



¡HI! ADOLESCENTES

La importancia de hablar sobre higiene íntima y sexual con tu hija adolescente

¿Cómo abordar el tema con ella? ¿Qué es necesario que sepa? Una ginecóloga nos lo explica

©Gettyimages

fashion



1900 Yorktown Apartments

Open >

POR ELENA VILLEGAS

MADRID

19/02/2024 16:36 CET

Lectura: 5 minutos



Hablar sobre higiene íntima y, sobre todo, sexual con nuestra hija menor de edad no siempre es fácil. Aunque cada vez es menos frecuente, los tabúes y la vergüenza siguen estando presentes en muchas familias a la hora de sacar estos temas en la conversación. Sin embargo, es importante hacerlo, pues darles la información necesaria y adaptada a su edad a las niñas y adolescentes contribuye a su bienestar físico, emocional y social: “hay que proporcionar a las jóvenes la información necesaria para entender su cuerpo, reconocer los cambios que ocurren durante la pubertad, y cómo cuidarse adecuadamente. Esto incluye conocimientos sobre la menstruación, higiene, y la prevención de infecciones”, subraya la **Dra. Marta Sánchez Dehesa**, ginecóloga, especialista en salud reproductiva y jefa del equipo de ginecología y obstetricia en HM IMI Toledo.

NO TE LO PIERDAS

¿Qué son las sinequias vulvares en niñas y cómo se tratan?

“Tener conversaciones abiertas y honestas sobre higiene íntima puede ayudar a prevenir problemas de salud, como infecciones urinarias o vaginales”, subraya la doctora. “Además, hablar sobre sexualidad puede preparar a las jóvenes para tomar decisiones informadas y seguras respecto a su sexualidad en el futuro, incluyendo la importancia del consentimiento y el uso de métodos anticonceptivos para **prevenir enfermedades de transmisión sexual (ETS)** y embarazos no deseados”. Llegados a este punto, es importante recordar que las enfermedades de transmisión sexual han experimentado un destacable aumento en los últimos años entre los más jóvenes, prueba más que suficiente de la necesidad de que nuestras hijas estén bien informadas al respecto, ya que estas enfermedades pueden tener graves consecuencias para su salud a medio plazo.

“En resumen, **hablar de higiene íntima y sexual con las hijas menores**

HOLA!
THE BEST DIGITAL COVERS EXCLUSIVES!
CLICK HERE TO SEE THE LATEST!

Dehesa, ginecóloga, especialista en salud reproductiva y jefa del equipo de ginecología y obstetricia en HM IMI Toledo.

POR ELENA VILLEGAS

MADRID

19/02/2024 16:36 CET

Lectura: 5 minutos



NO TE LO PIERDAS

¿Qué son las sinequias vulvares en niñas y cómo se tratan?

“Tener **conversaciones abiertas y honestas sobre higiene íntima** puede ayudar a prevenir problemas de salud, como infecciones urinarias o vaginales”, subraya la doctora. “Además, hablar sobre sexualidad puede preparar a las jóvenes para tomar decisiones informadas y seguras respecto a su sexualidad en el futuro, incluyendo la importancia del consentimiento y el uso de métodos anticonceptivos para **prevenir enfermedades de transmisión sexual (ETS)** y embarazos no deseados”. Llegados a este punto, es importante recordar que las enfermedades de transmisión sexual han experimentado un destacable aumento en los últimos años entre los más jóvenes, prueba más que suficiente de la necesidad de que nuestras hijas estén bien informadas al respecto, ya que estas enfermedades pueden tener graves consecuencias para su salud a medio plazo.

“En resumen, **hablar de higiene íntima y sexual con las hijas menores de edad** es crucial para su desarrollo saludable y para prepararlas para la vida adulta”, insiste la ginecóloga. “Contribuye a su bienestar general, promoviendo un entendimiento saludable de su sexualidad y relaciones, mientras les provee de las herramientas necesarias para cuidar de su salud”.





¿A partir de qué edad habría que comenzar a tener estas conversaciones?

“Iniciar las conversaciones sobre higiene íntima y sexual con las hijas debería adaptarse a su desarrollo y curiosidad natural, pero yo recomiendo en la pubertad comenzar a hablar sobre cambios corporales e higiene íntima”, nos dice la Dra. Sánchez-Dehesa, pues de este modo nos aseguramos de que estén preparadas y “no se sientan asustadas o sorprendidas por los cambios que experimentan, como el inicio de su menstruación”.

Así, una manera adecuada de transmitirles la información que necesitan saber en cada momento es seguir los siguientes pasos:

- **Entre los 9 y 14 años**, es importante profundizar en temas como la menstruación, la higiene durante el periodo, y cambios corporales adicionales. “Este también es un buen momento para introducir conceptos básicos de sexualidad y consentimiento, adaptándolos a su madurez”.
- **A partir de los 14, aproximadamente.** “A medida que crecen y se acercan a la adolescencia, las conversaciones deben evolucionar para cubrir temas más complejos como las relaciones, el amor, la atracción, el respeto mutuo, los métodos anticonceptivos, y la prevención de enfermedades de transmisión sexual. Es importante mantener estas conversaciones de manera abierta y continua, permitiendo que hagan preguntas y expresen sus dudas”.

POR ELENA VILLEGAS

MADRID

19/02/2024 16:36 CET

Lectura: 5 minutos



Además, “independientemente de la edad, es importante responder a sus preguntas de manera honesta y apropiada para su edad cuando surjan”, subraya la directora de HM IMI Toledo. “Esto puede servir como un **indicador para introducir nuevos temas** o profundizar en los ya discutidos”.

En cualquier caso, hemos de tener en cuenta que las franjas de edad que hemos señalado son orientativas; no hay una única “edad correcta” para empezar estas conversaciones, ya que depende del desarrollo individual y las circunstancias de cada niña. “Lo importante es que estas conversaciones sean **un proceso continuo y evolutivo**, adaptándose a la edad y necesidades de cada hija, proporcionándoles la información y el apoyo que necesitan para navegar su desarrollo de manera saludable y segura”.

NO TE LO PIERDAS

¿Qué hacer si tu hijo ya ha visto porno? La psicóloga Anna Salvia tiene la respuesta

Cómo abordar las conversaciones sobre higiene íntima y sexual con nuestra hija adolescente

Teniendo en cuenta la importancia de que las adolescentes reciban la **información sobre higiene íntima y sexual** que precisan en cada momento de su desarrollo y considerando que se trata de un tema que a muchos padres y madres les resulta difícil abordar con ellas, la Dra. Sánchez-Dehesa da una serie de consejos para ayudarnos a *romper el hielo* y tratar este asunto de la mejor manera posible:

- **Establecer un ambiente de confianza:** crea un ambiente en el que tu hija se sienta segura y cómoda al hablar sobre su cuerpo y sus inquietudes. Escucha sin juzgar y muestra empatía.
- **Introducir conversaciones gradualmente:** abordar la higiene íntima y sexual no tiene que ser una conversación única. Introduce temas relacionados de manera gradual, aprovechando situaciones cotidianas.
- **Utilizar un lenguaje adecuado a la edad:** ajusta el lenguaje según la edad de tu hija. Usa términos simples y claros que sean comprensibles para ella, respondiendo a sus preguntas de manera honesta pero adaptada a su

¿Qué hacer si tu hijo ya ha visto porno? La psicóloga Anna Salvia tiene la respuesta

Cómo abordar las conversaciones sobre higiene íntima y sexual con nuestra hija adolescente

Teniendo en cuenta la importancia de que las adolescentes reciban la **información sobre higiene íntima y sexual** que precisan en cada momento de su desarrollo y considerando que se trata de un tema que a muchos padres y madres les resulta difícil abordar con ellas, la Dra. Sánchez-Dehesa da una serie de consejos para ayudarnos a *romper el hielo* y tratar este asunto de la mejor manera posible:

- **Establecer un ambiente de confianza:** crea un ambiente en el que tu hija se sienta segura y cómoda al hablar sobre su cuerpo y sus inquietudes. Escucha sin juzgar y muestra empatía.
- **Introducir conversaciones gradualmente:** abordar la higiene íntima y sexual no tiene que ser una conversación única. Introduce temas relacionados de manera gradual, aprovechando situaciones cotidianas.
- **Utilizar un lenguaje adecuado a la edad:** ajusta el lenguaje según la edad de tu hija. Usa términos simples y claros que sean comprensibles para ella, respondiendo a sus preguntas de manera honesta pero adaptada a su nivel de desarrollo.
- **Enfocarse en la salud y el respeto propio:** destaca 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:** ofrece libros, videos educativos u otros recursos que aborden la pubertad, la higiene íntima y la sexualidad de manera informativa. Esto puede ayudar a complementar las conversaciones y ofrecer información precisa.