

Prevenir un embarazo no deseado

Mantener una **buena comunicación con nuestros hijos y reforzar su autoestima** desde pequeños nos evitará más de una sorpresa en su etapa adolescente.

por MACARENA ORTE

Las cifras

En España el número de embarazos a temprana edad aumenta día a día. Cada año se producen más de 250.000 embarazos no deseados en nuestro país.

Según las estadísticas proporcionadas por el Ministerio de Sanidad, en el año 2014 el 9,92 % de las mujeres que se practicaron una IVE (Interrupción Voluntaria del Embarazo) tenían menos de 19 años.

Enfoque machista

Muchas veces se considera que el problema es solo de la mujer cuando la responsabilidad recae tanto en hombres como en mujeres. Este es un punto importante a destacar, ya que “el foco hacia el que se dirige la información es uno de los motivos por los cuales aumentan los casos”, señala Nano López, *coach especializado en adolescentes*.

En casa, los padres ven de diferente forma el tema si lo tienen que tratar con una hija o con un hijo. Esta visión, unida al sesgo machista que sigue aumentando en estas edades, provoca que el problema sea difícil de erradicar.

Hablarles en casa

Según las estadísticas, la edad media para perder la virginidad suele ser entre los 15 y 16 años. Sin embargo, en muchas ocasiones los padres siguen viendo a sus hijos como unos niños a estas edades y no se plantean abordar una conversación sobre sexo con ellos.

“Los adolescentes con menos riesgo de embarazo no deseado son los que tienen una buena relación de confianza con sus progenitores y saben dónde buscar ayuda cuando la necesitan”, explica Deanna Marie Mason, profesional de la Salud especializada en jóvenes.

“Los adolescentes deberían tener muy presente los riesgos para la salud (virus del papiloma humano o sida) y las consecuencias no deseadas (embarazos) que conlleva no tomar precauciones en sus relaciones sexuales. A partir de esta información, podemos entablar una conversación directa y empática con nuestros hijos, respetando siempre su punto de vista”, destaca Nano López.

Refuerza su autoestima

Desde que son pequeños debemos hablar a nuestros hijos del respeto por su propio cuerpo. Si les enseñamos que es algo privado, les estaremos ayudando a decidir lo que es bueno para ellos y lo que no.

A medida que van creciendo, podemos comentar con ellos los mensajes de sexualidad explícita que les llegan a través de la televisión o las redes sociales. Con un lenguaje apropiado para su edad, tenemos que ayudarles a entender que lo que ven en esas imágenes no se relaciona con los valores familiares que intentamos inculcarles, advierte Deanna Marie Mason. Si mantenemos una estrecha comunicación sobre sexo con nuestros hijos, poco a poco se acostumbrarán a cuestionar los mensajes externos que reciben y a consultarnos sus dudas.

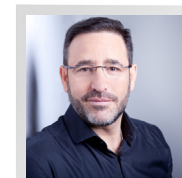
Los adolescentes de entre 13 y 16 años están expuestos a la manipulación sexual para ser aceptados en el grupo, de ahí que sea tan importante que lleguen a esta etapa con la autoestima alta para saber decir no. Una buena manera de concienciarles para que usen anticonceptivos es hablarles de ellos antes. Motivarles lo suficiente para que, llegado el momento, utilicen las herramientas sobre sexo que les hemos facilitado. ■



El experto

“DEBEN CONOCER LOS RIESGOS”

En España, en los últimos años, han crecido los casos de infección por VIH en jóvenes. Este tipo de enfermedades tenemos que hacerlas más presentes en la vida de nuestros hijos, ya que si nosotros pensamos que eso nos pilla lejos no pondremos los medios necesarios para prevenirlas. Lo más importante es que entiendan que son personas de riesgo siempre que no utilicen los métodos necesarios para evitarlos.



Nano López
COACH
ESPECIALIZADO
EN
ADOLESCENTES.