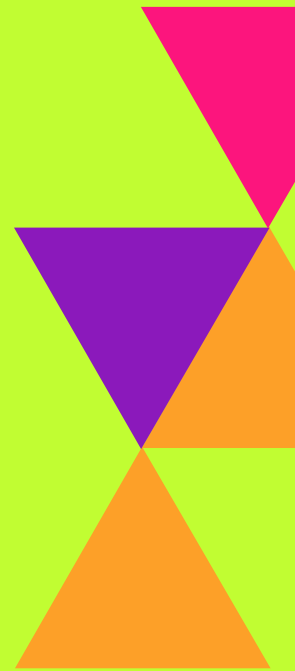
1. Por el desconocimiento: ella no sabe que la relación puede desencadenar violencia y abusos por parte del hombre porque cree estar enamorada; y es posible que su sentimiento sea real.
2. Porque la persona adulta tiene el control absoluto de todos los factores que involucran una relación de pareja, y esto hace que para las niñas y adolescentes sea más fácil ser manipuladas o engañadas para insertarse en una relación de este tipo.
3. Por la desventaja social que viven algunas adolescentes: el hacinamiento, la violencia doméstica o las carencias económicas en sus familias son factores que las hacen más vulnerables a tener este tipo de relaciones. Incluso muchos padres y madres ven en el adulto que corteja a su hija un medio para obtener apoyo económico o piensan que su hija va a estar en mejores condiciones si vive con él, por lo que permiten, justifican e inclusive motivan este tipo de relaciones impropias.

05 Señales de alerta:

*no toda r
se basa e
control*



relación
en el



La pareja de mi hija la maltrata. ¿Qué hacer?

La violencia de género se refleja a través de conductas de control y dominio que ejerce una persona sobre otra, dada su condición de sexo.

La violencia de género empieza a aparecer desde que se establecen las primeras relaciones de pareja (la mayoría de ellas en la adolescencia), no siempre como comportamientos agresivos (más evidentes y detectables) sino como comportamientos que favorecen la desigualdad, el dominio y el abuso.

Si como mamá o papá descubris que tu hija o hijo está siendo víctima de violencia por parte de su pareja, no sólo vas a sufrir dolor de pensar en el daño que ella está soportando, sino que podrías sentirte desorientado sobre qué hacer.

A continuación, algunos consejos para afrontar juntos esta situación y ayudar a tu hija a salir del ciclo de violencia.

1. No le digas lo que debe hacer hasta que el o ella pregunte.
2. Aprovechá, cada vez que el/ella les cuente algo, para preguntarle "¿cómo te sentis?".

3. Escuchá atentamente, interviniendo lo menos posible. Dejá que te cuente a su ritmo, permitiendo que se desahogue, con una actitud receptiva.

4. Dale la razón, no juzgues, no le digas que el/ella se lo ha buscado, que se lo han advertido.

5. No le hagas sentirse culpable, pero tampoco le digas nada malo sobre su pareja, sino que que el/ella misma lo diga.

6. No cuestionar la situación por increíble que parezca, aunque conozcas a su pareja. Es importante creerle y demostrarle que la estas creyendo.

7. Cuando te haya terminado de contar su situación es esencial dejarle muy claro que lo que está viviendo es una situación que le está dañando, por lo que es imprescindible actuar contra esa situación.

8. Reforzá las acciones o iniciativas que tu hija o tu hijo haya realizado o proponga, y que consideres que son válidas para acabar con la situación de violencia que está viviendo.

9. Intentá llegar a acuerdos con el y ella sobre qué le está ocurriendo, cómo actuar y cuáles serían los pasos a dar y el orden de las actuaciones.

10. Buscá apoyo profesional para tu hija o hijo. Una de las actuaciones esenciales que debes conseguir es que acuda a servicios o profesionales especializados. Esto no suele resultar fácil, por lo que tendrás que ser a la vez flexible e insistente.

Conceptos Importantes


- ▶ Estereotipo
- ▶ Género
- ▶ Expresión de género
- ▶ Identidad de género

Aprendé Más

 **Violencia en el noviazgo**

 **Violencia doméstica**

 **Violencia psicológica**

 **Yo decidí vivir noviazgos sin violencia**

 **Violencia sexual**

 **Violencia física**

 **Violencia en la pareja**



05.1 Tipos de Violencia

En algunas ocasiones, las relaciones no cumplen con las cualidades de una relación saludable y presentan situaciones de violencia.

¿Qué es violencia?

Es toda acción u omisión directa o indirecta que produzca daño de la integridad física, sexual, psicológica o patrimonial de una persona, limitando o impidiendo el ejercicio pleno de sus derechos y sus posibilidades de desarrollo.

Existen cuatro tipos de violencia en la dinámica de pareja:

- **Física:** Son acciones que dañan en el cuerpo de la otra persona o su salud física, como los golpes, pellizcos, cachetadas, empujones. Este tipo de violencia es el más evidente, pero no siempre se denuncia. Muchas veces deja cicatrices, enfermedades o incluso puede causar la muerte.
- **Psicológica:** Pese a ser la forma más frecuente de violencia, muchas veces es difícil identificarla porque no genera marcas visibles. Sin embargo, va dejando huella en el corazón de las personas: cambia su forma de comportarse y de sentirse; afecta su autoestima y, muchas veces, su capacidad de soñar. Se expresa a través de acciones como gritos, palabras ofensivas, malos tratos, manipulación, descalificación.

- **Patrimonial:** Implica romper o dañar algún objeto o pertenencia de la otra persona. Por ejemplo, quebrar objetos significativos o de un valor económico. Se da también cuando una persona depende económicamente de otra, y esta no le proporciona el dinero para cubrir ciertas necesidades básicas.

- **Sexual:** Consiste en un acto donde mediante el uso de la fuerza física, psíquica o moral se fuerza a una persona a adoptar o participar en una conducta sexual. Se puede ejercer de forma verbal o física con actos que van desde tocamientos, roces o besos, hasta la penetración con un órgano genital (pene), dedos o algún objeto.

En algunas ocasiones, a la violencia sexual no se le da la importancia que merece. Por ejemplo, cuando decimos frases como "le robó un beso", "la tocaron", "le dijeron piropos" (acoso callejero), "ella no quería pero su pareja sí... y ella tenía que cumplirle, sino después se va con otra". Dichas expresiones representan situaciones de violencia sexual.

Las situaciones de violencia en la pareja pueden ocurrir en una relación de noviazgo.

05.2 Señales de alerta

Se debe prestar atención si la pareja:

- Controla la forma de vestir y las amistades con las que puede o no relacionarse.
- Presenta conductas de celos constantemente.
- Revisa el celular, Facebook o cualquier otro medio de comunicación personal.
- Dice frases como “si me dejas, yo me puedo morir”, “quiero que seas mía o mío y de nadie más”.

Cuando este tipo de acciones ocurren es importante encender una alerta, ya que son claros indicadores de control que pueden ir aumentando hasta convertirse en situaciones de violencia, como las que se ha mencionado anteriormente.

Es importante recordar que la violencia más usada es la violencia psicológica, que puede ser tan o más dañina que la violencia física.

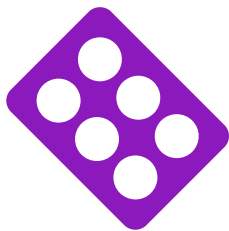
06 Cuerpo y sexualidad

*Cuida
+ Auto-*



do
-cuido





06.1 Mamá, papá, ¿encontraste mis condones?

Durante la adolescencia inician las primeras experiencias sexuales de las personas. En Costa Rica el 14% de las mujeres y el 24% de los hombres de 15 años de edad han tenido relaciones sexuales. Alrededor del 95% ha tenido relaciones sexuales a los 25 años (II Encuesta Nacional de Salud Sexual y Salud Reproductiva, 2015), así que el inicio de las relaciones sexuales en la adolescencia, no es algo extraño en nuestro país.

Si encontrás algún método anticonceptivo, ya sean pastillas o condones en el cuarto de tu hija o de su hijo, tomá en cuenta algunas cosas:

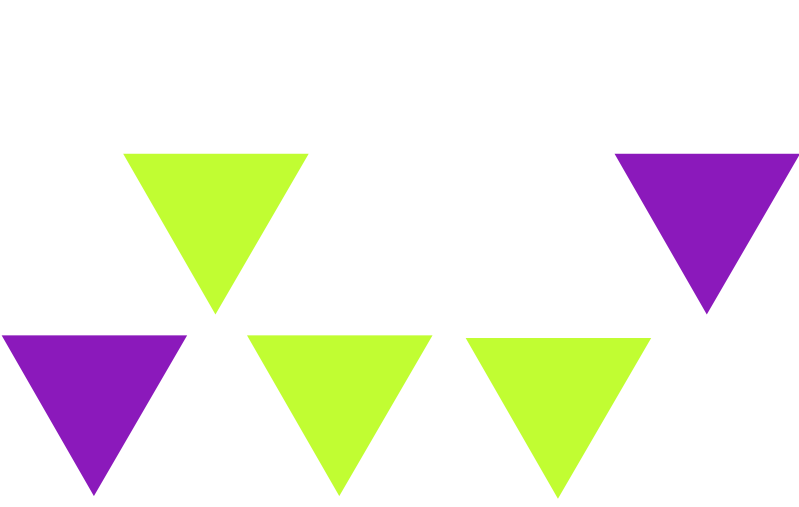
En primer lugar, que no se pierda la calma. Recordá tu adolescencia o la de tus amigas y amigos.

Encontrar un método anticonceptivo o de protección en el cuarto de tu hija o hijo, no significa necesariamente que está teniendo relaciones sexuales, pero sí que ha pensado en tenerlas.

Es positivo que tu hija o hijo esté pensando en utilizar (o utilizando) un método anticonceptivo o de protección, ya que significa que está pensando en la importancia de prevenir un embarazo o una infección de transmisión sexual.

Entonces, ¿qué hacer?:

- Identificá bien el momento de abordar el tema con tu hija o hijo. No regañés, nada más indícales que encontraste el insumo en su cuarto y que quisieras que conversaran un poco al respecto.
- Manifestá que reconoces que esa conversación puede ser incómoda para ambas/os y que tenés la claridad de que quizá él o ella no va a tener con vos la misma apertura que tiene con sus amigas/os.
- Explicale que no querés detalles, pero que sí quisieras plantearle la importancia de que se cuide de la mejor forma posible, explicando los riesgos de un embarazo o de adquirir una infección de transmisión sexual o el VIH.

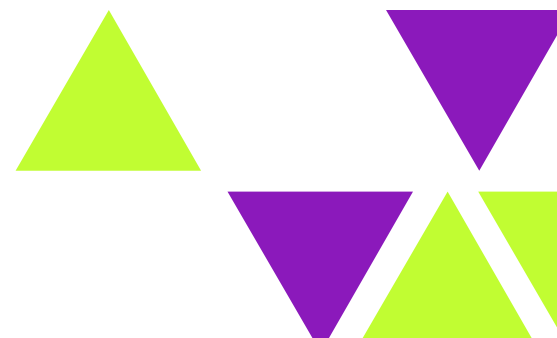


· Asimismo, le puedes mencionar que las relaciones sexuales se deben tener cuando ambas personas. En Costa Rica el 14% de las mujeres y el 24% de los hombres de 15 años de edad han tenido relaciones sexuales. Alrededor del 95% ha tenido relaciones sexuales a los 25 años (II Encuesta Nacional de Salud Sexual y Salud Reproductiva, 2015).

· Si conocés a la pareja de tu hija o hijo, mencioná que es importante que ambos identifiquen la mejor forma de protegerse y ofréceles la opción de buscar un método anticonceptivo que mejor se ajuste a sus necesidades, mediante la visita al Centro de Salud de tu comunidad, o a un médico particular, si es posible.

· Recordale que además de usar un método anticonceptivo, el uso del condón es muy importante para evitar una ITS o el VIH. Si visitan al Centro de Salud, solicitar condones para garantizar la protección dual.

· Tené en cuenta que si le prohibís a tu hija o hijo tener relaciones sexuales, esto podría no tener los resultados esperados, sino que podría exponer a tu hija/o a un riesgo mayor.



06.2 Relaciones sexuales/coitales

Anticoncepción

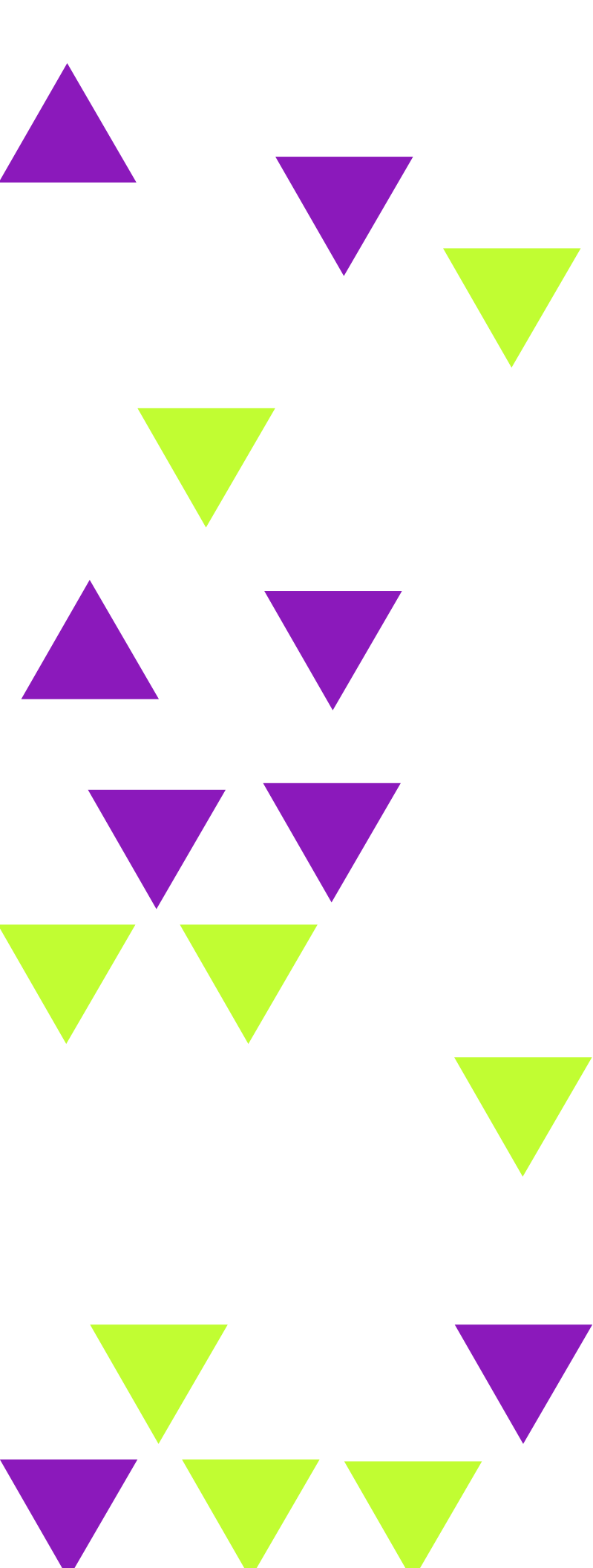
Todas las personas tienen derecho a tener información y a tomar una decisión libre sobre si desean o no tener hijos o hijas y el momento en el que lo desean.

Es importante elegir un método que no solo ofrezca protección anticonceptiva (para prevenir un embarazo), sino que también proteja de infecciones de transmisión sexual. Por lo que se recomienda el uso del condón, ya sea femenino o masculino.

Los métodos anticonceptivos se agrupan de la siguiente manera:

- Hormonales: píldoras, inyectables, dispositivos intrauterinos, implantes
- Barrera: condón masculino y femenino
- Basados en el conocimiento de la fertilidad: Ritmo, temperatura basal y el método Billings (Moco Cervical)
- Definitivos: esterilización masculina y femenina (extirpación o corte de las trompas de Falopio en las mujeres) o vasectomía (cortar los conductos deferentes, que llevan los espermatozoides desde los testículos hasta la uretra).

Las personas jóvenes deben conocer los métodos anticonceptivos que pueden utilizar. Esto no provocará que tengan relaciones sexuales a más temprana edad, por el contrario, si conocen claramente los riesgos y los mecanismos de protección, existe una mayor posibilidad de que se postergue el inicio de las relaciones sexuales o de un embarazo en la adolescencia.



Aprende Más



Píldora anticonceptiva



Diu



Espermicidas



Implante anticonceptivo



Parche



Anillo vaginal



Prevención del embarazo



Guía pedagógica sobre derechos sexuales y reproductivos



Uniones Impropias, para el amor sí hay edad



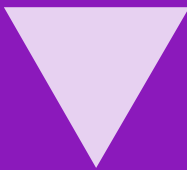
Guía para la prevención del embarazo adolescente

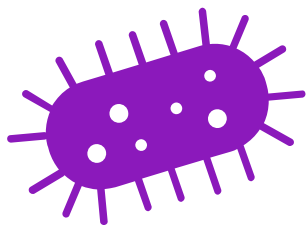


Guía para papás y mamás sobre las ITS



Manual sobre sexualidad





06.3 ¿Qué son las ITS (Infecciones de transmisión sexual)?

Las ITS son infecciones que, como su nombre lo indica, se contraen a través de relaciones coitales o prácticas genitales sin protección entre una persona sana y otra infectada por alguna ITS.

Es importante investigar y conversar con nuestras hijas e hijos sobre el riesgo de contraer ITS y, a su vez, comunicar sobre los métodos de protección que existen.

Cuando una persona adolescente presenta una ITS, debemos comprender que no necesariamente fue porque decidió tener relaciones coitales. Pudieron infectarse como consecuencia de un abuso sexual, en este caso se debe brindar el tratamiento médico y psicológico adecuado, así como dar seguimiento a los procesos administrativos y penales. Nunca se debe callar una situación de abuso sexual contra personas menores de edad.

¿Cómo hablo de las ITS con mi hija o hijo?

Es importante hablar con nuestros hijos sobre la sexualidad, en general, desde las relaciones de pareja, el afecto y el placer hasta los riesgos físicos y emocionales que puede implicar tener relaciones coitales, entre ellos el embarazo o las ITS.

Estas conversaciones pueden desarrollarse a partir de la cotidianidad, un programa de televisión, las noticias o una situación que haya vivido otra persona (puede involucrar la experiencia personal, por ejemplo). Al conversar, se debe tomar en cuenta algunos aspectos:

- No inicie como un regaño o una sanción, sino como una conversación de rutina, en la cual se abra un espacio para que la persona adolescente pregunte con toda libertad.
- Puede resultar favorable iniciar con preguntas como ¿Qué pensás sobre...?. No es necesario darles toda la información que se maneja, sino construirla en conjunto.
- Si no conocemos alguna respuesta no importa, siempre la podemos consultar. No tenemos por qué saberlo todo.

06.4 No sé qué hacer: ¡Estoy embarazada!

El embarazo en la adolescencia es una condición social y no solo una situación de la adolescente embarazada. Las causas son muchas, pero cuando una hija o un hijo se enfrentan a esta situación, debemos tomar en cuenta algunos aspectos:

- Es importante establecer que no importa si es nuestra hija o hijo quien nos dice que va a tener un o una bebé, en ambos casos debemos darle todo el apoyo, escucharles e identificar sus emociones.
- En el caso de que sea nuestro hijo adolescente quien va a ser padre, conversar sobre el tema de la paternidad responsable, la cual involucra no solamente aspectos económicos, sino también afectivos y de crianza.



- Es posible que la noticia genere en los padres y madres distintas emociones. En caso de que provoque mucho enojo, angustia, tristeza, etc, usted puede expresar que requiere de un espacio para analizar la situación y retomar la conversación posteriormente.
- Se deben construir en conjunto las opciones y estrategias familiares para enfrentar las nuevas circunstancias. Dentro de estas estrategias se debe tomar en cuenta el tema de los estudios y el nuevo proyecto de vida.
- No se debe promover el matrimonio o la unión entre la adolescente y el padre del bebé, especialmente, si este es mayor que la joven (ver: uniones impropias), ya que puede existir un mayor riesgo de vivir situaciones de violencia en la relación de pareja y enfrentarse a mayores dificultades de crecimiento personal, o provocar abandono del sistema educativo.

Es importante tomar en cuenta que la situación de embarazo en la adolescencia puede generar una serie de complicaciones para la adolescente madre y su hija o hijo. Estas dificultades pueden ser físicas, como problemas médicos, ya que existe un mayor riesgo de sufrir partos prematuros, preeclampsia o eclampsia, entre otras condiciones de salud.

De igual manera, esta condición puede afectar a las adolescentes en aspectos sociales y económicos. En muchas ocasiones se les dificulta terminar sus estudios y, por lo tanto acceder a mejores oportunidades laborales. En el ámbito personal y psicológico, la mujer adolescente debe enfrentarse a una nueva situación y ser responsable del cuidado y atención de su hija o hijo cuando aún no ha finalizado la etapa de desarrollo y creación de su propia identidad.

06.5 Maternidad y paternidad responsable en la adolescencia

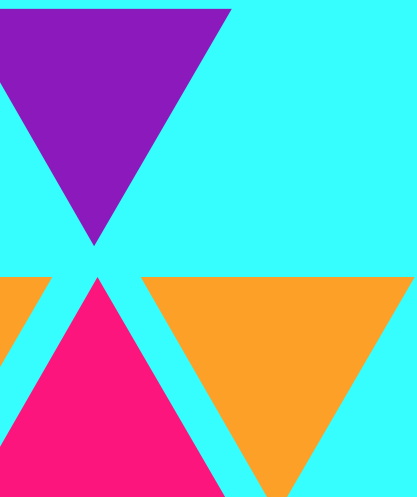
Cuando una mujer adolescente queda embarazada y decide asumir su maternidad, corre el riesgo de llevar sola la responsabilidad, pues algunos chicos huyen y evaden el compromiso. Lo ideal, es que los miembros de la pareja asuman juntos la responsabilidad del embarazo, no solo porque los involucra a ambos, sino porque este apoyo mutuo influirá positivamente en la formación del bebé. La vida de una madre adolescente cambia radicalmente pues le corresponde asumir labores como atender a su bebé, lavar la ropa, prepararle comida, amamantarlo, entre otras.

Además, debe modificar su proyecto de vida. En los casos en que la familia apoya a la madre adolescente, el proceso de la maternidad y sus consecuencias son menos complicadas.

Por eso, traer un hijo o una hija al mundo es un hecho muy hermoso pero debe ocurrir en el momento mas adecuado, cuando se esté en la capacidad de brindarle todo lo que se merece, tanto en el aspecto material como en lo emocional.

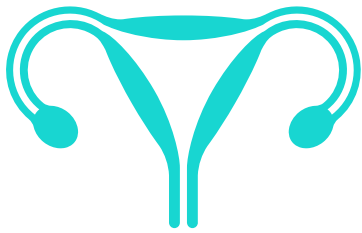
07 Transformación corporal:

*mi cuerpo
Cau*



está
mbiando





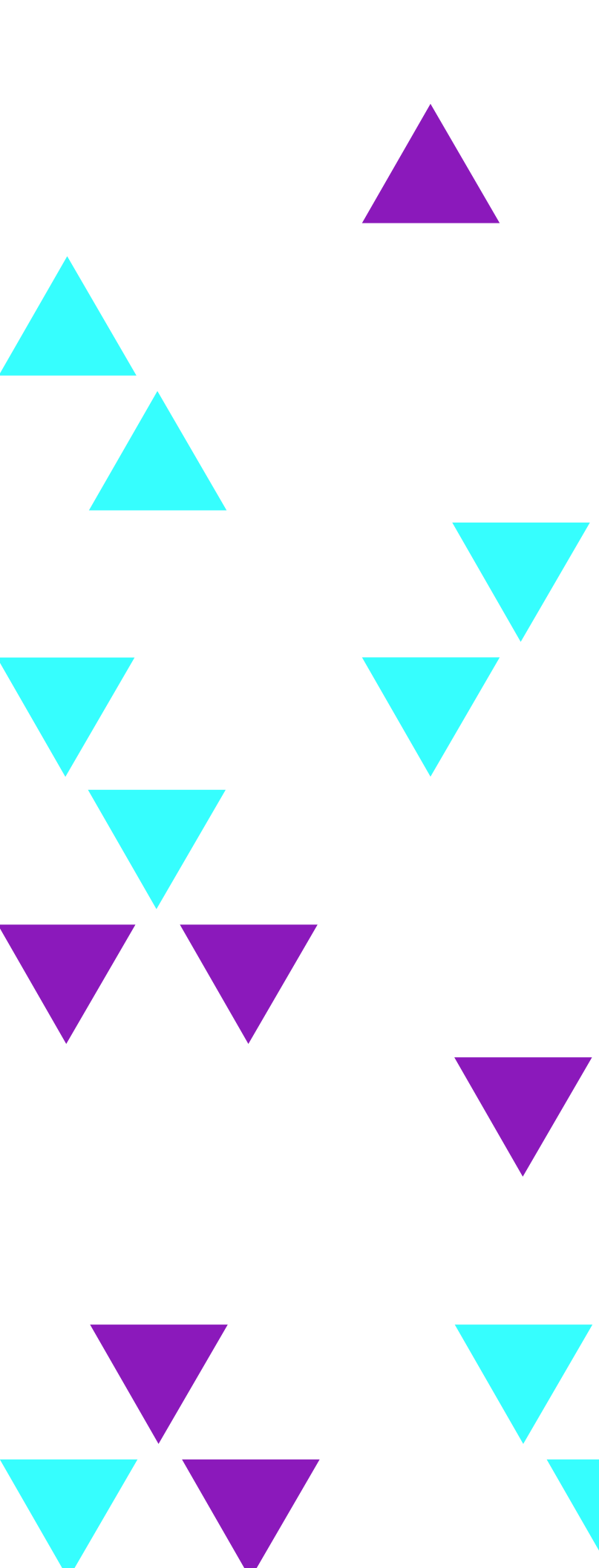
07.1 ¡Pronto, muy pronto! ¿Qué es la menstruación?

El cuerpo en su proceso de crecimiento vive diferentes momentos. Hay muchos cambios que se enfrentan en la niñez, la adolescencia, adultez y adultez mayor. Es bueno tener información antes de que esas maravillas del cuerpo sorprendan o, en muchos casos, asusten a las niñas y adolescentes.


Es bueno intentar explicar cómo funciona el cuerpo humano porque las personas necesitan saber qué va a ocurrirles a sus cuerpos. Estas explicaciones van a requerir de varias conversaciones y es algo que probablemente se continúe hablando a lo largo de la vida. No es necesario que las adolescentes formulen preguntas para hablar sobre la menstruación. No hay que esperar a que ellas se informen de forma negativa o errónea con amistades, en la calle, la televisión o Internet.

A la menstruación se le puede dar una connotación negativa, como si fuera algo malo o de lo que hay que sentir miedo o rechazo. Si esa es la única información que tienen, las adolescentes creerán que eso es la verdad. Sin embargo, ellas requieren saber que la menstruación es algo natural y una parte maravillosa de ser mujer.

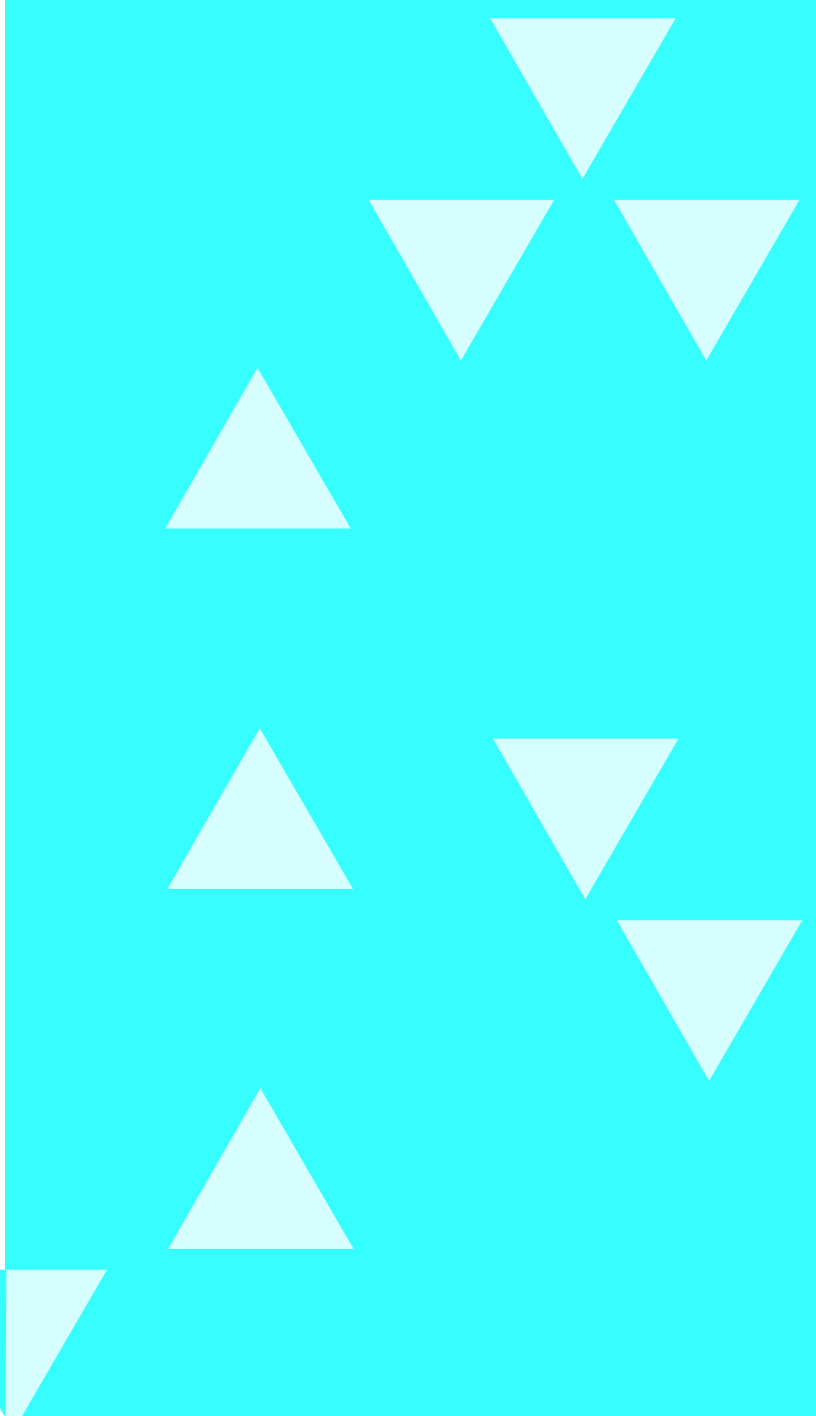
Es fundamental recordar que todas las mujeres son diferentes, únicas, por lo que la menstruación les va a llegar primero a unas que a otras, e incluso, a algunas les durará más días, o sentirán más sensaciones, dolores y cambios emocionales.



Aprendé Más

 Este es mi cuerpo

 Cambios físicos

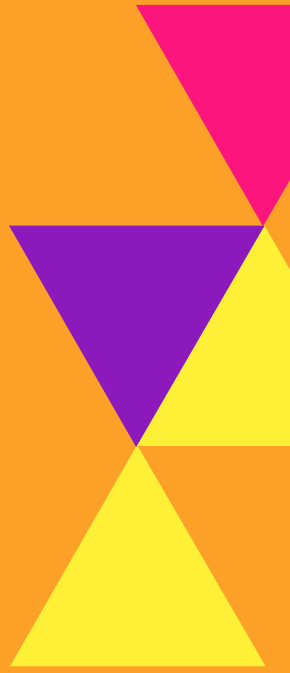


08 Auto Estimulación

Exploración



do *sin*
culpa





08.1 ¿Qué es la masturbación?

La masturbación es la autoestimulación de los genitales para obtener placer sexual. Es una práctica normal, íntima y saludable, que ayuda a tener mayor conocimiento del propio cuerpo y de la sexualidad.

La autoestimulación se puede experimentar desde los primeros meses de vida. Los bebés tocan distintas partes de su cuerpo para explorarlo, conocerlo y descubrir sensaciones nuevas. En la adolescencia esta práctica toma una nueva dimensión: aumenta la curiosidad, al tiempo que el cuerpo se siente de manera diferente.

Después de descubrir sensaciones nuevas. Esta exploración continuará durante toda la infancia, es saludable, positiva y le permite a los niños y niñas tener presente que es su cuerpo y que los únicos que deben explorarlo son ellos mismos.

Por esta razón, la masturbación o autoestimulación tiene un papel muy importante en el desarrollo sexual, favoreciendo el aprendizaje y la autoexploración, tanto en varones como en mujeres.

08.2 ¿Cómo reacciono si me doy cuenta que mi hija o hijo toca sus órganos genitales?

Esta situación debe tomarse con tranquilidad. No hay que hacer expresiones de desagrado o censura, ya que al hacerlo, sin darnos cuenta, se transmite la idea de que el placer es algo malo, impuro y peligroso, cuando en realidad es parte de la intimidad y un aspecto más de la sexualidad.

Es necesario saber que esta práctica no causa daño físico o psicológico. Nuestro cuerpo está lleno de terminaciones nerviosas y es normal que la persona adolescente sienta placer al tocarse sus zonas erógenas, al igual que lo hace al tocar sus manos, su cabeza, su espalda etc.

La masturbación ayuda a conocer la anatomía y las sensaciones relacionadas a cierta estimulación. Para el adolescente esta es una forma de apropiarse de su cuerpo y de su propia satisfacción, en una circunstancia de intimidad y absoluta seguridad. Por eso, es importante tomar en cuenta que el tocarse los órganos genitales no es una práctica exclusiva de los hombres, las mujeres también lo hacen, tienen el derecho de expresar su sexualidad, conocerse y vivir el placer.

Aprende Más



¿Hablar con mis hijas e hijos sobre qué?, ¡Sí, sexualidad!

08.3 ¿Cuándo puede convertirse en un problema?

La evidencia científica indica que la masturbación por sí misma no tiene efectos nocivos sobre la salud mental de las personas. Pero estas podrían convertirse en un problema si los jóvenes experimentan con ella, de manera obsesiva y compulsiva.

Si la masturbación es excesiva, se podría estar ante un problema de ansiedad, producido posiblemente por la situación familiar o social, donde el o la adolescente busca aislarse para no entrar en contacto con la realidad.

Ver pornografía puede generar aprendizajes inadecuados de desigualdad y de violencia, que los chicos y las chicas pueden aprender a reproducir de manera inadecuada, desigual y destructiva para su bienestar.

Como mamá o papá te pasamos algunos consejos para ayudar a tu hijo o hija a salir de este comportamiento compulsivo:

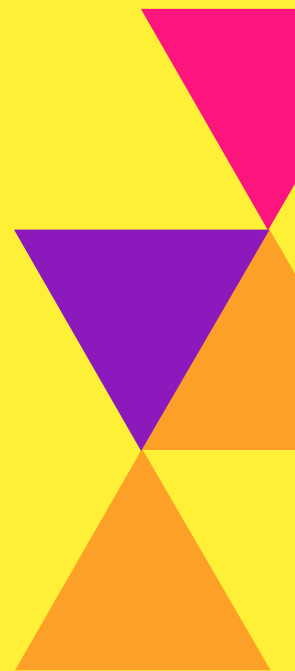
1. **Evitar.** Trate de que sus hijos pasen menos tiempo en la computadora y más tiempo afuera, o haciendo otras cosas.
2. **Salir.** Procure que su hijo o hija busque amigos para salir y compartir.
3. **Hacer deporte.** Promueva en sus hijos la actividad deportiva. Este fortalece la autoestima y el cuerpo.
4. **Dedicar a mejorar su autoestima.** Promueva en sus hijas e hijos practicar su pasatiempo favorito o buscar una actividad que les guste. Apoyelos a descubrir nuevas habilidades.

9 Relación de pareja:

pornog



rabia



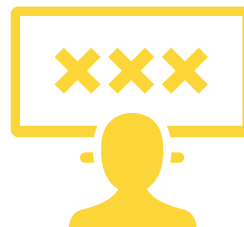


9.1 ¿Qué es la Pornografía?

La pornografía es la exhibición de escenas sexualmente explícitas que tienen un fin claramente comercial. En esta transacción comercial, el producto que se vende es la excitación. Es un material diseñado para el entretenimiento de personas adultas.

El verdadero problema de la pornografía no es presenciar cuerpos desnudos o actividad sexual, sino el vínculo que se crea entre sexo y violencia, pues se conoce la explotación sexual que sufren muchas de las personas que trabajan en estas producciones. Además, se crean roles estereotipados poco compatibles con la realidad, tanto para hombres como para mujeres.

La pornografía confunde y hace creer a las y los adolescentes que lo que se ve en las películas es lo que deben hacer para tener una verdadera relación sexual genital, puede generar una falsa expectativa de lo que es un acto sexual, pensando que hay tiempos de duración en la eyaculación, o gustos o posiciones que no se ajustan siempre a las prácticas posibles en la realidad.



9.2 ¿Mi hija o hijo adolescente está viendo pornografía! ¿Qué hago?

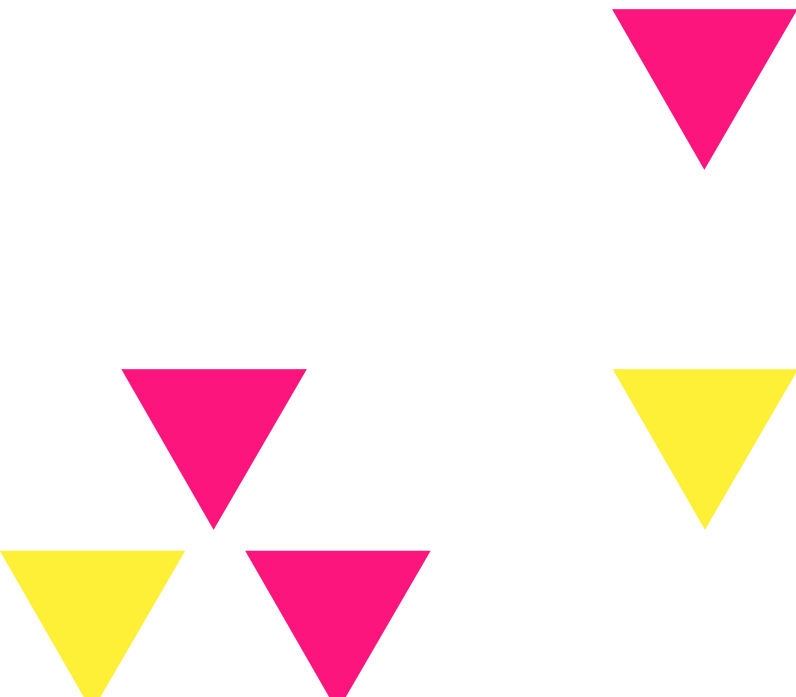
Ante una situación así, es usual que en un primer momento se reaccione con exaltación, preocupación y nerviosismo. Sin embargo, en primer lugar, es necesario mantener la calma y prepararse para poder conversar con tu hija o hijo de una manera serena y controlada. Durante la conversación tené en cuenta los siguientes puntos:

1. Reducí la vergüenza que puede experimentar tu hijo o hija, haciéndole ver que es usual que quiera conocer más sobre diferentes aspectos sexuales, pero que es importante que se busquen los medios adecuados para ello.
2. Comentá con el o ella que el verdadero problema con la pornografía es el vínculo que se crea entre sexo y violencia, además, de que se crean roles estereotipados poco compatibles con la realidad, tanto para hombres como para mujeres.



3. Orientá para ver el sexo como algo bueno y saludable. Indícale que quieres que tenga una vida sexual satisfactoria y libre de cualquier forma de violencia.

4. Recordá que esa decisión se realiza de manera responsable, informada y priorizando su desarrollo integral.



Aprendé Más



Preguntas frecuentes de papás y mamás



Preguntas frecuentes sobre sexualidad

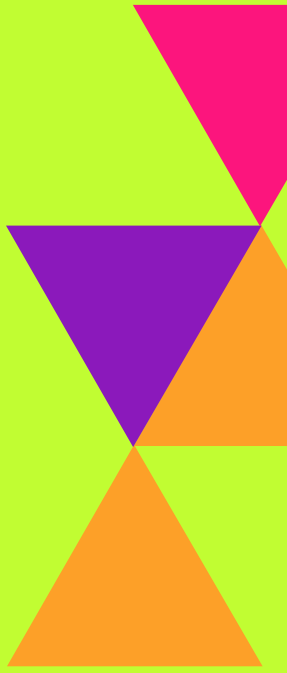


10

*Criança
Tech*



mológica





crianza tecnológica

10.1 ¿Cómo ser una mamá y un papá conectado y acompañar a mis hijos en el uso seguro del Internet?

1. Uso Seguro de las Tecnologías Digitales

Las tecnologías digitales ponen el mundo al alcance de una tecla. Para informarse, comunicarse y aprender no se requiere más que una computadora, un teléfono o una tableta con conexión a Internet. Pero recuerde que las oportunidades también conllevan riesgos, tanto para usted como para sus hijos.

Para protegerse y protegerles debe conocer factores y conductas que pueden poner en riesgo su integridad y enseñar a tus hijos sobre prácticas de autoprotección.

Manejo de la información y la imagen

Debes compartir con tus hijos e hijas la diferencia entre lo público, lo privado y lo íntimo.

Primero, enseñales a partir del ejemplo, después, como parte de una conversación continua, que lo íntimo debe permanecer en el plano personal y que todo lo que se comparte en línea se vuelve de dominio público.

Cuando llegue el momento de que empiecen a abrir cuentas de correo electrónico o perfiles en redes sociales, conversá sobre la persona que ellos desean ser en el mundo real y en el mundo digital.

Recordáles que ambos están estrechamente relacionados y lo que se hace en un plano, tiene consecuencias en el otro.

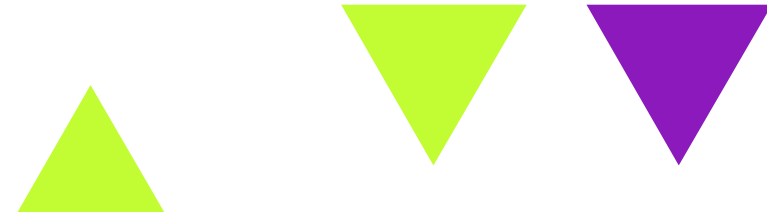
2. Uso Responsable de las Tecnologías Digitales

Hacer un uso responsable de las TIC implica tener un adecuado comportamiento digital.



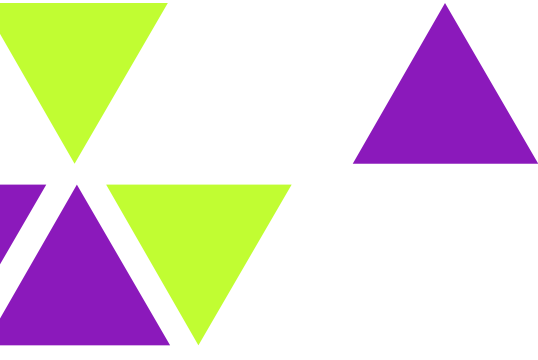
Sin embargo, si tu hija o hijo no sabe cómo comportarse adecuadamente en el mundo real, ¡no lo sabrán tampoco en el digital! Por eso, debes ser un ejemplo para ellos. Ayudales a reconocer y aplicar normas de comportamiento que promuevan interacciones sociales digitales constructivas.

La importancia de pensar en los demás








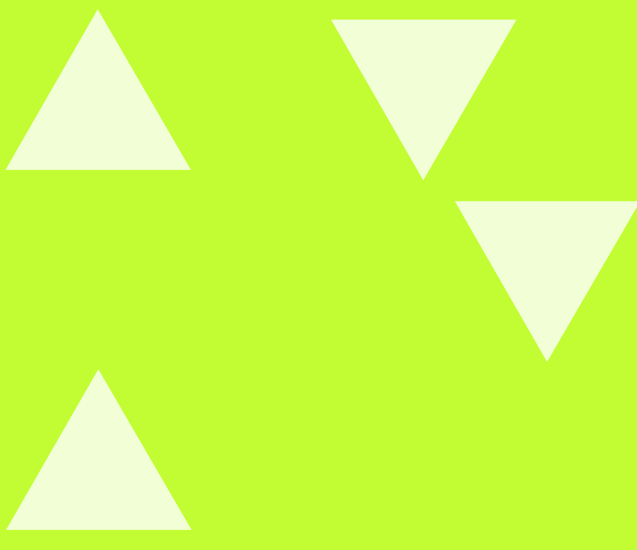
En el mundo digital, las personas usuarias cuentan con poderosas herramientas que pueden usar para llevar a cabo actividades constructivas o destructivas, como por ejemplo, burlarse de sus compañeros de clase. Incluso, algunas veces sus acciones pueden resultar destructivas sin proponérselo.



Para que tus hijas e hijos ejerzan su ciudadanía digital, recórdales que el uso de las tecnologías es un derecho y a la vez un deber. Usar la red puede incidir negativa o positivamente sobre otras personas.



Aprende Más

-  Cuidemos a nuestros niños del 'grooming'
 -  ¿Qué riesgos tiene y cómo pueden prevenirlo las mamás y papás?
 -  Nueve normas básicas para publicar fotos de niños en redes sociales
 -  Cuidado con lo que subís a Internet: Sexting, no lo produzcas
 -  Cuidado con lo que subís a Internet: Conectate seguro
 -  Lo público y lo privado en las redes sociales: El peligro de las redes sociales
 -  Antes de colgar tu imagen en la web...piénsalo
- 



Guía Informativa