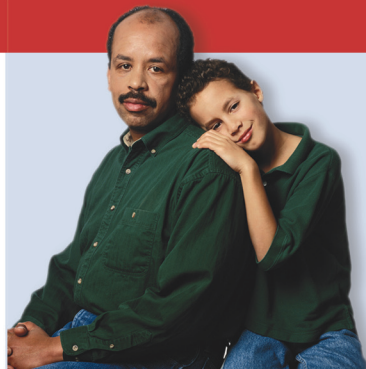


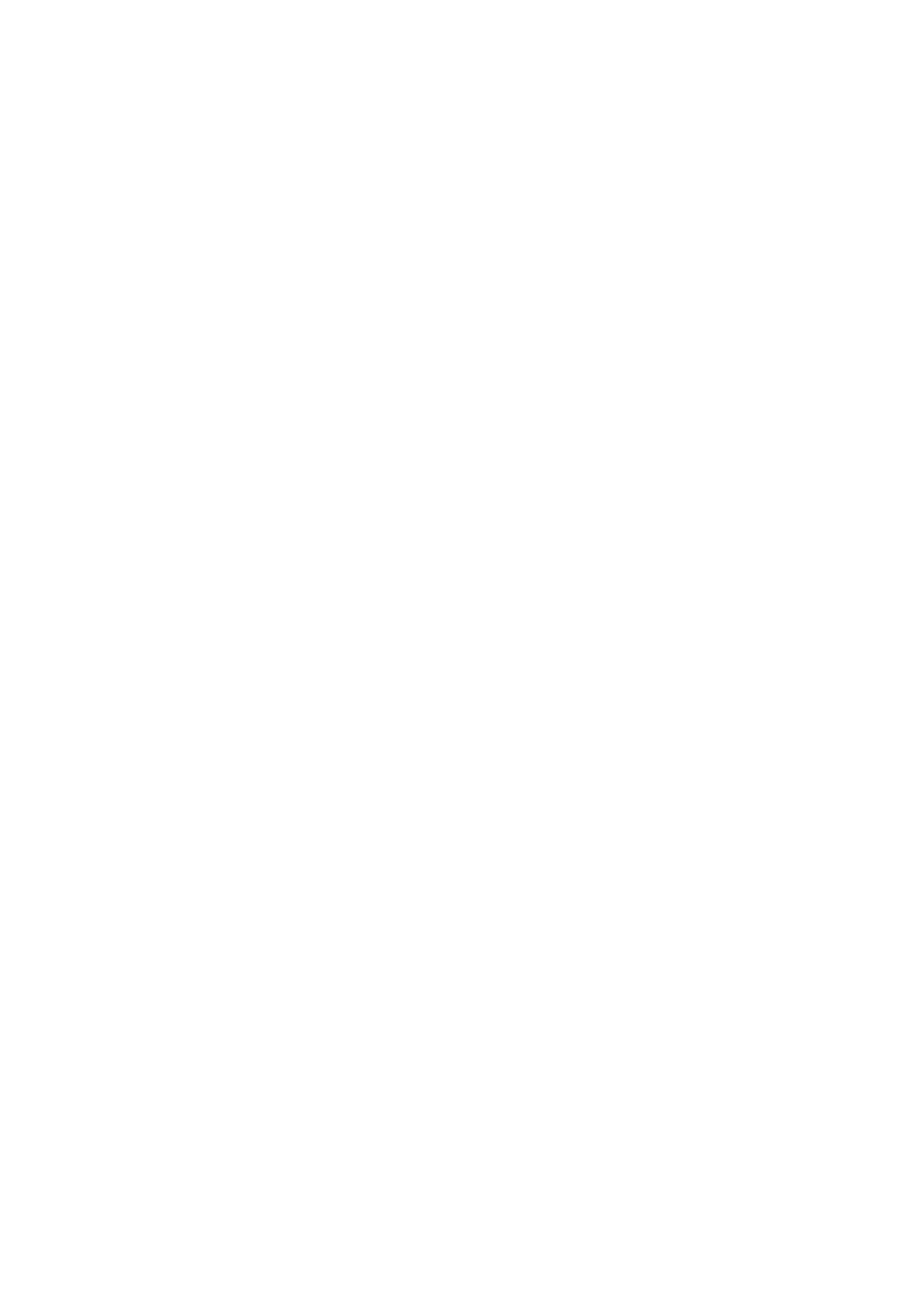
Hablar con los
JÓVENES acerca del



VIH y del SIDA



manual para
padres y personas
que cuidan de
los jóvenes



Índice

| | |
|------------------------------------------------------------------------|----|
| Por qué es importante hablar con los jóvenes acerca del VIH y del SIDA | 2 |
| Información acerca del VIH y del SIDA | 3 |
| Cómo empezar | 7 |
| Qué decirle a sus hijos respecto del VIH y del SIDA | 8 |
| Hablar con niños pequeños (de 5 a 8 años) | 8 |
| Hablar con niños más grandes (de 9 a 12 años) | 10 |
| Hablar con adolescentes (de 13 a 19 años) | 12 |
| El VIH y las enfermedades de transmisión sexual (ETS) | 14 |
| Uso de condones para prevenir el VIH y otras ETS | 15 |
| Números de teléfono y sitios Web para obtener más información | 17 |

Por qué es importante hablar con los jóvenes acerca del VIH y del SIDA

El VIH es un virus grave que causa el SIDA. Esta enfermedad está matando a personas de todas las edades, en todo el mundo. Muchos jóvenes estadounidenses tienen el VIH o el SIDA, o podrían contraer el VIH si tienen relaciones sexuales o consumen drogas cuando son demasiado jóvenes. Existen medicamentos que ayudan a las personas con el VIH o el SIDA a llevar vidas más largas y saludables. Algunas personas han vivido durante más de 20 años y han tomado medicamentos durante más de 10 años. No obstante, no existe cura.

Los jóvenes oyen hablar del VIH y del SIDA en la TV y en la radio y a través de sus amigos. Leen acerca de esta enfermedad en los periódicos, las revistas o en Internet. Lo que oyen acerca del VIH y del SIDA podría no ser completamente cierto. ¿Sus hijos saben la verdad acerca del VIH y del SIDA? ¿Saben sus hijos cómo protegerse contra el VIH? Usted puede ayudar a combatir esta enfermedad informando a sus hijos la realidad. Cuanto antes hable con sus hijos acerca del VIH y del SIDA, mayor es la probabilidad de que estén en condiciones de tomar decisiones saludables respecto del sexo y de las drogas. Cuando hable con sus hijos:

- Infórmeles acerca del VIH de un modo que sea adecuado para su edad.
- Ayúdelos a tomar decisiones saludables para protegerse de por vida.
- Haga saber a sus hijos lo que es importante para usted y lo que espera de ellos.

Información acerca del VIH y del SIDA

No es necesario que usted sea experto en VIH/SIDA para hablar con sus hijos sobre este tema. No es necesario que conozca todas las respuestas a las preguntas que le hagan. Existen muchas fuentes que pueden ser consultadas para encontrar esas respuestas. La información que se incluye en esta sección ha sido redactada para ayudarlo a aprender más acerca del VIH y del SIDA, como padre o persona que cuida de niños. Más adelante, aprenderá qué información sobre el VIH y el SIDA es conveniente que los niños aprendan en diferentes edades. Lo ayudará conocer la información básica para asegurarse de que informe correctamente a sus hijos.

¿Qué es el VIH?

El VIH es el *Virus de Inmunodeficiencia Humana*. Es el virus que causa el SIDA. Usted puede haber oído que alguien es *VIH positivo* o que tiene *la enfermedad del VIH*. Se trata de expresiones que quieren decir que la persona tiene el VIH en el cuerpo y puede contagiarlo (transmitirlo) a otras personas.

El VIH ataca el sistema inmunológico. El sistema inmunitario protege al cuerpo contra los microbios y las enfermedades. Con el tiempo, la mayoría de las personas infectadas con el VIH tiene menor capacidad de combatir los microbios que ingresan en su cuerpo día a día. Por lo general, estos microbios no enferman a personas sanas. Pero cuando el sistema inmunitario está debilitado a causa del VIH, pueden causar infecciones y cánceres que pueden llevar a una persona a la muerte. Existen medicamentos que combaten el VIH y ayudan a que el sistema inmunitario permanezca más fuerte por más tiempo. No obstante, no existe una cura que permita eliminar el VIH del cuerpo, ni una inyección (vacuna) para prevenir el VIH. Una vez que la persona contrae la infección del VIH, lo padecerá de por vida y puede contagiarlo a otras personas.

¿Qué es el SIDA?

SIDA significa *Síndrome de Inmunodeficiencia Adquirida*. Es la última etapa de la infección con el VIH. Una persona tiene el SIDA cuando su sistema inmunitario se debilita mucho a causa de la infección con el VIH, o cuando contrae una o más enfermedades graves a causa del VIH.

Las personas que están infectadas con el VIH a menudo no desarrollan el SIDA durante diez o incluso más años. Algunas personas han vivido con la infección del VIH durante más de 20 años. Los medicamentos contra el VIH ayudan al portador del virus a vivir más y mejor.

¿Cómo se contrae la infección con el VIH?

Su edad, sexo, raza, etnia, religión, ingresos u orientación sexual no importan—cualquiera puede contraer el VIH.

Se puede contraer el VIH de los siguientes modos:

- Teniendo relaciones sexuales con un portador del VIH sin usar un condón.
- Compartiendo agujas, jeringas u otros aparatos o parafernalia (cucharas, algodón, tapas de botellas) que ya fueron utilizados por una persona que tiene el VIH para inyectarse drogas, esteroides, o incluso vitaminas o medicamentos.
- Las mujeres infectadas con el VIH pueden contagiar el virus al bebé durante el embarazo, el parto o la lactancia.
- Los trabajadores del área de la salud pueden contraer el VIH si se clavan agujas que tienen sangre o fluidos corporales infectados con el VIH. Esto puede suceder por accidente en el trabajo.

No se contrae el HIV por:

- *contacto casual* — estar cerca de un portador del VIH o darse la mano, tocar o abrazar a un portador del VIH
- estornudos o tos de un portador del VIH cerca suyo o sobre usted
- las lágrimas, la saliva o el sudor de otra persona
- compartir vasos, platos o cubiertos
- usar sanitarios o bebederos públicos
- picaduras de mosquitos o de otros insectos
- piscinas o tinas de baño
- mascotas

¿Cómo se previene el VIH?

No tener relaciones sexuales. Esto se conoce también como abstinencia. No tener relaciones sexuales es el único modo seguro de no contraer el VIH. No obstante, usar un condón de látex para hombres o mujeres puede reducir en gran medida las probabilidades de contagiarse del VIH por relaciones sexuales. Consulte las instrucciones sobre cómo usar un condón en la página 16.

No compartir agujas para inyectarse nada. Usted puede protegerse completamente de contraer el VIH a través de agujas y jeringas, si no se inyecta drogas o comparte agujas por ningún motivo. Si usted no puede dejar de inyectarse drogas, siga los pasos que se indican a continuación para reducir la probabilidad de contraer el VIH:

- Siempre use agujas y jeringas nuevas y limpias.
- Si no puede comprar agujas y jeringas nuevas y limpias, lave sus agujas y parafernalia con agua y cloro inmediatamente después de usarlas e inmediatamente antes de volver a usarlas.
- No consuma otras drogas, como alcohol, marihuana, cristales de metadona, éxtasis, cocaína o crack. Estas drogas podrían impedirle tomar decisiones sensatas acerca de las relaciones sexuales y de usar agujas y parafernalia nueva y limpia. Si está borracho o drogado, podría no estar en condiciones de protegerse y proteger a los demás del VIH.

¿Puede reconocerse a los portadores del VIH?

No. Las personas pueden parecer y sentirse sanas incluso si tienen el VIH. Muchas personas que tienen el virus no lo saben debido a que no tienen síntomas durante muchos años.

**Es la realidad:
¡Los jóvenes están en
riesgo de contraer el VIH y
el SIDA!**

Alrededor de la mitad de todos los estudiantes de escuelas secundarias de los Estados Unidos tienen relaciones sexuales. Y por lo menos la mitad de todos los nuevos casos del VIH en este país se presentan entre menores de 25 años.

(Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades de los EE UU, 2004)

¿Cómo puede averiguar si es portador del VIH?

El único modo seguro de determinar si es portador del VIH es hacerse una prueba del VIH, ya sea un análisis de sangre o de los fluidos orales, que toma una muestra del interior de la boca.

- La prueba **anónima** del VIH significa que usted no da su nombre. Usted recibe un número de identificación para obtener sus resultados.
- La prueba **confidencial** del VIH significa que usted debe dar su nombre cuando se somete a ella. Los resultados de la prueba serán incorporados a su historia clínica privada.
- En algunos centros, usted puede someterse a una **prueba rápida del VIH** y obtener los resultados en el mismo día. Si su prueba revela que usted podría ser portador del VIH, deberá hacerse una segunda prueba para corroborar si es portador del VIH.

Cualquier persona, independientemente de su edad, puede someterse a la prueba si comprende:

- para qué sirve la prueba;
- qué significan los resultados de la prueba; y
- los tipos de atención y tratamiento disponibles para los VIH-positivos.

Antes de la prueba, un asesor sobre la prueba del VIH o un profesional de la salud se asegurarán de que la persona que se somete a la prueba comprenda estos tres puntos. Hacerse la prueba puede ser una decisión difícil para un joven. Intente apoyar la decisión de su hijo y ofrézcale ayuda.

Algunas clínicas ofrecen pruebas gratuitas y anónimas del VIH. Muchas clínicas del departamento de salud de la localidad, centros de salud comunitarios, hospitales, clínicas de planificación familiar y médicos ofrecen pruebas confidenciales del VIH. Llame a los números de teléfono que se encuentran al final de este folleto para averiguar sobre los laboratorios de pruebas cerca de su hogar.

¿Los jóvenes se encuentran en riesgo de contraer el VIH/ SIDA?

Sí. Personas de todas las edades pueden contraer el VIH si tienen relaciones sexuales sin condón o si comparten agujas. Por lo menos la mitad de todos los nuevos casos de VIH en los Estados Unidos se presentan entre jóvenes (menores de 25 años, incluso adolescentes). La mayoría de los jóvenes contraen el VIH por tener relaciones sexuales sin usar condón. También contraen enfermedades de transmisión sexual (ETS) en mayor medida que antes. Una vez que se contrajo una ETS, es más fácil contagiarse del VIH.

Cómo empezar

Haga que ésta sea la primera de muchas charlas acerca del VIH. No es necesario tratar toda la información en una misma charla. Manifiésteles a sus hijos que pueden tratar éste y otros temas serios con usted.

Estos son algunos consejos para comenzar:

- **Pregunte a sus hijos qué saben acerca del VIH y del SIDA.** Este puede ser un buen modo de comenzar a hablar y de averiguar la información equivocada que podrían tener.
- **Pregunte a sus hijos qué han aprendido sobre el VIH y el SIDA en la escuela** y qué opinan sobre el tema. Entonces, puede brindarles más información y hablar sobre cómo podrían protegerse del VIH.
- **Hable con los maestros de sus hijos** para averiguar qué enseñan en la escuela acerca del VIH/ SIDA.
- **Busque razones para plantear el tema.** Es posible que mire un programa de TV en el que uno de los personajes debe decidir si tener o no relaciones sexuales. O, usted puede estar con sus hijos y oír una noticia periodística sobre el SIDA en la radio. Estas son buenas oportunidades para preguntar a sus hijos —“¿Qué opinan sobre el tema?”— y manifestarles su opinión y sentimientos.
- **Si sus hijos tienen alguna pregunta que usted no puede responder,** admita que no conoce la respuesta. Ofrézcales averiguar la respuesta juntos. Consulte la página 17 con los números de teléfono y sitios Web que pueden ayudarlo.

Qué decirle a sus hijos respecto del VIH y del SIDA

La información sobre el VIH que les dé a sus hijos depende de su edad, de si pueden o no comprender la información y de sus experiencias con el VIH. Por ejemplo, los niños pequeños pueden no estar preparados para recibir cierta información que los adolescentes deben saber para protegerse. Otros niños pueden conocer a personas que viven con el VIH o el SIDA. Los tres capítulos que siguen en este folleto le proporcionan ideas sobre qué decir respecto del VIH y del SIDA a niños de diferentes edades: niños pequeños (de 5 a 8 años), niños mayores (de 9 a 12 años) y adolescentes (de 13 a 19 años).

Hablar con niños pequeños (de 5 a 8 años)

Los niños de esta edad pueden estar más informados sobre el VIH/ SIDA de lo que usted cree. También es posible que tengan temores e información incorrecta acerca de este tema, que usted puede aclarar. Pida a sus hijos que le cuenten lo que saben o han oído respecto del VIH/ SIDA y parta de esa información.

No es demasiado pronto para dar información que ayudará a los niños a saber en qué consisten el VIH y el SIDA. Los niños de esta edad pueden captar la idea básica de que los microbios causan enfermedades. Si usted les enseña lo básico sobre cómo prevenir enfermedades y tomar decisiones acertadas para mantenerse sanos, los ayudará a comprender el VIH/ SIDA cuando crezcan. Debido a que las personas mueren a causa del SIDA, debe estar preparado para hablar sobre la muerte y morir. Puede ser de ayuda hablar con sus hijos acerca de alguien cercano que haya muerto.

Qué decirles a los niños pequeños sobre el VIH/ SIDA:

Hábitos saludables

- Lavarse las manos para evitar la transmisión de microbios.
- Cubrirse la boca cuando tosen o estornudan.
- Mantener limpios los cortes y raspaduras.
- Si estás sangrando, busca la ayuda de un adulto conocido y de confianza.

Es difícil contraer y contagiar el VIH

- El VIH es un virus (microbio) que causa el SIDA. El VIH pasa de la sangre de una persona a la sangre de otra persona y la enferma.
- El VIH/SIDA no está en la sangre de todos.
- El VIH no se contagia por leer, jugar, hablar, abrazar, besar, o comer con una persona que tenga el virus.
- No tocar la sangre. Si encuentras agujas u objetos cortantes, no los toques. Está bien que el médico o el enfermero te apliquen inyecciones. No hacer pactos de sangre *como entre los hermanos de sangre*.
- No tener miedo si conoces a alguien que tiene el VIH o el SIDA. Trata a la persona del mismo modo en que te gusta ser tratado cuando estás enfermo — con afecto y amabilidad. Las personas no se contagian del VIH o el SIDA porque son malas.

Hablar con niños más grandes (de 9 a 12 años)

Los niños de esta edad comienzan a aprender más acerca del VIH/ SIDA en la escuela, en la TV y las películas, o a través de Internet. Es posible que conozcan a un portador del VIH o a alguien que ha muerto a causa del SIDA. Si tienen información incorrecta acerca del VIH y cómo se contagia, usted puede ayudarlos a obtener la información correcta.

Consejos para hablar con los niños acerca del sexo y de las drogas

En esta edad, el cuerpo y los sentimientos de los niños cambian rápidamente. A menudo se sienten demasiado acomplejados o incómodos respecto de su cuerpo. Pueden sentir más curiosidad acerca del sexo y desear expresar sus sentimientos sobre el sexo. También es posible que deseen probar el alcohol y las drogas.

A usted le puede parecer que los niños de cuarto o quinto grado son demasiado pequeños para aprender acerca del sexo y de las drogas. Puede optar por hablar con sus hijos acerca de estos temas ahora, o esperar hasta que sean más grandes. Depende de usted. Incluso si usted espera hasta que los niños sean mayores para tener su primera charla, les puede decir que las personas se contagian del VIH mediante las relaciones sexuales o si comparten agujas y parafernalia para el consumo de drogas. Los niños de esta edad están bajo mucha *presión de sus amigos* — la presión que ejercen los amigos y otros niños de la misma edad para probar nuevas cosas que pueden perjudicarlos (como fumar o beber alcohol). Estos son buenos motivos para hablar con sus hijos antes de que comiencen a hacer sus primeros intentos con las relaciones sexuales y el alcohol u otras drogas.

Información básica sobre el VIH/ SIDA para niños mayores:

- **Lea la información básica sobre cómo se contagia el VIH** y cómo prevenirlo — no consumir alcohol ni otras drogas, no tener relaciones sexuales y no compartir agujas ni otra parafernalia para consumir drogas.
- **Si habla acerca del sexo y las drogas** — dígales a sus hijos que es mejor esperar hasta ser adulto para tener relaciones sexuales y convertirlas en parte de una relación adulta de afecto. Las personas que tienen relaciones sexuales siempre deben usar un condón. Tener relaciones sexuales sin condón representa un riesgo de contagiarse el VIH.

- **Consumir alcohol o drogas**

dificulta tomar las decisiones correctas — como no tener relaciones sexuales y siempre usar un condón si decides hacerlo.

- **No hacer pactos** entre *hermanos de sangre* o *juegos* de este tipo.

- **No compartir agujas por ningún motivo** —

incluso para inyectarse insulina (para la diabetes), esteroides o vitaminas o para hacerse tatuajes o piercing corporales. Si te inyectas drogas, siempre debes usar una aguja nueva y limpia.

**Abstinencia:
¡El único modo
de permanecer
completamente protegido!**

La abstinencia no significa no hacer nada. El único modo completamente seguro de permanecer protegidos contra el VIH es no tener relaciones sexuales y no consumir drogas. No consumir alcohol y drogas (incluso las drogas que no se inyectan, como marihuana, cocaína, éxtasis u otras pastillas) también puede prevenir el VIH. ¿Cómo? Cuando las personas beben alcohol y consumen drogas, suelen hacer malas elecciones y correr riesgos al no protegerse contra el VIH.

La presión y el acoso de los amigos

Los niños de este grupo de edad pueden ser crueles entre sí. Presionan o amenazan a otros para que prueben conductas riesgosas, como fumar cigarrillos, beber, consumir drogas o tener relaciones sexuales. Se burlan o acosan a otros niños que no desean correr riesgos. Incluso los amigos a veces hacen que otros se sientan “con poca onda” por no arriesgarse. Enséñeles a sus hijos que los verdaderos amigos no los presionarán ni se burlarán de ellos por mantenerse a salud. Dígales a sus hijos que está bien hablar con adultos de su confianza (maestros, padres o familiares mayores) si se sienten infelices o presionados.

Hablar con adolescentes (de 13 a 19 años)

Los adolescentes se alejan de sus familias y desean hacer más cosas por sí mismos. Quieren “encajar” con otros de su misma edad. Muchos adolescentes tienen firmes valores personales y toman decisiones todos los días. Pero también se encuentran bajo mucha presión para probar el alcohol y otras drogas, al igual que para tener relaciones sexuales. Sus hijos adolescentes pueden tomar decisiones correctas y mantenerse alejados del alcohol, las drogas y el sexo. No obstante, es necesario que sepan que pueden contagiarse del VIH o una ETS si tienen relaciones sexuales sin condón o si comparten agujas o parafernalia — incluso si lo hacen sólo una vez.

Información básica sobre el VIH/ SIDA para adolescentes:

- **La abstinencia es el único modo seguro de evitar el contagio del VIH.** El mejor modo de protegerte contra el VIH es no tener ningún tipo de relaciones sexuales (por vía vaginal, oral o anal) y no inyectarse drogas.
- **Usar un condón.** Usa un condón de látex para hombres o condón para mujeres de forma correcta cada vez que tengas relaciones sexuales. Otros métodos anticonceptivos, como la píldora, Norplant o Depo-Provera, no te protegen contra el VIH u otras enfermedades de transmisión sexual.
- **No consumir alcohol y otras drogas.** Éstas hacen que sea más difícil decir “no” a las relaciones sexuales — o usar un condón si tienes relaciones sexuales.
- **Nunca compartir agujas** para inyectarse ninguna sustancia.
- **Las agujas para colocarse piercing corporales o hacerse tatuajes** también pueden tener sangre infectada con el VIH. Si sus hijos se harán tatuajes o se colocarán piercing corporales, busque un artista que use únicamente agujas nuevas y limpias, y herramientas seguras.

Los adolescentes, las citas y las relaciones sexuales: Lo que dicen y lo que hacen

Usted puede oír a sus hijos adolescentes hablar acerca de salir con amigos en lugar de sobre citas. O, usted puede oírlos hablar acerca de *engancharse* o tener *amigos con beneficios*. Estos términos pueden no significar nada para usted, pero tienen un significado especial para los jóvenes. Aprenda más sobre el significado de estos términos y sepa lo que hacen los adolescentes.

Incluso si los adolescentes no están teniendo citas, aún sienten mucha presión para tener relaciones sexuales.

Engancharse o tener *amigos con beneficios* significa tener sexo oral con distintas

personas — en lugar de tener sexo vaginal o anal con un novio o una novia. Los adolescentes tienen sexo oral más a menudo que

el sexo vaginal o anal y a edades más tempranas. Los jóvenes creen que así conservan su virginidad y evitan el embarazo. Incluso a pesar de que el sexo oral es menos riesgoso, se puede contraer el VIH y ETS de este modo o contagiar estas enfermedades a otras personas.

Informe a sus hijos adolescentes que siempre está bien decir “no” a las relaciones sexuales. Ellos pueden pensar que “todos lo están haciendo”. Infórmeles que esto no es verdad.

Las buenas noticias acerca del sexo en adolescentes

Menos adolescentes tienen relaciones sexuales:

En 1991, el 54% de los estudiantes estadounidenses de escuelas secundarias manifestaron haber tenido relaciones sexuales.

En 2003, el 47% dijo haberlo hecho.

(Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades de los EE UU, 2004)

El VIH y las enfermedades de transmisión sexual (ETS)

Los jóvenes estadounidenses contraen ETS con mayor frecuencia que antes. Los adolescentes deben saber cómo no contraer el VIH y otras ETS.

Información básica sobre las ETS:

- **El VIH es una de las muchas ETS.** Las ETS, al igual que el VIH, se contagian de persona a persona por sexo vaginal, anal u oral. Algunas ETS también se contagian por contacto con la piel.
- **Una vez que se contrae una ETS, es más fácil contagiarse del VIH.**
- **La mayoría de las personas no tienen ningún síntoma de ETS.** Podría no saber si usted o su pareja tiene una ETS.
- **Algunas ETS pueden curarse y otras no.** Las ETS que son causadas por bacterias — como la gonorrea, la clamidia y la sífilis — pueden ser tratadas y curadas con medicamentos. Sin embargo, las ETS que son virus — como el herpes, las verrugas vaginales y la hepatitis B — sólo pueden ser tratadas. No pueden ser curadas.
- **Asuma el control, hágase la prueba.** El único modo de saber si tiene el VIH u otra ETS es mediante una prueba o examen. Para obtener más información sobre las pruebas del VIH y las ETS, llame a una de las líneas de atención que aparecen en la página 17.

Cuatro millones de adolescentes por año

*Alrededor de 15 millones de
personas contraen una ETS
cada año en los Estados Unidos.
Cuatro millones de ellos
son adolescentes.*

(Centros para el Control y la Prevención
de Enfermedades, 2004)

Uso de condones para prevenir el VIH y otras ETS

Si los usa correctamente y en todas las ocasiones, los condones de látex para hombres y mujeres, reducen en gran medida las probabilidades de contraer el VIH y muchas otras ETS. Los condones pueden evitar el contagio de otras ETS, como el papilomavirus humano (HPV) o el herpes genital, sólo cuando el condón cubre toda el área infectada o las llagas.

Información básica sobre los condones:

- **Esté preparado.** Siempre debe tener condones a mano, incluso si no planea tener relaciones sexuales. Nunca asuma que su pareja tendrá condones — hable con su pareja por anticipado.
- **Use un condón con cada pareja, en todas las oportunidades.** Use un condón incluso si piensa que su pareja no tiene el VIH o una ETS.
- **Manténgase firme en su decisión.** Si su pareja no quiere usar un condón, dígame que no desea tener relaciones sexuales sin usarlo.
- **Cómo usar un condón para hombres**
 1. Guardar los condones en lugar fresco y mantenerlos alejados de la luz solar. Comprobar la fecha de vencimiento (la fecha de “usar antes del”). Esta fecha se encuentra impresa en la caja de condones o en sus envoltorios. Los condones que se utilizan después de esa fecha pueden romperse o rasgarse.
 2. Abra el envoltorio del condón con cuidado. Abrirlo con los dientes o con las uñas puede romper el condón.

Las buenas noticias acerca del sexo adolescente

Más adolescentes están usando condones:

En 1991, el 46% de los adolescentes estadounidenses manifestó que había usado un condón la última vez que había tenido relaciones sexuales. En 2003, el 63% manifestó que había usado un condón la última vez que había tenido relaciones sexuales.

(Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, 2004)

3. Colóquese el condón cuando el pene está rígido. Si no está circuncidado, retire el prepucio antes de colocar el condón. Desenrolle el condón a lo largo del pene.
4. Apriete la punta del condón para dejar espacio (aproximadamente media pulgada) en el extremo. Desenrolle el condón a lo largo del pene.
5. Agregue una pequeña cantidad de lubricante a base de agua (como gel K-Y) en la parte externa del condón. Nunca debe usar lubricantes con aceite, como Vaselina o loción; ellos pueden hacer que el condón se rompa.
6. Después de eyacular, sostenga el borde del condón y retire el pene mientras está rígido para que el semen no se derrame.

Va a hacer falta mucho trabajo, por parte de las personas de todo el mundo, para detener el contagio del VIH y del SIDA. Hablar abiertamente con sus hijos respecto del VIH y del SIDA es un importante paso para protegerlos y proteger a otras personas. Usted debe sentirse bien acerca de dar este importante paso. Siga hablando con sus hijos — y ¡continúe con el buen trabajo!

Números de teléfono y sitios Web para obtener más información

Instituto sobre el SIDA del Departamento de Salud del Estado de Nueva York

<http://www.health.state.ny.us/diseases/aids/index.htm>

Este sitio Web ofrece cuadernillos, pósters y folletos sobre el VIH/ SIDA. También pueden solicitarse materiales llenando el formulario que aparece en el sitio Web. El sitio Web también ofrece más información sobre el VIH, como dónde puede hacerse la prueba en el estado de Nueva York.

Líneas telefónicas de información sobre el VIH/ SIDA

Departamento de Salud del Estado de Nueva York

Línea de atención sobre el VIH/ SIDA (en inglés) **1-800-541-2437**

Departamento de Salud del Estado de Nueva York

Línea de atención sobre el VIH/ SIDA (en español) **1-800-233-7432**

Departamento de Salud e Higiene Mental de la Ciudad de Nueva York

Línea de atención sobre el VIH/ SIDA (en español y en inglés) **1-800-TALK HIV**

Departamento de Salud del Estado de Nueva York

Línea TTY de información sobre el VIH/ SIDA **1-212-925-9560**

Para las llamadas de voz, se puede usar el sistema repetidor de Nueva York: llame al 711 o al 1-800-421-1220 y solicite a la operadora el número 1-212-925-9560.

Departamento de Educación del Estado de Nueva York

<http://www.emsc.nysed.gov/sss/HIV>

Este sitio Web explica la información sobre el VIH y el SIDA que se enseña en las clases de educación para la salud de las escuelas del estado de Nueva York. También proporciona números de teléfono y sitios Web de otros grupos de donde puede obtener más información.

Números de teléfono y sitios Web para obtener más información

Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades de los EE UU (CDC)

<http://www.cdc.gov/hiv/dhap.htm>

Este sitio Web ofrece hojas informativas y cuadernillos sobre el VIH/ SIDA. Ofrece una sección de preguntas y respuestas sobre el VIH/ SIDA útil para padres, personas que cuidan de niños y maestros.

Consejo de Información y Educación sobre la Sexualidad de los Estados Unidos (SIECUS)

<http://www.siecus.com>

Este sitio Web ofrece muchos libros, hojas informativas y más información sobre cómo hablar sobre el sexo con jóvenes de diferentes edades.

Advocates for Youth

<http://www.advocatesforyouth.org/parents/tips.htm>

Este grupo ofrece información y apoyo para ayudar a que los jóvenes tomen decisiones correctas sobre el sexo y su salud.

Proyecto de Educación para Padres sobre el VIH/ SIDA de la Extensión Cooperativa de la Universidad de Cornell

<http://www.human.cornell.edu/pam/extensn/hivaids>

Este programa ha publicado un libro titulado *Talking with Kids about AIDS* para ayudar a padres, tutores y otros adultos a hablar con los niños y los adolescentes sobre el VIH/ SIDA.

Departamento de Salud del Estado de Nueva York