

PAEP

kit de herramientas
para padres





4	Datos sobre Oklahoma
6	PREP en escuelas
8	Pubertad
10	Anatomía
12	Interacción social
14	Orientación sexual e identidad de género
16	Desarrollo del cerebro
17	Salud mental
18	La conversación
20	Métodos anticonceptivos
22	Enfermedades de transmisión sexual
23	Recursos

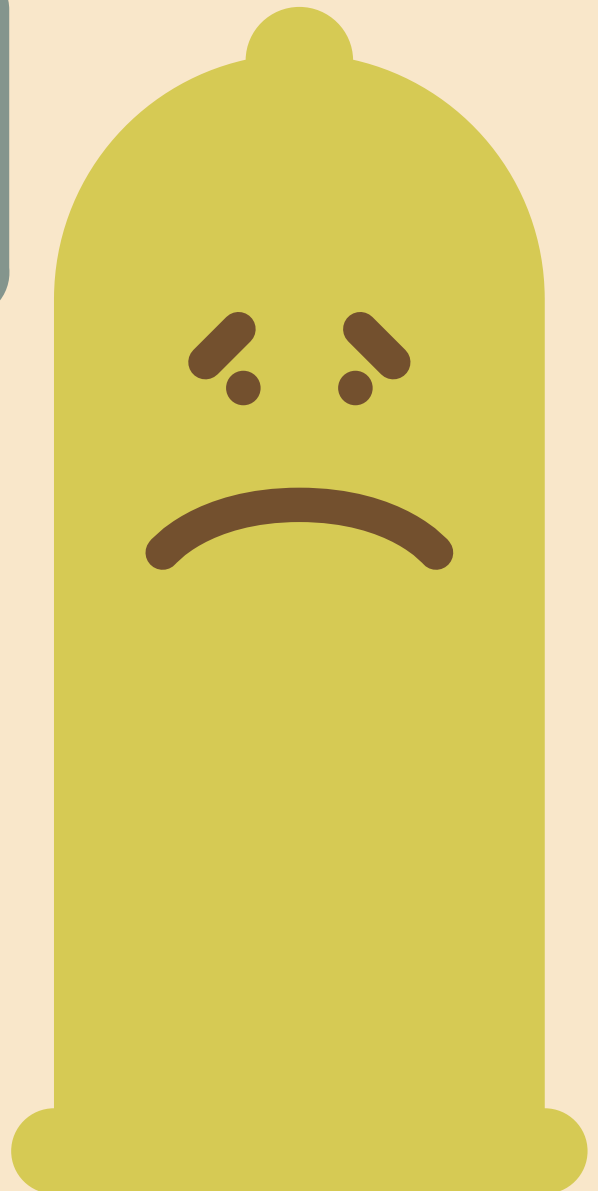


43%

de los estudiantes de secundaria de Oklahoma informaron haber tenido relaciones sexuales alguna vez

50%

no usó un condón durante la última relación sexual



Source: YRBS 2017

Oklahoma se mantiene en el

**top 5 de las
tasas de
natalidad
adolescente
más altas**



La maternidad
adolescente cuesta
a los contribuyentes
de Oklahoma

\$169
millones al año



PREP en escuelas

La escuela de su hijo(a) está ofreciendo un programa de prevención del embarazo en adolescentes basado en la evidencia. Estos programas han demostrado su efectividad a través de rigurosas evaluaciones científicas. El Programa de Educación de Responsabilidad Personal (PREP, por sus siglas en inglés) del Departamento de Salud de Tulsa se especializa en empoderar a los jóvenes para que tomen decisiones orgullosas y responsables, además de educarlos sobre los riesgos asociados con la actividad sexual. El objetivo del programa es prevenir los nacimientos en adolescentes y las enfermedades de transmisión sexual (ETS), incluido el VIH. El PREP trabaja con las escuelas en el condado de Tulsa en un esfuerzo por influenciar el cambio y aumentar la educación.

Como padres, usted es la persona más influyente en la vida de su hijo(a) adolescente, ya sea que se dé cuenta o no. Los estudios demuestran que los adolescentes no solo buscan en sus padres consejos e información, sino que quieren hablar con usted sobre sus sentimientos y relaciones. Todos necesitan información que los ayude a proteger su salud sexual. Posponer la actividad sexual es un buen consejo para todos los adolescentes, sin importar su orientación sexual o identidad de género.

En esta guía, le proporcionaremos las herramientas que necesita para comprender cómo se está desarrollando su hijo(a) adolescente, qué está experimentando y cómo iniciar una conversación sobre sexo y sexualidad.

Fuente: 2016–2017 Making Proud Choices Exit Survey for all schools

Nota: El porcentaje es el número de estudiantes que informaron que eran “mucho más propensos” o “algo más propensos” a responder favorablemente a la pregunta.

Muchos estudiantes del PREP informan un impacto positivo en sus habilidades sociales, su vida académica y su deseo de hacer planes para el futuro.

73%

más de probabilidades de resistirse o decir no a la presión de sus pares

79%

más de probabilidades de hacer planes para alcanzar el objetivo

76%

más de probabilidades de ser lo mejor que pueden ser

72%

le importa que le vaya bien en la escuela

Testimonios

¡El personal del Departamento de Salud de Tulsa que enseña el programa PREP es increíble! Se manejan de una manera profesional, pero accesible. Incluso los mejores padres tienen dificultades para hablar con sus hijos sobre sexo, por lo que programas como este son invaluable.

—Docente de escuela secundaria

Los comentarios que recibí de los estudiantes fue que el programa les proporcionó información útil y muy necesaria sobre su salud sexual. También dijeron que ayudó a disipar los mitos sobre las ETS, el VIH y el embarazo.

—Administrador de escuela secundaria

Quiero decir gracias y disfruté la clase. Nunca me he sentido cómodo hablando de las cosas de las que hablamos antes de que usted venga.

—Estudiante masculino

Quiero que mis hijos estén informados. Y a veces es más fácil hablar con otras personas [que no sean tus padres]. En lo que a mí respecta, cualquier información objetiva es buena. Siento que entre más educación demos a nuestros hijos, mejor.

—Padre de un participante del PREP

Gracias por enseñarnos sobre educación sexual. Realmente me abrió los ojos sobre el VIH y me ayudó mucho.

—Estudiante femenina

Pubertad

A medida que los adolescentes entran en la pubertad, experimentan una gran cantidad de cambios, que incluyen la apariencia física, el desarrollo del cerebro y la capacidad de pensamiento y los cambios en la interacción social. Muchos factores, incluidos los genes, la familia, los amigos, los valores, los vecinos y otras personas en la sociedad, pueden afectar la forma en que la pubertad afecta a una persona joven. Las siguientes páginas proporcionan información específica sobre estos cambios.



Cambios físicos

Los adolescentes no comienzan la pubertad al mismo tiempo. El cuerpo masculino empieza a mostrar los signos físicos de la pubertad entre los 11 y 14 años de edad, mientras que en el cuerpo femenino los signos físicos comienzan a mostrarse un poco antes, entre los 8 y 14 años de edad.

Cambios físicos en el cuerpo masculino

- Aumento de peso y estatura
- El vello corporal crece en el área púbica, debajo de los brazos y en la cara, y se vuelve más grueso en las piernas
- Se fortalecen los músculos
- Las cuerdas vocales se vuelven más gruesas y largas, y la voz se hace más gruesa
- Las glándulas sebáceas y sudoríparas se vuelven más activas y el olor corporal cambia
- Puede desarrollarse acné (granitos)
- El pene y el escroto maduran y los testículos comienzan a producir esperma

Cambios físicos en el cuerpo femenino

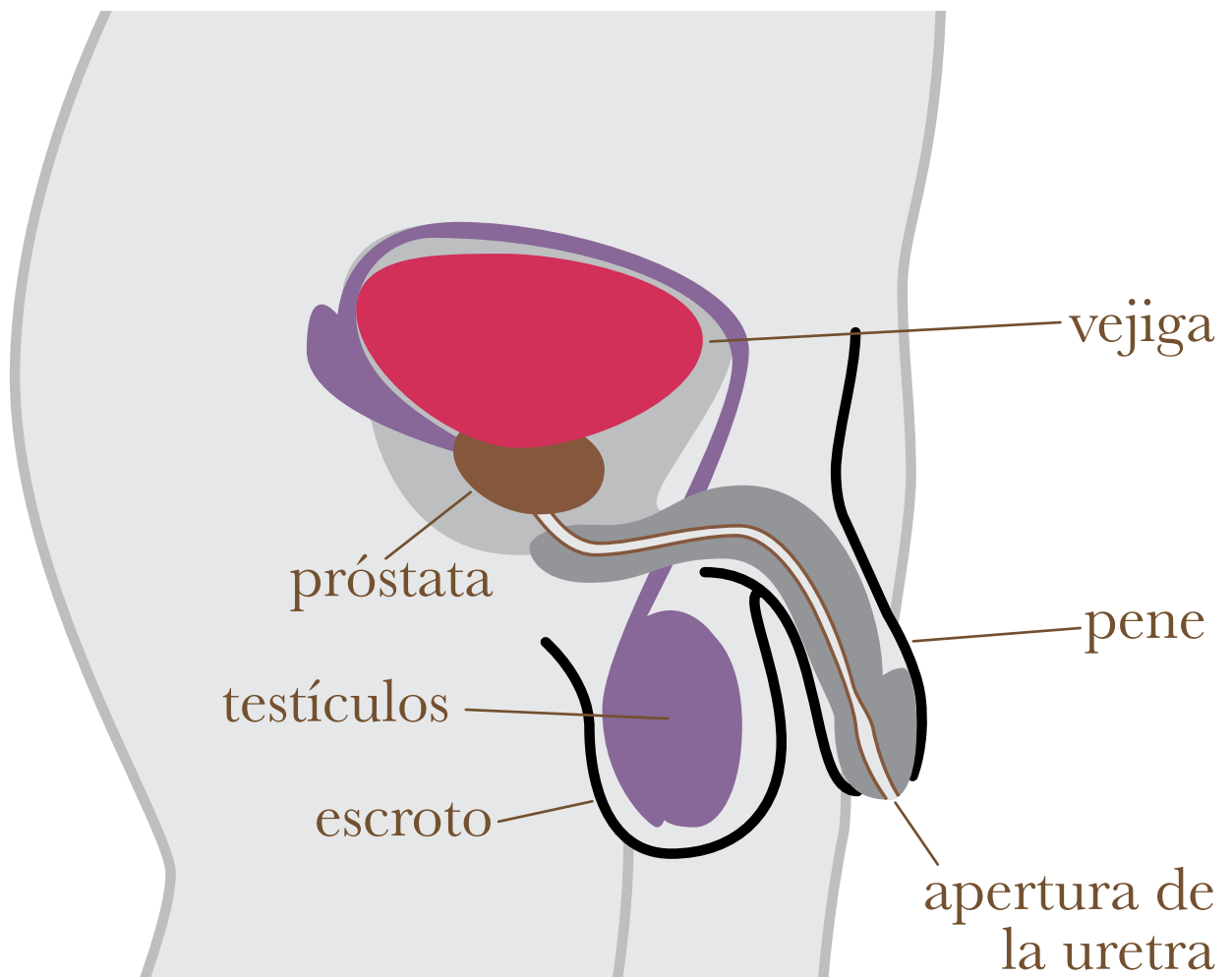
- Aumento de peso y estatura
- El vello corporal crece en el área púbica, debajo de los brazos y en las piernas
- Aparecen los botones mamarios; sobresalen los pezones y esta área puede estar sensible
- Las glándulas sebáceas y sudoríparas se vuelven más activas y el olor corporal cambia
- Cambia la voz
- Puede desarrollarse acné (granitos)
- Los ovarios se vuelven más grandes y comienza la producción de hormonas
- Comienzan la ovulación y la menstruación (períodos), lo que hace posible que ocurra un embarazo

Anatomía

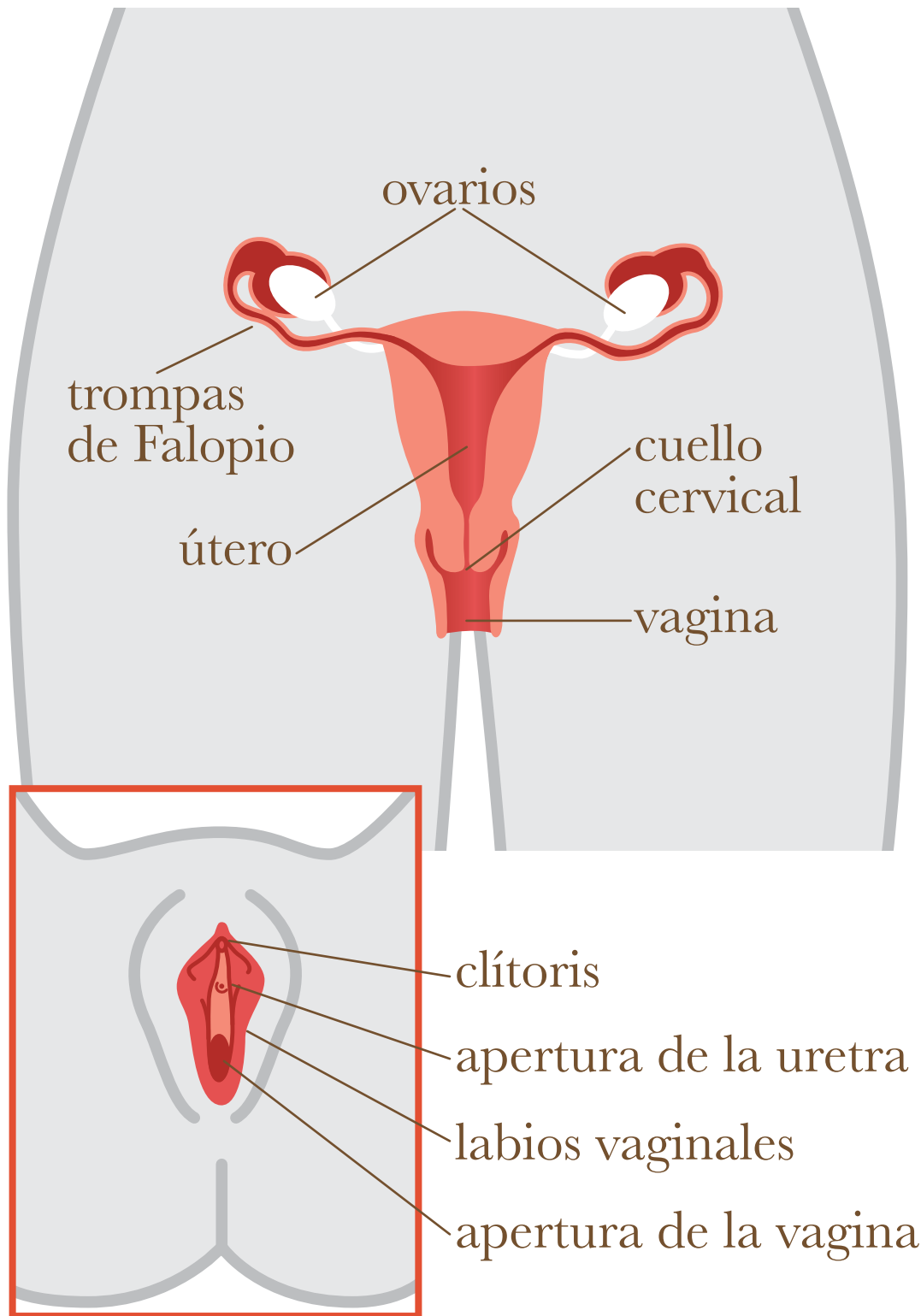
Los niños y adolescentes necesitan conocer los términos médicamente precisos para sus genitales. Esto es importante para que puedan comunicarse de manera efectiva con un proveedor de atención médica acerca de su cuerpo o si necesitan denunciar el abuso.

Familiarizarse con esta terminología también aumenta la capacidad de una persona joven para establecer límites físicos y emocionales apropiados con familiares, amigos y parejas.

Sistema reproductor masculino:



Sistema reproductor femenino:



Interacción social

A pesar que las conversaciones entre padres e hijos pueden abarcar las hormonas y otros aspectos biológicos del amor y la atracción, se debe dedicar el mismo tiempo a discusiones reflexivas sobre el amor como la más poderosa y sentida de todas las emociones humanas.

El amor es un tema de infinita fascinación para los adolescentes. Su lista de inquietudes está encabezada por, “¿Cómo sabes cuando estás enamorado de alguien?”

También son genuinamente curiosos sobre el noviazgo, el matrimonio y, si corresponde, el divorcio de sus padres.

“Mamá, ¿te enamoraste de papá a primera vista?” “Papá, ¿cómo pueden dos personas amarse durante años y años, y luego dejar de estar enamorado?”

Podría ser intimidante para los adultos hablar con los adolescentes sobre el romance si tienen una historia romántica imperfecta, pero aún así es importante tener la conversación. Usted podría decir: “No siempre he tomado las decisiones más sabias en lo que respecta al amor, pero me he prometido a mí mismo que la próxima vez que me involucre con alguien especial, no me conformaré con nada menos que con una relación saludable y honesta. Cuando seas mayor y estés listo para empezar a salir, espero que hagas lo mismo. Ambos nos merecemos lo mejor, ¿verdad?”



Datos y consejos sobre citas y amistades adolescentes

- Los adolescentes tienden a tener “citas” como parte de una actividad grupal. Esta es una forma más segura y saludable para que los jóvenes pasen tiempo juntos.
- Los pediatras aconsejan que las citas en solitario deberían reservarse para adolescentes mayores. Hay una diferencia enorme en la madurez entre un niño de 14 o 15 años y un niño de 16 o 17 años.
- No minimice ni se burle de un primer amor. Estas son relaciones muy importantes para los adolescentes.
- Si ve afectado el trabajo escolar y las amistades, es razonable preocuparse. Hable con su hijo(a) adolescente sobre la importancia de las amistades platónicas y sus metas y sueños más allá de su relación romántica.
- Los adolescentes no han aprendido cuán resiliente es el corazón. Trate los sentimientos de un adolescente con el corazón roto con seriedad.

Las amistades también son muy importantes para los adolescentes. Los buenos amigos son como un grupo de apoyo personal que puede crear un sentido de pertenencia y ayudar a desarrollar la confianza. Es importante que elijan amigos que sean positivos, receptivos y comprensivos.

Algunas formas en que puede ayudar a su hijo(a) adolescente a construir y mantener amistades positivas:

- Mantenerse conectado y escuchar a su hijo(a) puede ayudarlo a desarrollar habilidades de amistad. También puede ayudar mejor a su hijo si surgen problemas de amistad.
- Sea un buen modelo a seguir. Los padres que tienen y pueden modelar amistades saludables tienen más probabilidades de tener hijos con muchas amistades saludables.
- Elogie a los adolescentes cuando los vea ser justos, confiados y solidarios con los demás.

Adaptado de Cuándo permitir que su adolescente comience a salir en www.healthychildren.org

Orientación sexual e identidad de género

Uno de los pasajes de la adolescencia es el desarrollo y la comprensión de la sexualidad. Esto incluye entender el cuerpo de uno, la identidad de género, la orientación sexual y los valores sobre la actividad sexual. Durante la adolescencia, muchos adolescentes comienzan a explorar su sexualidad. Esta es una transición complicada para todos los adolescentes. Pero para los adolescentes que cuestionan su orientación sexual o que se identifican como lesbianas, gays, bisexuales, transgénero o queer (LGBTQ), esta puede ser una transición muy solitaria, difícil y amenazante.

También puede ser un momento difícil para los padres, que pueden tener sus propios miedos y preguntas. Es crucial que los adolescentes obtengan apoyo y comprensión de sus compañeros, padres y otros adultos cuando tengan preguntas sobre la orientación sexual y la identidad de género.



Los detalles

- Hay un aumento en la cantidad de información disponible en los medios sobre orientación sexual e identidad de género. Sin embargo, los datos muestran que el porcentaje de personas que se identifican como LGBTQ se ha mantenido alrededor del 5% de la población durante muchos años.
- La exploración con parejas de ambos sexos es una parte natural del crecimiento para muchos jóvenes.
- Aún se desconoce cómo se determina la orientación sexual de uno. La mayoría de los expertos están de acuerdo en que la homosexualidad no es causada por un trauma, la imitación de personas homosexuales, malas experiencias heterosexuales, la no conformidad con el rol sexual, la violación y el abuso sexual.
- La orientación sexual es un componente de la identidad de una persona. Se define por los sentimientos de una persona, no por el tipo de comportamiento sexual en el que elige participar.
- “Revelarse (salir del clóset)” es un proceso de comprensión y decisión de no ocultar la orientación sexual de una persona.
- Una persona transgénero es alguien cuya identidad de género (el sentido interno de alguien de ser hombre o mujer) difiere de su sexo físico. Pueden ser homosexuales, heterosexuales o bisexuales.
- La homofobia, un miedo u odio intenso o irracional hacia los gays y las lesbianas, puede hacer que sea muy difícil para los adolescentes gays sentirse seguros, expresar sus sentimientos o buscar ayuda.

Cómo ser comprensivo

- Esté preparado con información precisa para ayudar a los adolescentes a entender sus cuerpos y manejar sus sentimientos.
- Proporcione información precisa sobre la orientación sexual para disipar los estereotipos sobre la sexualidad gay, lesbiana y bisexual.
- Los jóvenes gays, lesbianas, bisexuales y transgénero necesitan saber que no están solos y que son amados, aceptados y valorados.
- Asegúrese de que los adolescentes sepan que nadie tiene derecho a acosarlos, amenazarlos o herirlos por su orientación sexual o identidad de género. Si alguna vez sucede, deben informarlo a un adulto de confianza.
- Los adolescentes no tienen que “revelarse” si no se sienten listos o seguros.
- Tenga en cuenta sus propios prejuicios y opiniones sobre este tema antes de hablar con una persona joven.

Si usted es un padre que piensa que su hijo o hija está lidiando con problemas sobre su orientación sexual o género, hay grupos y recursos para ayudar.

Consulte nuestros recursos en la página 23.

Desarrollo del cerebro

Aunque su hijo(a) adolescente comienza a parecerse más a un adulto, es importante recordar que su cerebro aún se está desarrollando. Investigaciones recientes indican que:

- El cerebro humano no alcanza la madurez hasta mediados de los 20 años.
- La última área a desarrollarse es la corteza prefrontal, que es crucial para formar juicios, controlar impulsos y anticipar consecuencias

El hecho de que se estén produciendo tantos cambios debajo de la superficie es algo a tener en cuenta durante los años de la adolescencia, cuando los adolescentes pueden actuar por impulso o sin tener en cuenta el riesgo. A pesar de que los adolescentes pueden pensar más como adultos, todavía carecen de la experiencia necesaria para comportarse como tales.



Salud mental

Los cambios mentales que tienen lugar durante los años de la adolescencia pueden no ser tan fáciles de ver, pero pueden ser tan notables como los cambios físicos. Estos cambios mentales pueden llevar a su hijo(a) adolescente a reaccionar ante el estrés de nuevas maneras. Algunos de los factores que causan estrés en los adolescentes incluyen:

- Problemas familiares
- Problemas en la escuela
- Horarios demandantes
- Enfermedad
- Amistades
- Falta de sueño

Demasiado estrés puede causar que un adolescente experimente dolores de cabeza, dolores de estómago, trastornos de la alimentación y el sueño, falta de memoria, disminución de las calificaciones, ansiedad y depresión. Anime a su hijo(a) adolescente a hablar sobre lo que le puede estar molestando.

Signos de advertencia

Estas son señales de advertencia de que su hijo(a) adolescente tiene dificultades y necesita ayuda.

- Arrebatos de enojo por motivos inapropiados
- Ataques de pánico
- Ansiedad o preocupación excesiva
- Falta a la escuela debido a síntomas de estrés
- Habla sobre lastimarse a sí mismo o se autolesiona
- Las tareas cotidianas lo abruman con facilidad
- Estado de ánimo deprimido: cambios en el peso o el apetito
- Cambios de humor extremos
- Deterioro en el rendimiento escolar
- Sentido distorsionado de la imagen sobre uno mismo o autoestima
- Cambios frecuentes en las relaciones, imágenes, objetivos o valores
- Desafía o se niega a cumplir con las reglas
- Se enoja fácilmente cuando las personas establecen límites

Si sospecha que su hijo(a) adolescente puede estar sufriendo, busque ayuda. Los profesionales de la salud mental, los consejeros escolares, el clero y los recursos de la comunidad se encuentran disponibles, incluso si no tiene seguro.

Consulte nuestros recursos en la página 23.

La conversación

Contrariamente a la creencia popular, los adolescentes quieren escuchar lo que los padres tienen que decir sobre el sexo, la sexualidad y las relaciones. Sin embargo, muchos padres no están seguros o temen cómo abordar el tema o cómo comenzar la conversación.

En una encuesta realizada en 2016, el 52% de los jóvenes de 12 a 15 años dijeron que los padres fueron los que más influyeron en sus decisiones sobre el sexo. En comparación, solo el 17% dijo que los amigos son los que más influyen en sus decisiones. Seis de cada 10 adolescentes (62%) deseaban poder hablar más abiertamente sobre las relaciones con sus padres.

Hablar con su hijo(a) adolescente debe ser una charla continua, no algo de una única vez. Las conversaciones sobre sexo y sexualidad deberían comenzar temprano y ser frecuentes a lo largo de su adolescencia.

Busque momentos de enseñanza para comenzar conversaciones sobre sexo. Sea abierto y honesto mientras habla sobre el tema. Cuanto más cómodo y abierto sea, más receptivo será su hijo(a) a cambio. Recuerde, hable con su hijo(a) adolescente sobre el sexo porque todos los demás lo hacen.

Factores contraproducentes:

Al entablar una conversación con su hijo(a) adolescente, evite ser contraproducente, lo que conlleva juicio o desinterés, y son barreras para la comunicación efectiva:

- “¿De dónde has OÍDO eso?”
- “¡Espera a que tu papá llegue a casa!”
- “¿Por qué me preguntas eso?”
- “¡No tienes edad suficiente!”
- “¡Te lo diré cuando lo necesites!”

Factores alentadores:

En lugar de eso, escuche lo que su hijo(a) adolescente está preguntando y aborde el tema de una manera abierta y atractiva, con comentarios o frases que sugieran que desea hablar más sobre el tema.

- “Me alegra que me hayas hecho esa pregunta.”
- “No lo sé, pero puedo averiguarlo.”
- “¿Quieres hablar acerca de ello?”
- “Está bien sentirse confundido.”
- “Es normal preguntarse sobre eso.”



10 consejos

1. Primero, aliente la comunicación garantizando a los niños que pueden hablar con usted sobre cualquier tema.
2. Aproveche los momentos de enseñanza. El embarazo de una amiga, un artículo de noticias o un programa de televisión pueden ayudarlo a comenzar una conversación.
3. Escuche más de lo que habla. Piense en lo que le están pidiendo. Confirme con su hijo(a) que lo que escuchó es, de hecho, lo que él o ella quería decir.
4. No saque conclusiones. El hecho de que un adolescente pregunte sobre el sexo no significa que esté teniendo o pensando en tener relaciones sexuales.
5. Responda preguntas de manera simple y directa. Brinde respuestas objetivas, honestas, cortas y simples.
6. Respete las opiniones de su hijo(a). Comparta sus pensamientos y valores y ayude a su hijo(a) a expresar los suyos.
7. Asegure a los jóvenes que son normales, al igual que sus preguntas y pensamientos.
8. Enséñele a sus hijos formas de tomar buenas decisiones sobre el sexo y enséñeles cómo salir de situaciones riesgosas.
9. Admita cuando no sepa la respuesta a una pregunta. Sugírales encontrar la respuesta juntos en Internet o en la biblioteca.
10. Hable acerca de que a veces su hijo(a) adolescente se siente más cómodo hablando con alguien que no sea usted. Juntos, piensen en otros adultos de confianza con quienes puedan hablar.



Métodos anticonceptivos

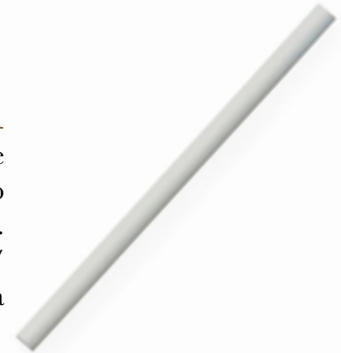


Abstinencia

100% de efectividad. La abstinencia es el método de prevención de ETS y embarazo más seguro y efectivo. Requiere que evites cualquier comportamiento que pueda resultar en el intercambio de fluidos corporales que pueden resultar en el embarazo o pueden transmitir ETS, incluido el VIH. Además, significa no involucrarse en ningún contacto genital piel con piel que pueda transmitir ciertas ETS.

Nexplanon

99% de efectividad. Nexplanon es una varilla de plástico flexible del tamaño de una cerilla que se coloca debajo de la piel del brazo de una mujer. Debe reemplazarse o retirarse después de 3 años. No protege contra las ETS o el VIH. Debe colocarlo/retirarlo/reemplazarlo un proveedor de atención médica



El DIU

99% de efectividad. El DIU es un dispositivo pequeño de plástico o cobre flexible en forma de T que se inserta en el útero. No protege contra las ETS o el VIH. Debe colocarlo/retirarlo/reemplazarlo un proveedor de atención médica.



La inyección (Depo-Provera)

99% de efectividad. 97% si no se usa a la perfección. Depo-Provera es una inyección hormonal que se coloca cada 3 meses. No protege contra las ETS o el VIH. La debe colocar un proveedor de atención médica.



OS



Pastillas anticonceptivas

99% de efectividad, 92% de efectividad si se omiten o no se toman a tiempo las pastillas. Hay muchos tipos diferentes, pero todas deben tomarse a la misma hora todos los días. No protegen contra las ETS o el VIH.

El anillo (NuvaRing)

99% de efectividad, 92% si no se usa a la perfección. Se inserta un anillo redondo y flexible en la vagina y se deja en el lugar durante 3 semanas. NuvaRing no protege contra las ETS o el VIH.



El parche (Xulane)

99% de efectividad, 91% si no se usa a la perfección. El parche se aplica a la piel una vez a la semana durante 3 semanas y puede aplicarse en ocho áreas diferentes del cuerpo. No protege contra las ETS o el VIH.



Condón externo (masculino)

98% de efectividad si se usa correctamente, 85% si no se tiene cuidado cada vez. El condón masculino está hecho de látex; sin embargo, si existe alergia al látex, existen condones de poliuretano o poliisopreno. No ayuda a proteger contra las ETS y el VIH. No se puede usar al mismo tiempo que un condón interno (femenino).



Condón interno (femenino)

95% de efectividad si se usa correctamente, 79% si no se tiene cuidado cada vez. El condón interno (femenino) no contiene látex y no puede usarse al mismo tiempo que un condón externo (masculino). No ayuda a proteger contra las ETS y el VIH.

Enfermedades de transmisión sexual

Cualquier persona que haya tenido relaciones sexuales o participe en actividades sexuales puede estar en riesgo de contraer una enfermedad de transmisión sexual (ETS). La mayoría de las personas no presentan síntomas. Si bien todas las enfermedades de transmisión sexual son tratables, algunas no son curables. Los adolescentes sexualmente activos deben hablar con su proveedor de atención médica y padres/adultos de confianza sobre las pruebas regulares. Vea nuestra página de recursos para más información sobre dónde hacerse la prueba. Hay dos tipos principales de ETS:

Bacterianas

- Clamidia
- Gonorrea
- Tricomoniasis
- Sífilis

Las infecciones bacterianas son curables, pero puede contagiarse una y otra vez. Si no se tratan, pueden causar daño permanente al aparato reproductor.

Virales

- VIH (virus de inmunodeficiencia humana)
- VPH (virus del papiloma humano)
- Herpes
- Hepatitis B

Las infecciones virales no son curables. Solo se pueden tratar los síntomas con medicamentos. Para que los estudiantes de Oklahoma puedan asistir a la escuela, es necesario que se coloquen la vacuna HepB. Se recomienda la serie de vacunas contra el VPH para todos los adolescentes.



Recursos

PREP en las redes sociales

Facebook.com/PREPtulsa
Instagram.com/PREPtulsa
Twitter.com/PREPtulsa

Información general para adolescentes

Stay Teen
www.stayteen.org

Youth Services of Tulsa
918.582.0061 • www.yst.org

KidsHealth
www.kidshealth.org

Loveisrespect
www.loveisrespect.org

Safe Place
www.nationalsafeplace.org

AMAZE
www.amaze.org

Enfermedades de Transmisión Sexual - Servicios de pruebas y métodos anticonceptivos

Tulsa Health Department
918.582.9355 • www.tulsa-health.org

Planned Parenthood
918.587.1101

Community Health Connection
918.622.0641

Morton Comprehensive Health Services
918.587.2171

Orientación sexual e Identidad de género

It Gets Better Project
www.itgetsbetter.org

Center for Disease Control and Prevention
www.cdc.gov/lgbthealth

Dennis R. Neill Equality Center
918.743.4297 • www.okeq.org

The Trevor Project
www.thetrevorproject.org

Salud mental

Mental Health Association Oklahoma
www.mhaok.org

Tulsa Center for Behavioral Health
918.585.1213

Parkside Psychiatric Hospital and Clinic
918 588 8888 • www.parksideinc.org

Crisis Text Line
text 741741

Información general para padres

Center for Disease Control and Prevention
www.cdc.gov/teenpregnancy/parents

American Sexual Health Association
www.ashasexuality.org

Parent Further
www.parentfurther.com

Power to Decide
www.powertodecide.org

AMAZE
www.amaze.org



North Regional Health & Wellness Center
5635 N. Martin Luther King Jr. Blvd.
Tulsa OK 74126

918 595 4467

preptulsa.org
facebook.com/preptulsa
instagram.com/preptulsa
twitter.com/preptulsa