



Planned Parenthood® de Indiana

# No hay nada mejor que el hogar...

PARA LA EDUCACIÓN SEXUAL

## EN ESTE NÚMERO:

CONVERSANDO  
SOBRE EL  
EMBARAZO EN LA  
ADOLESCENCIA 1-2

DATOS SOBRE  
EL EMBARAZO  
ADOLESCENTE 2

ÉXITOS  
ADOLESCENTES 3

PERSPECTIVA  
ADOLESCENTE 3

RECURSOS 4

## Un individuo educado en sexualidad ...

Conoce y comprende todos los aspectos de la sexualidad—biológicos, culturales, sociales y éticos—en forma veraz y apropiada para su edad. Tiene un claro sentido de sus valores personales sobre la sexualidad y la salud sexual, y respeta de los valores de los demás.

## Conversando sobre el embarazo en la adolescencia

Últimamente el tema del embarazo adolescente parece estar en todas partes. El Centro de Prevención y Control de Enfermedades anunció que en los Estados Unidos la tasa de nacimientos en padres adolescentes aumentó entre 2005 y 2006 siendo está la primera vez que esto sucede en 14 años. Mientras que las tasas de nacimientos en padres adolescentes disminuyeron 35% entre 1991 y 2005, esas tasas crecieron 3% en 2006. No está claro si este crecimiento es sólo una excepción en una tendencia constantemente a la baja o, si por el contrario, representa un retorno al crecimiento en las tasas de nacimiento en padres adolescentes. En cualquier caso, en los Estados Unidos las tasas de nacimiento en padres adolescentes continúan siendo significativamente más altas que en otros países industrializados.



Quizás también haya notado usted que este año la protagonista de *Juno*, una película sobre el embarazo adolescente, fue nominada para un Óscar de la Academia. Y también está el muy debatido y comentado embarazo de Jamie Lynn Spears, la hermana de 16 años de Britney Spears y estrella de la serie *Zoey 101* que se transmite por el canal Nickelodeon.

Toda esa publicidad sobre el embarazo adolescente quizás haga que los padres y personas que trabajan con adolescentes se pregunten qué pueden hacer para ayudar a los jóvenes a evitar el embarazo en la adolescencia. Conversar con los jóvenes sobre cómo prevenir el embarazo no deseado puede ser una tarea difícil. Los padres a menudo no están seguros sobre cómo tocar el tema, exactamente qué decir, o cuándo comenzar la conversación.

Para empezar, es importante que los adolescentes comprendan bien los aspectos físicos, emocionales y sociales de la sexualidad y que se sientan cómodos hablando con sus padres u otros adultos. Ellos necesitan conocer cuales son los valores familiares sobre la sexualidad. Desarrollar ese nivel de confianza y entender su propia sexualidad es un proceso que toma toda una vida y que necesita comenzar a madurar desde una muy temprana edad.

Los pre-escolares deberían saber que los adultos están dispuestos a escuchar sus preguntas. Necesitan saberse queridos y confiar en los adultos que comparten sus vidas. A su edad es apropiado enseñarles los nombres reales de las partes del cuerpo y los conceptos de masculinidad y femineidad. Niños en edad escolar necesitan aprender sobre los cambios y el desarrollo que ocurren durante la pubertad y qué relación tienen esos cambios con la reproducción. Para más ideas sobre cómo hablar con los niños pequeños para sentar las bases que más tarde permitan dialogar sobre el embarazo adolescente, favor de visitar el sitio *No hay nada mejor que el hogar...para la educación sexual* en la dirección electrónica [www.ppin.org/newletter/parent\\_newsletter\\_winter07.pdf](http://www.ppin.org/newletter/parent_newsletter_winter07.pdf).

A medida que los niños se aproximan a la pubertad puede que necesiten ayuda para sentirse cómodos con los cambios que se avecinan tanto en sus cuerpos como en sus emociones. Asegúrese que los pre-adolescentes entiendan cómo es que ocurre el embarazo. Si bien esto sucede más a menudo cuando existe penetración vaginal, una mujer puede resultar embarazada en cualquier circunstancia en que el esperma es depositado en la vagina o en sus alrededores.

Los adolescentes deberían tener una buena comprensión sobre los valores familiares respecto al comportamiento sexual. Sin embargo, hay que tener en cuenta que los adolescentes están empezando a desarrollar sus propios valores sobre muchos aspectos diferentes de la vida, incluyendo la sexualidad. No se sorprenda si los valores de los jóvenes difieren de los suyos, pero tampoco permita que esas diferencias le impidan discutirlos. A menudo éste es un momento difícil para mantener la comunicación entre padres e hijos, pero bien vale la pena hacerlo.

## Conversando sobre el embarazo en la adolescencia (Continuado desde la Pág. 1)

La abstinencia sexual tiene beneficios tanto físicos como emocionales y usted debería inculcarles esta idea a los jóvenes. La abstinencia del acto sexual es la forma más segura de prevenir el embarazo. Los adolescentes que tienen relaciones sentimentales pueden expresar sus sentimientos, incluyendo los sexuales, sin por eso tener que tener relaciones sexuales.

En algún momento en su vida la mayoría de las personas realizan la transición de la abstinencia sexual a la actividad sexual. A nivel nacional, el promedio para el comienzo de la actividad sexual se sitúa entre los 16 y los 17 años. Aliente a los adolescentes a que hablen con un adulto en quien confíen si están considerando volverse sexualmente activos. Hábleles sobre posibles alternativas, pero hágalos saber que, cualquiera sea su decisión, usted siempre estará allí junto a ellos. Asegúrese que ellos entiendan que si quieren evitar el embarazo tienen que usar anticonceptivos durante el sexo vaginal.

Todos los adolescentes—ya sea que estén sexualmente activos o no—tienen que saber sobre los diferentes métodos de anticoncepción y sobre cómo accederlos. Cada método tiene sus ventajas y desventajas: algunos son más efectivos que otros, unos son más sencillos de obtener, algunos protegen también contra las enfermedades de transmisión sexual. Para que sean efectivos en prevenir el embarazo, los anticonceptivos deben ser usados en

forma consistente y correcta. Por lo tanto, usted debe enfatizar la necesidad que las gentes elijan un método anticonceptivo que puedan usar en forma efectiva. A lo largo de la vida de una persona el mejor método puede ir cambiando; lo que funciona mejor para un adolescente puede que no sea el mejor para alguien que esté en los treinta.

¡Este tipo de información no es solamente para mujeres! Así como hacen falta un hombre y una mujer para crear un embarazo, el evitarlo se logra mejor con la participación de ambos miembros de la pareja. Asegúrese que los hombres jóvenes de su familia también sepan sobre los anticonceptivos, cómo usarlos y dónde obtenerlos.

Los muchachos y los hombres deben darse cuenta de que una vez que ha ocurrido un embarazo, la mayor parte de su oportunidad para hacer decisiones sobre este hecho ya habrá pasado. Si la mujer quisiera interrumpir su embarazo, la palabra del hombre no tiene peso legal alguno. Si, por el contrario, ella decidiera continuar con su embarazo y convertirse en madre, el hombre estará obligado a pagar las mensualidades exigidas por la corte familiar.

Pero a la hora de prevenir el embarazo en la adolescencia, algo más que el simple conocimiento es necesario. Investigaciones científicas han demostrado que los adolescentes que tienen objetivos en la

vida tienden a demorar la paternidad. Como bien lo ha dicho Michael Carrera, director de uno de los programas de prevención de embarazo adolescente más exitosos del país:

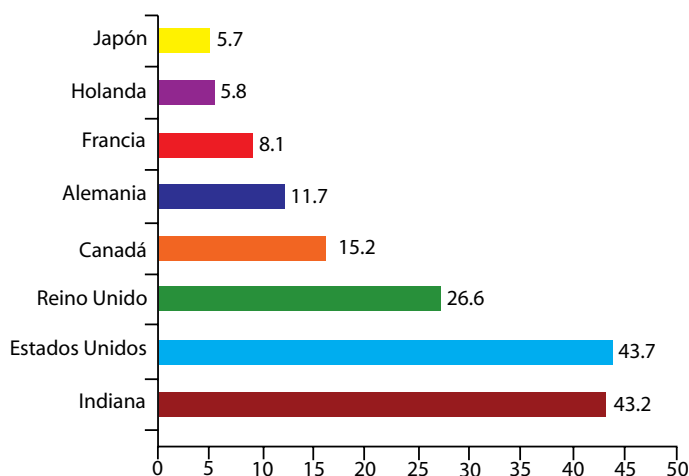
*Debemos ayudar a que los jóvenes generen la convicción de que son individuos valiosos. Debemos ayudarlos a enfocar y aferrarse a una visión positiva de sus vidas y de su futuro. Debemos ser como buscadores de oro, ayudándoles a buscar las pepitas y otros tesoros que existen en su interior.<sup>1</sup>*

Ayude a que sus adolescentes se pongan metas para el futuro y desarrolle estrategias con ellos sobre cómo alcanzarlas. Muéstreles los beneficios de la educación y la importancia de permanecer en la escuela. Ayúdelos a mantenerse involucrados con actividades que incrementen sus posibilidades de alcanzar estas metas, así como a darles la posibilidad de interactuar con muchos tipos de gente diferente.

Si bien comunicarse con los adolescentes sobre el embarazo no es fácil, existen muchos recursos que pueden ayudarle. Usted puede empezar con la Página PPIN en la dirección [www.ppin.org/parents.aspx](http://www.ppin.org/parents.aspx). Hable con los padres de los amigos de sus hijos adolescentes, con sus maestros en la escuela o con líderes de grupos de juventud en su lugar de oración. Usted puede ayudar a su hijo o hija a prevenir un embarazo adolescente.

### Datos sobre el embarazo en la adolescencia

Tasa de nacimientos en padres adolescentes (por 1.000 entre las edades de 15 a 19 años)<sup>5,7</sup>



- El 63% de todos los estudiantes de 12<sup>do</sup> grado reportan haber tenido relaciones sexuales al menos una vez.<sup>2</sup>
- Entre los años 1992 y 2000 la tasa de embarazo para los adolescentes de 15 a 19 años disminuyó 22% en Indiana y 24% en los Estados Unidos.<sup>3</sup>
- Entre 1991 y 2005 la tasa de nacimientos de padres adolescentes en los Estados Unidos disminuyó 35% hasta alcanzar una baja record de 40.4 por 1.000 adolescentes en 2005. Entre 1990 y 2005 la tasa de nacimiento en padres adolescentes en Indiana disminuyó 26% hasta alcanzar otra baja record de 43.2 por 1.000 adolescentes.<sup>4</sup>
- El 11% de todos los nacimientos en Indiana y en los Estados Unidos en su conjunto son de padres adolescentes.<sup>5</sup>

(Continúa en pág. 3)

## Datos sobre el embarazo en la adolescencia (Continuado desde la Pág. 2)

- Los embarazos adolescentes le cuestan a los Estados Unidos al menos \$ 7.000 millones anuales.<sup>3</sup>
- Cada año casi 750.000 adolescentes quedan embarazadas, 16.000 de ellas en Indiana.<sup>3</sup>
- En Indiana, un promedio de 31 adolescentes por día quedan embarazadas.<sup>5</sup>
- Una adolescente sexualmente activa que no use anticonceptivos tiene un 90% de posibilidades de quedar embarazada.<sup>6</sup>
- Dos tercios de todos los embarazos adolescentes que ocurren tanto en Indiana como en los Estados Unidos en su conjunto son en jóvenes de 18 y 19 años de edad.<sup>3</sup>

## Teen Success en Indianápolis

*Teen Success* fue fundado en 1990 por la Morgan Family Foundation y Planned Parenthood Mar Monte.

El programa fue creado para tratar el tema de los embarazos repetidos entre las madres adolescentes. Las participantes en el programa tienen una tasa de embarazos repetidos de 4% en comparación con la tasa nacional de 20% o más.

En 2005 PPIN fue elegido como uno de los seis lugares escogidos para repetir el programa *Teen Success*. El programa PPIN actualmente opera en Indianápolis, donde existe una activa asociación con la Iglesia Trinity Episcopal, la que provee espacio para los reuniones de apoyo semanales.

En este momento el programa cuenta con 7 miembros activos y tiene capacidad para atender a doce jóvenes.

*Teen Success* es un programa gratuito diseñado para apoyar adolescentes que están embarazadas o ya han sido madres. *Teen Success* ayuda a los participantes a reconocer los beneficios y los logros de planificar para el futuro. El programa provee incentivos para que las jóvenes madres demoren otro embarazo hasta alcanzar la edad adulta y lograr sus metas educativas. A través de reuniones semanales de los grupos de apoyo, ellas tienen la oportunidad de conocer otras madres adolescentes, compartir las alegrías y los desafíos de la maternidad, discutir la construcción de

relaciones y aprender las técnicas para planificar un futuro positivo.

Cada participante recibe un estipendio de \$10 a la semana como incentivo para acudir a las reuniones de apoyo. Las jóvenes se comprometen a participar por lo menos por un año.

Para más información sobre el programa, favor de comunicarse con Jill Rezek al 317-637-4343 ext. 1159 o escribiendo a [jill.rezek@ppin.org](mailto:jill.rezek@ppin.org).



## Perspectiva adolescente por Stephanie Guetig\*

### *Embarazo adolescente*



Durante mi último año en la escuela secundaria un número record de niñas en octavo grado quedaron embarazadas y muchas más descubrieron que lo estaban antes de que el año terminara. Era difícil caminar por los pasillos de la escuela y no ver a una niña balanceándose con su panza y su mochila, tratando de llegar a su salón de clases antes de que sonara el timbre. Descubrí que hasta algunas de las alumnas en séptimo grado estaban embarazadas y yo incluso conocía personalmente a un par de niñas que abandonaron la escuela a causa de su embarazo. Otras niñas continuaron con su educación, pero sólo después de recibir mucha ayuda de otras partes.

Muchas gentes piensan que los embarazos adolescentes son un problema sólo del centro de las ciudades. Sin embargo yo crecí en una de las áreas caucásicas de clase alta de las afueras al norte de Indianápolis. De hecho, en 2005 mi escuela recibió el premio de la Cinta Azul del Departamento de Educación de los Estados Unidos por su programa *No Child Left Behind*. Sin embargo, estoy segura que un buen número de esas niñas que estaban sentadas en las gradas mientras la escuela recibía el premio no estarían allí el próximo semestre y mucho menos habrían de graduarse debido a un embarazo.

Yo me siento muy afortunada de no haber terminado nunca en la misma situación. Al haber crecido en un ambiente muy conservador, yo fui presa de la información sobre “sólo abstinencia” que supuestamente “enriqueció” mi car-

ra educativa. Yo, como muchas de mis compañeras, pensaba que esperar hasta el matrimonio era un objetivo inalcanzable, pero al mismo tiempo entrar a una farmacia a comprar condones a los 14 años era una idea aterradora. Yo entiendo por qué hay tantas adolescentes que terminan embarazadas. Yo sólo quisiera que algo cambiara para reducir el miedo y la vergüenza que sienten los que quieren practicar sexo seguro, lo que reduciría el riesgo del embarazo adolescente.

*\*Stephanie es estudiante de psicología en la Universidad de Butler. En los últimos dos años, ella ha trabajado como voluntaria en el programa del Educador Compañero de PPIN. Últimamente ha aceptado la posición de Amigo Educador. Como voluntaria, Stephanie fue un representante de PPIN particularmente activo en grandes eventos incluyendo Indy Pride, Fiesta y Sex on the Mall.*

*No hay nada mejor que el hogar... para la educación sexual...* es una publicación para la familia realizada por el equipo del departamento de educación y entrenamiento en PPIN.

## Planned Parenthood® de Indiana

200 S. Meridian Street, Suite 400  
Indianapolis, IN 46225

**317-637-4340** para información educacional

**1-800-230-PLAN** para citas médicas

**www.ppin.org**

## Recursos para prevenir el embarazo en la adolescencia

PPIN está convencido de la necesidad de proveer recursos a padres y apoderados sobre como prevenir el embarazo entre los jóvenes a su cargo. Además de este boletín, PPIN tiene un Centro de Recursos en Indianápolis que provee al público con libros, DVDs y varios juegos y actividades diseñadas para que los adultos se comuniquen positivamente acerca de la sexualidad con jóvenes de todas las edades. PPIN cuenta también con educadores sexuales que conducen programas sobre todos los aspectos de la sexualidad que están dirigidos hacia los niños, adolescentes, padres, y apoderados profesionales.

El recurso más accesible que PPIN ofrece a los padres y otros que tienen jóvenes a su cargo son las Páginas de la Familia a [www.ppin.org/family](http://www.ppin.org/family). Esta página interactiva ayuda a los adultos a explorar sus conocimientos sobre la sexualidad y sus propios valores sobre la sexualidad y el embarazo adolescente, proporciona información sobre cómo usar los medios para facilitar la comunicación y presenta un resumen de la situación actual de la educación sexual en los Estados Unidos. Si bien el sitio está principalmente orientado hacia los padres y apoderados de adolescentes, en estas páginas los padres de niños pequeños también encontrarán información relevante que les puede resultar de ayuda.

### Otros sitios en el Internet sobre el embarazo en la adolescencia

Planned Parenthood Federation of America—[www.plannedparenthood.org](http://www.plannedparenthood.org)—tiene mucha información referida a la salud sexual con datos sobre anticonceptivos y cómo prevenir los embarazos no deseados, así como consejos útiles sobre cómo pueden los padres comunicarse con sus hijos para dialogar sobre éstos y otros temas.

El Centro de Recursos para la Prevención del Embarazo Adolescente—[www.etr.org/recapp/](http://www.etr.org/recapp/)—proporciona herramientas prácticas e información que los educadores sexuales pueden usar para reducir los riesgos sexuales a los que se exponen los adolescentes.

La Campaña Nacional—[www.thenationalcampaign.org](http://www.thenationalcampaign.org)—tiene las últimas estadísticas sobre el embarazo adolescente así como información sobre qué es lo que funciona en el área de la prevención del embarazo adolescente.

### Sitios Accesibles para adolescentes

Stay Teen—[www.stayteen.org](http://www.stayteen.org)—es un sitio orientado a los adolescentes que está diseñado para ayudarlos a evitar los embarazos no deseados.

Teen Wire—[www.teenwire.com](http://www.teenwire.com)—proporciona a los adolescentes con información de Planned Parenthood Federation of America sobre sexualidad y relaciones sentimentales.

#### Fuentes

<sup>1</sup>Michael A. Carrera. *Lessons for Lifeguards*. New York: Donkey Press, 1996.

<sup>2</sup>Centers for Disease Control and Prevention (June 2006). *Surveillance Summaries*. MMWR. 2006;55 (No. SS-5)

<sup>3</sup>Guttmacher Institute. (2006). *U.S. Teenage Pregnancy Statistics: National and State Trends and Trends by Race and Ethnicity*. New York: AGI.

<sup>4</sup>National Center for Health Statistics. (2007). *Births: Preliminary Data for 2006*.

<sup>5</sup>Indiana State Department of Health (2007). *Natality Report 2005*.

<sup>6</sup>Harlap, S. et al. (1991). *Preventing Pregnancy, Protecting Health: A New Look at Birth Control Choices in the United States*, New York: AGI.

<sup>7</sup>United Nations Statistics Division. (2004). *Demographic Yearbook 2004*. New York: United Nations.