

La familia

habla

Este ejemplar de *La familia habla* incluye hechos básicos sobre el VIH/SIDA, información y mensajes que usted puede compartir con sus hijos/as y los/as adolescentes, actividades para desarrollar el conocimiento sobre VIH/SIDA, así como organizaciones y sitios web para obtener más información.

¿Sabía usted que...?*

- En todo el mundo, 3.2 millones de niños/as menores de 15 años de edad viven con VIH/SIDA.
- En todo el mundo, 5.5 millones de niños/as han muerto a causa de SIDA.
- En todo el mundo, para el año 2010, aproximadamente 25 millones de niños/as menores de 15 años de edad podrían perder a su padre o a su madre o a ambos de ellos a causa de SIDA.
- En todo el mundo, el SIDA es actualmente una de las principales causas de muerte.
- En los Estados Unidos, las personas menores de 25 años de edad constituyen la mitad de todos los nuevos casos de infección por VIH.

*KNOW HIV ▶ AIDS, *Key Facts About HIV/AIDS* (The Henry J. Kaiser Family Foundation/Viacom, 2002).

Infórmese y distíngase

Para obtener más información sobre la prevención, los exámenes de detección y el tratamiento de VIH/SIDA, llame la línea directa de información sobre el SIDA de los *Centers for Disease Control and Prevention (CDC)* al 800/342-AIDS (inglés), 800/344-SIDA (español) ó 800/243-7889 (teleimpresora o TTY). También puede contactar la campaña *KNOW HIV ▶ AIDS*. Llame al 866/344-KNOW, una línea directa y gratuita de información disponible tanto en inglés como en español, o visite el sitio web en www.knowhiv aids.org.

Es importante hablar con los/as niños/as acerca del VIH/SIDA

Tal vez piense que los/as niños/as son demasiado jóvenes para enterarse del VIH/SIDA, pero los/as jóvenes escuchan muchos mensajes acerca de esto en los medios de comunicación, con los/as amigos/as o con los miembros de su familia. Incluso tal vez conozcan a alguien que es seropositivo/a. La verdad es que la única forma de ayudar a evitar que los/as jóvenes contraigan el VIH/SIDA es compartir información precisa y adecuada para la edad, para que puedan protegerse a sí mismos.

ALGUNOS HECHOS BÁSICOS SOBRE EL VIH/SIDA

¿QUÉ ES EL VIH?

- VIH significa Virus de Inmunodeficiencia Humana.
- La "V" corresponde a "Virus". Un virus necesita de una célula hospedera para reproducirse.
- La "I" corresponde a "Inmunodeficiencia" porque ataca el sistema inmunológico.
- La "H" corresponde a "Humana" porque el virus sobrevive sólo en los seres humanos.
- El VIH ataca un tipo específico de leucocito humano, la célula T.
- Una persona puede infectarse con VIH y no saberlo. Las personas que se infectan con VIH con frecuencia no presentan síntomas y se sienten sanas.

¿QUÉ ES EL SIDA?

- El SIDA significa Síndrome de Inmunodeficiencia Adquirida.
- La "S" corresponde a "Síndrome" porque el SIDA es un conjunto de síntomas, enfermedades o infecciones.
- La "I" y la "D" corresponden a "Inmuno" y "Deficiencia" porque el VIH puede dañar el sistema inmunológico de una persona, dificultándole luchar contra la infección.
- La "A" corresponde a "Adquirida" porque hay formas muy específicas en que una persona pueda infectarse con VIH.
- El SIDA es un diagnóstico que se da a personas seropositivas que tienen un conteo de células T menor de 200 (una persona con un sistema inmunológico sano tiene entre 500 y 1800 células T), o a una persona seropositiva que ha desarrollado una de las muchas enfermedades conocidas como "infecciones oportunistas". Estas infecciones incluyen raros tipos de cáncer y neumonía que normalmente no representan una amenaza para las personas cuyos sistemas inmunológicos son sanos. En promedio, tarda más de 10 años antes de que una persona que está infectada con el virus se enferme de SIDA.

¿CÓMO SE

TRANSMITE EL VIH?

Una persona seropositiva puede transmitir el virus a otras personas a través de ciertos fluidos corporales. Estos fluidos corporales incluyen:

- la sangre
- el semen
- las secreciones vaginales
- la leche materna
- otros fluidos corporales que contienen sangre

Ciertos comportamientos pueden poner a las personas en riesgo de infectarse con el VIH. Los medios más comunes de transmisión son:

- tener relaciones sexuales (orales, vaginales o anales) con una persona seropositiva.
- compartir o utilizar agujas, ya sea para drogas o esteroides, para la perforación de los oídos y el cuerpo, y para los tatuajes en el cuerpo.
- de una madre seropositiva a su bebé (antes, durante o después del nacimiento) o a través de la lactancia materna.

La familia habla es un boletín informativo publicado trimestralmente y patrocinado por un subsidio de la Fundación Annie E. Casey (*The Annie E. Casey Foundation*). Contiene información para ayudar a las familias a hablar acerca de asuntos relacionados con la sexualidad.

¿Cómo empiezo a hablar con mis hijos/as acerca de **VIH/SIDA**?*

Consejos para ayudar a los/as padres, madres y tutores a hablar con los/as niños/as acerca de VIH/SIDA

- No espere hasta que su hijo/a le haga preguntas a usted
- Conozca y practique los mensajes que desee compartir
- Busque “oportunidades para enseñar” (esas oportunidades diarias que se presentan cuando está con sus hijos/as) que le presentan a usted unos momentos oportunos para compartir sus mensajes y valores con ellos/as
- Hágales saber a sus hijos/as que usted está abierto/a a hablar con ellos/as acerca de asuntos de la sexualidad
- Escuche
- Ponga a su disposición folletos, libros y otros materiales apropiados para su edad y con información precisa del punto de vista médica
- Si no sabe cómo contestar las preguntas de sus hijos/as, ofrezca buscar las respuestas o búsquelas juntos/as con ellos/as
- Entérese de lo que las escuelas de sus hijos/as están enseñando sobre VIH/SIDA

Para hablar con bebés y niños/as que empiezan a andar (desde el nacimiento hasta los dos años de edad)

Por supuesto, los/as bebés y niños/as que empiezan a andar son demasiado jóvenes para comprender qué es el VIH/SIDA. Sin embargo, como los/as principales maestros/as, es importante que los/as padres, madres y tutores les ayuden a ellos/as a desarrollar una actitud sana hacia la sexualidad.

Puede comenzar nombrando todas las partes de su cuerpo, enseñándoles que todo su cuerpo es natural y sano. (“Este es tu brazo. Este es tu codo. Esta es tu vulva/pene. Esta es tu rodilla”). Al reaccionar con calma cuando se toquen sus genitales, usted está enseñándoles que los sentimientos sexuales son normales y saludables. Al tenerlos/as cerca, abrazándolos/as, hablando con ellos/as y respondiendo a sus necesidades, usted está desarrollando los cimientos para la confianza y las pláticas abiertas para cuando ellos envejezcan.

Para hablar con niños/as preescolares (de tres a cuatro años de edad)

En esta edad, los/as niños/as se encuentran aprendiendo sobre sus cuerpos. Aprenden sobre su mundo a través de juegos. Comienzan a hacer preguntas acerca de dónde provienen los/as bebés.

Pueden entender respuestas sencillas. No comprenden ideas abstractas ni comportamientos sexuales adultos. Pueden aprender cosas sencillas sobre la salud, por ejemplo: bañarse, lavarse las manos, cepillarse los dientes, comer de manera nutritiva y tomar las siestas. Pueden comenzar a aceptar la necesidad de la privacidad.

La mejor cosa que un padre o una madre puede hacer en esta etapa es crear un ambiente en donde los/as niños/as se sientan cómodos/as cuando hacen preguntas acerca de sus cuerpos, su salud y su sexualidad. Entonces, los/as niños/as aprenderán que la sexualidad es algo de lo que ustedes pueden hablar con comodidad en su casa.

Para hablar con muchachos/as (de cinco a ocho años de edad)

Los/as niños/as de esta edad comprenden asuntos más complejos sobre la salud, las enfermedades y la sexualidad. Se encuentran interesados/as en el nacimiento, las familias y la muerte. Es probable que hayan escuchado algo acerca de VIH/SIDA por la televisión, con los/as amigos/as o con los/as adultos/as.

Quizás tengan preguntas o miedos acerca de VIH/SIDA. Quizás hayan escuchado que las personas se infectan con VIH/SIDA porque son malas. Comprenden respuestas a preguntas basadas en ejemplos concretos de sus propias vidas.

Por ejemplo, si su hijo/a se corta los dedos y le sale sangre, es una oportunidad excelente para explicarle cómo los gérmenes (esas cosas que causan enfermedades) pueden introducirse al sistema sanguíneo por las cortadas en el cuerpo. Si están en una escuela en donde hay un/a niño/a infectado/a por VIH, ellos/as necesitan saber que no pueden contraer el VIH/SIDA únicamente por jugar, estudiar, comer o platicar con ese/a niño/a.

Cómo compartir mensajes específicos acerca de VIH/SIDA con los/as muchachos/as

En la actualidad, los/as niños/as crecen en un mundo en donde se encuentran rodeados/as por mensajes acerca de VIH/SIDA. Para asegurarse de que su hijo/a conozca acerca de la infección y la prevención de VIH/SIDA, comparta los hechos en un lenguaje sencillo, claro y adecuado para cada edad. Las siguientes son preguntas que los/as niños/as hacen y unos mensajes que usted puede compartir con ellos/as.

¿Qué es el VIH?

- El VIH es ocasionado por un pequeño germen que está en la sangre de una persona y que es tan pequeño que no puede verse con los ojos.
- Algunas personas infectadas por VIH se sienten y lucen saludables. Otras personas se sienten y lucen enfermas.

¿Cómo se transmite el VIH entre personas?

- El VIH sólo puede vivir dentro del cuerpo. Hay maneras muy específicas en las que el VIH que está dentro del cuerpo de una persona

se mete dentro del cuerpo de otra persona.

- Usted puede mencionar que durante las relaciones sexuales, una persona que esté infectada por VIH puede transmitir el germen desde su cuerpo al cuerpo de otra persona a través de ciertos fluidos corporales.

¿Es posible que los/as niños/as contraigan el VIH?

- Muy pocos/as niños/as contraen el VIH.
- Si una mujer infectada por VIH está embarazada, algunas veces su bebé nace con VIH.
- Algunos/as niños/as no tienen bastantes células buenas en su sangre y pueden necesitar obtener más mediante una transfusión. En esta circunstancia van al hospital y reciben un tratamiento en el cual les dan sangre de otra persona, para hacer que la suya sea más fuerte. Algunas veces la sangre utilizada por el hospital está infectada por VIH, aunque es muy raro que esto suceda.

¿Cómo pueden protegerse los/as niños/as a sí mismos/as contra el VIH?

- Si alguien está sangrando, no toque la sangre. Busque la ayuda de un/a adulto/a.
- Si encuentra una aguja en el patio de recreo, en la calle o en cualquier otro lugar, no la toque. Busque la ayuda de un/a adulto/a.

¿Debe ser que los/as niños/as sean los/as amigos/as de personas que tienen el VIH?

- Una persona no puede infectarse de VIH por estar alrededor de alguien que tiene VIH o SIDA.
- Las personas que tienen VIH o SIDA son iguales que las demás personas, pero es posible que sus cuerpos necesiten trabajar más para mantenerlas saludables.

¿Cómo empiezo a hablar con mis hijos/as acerca de VIH/SIDA?*

Para hablar con preadolescentes (de nueve a doce años de edad)

Debido a las fuertes presiones sociales que comienzan durante esta edad, es importante que usted hable con sus hijo/as acerca de VIH/SIDA sin importar lo que usted sepa sobre sus experiencias sexuales o con las drogas. Como padre, madre o tutor responsable, ahora usted tiene que asegurarse de que sus hijos/as conozcan acerca de la prevención.

Durante los cambios de la pubertad, los/as preadolescentes tienen mucha curiosidad con respecto a las relaciones sexuales y requieren de información básica y precisa. Necesitan saber que las relaciones sexuales tienen consecuencias, incluidos el embarazo, las enfermedades y la infección por VIH. Necesitan saber por qué las relaciones sexuales (orales, vaginales y anales) son un comportamiento adulto y por qué es una buena idea que los/as jóvenes aplacen las relaciones sexuales. Necesitan saber cómo se transmite el VIH, cómo no se transmite y cómo prevenir su transmisión, incluida una práctica acerca de los condones.

Esto puede parecer una situación difícil, pero le dará la oportunidad de enseñar a sus hijos/as los valores que usted desea que acepten en sus propias vidas. También es el momento de recordarles a sus hijos/as que pueden hacerle preguntas acerca del VIH/SIDA o la sexualidad.

Para hablar con adolescentes (de trece a diecinueve años de edad)

La presión social en favor de experimentar con las relaciones sexuales y las drogas es frecuentemente muy fuerte entre los/as adolescentes. De hecho, casi 50 por ciento de los/as jóvenes en los cursos 9 - 12 han tenido relaciones sexuales. Sin importar que su hijo/a esté en el 50 por ciento que ha tenido relaciones sexuales o en el 50 por ciento que no las ha tenido, es importante compartir sus valores con él/ella.

Hágales saber a los/as adolescentes y preadolescentes que la mejor forma de evitar las infecciones por VIH es no involucrarse en comportamientos que los/as pongan en riesgo de infección, incluido tener cualquier tipo de relación sexual o utilizar cualquier tipo de drogas. Al mismo tiempo, explique que si van a ser sexualmente activas, deben protegerse contra el embarazo y contra las enfermedades de transmisión sexual (ETS), incluido el VIH. También, éste es el momento en que usted debe considerar hablar con sus adolescentes acerca de la amplia gama de comportamientos sexuales que son gratos pero que no implican ningún intercambio de fluidos corporales y, por lo tanto, reducen el riesgo de infección por VIH/SIDA.

* Adaptado de *How to Talk to your Children about AIDS* (New York, NY: SIECUS, 1997). Para obtener un ejemplar gratuito de esta publicación, visite www.siecus.org/parent/talk/talk0000.html. Si no tiene acceso a la Internet, llame SIECUS al 212/819-9770, extensión 0, para solicitar la información.

Cómo compartir mensajes específicos con los/as jóvenes acerca de VIH/SIDA

Frecuentemente, la presión social en favor de tener relaciones sexuales y usar drogas es un asunto muy real para los/as adolescentes. Por lo tanto, todos los/as jóvenes deben saber que:

- el no tener relaciones sexuales (la abstinencia) es el mejor método para prevenir la infección por VIH. También es el mejor método para prevenir otras ETS y el embarazo.
- la monogamia por toda la vida con una sola pareja honesta y no infectada es una forma tan eficaz de prevenir la infección por VIH como es la abstinencia.
- los/las adolescentes que tienen relaciones sexuales necesitan

utilizar condones de látex durante cada uno de los actos sexuales, incluidas la actividad oral, anal y vaginal.

- los/las adolescentes deben evitar todas las drogas, incluido el alcohol. Las drogas y el alcohol impiden la buena toma de decisiones y pueden suprimir el sistema inmunológico. Al compartir agujas de cualquier tipo, las personas se hallan en riesgo de contraer el VIH y otras infecciones. Esto incluye las agujas para inyectarse drogas y esteroides, para la perforación de los oídos y el cuerpo y también para los tatuajes.

CÓMO HABLAR CON sus hijos/as

acerca del VIH/SIDA:

Una actividad para que los/as padres, madres y tutores se comuniquen con los/as niños/as

Debido a que los/as niños/as aprenden mejor con el ejemplo, es útil darles la información que necesitan a través de historias o de leer junto/a con ellos/as libros que abordan el tema de VIH/SIDA. Los siguientes recursos pueden ayudar a los/as padres, madres y tutores a facilitar "momentos para enseñar", a fin de comenzar a tener conversaciones acerca de este tema tan importante.

The AIDS Awareness Library

Anna Forbes, M.S.S.

Esta es una serie de ocho libros para niños/as de escuela primaria que proporcionan información básica sobre el VIH/SIDA. Los títulos incluyen: *What Is AIDS?*, *Where Did AIDS Come From?*, *When Someone You Know Has AIDS*, *Myths and Facts About AIDS*, y *What You Can Do About AIDS*.

1996; \$18.75 por título individual y \$150 por todos; PowerKids Press; 888/436-4643; Sitio web: www.powerkidspress.com

Alex, the Kid with AIDS

Linda Walvoord Girard

Ilustrado por Blanche Sims

Este libro para niños/as de escuela primaria cuenta la historia de Alex, un nuevo estudiante infectado por SIDA. Aunque el libro no menciona el VIH, proporciona a los/as muchachos/as información básica sobre ese virus y el SIDA. Ayuda a los/as niños/as a entender que Alex es igual que los/as demás niños/as, y que ellos/as no pueden "contraer SIDA" a través de

juntarse con Alex.

1991; \$14.95; ISBN 0-8075-0245-6; Albert Whitman & Company; 800/255-7675; Sitio web: www.awhitmanco.com

HIV Positive

Bernard Wolf

Este libro cuenta la historia de Sara, una mujer de 29 años de edad que es madre de dos hijos, cuya vida y familia se ven afectadas después que ella contrae el SIDA. Esta historia conmovedora detalla la vida cotidiana de Sara y su familia mientras que acuden al doctor; se enfrentan a la enfermedad y participan en las sesiones de terapia familiar.

1997; ISBN 0-925190-99-3; agotado pero puede estar disponible a través de librerías y bibliotecas en línea.

My Dad Has HIV

Earl Alexander, Sheila Rudin, y Pam Sejkora

Ilustrado por Ronnie Walker Shipman Este libro analiza el VIH/SIDA de una forma verdadera, sensible y esperanzadora que los/as muchachos/as pueden entender con facilidad. El estilo narrativo es una sencilla lección de ciencias. Su enfoque principal es una persona que vive con VIH.

1996; ISBN 0-525-45459-4; agotado pero puede estar disponible a través de librerías y bibliotecas en línea.

Pruebe estos cuadernos de trabajo divertidos e informativos para ayudar a su hijo/a a aprender más acerca del VIH/SIDA: *Know What? We Know About HIV!* (para edades de 6 a 8, \$1.68); *Who Knew? The HIV Facts Issue* (para edades de 9 a 11, \$1.68); *What's Up With HIV & AIDS* (para edades de 12 a 14, \$2.95); y *On Beating HIV* (para edades de 15 a 17, \$2.95). Para hacer sus pedidos, llame a Channing Bete Company al 800/628-7733 o visite el sitio web en www.channing-bete.com.

Tamara Kreinin
Presidenta y Directora General (CEO)

Mónica Rodríguez
Directora de
Información y Educación

Amy Levine, M.A.
Coordinadora del Proyecto Familiar

Voices For Health, Inc.
Traducción y disposición de texto

La familia habla es publicado por el Consejo de Información y Educación de la Sexualidad de los Estados Unidos (*Sexuality Information and Education Council of the United States* o *SIECUS*), una organización nacional sin fines de lucro fundada en 1964 para afirmar que la sexualidad es parte natural y saludable de la vida. *SIECUS* desarrolla, colecciona y difunde información; promueve una educación integral sobre la sexualidad; y aboga por el derecho de las personas a tomar decisiones sexuales responsables. Para obtener más información sobre *SIECUS*, visite el sitio web en www.siecus.org.

SIECUS

Proyecto Familiar
130 West 42nd Street, Suite 350
New York, NY 10036-7802
Teléfono: 212/819-9770
Fax: 212/819-9776

Oficina de Política
1706 R Street, N.W.
Washington, DC 20009
Teléfono: 202/265-2405
Fax: 202/462-2340

Le invitamos a visitar www.familiasaretalking.org para obtener más información y otras publicaciones, incluyendo la versión en español de este boletín informativo. Actualmente se está preparando el sitio web en español en www.lafamiliahabla.org.

Incorpórese a nuestro servidor de listas para recibir futuras ediciones del boletín informativo *La familia habla* y otras informaciones. Envíe un correo electrónico a la_familia_habla-subscribe@topica.com para inscribirse. Es necesario que nos envíe el correo electrónico desde la dirección donde quiere recibir la información.

Una actividad para que los/as jóvenes SE COMUNIQUEN CON SUS padres, madres y tutores

El VIH/SIDA es una epidemia mundial. Los países de África, Asia, Europa Oriental, Latinoamérica y el Medio Oriente son algunos lugares en donde el número de jóvenes infectados/as con VIH está aumentando. Pídele a tu padre o tu madre que te ayude a investigar cómo el VIH/SIDA repercute en el resto del mundo, y después compara la información con la de los Estados Unidos. Puedes visitar tu biblioteca pública o utilizar la Internet para obtener información. Tal vez puedas descubrir:

- cómo la pobreza contribuye en la propagación del VIH/SIDA
- algunas leyes que protejan a las

- personas que son seropositivas
- si las personas que son seropositivas tienen acceso a los tratamientos y medicamentos necesarios
- cómo es la vida de una persona seropositiva

Escoge un país y habla acerca de lo que harías para ayudar a luchar contra la epidemia del VIH/SIDA. ¿Cómo podrías contribuir a ayudar en ese país aún cuando tu vives en los Estados Unidos?

Después, encuentra formas para ayudar dentro de tu propia comunidad. Quizás puedas trabajar como voluntario donando tu tiempo a una

organización que ayuda a las personas seropositivas, participando en actividades para recaudar fondos como la *AIDS Walk*, o trabajando con tu escuela o biblioteca pública para organizar un evento para el *World AIDS Day* (1 de diciembre)

Para obtener más ideas y formas de involucrarte, consulta el libro *Take Action! A Guide to Active Citizenship* por Marc y Craig Kielburger. 2002; \$16.95; ISBN 0-471-27132-2; John Wiley & Sons, Inc.; 877/762-2974; Sitio web: www.wiley.com.

Para aprender acerca del VIH/SIDA en los Estados Unidos y en el resto del mundo, póngase en contacto con las siguientes organizaciones para obtener información y publicaciones:

American Foundation for AIDS Research (amfAR), 120 Wall Street, 13th Floor, New York, NY 10005-3902; Teléfono: 212/806-1600; Sitio web: www.amfar.org

AVERT, 4 Brighton Road, Horsham, West Sussex, RH13 5BA, England; Sitio web: www.avert.org

The Kaiser Family Foundation, 2400 Sand Hill, Road, Menlo Park, CA 94025; Teléfono: 800/656-4533; Sitio web: www.kff.org

UNAIDS, Joint United Nations Programme on HIV/AIDS, 20 Avenue Appia, CH-1211, Geneva 27, Switzerland; Sitio web: www.unaids.org

UNICEF House, 3 United Nations Plaza, New York, NY 10017; Teléfono: 212/326-7240; Sitio web: www.unicef.org

The United States Agency for International Development (USAID), Ronald Reagan Building, Washington, DC 20523-1000; Teléfono: 202/712-4810; Sitio web: www.usaid.gov

World Health Organization (WHO), Avenue Appia 20, 1211 Geneva 27, Switzerland; Sitio web: www.who.org

Recursos adicionales sobre VIH/SIDA

Advocates for Youth
www.advocatesforyouth.org
Información para padres, madres, tutores y jóvenes sobre la salud sexual y la educación sobre la sexualidad en los Estados Unidos y el extranjero.

AIDS Basics from HIV InSite (University of California — San Francisco)
hivinsite.ucsf.edu/InSite?page=FAQ
Respuestas a las preguntas más comunes sobre el VIH/SIDA.

Centers for Disease Control and Prevention (CDC) National Prevention Information Network
www.cdcnpin.org
Información sobre VIH/SIDA y ETS.

Go Ask Alice!
www.goaskalice.columbia.edu
Servicio en la Internet de preguntas y respuestas que se refieren a asuntos relacionados con la salud y la sexualidad.

Scarleteen
www.scarleteen.com
Información para jóvenes que aborda una amplia gama de asuntos relacionados con la sexualidad.

SEX, etc.
www.sxetc.org
Boletín informativo sobre la salud y la sexualidad y un sitio web escrito por adolescentes, para adolescentes.

Para obtener información sobre libros y otras organizaciones, consulte *HIV/AIDS Prevention Resources: A SIECUS Annotated Bibliography*. Para obtener un ejemplar gratuito, vaya a www.siecus.org/pubs/pubs0004.html. Si no tiene acceso a la Internet, llame a *SIECUS* al 212/819-9770, extensión "0", para información sobre los pedidos.

También puede ser útil el libro *Does AIDS Hurt? Educating Young Children About AIDS*, segunda edición, por Marcia Quackenbush, M.S., M.F.C.C. y Sylvia Villarreal, M.D. 1992; ISBN 1-56071-084-5; *ETR Associates*; agotado pero puede estar disponible a través de librerías y bibliotecas en línea.