

*Que no se nos  
olvide el VIH/SIDA  
ni otras Infecciones de  
Transmisión Sexual (ITS)*

*Hablando de sexualidad  
con los hijos e hijas...  
y también del VIH  
y el SIDA*



Subvencionado por:



GOBIERNO  
DE ESPAÑA

MINISTERIO  
DE SANIDAD  
Y POLÍTICA SOCIAL

Secretaría del Plan Nacional sobre el SIDA

1979  
2009

30  
años por la escuela pública  
CEAPA





**Que no se nos olvide  
el VIH/SIDA  
ni otras Infecciones de  
Transmisión Sexual (ITS)**

**Hablando de sexualidad  
con los hijos e hijas...  
y también del VIH  
y el sida**

**Autores:**

Carlos de la Cruz  
Ana Belén Carmona  
M<sup>a</sup> Victoria Ramírez

**Ilustraciones:**

Ana Belén Carmona

**Coordinan:**

Isabel Bellver  
Pedro Rascón  
Fernando Martín  
Paco Montañés  
Pablo Gortázar

**Edita: CEAPA**

CEAPA  
Puerta del Sol, 4 6º A  
28013 Madrid

**Primera Edición:**

Febrero 2010

**Depósito Legal:**

**Maquetación Diseño Gráfico:**

Diseño Chacón

**Imprime:**

ROELMA, S.L.L.

**Junta Directiva de CEAPA**

Pedro Rascón Macías, Fernando Martín Martínez, José Pascual Molinero Casinos,  
José Antonio Puerta Fernández, Sara Inés Vega Núñez, Petra Ángeles Palacios  
Cuesta, José Luis Pazos Jiménez, Antonio López Martín, Valle Vallano Bueno,  
Encarnación Salvador Muñoz, Manuel González Erencía, Jesús Antonio Fernández  
Corrales, Adelmá Méndez Henríquez, Juan Antonio Vilches Vázquez, Jesús M<sup>a</sup>  
Sánchez Herrero, Andrés Pascual Alfonso, Manuela Ocaña Martín,  
Nuria Buscató Cancho, Francisco Montañés Pamplona y Jesús Salido Navarro

CEAPA ha sido declarada entidad de Utilidad Pública  
el 25 de Julio de 1995

## El VIH nos preocupa

Como padres y como madres, o como personas adultas con niñas o niños al cargo, es lógico que nos preocupe el tema del VIH, el sida y los riesgos asociados a determinadas relaciones eróticas.

La sexualidad es algo muy amplio, y está relacionada con muchas cosas bonitas, pero no podemos olvidar que el VIH también forma parte de la realidad. Y que aunque afortunadamente las cosas han cambiado mucho en los últimos años, todavía es necesaria la prevención.

Por eso creemos que también debemos hablar con los hijos e hijas de este tema, para que sepan que nos preocupa y porque **a prevenir “se aprende”**. Estamos convencidos de que muchas de las cosas necesarias se pueden adquirir gracias a los valores, ideas y actitudes que se transmiten en casa.



## Es importante hablar

En ocasiones se considera que es en la adolescencia cuando los chicos y chicas comienzan a interesarse por las relaciones eróticas, y que por eso, es justo en esta etapa cuando es importante que padres y madres comiencen a abordar el tema. Todo esto es verdad, aunque con todos sus matices, pues no es la única verdad. Además, ni todos los chicos ni todas las chicas son iguales.

Hablar en la adolescencia es importante, pero también lo es en la preadolescencia... y, por supuesto, mucho antes. Gran parte de las cosas necesarias para prevenir riesgos se pueden ir adquiriendo e incorporando mucho antes de la pubertad.

Por otra parte, padres y madres no deben olvidar que es más fácil hablar de sexualidad y prevención con los hijos e hijas cuando nos permitimos hablar también de estos temas con la pareja. Y tan oportuna es una cosa como la otra.

## Somos modelos

La información es necesaria pero no es suficiente. Lo necesario para aprender a prevenir el VIH, el sida y otros riesgos no deseados, no solo se aprende con palabras. Podemos y debemos hacer más cosas. Muchas de ellas seguro que ya se hacen sin ser conscientes de que con ellas se contribuye a que las hijas e hijos se encuentren más preparadas y preparados para prevenir consecuencias no deseadas y al mismo tiempo ser felices con su sexualidad. Ser responsables, cuidarse, quererse,

anticipar situaciones, saber plantear los problemas, escuchar, saber decir que sí y saber decir que no, ser críticos, ser curiosos por aprender...

## Diálogo, diálogo

Una de las mejores herramientas para transmitir ideas, actitudes, recursos y herramientas es sin duda el diálogo. Pero el diálogo no se impone, se cultiva. Y se comienza a cultivar con los hijos e hijas desde muy pronto, cuando hay curiosidades y se atienden, cuando se responde a las preguntas, cuando sabemos que lo importante es responder a quien hace la pregunta, cuando se habla de sexualidad aunque no nos pregunten, cuando se les escucha, cuando hacemos todo esto con buena disposición, cuando se les respeta los silencios, cuando se les acepta su intimidad,...

*Si se cultiva el diálogo con los hijos e hijas a todas las edades, lo tendremos también más fácil para transmitir lo necesario de cara a la prevención del VIH, el sida y los riesgos en general.*



## Aprender a prevenir: Algo más que hablar de los riesgos

La Educación Sexual no puede dedicarse sólo a la prevención, pero tampoco puede olvidarla. Por lo tanto, dentro de la Educación Sexual, habrá que incluir la prevención de los riesgos que pueden ir asociados a determinadas prácticas eróticas, como son los embarazos no deseados y/o no planificados y la transmisión de ITS (como el VIH).

Las familias no pueden ni deben estar al margen de la Educación Sexual, así que la conclusión es evidente: las familias tampoco son ajenas a estos planteamientos. Por tanto, **las madres y los padres, pueden contribuir en gran medida** a que los chicos y chicas adquieran lo necesario para que sepan cuidarse ante estos riesgos y, así, afrontar con satisfacción y responsabilidad sus relaciones eróticas.

***¿Qué cosas son necesarias para que un chico o una chica se encuentren preparados para evitar riesgos y vivir sus relaciones con la máxima satisfacción?***

Sabemos que son diversos los factores que influyen en la prevención. Por ejemplo, están más capacitados y capacitadas quienes han aprendido que la sexualidad no reside únicamente en sus genitales, que las relaciones pueden consistir en algo más que penetraciones o coito y que se puede disfrutar de muchas formas. Quienes se valoran y negocian según sus propios criterios, quienes han preguntado sobre sexualidad y han encontrado respuestas, aquellos y aquellas que manejan buena información sobre las prácticas seguras y las que no lo son, sobre los métodos de protección, el preservativo... Todos

estos, todas estas, se encuentran en mejor disposición para prevenir embarazos no deseados, la transmisión de ITS y del VIH.

Por el contrario, se encuentran más vulnerables ante los riesgos cuando un chico o una chica consideran que las relaciones sexuales equivalen casi exclusivamente a coito, que ésta es la “única manera” para disfrutar, para dar y recibir placer, cuando se sienten incapaces para negociar el uso del preservativo o proponer relaciones eróticas seguras, cuando manejan información parcial o confusa sobre la prevención, cuando se dejan llevar o cuando no tienen con quien hablar...

**Los padres y madres pueden contribuir a que sus hijos e hijas se encuentren más preparados para prevenir riesgos de muchas maneras:**

- ⊙ Haciendo que se sientan queridos e importantes.
- ⊙ Atendiendo sus curiosidades desde el momento en que aparecen.
- ⊙ Respondiendo a sus preguntas con buena disposición.
- ⊙ Hablando de sexualidad aunque no pregunten.
- ⊙ Valorando y respetando sus criterios.
- ⊙ Hablando antes de que las cosas sucedan para facilitarles herramientas.
- ⊙ Respetando su intimidad y su privacidad.

Hablar de sexualidad es hablar de los cuerpos y de sus cambios, del placer, de la importancia de conocerse, de la importancia de conocer a los demás y respetarlos, de la importancia de los afectos, de que aquello que no se desea no se disfruta igual, de que no hay dos chicos iguales ni dos chicas iguales, de las diferentes orientaciones del deseo, de reproducción, de métodos anticonceptivos y también del VIH y el sida.

*En definitiva, son muchos aspectos, no uno solo, los que influyen en que se incorpore la prevención y el cuidado de los riesgos dentro de una vivencia satisfactoria de la vida sexual. Pero uno de ellos, que no se nos olvide, es manejar una buena información sobre prevención, ya que las dudas o la mala información son un factor de vulnerabilidad. Así que conozcamos o recordemos algunas cosas importantes sobre la prevención y sobre el VIH y el sida.*

## **Cosas que podemos saber sobre el VIH y el sida y sobre la prevención**

### **Algunos términos... para entendernos**

**VIH** son las siglas de **Virus de Inmunodeficiencia Humana**. Se trata de un tipo de virus de actuación lenta, que ataca y deteriora el sistema de defensa del organismo humano que lo contiene. Es de actuación lenta porque una vez dentro del organismo, va mermando poco a poco y de manera progresiva las células encargadas de defender a la persona de las enfermedades e infecciones, dejándola indefensa ante las mismas.

**Sida** (Síndrome de inmunodeficiencia adquirida): La palabra sida designa la enfermedad producida por la presencia (normalmente prolongada) del VIH en el organismo humano, cuyo efecto es el deterioro progresivo del sistema de defensa del organismo (Sistema Inmunitario)

**Persona VIH+ o persona que vive con VIH:** Una persona VIH+ es aquella cuyo organismo ha sido infectado por el VIH. Del mismo modo se suele usar el término VIH- para indicar que una persona es VIH negativa, es decir, su organismo no está infectado por el VIH.

**Fármacos antirretrovirales:** Se trata de medicamentos para el tratamiento de personas VIH+ de cara a impedir o frenar la fase de enfermedad o sida. En los últimos años, se ha avanzado mucho en este tipo de tratamientos, de manera que aquellas personas VIH+ diagnosticadas y tratadas a tiempo, viven como enfermos crónicos y con una esperanza de vida similar a las personas VIH-. Por eso es tan importante la detección temprana y la realización de pruebas diagnósticas en caso de sospecha.

**Relación de riesgo:** No todas las relaciones eróticas comportan riesgo de transmisión del VIH, de hecho una gran mayoría de ellas son seguras (besos, caricias, abrazos, masturbación...). Por eso, emplearemos la expresión “relación de riesgo” cuando hagamos alusión solamente a aquellas que si pueden conllevar riesgo de transmisión. Es decir aquellas en las que sería posible que el virus se transmita de una persona a otra.



## La actualidad del VIH y el sida: algunos datos

Según el último informe de ONUSIDA, se estima que actualmente en el mundo existen aproximadamente 33 millones de personas infectadas por el VIH. África sigue siendo el país más azotado por este problema.

En España, la tasa de nuevos diagnósticos de VIH se sitúa en un nivel similar al de otros países del entorno de la Unión Europea. Sin embargo, a pesar de esta indudable mejora si lo comparamos con los datos de años anteriores, se observa una preocupante tendencia a la estabilización en el número de nuevos diagnósticos. Lo que significa que aún queda tarea, pues la prevención aún no está lo suficientemente generalizada.

Por otro lado, lo que sí que ha cambiado de un tiempo a esta parte son los patrones de transmisión del virus. Mientras que en el pasado el grueso de las nuevas infecciones se produjo por compartir jeringuillas u otros materiales que se usan en el consumo de drogas por vía parenteral, en la actualidad el VIH se transmite mayoritariamente por vía sexual.

## ¿Es lo mismo ser VIH+ que tener el SIDA?

**NO.** Cuando una persona tiene en su organismo el VIH se dice que esta persona es VIH+, pero al tratarse de un virus de actuación lenta, esto no significa que se desarrolle la enfermedad del SIDA desde el principio. El **SIDA** (Síndrome de Inmunodeficiencia Adquirida) es la fase en la que el organismo de la persona VIH+ se encuentra con el sistema de defensa o inmune tan deteriorado que es incapaz de defenderse de infecciones o enfermedades y por tanto es muy vulnerable a muchas de ellas.

De hecho, dependiendo de las circunstancias y de lo rápido que empiecen a tratarse con antirretrovirales, las personas pueden tardar mucho tiempo en desarrollar la enfermedad o quizá no llegar a desarrollarla.

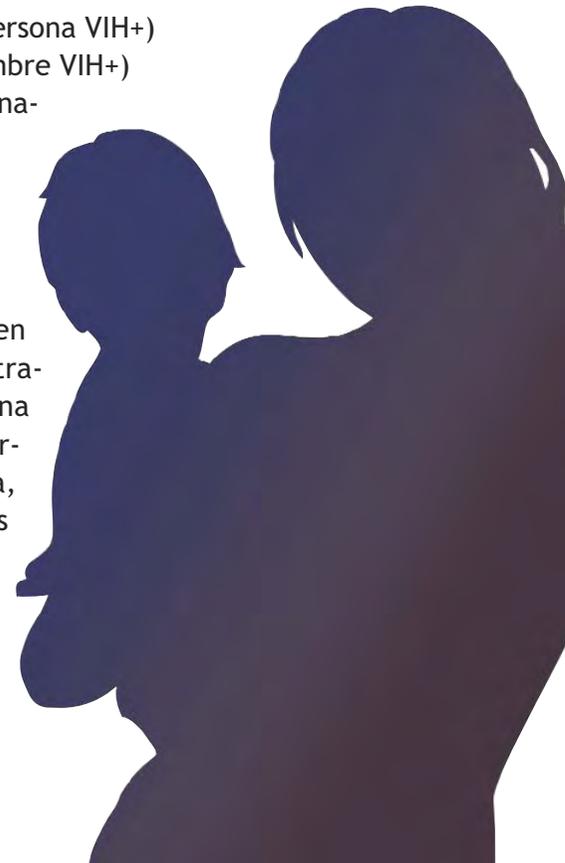
Tanto en uno como en otro caso, la persona que contiene en su organismo el VIH (VIH+) puede transmitir a otra persona el VIH, a través de determinadas prácticas de riesgo que describimos más adelante.

## ¿Cuáles son los fluidos corporales que pueden transmitir el VIH?

Los fluidos corporales que contienen el VIH en una concentración suficiente como para poder transmitirlo son:

- ⊙ La sangre (de una persona VIH+)
- ⊙ El semen (de un hombre VIH+)
- ⊙ Las secreciones vaginales (de una mujer VIH+)
- ⊙ La leche materna (de una mujer VIH+)

Es importante tener en cuenta que, incluso tratándose de una persona VIH+, otros fluidos corporales como la saliva, el sudor o las lágrimas **no contienen** el VIH en concentración suficiente como para poder transmitirse de una persona a otra.



## ¿Cuáles son los mecanismos de transmisión?

Por mecanismos de transmisión, entendemos aquellas prácticas en las que el VIH pueda pasar del organismo de una persona VIH+ al organismo de una persona que no lo es (VIH-).

### Transmisión a través de algunas relaciones sexuales

Hay que tener cuidado con los contactos genitales sobre todo con aquellos que implican penetración cuando se realizan sin protección (preservativo). Ya que en este tipo de relaciones entran en contacto las mucosas y los fluidos capaces de producir la infección. Durante determinadas relaciones de penetración, se pueden producir pequeñas heridas o lesiones, en la pared vaginal, el pene, o el ano (que son mucosas), que favorecen la transmisión del virus de una persona VIH+ a otra que no lo sea (VIH-). Por eso, las relaciones que entrañan mayor riesgo son:

- ⊙ **Penetración anal sin preservativo** (entre hombre y mujer o entre dos hombres), ya que la mucosa anal es muy vulnerable a la aparición de lesiones a través del contacto y la fricción, lesiones a través de las que el VIH contenido en la sangre o semen de una persona VIH+ puede entrar al organismo de la otra.
- ⊙ **Penetración vaginal sin preservativo** (entre un hombre y una mujer). Mediante el mismo mecanismo descrito anteriormente, en las mucosas genitales de mujeres u hombres pueden producirse lesiones o heridas, a veces muy pequeñas o leves,

apenas perceptibles, que favorezcan la entrada del virus a través de los fluidos genitales (flujo vaginal o semen) si una de las dos personas es VIH+.

- ⊙ **Sexo oral sin preservativo ni protección** (estimulación de los genitales con la boca): El riesgo de esta práctica es variable, dependiendo de algunos factores. Por ejemplo, el riesgo es mayor si se ingieren las secreciones (semen o secreciones vaginales) o si se mantienen en la boca, sobre todo en presencia de heridas o lesiones. En cualquier caso, el riesgo de transmisión al realizar sexo oral (felación) a un hombre VIH+ es mucho mayor que el riesgo que entraña realizar sexo oral a una mujer VIH+.

Es importante tener en cuenta que no todas las relaciones eróticas comportan riesgos, de hecho, gran parte de las relaciones son seguras, ya que no suelen implicar contacto con ninguno de los fluidos descritos anteriormente. Por ejemplo, besarse, acariciarse o masturbarse mutuamente (estimulación del pene o la vulva con la mano), son relaciones seguras.

### Transmisión por vía sanguínea y parenteral

Tal y como comentamos anteriormente, la sangre es uno de los fluidos que pueden contener VIH en concentración suficiente como para transmitir la infección. Por ese motivo, el compartir utensilios que puedan haber estado en contacto con sangre infectada (cepillos de dientes, maquinillas de afeitarse o depilar, agujas u otro material de inyección o cualquier instrumento cortante que haya estado

en contacto con sangre infectada...) puede ser una vía de transmisión.

Este fue el modo por el que el VIH se propagó de manera tan rápida entre los consumidores de drogas (como la heroína) por vía parenteral.

### Transmisión vertical (de madre a hijo o a hija)

Si una mujer es VIH+ podría transmitir a su hijo o hija el virus en determinados momentos: durante el embarazo, durante el parto, o durante la lactancia. Por eso, es muy importante en estos casos solicitar asesoramiento médico, ya que existen medidas concretas para evitar la transmisión del VIH a la descendencia.

### NO DA...

Es importante conocer los mecanismos de transmisión, pero también lo es tener claro cuáles son las prácticas que son seguras, de cara a poder relacionarnos y convivir de manera satisfactoria.

### En las relaciones eróticas...

Los besos, las caricias, el contacto físico, los abrazos, la masturbación mutua y compartida... son relaciones que no conllevan ningún riesgo.

Si se desean mantener relaciones tales como la penetración anal, vaginal, o el contacto buco-genital, también pueden “convertirse” en relaciones seguras. Basta para ello incorporar la única medida preventiva y eficaz: el uso del preservativo. Además existen preservativos más indicados para cada una de estas prácticas.

Tampoco existe riesgo en esas prácticas si existen relaciones de **exclusividad mutua** y existe la **seguridad** de que ninguno de los dos miembros de la pareja tienen el VIH o alguna otra ITS. Pues las infecciones no “se crean”, van de un organismo a otro y si ninguno de los dos la tiene, pues, es imposible la transmisión. Eso sí, en estos casos, **es necesario estar completamente seguros** y para salir de dudas realizarse la prueba del VIH y otras ITS suele ser una buena idea, sobre todo en parejas que optan por medidas anticonceptivas diferentes al preservativo masculino o femenino.

De cualquier forma, queremos insistir en que una práctica que evita las consecuencias no deseadas es saber “prescindir de las prácticas de riesgo” sin renunciar por ello a otras expresiones de la erótica que igualmente pueden resultar satisfactorias y placenteras.



## En la convivencia...

La mayoría de las actividades que forman parte de la convivencia son seguras y no entrañan riesgo de transmisión de la infección del VIH ni de otras ITS.

El desconocimiento acerca de cuales son las prácticas de riesgo y las vías de transmisión pueden generar miedos innecesarios que compliquen la convivencia y nuestra calidad de vida. Por tanto es importante tener claro que **NO HAY RIESGO** por:

- ⊙ Asistir al mismo colegio que una persona VIH+ o compartir cualquier otro espacio (de ocio, de trabajo, comedores públicos, restaurantes, piscinas, aseos, baños, duchas...).
- ⊙ Compartir ropa, cubiertos y otros objetos o recursos cotidianos en la vida diaria.
- ⊙ Dormir en la misma cama.
- ⊙ Reunirse con otras personas.
- ⊙ Abrazarse.
- ⊙ Besarse.
- ⊙ Saludarse, darse la mano.
- ⊙ Compartir los juegos y compartir juguetes, libros, material escolar.

Todo ello son relaciones y prácticas seguras. Por tanto **podemos convivir sin miedo**. Y esto no es una opinión. Es un dato. Hace muchos años que convivimos con el VIH y no hay constancia de ningún contagio en alguna de las circunstancias antes reseñadas. Quizás hace unos años el desconocimiento podría justificar el miedo. Ahora debería suceder lo contrario: el conocimiento justifica que podamos vivir sin miedo y sin fantasmas.

## Algunas cosas que debemos saber sobre la prevención del VIH y el resto de ITS:

- ⊙ El VIH y el resto de ITS pueden afectar a todas las personas, no sólo a determinados grupos. Por eso, es responsabilidad de cada uno y de cada una conocer las maneras de protegerse de ellas y de proteger a los demás.
- ⊙ Querer y cuidar el cuerpo. Asumir la salud como valor y como responsabilidad, es el camino para empezar a prevenir.
- ⊙ La información es necesaria, pero son además otros factores también los que favorecen el que los chicos y chicas, las personas en definitiva, asuman conductas responsables de cara a la prevención.

- ⊙ Como madres y padres hemos de tener en cuenta que la educación sexual orientada a la prevención no comienza en la adolescencia, sino que ha de plantearse mucho antes. Si empezamos pronto



a tratar el tema de la sexualidad, resultará todo mucho más fácil.

- ⊙ Es importante educar a los hijos e hijas para que sepan prevenir el VIH pero también lo es enseñarles valores positivos que permitan la convivencia con personas que son VIH+.
- ⊙ Marginar a las personas VIH+ puede hacerles tanto daño o más que la propia infección y eso en muchas ocasiones depende de nosotros o nosotras. Podemos evitarlo y podemos educar para que no suceda.
- ⊙ Es necesario ser prudentes y saber evitar riesgos pero no hay razones para el miedo exagerado o para alterar comportamientos que tienen que ver con nuestra vida diaria.
- ⊙ Podemos contribuir a que los hijos e hijas sean responsables de muchas maneras, también contándoles cosas sobre la prevención y el VIH, (sin necesidad de convertirnos en expertos) pero asegurándonos de que manejan la información que necesitan y de que saben dónde buscarla.
- ⊙ Prevenir los riesgos, prevenir el VIH y otras ITS, no es difícil, y tampoco es preciso dominar muchos conocimientos ni datos muy complejos. Para poder prevenir basta con manejarse con alguna información sencilla, y por supuesto, y esto es aún más importante, estar dispuestos a cuidarse.
- ⊙ La Salud no es algo que se tiene o que se deja de tener. Es algo que se busca, que se cultiva, que se cuida... Por eso es importante el presente pero también tener ojos de futuro.



## El VIH y el sida en la escuela

Todos los niños y las niñas tienen el derecho y la obligación de estar escolarizados hasta los 16 años. Los niños y niñas que son seropositivos no han de ser una excepción.

Habitualmente no surgen problemas, pues hoy en día todos están escolarizados sin que sea noticia. No obstante si en un centro surgieran problemas, nosotros como madres y padres comprometidos con ese derecho deberíamos actuar de manera que prevalezca el derecho de ese niño o niña a estar escolarizado en las mismas circunstancias que el resto de compañeros y compañeras.

Nadie tiene el derecho a restringir la libertad o los derechos de otras personas por el único motivo de que sean VIH+. Hoy sabemos que por ir al colegio “no hay riesgo de transmisión”.

Debe reconocerse el derecho de las niñas y de los niños a la confidencialidad e intimidad con respecto a si es VIH+ o vive con VIH.

Solo en el caso que el padre o la madre o el representante legal lo considere podrá optar por contarle a la persona que considere más adecuada (el tutor, tutora, orientador,...) y que igualmente deberá respetar esa confidencialidad.

Todos los niños y todas las niñas tienen el derecho a aprender en la escuela sobre el VIH y los mecanismos de prevención y ello con independencia de que en esa escuela haya niños o niñas VIH+.

Como madres y padres, como AMPA, deberíamos procurar que la escuela transmita también informaciones sobre el VIH y que estas informaciones incluyan elementos que ayuden a la convivencia entre todas las personas con o sin VIH.

#### Como madre o como padre...

...de un niño o niña VIH+, trataría de garantizar su derecho a la educación de calidad y le enseñaría hábitos de salud que incrementen su calidad de vida y no le expongan a riesgos innecesarios.

...de un niño o niña que comparte aula con niños o niñas VIH+ trataría de garantizar su derecho a la educación de calidad y le enseñaría hábitos de salud que incrementen su calidad de vida y no le expongan a riesgos innecesarios.

Este es uno de los motivos por el que resulta tan importante transmitir valores de respeto, convivencia y de no discriminación. No basta solo con saber prevenir, sino que se hace imprescindible “saber convivir”.

En realidad, todos los padres y madres de niños escolarizados vamos a trabajar por lo mismo. Porque todos y todas sabemos que la convivencia no entraña ningún riesgo y la marginación y los miedos, sí.

### Hablar del VIH y el sida con nuestros hijos e hijas ¿Cuándo? ¿Cómo?

Podemos tener en cuenta que:

- ⊙ Más importante que “contarles cosas” es que aprendan que “cuentan con nosotros o nosotras”. Por eso la primera clave para hablar es la buena disposición.
- ⊙ Hablar del VIH o del Sida resultará relativamente sencillo si ya hemos hablado de sexualidad, si ya nos reconocemos como interlocutores. Así que sería interesante no esperar a la adolescencia para empezar a hablar de estos temas.
- ⊙ Además, hablando de más cosas y hablando antes estaremos propiciando conductas preventivas sin saberlo y sacando a la sexualidad del peligro. ¿Cómo van a entender qué es el VIH si no les hemos hablado antes de porqué las personas se gustan, se atraen, desean tener relaciones eróticas, de los distintos tipos de relaciones...?
- ⊙ Como padres o madres no debemos de tratar de ser expertos en sexología o en ITS. No tenemos porqué saberlo todo, así que podemos admitirlo, y buscar juntos

la información, en caso necesario. ¡Y así de paso aprendemos todos!

- ⊙ Para contribuir a la prevención no hace falta ser alarmista. Que los riesgos nos preocupen no significa que tengamos que educar desde el miedo o la represión. Estas estrategias nunca han dado ni recursos, ni buenos resultados. Podemos hacer muy buena educación en prevención desde el realismo y la objetividad, sin exagerar ni reprimir.
- ⊙ Todos los chicos, todas las chicas, necesitan saber como prevenir riesgos, también aquellos chicos y aquellas chicas que tienen algún tipo de discapacidad. Además no hay que esperar a que las relaciones eróticas sean una posibilidad para hablar de estos temas. Aprender sobre el VIH también ayuda a convivir y entender lo que sucede a tu alrededor.



## Resumiendo...

Todos los padres y todas las madres pueden jugar un papel muy importante de cara a que sus hijos e hijas aprendan lo necesario para prevenir.

No hace falta que padres y madres sean expertos en la materia: la educación sexual va más allá de la información, aunque evidentemente, estar informados “no está de más”.

La educación sexual enfocada a la prevención consiste en muchas cosas, y por tanto, tenemos que empezar antes de la adolescencia...

Un primer aspecto importante a cultivar es el diálogo. Cuando hay diálogo es más fácil transmitir todo lo que nos resulte importante acerca de prevención, y también de sexualidad en general.

Es importante transmitir habilidades, actitudes e información que ayude a hijos e hijas a prevenir riesgos, pero también es necesario transmitir actitudes favorables para la convivencia con personas que sean VIH+.