

Adolescentes - precauciones al tener sexo

Este folleto pretende ser un punto de partida para que los adolescentes puedan aprender sobre su sexualidad. Es para que aprenda como hablar sobre sexo...y para ayudarle a sentirse bien y mantenerse sano. . Si, sexo es algo importante que discutir antes de ser activo en esta area de nuestra vida! He aquí algunos consejos para hablar del tema:

Primero. Debe responsabilizarse de sus actos y las consecuencias.

*Segundo. Utilize herramientas que le ayuden a tomar la mejor decision como ***STAR***: Deténgase, Piense, Actue y Responda. Esta práctica le ayudará a decidir que hacer a continuacion.*

Tercero. Practique lo que quiere decir con un pariente, amigo cercano o un adulto de confianza ó practique frente a un espejo.

Cuarto. Tenga bien claras sus metas y fije sus expectativas lo mas alto possible. Al mismo tiempo, defina los límites, de acuerdo a su realidad.

Quinto. Cuando se dirija a su pareja, hable claro, sea directo y firme. Diga algo asi: “Me molesta cuando me presionas para hacer algo que no estoy preparado/a a hacer contigo.”

Sexto. Hable con su pareja sobre límites y sobre protección antes de empezar una relación. Es mas dificil hablar“al calor del momento” que antes de empezar.

Back side.....

Adolescentes - precauciones al tener sexo

Adolescentes - precauciones al tener sexo

Séptimo. Hable sobre sexo en un lugar neutral, no en el dormitorio o en el carro durante alguna cita.

Octavo. Utilice los medios de comunicación como ayuda para hablar sobre sexo. Programas de Televisión, videos musicales, música popular, libros y revistas son un buen medio para comenzar a hablar sobre sexo con algún amigo, con los padres o con su posible pareja.

Noveno. Sepa escuchar. Deje que la otra persona hable sin interrupciones. Pregunte si hay algo que no entiende. Asegúrese de responder cuando la otra persona haya terminado de hablar.

Décimo. Aprenda a comunicarse. Tenga bien claros sus sentimientos y cuales son sus límites, trate de entender y respete el punto de vista de la otra persona, platiquen lo suficiente para que no haya diferencias.

Décimo Primero. Evite barreras de comunicación. No grite o se exprese con groserías. Evite la comunicación despectiva y las interrupciones.

Décimo Segundo. Evite el uso de alcohol o drogas. Ya es suficientemente difícil hablar de sexo solo por ser adolescente. Estar drogado o borracho, solo hace más difícil escoger opciones saludables.

CONSEJO DEL DIA: Obtenga la información necesaria para hablar sobre sexo. Es muy importante y vale la pena hablar sobre sexo! Su vida es muy valiosa! Recuerde, si no siente que está listo para expresar su sexualidad, no lo haga!!!!