

COMO devo falar com os meus pais sobre SSR?

Começar é a parte mais difícil.

Aqui estão algumas sugestões:

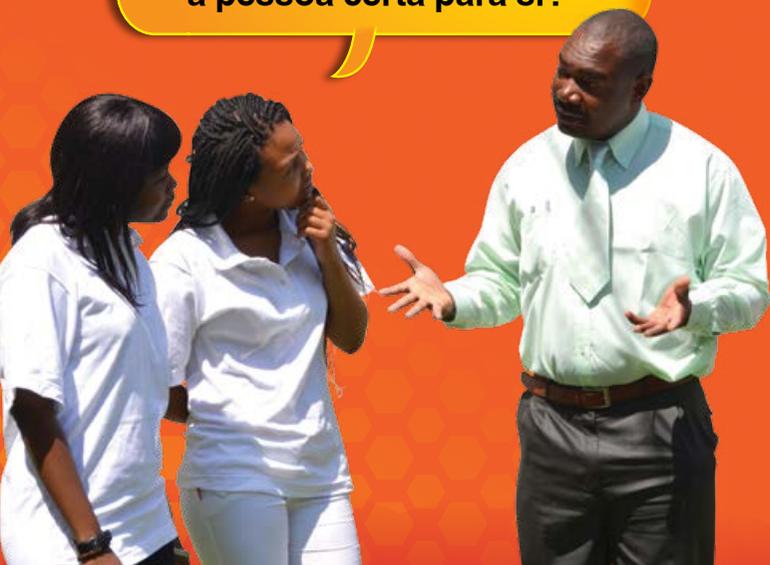
Top Tips!

“Eu ouvi alguém dizer (seja lá o que for que quiser abordar) acha que isso é verdade?”

“Algumas das crianças na escola estão a fazer ... (seja lá o que for que quiser abordar). Posso falar consigo sobre isso?”

“Como é que eram os namoros quando (pai/mãe/ encarregado de educação) era da minha idade?”

“Como é que soube que o pai/mãe/seu/sua parceiro/a era a pessoa certa para si?”



“O nosso professor falou-nos sobre (seja lá o que for que quiser abordar). Tenho dúvidas acerca das quais eu prefiro perguntar-lhe - será que está bem?”

OU

Quando aparecer um artigo de jornal ou rádio ou programa de televisão sobre a questão, trá-lo para a atenção dos seus pais/encarregados de educação e discuta o assunto com eles,

OU

Comece a conversa, mostrando-lhes este folheto e pergunte se pode falar mais sobre isso ou qualquer outro material do kit de ferramentas sobre ESC na comunidade.

Se já for sexualmente activo e não se sentir capaz de discutir com o seu encarregado, pelo menos, visite a sua clínica local e obtenha conselhos precisos sobre contracepção e prevenção de infecções sexualmente transmissíveis e HIV!



SAfAIDS Regional Office, Zimbabwe:

17 Beveridge Road, Avondale,
P.O. Box A509, Avondale, Harare, Zimbabwe
Tel: +263 4 336 193/4, Fax: +263 4 336 195

Website: www.saf aids.net



United Nations
Educational, Scientific and
Cultural Organization

Conversar com os Pais e Encarregados de Educação sobre a Saúde Sexual e Reprodutiva

Sabia que?

- × Dos 158 milhões de jovens na África Oriental e Austral, 52 se infectam com o HIV a cada hora.
- × Uma em cada cinco raparigas ficam grávidas no momento em que completam 17 anos de idade.
- × A nível global, a gravidez e o parto são a segunda maior causa de morte das raparigas de 15-- 19 anos de idade.

A maioria dos jovens não tem informações precisas sobre a sua saúde sexual e reprodutiva. Para tomar decisões informadas sobre a sua saúde sexual, precisa-se de informações precisas.

A adolescência é uma altura de grandes mudanças físicas, emocionais e comportamentais. Educação sexual compreensiva significa a obtenção de informações adequadas à idade sobre essas mudanças e sobre a sexualidade, incluindo: valores, atitudes e habilidades; ter relacionamentos; cultura e sociedade; direitos humanos e desenvolvimento humano; comportamento sexual e saúde sexual e reprodutiva.

Garantir a sua saúde sexual e reprodutiva assenta em conhecimentos, habilidades e acesso a serviços de saúde; E sobre a sua capacidade de tomar decisões positivas, bem informadas, seguras e responsáveis sobre sexo e sexualidade!

PORQUÊ falar?

É melhor passar por um momento desconfortável a falar agora, do que uma vida inteira de arrependimento, por se contrair o HIV, ou porque pessoalmente ou a sua parceira está grávida!

Existem muitas boas razões para falar com os seus pais ou encarregados de educação sobre sexo e saúde sexual e reprodutiva.

Teste-os para ver até que ponto é que eles vão estar abertos, mostre-lhes este folheto, ou faça um comentário sobre uma situação de risco na TV. Se eles parecem não estar dispostos a falar, pense em outro adulto que respeite e com quem pode conversar com - sua tia ou tio, um professor, ou uma enfermeira da comunidade.

Quer seja desconfortável quer não, há muitas boas razões para conversar com os seus pais ou encarregados de educação sobre sexo e SSR:

- × Os seus pais ou encarregados de educação são mais propensos a dar-lhe informações verdadeiras e precisas.
- × Eles preocupam-se consigo e querem o melhor para si, incluindo certificar-se de que está seguro.
- × Quando tiver um relacionamento aberto com os seus pais e encarregados de educação, terá uma compreensão mais profunda sobre si, tornando-se mais fácil falar sobre outras questões e preocupações mais sérias.

COM quem devo falar?

Pode ser mais fácil abordar apenas um dos seus pais, em vez de tentar falar com os dois ao mesmo tempo. As raparigas geralmente falam com as suas mães e os rapazes com os seus pais, mas esse nem sempre é o caso. Veja com qual dos pais é que se sente mais à vontade para falar sobre coisas sensíveis, ou com qual deles já falou sobre temas pessoais no passado.

ONDE devo falar com eles?

A escolha do momento e lugar certo pode fazer toda a diferença.

Não inicie a discussão quando o seu pai ou encarregado de educação estiver ocupado, distraído ou stressado. Escolha um momento descontraído e lugar onde não será interrompido. Pode sugerir algo divertido - ir para uma caminhada, cozinhar juntos, alguma outra actividade que os dois gostem de fazer juntos.

Exemplos de questões para discutir

- × A pressão, tal como a pressão por parte dos amigos para ter um namorado ou namorada, ou a pressão para ter relações sexuais.
- × O acesso aos serviços de saúde - quando ir para fazer um exame médico.

DE QUE devo falar?

Esta é uma oportunidade para mostrar que está a assumir a responsabilidade pela sua saúde. Os seus pais vão ficar felizes em saber que está bem informado para fazer escolhas sexuais seguras e responsáveis - incluindo a escolha de não ter relações sexuais até que esteja pronto e num relacionamento amoroso adequado e de confiança.

- × Explique que quer estar informado, preparado e maduro sobre SSR e que não está a perguntar porque pretende apressar-se emparar ter sexo.
- × Seja honesto, mas seja sensível e respeitoso.
- × Fale sobre saber quando estar pronto para ter sexo, evitar situações de risco, como evitar DSTs e HIV, contraceptivos, o que fazer se o seu parceiro o levar para ter relações sexuais, etc.

