Published on The Well Project (https://www.thewellproject.org)
https://www.thewellproject.org/hiv-information/hablar-con-sus-hijos-sobre-el-vih-concienciacion-sobre-el-vih-para-ninos

Hablar con sus hijos sobre el VIH: concienciación sobre el VIH para niños

Submitted on Oct 4, 2024

Image

©iStock.com/kali9 | Poses por modelos

Read this fact sheet in English

Índice

- La realidad sobre el VIH
- Iniciar la plática
- Hablar con niños de diferentes edades
- Cuidar de sí misma

Nota: Esta hoja informativa habla sobre la discusión del VIH en general. Si usted o su hijo viven con el virus, tal vez quiera leer nuestra hoja informativa "Hablar con sus hijos sobre su estado de VIH o el estado de sus hijos" *(en inglés)*.

El VIH puede ser un tema difícil de abordar para los padres, tutores y cuidadores con sus hijos. Sin embargo, es importante que todas las familias eduquen a sus hijos sobre el VIH. Hay muchas razones por las que puede querer hablar del VIH y el SIDA con sus hijos: usted o un miembro de su familia está viviendo con el VIH, su hijo está viviendo con el VIH o simplemente quiere ayudar a su hijo a entender el VIH para que no adquiera el virus.

Puede haber ocasiones en las que no sea apropiado o seguro que las mujeres le cuenten a sus hijos o

familiares que ella está viviendo con VIH. Para obtener más información sobre cómo decirle a los demás que usted o su hijo viven con el VIH, consulte nuestra hoja informativa sobre la divulgación y el VIH.

Importante: si usted se siente amenazada en este momento, llame al 911 o a la Línea Nacional contra la Violencia Doméstica en EE.UU.: 800-799-SAFE [1-800-799-7233; o 1-800-787-3224 (TTY)], o envíe la palabra BEGIN al 88788. También puede buscar un espacio seguro en línea en Domestic Shelters (refugios domésticos, en inglés). Si usted vive fuera de EE. UU., consulte las Páginas de Hot Peach (en inglés) para encontrar ayuda cerca de usted.

El VIH puede ser un tema difícil de abordar para los padres, tutores y cuidadores con sus hijos. Sin embargo, es importante que todas las familias enseñen a sus hijos sobre el VIH.

A nivel mundial, alrededor de 2.5 millones de personas viviendo con VIH tenían menos de 19 años. Según informes de UNICEF, 140,000 adolescentes y 130,000 niños adquirieron el VIH ese año. Las mujeres jóvenes y las niñas representaron el 77 por ciento de los nuevos casos de VIH en África subsahariana.

En EE.UU., los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés) informan que los jóvenes de entre 13 y 24 años, representaron una de cada cinco de todas las nuevas personas viviendo con VIH en 2021. Sin embargo, casi la mitad de los jóvenes que viven con el VIH no lo saben. Estas estadísticas sirven como un serio recordatorio para los padres de que no pueden permitirse el lujo de evitar hablar con sus hijos sobre el VIH. Para más información, consulte nuestra hoja informativa sobre Adolescentes y prevención del VIH: lo que los padres y los proveedores deben saber *(en inglés)*.

Los niños y los adolescentes se enteran del VIH en todo tipo de lugares: en la escuela, mediante la televisión, la radio, los amigos, los periódicos, las revistas e Internet. Hablar con sus hijos sobre el VIH le permite darles datos y corregir los mitos o la información incorrecta que puedan haber obtenido fuera de casa. También es una oportunidad para desarrollar una relación abierta y honesta con sus hijos.

La realidad sobre el VIH

Muchos padres se sienten incómodos al hablar con sus hijos sobre el VIH porque ellos mismos no tienen la información correcta. Antes de hablar con sus hijos sobre el VIH, es importante que conozca los hechos.

¿Qué es el VIH?

- VIH significa "Virus de la Inmunodeficiencia Humana"
- Sin tratamiento, el VIH acaba desgastando el sistema inmunitario de la mayoría de las personas hasta el punto de desarrollar infecciones graves, que puede conducir a un diagnóstico de SIDA
- Muchas personas toman medicamentos potentes y eficaces para luchar contra el virus y llevar una vida plena; sin embargo, no hay cura para el VIH

¿Qué es el SIDA?

- SIDA significa "Síndrome de Inmunodeficiencia Adquirida"
- El SIDA es la etapa más avanzada de la infección por VIH
- Muchas personas toman combinaciones potentes y eficaces de medicamentos para combatir el virus; sin embargo, no hay cura para el SIDA

¿Cuál es la diferencia entre el VIH y el SIDA?

- Una persona puede vivir con el VIH por muchos años sin presentar signos de la enfermedad, o sólo con síntomas leves o moderados
- Los CDC identifican a una persona como alguien con SIDA si vive con el VIH y tiene una o ambas de estas condiciones:
    - Al menos una infección oportunista definitoria del SIDA (vea la lista de infecciones oportunistas en nuestra hoja informativa sobre las condiciones que definen el SIDA)
    - Un recuento de células CD4 de 200 células/mm3 o menos (un recuento normal de CD4 es de unas 600 a 1,500 células/mm3)
- Cuando a una persona se le diagnostica el VIH, siempre vivirá con él. Independientemente de lo baja que sea su carga viral, incluso si llega a ser "indetectable", nunca volverán a ser VIH negativos.

Para más información, consulte nuestra hoja informativa "¿Qué son el VIH y el SIDA?"

¿Cómo se transmite (propaga) el VIH?

El VIH se transmite a través de:

- Sangre (incluida la sangre menstrual)
- Semen ("eyaculación") y otros fluidos sexuales masculinos ("pre-eyaculación")
- Líquidos vaginales
- Leche de pecho
- Líquido rectal (*no* heces ni "popó")

El VIH **no** se transmite a través de:

- Sudor
- Lágrimas
- Saliva (escupitajo)
- Orina (pipí)
- Heces (popó)

Una persona viviendo con VIH que esté tomando medicamentos diariamente y tenga una carga viral indetectable no transmitirá el virus a través de las relaciones sexuales. Esta es una de las formas en que el tratamiento del VIH puede ser también una prevención del VIH. Para obtener más información sobre este interesante avance, consulte nuestra hoja informativa sobre cómo indetectable es igual a intransmisible.

Las formas más comunes en que el VIH se transmite de una persona a otra son:

- Reutilización y uso compartido de agujas *(en inglés)* y otras cosas para inyectarse drogas (incluyendo esteroides u hormonas)
- Relaciones sexuales anales o vaginales sin protección (sin condones u otras barreras, o métodos de tratamiento como prevención). Hay poco riesgo de adquirir el VIH durante el sexo oral.
- De persona gestante a hijo (durante el embarazo, el parto o la lactancia/dar el pecho)

Para más información sobre cómo se transmite el VIH, consulte nuestra hoja informativa sobre la transmisión del VIH.

¿Cómo se puede prevenir el VIH?

Uno de los mensajes más importantes que puede compartir con sus hijos es que el VIH puede prevenirse. El VIH no puede transmitirse, excepto cuando se intercambian determinados fluidos

corporales (véase más arriba). Para más información, consulte nuestras hojas informativas sobre la prevención y transmisión del VIH.

Enséñeles a sus hijos que pueden reducir en gran medida el riesgo de adquirir el VIH a través de:

- Practicar siempre el sexo seguro (usando condones u otras barreras, o métodos de tratamiento como prevención)
- No tener sexo, si es apropiado para ellos
- Tener tipos de sexo que no presentan riesgo de VIH, incluyendo la masturbación
- Una vez que sean sexualmente activos, hacerse pruebas regularmente para detectar el VIH y otras infecciones de transmisión sexual (ITS) y recibir el tratamiento que necesiten
- Tomar la profilaxis preexposición (PrEP), si es adecuado para ellos
- Hablar con sus parejas sobre su historial sexual y su estado de VIH/ITS, y sobre cuándo se hicieron la última prueba
- Limitar el número de parejas sexuales
- No inyectarse drogas *(en inglés)* o, si lo hacen, utilizar siempre agujas y materiales nuevos y limpios

También es importante decirles a los niños que el VIH **no** se transmite por contactos casuales como:

- Ser amigo de alguien que vive con VIH
- Abrazar
- Bailar
- Compartir comida o bebidas
- Usar una ducha, una tina o una cama utilizada por una persona viviendo con VIH
- Besar (entre personas sin problemas dentales significativos, como encías sangrantes o llagas abiertas)
- Compartir equipos de ejercicio o una piscina

Cómo hablar con los adolescentes sobre el VIH y su prevención: *Para el 24º episodio de* **Una Chica Como Yo EN VIVO***, la presentadora Ciarra "Ci Ci" Covin se reunió con Kimberly Canady e Ieshia Scott, dos antiguas miembros del comité asesor comunitario de The Well Project. No se pierda la oportunidad de conocer de boca de estas defensoras cómo han iniciado la conversación sobre prevención y concienciación del VIH con los jóvenes de sus comunidades, consejos sobre cuándo empezar a hablar con los niños y qué puede hacer usted para crear un entorno de apoyo y cariño en el que los adolescentes y jóvenes se sientan cómodos haciendo preguntas y capacitados para tomar decisiones de vida saludables.*

(Audio en inglés pero puede activar subtítulos haciendo clic en CC y luego en el icono de engranaje ?? y elija el idioma)

Ver otros episodios de la serie Una Chica Como Yo EN VIVO

Para más información, consulte nuestra hoja informativa sobre la Transmisión del VIH.

Iniciar la plática

Cada padre tiene su propio estilo a la hora de hablar de temas importantes. Algunos padres eligen un momento específico en el que la familia se sentará a hablar de las actividades sexuales y las infecciones de transmisión sexual, incluyendo el VIH. Pueden repartir información impresa (por ejemplo, libros, hojas informativas) u otros recursos para ayudar a los niños a entender los hechos.

Otros padres toman pistas de sus hijos y de lo que ocurre a su alrededor para hablar del VIH. Por ejemplo, pueden intentar sacar el tema cuando sus hijos ven o escuchan algo sobre el VIH en la televisión. Pregunte a los niños qué han oído y qué saben sobre el VIH. Esto le ayudará a averiguar lo que ya saben y lo que usted debe explicar.

Nota: Al hablar con sus hijos sobre el VIH, pueden surgir preguntas sobre la muerte. Explique la muerte en términos sencillos. Es importante no explicar que la muerte es como estar dormido. Una explicación de este tipo puede hacer que sus hijos se preocupen de que si se duermen, nunca se despertarán. También es importante explicar que, aunque el VIH es algo serio, puede prevenirse y tratarse.

Hablar con niños de diferentes edades

Nunca es demasiado pronto para hablar con sus hijos sobre el VIH. De hecho, a la edad de ocho años (tercer grado en EE.UU.), muchos niños ya han oído hablar de él. Hablar con los niños sobre el VIH no es una conversación de una sola vez. Los niños estarán preparados para escuchar diferentes niveles de información a diferentes edades. A menudo, sus preguntas le harán saber que están preparados para escuchar más sobre el tema. Cuanto más abierta esté a las preguntas sobre el VIH o las relaciones sexuales en general, más probable será que sus hijos las hagan, y mayor será su oportunidad de darles información correcta y ayudarles a tomar decisiones saludables. Hable sobre ello a una edad temprana y con frecuencia para asegurarse de que sus hijos tengan la información correcta para su edad durante toda su infancia.

Niños pequeños/preescolares

Los niños estarán preparados para escuchar diferentes niveles de información a diferentes edades.

Los niños de hasta cuatro años están aprendiendo las cosas básicas sobre su cuerpo. No entienden los conceptos de enfermedad, muerte o sexo. Sin embargo, usted puede preparar el terreno para futuras conversaciones: introdúzcales la idea de la sexualidad diciéndoles los nombres correctos de las partes del cuerpo. También puede decirles que algunas partes del cuerpo son privadas y que deben avisarle si alguien los toca de forma que los incomoda. Pero lo más importante es transmitirles a los niños pequeños el mensaje de que usted está disponible para sus preguntas. Cuando sientan que pueden preguntarle cualquier cosa, será más probable que hablen con usted conforme crezcan.

Niños en edad escolar

Los niños de cinco a ocho años apenas están aprendiendo sobre la salud, la enfermedad, la muerte y el sexo. Pueden entender que el VIH es un problema de salud grave causado por un virus y que sus posibilidades de adquirirlo son muy bajas. No es necesario hablar de sexo a esta edad; sin embargo, usted puede enseñarles a los niños que algunos fluidos corporales son portadores de infecciones y no deben compartirse.

Preadolescentes

Los niños de nueve a doce años piensan mucho en su cuerpo. Muchos de ellos están entrando o pasando por la pubertad. A esta edad, los niños también sienten mucha presión de grupo, presión de otros niños de su edad, para probar cosas nuevas (y posiblemente peligrosas). Ahora es el momento de explicarles cómo se transmite el VIH. Dado que el VIH se transmite habitualmente por contacto sexual, ahora es el momento de darles a sus hijos información correcta sobre el sexo seguro. Hábleles de la importancia de la salud sexual y del sexo seguro. Hágales saber que compartir agujas o jeringas para el uso de drogas inyectables *(en inglés)*, la inyección de esteroides y los tatuajes o perforaciones corporales informales puede ponerlos en riesgo de adquirir el VIH. Enséñeles a los preadolescentes que tienen opciones en la vida y que las decisiones que tomen hoy podrían afectarles para el resto de

sus vidas. También puede decirles a sus hijos que está bien que hablen con un adulto en el que confíen (padre, profesor, pariente mayor) si se sienten infelices, presionados o acosados.

Adolescentes

Los jóvenes de entre 13 y 19 años suelen estar más preocupados por su imagen personal y sus amistades que por lo que digan sus padres. Muchos adolescentes se arriesgan y creen que "a mí no me puede pasar". Durante estos años de formación, es importante seguir proporcionándole a su hijo información correcta sobre el VIH y el sexo seguro. Tal vez quiera proporcionarles recursos como libros y vídeos que puedan ver por su cuenta. Esta es también una edad importante para hablar del tratamiento como prevención, incluyendo la profilaxis preexposición (PrEP) y la profilaxis postexposición (PEP). Para obtener más información, consulte nuestra hoja informativa sobre Adolescentes y prevención del VIH: lo que los padres y los proveedores deben saber *(en inglés)*.

Cuidar de sí misma

Hablar con los niños sobre el VIH puede provocar ansiedad en los padres. Infórmese y tenga recursos a la mano. Se sentirá más cómoda si conoce los hechos. Intente relajarse y deje que la conversación fluya con naturalidad. Es importante empezar a hablar con sus hijos a una edad temprana para que todos se sientan cómodos con el tema y las palabras utilizadas para hablar de él. Usted puede aprovechar esta oportunidad para crear un entorno de apoyo y cariño en el que sus hijos se sientan cómodos haciendo preguntas y capacitados para tomar decisiones para tener vidas saludables.

Artículos relacionados de The Well Project

Hablar con sus hijos sobre su estado de VIH o el estado de ellos *(en inglés)*

La divulgación y el VIH

Adolescentes y prevención del VIH: lo que los padres y los proveedores deben saber *(en inglés)*

Los adolescentes y el VIH: la transición a la edad adulta *(en inglés)*

Additional Resources

Seleccione los enlaces que aparecen a continuación para obtener material adicional relacionado con cómo hablar con sus hijos sobre el VIH. (en inglés, al menos que "en español" esté indicado)

- Hablar con los jóvenes sobre el VIH/SIDA y el desarrollo juvenil (Departamento …
- Los Muppets de Sudáfrica hablan el idioma de la aceptación (ONUSIDA) (en españo…
- ¿Es usted un padre a quien se le puede hacer preguntas? (Advocates for Youth)
- Concienciación sobre el VIH y el SIDA (ItsAFactCaribbean; video)
- La verdad sobre el VIH, la PrEP y la PPE (o PEP, en inglés) (Scarleteen)
- SIECUS: Educación sexual para el cambio social
- Hablando con los niños sobre el VIH/SIDA (Universidad de Cornell) (en español)
- Mujeres y VIH: un enfoque en las adolescentes y las mujeres jóvenes (ONUSIDA; P…
- VIH y SIDA: información para familias (American Academy of Pediatrics) (en espa…
- Cómo hablar con los jóvenes (Departamento de Salud del Estado de Nueva York; PD…
- ¿Qué necesitan saber los niños sobre el VIH y el SIDA? (Extensión Cooperativa d…

@ 2023 thewellproject. All rights reserved.