¡Padres Hablen Ya!

Una guía para conversar con los hijos sobre las relaciones y por qué esperar para tener sexo.

U.S. Department of Health & Human Services

Este documento fue elaborado por

***The Office of Population Affairs*,**

una división de *The Office of Public Health and Science*

con la colaboración de

The Family and Youth Services Bureau

y

The Office of the Assistant Secretary for Planning and Evaluation

con la asistencia de

***The National Clearinghouse on Families and Youth*.**

Este documento se actualizó en la primavera de 2007.

Para obtener más información visite:

www.4parents.gov

¡Padres Hablen Ya!

Una guía para conversar con los hijos sobre las relaciones y por qué esperar para tener sexo.

Como todo padre de familia, usted quiere lo mejor para sus hijos. Quiere que ellos sean jóvenes sanos y felices ahora y en el futuro. ¿Sabía que las decisiones que tomen sus hijos ahora van a afectar la salud y felicidad de estos en los años futuros? Esta guía servirá de ayuda para que hable con sus hijos adolescentes sobre las opciones que tienen y por qué esperar para tener relaciones sexuales es la opción más sana.

Esta guía tiene como finalidad:

- Apoyarle para que pueda dar a sus hijos la información, la motivación y el apoyo que necesitan para tomar decisiones saludables.
- Ofrecerle sugerencias sobre temas que puede abordar con ellos al hablar sobre el sexo, y cómo hacerlo.
- Ayudarle a comprender cómo se sienten sus hijos y cómo puede motivar en ellos conductas saludables.
- Ofrecerle información importante sobre las enfermedades de transmisión sexual (ETS), el embarazo en la adolescencia y otras consecuencias de la actividad sexual prematura.

Usted es la persona indicada para ayudar a sus hijos a tomar buenas decisiones. Verá un cambio en sus hijos cuando les diga lo que piensa y espera de ellos. El tiempo, la atención y el apoyo que les ofrece también ayudan a generar ese cambio. Recuerde que no todas las conversaciones tienen que ser sólo sobre sexo; también puede hablar sobre el carácter, los valores y el poder tomar buenas decisiones en todos los aspectos de la vida.

Tome nota de estos consejos útiles y fáciles de recordar que forman la palabra **BIEN**.

"B" de bienvenida: Sus hijos necesitan saber que usted está abierto y dispuesto a conversar. Necesitan sentirse seguros y bienvenidos al conversar con usted. Nadie puede disfrutar cenas, actividades o conversaciones en un ambiente tenso.

Es más problable que sus hijos se abran al diálogo y lo escuchen detenidamente si ambos no están enojados o se sienten molestos. Si su hijo se siente tranquilo y siente que cuenta con su apoyo, será más fácil para ambos hablar de temas como el sexo, la presión que ejercen los compañeros, sus metas futuras, la formación de relaciones sanas, la preparación para el matrimonio y lo que significa ser padre o madre.

¿Entonces cómo puede crear un ambiente de apoyo y un espacio seguro para conversar? Primero que nada, deben tener respeto el uno por el otro. Segundo, sus hijos necesitan confiar en usted. Si desea que ellos tomen buenas decisiones, sea honesto y confiable para poder esperar lo mismo a cambio. Y por último, esté disponible para sus hijos cuando ellos quieran hablar; ya sea en la mañana, después de la escuela, durante la cena, etc. Estudios realizados han demostrado que los adolescentes que comen con sus padres de cinco a siete veces por semana son capaces de tomar decisiones más saludables.[1]

CONSEJO PARA INICIAR UNA CONVERSACIÓN:
Está viendo televisión con su hijo y aparece el tema del sexo. Aproveche la oportunidad para hablar del asunto. Puede relacionarlo con la presión de los amigos, el embarazo en la adolescencia, las enfermedades de transmisión sexual (ETS) y lo que en general está ocurriendo en su comunidad.

"I" de interés: Muestre su interés haciendo preguntas de una manera cómoda y casual. Por ejemplo: "¿Crees que en tu escuela existe demasiada presión para tener sexo?" Asi es más probable que sus hijos hablen abiertamente con usted, que si directamente les advierte: "¡Más te vale que no tengas relaciones sexuales!"

Por lo general, cuando los adultos conversan con otros adultos sobre el sexo, tocan el tema poco a poco. Pero con sus hijos, algunos padres lo hacen con regaños y amenazas. Aquí ofrecemos algunas pautas importantes para ayudarle a conversar con sus hijos sobre el sexo.

- Comience con una pregunta u observación en general.
- Deje que ellos sean los expertos de su propio mundo.
- Pregúnteles sobre la presión de los compañeros y amigos.
- Pregúnteles cómo puede ayudarles.

Por ejemplo:

- "¿Te gusta alguien de la escuela?"
- "¿Es tu novio(a)?"
- "¿Que les gusta hacer juntos?"
- "¿Salen en grupo o ustedes dos solos?"
- "¿Alguna vez te has sentido presionado para tener sexo o has querido hacerlo?"
- "Si te sentiste presionado o querías hacerlo, ¿cómo manejaste la situación?"

"E" de educación: Eduque, enseñe y motive a sus hijos a tomar decisiones saludables. Cuando surgen temas sobre el sexo, no es necesario que tenga todas las respuestas. Sea honesto y ofrézcales ayuda para que juntos encuentren la información.

"N" de No rechaze: Apoye las metas de sus hijos y vea lo positivo en ellas. Con su apoyo, sus hijos tendrán metas claras y mayor facilidad para tomar buenas decisiones en la vida. Sepa lo que piensan sobre el matrimonio, la familia y una profesión. Pregúnteles qué metas tienen con respecto a su empleo, ahora y para el futuro. Sepa qué planes tienen para prepararse y ofrézcales su apoyo.

Comparta sus expectativas y valores con sus hijos. Para los adolescentes son importantes las metas, los valores y las creencias personales de sus padres. Estos son algunos de los recursos más valiosos para sus hijos a la hora de tomar decisiones de índole sexual. Puede orientarlos para que desarrollen valores de honestidad, responsabilidad e interés por el bienestar de los demás. Comparta los valores familiares y motívelos a prestar servicio a otras personas en la comunidad. Cuando los padres tienen sus valores bien definidos y se comunican clara y abiertamente con los hijos, es más probable que ellos decidan esperar para tener relaciones sexuales.[2] Los valores sobre la educación, el matrimonio y la confianza pueden "verse" mejor de lo que pueden "enseñarse". Usted y su comportamiento son los factores más valiosos para educar a su hijo sobre los valores.

Muchos de los padres de familia de hoy se involucraron en la actividad sexual en su adolescencia. Si este es su caso, usted aún puede orientar a sus hijos a tomar decisiones saludables. En realidad, hoy sabemos más que antes sobre las enfermedades de transmisión sexual y las consecuencias de la actividad sexual prematura.

Los estudios han demostrado que la religión y la espiritualidad influyen en las metas y los valores de muchas familias. Si su familia participa en la iglesia, mosque, sinagoga u otra organización religiosa,

anime a su hijos a participar. Los adolescentes que participan frecuentemente en actividades religiosas tienen menos probabilidades de involucrarse en la actividad sexual a una temprana edad.[3]

1. ¿Por qué es importante conversar con sus hijos sobre las relaciones y el valor de esperar para tener sexo?

Porque el tomar buenas decisiones puede ayudar a sus hijos a prevenir las consecuencias físicas, emocionales, mentales y sociales de la actividad sexual prematura. Es importante que pueda ayudar a su hijo a enfrentar y sobrellevar los riesgos del mundo de hoy. El embarazo en la adolescencia por ejemplo, es un problema muy similar al que enfrentaban los jóvenes en la época en que usted era adolescente. Otro tipo de problemas, como el VIH/SIDA (Síndrome de inmunodeficiencia humano adquirido) por ejemplo, son muy distintos y pueden tener consecuencias para toda la vida.

¡PADRES HABLEN YA!: UNA GUÍA PARA CONVERSAR CON LOS HIJOS SOBRE LAS RELACIONES Y POR QUÉ ESPERAR PARA TENER SEXO.

- Sus hijos realmente pueden beneficiarse al escuchar cuáles son sus valores. Los padres y tutores legales son en realidad un ejemplo para los jóvenes. Sea un ejemplo positivo para sus hijos; converse con ellos y demuéstreles a través de sus propias acciones lo que espera de ellos.
- Fijarse metas en la vida es un paso muy importante al crecer. Uno puede ayudar a los adolescentes a fijarse metas para cultivar relaciones saludables y recibir una buena educación. La actividad sexual a una edad temprana puede entorpecer este proceso. Pero usted puede ayudarlos a esperar; es importante que esté ahí para sus hijos y que pueda conversar con ellos sobre su futuro.
- Una enfermedad de transmisión sexual (ETS) es una infección que se transmite de una persona a otra durante el contacto sexual. Las enfermedades de transmisión sexual son mucho más comunes de lo que uno piensa. Cada año, alrededor de 19 millones de estadounidenses se contagian con algún tipo de ETS. Y aunque la mayoría de los adolescentes pueden pensar que no corren riesgo, en realidad, ellos son quienes tienen las tasas más altas de enfermedades de transmisión sexual comparada con otros adultos.[4] La mayoría de las personas con estas enfermedades ni siquiera sabe que las tienen hasta que se someten a una prueba médica, o hasta que la infección está avanzada.
- Es importante que los adolescentes comprendan que pueden contagiarse con una enfermedad de transmisión sexual aun cuando no hayan tenido relaciones sexuales. También pueden adquirir una ETS simplemente tocando áreas infectadas del cuerpo y de la piel (como ocurre con el VPH, la sífilis y el herpes).[5] Además, las mujeres adolescentes pueden contagiarse más fácilmente con ciertos tipos de ETS, como la clamidia, la gonorrea y el VIH, que las mujeres mayores.[6]
- Las tasas de embarazo en la adolescencia han ido disminuyendo en los últimos años, pero continúan a un nivel muy alto. Si sus hijos adolescentes se convierten en padres, van a tener que enfrentar muchos retos. Por ejemplo, tendrán más probabilidades de vivir en la pobreza, incluso cuando sean mayores[7] y tendrán menos probabilidades de graduarse de la escuela secundaria (high school) o de la universidad.[8] Sus hijos también correrán mayores riesgos de tener problemas de desarrollo.[9]
- Los adolescentes todavía se están desarrollando física y emocionalmente. Pueden no estar preparados para enfrentar algunas de las consecuencias físicas o emocionales de la actividad sexual. Es por esto que esperar para tener relaciones sexuales es para ellos una opción sana. Esperar para tener relaciones sexuales significa evitar toda actividad sexual (oral, anal o vaginal).
- Cuando el sexo no es parte de una relación, los adolescentes aprenden a desarrollar amistades saludables que son la base para las relaciones futuras. Aprenden sobre el autocontrol y respeto por sí mismos como también a aceptar la responsabilidad de sus decisiones y de sus acciones.
- Hágalo por su hijos; converse con ellos sobre la importancia de las relaciones sanas y del valor de esperar para tener relaciones sexuales. La ayuda que les dé para que tomen decisiones saludables los beneficiará para toda la vida.

¿Sabía que...[10]:

- ✔ *todos los días miles de adolescentes se contagian con una enfermedad de transmisión sexual?*
- ✔ *muchas de estas enfermedades no tienen síntomas, así que los jóvenes infectados no saben que estan contagiados?*
- ✔ *normalmente no se puede saber si una persona tiene una ETS a simple vista, de modo que los jóvenes pueden engañarse?*
- ✔ *las ETS pueden causar problemas serios y para toda la vida?*
- ✔ *cada año en los Estados Unidos las enfermedades de transmisión sexual llegan a costar hasta $14.1 mil millones de dólares en gastos médicos?*

2. Pero hay buenas noticias… los jóvenes SÍ quieren conversar con sus padres acerca del sexo.

Aunque sea difícil hablar con sus hijos sobre temas relacionados con el sexo, si son como la mayoría de los adolescentes, ellos quieren que usted les hable. A los jóvenes sí les importan sus opiniones y sus consejos. En una encuesta realizada, la mayoría de los adolescentes opinaron que sus padres son quienes más influyen en sus decisiones sexuales, comparado con adolescentes que señalaron a los medios de comunicación, amigos, maestros de educación en salud o a líderes religiosos como su mayor influencia en sus decisiones.[11]

La mayoría de los jóvenes dicen que sus padres son su mejor ejemplo. Casi sesenta por ciento de los adolescentes señalan que cuando se trata de las relaciones saludables y responsables, sus padres son su principal ejemplo.[12] Casi 9 de cada 10 jóvenes encuestados indicaron que sería mucho más fácil posponer la actividad sexual y evitar los embarazos en la adolescencia si pudieran tener más conversaciones abiertas y honestas sobre estos temas con sus padres.[13]

Los adolescentes que se sienten conectados con sus padres toman decisiones más sanas. Los estudios han concluido que aquellos que se sentían más conectados con sus padres (es decir, que sentían una conexión de cariño, apoyo y cercanía con ellos) tenían mucho menos probabilidades de involucrarse en conductas riesgosas como el uso de drogas, alcohol, tabaco y violencia.[14] Además, los adolescentes cuyos padres desaprobaban las actividades sexuales a una temprana edad esperaban más tiempo para comenzar su actividad sexual.[15]

Está claro que los adolescentes quieren hablar con usted sobre el sexo, los valores y las relaciones sanas. ***Recuerde que usted puede tener una influencia sólida y positiva en las decisiones que tome su hijo con respecto al sexo.***

¿Está usted conectado con sus hijos? Estas son algunas ideas de lo que puede hacer con sus hijos:

- ✔ *Comparta los sueños y las metas de ellos.*
- ✔ *Escuche atentamente.*
- ✔ *Esté disponible para ellos.*
- ✔ *Manténgase al tanto de las actividades que realizan y los amigos que tienen.*
- ✔ *Disfrute con sus hijos durante las comidas.*
- ✔ *Demuestre valores sólidos.*
- ✔ *Motívelos a practicar sus valores y la fe.*
- ✔ *Converse con ellos sobre temas difíciles e intercambien opiniones.*
- ✔ *Establezca reglas claras y manténgase firme.*

¿Quién ejerce la mayor influencia en las decisiones del adolescente con respecto al sexo?[16]

- ❒ *Padres 37%*
- ❒ *Amigos 33%*
- ❒ *Líderes religiosos 7%*
- ❒ *Hermanos 6%*
- ❒ *Medios de comunicación 5%*
- ❒ *Maestros 4%*

3. Por qué no hablan los padres de familia, pero sí deberían hacerlo

Posiblemente le preocupe no saber qué decir o cómo conversar con sus hijos sobre el sexo y las relaciones sanas. Aunque el sexo es un tema que aparece bastante en los medios de comunicación, no es un tema del cual normalmente se hable en casa. Es posible que dude hablar del tema por las siguientes razones:

- Le da vergüenza.
- Cree que sus hijos no le pondrán atención.
- Cree no saber tanto sobre el sexo, el desarrollo humano y las enfermedades de transmisión sexual como lo que saben los maestros de salud y las enfermeras de la escuela.
- Se siente agobiado con las responsabilidades de criar a sus hijos y cree que no puede hacerlo todo.
- Le preocupa que sus hijos piensen que los está juzgando.
- Tal vez usted tomó decisiones distintas cuando era joven y no quiere parecer hipócrita.

Para que los adolescentes puedan tomar decisiones sanas necesitan:

- ✔ *Participar en las actividades de la familia y compartir las responsabilidades familiares;*
- ✔ *Involucrarse en las actividades de la escuela y de su comunidad;*
- ✔ *Tener metas y un plan que les ayude a lograrlas;*
- ✔ *Saber y sentir que son personas importantes para sus padres y para otros adultos en su vida;*
- ✔ *Sentir que su madre o padre, abuelos, maestros y otros adultos que los rodean apoyan sus buenas decisiones;*
- ✔ *Saber la verdad sobre el sexo, el embarazo en la adolescencia, lo que significa ser padre o madre adolescente, y estar informado sobre las enfermedades de transmisión sexual, las drogas y el alcohol;*
- ✔ *Saber por qué y cómo decir "No".*

Si bien todos estos motivos para no hablar son comprensibles, es su deber hacia sus hijos dejar de lado estas cosas. Ayude a sus hijos a tomar decisiones saludables que los prepararán mejor para enfrentar situaciones relacionadas con el sexo.

4. Consejos para conversar con sus hijos

No es necesario que sepa todo sobre los adolescentes y el sexo. Lo que verdaderamente necesita saber es cómo conversar con sus preadolescentes y adolescentes sobre aquello en lo que usted cree. Hable con ellos a una temprana edad y con frecuencia. Nunca es demasiado tarde para comenzar la conversación que, en realidad, continuará durante muchos años.

Hablar del sexo no es tener una sola conversación larga sobre el tema. Es algo que debe hacerse desde una temprana edad y frecuentemente.

Consejos para el diálogo:

Bienvenida: *esté disponible; trátense con respeto y confianza.*

Interés: *pregúnteles a sus hijos sobre sus opiniones, sus amigos, la escuela o películas, pero deje que ellos le cuenten la historia.*

Educación: *déles la orientación, información y habilidades necesarias para que tengan éxito.*

No rechace: *apoye sus metas positivas a largo y a corto plazo.*

-"Si te digo que no hagas lo que hago, soy un hipócrita. Si te digo que no hagas lo que he hecho, soy un maestro".

—Autor desconocido

Las reglas de la casa son una buena forma de hacer saber a sus hijos lo que espera de ellos. Asegúrese de que sean claras y justas. Sea firme para que sean respetadas. Puede que sus hijos le reclamen, pero no ceda. Las reglas de la casa sirven para proteger y motivar a los hijos. Y aunque la mayoría de los adolescentes no lo admita, les gusta que haya reglas que se hagan cumplir. Éstas sirven para darle estructura a su vida y al mismo tiempo les hace sentirse queridos y seguros.

LAS REGLAS DE LA CASA:

- ✔ Fomente las actividades de grupo supervisadas. Conozca y apoye a los grupos o equipos en los cuales participan sus hijos.
- ✔ Ponga una fecha o edad para tener novio(a). Deje en claro que antes de esta fecha o de esa edad no se permitirá que tengan novio(a).
- ✔ Deje en claro que sus hijos no pueden tener novio o novia que sea más de dos años mayor o menor que ellos.
- ✔ Asegúrese de que su hijo no pase mucho tiempo sin supervisión. Los deportes, las clases particulares e incluso un empleo después de la escuela son maneras de asegurarse de que sus hijos están en un ambiente seguro y productivo por las tardes.
- ✔ Dígales que no se permite pasar a su novio o novia a lugares personales como las habitaciones.
- ✔ Haga preguntas claras y directas sobre las salidas: ¿A dónde vas? ¿Qué vas a hacer allí? ¿Con quién vas a estar? ¿A qué horas llegarás a casa? ¿Cómo te puedo ubicar?
- ✔ Deje en claro que se prohíbe el alcohol. Se prohíben las drogas. Se prohíbe el tabaco…y punto.
- ✔ Esté disponible para ir a buscar a sus hijos si lo llaman desde un ambiente o situación incómoda o amenazante.
- ✔ Establezca reglas sobre lo que sus hijos pueden escuchar, leer y mirar. Considere poner la televisión y la computadora en un área pública del hogar para que sepa lo que están viendo.
- ✔ Esté disponible para hablar con sus hijos a diario. La buena comunicación fomenta las buenas decisiones.

Comience estas conversaciones a una temprana edad

Algunos padres de familia posponen las conversaciones relacionadas al sexo, los valores y las expectativas hasta que los hijos son adolescentes. Para entonces, puede que sea demasiado tarde. En 2005, uno de cada tres adolescentes del noveno grado señalaron que ya habían tenido sexo por lo menos una vez. En el mismo estudio ese número aumentó a casi dos de cada tres adolescentes de doceavo grado.[17] Así que es muy importante que hablen a una temprana edad y con frecuencia.

Las conversaciones sobre el amor, las relaciones sanas y el sexo pueden comenzar a partir de los seis años y deberían continuar durante la adolescencia. Si sus hijos son suficientemente maduros para hacer preguntas, significa que también tiene la edad suficiente para que les den respuestas sencillas pero correctas. Cuando sus hijos estén en la escuela intermedia, usted debe hablarles claro. Hábleles sobre los beneficios de salud que se obtienen al tomar decisiones buenas y al fijar metas para el futuro. Hábleles también del valor de esperar para tener relaciones sexuales y por qué ésta es una opción sana. Converse con ellos sobre las emociones y las relaciones sanas. Cuando sus hijos comiencen la escuela secundaria, siga reforzando lo que ya han conversado sobre la relación con su novio(a), los valores, la autodisciplina y las consecuencias de tener sexo a una edad temprana. Es preciso que siempre deje la puerta abierta a la conversación. Comiencen a hablar desde que son niños para que cuando llegue el momento de conversar sobre temas difíciles, ambos hayan desarrollado una relación que permita que esas conversaciones sean cómodas, absorbibles y significativas.

¿Qué puede decirles a sus hijos?

- ✔ *Recuerda tus valores y sé firme en tu decisión de esperar para tener relaciones sexuales.*
- ✔ *Escoge amigos que respeten tus decisiones y que compartan tus valores.*
- ✔ *Evita situaciones que puedan terminar en sexo.*
- ✔ *Aléjate de personas que te presionen para tener sexo.*
- ✔ *Hay maneras de demostrarle a tu novio(a) que te importa sin tener relaciones sexuales; como escribirle una carta, regalarle algún detalle, etc.*
- ✔ *Recuerda siempre quién eres, cuáles son tus metas en la vida, y cómo las vas a lograr.*

Buenas noticias

Hay pruebas que demuestran que los adolescentes están tomando decisiones más sanas. Las tasas de embarazos en la adolescencia han disminuido. Muchos jóvenes están evitando la actividad sexual temprana. En 1991, 54 por ciento de todos los alumnos de escuela secundaria señaló que tenían actividades sexuales. Sin embargo, en 2005, ese número disminuyó a 47 por ciento.[18] Los adolescentes están cada vez más concientes de los problemas que acarrea el sexo en la adolescencia y muchos de ellos están tomando mejores decisiones, como optar por esperar para tener relaciones sexuales. Usted es clave para ayudar a sus hijos a que decidan esperar. Los buenos padres de familia son aquellos que no sólo enseñan y motivan a sus hijos, sino que también tienen altas expectativas para ellos y se las comunican claramente. Si les hace saber a sus hijos que cree en su capacidad de tomar decisiones sanas, como esperar para participar en actividades sexuales, eso los ayudará a tomar buenas decisiones.

¿De qué pueden conversar?

Sus hijos adolescentes puede obtener la "información" que necesitan de muchos lugares, pero dichas fuentes no siempre son correctas. Asegúrese de que sus hijos obtengan la información necesaria y correcta para que puedan tomar decisiones sanas. Visite el sitio www.4parents.gov para más información y consejos sobre cómo conversar con sus hijos.

TEMA PARA INICIAR UNA CONVERSACIÓN:
¿Cuánto crees que has crecido desde el año pasado? Todavía quedan cambios por ocurrir. ¿Sabes cuáles son algunos de esos cambios?

¡PADRES HABLEN YA!: UNA GUÍA PARA CONVERSAR CON LOS HIJOS SOBRE LAS RELACIONES Y POR QUÉ ESPERAR PARA TENER SEXO.

Hablen sobre el desarrollo físico

Los cambios del cuerpo durante la pubertad pueden ocurrir de manera temprana o tardía, rápida o lenta. Enseñe a sus hijos sobre los cambios que están ocurriendo en sus cuerpos o que van a ocurrir. Apóyelos durante esas etapas en que se sienten inseguros de su apariencia física; y converse con su doctor si usted o sus adolescentes están preocupados por algo.

Algunos jóvenes pueden confundirse al cambiar sus ideas, conductas o hasta a sus amigos durante la pubertad. Su hijo necesita poder conversar con alguien que sea constante en su vida. Sea usted esa persona para ellos.

TEMA PARA INICIAR UNA CONVERSACIÓN:
No he visto a Jaime por aquí últimamente. A veces las relaciones con amigos antiguos cambian durante los años de la adolescencia. ¿Cómo andan las cosas con tus amigos?

Hablen sobre el valor de esperar

Sus hijos necesitan saber por qué usted no quiere que tengan relaciones sexuales en este momento. Ayúdeles a comprender que esperar para tener relaciones sexuales es una decisión sana. Si esperan, no tienen que preocuparse de quedar embarazadas o dejar embarazada a alguien. Ni de contagiarse con una enfermedad de transmisión sexual, como por ejemplo el VIH/SIDA. Tampoco tienen que preocuparse de que su novio o novia sólo está interesado en ellos por sexo. Esperar antes de tener relaciones sexuales demuestra respeto por uno mismo y respeto por la pareja. **Explique a sus hijos que aunque son capaces de tener relaciones sexuales, eso no los convertirá en adultos… tomar buenas decisiones sí lo hará.**

¿Qué piensan los jóvenes sobre el sexo en la adolescencia?

- ✔ *Más de la mitad de todos los adolescentes dicen que no deberían tener sexo.*
- ✔ *Casi tres de cada cuatro adolescentes dicen que no sería vergonzoso decir que son vírgenes.*
- ✔ *Dos tercios de los adolescentes que han tenido sexo desean haber esperado.*
- ✔ *Nueve de cada diez adolescentes piensan que es importante que la sociedad les comunique un mensaje firme de que los adolescentes no deberían involucrarse en actividades sexuales por lo menos hasta que hayan terminado la escuela secundaria (high school).*[19]

Hablen sobre cómo pueden sentirse sus hijos

Converse con sus hijos, a una temprana edad y con frecuencia, sobre lo que ellos piensan sobre las relaciones de noviazgo y del valor de esperar para tener relaciones sexuales. Las emociones de los adolescentes normalmente andan a toda marcha, así que no se sorprenda si les cuesta describir exactamente cómo se sienten. Pero eso está bien, porque no hay necesidad de realizar una investigación a fondo sobre sus hijos. Simplemente motívelos a que hablen sobre sus sentimientos y esté totalmente disponible para escucharlos con atención.

Si desea comenzar la conversación, hágales saber que lo que ellos puedan sentir o pensar sobre los sentimientos y el sexo es normal, no es vergonzoso, y que como buen padre o madre desea escucharlos. Los hijos desean hablar con padres que deseen escucharlos. Esa es la forma más sencilla de saber qué opinan o sienten sus hijos sobre el sexo. ¿Desea saber cuál es la forma más sencilla de averiguar lo que los adolescentes piensan con respecto al sexo? ¡Pregúnteles! Y luego siéntese y escúchelos... con detención… a una temprana edad y con frecuencia.

Conviértase en un mejor receptor:

SAMSHA, la Administración de Servicios para el Abuso de Sustancias y Salud Mental (Substance Abuse and Mental Health Services Administration) del Departamento de Salud y Servicios Humanos, sugiere distintas maneras en que los padres pueden convertirse en mejores receptores:

Demuestre interés y esté atento. *Olvídese del teléfono, de la televisión y de cualquier otra cosa que esté haciendo, y simplemente preste atención.*

No interrumpa. *A veces, como padres, queremos meternos de una vez en la conversación para dar una opinión o solución antes de que nuestros hijos terminen de hablar.*

Dé algún tipo de respuesta activa *mientras ellos hablan, ya sea asentando con la cabeza o dando respuestas verbales como "ya veo", etc.*

Póngale nombre a lo que sienten sus hijos. *Usted puede ayudarlo a aclarar sus sentimientos a través de las opiniones que ellos le den, al reconfirmar sus ideas o al hacer preguntas.*

Observe mensajes no verbales. *La postura, el contacto con la vista, el nivel de energía, todos estos pueden ser signos claves para descubrir lo que ellos verdaderamente sienten.*

Haga preguntas abiertas. *Evite hacer preguntas que puedan contestarse con un "sí" o un "no".*

No invalide lo que digan sus hijos, independientemente de la edad que ellos tengan. *Seguramente usted sabe más que ellos simplemente por experiencia, pero no use sus conocimientos para presuponer las opiniones de su hijo.*

Continúe la conversación en otra oportunidad. *Intente recordar y preguntar sobre temas o acontecimientos de los cuales conversaron sus hijos hace un par de días.*[20]

¿Qué hacer si sus hijos ya han tenido relaciones sexuales?

Si se entera de que sus hijos ya han tenido experiencias sexuales, es importante que los lleve a un médico para hacerles una prueba de detección de enfermedades de transmisión sexual. Asegúrese de decirles que le preocupa su salud y felicidad. Conversen sobre los riesgos y las consecuencias que el sexo acarrea, a corto y largo plazo. Dígales que no es demasiado tarde para dejar su actividad sexual y que nunca es tarde para tomar decisiones sanas.

TEMA PARA INICIAR UNA CONVERSACIÓN:
Esa canción tiene buena música, pero las palabras insinúan que las experiencias sexuales lo hacen a uno hombre (mujer). ¿Crees que es cierto?

Hablen sobre las enfermedades de transmisión sexual

Repase con sus hijos la información sobre las enfermedades de transmisión sexual (ETS) y explíqueles los peligros de estas enfermedades. Recuerde decirles que el contacto sexual es cualquier contacto cercano con el área genital, incluyendo sexo oral, anal y vaginal. Cualquiera de estas actividades puede transmitir una ETS.

Las adolescentes se infectan con enfermedades de transmisión sexual más fácilmente que las mujeres adultas. Esto parece extraño puesto que los adolescentes por lo general tienen mejor salud que los adultos. Un motivo por el cual se pueden infectar más fácilmente es porque todavía están madurando y las membranas que cubren su sistema reproductivo están menos desarrolladas. Las infecciones pueden entrar y desarrollarse con mayor facilidad.[21]

TEMA PARA INICIAR UNA CONVERSACIÓN:
En ese programa de televisión nunca hablan sobre las enfermedades de transmisión sexual, aunque muestran bastantes cosas sobre el sexo. ¿Sabes de alguien en la escuela que se haya contagiado con una ETS?

Hablen sobre los condones

Los condones son un tipo de método anticonceptivo que algunas personas pueden usar para disminuir las posibilidades de quedar embarazadas o contraer una enfermedad de transmisión sexual. Usted y sus hijos deben saber que, aunque los condones son el único tipo de método anticonceptivo que puede ayudar a protegerse contra dichas enfermedades, estos sólo disminuyen el riesgo, pero no lo eliminan. Los condones funcionan mejor para proteger contra ciertas enfermedades que contra otras. Por

¡PADRES HABLEN YA!: UNA GUÍA PARA CONVERSAR CON LOS HIJOS SOBRE LAS RELACIONES Y POR QUÉ ESPERAR PARA TENER SEXO.

ejemplo, los estudios han demostrado que cuando los condones se usan todo el tiempo y de la manera correcta, pueden disminuir el riesgo de contraer la infección del VIH.[22]

TEMA PARA INICIAR UNA CONVERSACIÓN:
Estaba escuchando la radio y salió un comercial sobre los condones. ¿Sabes qué es un condón? ¿Qué quieres saber sobre los condones?

Los condones sólo te protegen contra ciertas ETS y el embarazo si se usan todo el tiempo y se utilizan correctamente.

TEMA PARA INICIAR UNA CONVERSACIÓN:
Escuché por ahí a un par de chicos del barrio que decían que si estás saliendo con alguien, tienes que tener sexo con esa persona para probarle que eres leal y no estás siendo infiel. ¿Crees que eso es lealtad?

Aún cuando alguien utilice un condón, puede contagiarse con una enfermedad de transmisión sexual. Esto está comprobado cuando hay infecciones bacterianas y virales que viven en la piel. Por ejemplo, el **herpes** y el **VPH** (virus de papiloma humano) pueden transmitirse de una persona a otra persona a través de las áreas de la piel que están infectadas y que no están cubiertas con un condón. Esto ocurre aun cuando no haya síntomas físicos.[23]

Hablen sobre el embarazo en la adolescencia

¿Sabía que se calcula que casi una de cada tres adolescentes de los Estados Unidos queda embarazada por lo menos una vez antes de llegar a los 20 años? Si bien estas cifras son más exactas de lo que eran hace dos décadas, cuando la proporción era cuatro de cada diez adolescentes, estas cifras aún son demasiado altas. El embarazo tiene consecuencias muy importantes para las jóvenes y sus propios hijos. Aunque las adolescentes que tienen un bebé tienden a ser desfavorecidas incluso antes de que queden embarazadas, el tener un bebé en la adolescencia hace que sea mucho más difícil para una joven alcanzar sus metas, como por ejemplo, terminar la escuela secundaria, ir a la universidad, obtener un buen trabajo, o casarse, además de que presenta otros riesgos para el bebé.[25, 26]

TEMA PARA INICIAR UNA CONVERSACIÓN:
La señorita Martínez me dijo que en tu escuela hay cinco chicas que están embarazadas. ¿Qué opinan tus amigos de las jóvenes adolescentes que tienen bebés?

La buena noticia es que durante los últimos 10 años, la tasa de embarazo en las adolescentes ha disminuido. En la actualidad un mayor número de adolescentes opta por esperar para tener sexo. De entre aquellos adolescentes que son sexualmente activos, ahora un número más alto de ellos usa métodos anticonceptivos.[27]

¿Sabía que los bebés que nacen de madres adolescentes tienen mayor probabilidad de:[28]

- ✔ *nacer muy pequeños o morir tempranamente?*
- ✔ *crecer en hogares que ofrecen un bajo nivel de apoyo emocional?*
- ✔ *no graduarse de la secundaria?*

¿Sabía que los adolescentes que se convierten en padres:[29]

- ✔ *tienen mayor probabilidad de terminar en la pobreza y recibir pagos de bienestar social (welfare)?*
- ✔ *tienen menos oportunidades educativas?*
- ✔ *tienen menos probabilidad de obtener un buen empleo y de tener salarios más bajos?*

Hablen sobre el sexo, la adolescencia y la ley

Usted y sus hijos necesitan saber lo básico sobre el sexo, los adolescentes y la ley. Cada estado, independientemente, tiene leyes que establecen la edad a la cual alguien puede dar consentimiento para tener sexo, casarse o solicitar atención médica como persona independiente. Estas leyes se han escrito para proteger a los jóvenes de personas mayores que los obligan o los presionan para tener relaciones sexuales.

En muchos estados es ilegal para un adolescente joven tener sexo con alguien que sea dos años mayor o más que él o ella, aun cuando el adolescente "autoriza" a tener sexo. La persona mayor puede recibir cargos penales por violación de un menor o por otros delitos.

DIFERENCIAS DE EDAD EN EL NOVIAZGO

La diferencia de edad es importante. Sólo 13% de los adolescentes jóvenes tienen sexo si salen con alguien de la misma edad. Pero si salen con alguien que sea 2 años mayor, 26% de ellos se involucran en actividades sexuales. Si su pareja es 3 o más años mayor, 33% de ellos tienen sexo.[30]

Todos los estados tienen leyes que protegen a los adolescentes jóvenes de parejas mayores que los obligan o los presionan a tener sexo. En muchos estados es ilegal que un adolescente tenga sexo con alguien que sea dos o más años mayor, aun cuando el adolescente esté de acuerdo en tener sexo. La persona mayor puede ser acusada de "violación de menores" o de otros delitos.

Hablen sobre el dinero

Converse con los adolescentes sobre las responsabilidades financieras que acarrea ser padre o madre. Las mujeres jóvenes no son las únicas responsables cuando nace un bebé. Los varones jóvenes deben saber que van a ser responsables por 18 años de manutención por cada hijo que tengan. El padre adolescente también es responsable por el bebé, incluso cuando el padre adolescente no desea estar involucrado en la vida del bebé o en la vida de la madre. Tampoco importa si se muda a otro estado o si ingresa a las fuerzas armadas. Un juez puede ordenar que los pagos de manutención del menor sean retirados directamente del sueldo del padre.

TEMA PARA INICIAR UNA CONVERSACIÓN:
¿Sabías que se puede retener una porción del cheque del sueldo de un hombre durante 18 años si deja a una chica embarazada y no paga la manutención del niño?

Hablen sobre las relaciones sanas

Cuando los adolescentes se preocupan sobre el sexo, con frecuencia lo que realmente les preocupa son las relaciones de amistad y de noviazgo. Cuando uno conversa sobre sexo, también está hablando de relaciones. Ayude a sus hijos a desarrollar relaciones sanas con todos sus amigos, hombres y mujeres.

- Enséñeles que las relaciones sanas se fundamentan en el respeto, el interés por los demás, la confianza y el deseo de ayudarse mutuamente a crecer. Explíqueles cómo la actividad sexual puede entorpecer su desarrollo como adolescentes y como jóvenes.
- Enséñeles a saber demostrar cariño sin tener sexo.
- Motívelos a escoger amigos que tengan los mismos valores que tienen ustedes en la familia.
- Enséñeles que la violencia nunca es parte de una relación sana.

Las relaciones sanas no ocurren así porque sí, sino que requieren esfuerzo. Las relaciones sanas, sea entre amigos, en un noviazgo o con los familiares se fundamentan en la confianza y están basadas en metas e intereses comunes. También fomentan el crecimiento y el progreso de las personas.

Los adolescentes también necesitan saber que el matrimonio tiene beneficios de salud. Los hombres y las mujeres que se casan tienen:[31]

- Mayor probabilidad de ser más sanos desde el punto de vista emocional y físico.
- Menor probabilidad de usar drogas, abusar del alcohol o intentar el suicidio.

TEMA PARA INICIAR UNA CONVERSACIÓN:
Me dijiste que te gustaría esperar para tener una familia algún día. Cuéntame qué cosas buscarías en una esposa (o en un marido). ¿Cómo vas a saber si puedes confiar en él o ella para que comparta el futuro contigo?

Hablen sobre cómo prepararse para el futuro

Hay dos preguntas que todo adolescente se hace a sí mismo. ¿Quién soy? y ¿Qué quiero hacer? Como padre de familia puede ayudar a sus hijos a responder estas preguntas y a formar sus propios valores. Hable sobre sus valores personales como padre o madre y por qué son importantes. También puede ayudarles a identificar sus metas. ¿Quieren ir a la universidad o a una escuela vocacional después de que terminen la escuela secundaria o quieren encontrar trabajo? ¿Hay algo que les encante hacer? Puede ayudarles a comprender cómo esas cosas que les gustan ahora pueden conducirlos a un trabajo en el futuro.

Enséñeles que las decisiones que tomen hoy pueden marcar una diferencia para su futuro. Por ejemplo, si su hija queda embarazada o su hijo deja embarazada a una muchacha esto podría cambiarles la vida para siempre. Por otra parte, si obtienen buenas notas o calificaciones en la escuela significa que tendrán muchas opciones después de la escuela secundaria y eso puede significar un mejor empleo cuando crezcan.

TEMA PARA INICIAR UNA CONVERSACIÓN:
Ayer fui a la tienda y me encontré con Ricardo, el hijo de la señora Martínez. Ingresó a la organización AmeriCorps después de terminar la escuela secundaria. ¿A ti que te gustaría hacer cuando te gradúes de la secundaria?

Otros temas que se pueden abordar

El tema del sexo no es el único que debe abordar con sus hijos. Conversar sobre las conductas de riesgo también se relaciona directamente con este tema. Los adolescentes que fuman tienen mayores probabilidades de beber alcohol y usar drogas. También es más probable que los adolescentes que beben alcohol y usan drogas sean sexualmente activos. Los adolescentes que beben tienen una probabilidad siete veces mayor de involucrarse en actividades sexuales comparado con aquellos que no beben. Asimismo, los adolescentes que usan drogas tienen una probabilidad cinco veces mayor de tener experiencias sexuales.[32] Así que cuando hablen sobre el sexo, también conversen sobre otros riesgos de salud como el alcohol, el tabaco, las drogas y la violencia.

TEMA PARA INICIAR UNA CONVERSACIÓN:
Supe que hubo una fiesta alocada después del partido el fin de semana pasado. ¿Han hablado tus amigos al respecto? ¿Sabías que consumir alcohol y drogas aumenta las posibilidades de que te involucres en relaciones sexuales y que puedas contraer una enfermedad?

5. Cómo ayudar a los jóvenes a decir "no" y ser firmes

Uno no puede ir a todas partes con los adolescentes. Ese es uno de los motivos de por qué es importante que sus hijos escojan a buenos amigos. Busque la oportunidad de conocer a esos amigos y entérese de qué están haciendo sus hijos y con quiénes están. Fomente las amistades sanas de grupo; reciba a los amigos de sus hijos en casa cuando usted se encuentre presente. Mantenga a sus adolescentes ocupados y participando en actividades productivas con otros jóvenes que también han optado por tomar decisiones sanas. Motívelos a que participen en actividades de su comunidad local junto a otros chicos de su edad y apóyelos en sus propias actividades. Si sus hijos juegan béisbol, vaya a los partidos y siéntese en las graderías. Si eso no es posible, pregúnteles más tarde cómo estuvo el partido para que sepan que está orgulloso(a) de ellos aunque no haya podido estar presente durante el partido. Si sus hijos participan en una obra de teatro, vaya a verlos y siéntese en primera fila. Mientras está allí, aproveche para conocer a los padres de los otros jóvenes que están participando en la obra.

Aun cuando los amigos cercanos de sus hijos opten por actividades sanas, evitando el sexo, las drogas y el alcohol, sus hijos podrían encontrarse en situaciones inesperadas. Es necesario que aprendan a decir "no" cuando se sientan presionados. Dígales que sabe y comprende lo que es sentirse presionado por los amigos y lo fuerte que puede ser esa presión. Ayúdelos a procesar este tema y a tener un plan de salida en caso de que se presente una situación difícil o incómoda.

Enséñeles a decir "No" utilizando el método NICE (**N.I.C.E.** *way to say no*).[33] Los adolescentes son sensibles a la presión que ejercen otros jóvenes de su edad. No quieren que sus compañeros se rían de ellos o los ridiculicen. Así que cuando sus hijos se vean enfrentados a una situación que los haga sentir incómodos o viole sus valores, o que sea potencialmente peligrosa, ellos deben estar preparados para decir "NO" firmemente, siguiendo los cuatro pasos siguientes:

"N" de "no": Esto no significa "tal vez" o "más tarde" significa "NO" y punto. Enseñe a sus hijos a fijar límites y ser firmes. Si ellos ya tomaron la decisión de esperar para tener sexo antes de verse enfrentado a la presión de hacerlo, será más fácil decir "No" cuando surja la situación.

"I" (de "I" o "yo"): "Yo tengo planes de esperar varios años antes de tener sexo". O bien "Yo no voy a tener sexo hasta que me case" o "Yo no tengo planes de sexo en estos momentos".

"C" de "cambiar": Si la presión continúa "cambie el tema". Puede decir por ejemplo: "¿Viste anoche el partido en la televisión?" O puede dirigir su atención a otra persona: "Mira ahí va José; necesito pedirle algo" O cambie de lugar: "Mejor vamos a caminar".

"E" (de "exit" o "salida"): Si estas estrategias no sirven, sus hijos necesitan tener un plan de "salida". Los adolescentes deben salir de una mala situación de inmediato. Si sus hijos no tienen cómo regresar a casa, usted u otro adulto de confianza necesitarán recogerlos. Es una buena idea que usted y sus hijos tengan un "código de emergencia" que signifique "Ven a recogerme. Y apresúrate".

Aptitudes NICE para negarse:
Cómo decir "No" y mantenerse firme:

"N" de "no"
"I" (de "I" o "yo")
"C" de "cambiar"
"E" (de "exit" o "salida")

Practique estos pasos con sus hijos. Repase lo que ellos harían en todo tipo de situaciones distintas e incómodas. Asegúrese de que ellos recuerden los pasos; puede practicar con estas preguntas: "Qué harías si…" Luego escuche cómo manejarían sus hijos la presión si se ven enfrentados a opciones riesgosas. Por último, enséñeles que hay maneras de demostrar cariño e interés por su novio(a) sin tener que hacerlo por medio del sexo.

¡Padres hablen ya!

Recuerde, usted es la persona más influyente en la vida de sus hijos para que sean jóvenes sanos y puedan tener un futuro brillante. Es también la fuente de apoyo, de información y de deseo de superación más valiosa para sus hijos. Usted es quien puede darles la fuerza y la dirección que puede ayudarlos a evitar los riesgos de salud que acarrea el sexo prematuro y las enfermedades de transmisión sexual. Es un trabajo difícil pero las recompensas son excepcionales.

Usted no está solo(a). Las escuelas, las organizaciones religiosas, las comunidades y los líderes juveniles también juegan un papel importante para ayudar a los jóvenes a tomar decisiones sanas.

¿Cuál es la verdad sobre las enfermedades de transmisión sexual (ETS)?

Las enfermedades de transmisión sexual son mucho más comunes que lo que la mayoría de las personas imaginan. Puesto que tantas de estas enfermedades ocurren sin ser diagnosticadas, los expertos en este ámbito sólo pueden calcular que cada año surgen millones de nuevos casos de enfermedades de transmisión sexual en la población estadounidense.

Datos sobre las enfermedades de transmisión sexual:

- ✔ *Hay por lo menos 25 enfermedades distintas de transmisión sexual.*
- ✔ *Las ETS son las enfermedades contagiosas más comunes de los Estados Unidos.*
- ✔ *Cada año, 19 millones de estadounidenses se infectan con alguna enfermedad de transmisión sexual.*[34]
- ✔ *En el año 2000, cerca de 9.1 millones de adolescentes y adultos jóvenes (entre las edades de 15 a 24 años) se contagiaron con una ETS.*[35]
- ✔ *La mayoría de los adolescentes no creen que corren el riesgo de contraer una ETS.*[36]

Por lo menos 25 enfermedades distintas se transmiten a través del contacto sexual y muchas de estas enfermedades pueden comenzar con síntomas leves o sin síntoma alguno. Las tasas más altas de algunas ETS se dan entre adolescentes.[37] A menos de que se hayan realizado una prueba médica, muchas personas no saben que están infectadas hasta que la infección pueda haber causado daños para toda la vida. Posiblemente sin saber, la persona contagiada pudo haber transmitido la infección a sus parejas sexuales.

Datos sobre las enfermedades de transmisión sexual:

- ✔ *No se puede saber si alguien está infectado a simple vista.*
- ✔ *Las ETS pueden transmitirse a través de sexo oral, anal o vaginal.*
- ✔ *Algunas ETS pueden ser transmitidas por contacto de piel a piel (VPH, sífilis, herpes).*
- ✔ *Algunas ETS pueden ser transmitidas de una mujer embarazada a su bebé.*
- ✔ *Muchas ETS no tienen síntoma alguno, pero pueden causar problemas serios y para toda la vida.*
- ✔ *Las pruebas médicas son la única forma segura de averiguar si alguien está infectado.*
- ✔ *Las ETS virales no tienen cura.*
- ✔ *Las ETS bacterianas pueden curarse con antibióticos, pero no se pueden remediar los daños anteriores.*
- ✔ *El ser portador de una ETS hace que sea más fácil contagiarse con VIH o transmitirlo.*
- ✔ *El usar condones de látex correctamente cada vez puede disminuir pero no eliminar el riesgo de contraer algunas enfermedades de transmisión sexual.*
- ✔ *Puesto que las ETS (tales como el VPH, la sífilis y el herpes) pueden ocurrir en áreas no cubiertas por el condón, aún es posible infectarse incluso con el uso de éste.*

Clamidia y gonorrea

La clamidia y la gonorrea son dos enfermedades bacterianas comunes de transmisión sexual. Según señalan los CDC (Centros para el Control y la Prevención de las Enfermedades), las tasas más altas reportadas de clamidia y gonorrea ocurren en mujeres adolescentes entre los 15 y los 19 años.[38]

Los síntomas de la clamidia y gonorrea pueden ser tan leves que pasan desapercibidos. Sin embargo, si existen síntomas, estos pueden manifestarse como una secreción anormal de la vagina o del pene y dolor o una sensación de ardor al orinar. Las mujeres adolescentes también pueden sufrir de dolores en la parte inferior del abdomen.

Los antibióticos pueden curar la clamidia y la gonorrea. Pero si estas enfermedades no se tratan oportunamente, cualquiera de estas infecciones puede causar cicatrices en algunas partes del sistema reproductivo, que podrían dificultar un embarazo natural. En otras circunstancias, también pueden causar un embarazo ectópico, el cual ocurre en las trompas de falopio en lugar del útero. Los embarazos ectópicos pueden ser muy peligrosos. La clamidia y la gonorrea también pueden causar cicatrices en el sistema reproductivo de los hombres y pueden hacer que para un hombre sea imposible embarazar a una mujer de manera natural.

Es importante que converse con sus hijos sobre estas enfermedades, porque pueden causar problemas a largo plazo. Motívelos a tomar decisiones sanas, entrégueles la información que necesitan para orientar sus decisiones y ofrézcales el apoyo necesario para que se mantengan firmes en sus buenas decisiones.

Virus del papiloma humano (VPH)

El virus del papiloma humano (VPH) es la enfermedad de transmisión sexual más común en los Estados Unidos. Más de 50% de las personas que han tenido o que tienen actividad sexual contraerán el virus del papiloma humano en algún momento de su vida. Muchas personas contraen este virus durante la adolescencia.[39]

Existen muchos tipos de VPH. La mayoría de estos no tienen síntomas, pero algunos causan verrugas genitales. La mayoría de las infecciones por VPH no causa mayores problemas y desaparecen dentro de uno o dos años sin tratamiento alguno. Sin embargo, ciertos tipos de esta enfermedad no desaparecen y producen infecciones persistentes, que se cree son los factores principales de riesgo del cáncer cervical.

Las verrugas genitales que son causadas por el virus del papiloma humano (VPH) pueden ser tratadas, pero no existe cura médica para este virus. No está claro qué tanto pueden proteger los condones contra el VPH, pero las áreas de la piel que no están cubiertas por un condón pueden estar expuestas a la infección. Puesto que este virus puede producir cáncer cervical, las pruebas rutinarias del Papanicolao y el cuidadoso seguimiento y tratamiento médico son importantes para ayudar a asegurar que los cambios anormales en la cérvix (cuello uterino) causados por el VPH no se transformen en cáncer cervical. Por lo tanto, las pruebas del Papanicolao son una parte importante de la salud reproductiva femenina. Ahora existe una vacuna para prevenir ciertos casos de infección del VPH. Ésta ayuda a prevenir el cáncer cervical y otras enfermedades causadas por ciertos tipos del VPH en las mujeres. La vacuna es para mujeres entre los 9 y los 26 años de edad.

Las ETS pueden causar:

- ✔ *Enfermedad inflamatoria pélvica (una infección en los órganos reproductivos).*
- ✔ *Cicatrices en el sistema reproductivo.*
- ✔ *Infertilidad.*
- ✔ *Infección en los bebés.*
- ✔ *Enfermedades o dolores de por vida.*
- ✔ *Dolor abdominal crónico.*
- ✔ *Cáncer.*
- ✔ *En algunos casos la muerte (VIH y Hepatitis B).*

VIH/SIDA

El virus de inmunodeficiencia humano (VIH) es el virus que causa el Síndrome de Inmunodeficiencia Adquirida (SIDA). En la actualidad, en los Estados Unidos, alrededor de 1.2 millones de personas viven con VIH/SIDA.[40] Sin embargo, este número podría ser mucho más alto, porque cerca del 25% de las personas infectadas con VIH no saben que son portadoras del virus.[41]

Cuando alguien se infecta por primera vez con VIH, generalmente no hay síntomas. Pero si hubiese síntomas, las personas por lo general creen que tienen influenza. Con el tiempo, el virus del VIH puede destruir el sistema inmunológico, lo que produce el SIDA. Cuando una persona tiene SIDA, su sistema inmunológico no es capaz de combatir las infecciones. Algunas de estas infecciones pueden ser enfermedades serias que hasta pueden causarles la muerte. En la actualidad existen muchos medicamentos que pueden ayudar a las personas a vivir una vida más larga, pero ninguno de ellos puede curar permanentemente la infección del VIH.

Explique a sus hijos que es más fácil contraer el VIH si ya tiene otra enfermedad de transmisión sexual, como la clamidia, el VPH o el herpes. Las personas contagiadas con dicho virus pueden transmitir la infección a sus parejas sexuales. Recuerde, no hay forma de saber si alguien tiene el VIH a simple vista.

Herpes

El virus del herpes simple o "herpes" es una de las infecciones más comunes del mundo. Existen dos tipos principales de este virus: uno que por lo general infecta el tracto reproductivo y otro que generalmente infecta la boca y los labios. Cuando alguien se infecta por primera vez, la persona puede tener fiebre, sentir dolor y tener muchas ampollas pequeñas en el área donde el virus tuvo contacto con la piel. La piel o membranas suaves del pene, escroto o del área genital pueden doler bastante. También pueden aparecer pequeñas "ampollas" alrededor de la boca. Este primer grupo de síntomas por lo general dura entre una y dos semanas. Con frecuencia los síntomas reaparecen durante el resto de la vida de la persona, pero a menudo los brotes no son tan serios como el ataque inicial.

No existe cura para el herpes. Existen nuevos medicamentos que ayudan a controlar los síntomas si son serios, pero algunas personas no necesitan medicamentos porque sus brotes son leves. Una persona infectada puede transmitir la infección a otra a través de sexo o de contacto directo con la piel, la boca o el tracto reproductivo. Puede infectar a alguien aun si no tienen ampollas u otros síntomas. La madre también puede transmitir el herpes a su bebé al momento del nacimiento.

Aprenda más

Hay otras enfermedades de transmisión sexual, como la infección por hepatitis B, la sífilis y la tricomoniasis. El cuadro que aparece al final de esta guía contiene más información sobre éstas y otras enfermedades de transmisión sexual.

Es importante que sepa sobre estas enfermedades, para que pueda ayudar a su hijo a tomar decisiones que le ayuden a mantener un cuerpo y un futuro sano. El VIH y las ETS pueden ser diagnosticadas mediante pruebas especiales. **Dígale a su adolescente que simplemente con mirar a alguien, uno no puede determinar si esa persona está infectada.**

Es igualmente fundamental que su adolescente reciba cuidado médico de manera periódica. Si su adolescente ha tenido sexo o tiene sexo actualmente es importante que se haga pruebas médicas y reciba tratamiento si fuera necesario.

Conversen a una temprana edad y a menudo.

Recuerde, sus hijos *quieren* que converse con ellos sobre la importancia de las relaciones sanas y del valor de esperar para tener relaciones sexuales. Si desea que sus hijos tomen decisiones sanas, es *necesario* que hable con ellos. Dígales las cosas clara y abiertamente. Hábleles ya y frecuentemente. Converse con ellos sobre las opciones que tienen y por qué algunas son mejores que otras. Hábleles sobre sus valores y expectativas. Involúcrese y participe en la vida de sus hijos.

Referencias

[1]Fulkerson, J., Story, M., Mellin, A., Leffert, N., Neumar-Sztainer, D., y French, S., *Family Dinner Meal Frequency and Adolescent Development: Relationships with Developmental Assets and High Risk Behavior*s, (Frecuencia de las comidas familiares y el desarrollo en la adolescencia: vínculos con factores de desarrollo y conductas de alto riesgo), Journal of Adolescent Health, 2006, 39(3), 337-345.

[2]The National Campaign to Prevent Teen Pregnancy, Washington, DC, *Science Says: Parental Influence and Teen Pregnancy*, (La ciencia dice: la influencia de los padres y el embarazo en la adolescencia), febrero de 2004.

[3]The National Campaign to Prevent Teen Pregnancy. Washington, DC, *Science Says: The Association between Parent, Family, and Peer Religiosity and Teenagers' Sexual Experience and Contraceptive Use*, (La ciencia dice: la asociación entre los padres, la familia y la religiosidad de los compañeros y la experiencia sexual y el uso de anticonceptivos en los adolescentes), noviembre de 2005.

[4]Centers for Disease Control and Prevention. *Tracking the Hidden Epidemics: Trends in STDs in the United States* (Seguimiento de la epidemia escondida: tendencias de las enfermedades de transmisión sexual en los Estados Unidos), 2000, p. 2. Disponible en http://www.cdc.gov/nchstp/dstd/ Stats_Trends/Trends2000.pdf.

[5]Office on Women's Health, National Women's Health Information Center, *2005 Daybook: Generations-Women's Health Across the Lifespan—Protect Your Reproductive System*. (Diario de 2005: Las generaciones y la salud de la mujer durante su vida: cómo proteger su sistema reproductivo). Disponible en: http://www.4woman.gov/pub/daybook.2005/10_ReproductiveHealth.pdf .

[6]Centers for Disease Control and Prevention. *Healthy People 2010: Sexually Transmitted Diseases*. (Gente sana en 2010: las enfermedades de transmisión sexual). Disponible en http://www.hhs.gov/pharmacy/phpharm/hpstd.html.

[7]Maynard, R., ed. *Kids Having Kids: A Robin Hood Foundation Special Report on the Costs of Adolescent Childbearing* (Los niños que tienen niños: un informe especial de la Robin Hood Foundation sobre los costos de los embarazos en las adolescentes). Nueva York: The Robin Hood Foundation, 1996.

[8]McElroy, S.W.; Hotz, J.; y Sanders, S.G. *The Impact of Teenage Childbearing on the Mothers and the Consequences of Those Impacts for Government. In Kids Having Kids: Economic Costs and Social Consequences of Teen Pregnancy*, (La repercusión del embarazo en la madre y las consecuencias de esas repercusiones en el gobierno, en Los niños que tienen niños: los costos económicos y las consecuencias sociales del embarazo en la adolescencia), editado por R. Maynard. Washington, DC: The Urban Institute Press, 1997.

[9]Moore, K.A.; Morrison, D.R.; y Greene, A.D. *Effects on Children Born to Adolescent Mothers. In Kids Having Kids: Economic Costs and Social Consequences of Teen Pregnancy*, (Efectos en los hijos de las madres adolescentes, en Los niños que tienen niños: costos económicos y consecuencias sociales del embarazo en la adolescencia), editado por R. Maynard. Washington, DC: The Urban Institute Press, 1997.

[10]Centers for Disease Control and Prevention. *Trends in Reportable Sexually Transmitted Diseases in the United States*, 2005, diciembre de 2006. Disponible en http://www.cdc.gov/std/stats/05pdf/trends-2005.pdf.

[11]The National Campaign to Prevent Teen Pregnancy, (two works): *With One Voice: America's Adults and Teens Sound Off About Teen Pregnancy: An Annual Survey* (Con una voz: las percepciones que los adultos y los adolescentes de los Estados Unidos tienen sobre el embarazo en la adolescencia: una encuesta anual), diciembre de 2004. *This is My Reality: The Price of Sex* (Ésta es mi realidad: el precio del sexo), enero de 2004.

[12]The National Campaign to Prevent Teen Pregnancy, *Science Says: American Opinion on Teen Pregnancy and Related Issues* (La ciencia dice: la opinion estadounidense sobre el embarazo en las adolescentes y otros temas afines) 2003, febrero de 2004.

[13]Ibid.

[14]Resnick, M.D.; Bearman, R.S.; Blum, R.W.; Bauman, K.E.; Harris, K.M.; Jones, J.; Tabor, J.; Beuhring, T.; Sieving, R.E.; Shew, M.; Ireland, M.; Bearinger, L.H.; y Udry, J.R. *Protecting Adolescents From Harm. Findings From the National Longitudinal Study on Adolescent Health* (Cómo proteger a los adolescentes de un daño: conclusiones del Estudio nacional longitudinal sobre la salud de los adolescentes). Journal of the American Medical Association, 1997, 278:823-832.

[15]Ibid.

[16]The National Campaign to Prevent Teen Pregnancy. *With One Voice: America's Adults and Teens Sound Off About Teen Pregnancy: An Annual Survey*. (Con una voz: las percepciones que los adultos y los adolescentes de los Estados Unidos tienen sobre el embarazo en la adolescencia: una encuesta anual), diciembre de 2004.

[17]Centers for Disease Control and Prevention, *Youth Risk Behavior Surveillance: United States*, (Vigilancia sobre la conducta de riesgo en la juventud: Estados Unidos), 2005, Surveillance Summaries, MMWR 2006;55(No. SS-5). Disponible en: http://www.cdc.gov/mmwr/PDF/SS/SS5505.pdf.

[18]Trends in *HIV-Related Risk Behaviors Among High School Students* (Conductas de riesgo relacionadas entre los estudiantes de la escuela secundaria)—United States, 1991—2005, MMWR Weekly, 11 de agosto de 2006. Disponible en: http://www.cdc.gov/mmwr/preview/mmwrhtml/mm5531a4.htm.

[19]The National Campaign to Prevent Teen Pregnancy. *With One Voice: America's Adults and Teens Sound Off About Teen Pregnancy: An Annual Survey*. (Con una voz: las percepciones que los adultos y los adolescentes de los Estados Unidos tienen sobre el embarazo en la adolescencia: una encuesta anual), diciembre de 2004.

[20]Adapted from: *Substance Abuse and Mental Health Services Administration (SAMHSA), A Family Guide To Keeping Youth Mentally Healthy & Drug Free: Talk with Your Child–Be a Better Listener*. (Una guía familiar para que los jóvenes se mantenga mentalmente sanos y sin drogas: enseñe a su hijo a prestar más atención). Disponible en: http://www.family.samhsa.gov/talk/listener.aspx.

[21]Centers for Disease Control and Prevention. *Healthy People 2010: Sexually Transmitted Diseases*. (Gente sana en 2010: las enfermedades de transmisión sexual). Disponible en http://www.hhs.gov/pharmacy/phpharm/hpstd.html.

[22]Centers for Disease Control and Prevention. HIV/AIDS > Questions and Answer: *How Effective Are Latex Condoms in Preventing HIV?* (¿Qué tan eficaces son los condones de látex para la prevención del VIH?), (sitio web, última revisión: 20 de octubre de 2006). Disponible en: http://www.cdc.gov/hiv/resources/qa/condom.htm.

[23]Office on Women's Health, National Women's Health Information Center, *2005 Daybook: Generations-Women's Health Across the Lifespan—Protect Your Reproductive System*. (Diario de 2005: Las generaciones y la salud de la mujer durante su vida: cómo proteger su sistema reproductivo). Disponible en: http://www.4woman.gov/pub/daybook.2005/10_ReproductiveHealth.pdf.

[24]The National Campaign to Prevent Teen Pregnancy. *National Teen Pregnancy and Birth Data: General Facts and Stats—analysis of Teen Pregnancy Data*. (Datos sobre el embarazo y los nacimientos en la adolescencia: datos y estadísticas generales, análisis sobre los datos de los embarazos en la adolescencia), 2006.

[25]Hotz, V. Joseph, McElroy, S., y S. Sanders. *"The Impacts of Teenage Childbearing on the Mothers and the Consequences of Those Impacts for Government." Kids Having Kids: Economic Costs and Social Consequences of Teen Pregnancy* (La repercusión del embarazo en la madre y las consecuencias de esas repercusiones en el gobierno, en Los niños que tienen niños: costos económicos y consecuencias sociales del embarazo en la adolescencia). Ed. Rebecca A. Maynard. Washington, DC: The Urban Institute Press, 1997. 55-94.

[26]Brien, Michael J., y Robert J. Willis. *"Costs and Consequences for the Fathers." Kids Having Kids: Economic Costs and Social Consequences of Teen Pregnancy* (Costos y consecuencias para el padre en Los niños que tienen niños: costos económicos y consecuencias sociales del embarazo en la adolescencia). Ed. Rebecca A. Maynard. Washington, DC: The Urban Institute Press, 1997. 95-143.

Referencias

[27]National Center for Health Statistics (CDC), *Fact Sheet—Teens Delaying Sexual Activity: Using Contraception More Effectively*, (Hoja informativa: Los adolescentes que retrasan el inicio de la actividad sexual: cómo usar anticonceptivos más eficazmente), diciembre de 2004. Disponible en: http://www.cdc.gov/nchs/pressroom/04news/teens.htm.

[28]Federal Interagency Forum on Child and Family Statistics, *America's Children: Key National Indicators of Well-Being* (Los niños de los Estados Unidos: indicadores nacionales clave de bienestar), 2005, Disponible en: http://www.childstats.gov/amchildren05/hea9.asp.

[29]Ibid.

[30]Albert, Bill, Sarah Brown y Christine M. Flanigan, eds. *"14 and Younger: The Sexual Behavior of Young Adolescents."* (14 y menor: la conducta sexual de los adolescentes jóvenes). Washington, DC: National Campaign to Prevent Teen Pregnancy, 2003.

[31]Administration for Children and Families, *The Healthy Marriage Initiative: Benefits of Healthy Marriages*. (La iniciativa de matrimonios saludables: beneficios de los matrimonios saludables). Disponible en: http://www.acf.hhs.gov/healthymarriage/benefits/index.html.

[32]The National Center on Substance Abuse and Addiction. *Dangerous Liaisons: Substance Abuse and Sex*. (Conexiones peligrosas: abuso de sustancias y sexo). Columbia University: diciembre de 1999.

[33]N.I.C.E. está adaptado del "Achieve Success Program" (Programa para alcanzar el éxito) del grupo *Aim for Success*.

[34]Centers for Disease Control and Prevention. *Tracking the Hidden Epidemics: Trends in STDs in the United States* (Seguimiento de la epidemia escondida: tendencias de las enfermedades de transmisión sexual en los Estados Unidos), 2000, p. 2. Disponible en http://www.cdc.gov/nchstp/dstd/ Stats_Trends/Trends2000.pdf.

[35]Weinstock, H., Berman, S, y Cates, W., Jr. (2004). *Sexually transmitted diseases among American youth: Incidence and prevalence estimates*, (Las enfermedades de transmisión sexual entre los jóvenes estadounidenses: estimados de incidencia y prevalencia), 2000. *Perspectives on Sexual and Reproductive Health*. (Perspectivas sobre salud sexual y reproductiva), Nueva York: 36, (1), 5-6.

[36]Office of National AIDS Policy, Youth and HIV/AIDS, 1995. Disponible en: http://clinton4.nara.gov/ONAP/youth/youth4.html.

[37]Centers for Disease Control and Prevention. *Sexually Transmitted Diseases Treatment Guidelines*, (Pautas para el tratamiento de enfermedades de transmisión sexual), 2006. MMWR 2006; 55(No. RR-11); 8-9.

[38]Trends in *HIV-Related Risk Behaviors Among High School Students* (Conductas de riesgo relacionadas entre los estudiantes de la escuela secundaria), United States, 1991—2005, MMWR Weekly, August 11, 2006, p. 8. Disponible en: http://www.cdc.gov/mmwr/preview/mmwrhtml/mm5531a4.htm.

[39]Koutsky LA. *Epidemiology of Genital Human Papillomavirus Infection*. Am J Med. 1997: 102 (5A):3-8.

[40]CDC, *HIV/AIDS Surveillance Report,* (Informe de vigilancia sobre VIH/SIDA), Vol. 17; 2006.

[41]Centers for Disease Control and Prevention, *HIV/AIDS: HIV Testing* (VIH/SIDA: Pruebas de VIH), (en Internet; última verificación: 16 de febrero de 2007). Disponible en http://www.cdc.gov/hiv/topics/testing/index.htm.

Qué deben saber los padres sobre las enfermedades de transmisión sexual

Existen más de 25 enfermedades de transmisión sexual (ETS). A continuación se describen las más comunes:

	Enfermedades de transmisión sexual bacterianas					Enfermedades de transmisión sexual virales		
ETS comunes	Clamidia	Gonorrea	Sífilis	Tricomoniasis (parásito)	Herpes genital: virus de herpes simple	Virus de papiloma humano (VPH)	Hepatitis B	VIH/SIDA
¿Dónde se localizan?	Vagina, cuello uterino, uretra, garganta, secreción del pene y del recto.	Vagina, cuello uterino, útero, uretra, garganta y recto.	Área genital, boca, piel, ano y recto.	Vagina, cuello uterino y uretra.	Genitales y/o recto.	Vagina, cuello uterino, pene, vulva, ano, escroto y otras áreas genitales.	Sangre, semen y fluido vaginal.	Sangre, semen, fluido vaginal y del cuello uterino, y leche materna.
¿Cómo pueden transmitirse?	Sexo oral, anal y vaginal; puede ser transmitido de la madre al bebé.	Sexo oral, anal y vaginal; puede ser transmitido de la madre al bebé.	Sexo oral, anal y vaginal; contacto con las úlceras; puede ser transmitido de la madre al bebé.	Sexo vaginal.	Sexo oral, anal y vaginal; contacto con la piel infectada; en raras ocasiones es transmitido de la madre al bebé.	Sexo anal y vaginal; contacto con la piel infectada; en raras ocasiones es transmitido de la madre al bebé.	Sexo oral, anal y vaginal; uso de drogas intravenosas; puede ser transmitido de la madre al bebé.	Sexo oral, anal y vaginal; uso de drogas intravenosas; puede ser transmitido de la madre al bebé.
¿Cuáles son los posibles síntomas y complicaciones?	Puede que no tenga síntomas tempranos; sensación de ardor o dolor al orinar; secreción del pene y de la vagina; dolor crónico de la parte inferior del abdomen; puede ocasionar enfermedad inflamatoria pélvica (EIP) e infertilidad (principalmente en las mujeres).	Hombres: con frecuencia no tienen síntomas; pueden sentir ardor o dolor al orinar; Mujeres: por lo general no tienen síntomas. Pueden tener una secreción vaginal; puede ocasionar enfermedad inflamatoria pélvica (EIP) o infertilidad.	Úlcera dolorosa; sin tratamiento puede ramificarse al cerebro y/o al corazón; tiene síntomas parecidos a los de la influenza; sin tratamiento puede originar daño a los sistemas principales del cuerpo; puede causar sarpullido en la piel de recién nacido, defectos de nacimiento y otros problemas a sus órganos o es posible que nazca muerto.	Secreción vaginal y Picazón: sensación de ardor al orinar; es posible que los hombres no tengan síntomas notorios pero puede producir la irritación temporal del pene; puede ocasionar parto prematuro y bebés con bajo peso al nacer.	Con frecuencia no presenta síntomas obvios; puede producir ictericia, dolor abdominal, pérdida del apetito, fatiga, dolor a las articulaciones; puede producir cáncer de hígado (cáncer hepático) e insuficiencia renal.	La mayoría de las personas no tienen síntomas, pero algunas ocasionan ampollas o úlceras dolorosas, puede producir fiebre e hinchazón de glándulas; los síntomas pueden reaparecer a lo largo de la vida; en raras ocasiones puede producir una infección seria al transmitir la enfermedad al recién nacido.	Con frecuencia no presenta síntomas obvios; puede producir ictericia, dolor abdominal, pérdida del apetito, fatiga, dolor a las articulaciones; puede producir cáncer de hígado (cáncer hepático) e insuficiencia renal.	No presenta síntomas tempranos o presenta síntomas parecidos a la influenza que con frecuencia pasan desapercibidos; produce sarpullido; debilita el sistema immune; produce múltiples infecciones serias.
Prevención	Abstinencia sexual; matrimonio fiel o relación mutuamente monógama con una pareja no infectada; el uso correcto y sistemático de condones disminuye el riesgo pero no lo elimina; pruebas médicas y tratamiento.	Abstinencia sexual; matrimonio fiel o relación mutuamente monógama con una pareja no infectada; el uso correcto y sistemático de condones disminuye el riesgo pero no lo elimina; pruebas médicas y tratamiento.	Abstinencia sexual; matrimonio fiel o relación mutuamente monógama con una pareja no infectada; el uso correcto y sistemático de condones disminuye el riesgo pero no lo elimina; pruebas médicas y tratamiento.	Abstinencia sexual; matrimonio fiel o relación mutuamente monógama con una pareja no infectada; el uso correcto y sistemático de condones disminuye el riesgo pero no lo elimina; pruebas médicas y tratamiento.	Abstinencia sexual; matrimonio fiel o relación mutuamente monógama con una pareja no infectada; el uso correcto y sistemático de condones disminuye el riesgo pero no lo elimina; pruebas médicas y tratamiento.	Vacuna contra el VPH (para ciertas cepas de VPH); abstinencia sexual; matrimonio fiel o relación mutuamente monógama con una pareja no infectada; el uso correcto y sistemático de condones disminuye el riesgo pero no lo elimina.	Vacuna contra la hepatitis B; abstinencia sexual; matrimonio fiel o relación mutuamente monógama con una pareja no infectada; no intercambiar agujas; el uso correcto y sistemático de condones disminuye el riesgo pero no lo elimina; pruebas médicas.	Abstinencia sexual; matrimonio fiel o relación mutuamente monógama con una pareja no infectada; no intercambiar agujas; el uso correcto y sistemático de condones disminuye el riesgo pero no lo elimina; pruebas médicas.
¿Qué tratamientos existen?	Antibióticos (puede haber ocurrido daño permanente antes de comenzar el tratamiento).	Antibióticos (puede haber ocurrido daño permanente antes de comenzar el tratamiento).	Antibióticos (puede haber ocurrido daño permanente antes de comenzar el tratamiento).	Antibióticos (puede haber ocurrido daño permanente antes de comenzar el tratamiento).	Control de los síntomas que puede ayudar a reducir los brotes, pero no tiene cura.	La infección no tiene cura, pero los medicamentos pueden eliminar las verrugas genitales visibles. Las pruebas regulares de Papanicolau y el seguimiento a través de tratamiento médico pueden impedir el desarrollo de cáncer de cuello uterino.	La infección crónica se puede tratar con medicamentos. No tiene cura.	Control de los síntomas con medicamientos (drogas antiretrovirales); se requiere un tratamiento de por vida; no tiene cura.

Fuentes: Baeten, J.M.; Nyange, PM; Richardson, B.A. "Hormonal contraception and risk of sexually transmitted acquisition. Results from a prospective study, (Anticonceptivos hormonales y el riesgo del contagio por transmisión sexual. Resultados de un estudio prospectivo), "American Journal of Obsterics and Gynecology 2001; 185:380-385.Centers for Disease Control and Prevention. Sexually Transmitted Diseases Fact Sheets (Hojas informativas sobre las enfermedades de transmisión sexual), Atlanta, GA: US Department of Health and Human Services. Disponible en http://www.cdc.gov/std/HealthComm/fact_sheets.htm Centers for Disease Control and Prevention. Sexually Transmitted Disease Surveillance (Vigilancia de las enfermedades de transmisión sexual), 2003. Atlanta, GA: US. Department of Health and Human Services, Center for Disease Control and Prevention, septiembre de 2004. National Institute of Allergy and Infectious Disease, National Institute of Health, Department of Health and Human Services, Workshop Summary: Scientific Evidence on Condom Effectiveness for Sexually Transmitted Disease (STD) Prevention, (Pruebas científicas sobre la efectividad del condón para la prevención de las enfermedades de transmisión sexual (ETS)), junio de 2000. Disponible en http://www.niaid.nih.gov/dmid/stds/condomreport.pdf. Wald, A; Langenegerg, A.G. and Link, K. Effect of condoms on reducing the transmission of herpes simplex virus type 2 from men to women" (Efecto de los condones para disminuir la transmisión del hombre a la mujer del virus del herpes simple de tipo 2), JAMA 2001, 255 3100-3106.

www.4parents.gov