

¿CÓMO...

y cuándo hablar con mis hijos sobre sexo, consentimiento y seguridad?

Consejos para padres y cuidadores

- **Para hablar de sexo y consentimiento con los hijos es clave prepararse.** Familiarízate con los recursos disponibles y practica con tu pareja o amigos cómo vas a abordar la conversación.
- **Tal vez pienses que tus hijos no quieren hablar sobre sexo y consentimiento contigo, pero los niños dicen lo contrario.** Afronta la incomodidad y recibe las preguntas con apertura. Los niños quieren sentir que pueden acudir a ti para obtener respuestas, especialmente si saben que no se sentirán juzgados.
- **Es fundamental ayudarlos a que se sientan empoderados:** la investigación muestra que los adolescentes toman decisiones más saludables cuando tienen más información, así que sé un puente hacia la información que necesitan tener. Al compartirles recursos les demuestras a tus hijos que respetas su capacidad de tomar decisiones sobre su cuerpo, su salud y sus relaciones. Y los adolescentes que tienen educación sexual y específicamente acerca del consentimiento tienen una mejor salud y relaciones más saludables.



Escanea para ver el video de este tema.

9 consejos para hablar con los niños sobre sexo, consentimiento y seguridad

1. **Dedica tiempo a prepararte.** Antes de hablar con tus hijos sobre sexo y consentimiento, investiga y planifica lo que quieres decir.
2. **La práctica hace al maestro.** Si “la conversación” te causa nerviosismo, practica antes con algún amigo o amiga o con tu pareja.
3. **Mantén las cosas en el terreno de la ciencia.** Usa terminología precisa para hablar de la anatomía, en lugar de usar eufemismos para suavizar las cosas, incluso si tu hijo está en preescolar. Esto les refuerza la idea de que el sexo y la reproducción son procesos naturales y científicos de los que no hay de qué avergonzarse.
4. **Sé un ejemplo de consentimiento.** Prepara el terreno para la conversación sobre el consentimiento sexual al modelarlo en la vida diaria. Quizá tus hijos no quieran darle un abrazo a su abuela. O un amigo les pida que dejen de hacerle cosquillas. Aprovecha esas oportunidades para enseñarles a respetar los límites de otras personas. Y diles que dejar de tocar a alguien que no quiere que lo toquen es un ejemplo de consentimiento.
5. **Conviértete en una fuente confiable.** Entre la desinformación que reciben de sus pares y de Internet, los niños podrían desarrollar ideas equivocadas sobre el sexo. Es importante actuar como un puente hacia información en la que puedan confiar.
6. **Conversen sobre lo que no es consentimiento.** Coquetear, ponerse algo sexy o “darle la idea a alguien de que te gusta” no califican como dar tu consentimiento para tener relaciones sexuales. Además, alguien que está intoxicado no puede dar su consentimiento.
7. **Habla sobre la presión.** Enseña a los niños que no está bien presionar a alguien para que haga lo que otros quieren. Y, por otro lado, que no se deberían dejar presionar por nadie para hacer algo que no quieren. Cuando se trata de sexo, establecer límites y respetarlos es igualmente importante.
8. **Planifica.** Incluso si confías en que tus hijos toman decisiones saludables, hagan juntos planes de seguridad para situaciones difíciles, en especial si hay drogas o alcohol involucrados.
9. **Explica por qué.** Aborda estos temas de forma sencilla y clara. Dile a tus hijos que, aunque estas conversaciones puedan ser incómodas, son importantes porque ayudan a su felicidad, salud y seguridad.

Para conocer más, revisa estos recursos:

[Por qué debería hablar de sexo con sus adolescentes](#)
Child Mind Institute

[Cómo hablar de sexo con su hijo pequeño](#)
Healthy Children

[Cómo hablar con sus hijos acerca de sexo y consentimiento](#)
Child Mind Institute

El Child Mind Institute se dedica a transformar la vida de los niños y las familias que luchan contra trastornos de salud mental y del aprendizaje, al brindarles la ayuda que necesitan para salir adelante. Nos hemos convertido en la principal organización independiente sin fines de lucro en el ámbito de la salud mental infantil, al brindar atención de calidad, acercar recursos educativos a millones de familias cada año, capacitar a educadores que trabajan en las comunidades más desfavorecidas y desarrollar tratamientos innovadores para el futuro.