

## La importancia de la comunicación con nuestros/as hijos e hijas

La comunicación, un aspecto clave en las relaciones humanas, juega un papel decisivo en las relaciones sociales y también en las sexuales.

En el caso de niños y niñas y adolescentes, la comunicación con los padres y las madres es muy importante para que sea una relación de confianza y de apoyo. Esta comunicación, en temas como el de la sexualidad, es fundamental para que vuestros hijos e hijas adquieran confianza y seguridad, además, fortalece su autoestima, por lo que es más probable que digan que no cuando no quieren hacer algo y que utilicen medidas de prevención en caso de iniciar una relación sexual.

En ocasiones, los padres y las madres, evitan la comunicación con sus hijas e hijos al no tener referentes de generaciones anteriores. Este diálogo genera miedos de distintos tipos:

- Miedo a equivocarnos (*¿y si no tengo la información correcta?*),
- miedo a «pasarnos» con la «información que les damos (*¿y si le digo más de lo que necesita saber?*)»,
- miedo a «no estar a la altura» (*¿y si cree que no le sirvo para resolver sus dudas?*),
- miedo a «precipitar cosas» (*¿y si cree que por decirle esto le estoy animando a que haga cosas?*).

Estos temores provocan en muchas ocasiones inacción e inmovilismo (casi mejor que no hago nada y me centro en observarlo desde la distancia), pero sobre todo cierto nivel de angustia por el desconocimiento de lo que sus hijos e hijas piensan y necesitan realmente.

Lo que es cierto es que somos seres sexuados a lo largo de toda nuestra vida y que la sexualidad también forma parte de ella.

Por otro lado, hemos de pensar que disponer de una información veraz les permitirá no tener que buscar por otras fuentes que no siempre son fiables.

Las pautas que recomendamos para una buena comunicación son las siguientes:

- Hablar con libertad y naturalidad de los temas relacionados con la sexualidad.
- Contestar todas las preguntas que les hagan sus hijos e hijas (respetar la intimidad tanto de ellos y ellas como nuestra, aceptar que hay cosas que no se saben y buscar conjuntamente las soluciones).
- Hay muchos aspectos que influyen en la sexualidad en la adolescencia, uno de ellos puede ser la falta de confianza de las personas adolescentes en sus padres y madres para hablar sobre sus inquietudes. Esto, añadido a las expectativas y a la necesidad de aceptación que muchos y muchas adolescentes sienten, puede llevar a que se asuman riesgos, exponiéndose así a embarazos no deseados y a infecciones de transmisión sexual (ITS). Por ello, para tener una sexualidad saludable, es fundamental una adecuada educación afectiva sexual.
- Informarnos, madres y padres, sobre estos temas.
- Hablar de riesgos, pero no para infundir miedo.
- Utilizar un lenguaje asertivo.

La comunicación es fundamental en todos los estadios de la vida y en lo que se refiere al trato con vuestros hijos e hijas, también. Además de tratar temas relativos a las actitudes y emociones, habría que añadir la prevención en cuanto a embarazos no deseados e infecciones de transmisión sexual y VIH/SIDA. Ahora, además, habría un nuevo factor de prevención frente al COVID-19.

#### RECURSOS ADICIONALES:

Video con consejos sobre como mejorar la comunicación con nuestros hijos e hijas de la Consejería de Salud y Familias de la Junta de Andalucía.

<https://youtu.be/PTDP2pA2-K8>



**Interreg**  
España - Portugal

Fondo Europeo de Desarrollo Regional  
Fundo Europeu de Desenvolvimento Regional



UNIÓN EUROPEA  
UNIÃO EUROPEIA



riscar



**Junta de  
Castilla y León**