

Cinco consejos para hablar de higiene íntima y sexual con tu hija

NANI F. CORES / NOTICIA / 31.01.2024 - 07:00H



"Fomentar una relación saludable con la sexualidad desde una edad temprana contribuye al bienestar emocional y físico de las jóvenes", indica la doctora Marta Sánchez Dehesa, quien recomienda mucha apertura y sensibilidad para abordar estos temas con niñas y adolescentes.

- [Cinco mitos que conviene desterrar para detectar a tiempo un Trastorno de la Conducta Alimentaria](#)
- [El peligro del colesterol alto en adolescentes: Un estudio desvela el daño cardíaco que conduce a una muerte prematura](#)



Los libros y videos educativos pueden ser recursos estupendos para abordar temas relacionados con la pubertad o la higiene íntima. / Freepik

Hablar sobre hábitos de **higiene íntima** con las niñas y adolescentes es



Los libros y videos educativos pueden ser recursos estupendos para abordar temas relacionados con la pubertad o la higiene íntima. / Freepik

Hablar sobre hábitos de **higiene íntima** con las niñas y adolescentes es tan importante para ellas como enseñarles normas de comportamiento y educación para sus relaciones sociales. Para abordar estos temas, los expertos recomiendan dejar el pudor y la timidez a un lado y optar por una comunicación “abierta y honesta sobre la salud íntima y sexual de las jóvenes”, indica la doctora **Marta Sánchez Dehesa**.

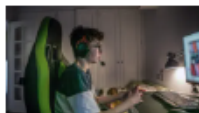
La ginecóloga y especialista en salud reproductiva aporta varios consejos a los padres para que consigan tratar estos asuntos con sus hijas de manera comprensiva y respetuosa y ayudarles a que los pongan en práctica en su día a día. “Es crucial que los padres aborden estos temas con sensibilidad y **apertura**. Fomentar una **relación saludable** con la sexualidad desde una edad temprana contribuye al bienestar emocional y físico de las jóvenes”, añade la doctora.

Establecer un ambiente de confianza

La experta recomienda crear un ambiente en el que la adolescente se sienta segura y cómoda al hablar sobre su cuerpo y sus inquietudes.

“Escucha sin juzgar y muestra empatía”.

NOTICIA DESTACADA



Los videojuegos pueden provocar sordera o tinnitus: este es el motivo según un estudio

Introducir estas conversaciones gradualmente

“Abordar la higiene íntima y sexual no tiene que ser una conversación única”, dice la ginecóloga, quien aconseja introducir estos temas de manera gradual, aprovechando situaciones cotidianas.

Utilizar un lenguaje adecuado a la edad

“Ajusta el lenguaje según la edad de tu hija”. La experta sugiere usar términos simples y claros que sean comprensibles así como responder a sus preguntas de manera honesta pero adaptada a su nivel de desarrollo.

Enfocarse en la salud y el respeto propio

Insistir a las jóvenes en la importancia de cuidar la salud íntima como parte integral del autocuidado. “Enfatiza el respeto propio y el derecho de tu hija a establecer límites en sus relaciones”.

Proporcionar recursos educativos