

SERVICIO DE INFORMACIÓN TELEFÓNICA SOBRE EL SIDA

Organizaciones no Gubernamentales:

Comisión Ciudadana Antisida de Navarra

C/Calderería, nº 16-Bajo
31001 Pamplona
Tel. 948 21 22 57

SARE

C/Larraina, nº 13-Bajo
31011 Pamplona
Tel. 948 17 72 44

INYSIDA

C/Olite, nº44-1º-izda-interior A
31004 Pamplona
Tel. 948 23 83 71

Otros:

COFES ANDRAIZE

Avda. Villava, s/n
31013 Pamplona
Tel. 948 42 27 63

COFES ITURRAMA

C/Iturrama kalea, nº9
31007 Pamplona
Tel. 948 19 83 34

PROGRAMA DE SIDA INSTITUTO DE SALUD PÚBLICA

C/Leyre, nº15
31003 Pamplona
Tel. 948 42 33 96 y 948 42 34 48



Gobierno de Navarra
Nafarroako Gobernua
Departamento de Salud
Osasun Departamentua



Campaña mundial
contra el SIDA



Fundación "la Caixa"

© Fundación "la Caixa" - Contenidos: C. FORTUNY, M. MIRET, R. ROS
Diseño gráfico: SAURA-TORRENTE Fotografía: MARINO ROBLES Dep. Leg.: B-48476-99



HABLAR DEL SIDA CON NUESTROS HIJOS

"Escucha,
aprende
y vive"

CAMPAÑA MUNDIAL
CONTRA EL SIDA



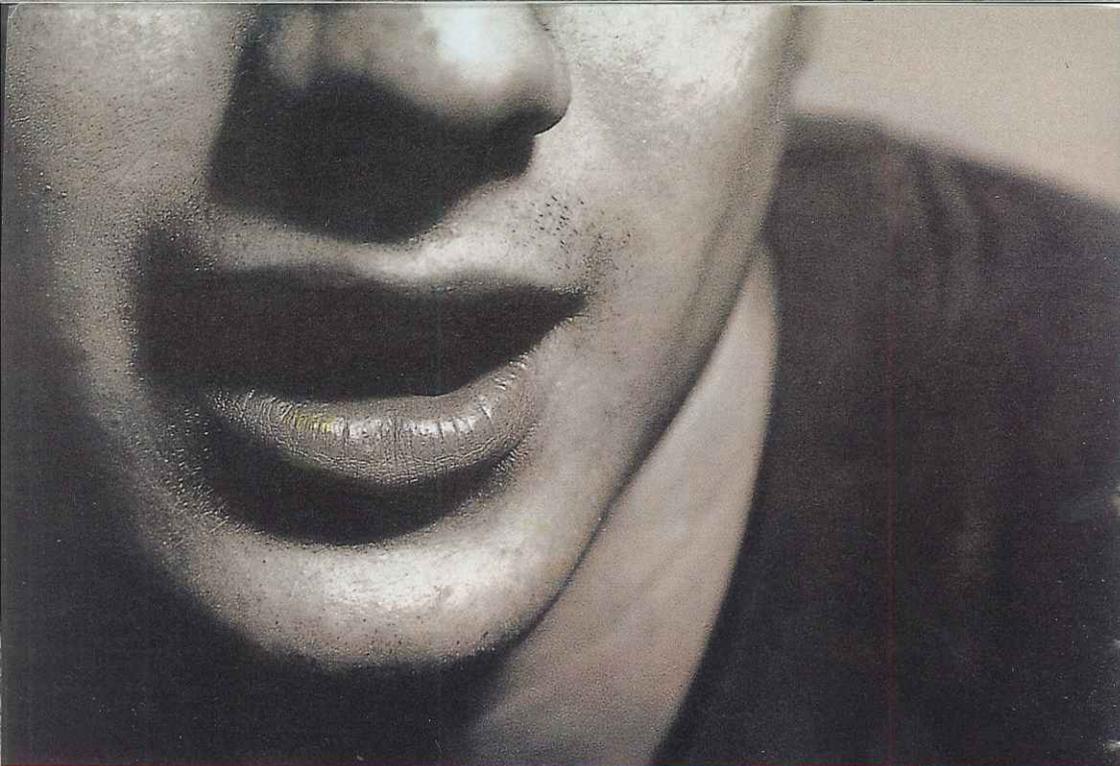
Campaña mundial
contra el SIDA



MINISTERIO DE SANIDAD Y CONSUMO
Plan Nacional sobre el Sida



Fundación "la Caixa"



Hablar del **SIDA** con nuestros hijos

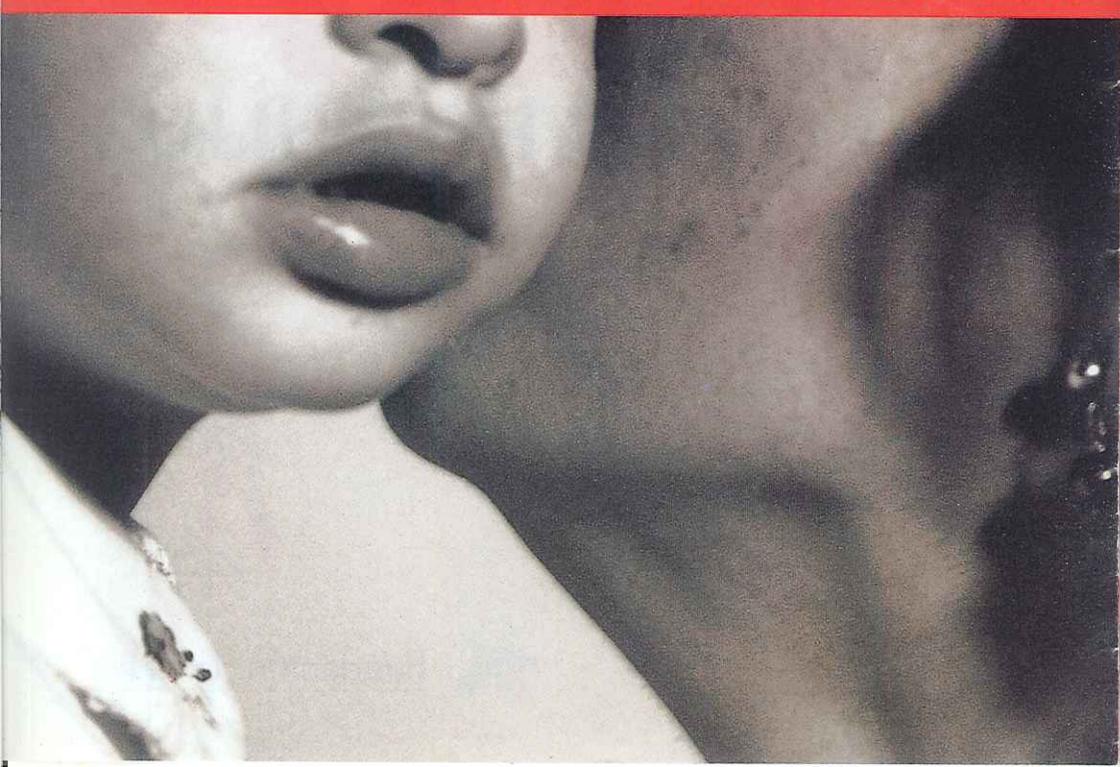
Hablar del sida con nuestros hijos nos llevará a tratar cuestiones muy relacionadas con él, como la sexualidad y las drogas. Debemos estar preparados para abordar estos temas de acuerdo con nuestras propias creencias y valores, con naturalidad y con las palabras adecuadas para cada edad.

Sólo de esta forma se podrá establecer una relación de confianza con nuestros hijos, que nos permitirá conocer mejor cómo son y qué piensan, y ayudarlos si lo necesitan.

Al fomentar desde la primera infancia los hábitos de salud, la responsabilidad y la autoestima, los padres pueden contribuir de manera muy eficaz a que la prevención no se vea como una imposición exterior, sino como algo habitual.

EL SIDA FORMA PARTE DE NUESTRO

MUNDO Y DEL DE NUESTROS HIJOS



El sida es una enfermedad grave que no es exclusiva de determinados grupos como drogadictos y homosexuales, como se creyó en un principio. Los contagios a través de las relaciones heterosexuales, especialmente en gente joven, son los que más han aumentado en los últimos años. En España, el sida es ya la primera causa de muerte entre las personas de 25 a 35 años.

Hasta ahora no existe ninguna vacuna ni tratamiento curativo para el sida y sólo la información y la prevención pueden frenar la aparición de nuevos casos. Saber cómo actúa y qué riesgos entrañan determinadas conductas, es muy importante para adquirir la capacidad de protegerse.

¿Cómo iniciar la conversación?

El sida forma parte de nuestro mundo. Los niños oyen hablar de él en la televisión, en otras conversaciones de adultos o de chicos mayores. Se despierta la curiosidad y surgen las primeras preguntas.

Hay que encontrar formas de establecer un diálogo: a partir de un programa de televisión, de un artículo o de una información recibida en la escuela; dejar al alcance de los chicos algún texto que trate del sida y comentarlo al cabo de unos días, puede ser una buena manera de empezar.

Ayudar a crecer

Sentirse querido y valorado por la familia ayuda a que los niños se sientan seguros de sí mismos y puedan atravesar la adolescencia –un período de cambios físicos y psicológicos rápidos y de experimentación– sin grandes problemas.

Sentirse querido y valorado

La estimación debe expresarse de distintas maneras, según la edad que tengan: cogiéndolos, acariciándolos, abrazándolos o simplemente diciéndoselo. También debemos ser receptivos cuando nuestros hijos nos manifiesten su afecto. Cuando haya algo que no esté bien o que no nos guste, también hay que decirlo y razonarlo: "Esto está mal", "no lo hagas", pero no "eres un desastre", "qué malo eres".

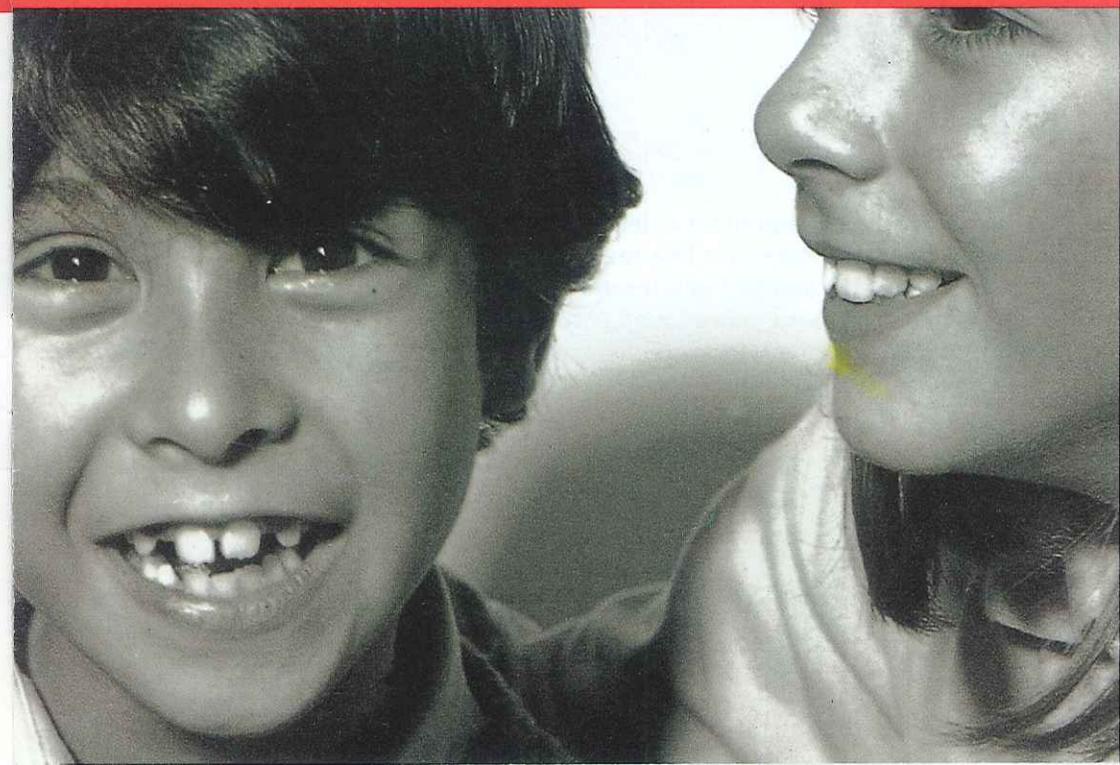
LO QUE SE VIVE ANTES DE LOS 12 AÑOS DETERMINA EN GRAN MEDIDA LAS CONDUCTAS DE LA ADOLESCENCIA

¿Cuándo hay que hablar de ello?

Cuando aparece el tema de la sexualidad o de las drogas, muchos padres piensan: "ya hablaremos cuando sea el momento, cuando tengan la edad". Pero ¿cuál es ese momento?, ¿tenemos que esperar a que nuestros hijos empiecen a compartir su sexualidad o hayan tenido los primeros contactos con las drogas, para hablar del tema?

Los expertos afirman que muchas de las situaciones que los chicos y chicas viven entre los 12 y los 21 años están condicionadas por experiencias de la infancia.

Antes de sentarnos con nuestros hijos para responder a sus preguntas sobre la sexualidad y las drogas, hay todo un **proceso educativo previo**, muy importante, que consiste en establecer rutinas y normas familiares, para mostrar que la salud es importante y hay que protegerla.



Favorecer el diálogo

La familia y la escuela no son los únicos medios a través de los cuales nuestros hijos reciben ideas y datos sobre su entorno. Los amigos, la televisión y el cine les proporcionan informaciones más o menos correctas o distorsionadas sobre temas como la sexualidad y las drogas. Si hemos sabido crear un clima de confianza en casa y nuestros hijos saben que pueden contar con nosotros, hablarán con nosotros. Podremos conocer sus opiniones y completar o corregir la información que reciben de otras fuentes.

Aprender a razonar y decidir

Para favorecer el clima de confianza y comunicación, debemos saber escuchar, ser tolerantes y respetuosos con las ideas y las opiniones de los hijos; hablar regularmente con ellos y estar disponibles para discutir dudas y preocupaciones.

Hay que plantear los problemas con calma, escuchar todas las opiniones y analizar las posibles soluciones, sin dejarse llevar por el impulso. Nuestros hijos se acostumbran así a tomar decisiones y razonarlas.

EL DIÁLOGO CON LOS HIJOS PERMITE COMPLETAR O

CORREGIR LAS INFORMACIONES QUE RECIBEN DE OTRAS FUENTES

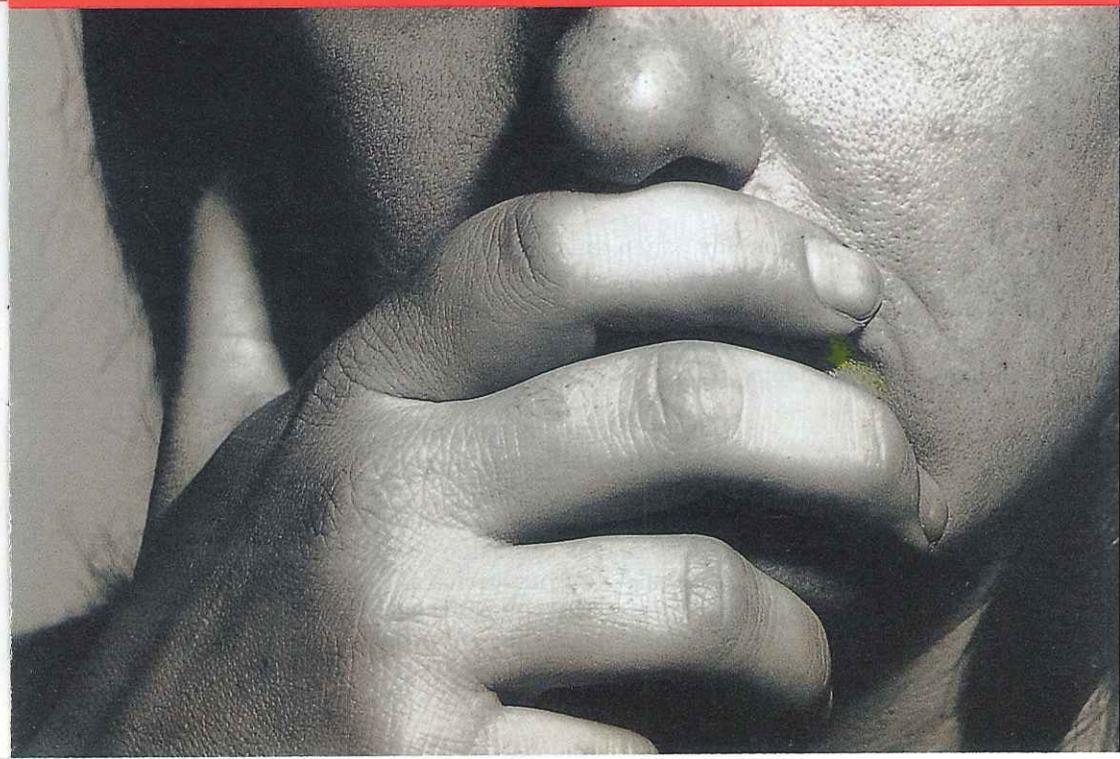
Libertad y responsabilidad

Nuestros hijos deben aprender a decidir sobre las cosas que más les afectan. A medida que les damos más libertad, tendremos que exigirles mayor responsabilidad. La libertad es importante para madurar y no significa "haz lo que quieras". Las cosas más pequeñas son importantes para ir adquiriendo responsabilidad: recoger los juguetes, hacerse la cama, poner la mesa, aprobar.

Aprender a proteger la salud

La higiene personal no es un capricho de los padres. Existen muchas razones para hacer el esfuerzo diario de proteger la salud: nos sentiremos más cómodos y mejor.

Los chicos que han convertido la higiene y la salud en parte de su vida, no ven las medidas de prevención en materia sexual como una imposición, sino como algo natural.



Hablar de sexualidad

Hablar de la sexualidad con nuestros hijos significa aceptar nuestra sexualidad y estar dispuestos a hablar de ella, a compartir sus dudas y sus inquietudes.

La sexualidad no se limita a las relaciones sexuales

La sexualidad es un proceso evolutivo, una experiencia personal y una expresión del comportamiento, influenciada por numerosos factores biológicos y modulable por la inteligencia y la voluntad. Naturalmente no se limita sólo al acto sexual; también existe una sexualidad infantil, que debemos entender como un fenómeno totalmente normal. Forma parte de un largo proceso de aprendizaje que empieza con el descubrimiento de los genitales, las sensaciones de placer, la curiosidad por el cuerpo de los padres y por el otro sexo...

Estar informado no significa empezar antes a tener relaciones sexuales

Algunos pueden pensar que dar determinada información sobre la sexualidad, puede despertar en los hijos mayor curiosidad o incitarlos a tener vivencias sexuales "antes de hora". Muchos estudios demuestran que, cuando se informa bien, saber da tranquilidad, ayuda a reconocer la propia realidad sexual y sus límites.

Afortunadamente, la mayoría de padres y madres ven la necesidad de tratar la sexualidad de forma clara y positiva, y de dar a los hijos una información sencilla y adecuada a su capacidad de comprensión.

Cuando los adolescentes empiezan a vivir su sexualidad y a querer hablar de ella, a menudo buscan otros interlocutores que los padres. En esta etapa será importante facilitar el acceso a servicios y a otras fuentes de información.

LA INFORMACIÓN SOBRE LA SEXUALIDAD Y EL USO DE PRESERVATIVOS NO HACE QUE SE AVANCEN LAS RELACIONES SEXUALES

La primera pregunta abre el camino a otras preguntas

La primera pregunta que nos hagan relacionada con la sexualidad (sobre los genitales, sobre cómo se hacen los niños...), es muy importante, porque de nuestra manera de responder dependerá en buena medida la relación que se establezca posteriormente.

Si respondemos con naturalidad, se abrirá el camino a otras preguntas.

Si no se contesta o se responde con evasivas, se crea confusión y se acentúa la curiosidad. La comunicación corre el peligro de romperse. Si eso sucede, los chicos buscarán explicaciones por otras vías.

Las relaciones sexuales pueden entrañar riesgos

Hay que explicar a los hijos que las relaciones sexuales pueden comportar ciertos riesgos cuando se realizan sin sentido de responsabilidad. Pueden ser difíciles de controlar emocionalmente, complicar las relaciones personales, ocasionar embarazos no deseados y transmitir infecciones.

En realidad, las relaciones sexuales son una de las principales vías de contagio del sida. El riesgo aumenta con el número de parejas sexuales y si no se utiliza el preservativo.

El hecho de que los adolescentes tengan acceso a los preservativos y sepan cómo utilizarlos, no significa que deban empezar a tener relaciones sexuales antes, ni más parejas sexuales. Simplemente, serán capaces de usarlos si optan por tenerlas.

Hablar de drogas

Drogas ha habido y habrá siempre, y no podemos pensar que nuestros hijos no tendrán ningún tipo de relación con ellas. Tenemos que ayudarles a crecer y a madurar en un mundo donde existen las drogas, sin que, si llegan a probarlas, les cree problemas.

Los chicos deben ser capaces de decidir por sí mismos y de resistir las presiones sociales para consumir drogas. El afecto, el reconocimiento de la familia y la responsabilidad, les pueden ayudar en esta elección.

Otra de las fuentes de contagio del sida es el material de inyección de drogas compartido, generalmente de heroína.



HAY QUE ESTAR DISPUESTOS A HABLAR DE DROGAS SI NUESTROS HIJOS NOS

LO PIDEN Y A DARLES INFORMACIÓN ÚTIL, SIN EXAGERAR NI DRAMATIZAR

Las drogas crean dependencia

Algunas drogas, como la marihuana, las drogas de síntesis, la heroína, la cocaína y el ácido, no están legalizadas y crean adicción.

En nuestro entorno, el consumo de bebidas alcohólicas, porros y drogas de síntesis por parte de los adolescentes, se asocia con la fiesta y la diversión durante los fines de semana. Hay que explicar a chicos y chicas que, bajo los efectos de esas sustancias, se puede perder el control y, por consiguiente, la capacidad de decidir. Las drogas crean dependencia y, tarde o temprano, pueden representar una pérdida de libertad.

También deben saber que las drogas provocan problemas de salud que pueden llegar a ser muy graves y que las drogas ilegales están adulteradas con sustancias que pueden entrañar un riesgo añadido.

Ser consecuentes

Los niños observan el comportamiento de los adultos y lo juzgan. Es importante que los padres mantengan una conducta coherente con lo que expliquen. Hay que utilizar los medicamentos sólo si están indicados (no podemos tomar pastillas indiscriminadamente), evitar fumar y tomar bebidas alcohólicas en exceso.

Las drogas y el sida

Los jóvenes deben saber que, quien toma drogas inyectadas, no debe compartir nunca jeringuillas ni material de inyección.

Otras drogas no inyectables y más populares entre los adolescentes también representan un riesgo en cuanto a transmisión del virus del sida, porque bajo sus efectos es más probable mantener relaciones sexuales irresponsables.

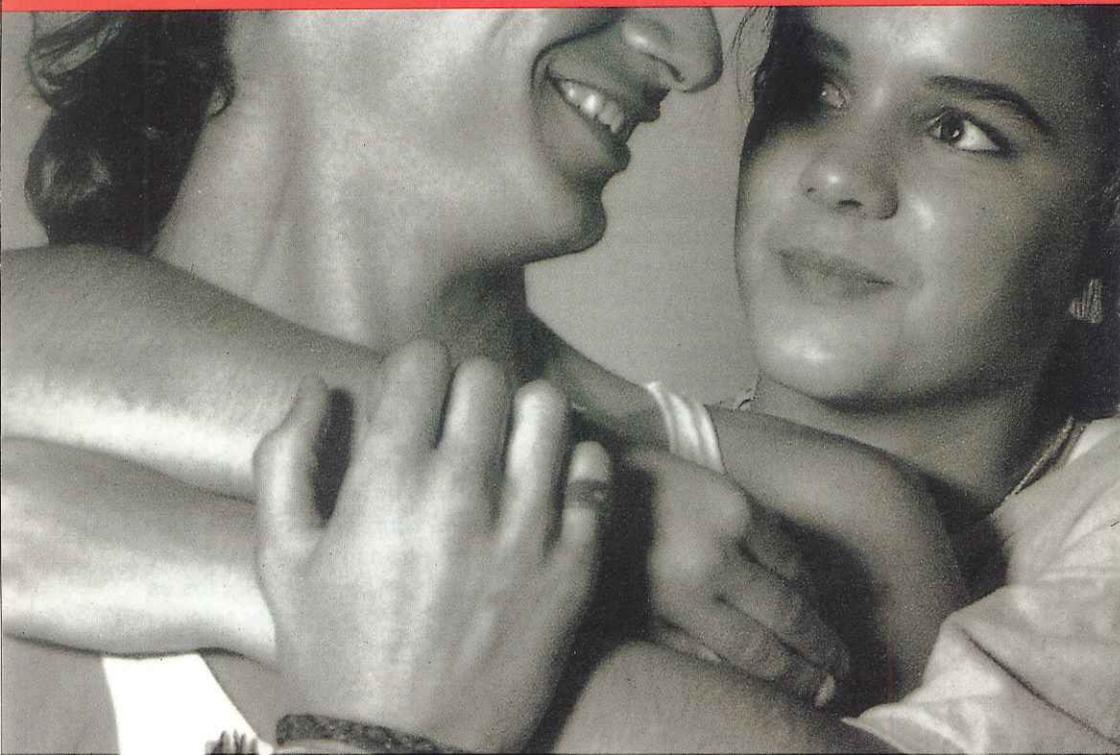


¿Qué debemos saber sobre el sida?

El sida es una enfermedad producida por el virus de inmunodeficiencia humana (HIV). El HIV afecta a las defensas del organismo (las células del sistema inmunitario), destruyéndolas progresivamente, de manera que la persona infectada puede sufrir infecciones producidas por gérmenes, parásitos y virus que, en personas que tuvieran un sistema inmunitario normal, resultarían inofensivas.

Muchas de las personas afectadas por el HIV tienen aspecto saludable y se encuentran bien, especialmente en los primeros años después de haberse infectado. Pero a partir del momento en que la persona se infecta, puede infectar a otras personas.

EL SIDA ES UNA ENFERMEDAD INFECCIOSA QUE PODEMOS EVITAR SI TOMAMOS PRECAUCIONES



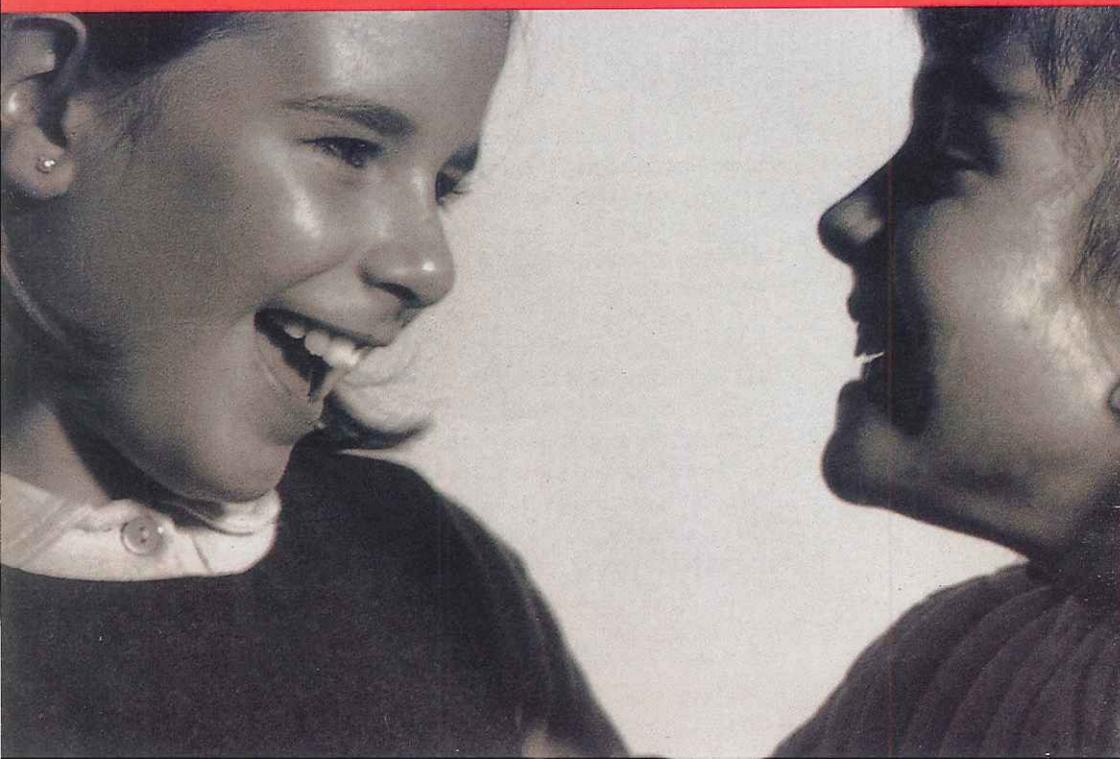
Existen pruebas de laboratorio sencillas, destinadas a saber con seguridad si una persona está infectada por el HIV. En los últimos años se han hecho muchos progresos, que han permitido desarrollar tratamientos más efectivos. Ha mejorado la calidad de vida de las personas afectadas, pero actualmente no existe ningún tratamiento que cure el sida ni vacuna alguna que nos proteja de él. La prevención es la única protección.

Existen tres vías de infección:

- Por contacto directo con la sangre contaminada.
- Por vía sexual.
- De madre a hijo (durante el embarazo, en el momento del parto y durante la lactancia).

El HIV **NO** se transmite:

- Por picaduras de insectos.
- Compartiendo platos, vasos, cubiertos ni ropa.
- A través de caricias, dándose la mano o un beso.
- En la relación con las personas afectadas en la escuela, en el trabajo o en los servicios médicos.



Luc Montagnier, descubridor del virus del sida, afirma que "frente a la subida de la marea que supone la epidemia, podemos elegir entre tres barcos: el de la fidelidad, el de la abstinencia y el del preservativo"*.

Los padres son los transmisores más importantes de valores en el desarrollo de los hijos. La única manera de prevenir el sida es educando a los adolescentes en el conocimiento y en los valores, para que alcancen una madurez intelectual, afectiva y social que les permita un ejercicio responsable de la sexualidad en el momento oportuno.

Conviene recordar, teniendo en cuenta las vías de transmisión del virus del sida, que:

- **En el caso de mantener relaciones sexuales, la utilización correcta del preservativo permite protegerse del virus del sida.**
- **Todas las relaciones sexuales no protegidas (es decir, sin preservativo), frecuentes y con múltiples parejas, aumentan el riesgo de contagio.**
- **La píldora anticonceptiva no protege del sida ni de otras enfermedades de transmisión sexual.**
- **Las drogas son sustancias peligrosas que no deben utilizarse y que, sobre todo, no hay que inyectarse. Si, aun con todo, se inyectan, no se debe dejar ni pedir nunca una jeringuilla que ya se haya usado.**

Incumplir, aunque sólo sea una vez, alguna de estas recomendaciones, puede producir el contagio.

* Forum "Sida y Juventud", Barcelona, noviembre 1996.