

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

Preadolescentes y adolescencia temprana

¿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 preadolescentes.

Datos importante sobre esta edad:

- Durante esta edad los jóvenes atraviesan los cambios físicos que trae la pubertad, algunos más rápidamente y otros más lentamente (por lo general la pubertad comienza entre los 8 y los 14 años de edad).
- Tienen mucho interés en sus amigos, sus cliques y sus enamorados.
- Los jóvenes de esta edad tienen una forma muy concreta de pensar.

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.
- Infórmese sobre todos los detalles importantes sobre la educación sexual. Es importante partir de la premisa que nadie les ha hablado a estos jóvenes sobre estos temas. ¿Por qué no debe ser usted la persona adecuada para entablar esta conversación?

Nunca es demasiado tarde para comenzar la conversación sobre el sexo y las relaciones de pareja.

- Puede comenzar el diálogo utilizando temas tales como lo que es el consentimiento, la pubertad y lo que son las relaciones de pareja saludables o tóxicas.
- Durante esta edad los jóvenes comienzan a preocuparse cada vez más por lo que piensan otros jóvenes de su misma edad. Es importante preguntarles desde una edad temprana sobre lo que piensan sus amigos y otros jóvenes. El que estos temas sean parte normal de la conversación sentará las bases para las conversaciones futuras.

Utilice temas de la cultura popular para comenzar la conversación.

- Puede intentar comenzar la conversación mencionando la música, las películas o los programas de televisión que les interesan a los jóvenes. También puede preguntar sobre sus amigos o sobre sus intereses románticos y cómo ven las relaciones de pareja que puedan tener en el futuro.

Ejemplo de la conversación: "Yo sé que algunos de los programas que ustedes ven por televisión tocan temas de los cuales no solemos hablar. ¿Qué opinas cuando ves una pareja que se besa, se enamora o se agarra de las manos?"

Asegúrese de ser un modelo accesible para los jóvenes.

Puede que un adulto que sea modelo para los jóvenes aunque sea accesible no tenga respuestas para todas las preguntas. Sin embargo, lo importante es que los jóvenes tengan la confianza suficiente para hacer preguntas y comenzar este tipo de conversaciones.

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.

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.

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.

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

- “¿Qué quieres hacer cuando crezcas? ¿Cómo piensas hacer realidad tus sueños?”
- “¿Cómo te visualizas en cinco años?”
- “¿Cómo quieres que te traten tus amigos? o ¿Cómo quieres que te trate tu pareja?”

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.

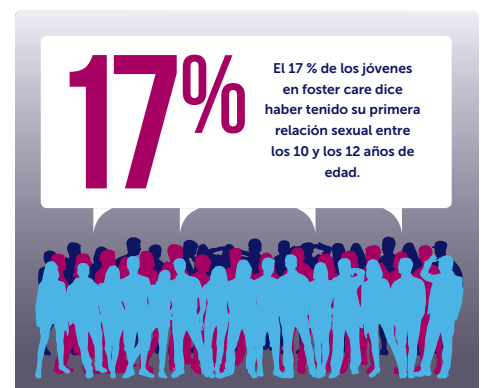
Aunque los jóvenes se cierren a conversar, parezca que no están interesados o hasta se horroricen por la conversación, es su deber como modelo seguir conversando sobre estos temas. Puede estar seguro que esto es lo que hace la diferencia.

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.
- El 17 % de los jóvenes en foster care dice haber tenido su primera relación sexual entre los 10 y los 12 años de edad.



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. Ofrezca 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.
- 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