

Consejos y herramientas para las personas que son modelos en la vida de los jóvenes:

La edad de transición, adolescentes entre los 13 y los 17 años

¿Es usted un modelo para algún joven? Un modelo es un adulto, tal como un padre, un tutor, algún familiar o un mentor, con quien el joven tiene la confianza de hablar abierta y honestamente. Utilice los consejos y guías a continuación para comenzar temprano estas conversaciones tan importantes, para planificar su futuro y para establecer una base de confianza con los adolescentes.

Datos importantes sobre esta edad:

- Los jóvenes pueden tener cambios de ánimo y pueden experimentar con las relaciones sexuales y románticas.
- En esta etapa comienzan a procesar pensamientos abstractos pero todavía tienen dificultad en el proceso de tomar decisiones y al navegar situaciones difíciles.
- En esta etapa los jóvenes experimentan con distintas identidades, tanto físicamente como a través de distinguidos grupos de amistades, a la misma vez que intentan distanciarse de sus familias.

Asuma que nadie les ha hablado sobre la salud sexual.

- Es normal hablar con los jóvenes sobre lo que es saludable, tanto en las relaciones de pareja como en el sexo. Se debe comenzar incorporando detalles sobre estos temas en sus conversaciones. Así se le hará más fácil conversar con los jóvenes en el futuro.
- Es importante asumir que nadie más le ha hablado al joven sobre estos temas.
- Ningún estado requiere explícitamente el consentimiento de los padres para obtener servicios anticonceptivos, ni que se les notifique a estos si los hijos obtienen servicios contraceptivos. Sin embargo, dos estados (Texas y Utah) requieren el consentimiento de los padres para obtener servicios anticonceptivos si estos están financiados por el estado.

Hable sobre las relaciones sexuales.

- Aunque es justo que recomendemos a los jóvenes a que esperen a estar mental y emocionalmente listos para tener relaciones sexuales, no se debe asociar el sexo a algo negativo o de lo que se deben sentir culpables. Los jóvenes son sumamente sensitivos a este tipo de connotaciones y esto podría afectar el futuro de sus relaciones personales.
- (Recuerde: Los jóvenes que hayan sufrido algún trauma sexual en el pasado pueden reaccionar mal a este tipo de discusión. En estos casos, lo mejor es asegurarse que el joven tenga acceso a un profesional de la salud mental que pueda entender la situación y pueda ayudar a facilitar un diálogo que sea apropiado en cuanto a las relaciones sexuales y la paternidad.)
- Trate de eliminar de la conversación cualquier estigma sobre las relaciones sexuales, la salud sexual y reproductiva y los métodos anticonceptivos. Al promover y llevar a cabo un diálogo abierto y genuino con el joven usted logrará hacer que este tema sea algo normal y fomentará la confianza en la relación.

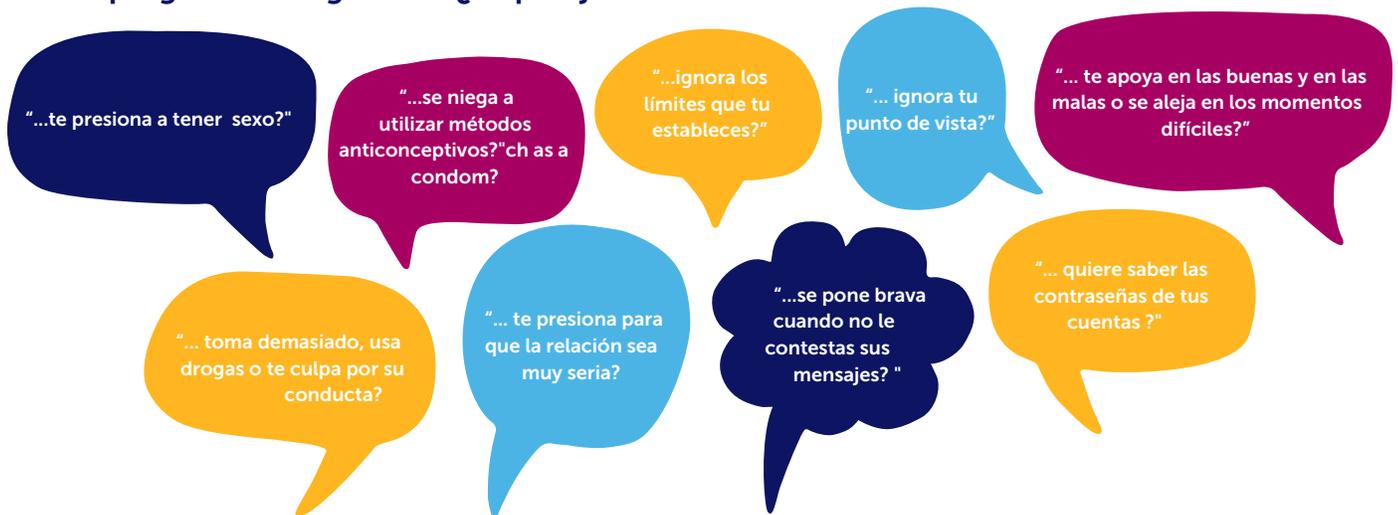
Realidad vs ficción

- Las investigaciones demuestran que los jóvenes aprenden sobre el sexo de una variedad de recursos tales como lo son la escuela, los amigos, otros jóvenes de su misma edad y de sus padres u otros familiares. Utilice las conversaciones sobre el sexo, el amor y las relaciones de pareja para influir y educar a los jóvenes sobre la salud sexual.

Ayude a los jóvenes a reconocer cuáles son los patrones que no son saludables en una relación de pareja.

- Muchos jóvenes no saben cómo reconocer los patrones que no son saludables en una relación de pareja. Pregúntele al joven sobre su relación de pareja y discutan cuáles son los elementos saludables y cuales son los elementos tóxicos en las parejas, las amistades, los familiares y cualquier otra relación. (Consejo: Admita que al principio puede ser incómodo hablar de estos temas. El poder reconocer esto le puede ayudar a romper el hielo y a promover que haya más confianza.)
- **Guión:** "Yo sé que puede ser un poco incómodo hablar conmigo sobre la relación con tu pareja. Pero, voy a ser sincero contigo. Puede que yo no siempre tenga las respuestas y estoy seguro que cuando hablemos de las relaciones de pareja me puedo enredar y me puedo equivocar. Pero aún así, te prometo dos cosas: (1) Siempre estoy disponible para escucharte y espero que puedas acudir a mí si tienes alguna preocupación o alguna pregunta y (2) Yo siempre voy a hacer lo mejor posible para ayudarte con las decisiones que tomes".
- **Guión:** " A mí me interesa porque me preocupo por ti, y lo que es importante para ti, también es importante para mí. Si tienes una relación con alguien, te quiero ayudar a que estés seguro que es una persona con la que te sientes cómodo, que esa persona te apoya y respeta tus ideas y opiniones, y que respeta todo lo que te hace la persona que eres".

Puede preguntar lo siguiente: ¿Tu pareja...



Provea información y recursos útiles para los jóvenes.

- Los jóvenes suelen admitir que no saben dónde pueden encontrar información confiable.
- Puede visitar Bedsider.org y preguntarle a un médico sobre los tipos de anticonceptivos que son mejores para los jóvenes. Si la joven le dice que tiene una relación romántica, debes pensar en preguntarle si ha discutido los métodos anticonceptivos con su pareja. Si no, esta puede ser una de las señales de una relación que no es saludable.

Haga planes para el futuro y celebre los logros.

- Celebre los logros académicos, extracurriculares o personales de los jóvenes. La motivación es una herramienta sumamente importante para el desarrollo personal de cada individuo y para desarrollar las estrategias que le ayudarán a prevenir embarazos no deseados. Comuníquese con otros adultos que sean modelo para los jóvenes y planifique actividades para ayudar a motivar a los jóvenes en su vida. Incluya en sus conversaciones la importancia de pensar en qué tipo de familia quieren tener en el futuro con el propósito de empoderarlos y hacerles pensar en las circunstancias bajo las cuales quieren empezar una familia.

Ayude a los jóvenes a entender el embarazo y el cuidado de los niños como algo concreto.

- Haga preguntas específicas sobre cómo impactaría su vida el quedar embarazada y el tener la responsabilidad de cuidar un niño. Este tipo de conversación puede enfatizar el hecho de que el embarazo es algo que se puede planificar y se debe hacer teniendo en cuenta la salud de los padres y del niño.

Haga este tipo de preguntas a los jóvenes y ofrezca su apoyo:

- “¿Estás lista o listo para cuidar un bebé?”

- "¿Te encuentras en un momento de tu vida en el cual podrías ofrecerle a un niño las oportunidades que te gustaría darle?"
- "¿Quién te ayudaría si tuvieses un bebé?" "¿Tu crees que otra persona terminaría cuidando del bebé?"
- "¿Cómo se afectaría tu futuro si tuvieses un bebé?"
- "¿Te gustaría quedar embarazada en el futuro?"

Establezca una relación donde exista la confianza y la apertura para que el joven se sienta cómodo de compartir con usted sin temor a ser ridiculizado o criticado.

- Todas las conversaciones sobre el amor y el sexo deben estar relacionadas al joven con quien se habla, teniendo en cuenta lo que piensa, lo que sabe y lo que le causa curiosidad. Asegúrese de averiguar si hay algo que le preocupe.
- Escuchar es tan importante, o aún más, que hablar. Lo que usted diga es sumamente importante, pero es esencial que los jóvenes se sientan que se les escucha y se les respeta.

No se dé por vencido.

- Aunque los jóvenes se cierren a conversar, parezca que no están interesados o hasta se horroricen por la conversación, es su deber como modelo seguir conversando sobre estos temas. Puede estar seguro que esto es lo que hace la diferencia.

Cómo ser un modelo para los jóvenes que se encuentran bajo cuidado temporero o foster care

Aprenda cómo ser un modelo para los jóvenes que se encuentran bajo cuidado temporero o foster care con estos consejos que se encuentran a continuación. Esta información ha sido proporcionada por la organización [Child Welfare Information Gateway](#):

Lo que usted debe saber:

- Muy pocos jóvenes en foster care reportan que alguien les haya hablado sobre el sexo, el amor y las relaciones de pareja.
- Los jóvenes en foster care tienen un mayor riesgo de sufrir una infección de transmisión sexual (ITS) y de tener embarazos no planificados.
- Los jóvenes que están en cuidado temporero o foster care reportan haber tenido relaciones sexuales con una pareja infectada por un ITS tres veces más que los jóvenes que no están en foster care.



Lo que usted puede hacer para ayudar a estos jóvenes:

- Los padres de acogida y otros modelos en la vida de estos jóvenes tienen un rol sumamente importante. Es esencial que los jóvenes en foster care se sientan capaces de poder tomar sus propias decisiones saludables. Es importante que usted promueva que estos jóvenes se sientan capaces de tomar las riendas de su futuro, tanto en las decisiones pequeñas como en las más importantes, y que usted les escuche, les guíe y les apoye. Ofrezcale a los jóvenes la oportunidad de tomar sus propias decisiones durante la rutina diaria. Utilice cada decisión como una oportunidad para incorporar el mensaje de lo que es importante para sus futuras relaciones sexuales, amorosas y su vida de pareja.
- Comience lo más pronto posible y hable frecuentemente. La preparación para la adultez no ocurre de un día para otro. No espere hasta el momento en que el joven vaya a dejar de estar bajo su cargo para comenzar a tener conversaciones importantes. Utilice las conversaciones del diario vivir para presentarle conceptos importantes. No se olvide de que los jóvenes lo están escuchando.
- Asegúrese que los jóvenes que están en cuidado temporero tengan acceso a condones. (Recuerde que la mayoría de los departamentos de salud y planificación familiar ofrecen condones gratis). Considere llevar al joven a comprar condones y discuta cómo se utilizan. (Recuerde: Se debe utilizar condones durante el sexo oral, vaginal y anal).
- La información médica completa y correcta en cuanto a la salud sexual y reproductiva es crucial para el bienestar de los jóvenes. Hable con otras personas que sean modelos para estos jóvenes y considere presentar esto ante un juez o trabajador social que tenga la autoridad de hacer que estos programas educativos sean obligatorios.

Para más información de cómo convertirse en un modelo para estos jóvenes bajo cuidado temporero o foster care visite la página www.childwelfare.gov