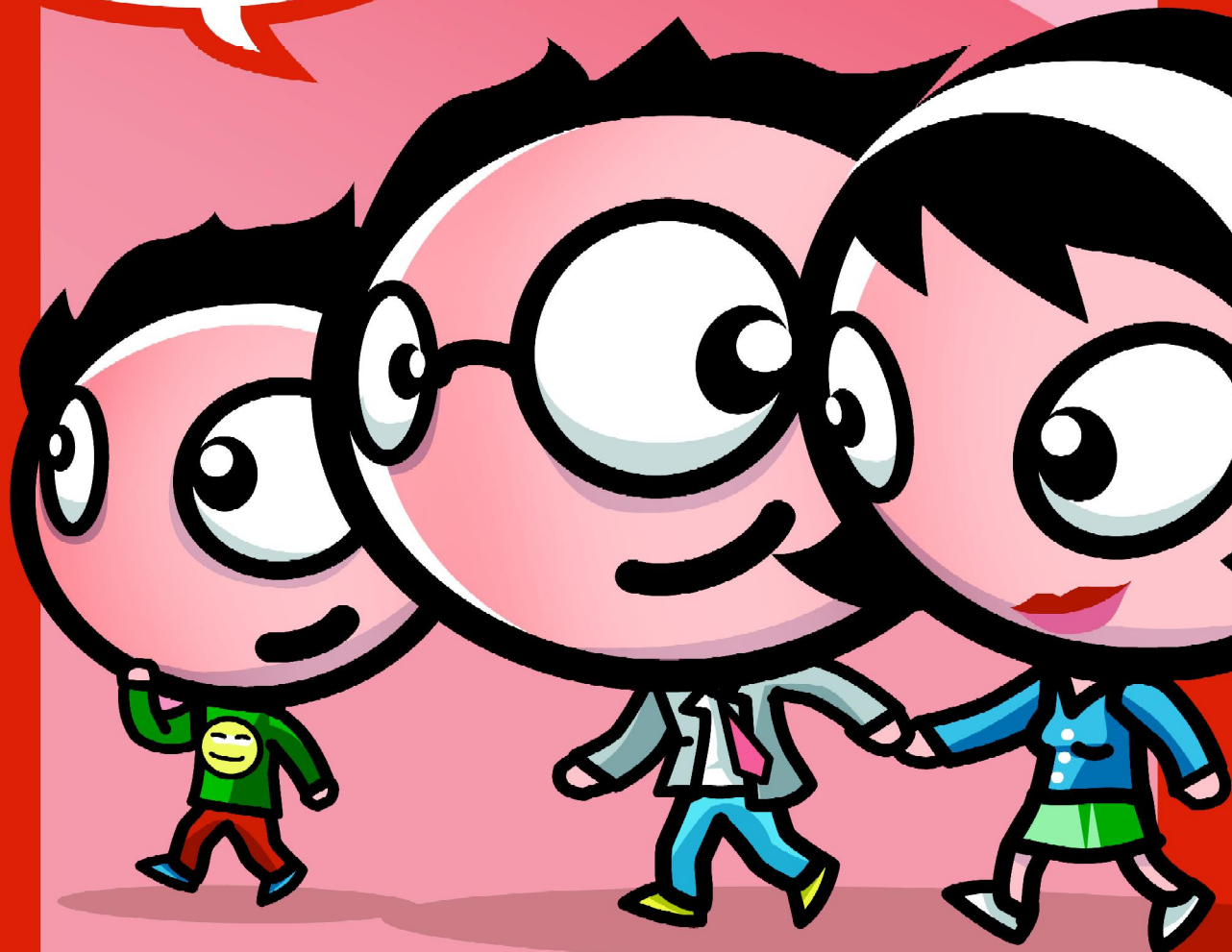


Plan de Educación
para la Salud en la Escuela
de la Región de Murcia
2005 - 2010

SIDA, familia y educación

INFORMACIÓN Y
CRITERIOS PARA
TRATAR ESTE TEMA
EN FAMILIA





El SIDA forma parte de la sociedad en que vivimos

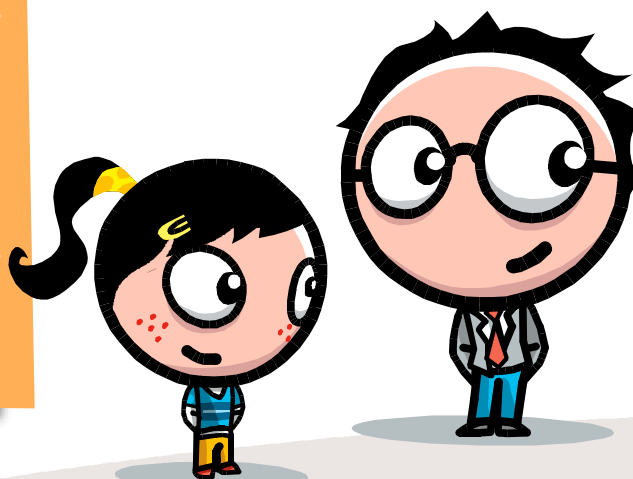
La infección por VIH/SIDA forma parte de la sociedad en la que vivimos desde principios de los 80. En realidad nuestros hijos han vivido con ella desde que nacieron. Para ellos no representa ninguna

novedad ni un cambio en sus vidas, sino un problema más con el que hay que convivir.

Durante estos años se ha avanzado mucho en el conocimiento sobre cómo controlar el virus y tratar a las personas afectadas. Sin embargo, continúa siendo una enfermedad para la que no existe cura definitiva y la mejor forma de enfrentarse a la infección sigue siendo la prevención.

El SIDA es una enfermedad infecciosa que puede transmitirse. Está causada por un virus llamado Virus de Inmunodeficiencia Humana (VIH). Este virus ataca al sistema inmunológico haciendo que funcione deficientemente y, por tanto, que no pueda cumplir su función correctamente.

La presencia del VIH en el organismo puede detectarse mediante un sencillo análisis de sangre. Un resultado positivo en este análisis nos dice que una persona está infectada, pero no que esté enferma y ni siquiera que vaya a desarrollar la enfermedad.



SIDA, familia y educación

Educar a nuestros hijos en lo que respecta al SIDA es fundamental

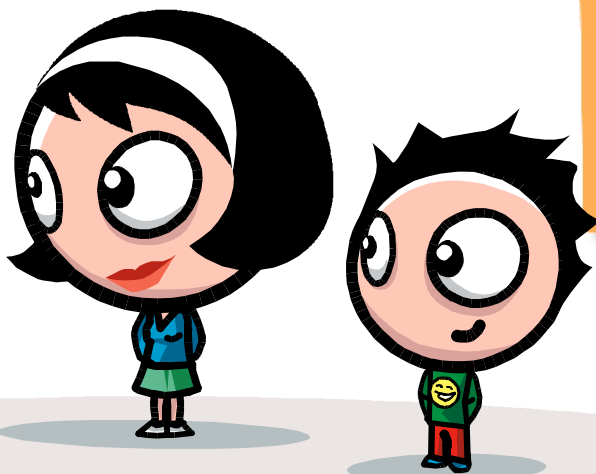
Convivir con la infección por VIH/SIDA y con las personas afectadas significa conocerla, saber en qué consiste, cómo se transmite y cómo se previene. Pero no sólo eso. También significa valorar los riesgos, tomar decisiones, elegir, respetar,... En suma, nuestros hijos no necesitan únicamente conocimientos, necesitan ser educados en lo que significa este problema para ellos como personas y para el conjunto de la sociedad.

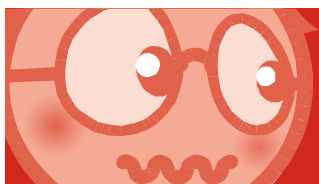
Además, hablar sobre el SIDA es hablar sobre temas muy importantes

para ellos. Es hablar sobre sexualidad, sobre relaciones personales, sobre el consumo de drogas. Es hablar sobre ellos y su mundo, y los padres deben estar ahí, desarrollando un papel que nadie más puede cumplir.

Hay muchas razones para que los padres hablen con los hijos acerca del SIDA pero se resumen en una especialmente poderosa: **ayudarles a ser personas.**

La infección por VIH no es el único problema relacionado con la sexualidad al que se enfrentan los jóvenes. Prevenir la infección por VIH es también prevenir otras enfermedades de transmisión sexual (sífilis, gonorrea, hongos, hepatitis B,...) o embarazos no deseados





El diálogo en la familia

La comunicación no se puede imponer. Es un proceso que se consigue con respeto y confianza. Crear un clima en la familia donde nuestros hijos se sientan aceptados, donde sepan que pueden contar con sus padres, que pueden preguntar y que serán atendidos, y donde sus

opiniones son escuchadas y tenidas en cuenta es la forma de conseguirlo.

Solo dialogando con ellos podemos saber qué piensan y completar o corregir la información que recogen de amigos, TV, revistas,...



"El diálogo abierto con los padres acerca del sexo puede contribuir a aplazar la actividad sexual y a reducir el comportamiento de riesgo entre los adolescentes. En un estudio en que se examinó el impacto de la comunicación entre padres e hijos se encontró que los adolescentes cuya madre había hablado con ellos sobre el sexo, antes de que pasaran a ser sexualmente activos tenían tres veces más probabilidades de usar un

preservativo en su primera relación sexual, que los que no se habían beneficiado de ese diálogo.

El diálogo sobre el SIDA no es solamente un medio para reducir los riesgos de los que no están infectados, sino también una forma de liberar nuestras sociedades del rechazo y la intolerancia hacia las personas que viven con el VIH" (ONUSIDA, 1999)

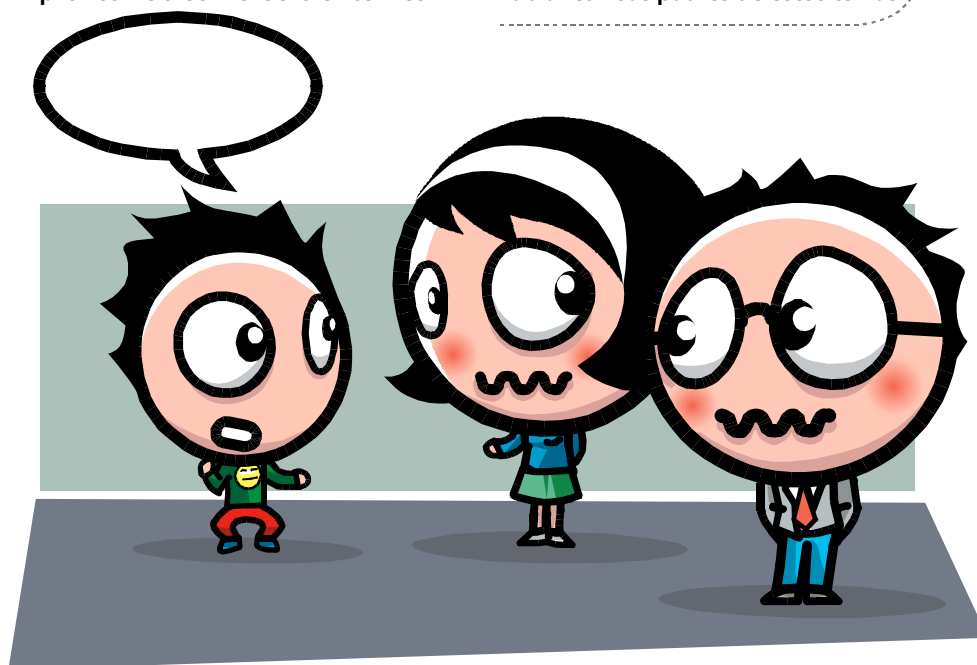
SIDA, familia y educación

Pero no siempre parece fácil

Sin embargo, el diálogo con los hijos no siempre parece sencillo y muchos padres creen que es más fácil decirlo que hacerlo. Viven la necesidad de hablar sobre el SIDA con sus hijos como un problema. Entienden que es necesario, pero tienen muchas dudas. Algunos se sienten incómodos porque no saben qué decir o cómo decirlo. Hay quien teme asustar a sus hijos y darles una visión negativa de la sexualidad. Por el contrario, hay quien tiene miedo a decir demasiado, demasiado pronto. Otros no se sienten con

suficientes conocimientos como para ser una fuente de información fiable, ...

Pero no es necesario ser un experto sobre SIDA, drogas y sexualidad para tener una conversación con nuestros hijos. Cualquier padre puede conocer los aspectos básicos y compartir con sus hijos sus valores sobre sexualidad, relaciones y respeto a los demás. Además, contrariamente a lo que muchas veces se piensa, a la mayoría de los jóvenes les gustaría poder hablar con sus padres de estos temas.





Los más pequeños

Hablar con los hijos desde pequeños, darles el nombre apropiado a las diferentes partes del cuerpo, enseñarles a cómo decir no, y tomar las precauciones de salud necesarias son los primeros pasos de su futura educación sobre la sexualidad y la prevención del VIH.

Por supuesto los niños menores de 5 años no necesitan conocer los hechos sobre el VIH/SIDA. Pero sí es el momento, con nuestras reacciones y nuestro comportamiento, de crear un hogar donde se sientan libres de preguntar a sus padres acerca de su cuerpo, la salud y la sexualidad. Es el momento de sentar las bases de una futura confianza y diálogos abiertos acerca de estos temas.

Entre los 5 y los 8 años empiezan a comprender cuestiones algo más complejas sobre la salud y la sexualidad. Empiezan a interesarse en el nacimiento, la familia y la muerte. Probablemente son ya conscientes de la existencia del SIDA porque han oído hablar de él en la TV, a los amigos o a los adultos. Pueden tener dudas o miedos porque hacen interpretaciones de lo que escuchan sin poder entenderlo claramente. Los niños de estas edades comprenden respuestas básicas a preguntas basadas en ejemplos concretos relacionados con su vida.

Por otra parte, es ya el momento de explicarle cuestiones básicas de higiene. Si el niño se corta y sangra es un buen momento para explicarle cómo los gérmenes (las cosas que te ponen enfermo) pueden entrar en tu cuerpo a través de cortes en la piel y la importancia de la higiene y las curas cuando sucede. También que es necesario evitar entrar en contacto con sangre o con jeringuillas abandonadas.

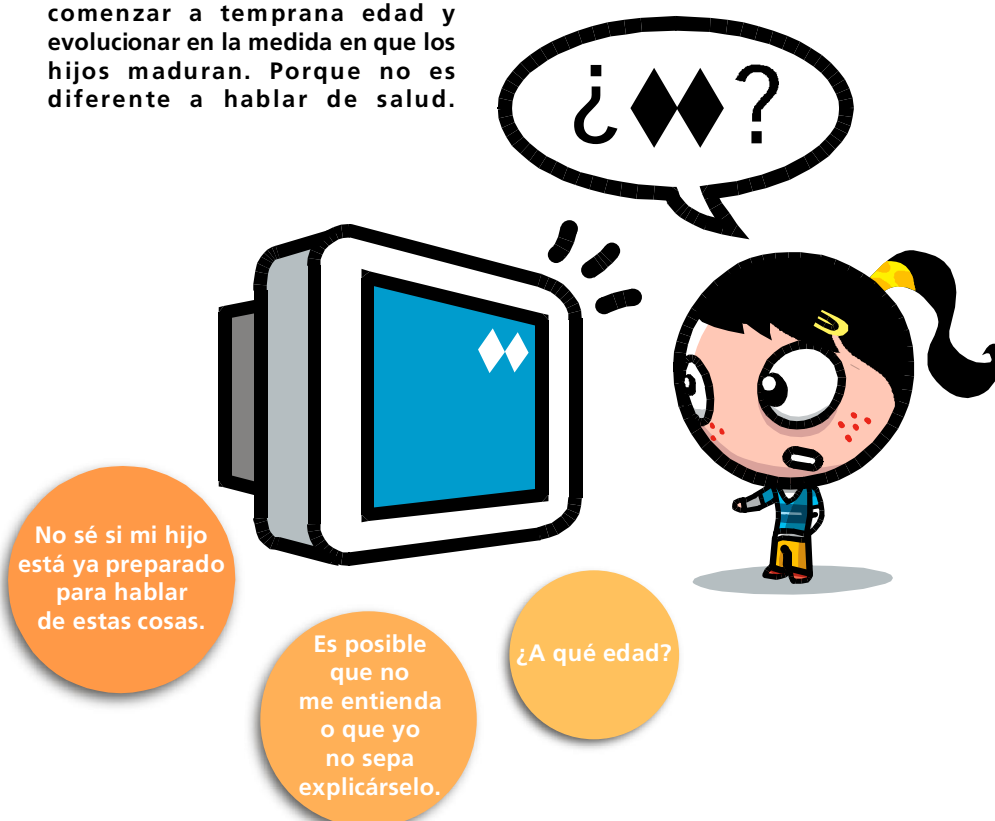
SIDA, familia y educación

Cuándo abordar el tema

En realidad ya “hablamos” del SIDA o de sexualidad con ellos. Los silencios, las evasivas, los comentarios que escuchan cuando estamos con otros adultos,... les están “hablando”. En realidad estamos “educando” consciente o inconscientemente en todo momento.

La educación sobre el SIDA debe comenzar a temprana edad y evolucionar en la medida en que los hijos maduran. Porque no es diferente a hablar de salud.

Muchas veces los padres piensan que necesitan recoger suficiente información y energía para estar preparados y sentirse capaces de “hablar” con sus hijos. En esta espera, los jóvenes terminan recogiendo información en otros lugares. No hay que retrasar el inicio, sino adecuar la información a las necesidades de nuestros hijos.





Algunas cuestiones básicas

Hechos y creencias

Algunas veces la información sobre hechos puede confundirse con las creencias. Es importante que ambas cosas estén claramente diferenciadas. Los padres deben transmitir valores morales a sus hijos (ética, responsabilidad, justicia, igualdad,...), pero no se debe caer en la confusión de presentar una valoración moral como un hecho científico o viceversa.

Respetar su desarrollo

Los jóvenes están desarrollando un sistema de creencias por sí mismos. La labor de los padres es apoyarles en su búsqueda de valores, aportando su experiencia y conocimientos, pero no tratar de que asuman nuestro sistema de valores como propio automáticamente. Ellos deben saber que sus padres están interesados en lo que piensan y sienten acerca de cualquier tema, como la religión, los estudios, la sexualidad o el futuro.

Dialogar no es sermonear

Tener una conversación no es sermonear a los hijos. Es necesario explorar qué piensan acerca de la sexualidad y las relaciones. Sólo entonces se podrá compartir información y responder a cuestiones que de verdad les interesan.

Estar abiertos

A las preguntas y a las opiniones. Y que los hijos lo sepan. Ellos deben saber que sus padres están a su disposición para ayudarles y responder a sus dudas.

Ser positivos

Una visión positiva de la sexualidad es siempre mejor que una catastrofista. Esto incluye explicarles que la sexualidad es natural y saludable, y que las relaciones amorosas forman parte de los mejores momentos de nuestra vida.

SIDA, familia y educación

Cómo empezar

El paso más importante es **decir las primeras palabras**: los hijos no siempre hacen preguntas sobre sexualidad o no las hacen en el momento más conveniente. Es mejor escoger el momento de empezar. Este puede ser un momento tranquilo, sin ocupaciones o se puede aprovechar un comentario sobre un programa de televisión o una noticia en el periódico. Pero en todo caso debe ser un momento sin prisas, en que la conversación pueda fluir sin interrupciones.

Contestar a las preguntas cuando surgen. Nunca es una buena idea decirles que aún son demasiado jóvenes para comprender la

contestación a una pregunta. Si en ese momento no se sabe qué contestar o no se puede hacer por cualquier motivo, hay que emplazar la respuesta para más tarde, buscando la información si es necesario o reflexionando sobre la respuesta, pero que la oportunidad no se pierda con el tiempo.

Dejar la puerta abierta. Lo más importante es dejar claro a nuestros hijos que siempre estamos dispuestos para discutir estos temas con ellos, cuando surja la pregunta o cuando surja un momento oportuno.

No termino de encontrar el momento

Siempre surge algo que lo impide

Nunca parece ser la ocasión idónea

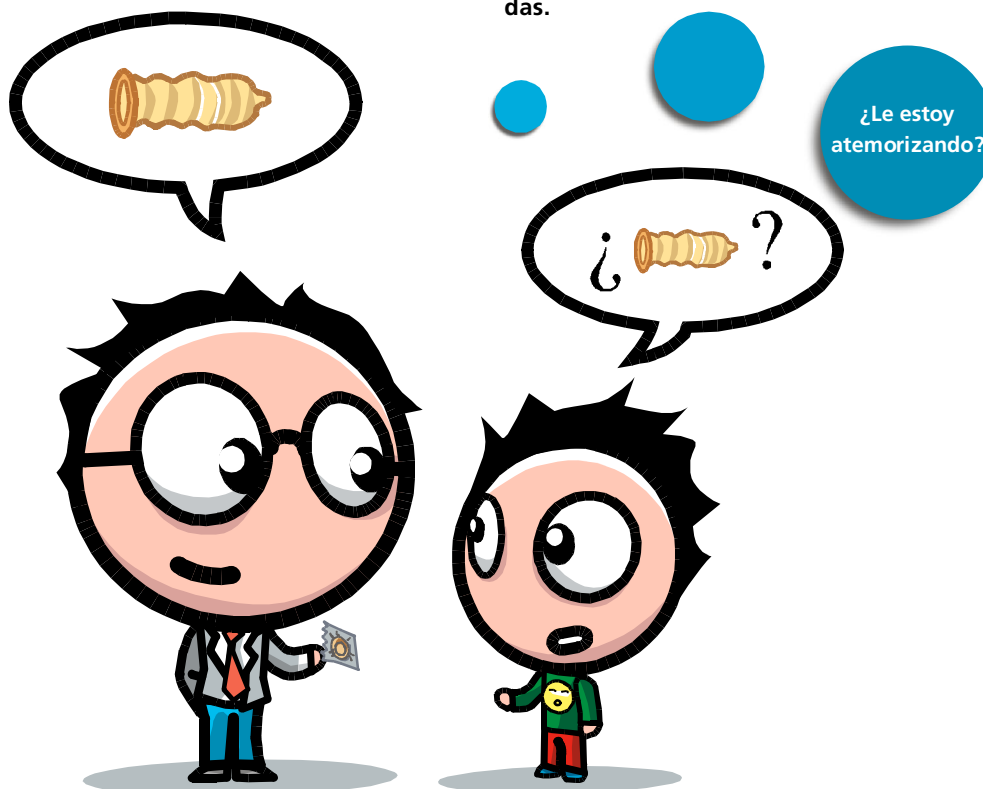




De qué hablar

Al hablar de la infección por VIH/SIDA con nuestros hijos se debe tener en cuenta cuáles son sus circunstancias. Durante el periodo de educación secundaria y bachillerato los jóvenes atraviesan unos cambios fundamentales en su vida. Empiezan tomando conciencia de su cuerpo, de su aspecto y de la importancia de sus relaciones con otras personas y terminan como

mayores de edad. Es un momento de curiosidad, de experimentación,... Es en este periodo cuando tienen lugar las primeras experiencias sexuales y también cuando se abre la posibilidad del contacto con el alcohol o con otras drogas. Es, además, una fase en la que existen fuertes presiones sociales en la vida de los jóvenes, que los empujan a tomar decisiones que no siempre son las más adecuadas.



SIDA, familia y educación

Por estos motivos es importante hablar del VIH/SIDA con nuestros hijos, antes de que recojan información errónea de otros lugares (amigos, revistas,...). Necesitan información básica y correcta. Necesitan saber qué significa tener relaciones sexuales, qué es la homosexualidad y las diferentes prácticas sexuales. Necesitan saber que la sexualidad es positiva, pero puede tener consecuencias, incluyendo el embarazo, enfermedades y la infección por VIH. Necesitan saber qué es el SIDA, cómo se transmite y la forma de prevenirlo.

¿Estoy
abriéndole una
puerta que debería
estar cerrada?

¿Qué tengo
que decirle para
conseguir que sea
feliz y no corra
riesgos?

La transmisión del VIH sólo se produce cuando existe un contacto directo, y una cantidad suficiente de virus llega al torrente sanguíneo de una persona. Pero el virus sólo se encuentra en una concentración importante en la sangre, el semen, y las secreciones vaginales; y, en menor medida, en la leche materna o el líquido preseminal. Por tanto, sólo cuando existe un contacto con estos fluidos del organismo se puede dar la infección.

Es decir, las tres vías principales por las que se da la transmisión del VIH son:

- A través del intercambio de jeringuillas y material contaminado con sangre. Por tanto, puede transmitirse también al compartir los instrumentos usados para tatuajes, acupuntura, piercing,...
- A través de las relaciones sexuales con penetración (vaginal, anal u oral) sin preservativo. El riesgo aumenta cuando hay presente otra enfermedad de transmisión sexual. Lógicamente, cuantas más parejas sexuales se tengan, las probabilidades de contraer la infección son mayores.
- De una madre infectada a su hijo, durante el embarazo, el parto o la lactancia.



Hablar del SIDA es hablar de muchas cosas

A menudo, los padres creen estar hablando con sus hijos sobre el SIDA, cuando probablemente están hablando del aspecto médico y no necesariamente sobre la sexualidad, el sexo seguro o el consumo de drogas. Además hablar sobre el SIDA no significa solamente exponer los riesgos

Hablar de la infección por VIH/SIDA es hablar de **libertad**. De que los jóvenes tienen capacidad de elegir y tomar decisiones que nadie más puede tomar por ellos. Y para tomar decisiones libres se necesita contar con información y recursos. Información para poder valorar los riesgos que se asumen y a cambio de qué, y recursos para poder llevar a cabo la opción elegida.

Y hablar de libertad es también hablar de **responsabilidad**. De que nuestras acciones tienen consecuencias para nosotros y también para los que nos rodean.

Hablar de la infección por VIH/SIDA es hablar de **respeto** y de **convivencia**. Del respeto a las opciones de los demás y de la necesidad de evitar la marginalización y el rechazo.

En fin, hablar de la infección por VIH/SIDA es hablar de **relaciones humanas** a todos los niveles. Desde la relación íntima con la pareja, hasta el contacto diario con nuestros vecinos. La forma en que los jóvenes se enfrenten a este problema es también la forma en que se enfrentarán a su vida.



El SIDA es un problema de toda la sociedad, no sólo de las personas afectadas. Como individuos, todos somos responsables de tomar las medidas preventivas a nuestra disposición cuando sea necesario. Como sociedad, debemos ofrecer solidaridad y colaboración.

SIDA, familia y educación

Aprender a vivir en un mundo con drogas

En nuestra sociedad, todos los jóvenes, antes o después, tendrán algún contacto con el alcohol o las drogas ilegales y tendrán que tomar decisiones al respecto. En determinado momento tendrán que decidir si prueban o no. Y si hablamos de alcohol la decisión será en muchos casos cómo, cuándo y cuánto.

Los jóvenes sufren en este periodo importantes presiones de otros compañeros, y no es conveniente que llegue el momento de tomar estas decisiones con la sola información que obtienen de sus amigos o de los medios de comunicación.

Preparar a los hijos para estas decisiones es importante, pero para ello no es necesario convertirse en un experto en drogas. De nuevo, hablar de prevención en este ámbito es hablar de libertad, de responsabilidad y de relaciones humanas. Es propor-

cionar a los jóvenes recursos para enfrentarse a las presiones sociales, un medio familiar donde se sientan aceptados y unas normas claras en cuanto a que no es conveniente para ellos consumir bajo ninguna circunstancia.

Los jóvenes deben evitar el consumo de drogas, incluido el alcohol. No solo porque compartir jeringuillas o instrumentos que puedan contaminarse con sangre sea una vía de infección, sino porque las drogas y el alcohol limitan la capacidad de tomar decisiones, facilitando que se lleven a cabo prácticas de riesgo incrementando así la posibilidad de infecciones y embarazos no deseados.





La información no adelanta las relaciones sexuales

La sexualidad es una dimensión fundamental del ser humano, y para el joven es un mundo nuevo en el que se mezclan las sensaciones de un cuerpo que está descubriendo y la esfera de las relaciones con otras personas. No es sólo el descubrimiento del placer, sino de la intimidad, la cercanía, la confianza, o el amor. Por eso no pueden llegar a esta situación solamente con la información sesgada que recogen de los medios de comunicación o de su grupo de amigos.

Los jóvenes conocen la existencia de un amplio rango de conductas sexuales. No pueden ser ajenos al mundo que les rodea. Es importante, por tanto, que tengan recursos para enfrentarse a las situaciones en que les puede situar la vida. Deben saber cuáles de entre las prácticas sexuales

son seguras y cuáles les ponen en riesgo de infección, y deben saber qué pueden hacer para protegerse y dónde y cómo pueden conseguir los medios necesarios para hacerlo.

Aún existe el temor de que hablar de sexualidad con los hijos puede despertar la curiosidad ocasionando una experiencia sexual temprana o que darles información sobre preservativos es darles luz verde para empezar las relaciones sexuales. En realidad los estudios realizados avalan que la comunicación sobre estos temas contribuye al retraso de la actividad sexual, evitar las conductas de riesgo y promover la socialización sexual sana en la juventud.



SIDA, familia y educación

El llamado acercamiento **ABC** para la prevención del SIDA incluye tres estrategias que reducen la probabilidad de infección.

Abstenerse: Es obviamente una forma segura de prevenir la infección por vía sexual y embarazos no deseados.

Buena conducta con la pareja: Es decir, fidelidad a una única pareja no infectada y que tampoco tiene relaciones sexuales con otras personas.

Condomes: Cuando se tienen relaciones sexuales deben utilizarse condones siempre y correctamente. Utilizar un condón es 10.000 veces más seguro que no usar nada.

Las tres opciones tienen sus ventajas y sus inconvenientes, y pueden ser válidas en distintos momentos para distintas personas. De hecho, una misma persona puede utilizar cualquiera de las tres estrategias en diferentes momentos de su vida. En todo caso **TODAS** las opciones son respetables, y el joven debe poder elegir la que más le interesa, con toda la información y toda la libertad.

Lo importante es elegir una opción saludable y llevarla adelante de forma consistente. Esto incluye disponer de los recursos necesarios para poder llevar a cabo prácticas preventivas:

- Acceso a servicios sanitarios donde puedan recoger información
- Acceso a preservativos y a información sobre su uso correcto
- Acceso a programas educativos y preventivos



Región de Murcia

Consejería de Sanidad

Dirección General de Salud Pública

Consejería de Educación y Cultura

Dirección General de Formación Profesional
e Innovación Educativa



INFO
SIDA **900 706 706**
Teléfono gratuito de información sobre **SIDA**
(De 9 a 14 horas)

Copyright: Consejería de Sanidad, Dirección General de Salud Pública y Servicio de Promoción y Educación para la Salud.

Edita: Consejería de Sanidad, Dirección General de Salud Pública, Servicio de Promoción y Educación para la Salud

Diseño: Contraplano • **Imprime:** XXX • **D.L.** XXX • **ISBN:** 84-95393-68-9