



ADOLESCENTES  
QUE SUEÑAN...  
FAMILIAS  
QUE APUYAN

Padres, madres y cuidadores  
preguntan





Padres, madres y cuidadores  
preguntan

Propiedad de la Secretaría de Estado en el Despacho de  
Desarrollo e Inclusión Social

Autor  
Luis Alcalá Mugno

Asesoría Técnica  
Fondo de Población de las Naciones Unidas en Honduras

Revisión técnica  
Gobierno de la República de Honduras

Ilustración, diseño y diagramación  
Rafael Alcalá Mugno

Impresión  
Representaciones Franel  
Tegucigalpa, Honduras.

Primera edición. Diciembre de 2017.  
1000 ejemplares

La caja de herramientas metodológicas "Adolescentes que Sueñan, Familias que Apoyan", forma parte del trabajo de colaboración entre el Gobierno de la República y la Oficina del Fondo de Población de las Naciones Unidas en Honduras - UNFPA en el marco del programa "Mejores Familias". Esta publicación ha sido financiada con Fondos de Inversión Estratégica de Honduras - INVEST y el Gobierno de Canadá. Los contenidos de esta publicación no reflejan necesariamente el punto de vista oficial del UNFPA en Honduras.



# Contenido

	página
Presentación	1
1. ¿Cómo puedo saber si mi hijo o hija necesita de mi apoyo?	4
2. ¿Cómo hago para que mi hijo o hija adolescente confíe más en mí?	5
3. ¿Qué hago si no puedo resolver una duda de mi hijo o hija?	7
4. ¿Cuál es el mejor momento para dialogar con mi hijo o hija sobre la sexualidad?	8
5. ¿Quién debería hablar con los hijos sobre estos temas, el padre o la madre?	10
6. ¿Es correcto que mis hijos quieran visitar solos el establecimiento de salud?	11
7. ¿Debo preocuparme si a mis hijos les están hablando de sexualidad en la escuela?	12
8. ¿Debería asistir a la escuela para padres y madres de familia?	13
9. ¿Qué puedo hacer para evitar que mi hijo sea machista?	14
10. ¿Qué debo hacer si descubro que mi hijo tiene novia o mi hija tiene novio?	16
11. ¿Cómo sé si el noviazgo de mi hijo o hija es riesgoso?	18
12. ¿Qué debo hacer si descubro que mi hija o hijo sufrió violencia?	20
13. ¿Por qué es importante hablarle a mi hijo o hija sobre los cambios de la adolescencia?	25

14. ¿Qué debo hacer si sorprendo a mi hijo o hija tocando sus genitales?	29
15. Sospecho que mi hija pronto tendrá su primera menstruación. ¿Qué debo decirle?	30
16. ¿Cómo puedo hablar con mi hijo varón sobre el embarazo?	32
17. ¿Por qué es importante evitar el embarazo en la adolescencia?	33
18. ¿Qué puedo hacer para que mis hijos eviten el embarazo en la adolescencia?	35
19. ¿Es correcto que aconsejemos a nuestros hijos incluso si fuimos padres o madres adolescentes?	36
20. ¿Qué debo hacer si descubro que mi hijo o hija ya tiene relaciones sexuales?	37
21. ¿Es bueno para la salud de mi hija que ella utilice métodos anticonceptivos?	39
22. ¿Qué debo hacer si mi hija está embarazada o si mi hijo embaraza a su pareja?	40
23. Siento que mi hijo o hija pasa mucho tiempo triste ¿debo preocuparme?	42
24. ¿Cómo puedo ayudar a mi hijo o hija a fortalecer su autoestima?	43
25. ¿Cómo podemos los padres y madres de familia apoyar los proyectos de vida de nuestros hijos?	44
Bibliografía	47

# Hola,

ser padre o madre es una de las experiencias más alegres de la vida, sin embargo, apoyar y orientar a nuestros hijos e hijas, especialmente cuando son adolescentes, puede ser una tarea complicada para muchos de nosotros.



En el Programa “Mejores Familias”, hemos creado este cuadernillo en el que respondemos algunas de las preguntas más frecuentes que se hacen los padres, madres y cuidadores de adolescentes, para que le brinden a usted una idea sobre cómo abordar con ellas y ellos algunas situaciones típicas que se presentan en esta etapa de la vida. Con esta herramienta, esperamos que usted tenga más información para acompañar a sus hijos e hijas en el camino hacia el logro de sus metas.

Además de este cuadernillo para padres, madres y cuidadores de adolescentes, también hemos creado uno para chavas y otro para chavos. Todos ellos hacen parte de la iniciativa “Adolescentes que Sueñan, Familias que Apoyan” del programa “Mejores Familias”, que busca que todos los miembros de la familia estemos claros a la hora de hablar sobre la salud en la adolescencia.

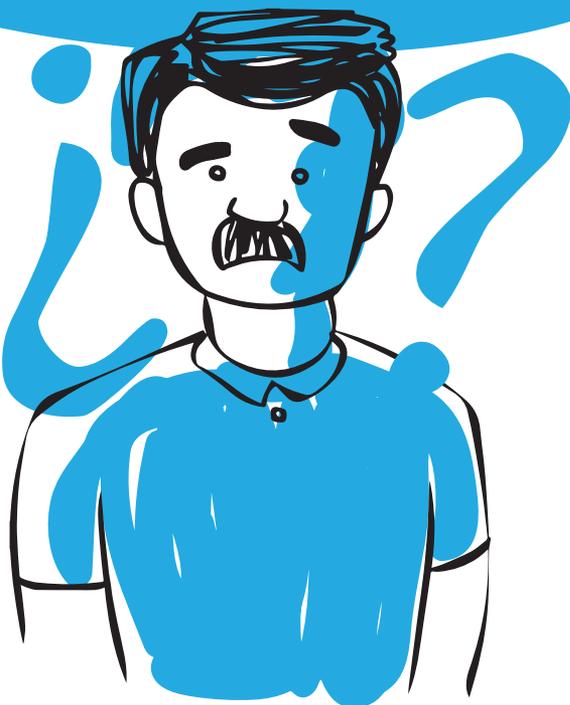
Conserve este cuadernillo y haga que otros padres, madres y cuidadores de adolescentes también lo conozcan. **Tal vez le interese llevarlo a las sesiones de la “Escuela para Padres y Madres de Familia” en la institución donde estudian sus hijos y proponer a los maestros que dediquen un tiempo para revisarlo y dialogar en torno a la información que aquí presentamos.**

Recuerde que entre más padres y madres estén informados, más saludables serán los y las adolescentes de nuestras comunidades. Usted puede hacer mucho por sus hijos e hijas.

¡a n í m e s e,  
y sea parte del c a m b i o!



1. ¿Cómo saber si mi hijo o mi hija necesita apoyo?



Su hijo o hija **siempre necesitará de su apoyo**, especialmente en la adolescencia, cuando surgen tantas dudas o temores relacionados con los cambios que ocurren a esa edad, incluyendo los cambios en nuestro cuerpo, nuestras emociones, la manera en que nos comportamos y pensamos.

Si entre usted y sus hijos no hay confianza suficiente, es probable que ellos no se acerquen a pedirle apoyo, aunque lo necesiten. Por eso, es importante que sea usted quien dé ese paso y se acerque a ellos para hacerles saber que cuentan con usted, de lo contrario, ellos buscarán a otras personas que podrían aconsejarlos mal y llevarlos a tomar malas decisiones.

2. ¿Cómo hago para que mi hijo o hija adolescente confíe más en mí?



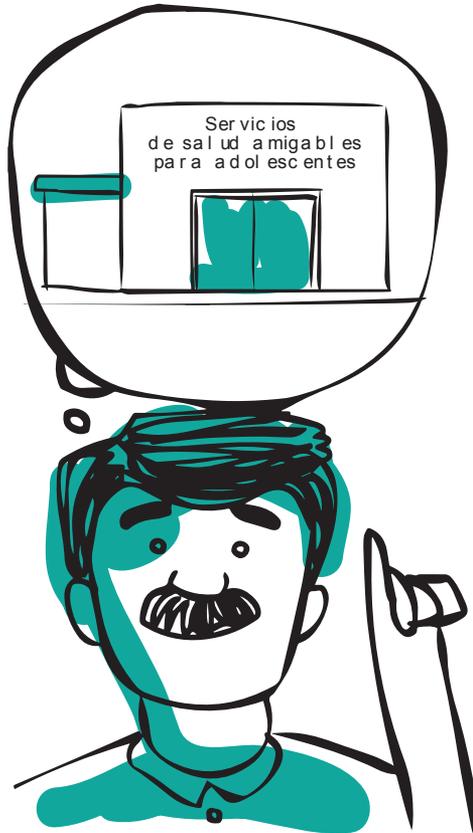
Fortalecer la confianza con sus hijos toma tiempo y por eso es un proceso que debe empezar desde que son pequeños, aunque nunca es demasiado tarde para comenzar.

Algunas cosas que usted puede hacer para fortalecer esa confianza son:

- Converse con ellos diariamente sobre cómo se sienten, sobre sus amistades, los cambios en sus cuerpos, etc.
- Escúcelos atentamente siempre que quieran contarle algo.
- No ignore sus dudas ni se enfade si preguntan algo que le produce incomodidad.
- No los culpe ni los juzgue cuando cometen errores, ayúdelos a aprender. No defraude la confianza que ellos depositan en usted. Si promete algo cúmplalo.
- Comparta con ellos sus experiencias en la adolescencia para que sientan que los entiende.
- Aconséjelos sin que sientan que les está imponiendo las cosas o los está regañando.

### 3. ¿Qué hago si no puedo resolver una duda de mi hijo o hija?

Es normal que no tengamos todas las respuestas a las preguntas de nuestros hijos. Si usted no sabe qué responder, comience por agradecerle a su hijo o hija la confianza que tuvo en acercarse a usted, sea sincero admitiendo que no sabe la respuesta, pero prométale que averiguará.



Usted puede acudir al personal del establecimiento de salud o a los técnicos del programa Mejores Familias, quienes han sido capacitados en este tema. **En algunas comunidades hay servicios de salud amigables para adolescentes** donde el personal ha sido entrenado para atender a las y los adolescentes.

Aproveche esos servicios y anime a sus hijos a visitarlos.

4. ¿Cuál es el mejor momento para dialogar con mi hijo o hija sobre la sexualidad?



Es importante que sepa que **hablar de sexualidad no es solo hablar de relaciones sexuales**. La sexualidad está presente desde que nacemos hasta que morimos, y hacen parte de ella la manera en que expresamos el afecto y nos relacionamos con los demás; la manera en que nos reconocemos y la relación que tenemos con nuestro propio cuerpo, entre otras cosas. Por esa razón, la educación sobre la sexualidad es un proceso constante que inicia en la infancia.

Desde que son pequeños, nuestros hijos deben conocer las partes de su cuerpo y saber cuidarlo.



Adicionalmente, cultivar una buena autoestima y fortalecer habilidades como el autocontrol, la resolución pacífica de los conflictos, la empatía, entre otras, son parte de la educación sobre sexualidad que debemos dar a niños y niñas en casa.

A medida que crecen y que se aproximan cambios importantes, como los que llegan con la adolescencia, podemos hablarles de otros temas más complejos, como el desarrollo físico y la prevención del embarazo y las infecciones de Transmisión sexual (ITS), incluido el VIH.

5. ¿Quién debería hablar con los hijos sobre estos temas, el padre o la madre?



Tanto el padre como la madre tienen la misma responsabilidad de educar a sus hijos.

Como la sexualidad se expresa de manera diferente en hombres y mujeres, por ejemplo, la menstruación, que ocurre solo en las mujeres, puede ser que su hija se sienta más cómoda si es su madre quien dialogue con ella y que su hijo se sienta mejor si es el padre quien asume ese rol. Sin embargo, esto no siempre es así, pues hay hogares donde falta el padre o la madre o los hijos tienen más confianza con el padre o la madre independientemente del sexo.

**Lo que es realmente importante es que ambos estén bien informados para apoyarlos correctamente.**

6. ¿Es correcto que mis hijos quieren visitar solos el establecimiento de salud?

Si sus hijos quieren visitar el establecimiento de salud es una señal de que les preocupa su bienestar y que quieren acudir a las personas que mejor pueden apoyarlos, lo cual debe ser un motivo de alegría para usted.

A veces las y los adolescentes tienen dudas o preocupaciones relacionadas con temas que les producen vergüenza y por eso podrían sentirse más cómodos si nadie los acompaña durante la consulta. Recuerde que en Honduras, los y las adolescentes tienen derecho a visitar el establecimiento de salud sin que tengan que ir acompañados de un adulto.



## 7. ¿Debo preocuparme si a mis hijos les están hablando de sexualidad en la escuela?

Gracias a los esfuerzos del Gobierno de la República, cada vez hay más centros educativos con maestros capacitados para hablar de este tema con las y los estudiantes. Esto es un logro importante, pues la educación sobre la sexualidad le da a sus hijos e hijas información para que tomen buenas decisiones, ayudándoles a prevenir el embarazo no planificado y las ITS, entre otras.



Si en la escuela les hablan a sus hijos sobre la sexualidad en la adolescencia, alégrese de saber que **usted no está solo o sola en la labor de educar a sus hijos en esta materia**. Pregúnteles a sus hijos qué han aprendido y aproveche para que esos diálogos fortalezcan el vínculo de confianza con ellos.

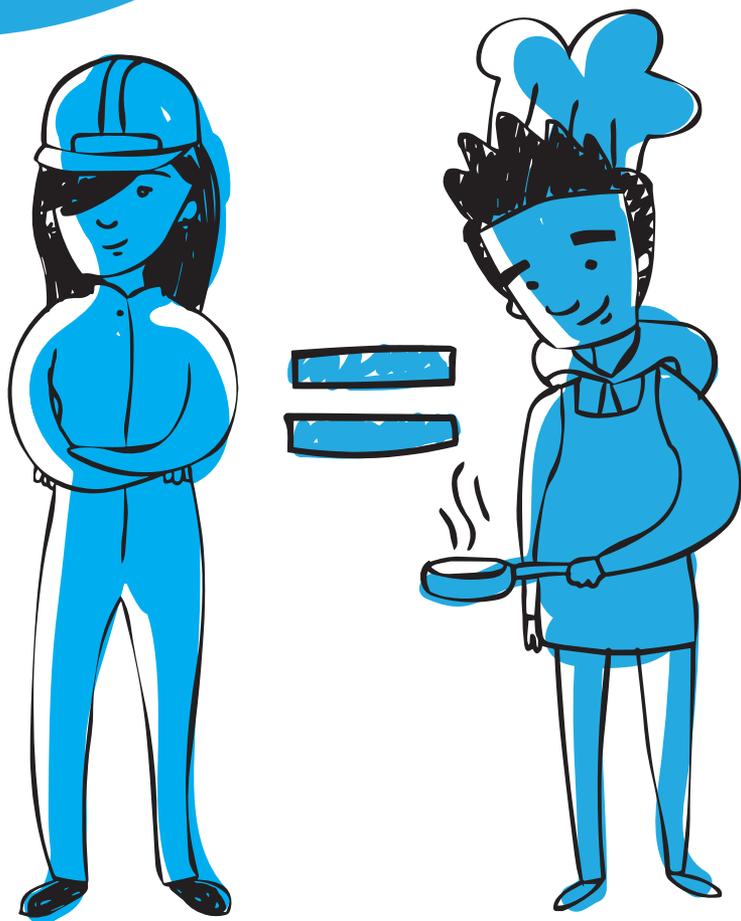
8. ¿Debería asistir a la escuela para padres y madres de familia?



La escuela para padres y madres de familia es otra importante iniciativa del Gobierno de la República que busca que los padres y madres de familia sepan cómo apoyar a sus hijos en temas importantes para su bienestar y que intercambien sus propias experiencias en esa labor.

Si usted ha sido invitado a la escuela para padres, asista, escuche y plantee sus dudas sobre cómo orientar mejor a sus hijos. Motive a otros padres y madres a que hagan lo mismo.

9. ¿Qué puedo hacer para evitar que mi hijo sea machista?



El machismo es un problema social que hace que las niñas y mujeres sean vistas como inferiores a los hombres y que por eso se les trate de forma distinta y se les nieguen derechos y oportunidades. Las personas no nacen machistas, sino que aprenden a serlo al observar los roles y comportamientos en el hogar, la escuela, la calle y la sociedad en general.

Algunas cosas que podemos hacer en el hogar para evitar que nuestros hijos sean machistas son:

- • Den buen ejemplo manteniendo una relación de respeto entre padre y madre.
- • Ofrezcan a sus hijas e hijos las mismas oportunidades, por ejemplo, de asistir a la escuela.
- • Asignen responsabilidades sin distinción. Por ejemplo, que las tareas domésticas sean asumidas por hombres y mujeres indistintamente.
- • No toleren comportamientos ni comentarios que denigren a las mujeres.
- • Incluyan en sus hijos varones la idea de que pueden expresar libremente sus sentimientos de tristeza, dolor, miedo o debilidad, por ejemplo, no les prohíba llorar.
- • Eduquen a sus hijos varones para que respeten las opiniones y decisiones de las mujeres.
- • Eduquen a sus hijas para que hagan valer sus derechos y para que no limiten sus aspiraciones por el hecho de ser mujeres.



10. ¿Qué debo hacer si descubro que mi hijo tiene novia o mi hija tiene novio?



Las personas no elegimos enamorarnos. Por mucho que usted prohíba a sus hijos el noviazgo, nada le asegura que ellos no se enamoren y comiencen a salir con alguien. Es normal sentir miedo cuando esto pasa, especialmente si como padres y madres hemos tenido malas experiencias en el amor, sin embargo, reaccionar con enojo o prohibiendo tajantemente la relación puede hacer que su hijo o hija lo vea como su enemigo y no escuche sus consejos.

Algunas cosas que podemos hacer en el hogar para evitar que nuestros hijos sean machistas son:

- Recuérdelo que usted se preocupa por su bienestar y que puede contar con usted.
- Establezca acuerdos y ponga límites, por ejemplo, en los horarios y lugares en que puede verse con su novio o novia.
- Conozca a la pareja de su hijo o hija, observe su conducta, su manera de pensar y cómo trata a su hijo o hija.
- Recuérdelo a su hijo o hija que usted confía en su capacidad de decidir correctamente, por ejemplo, no hacer algo que ponga en riesgo su salud.
- Insista en el derecho que tenemos todas y todos de no sufrir violencia y de no hacer algo que no deseamos, por ejemplo, tener relaciones sexuales si no nos sentimos preparados.
- Informe a su hijo o hija sobre la violencia en el noviazgo, el embarazo o las ITS y explíquelo cómo puede prevenir esos riesgos.
- Recuerde a su hijo o hija que usted estará allí para apoyar si necesita su ayuda o un consejo.

Recuerde que entre más confianza tenga con sus hijos y mejor informados estén ellos, usted tendrá menos motivos para preocuparse cuando sus hijos se involucren en relaciones de noviazgo.

## 11. ¿Cómo sé si el noviazgo de mi hijo o hija es riesgoso?

Debemos estar alertas ante señales que indiquen que las relaciones de noviazgo de nuestros hijos representan un riesgo para ellos, por ejemplo, si su pareja es celosa, violenta, si tiene hábitos poco saludables o si demuestra ser una persona dominante, impulsiva o si está involucrada en actividades ilícitas o peligrosas.



Esté alerta si nota que su hijo o hija:

- • Cambia repentinamente su comportamiento con usted o con sus amigos.
- • Presenta heridas o moretones u oculta partes de su cuerpo.
- • Se le ve deprimido o triste, se queja constantemente de su aspecto físico o se somete a dietas extremas.
- • Baja repentinamente su rendimiento académico
- • Ha comenzado a consumir alcohol, tabaco o drogas.
- • Llega a casa con sus pertenencias dañadas
- • Reporta constantemente a su pareja dónde se encuentra y en compañía de quién.

Ante cualquier una de estas u otras señales que llamen su atención, converse con su hijo o hija y expréselo de forma serena y cálida su preocupación. Recuerde que no se trata de forzarla/o para que termine inmediatamente la relación sino de que pueda ver de forma objetiva el riesgo que afronta en ella.



12. ¿Qué debo hacer si descubro que mi hija o hijo sufrió violencia?

Cualquier persona puede sufrir violencia, especialmente las mujeres y niñas, y esta puede producir serios efectos a lo largo de toda la vida. Por eso debemos informar a nuestros hijos sobre cómo prevenirla, y debemos hacerles saber que pueden confiar en nosotros si alguien les ha hecho daño.



Recuerde que la violencia puede ser de varios tipos:



consiste en golpes, empujones, cachetadas, jalones de pelo, propinar heridas con cualquier tipo de arma, y en general, cualquier agresión contra el cuerpo.



se trata de ofensas verbales; tratos humillantes o que hacen sentir a la persona inútil o incapaz. También se da mediante comentarios

despectivos sobre el aspecto físico, la manera de actuar o pensar de la persona o cuando se hacen amenazas o se produce miedo, entre otras.



Puede entenderse como prohibir o limitar sin justificación alguna el derecho de la mujer a ganar dinero o a acceder a los ingresos que genera la familia. También puede darse cuando la persona tiene ingresos económicos, pero estos son retenidos, por ejemplo, por su pareja.



La violencia sexual es una de las formas más graves de la violencia contra las mujeres, aunque esta también puede ser sufrida por los varones. Esta consiste en abusos físicos o verbales de naturaleza sexual, incluyendo manoseos, piropos e incluso violaciones. A menudo, el agresor es una persona cercana, un familiar o la pareja de la persona agredida.

Créale a su hija o hijo cuando le dice que alguien le hizo o intentó hacerle daño, incluso si se trata de una persona de la que usted no esperaría ese comportamiento. Por lo general, la violencia es ejercida por alguien cercano a la persona agredida, como su pareja, un conocido o miembros de su propia familia.



Si su hija o hijo le comenta que ha sufrido violencia:

1. gradézcalo que haya confiado en usted y recuérdelo que esto no ha ocurrido por su culpa.
2. Acompañe a su hija o hijo al establecimiento de salud para que se valore su estado físico y emocional.
3. Denuncie el caso ante las autoridades competentes como la Policía, la Fiscalía de menores y otras instituciones que trabajan en contra de la violencia, como la Oficina Municipal de la Mujer. También puede llamar a la línea de emergencias 911.



Al denunciar la violencia, conseguimos protección para la persona agredida y permitimos que el agresor sea judicializado.

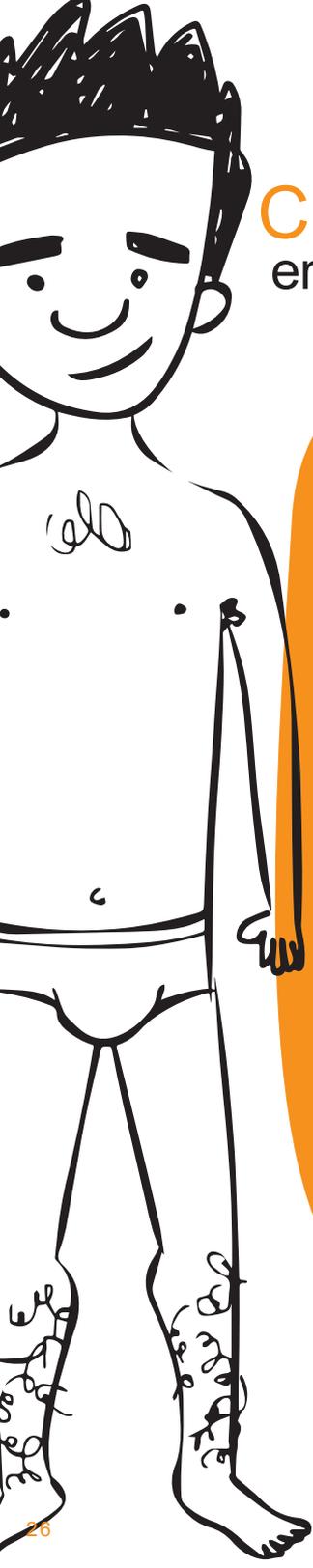
### 13. ¿Por qué es importante hablarle a mi hijo o hija sobre los cambios de la adolescencia?

Hablarles a sus hijos sobre los cambios que experimentarán en la adolescencia les ayudará a no sentirse confundidos o con miedo cuando esos cambios lleguen.

Uno de los temas que usted debe dialogar con ellos, es el relacionado con el desarrollo de sus órganos genitales y el riesgo del embarazo en la adolescencia y las ITS, incluido el VIH, cuando se tienen relaciones sexuales sin protección.

También es importante que les hable sobre los sentimientos y sensaciones que afloran en la adolescencia y la manera en que deben manejarlos, por ejemplo, el enamoramiento o la atracción física hacia las demás personas.





## Cambios físicos en los adolescentes

- Aumento de la estatura y la masa muscular, ensanchamiento de la espalda y cambio de la voz.
- Crecimiento de vello en el rostro, las axilas, las zonas genitales y otras partes del cuerpo.
- Aparición de barros o espinillas
- Desarrollo de los órganos genitales
- Inicia la producción de espermatozoides

# Cambios físicos en las adolescentes

- Aumento de la estatura, ensanchamiento de las caderas y afinamiento de la cintura.
- Crecimiento de vello en las axilas, la zona genital y otras partes del cuerpo.
- Aparición de barros o espinillas.
- Desarrollo de los órganos genitales
- Inicia la ovulación y la menstruación



# Cambios psicológicos en los y las adolescentes

- Quieren tomar sus propias decisiones y que no sean los adultos quienes lo hagan por ellos.
- Fortalecen la propia identidad.
- Comienzan a sentir atracción por otras personas, se enamoran.
- Se apegan a sus amigos dedicando menos tiempo a estar con la familia.
- Se preocupan más por su aspecto físico.
- Pueden sentir que no los comprenden.
- Son más críticos, especialmente frente a los padres.
- Pueden cambiar rápidamente de temperamento.

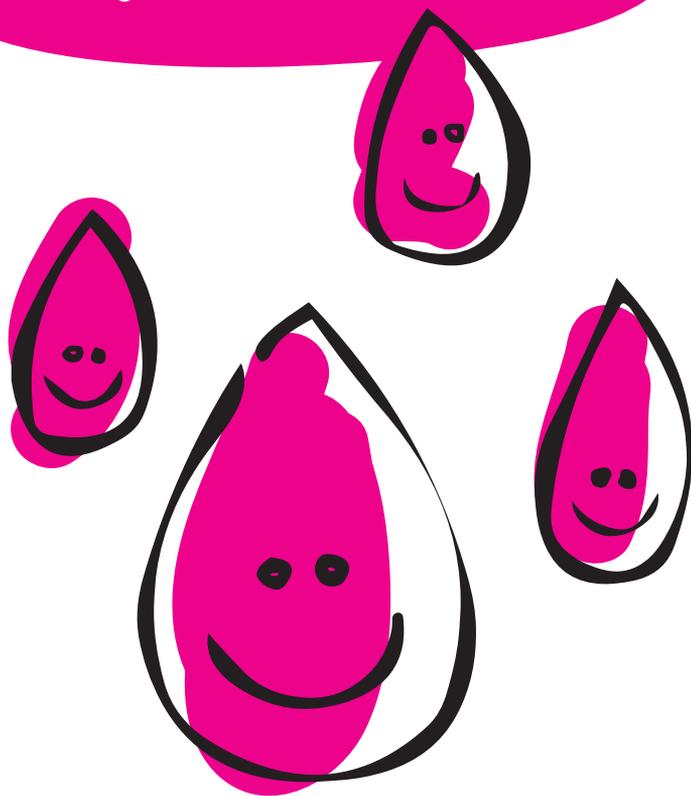
14. ¿Qué debo hacer si sorprendo a mi hijo o hija tocando sus genitales?



Durante la adolescencia, muchos adolescentes exploran su cuerpo y descubren el placer sexual mediante la estimulación de sus órganos genitales. Aunque se dicen muchas cosas sobre esta práctica, como que reduce la fuerza, produce locura o hace que salgan espinillas, usted debe saber que todos esos son mitos y que en la actualidad los especialistas consideran que la autoestimulación no produce efectos negativos en la salud de hombres y mujeres.

Si usted sorprende a su hijo o hija tocando sus genitales, no se exalte ni haga que él o ella sienta culpa o vergüenza por eso. Explíquelo que la autoestimulación es una forma de exploración del cuerpo y de emociones que son normales a su edad.

15. Sospecho que mi hija pronto tendrá su primera menstruación. ¿Qué debo decirle?



No espere a que su hija tenga su primera menstruación para explicarle de qué se trata. Aborde con ella este tema cuando comience a notar cambios físicos que le indiquen que se aproxima ese momento. De esta manera, ella no sentirá miedo o vergüenza y sabrá qué hacer cuando esto ocurra.

## Dialogue con su hija sobre lo siguiente:

- No hay de qué avergonzarse. La menstruación es un proceso completamente normal.
- Advírtale sobre los síntomas que acompañan la menstruación, como hinchazón y dolor de los senos o cólicos en el vientre.
- Ante cólicos menstruales muy fuertes, o si la menstruación demora mucho en bajar u ocurre muy seguido, acompañe a su hija al establecimiento de salud para que le brinden apoyo.
- La menstruación es una señal de que los ovarios ya han comenzado a liberar óvulos, es decir que en caso de una relación sexual sin protección puede quedar embarazada si el óvulo se encuentra con un espermatozoide.
- Dígale que no es cierto que durante ese periodo no se puede comer huevos, ni aguacate o que no se puede mojar el pelo.



16. ¿Cómo puedo hablar con mi hijo varón sobre el embarazo?



Cuando usted vea cambios físicos que le indiquen que su hijo está desarrollándose, explíquele que su cuerpo, concretamente sus testículos, comenzarán a producir espermatozoides, que es la célula sexual masculina que, al unirse con el óvulo de la mujer en una relación sexual, da lugar al embarazo.

Advierta a su hijo que esto significa que si él tiene relaciones sexuales sin protección puede embarazar a su pareja. Ese puede ser un buen momento para hablar sobre la manera en que el embarazo en la adolescencia puede afectar su proyecto de vida.

## 17. ¿Por qué es importante evitar el embarazo en la adolescencia?

El embarazo en la adolescencia trae consecuencias que pueden afectar el bienestar de sus hijos y sus proyectos de vida, por ejemplo:

- **Complicaciones de salud:**

El cuerpo de su hija no es completamente maduro para el embarazo, haciendo que su salud y la del futuro del bebé estén en riesgo.

- **Abandono escolar:**

El embarazo puede hacer que su hijo o hija abandone los estudios para asumir responsabilidades para las que no están preparados.

- **Dificultades económicas:**

Al no tener una formación suficiente, es posible que su hijo o hija tenga que aceptar trabajos mal pagados, lo cual hará más difícil que supere la pobreza.



- **Conflictos familiares:**

El embarazo en la adolescencia traerá a su familia y la de la pareja de su hijo o hija preocupación y complicaciones económicas. Esto puede provocar discusiones y deterioro en la relación con los hijos.

- **Discriminación:**

Muchas personas son discriminadas por convertirse en madres o padres a temprana edad, afectando su autoestima.

- **Distanciamiento de los amigos:**

Las nuevas responsabilidades que trae la paternidad o maternidad harán que ya su hijo o hija no tenga tanto tiempo para estar con sus amigos y realizar las actividades que más disfrutaba.

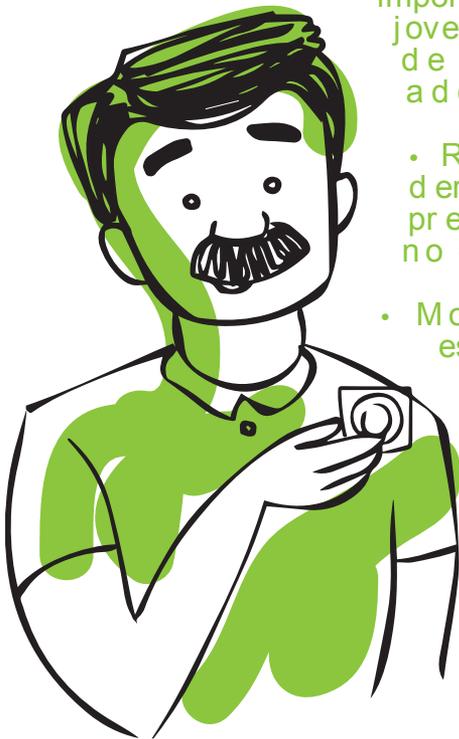
Todo lo anterior hará más difícil que su hijo o hija alcance sus metas y sueños.



18. ¿Qué puedo hacer para que mis hijos eviten el embarazo en la adolescencia?

Algunas cosas que usted puede hacer para que sus hijos eviten el embarazo en la adolescencia son:

- Háblales sobre cómo el embarazo en la adolescencia podría afectar sus metas.
- Explíquelos cómo evitar el embarazo, incluyendo el uso de métodos anticonceptivos.
- Motíuelos a definirse metas y luchar por ellas.
- Adviértales que las uniones tempranas hacen que los adolescentes se salten etapas importantes de toda persona joven y que aumentan el riesgo de embarazo en la adolescencia.



- Recuérdelos que es su derecho decir NO si los presionan a hacer algo que no desean.
- Motíuelos a visitar el establecimiento de salud para recibir información sobre cómo prevenir un embarazo en caso de que decidan tener relaciones sexuales.

19. ¿Es correcto que aconsejemos a nuestros hijos incluso si fuimos padres o madres adolescentes?

El que usted haya sido madre o padre adolescente es una excelente razón para que hable a sus hijos sobre este tema. Su propia experiencia, las dificultades que afrontó debido al embarazo y la forma en que esto afectó sus proyectos de vida, pueden servir de ejemplo para que sus hijos comprendan la importancia de prevenir un embarazo no planificado.

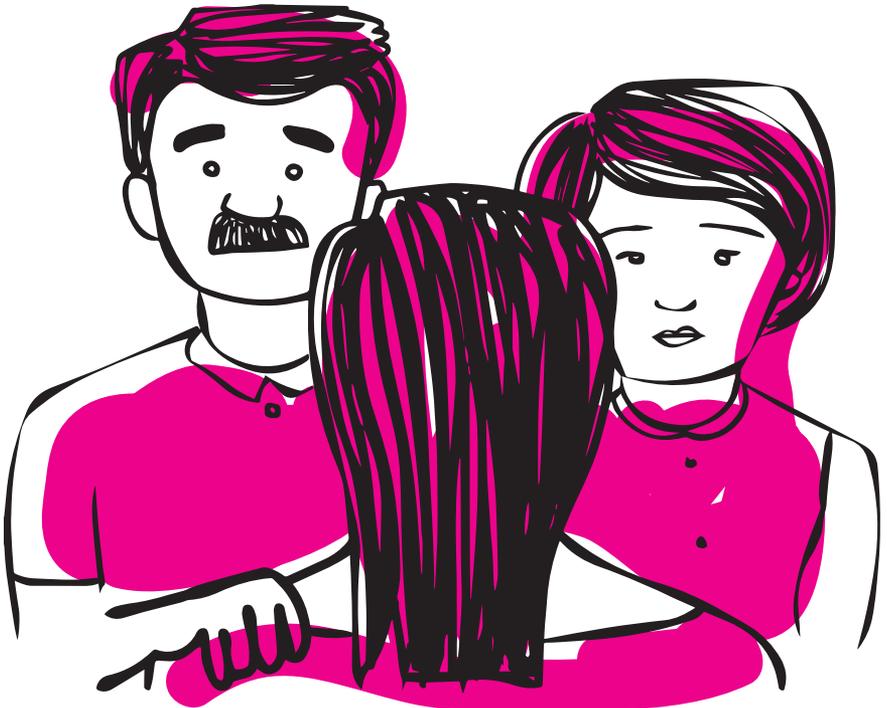
Insista en la importancia de que ellos se centren en sus metas y apóyelos para que las logren.



20. ¿Qué debo hacer si descubro que mi hijo o hija ya tiene relaciones sexuales?

Si usted se entera de que su hijo o hija ya tiene relaciones sexuales, es importante que dialogue con él o ella sobre los riesgos que conllevan las relaciones sexuales sin protección, principalmente el embarazo no planificado y las ITS, incluido el VIH.

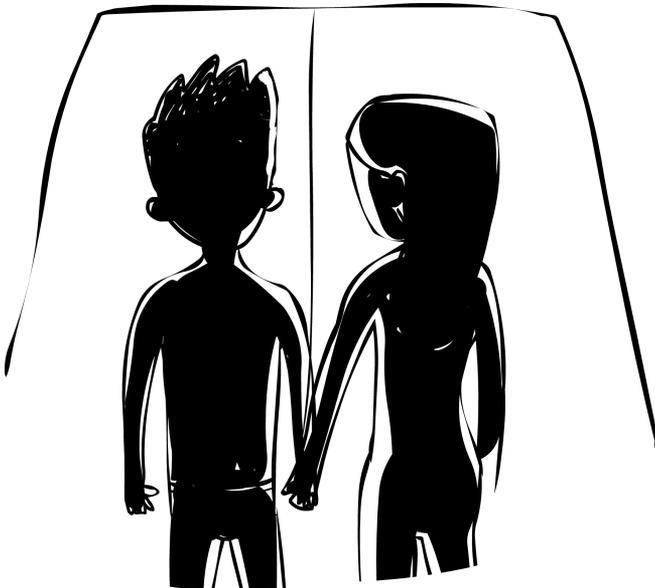
**Usted no puede devolver el tiempo, pero sí puede hacer que las metas de su hijo o hija no se vean afectadas por las consecuencias de una relación sexual insegura.**



## Converse con su hijo o hija sobre los siguientes puntos:

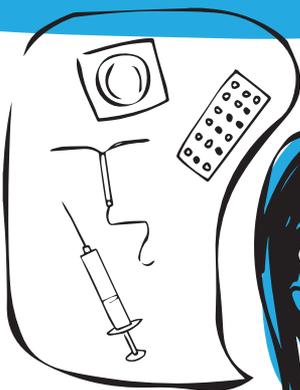
- Nadie está obligado a tener relaciones sexuales por fuerza, presión o amenazas.
- Su hijo o hija y su pareja deben visitar el establecimiento de salud para que reciban consejería y métodos anticonceptivos y aprendan a utilizarlos correctamente.
- Insista en la importancia del uso correcto del condón, aunque además utilicen otro método anticonceptivo como el implante, la inyección o las píldoras anticonceptivas.

## SERVICIOS DE SALUD AMIGABLES PARA ADOLESCENTES



21. ¿Es bueno para la salud de mi hija que ella utilice métodos anticonceptivos?

La forma más eficaz de reducir el riesgo de embarazo en una relación sexual es utilizar correctamente métodos



anticonceptivos.

**Cualquier persona que goce de buena salud puede usarlos, incluyendo las y los adolescentes**

una vez han sido valorados por un profesional de la salud que brinde toda la información para que ellos tomen la decisión sobre qué método les conviene.



En Honduras, las y los adolescentes pueden acceder solos o acompañados a los establecimientos de salud para recibir consejería en anticoncepción y para que les brinden métodos anticonceptivos, incluyendo condones, anticonceptivos inyectables, implantes subdérmicos, dispositivos intrauterinos (DIU o "T" de cobre) y píldoras anticonceptivas.

22. ¿Qué debo hacer si mi hija está embarazada o si mi hijo embaraza a su pareja?

Cuando esta situación ocurre a un miembro de la familia, en realidad afecta a la familia en su conjunto, pues las consecuencias del embarazo en la adolescencia nos tocan a todos.

Lo mejor que usted puede hacer es brindar todo su apoyo para reducir los posibles efectos negativos del embarazo en la vida de sus hijos, como

complicaciones en la salud, el abandono escolar o la dificultad de que alcancen sus metas.

**Una adolescente que se embaraza o un adolescente que embaraza a su pareja, no pierde su dignidad ni sus derechos y necesita más apoyo que nunca.**



Algunas cosas que usted puede hacer son:

- Procure que la adolescente embarazada se alimente bien y que se realice controles de salud.
- No retire su apoyo económico para que su hijo o hija y el futuro bebé no queden en una situación de mayor vulnerabilidad.
- No fuerce a su hijo a o hija a unirse o casarse con el padre o madre del bebé si no lo desea. Esto podría empeorar la situación o dar lugar a un nuevo embarazo.
- Procure que su hija o hijo continúe sus estudios y motívelo a mantener sus metas.
- Motive a su hijo o hija a prevenir un segundo embarazo en la adolescencia sugiriendo que soliciten consejería en anticoncepción en el establecimiento de salud.
- Recuerde a su hijo varón el deber que tiene de asumir sus responsabilidades de padre, como brindar afecto al bebé y contribuir económicamente para su manutención. La ley establece que si los padres adolescentes no asumen sus responsabilidades con el bebé, entonces los abuelos del bebé están obligados a hacerlo.

23. Siento que mi hijo o hija  
pasa mucho tiempo triste ¿debo  
preocuparme?

Si su hijo o hija pasa mucho tiempo solo, si con frecuencia se desmotiva, si permanece triste o aburrido, si repite constantemente que no está satisfecho con su apariencia física, o si se ha hecho daño a sí mismo o a otra persona o lo ha intentado, entre otras señales, puede que necesite apoyo profesional.

**Para mantener una buena salud mental, nuestros hijos deben practicar deporte; contar con personas que los apoyen y les brinden afecto; tener metas y luchar por ellas, vivir en un entorno libre de violencia, y aceptarse y quererse a sí mismos, es decir, tener una buena autoestima. Una buena relación con sus padres y amigos es otro factor importante para garantizar bienestar a nivel emocional.**



24. ¿Cómo puedo ayudar a mi hijo o hija a fortalecer su autoestima?



Para ayudar a sus hijos a tener una buena autoestima:

- Dedíquel es tiempo, trátelos con cariño y recuérdelos que son importantes para usted.
- Del es ejemplo demostrando usted una buena autoestima.
- Escúche y respete sus opiniones y decisiones.
- Reconozca sus logros y anímelos a asumir retos.
- No los compare con otras personas y enfóquese en ver lo bueno que hay en ellos.
- Ayúdelos a reconocer sus cualidades e identificar sus debilidades para corregirlas.
- Ayúdelos a que conozcan, acepten y cuiden su cuerpo.
- Invítelos a mirar la vida de forma optimista.
- Ayúdelos a que se planteen metas realistas.
- Recuérdelos la importancia de rodearse de personas que los valoren y acepten como son.

25. ¿Cómo podemos los padres y madres de familia apoyar los proyectos de vida de nuestros hijos?



El proyecto de vida es el conjunto de metas que nos proponemos, así como los pasos que debemos seguir para alcanzarlas.

Tener un proyecto de vida es una motivación que nos impulsa a pensar mejor nuestras decisiones y a prevenir los riesgos que amenazan con alejarnos de nuestras metas, como la violencia, las uniones tempranas o el embarazo en la adolescencia.

Algunas cosas que usted puede hacer para apoyar a sus hijos en esta tarea son:

→ • Acostúmbrase a preguntar a sus hijos cuáles son sus sueños e invítelos a plantearse metas.

→ • Siéntese con sus hijos y acompáñelos a definir esas metas y a identificar las cosas que necesitan para cumplirlas o los obstáculos que podrían aparecer.

→ • Ante los fracasos, motive a sus hijos a no desfallecer y a seguir esforzándose.

→ • No retire a sus hijos de la escuela. Entre más preparados estén, más oportunidades tendrán.

→ • Incentive en sus hijos el hábito de ahorrar y usar bien el dinero. Hágalo también usted.

→ • Esté atento a oportunidades de subsidios o becas que puedan beneficiar a su hijo o hija.

→ • Ofrezca su apoyo económico en las medidas de sus posibilidades, y esté siempre dispuesto a sugerir alternativas que se acomoden a la situación económica de su familia.



Esperamos que toda esta información le ayude a desempeñarse con más facilidad en la hermosa tarea de ser padres y madres. Si usted tiene otras dudas, puede acudir al establecimiento de salud de su comunidad y pedir información al personal que allí labora, o también puede conversar con los técnicos y técnicas del programa "Mejores Familias". También puede recurrir al Departamento de Orientación de la escuela de su hijo o hija. Lo importante es que no se quede con la duda.



# Bibliografía

- Despacho de la Primera Dama de la Nación. República de Honduras. *Plan Multisectorial para la Prevención del Embarazo en la Adolescencia*. 2015.
- EngenderHealth e International Community of Women Living with HIV/AIDS (ICW). *“Salud sexual y reproductiva para mujeres y niñas adolescentes con VIH: Manual para capacitadores y gerentes de programa”*. Nueva York y Londres. 2006.
- German Foundation for World Population. *“Sexual and Reproductive Health Training Manual for Young People”*. Addis Ababa. 2006
- Grupo Internacional de Currículo en Sexualidad y VIH. *“Un sólo currículo: Pautas y actividades para un enfoque integrado hacia la educación en sexualidad, género, VIH y derechos humanos”*. Consejo de Población. Nueva York. 2011.
- International Planned Parenthood Federation. *¿Y Entonces, qué Digo?* IPPF. Segunda edición. Nueva York. 2009.
- Instituto Promundo de Brasil, ECOS - Comunicación en Salud, Programa PAPAI, y Salud y Género, Adaptación. *“Reconociéndonos/Reconociéndolos: Manual educativo para trabajar temas de salud sexual, salud reproductiva y equidad de género con varones adolescentes y jóvenes”*. UNFPA. Chataro Editores. Primera edición. Lima, 2011.
- Ministerio de la Protección Social de la República de Colombia y UNFPA. *“Servicios de Salud Amigables para Adolescentes y Jóvenes”*. Taller Creativo de Aleida Sánchez B. Ltda. Segunda edición. Bogotá. 2008.

- Morán, Carolina, Deysi, Nájera, Lidia, Lemus. *“Módulos para Talleres de Capacitación sobre Adolescencia y Juventud, Sexualidad y Salud Sexual y Reproductiva y Derechos Reproductivos, con énfasis en la prevención del VIH y la Equidad de Género”*. Procuraduría para la Defensa de los Derechos Humanos. Graficolor S.A de C.V. San Salvador. 2010.
- *Política Nacional de Salud Sexual y Reproductiva*. República de Honduras. 2016.
- Ramos, Valeria. *“XX Técnicas Grupales para el Trabajo en Sexualidad con Adolescentes y Jóvenes”*. UNFPA. Montevideo. Cilgraf. 2011.
- Rodríguez, Betty. Marta, Bueso. *“Guías Metodológicas Cuidando mi Salud y mi Vida”* (Módulos I, II, III y IV). Secretaría de Estado en el Despacho de Educación. Segunda edición. Tegucigalpa. 2015.
- Rossi, Diego. Beatriz, Abero, Yannine, Benitez, Roxana, Piñeyro, Ma. Del Carmen, Aranda. *“Está Bueno Conversar”*. Administración Nacional de Educación Pública Montevideo. 2014.
- Secretaría de Salud *“Estrategia Nacional para la Prevención del Embarazo en Adolescentes de Honduras – ENAPREAH”*. Imprenta Honduras. Primera edición. Tegucigalpa. 2012.
- UNESCO. *“Declaración Ministerial Prevenir con Educación”*. México. 2008
- UNESCO. *“Orientaciones Técnicas Internacionales sobre Educación Sexual”*. UNESCO. París. 2010.



ADOLESCENTES  
QUE SUENAN  
FAMILIAS  
QUE APUYAN

Padres, madres y cuidadores  
preguntan