

VEP Valor En Paternidad

Volumen 5, Numero 2

Primavera -Verano 2003

No Hay Lugar Como El Hogar... (Para hablar sobre temas delicados)

Por Virginia Brown, Centro de Resolucion de Disputas Franz Fox Pizzonia Director TASA/APPs y Tina Robie, Director de Educacion y Entrenamiento PPMHV.
Traducción: German Restrepo

Los niños siempre están haciendo preguntas; así es como aprenden acerca de su mundo. A menudo estamos muy distraídos u ocupados para ofrecerles la respuesta "correcta". Cuando un tema delicado llega, estamos apenados o inseguros acerca de la mejor forma de abordarlo.

Que Hace Un Topico "Delicado"?

- ◆ *Un día mientras compraban en el centro comercial, mi niño de tres años de edad señaló a una mujer en silla de ruedas y grito, " Que le paso a sus piernas"?*
- ◆ *Mientras atendíamos al funeral de mi abuelo, mi hija de 4 años de edad pregunto, Por que murió papito y a donde fue?*
- ◆ *Justo cuando llevaba ala de 5 años de edad a la cama, mi hija pregunto, "De donde vienen los niños?"*
- ◆ *Tan pronto como mi niño de 7 años se bajo del bus, le escuche preguntándole a un amigo "Tu padre vive contigo?, el mío simplemente desapareció"*

Tópicos delicados como las drogas, uso de alcohol, sexo, discapacidades, muerte, divorcio, o diferencias personales pueden hacer que seamos más conscientes. A menudo no estamos preparados para dar información porque no nos sentimos seguros de como explicar un aspecto difícil. A veces creemos que los niños son muy jóvenes para esa información.

Los padres necesitan hablar con sus hijos sobre estos temas, porque todos los demas ya lo estan haciendo!

Los amigos, en el parque, los hermanos, maestros, Los Programas de Television, comerciales y peliculas estan todos influenciando la vision de sus hijos acerca de la Sexualidad, Drogas y Uso de Alcohol, Violencia, etc. Permita que ellos escuchen su voz. Es la voz que ellos quieren escuchar.



Intercambie sus opiniones y valores con sus hijos.

Esto abriera canales de comunicacion que pueden durar toda la vida.

En el pasado los padres a menudo rehusaban a contestar las preguntas de los niños Y simplemente los apartaban de ellos, "Estas muy joven para saber acerca de eso." Esta respuesta le da la impresión al niño, que hay unos limites externos o área externa de discusión fuera de la familia. Esto puede ocasionar que algunos niños se vuelvan más curiosos, y/o estimularlos a buscar respuestas a sus preguntas en todas partes.

Mientras estos tópicos pueden ser incómodos, es la oportunidad no solo de intercambiar información correcta, sino también de intercambiar nuestros propios valores con nuestros hijos. También nos ayuda a establecer la confianza y el acercamiento en nuestras relaciones de familia. Siendo un padre "accesible" significa que estas dispuesto a resolver todas las preguntas de tus hijos, No solo las fáciles! Tu puedes devolver una pregunta difícil con "estoy orgulloso que te sientas tan cerca a mí para hacerme estas preguntas". La investigación demostró claramente que los niños emocionalmente atados a sus familias son menos propensos a involucrarse en comportamientos riesgosos. Cuando su hijo se da cuenta que eres un padre "accesible", te buscara primero para obtener información y consejo acerca de los aspectos delicados.

¿Cómo Ser Un Padre "Asequible"?

1. *Primero, es muy importante saber en realidad que es lo que el/ella quiere saber. Si usted es sorprendido, tome un respiro profundo. Busque como obtener tiempo y diga algo como, "Esta es una pregunta interesante, Porque preguntas?" o: "Que piensas?"*

(Continuo en otro lado)

2. **Antes de usted responder, piense acerca del estado de desarrollo mental de su hijo.** Piense para sí mismo, Cuanta información quiero proveer? ¿Cuánto puede mi hijo entender? En general, es una Buena idea empezar con una Buena proporción de información actual. Si un niño quiere conocer mas, puede hacer preguntas adicionales.

Un padre estaba bien alarmado cuando su hijo de 6 años pregunta " Papi de donde vine yo?" Él espero y dejo que completara la pregunta," Quiero decir, Jeannie vino del Bronx y Elisa de Brooklyn- donde nací yo?.

3. **Siempre lo mejor es usar términos adecuados y específicos cuando se discuten temas delicados.** Si necesita mas información, o no sabe la respuesta a esa pregunta, sea honesto; investigue un poco y luego vuelva sobre el tema. Pero recuerde, es importante responder la pregunta tan pronto como pueda!
- 4 **Invite al niño a hacer preguntas.** Cuando se tiene una discusión con niños acerca de un asunto importante, deles toda su atención. Apague el televisor, deje a un lado el periódico y enfóquese en ellos. No critique o juzgue, aun si usted no esta de acuerdo o esta alarmado por sus preguntas.
5. **Dese cuenta que algunos niños no hacen preguntas.** TPueden estar apenados, o no preocupados acerca de estos temas. En este caso usted tendrá que darles información acerca de seguridad individual, alcohol, drogas o sexo antes que ellos se den cuenta que la necesitan!. Recuerde que los niños hacen buenas elecciones cuando tienen la información correcta; pobres decisiones van de la mano con la ignorancia.
6. **Siempre trate de actuar en la manera en que usted quiere que sus hijos lo hagan.** Los menores aprenden copiando, así los padres que comen comida saludable, se preocupan por sus Cuerpos, descansan y se tratan a sí mismos y a otros con respeto, sentaran un buen ejemplo sin decir una sola palabra Los niños hacen mas fácilmente lo que ven hacer a sus padres.

Hable con sus hijos temprano y a menudo!

La sexualidad es un proceso natural y de toda la vida. Es una parte básica del ser humano. Desde una edad muy temprana los niños quieren saber de donde vienen, como entraron a la barriguita de mama y porque niños y niñas son diferentes. Desde el primer momento los niños van a hacerle preguntas y van a estar esperando sus respuestas.

Los niños adoptados también necesitan saber como crecen los bebés, y como fue que ellos llegaron a ser parte de la familia. De Nuevo, es mejor la verdad simple, sin muchos detalles " Tus padre

Miremos un ejemplo de conversación:

<i>Nino</i>	De donde vine yo?
<i>Padre</i>	Porque preguntas? O De donde crees que vienes?
<i>Nino</i>	Bueno, me recogiste en el Hospital o que?
<i>Padre</i>	Tu naciste en el Hospital. Pero primero tu creciste. Dentro de mami en un lugar especial llamado UTERO.
<i>Nino</i>	Como era que había suficiente espacio en tu cuerpo. Para mí?
<i>Padre</i>	A medida que el niño crece el útero se agranda y le da Suficiente espacio al niño- es como un globo- pero no se rompe!
<i>Nino</i>	Como llegue yo a ese lugar especial?
<i>Padre</i>	" Bien, Mama y Papa pueden hacer un bebe de una Pequeña célula en el cuerpo de mama y un espermatozoides del cuerpo de papá. Después el bebe crece dentro del útero hasta que esta listo para nacer.
<i>Nino</i>	Como fue que sali de allí?
<i>Padre</i>	Cuando estuviste listo para nacer, fuimos al centro Hospital para la atención de partos (llenar el espacio donde hay personas que saben todo acerca de Traer bebés al mundo y nos ayudaron. Contesta esto tu pregunta?
<i>Nino</i>	Si, puedo ir ahora a jugar?

biológicos (Primer mama y papá) no pudieron cuidarte. Como te querían tanto, se encargaron de conseguirte una Buena familia que te cuidara."

Los expertos aseguran que usted debe hablar con sus hijos temprano y a menudo. De hecho, la mayor parte de la educación sexual de su hijo debería estar dada al momento que este alcance la pubertad. El promedio de edad de desarrollo físico en este país es 8 a 11 años para las niñas y 10 a 13 años para los niños. Los niños deben estar preparados con un entendimiento básico de su propio crecimiento y desarrollo mucho antes que suceda. Si usted hace esto, el campo de trabajo estará constituido para tener discusiones más complejas en cuanto su hijo madure.

¿Dónde Comenzar?

El mejor lugar para empezar es por usted mismo. Las siguientes preguntas le ayudaran a identificar algunos sentimientos y creencias acerca de la sexualidad. Le ayudaran a descubrir algunas cosas importantes para usted. Pregúntese lo siguiente:

- ◆ Recuerde tres mensajes que usted recibió en la infancia sobre sexualidad
- ◆ Con quien confronto usted las preguntas y donde busco respuestas?
- ◆ Piense tres mensajes que usted les quisiera transmitir a sus hijos?
- ◆ Existe algún mensaje que usted quisiera haber recibido de niño?

Mire lo que ha escrito y dese cuenta si los mensajes son positivos o negativos. Muchos de nosotros recibimos mensajes negativos acerca de la sexualidad. Ahora mire si alguno de esos mensajes eran confiables.

Haciendo este corto ejercicio le ayudara a identificar sus valores en sexualidad y como se discutiría este tema cuando usted era niño. Que funciono? Que no?. Ahora puede hacer elecciones claras de como discutir estos temas de sexualidad con sus hijos.

Muchos padres luchan con las preguntas QUE, CUANDO, QUIEN y COMO en cuanto a la educación en sexualidad. Estas son preguntas validas.

QUE y cuando HABLAR acerca de:

He aquí algunas guías apropiadas por edad para información en sexualidad

Para la edad de cinco, los niños:

- ◆ Serán capaces de referirse de forma cómoda a sus partes corporales con los nombres anatómicos correctos;
- ◆ Deberá entender la diferencia entre niños y niñas y como se hacen y nacen los niños;
- ◆ Necesita entender que sus cuerpos les pertenecen y que pueden decir "no" cuando no quieren que alguien los toque.

Los niños de entre 6 a 9 años deberán también:

- ◆ Usar lenguaje apropiado para partes corporales de niños y niñas;
- ◆ Entender el ciclo vital, todo nace, crece se reproduce, envejece y muere;
- ◆ Entender que somos seres sexuales toda nuestra vida;
- ◆ Aprender a cuestionar papeles de genero y estereotipos;
- ◆ Tomar parte activa en el manejo de su propia salud, bienestar y seguridad;
- ◆ Entender hechos básicos sobre SIDA, ser claro de como no se puede llegar a estar infectado (compartiendo un paquete de pasteles, jugando a agarrarse, intercambiando crayones).

Algunas veces los padres le temen a traer a colación tópicos delicados, como sexo o el uso alcohol o drogas. Ellos creen que intercambiando información están estimulando a sus hijos en engancharse en esa clase de situaciones. La investigación claramente muestra lo opuesto!

Los niños preparados con información actual y correcta usualmente hacen las mejores decisiones en situaciones difíciles.

Puede haber algunas áreas que ocasionen conflictos debido a sus valores personales y creencias. Discusiones acerca de la masturbación y orientación sexual requieren mas investigación y educación.

¿QUIÉN debería hablar con el niño

Las investigaciones muestran que los niños quieren la información de su parte. En nuestra sociedad los niños reciben tanta información de tantas Fuentes que pueden confundirse. Ellos buscan en usted información confiable. Sabiendo sus valores y creencias afróntelos. Todo esto les puede ayudar a hacer decisiones saludables acerca de sus cuerpos y de su sexualidad a medida que crecen.

Las investigaciones demuestran que a menudo las madres toman el papel de Consejero / educador en salud, sin tener en cuenta el sexo del niño. Los niños y niñas tienen algo que aprender de Padres y Madres- No solo acerca de los hechos de la Vida, sino también acerca de tratar y ser tratados respetuosamente por otros. Entonces... trate de hacer que su hijo aprenda de ambos sexos. Si usted es un padre soltero, puede pedirle ayuda a otro miembro de la familia, profesor o adulto confiable que comparta sus mismos valores.

Si usted encuentra que usted necesita asistencia en encontrar información para responder estas preguntas delicadas o quisiera alguna guía de profesionales de la salud locales, hay muchas oportunidades de ayuda listadas en la parte de atrás de la pagina.

¿CÓMO hablar a sus niños?

Cada familia es diferente. Algunos padres se sienten muy confortables hablando acerca de la sexualidad. Es fácil para ellos. Para otros no. Ellos pueden sentirse incómodos o estar nerviosos acerca de decir algo equivocado o hablar demasiado. El resultado es que ellos a menudo no dicen nada. Pero recuerde, no decir nada envía un mensaje también. Su niño puede pensar que la sexualidad es "mala" porque no es discutida. Esto puede ser muy confuso para todos.

Usando momentos de enseñanza.

Momentos de enseñanza se presentan todo el tiempo. Esto puede ser más fácil para discutir la sexualidad con su hijo como temas y preguntas que aparezcan, mas que confiar en la " gran conversación". Aquí hay unos pocos ejemplos de momentos de enseñanza.

- ◆ Cuando un niño hace una pregunta directa
- ◆ Cuando tengan una caminata juntos, especialmente en primavera!
- ◆ Cuando un nuevo bebe nace en la familia o a alguien conocido
- ◆ Cuando la familia o los amigos comienzan a hacer citas o a casarse
- ◆ Cuando vemos peliculas, comerciales, televisión, leemos libros infantiles y magazines y/o escuchamos la radio juntos.

(Continuo en otro lado)

No Hay Lugar Como el Hogar

Esta bien para los padres sentirse incómodos. Muchos padres nunca hablaron con sus propios padres acerca de la sexualidad. Entonces por supuesto usted se siente intimidado. Solo no deje que la intimidación lo pare. Esta bien decirle a su niño que usted se siente incomodo. Esto romperá el hielo y ambos probablemente se sentirán un como mejor. Ahora, haga una respiración profunda y comience...

Para mas información sobre este tema, por favor llamar:

Cornell Cooperative Extension - 845-344-1234 (talleres y materiales sobre "Viviendo con su Adolescente" y "Hablando con los niños acerca de temas delicados")

Planned Parenthood Mid Hudson Valley - 845-562-3098 ("Cambiando vidas: Padre-hija Y padre-hijo" Talleres y fuentes bibliografiadas de acuerdo a la edad)

Virginia Brown - 845-726-4196 (Confianza basada en talleres sobre pubertad)

Maternal Infant Services Network - 845-928-7448 (Talleres y literatura)

Recursos de escuelas locales incluyendo el profesor de salud, enfermera o profesor de escuela de enfermería.

Las bibliotecas bibliotecas locales tienen excelentes materiales de lectura específicos para cada edad. Pregunte por la biblioteca para niños.

Inscríbase ahora para el programa de lectura de verano en su biblioteca local "vea esto, imagine esto - léalo". Para mas información www.summerreadingny.org

Síftios en Internet

SEICUS - www.seicus.org

Podemos nosotros hablar - www.canwetalk.org

Hablando con los niños acerca de temas difíciles - www.talkingwithkids.org

Diez charlas - www.tentalks.com

Libros

Esto es perfectamente normal: Crecimiento, cuerpos en desarrollo, sexo y salud sexual. Robie Harris, Candlewick Press, 1996.

Esto es asombroso. Un libro acerca de huevos, espermatozoides, nacimiento, bebés y familias. Robie Harris, Candlewick Press, 1996.

Que le esta sucediendo a mi cuerpo? Un libro para niños: Una guía de crecimiento para padres e hijos. Linda Madaras y Área Madaras, Newmarket Press, 2000.

Mi cuerpo, mi autosuficiencia con respecto a los muchachos: Lo que le esta sucediendo a mi cuerpo, libro de trabajo. Linda Madaras y Área Madaras, Newmarket Press, 2000.

Que le esta sucediendo a mi cuerpo? Un libro para niñas: Una guía de crecimiento para padres e hijas. Linda Madaras y Área Madaras, Newmarket Press, 2000.

Mi cuerpo, mi autosuficiencia con respecto a las chicas: Lo que le esta sucediendo a mi cuerpo, libro de trabajo. Linda Madaras y Área Madaras, Newmarket Press, 2000.

Materiales

Descubriendo el secreto, una guía de los padres para la comunicación con sus niños (Follero). Departamento de Salud y comunicaciones y eventos especiales del condado de Monroe.

No hay lugar como el hogar para la educación sexual (Noticias en folletos por grupos de edad). Planned Parenthood Servicios de salud del sur oeste de Oregon, 1999.

Sexualidad Humana: Que deberían saber los niños y cuando lo deberían saber. (Folleto). Planned Parenthood Federación de América, #1700.

Como hablar con su niño acerca de la sexualidad. Una guía para los padres (Folleto). Planned Parenthood Federación de América, #1692.

References

El tipo de preguntas que el niño pudiera hacerle, adaptado del libro Hablando con los niños acerca de temas difíciles: Lynnes Dumas y SEICUS.

Desarrollando la salud sexual de los jóvenes: Derechos, respeto, responsabilidad y comunicación entre padres e hijos. TRANSICIONES periódico de apoyo para los jóvenes, volumen 15 # 1, Septiembre 2002.

Hablando con los niños acerca de temas delicados: Sexo, drogas y SIDA, folleto, Cornell Cooperative Extension, Viviendo con su adolescente, recursos.

Nunca Es Tan Temprano Para Aprender Sobre Prevención.



orange cordialmente invita a todos los padres interesados, educadores y miembros de la comunidad a aprender mas acerca de hablar con los niños sobre temas delicados. Nuestra conferencia " hablando con

jóvenes: creando mensajes que importan", la cual tomara lugar el 29 de mayo del 2003 en la extensión de Newburgh del Orange County Community College, de 8:30 AM a 4:30 PM. El presentador, Michelle Gerka,

de Cicatelli Associates, ayudara a los participantes a crear mensajes sobre salud responsable y seguridad que alcance a través del " ruido cultural" a influenciar las decisiones de la gente joven acerca de las relaciones y la seguridad. El costo de la inscripción es de \$15 e incluye desayuno estilo continental, almuerzo y todos los materiales de entrenamiento. Para un folleto de inscripción o más información, póngase en contacto con Stephanie Sosnowski de Maternal-infant services Network al 928-7448 extensión 15 o correo electrónico, stephanie@misn.us.

VEP Valor En Paternidad

Para mas acerca de la educación de la Paternidad y la Coalición de Padres del Condado de Orange, llame a Cornell Cooperative Extension (845) 344-1234
www.cce.cornell.edu/orange

 **CORNELL** Cooperative Extension
ORANGE COUNTY

 **Orange County Partners for Children**



Editorial Staff: Denyse Variano: Cornell Cooperative Extension, Orange County; Stephanie Sosnowski, Maternal Infant Services Network.

Graphics: Nancy Karp, Cornell Cooperative Extension, O.C.

Funding / Distribution: Maternal Infant Services Network, Inc.; Orange County Partners for Children, a component of Healthy Orange, Inc.