



La Guía de Televisión

**Utilizar la TV para hablar
con tus hijos sobre sexo**

Casi todos (97%) los hogares de los EE.UU. tiene por lo menos un televisor. La TV forma parte de la mayoría de nuestras vidas diarias, y la mayoría de las personas tienen un programa favorito... o tres o cuatro. Los programas de TV están llenos de temas relacionadas con la sexualidad, las relaciones, y la salud reproductiva – todo desde sexo y embarazo hasta relaciones poco saludables y temas de personas gay, lesbianas, bisexuales y transgénero. Ver TV con sus hijos puede ayudarte a tener conversaciones honestas sobre estos temas.

Puedes usar las historias que vean para iniciar conversaciones y saber lo que tu hijo/a piensa y cómo podría comportarse si estuvieran en la misma situación. También puedes compartirle tus valores, expectativas, y esperanzas que tienes respecto a él/ella.

PASO 1

Averigua qué programas están viendo tus hijos y busca un momento en que no hayan distracciones, para verlos con ellos. Haz preguntas abiertas sobre lo que están viendo. En vez de preguntas cuya respuesta sea sí/no, para mantener una conversación fluida. Estas son algunas preguntas generales con las que puede empezar:

- ¿De qué se trata este programa? ¿Qué te gusta de él?
- ¿Qué piensas sobre lo que está pasando en este momento en el programa?
- ¿Qué tan realistas son las situaciones en el programa? ¿Conoces a alguien que esté en una situación similar? Si es así, ¿cómo lo está manejando? ¿Qué piensas sobre la manera como lo está manejando? ¿Qué harías tú?
- ¿Cuáles relaciones en el programa son saludables y no lo son? y ¿por qué?

PASO 2

Habla más específicamente sobre lo que está sucediendo en el programa y escucha con atención a lo que dicen tus hijos. Esta es una oportunidad importante para hablar sobre tus pensamientos y valores. Comparte tus expectativas y esperanzas que tienes respecto a tus hijos si se llegan a encontrar en una situación similar a lo que está pasando en la pantalla o usa el programa como un punto de partida para hablar sobre temas relacionados.

Quando Veas Relaciones Románticas



PREGUNTA:

- ¿Cómo se tratan uno al otro? ¿Por qué están juntos? ¿Cómo se comunican?
- ¿Qué piensas acerca de cómo se tratan el uno al otro y cómo resuelven sus desacuerdos?
- En general, ¿qué es lo que hace que la relación sea saludable o no?

HABLA ACERCA DE:

- Qué esperas de ellos en sus relaciones románticas.
- Las relaciones que hayas tenido o tengas. Los niños y los adolescentes a menudo están fascinados de oír más sobre la historia romántica de sus padres.
- Señales de advertencia de una relación poco saludable, y el hecho de que uno de cada diez estudiantes de escuela secundaria ha sido físicamente lastimado por una pareja. Qué hacer si se sienten asustados, amenazados, o son lastimados por su pareja romántica.

Quando Veas Sexo o Actividad Sexual



PREGUNTA:

- ¿Crees que el sexo en este programa es realista? ¿Por qué sí o por qué no?
- ¿Cómo sabían los personajes que estaban listos para tener sexo? ¿Qué factores consideraron para tomar la decisión? ¿Qué factores considerarías tú? ¿Cómo sabrías tú si estás listo/a? ¿Con quién hablarías al respecto?
- ¿Qué esperan los personajes del otro? ¿Cuáles son las desventajas y las ventajas de tener relaciones sexuales?

HABLA ACERCA DE:

- Tus valores acerca de cuándo es apropiado tener relaciones sexuales. Se específico – ¿crees que el sexo es sólo para el matrimonio? ¿Es sólo para los adultos? ¿Es apropiado para adolescentes más grandes siempre y cuando la relación sea estable y amorosa? Muchos padres de familia no son suficientemente específicos – tu adolescente no sabrá qué esperas de él/ella al menos que seas directo y específico.

- Las emociones complejas que van de la mano con tener sexo.
- Cuáles son las ventajas y las desventajas de tener sexo. Habla con ellos acerca de estas cosas y ayúdalos a pensar sobre cuál es la decisión correcta para ellos en este momento.
- Cómo se ve el sexo real a diferencia del sexo en la TV, incluyendo el hecho de que la gente de la vida real no se ve perfecta todo el tiempo y no sabe automáticamente lo que la otra persona quiere. En la vida real, las parejas no pasan de besarse a tener sexo en un minuto. Debe de haber una comunicación entre la pareja. En la vida real, la mayoría los adolescentes no están teniendo sexo- la edad promedio para la primera relación sexual en los EE.UU. es los 18 años.
- Prevención de embarazos no deseados con anticonceptivos – los diferentes métodos y dónde pueden conseguirlos.
- Usar condones con métodos anticonceptivos para evitar las enfermedades de transmisión sexual (ETS).
- Realizarse pruebas de detección de las ETS.

Cuando Veas Un Embarazo



PREGUNTA:

- ¿Cómo se siente este personaje de estar embarazada? ¿A quién le dijo que estaba embarazada?
- ¿Cuáles son sus opciones y qué está considerando hacer? ¿Cómo se compara la realidad con lo que están enseñando en el programa?
- ¿Cómo afectaría tu vida un embarazo en este momento? ¿Qué harías?

HABLA ACERCA DE:

- Formas de prevenir un embarazo con métodos anticonceptivos.
- Cuándo considera que es el momento correcto para que su hijo/a se convierta en padre/madre.
- Lo que tu hijo necesita (un buen empleo, educación, un hogar, tener pareja, etc.) antes de convertirse en padre de familia.
- Tus creencias sobre lo que él/ella debería de hacer si embaraza a alguien o ella queda embarazada en estos momentos.

Cuando Veas Temas Sobre Los Gays, Las Lesbianas, Las Personas Bisexuales o Transgénero (LGBT)



PREGUNTA:

- ¿Qué tan realista crees que es la experiencia de este personaje? ¿Cuáles son las diferentes experiencias que una persona LGBT pueda tener en la vida real?
- ¿Cuáles son los retos que este personaje enfrenta debido a su orientación sexual o identidad de género? ¿Cómo tratan a esta persona? ¿Qué piensas sobre esto?
- ¿Qué personas gay, lesbianas, bisexuales y/o transgénero conoces?
- ¿Cómo son sus vidas? ¿Qué tanto hace tu escuela para apoyar a los estudiantes LGBT? ¿Qué puedes hacer tú para apoyarlos?

HABLA ACERCA DE:

- Como las personas LGBT pueden ser tan diversas como todos los demás – no todos son iguales.

- Como la discriminación afecta a las personas LGBT, incluyendo el acoso (bullying), autoestima, y obstáculos legales en la vida adulta como no poder casarse, obtener un empleo o encontrar vivienda.
- Cómo apoyar a las personas LGBT uniéndose a una Alianza Gay-Heterosexual en la escuela, defendiendo a las personas LGBT que son molestadas en la escuela, o simplemente siendo un buen amigo.

Quando Veas Presión Social



PREGUNTA:

- ¿Qué fue lo que hizo que el personaje hiciera eso? ¿Qué piensas sobre lo que hizo? ¿Qué hubiera pasado si no lo hubieran hecho?
- ¿Qué harías si estuvieras frente a una situación similar? ¿Cómo le dirías “no” a alguien que te está presionando para hacer algo sexual con lo cual no te sientes cómodo/a?
- ¿Qué piensas de las personas que presionan a otros para hacer cosas con las que no se sienten cómodos?
- ¿Cuáles son algunas formas de darse cuenta que alguien puede estar sintiéndose incómodo con algo que le estás sugiriendo?

HABLA ACERCA DE:

- Cómo distinguir la presión social de niño, adolescente y adulto.
- Maneras en las que tu hijo/a puede decir “no” al sexo o a algo más con lo que no se siente cómodo/a.
- Maneras en las que se puede salir de una situación de presión social de manera segura.
- Cómo reconocer cuando alguien se siente incómodo.
- La importancia de aceptar cuando alguien no quiere hacer algo.

Quando Veas Mensajes de Texto o Redes Sociales



PREGUNTA:

- ¿Tú o alguno de tus amigos han enviado un mensaje de texto o publicado algo en una red social de lo que te hayas arrepentido? ¿Qué pasó? ¿Qué pudo haber pasado?
- ¿Qué tipo de cosas piensas que está bien enviar por un mensaje de texto o compartir en tus perfiles y cuáles no?

HABLA ACERCA DE:

- Proteger su privacidad y el poco control que se tiene sobre fotos, videos, y publicaciones una vez que se comparten.
- Que enviar fotos de desnudos o semi desnudo – incluso de uno mismo – es ilegal para los menores en muchos lugares. Aún y cuando no sea ilegal, este tipo de fotos son compartidas a menudo con personas a las que no iban destinadas, lo cual puede generar muchos problemas.
- El hecho de que solamente 1 de cada 5 adolescentes ha sexteado alguna vez, así que la mayoría de los adolescentes no están sexteando.

Cuando Ves Temas de Imagen Corporal o Estándares de Belleza Poco Realistas

PREGUNTA:

- ¿Por qué crees que este personaje se siente así sobre su cuerpo? ¿Qué es lo que ocasiona que alguien se sienta bien o mal con su cuerpo?
- ¿Qué notas acerca de la mayoría de las personas en la TV – ¿sus cuerpos son típicos de la mayoría de la gente? ¿Qué crees que hacen los actores y las actrices para verse como se ven?
- ¿Tus amigos hablan acerca de su cuerpo de manera negativa o positiva? ¿Cómo te hace sentir eso?

HABLA ACERCA DE:

- El hecho de que los cuerpos vienen en muchas formas y tamaños, y que esto es normal. El promedio de altura en los EE.UU. es de 5'4 (1.62 m) y 166 libras (75 kg) para las mujeres, y para los hombres es de 5'9" (1.69 m) de altura y 196 libras (88 kg).
- El mensaje que recibimos por parte de los medios de comunicación y nuestros compañeros sobre cómo "deberían" de lucir los hombres y las mujeres son a menudo poco realistas y tienden a hacernos sentir inadecuados.
- Cómo los tipos de cuerpos de modelos y actores no lucen como la persona promedio. Las personas en la TV necesitan lucir de cierta forma como parte de sus trabajos y a menudo tiene que hacer un gran esfuerzo para mantenerse en forma. Además, en ocasiones sus cuerpos son realzados con cosméticos o quirúrgicamente, y a menudo sus imágenes son alteradas.
- Mantener una imagen corporal saludable – incluyendo tener una lista de sus cualidades positivas que no tienen que ver con la apariencia, cómo tratar su cuerpo con respeto y amabilidad, y rodearse de gente solidaria y respetuosa.



PASO 3

¡Continúa! Hablar acerca de la sexualidad es un proceso que dura toda la vida. No es algo que pasa solamente una vez. Deberías seguir hablando con tus hijos en la medida en que van creciendo y sus vidas cambian.

- Para más información y recursos, visite plannedparenthood.org/es/temas-de-salud/para-padres.
- Para juegos y concursos para ayudar a tu adolescente a esperar para tener sexo hasta que esté listo, y a que use anticonceptivos/condones una vez que ya estén teniendo sexo, visite plannedparenthood.org/learn/teens/tools-for-teens (disponible solo en inglés).

REFERENCIAS

Finer, Lawrence B., and Jesse M. Philbin. (2014). "Trends in Ages at Key Reproductive Transitions in the United States, 1951-2010." *Women's Health Issues*, 24 (3), e271-e279. [En línea]. <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1049386714000085>, visitado el 30 de julio de 2014.

Fryar, Cheryl D., et al. (2012). "Anthropometric Reference Data for Children and Adults: United States, 2007-2010." *National Center for Health Statistics. Vital and Health Statistics*, 11(252). [En línea]. http://www.cdc.gov/nchs/data/series/sr_11/sr11_252.pdf, visitado el 29 de septiembre de 2014.

Kann, Laura, et al. (2014). "Youth Risk Behavior Surveillance – United States, 2013." *MMWR*, 63 (No. SS-4). [En línea]. <http://www.cdc.gov/mmwr/pdf/ss/ss6304.pdf>, visitado el 29 de septiembre de 2014.

La Campaña Nacional para Prevenir el Embarazo en Adolescentes y Embarazos no Deseados. (2008). *Sexo y Tecnología: Resultados de una encuesta para Adolescentes y Jóvenes Adultos*. Washington, DC: Campaña Nacional para Prevenir el Embarazo en Adolescentes y Embarazos no Deseados. [En línea]. http://thenationalcampaign.org/sites/default/files/resource-primary-download/sex_and_tech_summary.pdf, visitado el 29 de septiembre de 2014.