

# El mes de #TalkingIsPower 2018:

## Guía para las personas que son modelos en la vida de los jóvenes

Los modelos en la vida de los jóvenes tienen un papel sumamente importante en asegurarse que tienen el poder de decidir si quieren quedar embarazadas, así como cuándo y en qué circunstancias tomar esta decisión. Según los mismos jóvenes, son estas personas modelos, y no la cultura popular, los que influyen en sus decisiones acerca del sexo, el amor y las relaciones de pareja. Es cierto, aunque usted no lo crea, los jóvenes quieren escucharlo. Esto no tiene que causarle ningún tipo de presión. Los siguientes seis consejos le servirán de guía para llevar a cabo una conversación acerca de las relaciones sexuales que sea bien pensada, de manera racional y menos incómoda, con los jóvenes en su vida.

### 6 #TalkingIsPower Consejos para comenzar las conversaciones importantes

#### 1. Hable temprano y a menudo sobre el sexo, y sea específico.

Las conversaciones, que sean apropiadas para la edad del joven, sobre las relaciones de pareja y la intimidad deben comenzar a una edad temprana y continuar a través de toda la adolescencia. Comience la conversación y asegúrese que es honesta, abierta y respetuosa. Usted no tiene que ser un texto de biología, solo sea genuino. Explíquele honestamente lo que usted considera cierto sobre el amor y el sexo, y por qué usted tiene esa forma de pensar. Si usted no está seguro sobre algún detalle, puede confesar: "la verdad es que no lo sé".

Si necesita información de cómo comenzar este tipo de conversación puede visitar nuestra página de #TalkingIsPower donde le ofrecemos algunos consejos útiles [www.powertodecide.org/talkingispower](http://www.powertodecide.org/talkingispower)

#### 2. Cultive una relación abierta donde el joven en su vida se sienta cómodo de preguntarle cualquier cosa y de compartir sus sentimientos sin miedo a ser ridiculizado o criticado.

Las conversaciones sobre el amor y el sexo deben siempre incluir qué es lo que piensa el joven, qué es lo que sabe y qué le causa curiosidad. Usted siempre debe preguntar si hay algo que le preocupa. Escuchar es tan o más importante que hablar. Lo que usted tiene que decir es sumamente importante, pero es igual de importante que el joven se sienta escuchado y respetado.

A continuación puede encontrar una lista de algunas preguntas que los jóvenes suelen hacer. Si nota que la joven con quien usted conversa no se atreve a hacerle alguna pregunta, usted puede presentar el tema diciendo "¿Qué harías tú si...?". Esto puede hacer que la conversación fluya y que haya menos tensión al tocar temas tales como el sexo y las relaciones de pareja.

- ¿A qué edad uno puede empezar a salir con alguien?
- ¿Cómo puedo saber si de verdad estoy enamorada/o? ¿Las relaciones sexuales me acercarán a mi pareja?
- ¿Cómo sé si estoy listo/a para tener relaciones sexuales? ¿Debo esperar hasta el matrimonio?
- ¿Voy a ser más popular si tengo relaciones sexuales? ¿Esto me ayudará a madurar?
- ¿Cómo le digo a mi pareja que no quiero tener relaciones sexuales?
- ¿Qué hago si mis amistades me presionan para que tenga relaciones sexuales?
- ¿Cómo funcionan los métodos anticonceptivos? ¿Hay algunos métodos que son mejores que otros? ¿Son seguros?
- ¿Puedes quedar embarazada la primera vez que tienes sexo?

#### 3. No asuma que los sentimientos del joven no son válidos solo por su edad.

Aunque muchas veces las relaciones entre los adolescentes no duran mucho, estas relaciones tienen un gran impacto en la vida de los jóvenes. Estas relaciones son importantes en la vida diaria de los jóvenes y tienen un impacto significativo en su desarrollo emocional y social. También, estas relaciones sientan las bases para las relaciones románticas que tengan cuando sean adultos. Las emociones de los jóvenes son reales y merecen respeto.

#### 4. Establezca una relación basada en el respeto con los jóvenes en su vida.

El proveer un ambiente donde el joven se sienta apoyado y protegido es importante para desarrollar una relación cálida donde pueda fluir una comunicación edificante. Esto sentará las bases para las relaciones que los jóvenes desarrollen en el futuro. Los estudios demuestran que el hablar con los jóvenes sobre el sexo no promueve que estos comiencen a estar sexualmente activos. No asuma que el joven o la joven está sexualmente activo o tiene alguna relación de pareja solamente porque le pregunta sobre el sexo, los contraceptivos o las citas románticas. Asegúrese que usted escucha al joven con una mente abierta.

#### 5. Ayude a los jóvenes a desarrollar un plan para el futuro que visualizan.

Los jóvenes suelen hacer decisiones más prácticas en su vida, y a postergar las relaciones sexuales, cuando entienden que pueden llegar a tener un futuro brillante. Ayude a cada joven en su vida a proponerse metas significativas para su futuro. Hable con los jóvenes sobre los pasos que son necesarios para lograr esos planes futuros y ayúdeles a alcanzar esas metas.

Explíqueles como un embarazo no planificado puede interrumpir hasta el mejor de los planes. Por ejemplo, los gastos para el cuidado de niños hacen que sea casi imposible seguir estudiando en la universidad. Promueva que se involucren en las actividades extracurriculares, en servicio comunitario y que exploren distintos intereses o hobbies. Esto no solo les ayudará a desarrollar habilidades para conseguir empleo sino que ayudará a los jóvenes a conocer a otros adultos comprometidos con su bienestar y que no solo les pueden ayudar a alcanzar sus metas, sino hasta se pueden convertir en futuros modelos en sus vidas.

#### 6. No se dé por vencido.

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

¿Por qué debe tener esta conversación ahora? El mes #TalkingIsPower comienza este miércoles 2 de mayo de 2018. A través del mes de mayo, le pedimos a los jóvenes y a sus modelos que comiencen estas conversaciones significativas acerca del sexo, del amor, de las relaciones de pareja, de los contraceptivos y de la importancia de tener el poder de decidir si se quiere quedar embarazada y bajo qué circunstancias se quiere poder tomar esta decisión.

Queremos ayudarle a reconocer la importancia que tiene ser un modelo para los jóvenes. Tenemos una variedad de nuevos materiales, tales como modelos y guías, para ayudar a los modelos a comenzar este tipo de conversaciones. El mes de mayo lo hemos dedicado a recordar a los padres, a los modelos y a los mentores de los jóvenes del poder que tienen. Nuestros jóvenes nos escuchan. Sea un héroe, hable temprano y hable a menudo. Comprométase con esta causa a través del #TalkingIsPower pledge en la página <https://powertodecide.org/get-involved>.