

AGES AND STAGES



Parents, caregivers, and trusted adults are the first and most important health educators for their children! Families need to talk early and often about topics like identity, relationships, bodies, and health. Open and honest talks at all ages support children as they grow into teens and then enter adulthood.

These tips for healthy conversations will help you learn how to talk with young people about sexual health and well-being at any age!

RELATIONSHIPS

- | | |
|----------------------------|--|
| Child
Birth to 5 | <ul style="list-style-type: none">• Model aspects of a healthy relationship such as boundary setting, looking for consent, healthy conflict, emotional awareness, mutual support, and shared decision-making.• Children learn best from observing interactions with their family. |
| Child
6-8 | <ul style="list-style-type: none">• Explain that relationships also mean friendships, family, and professional.• Build awareness of the qualities and behaviors, such as asking for consent and respecting boundaries. |
| Tween
9-12 | <ul style="list-style-type: none">• Talk through the ingredients of a healthy relationship and the signs of unhealthy relationships and relationship red flags.• Examples: abusive, controlling, or manipulative. |
| Teen
13+ | <ul style="list-style-type: none">• Sharing aspects of your own experiences can be a powerful way to connect with teens.• Even if your path includes relationship fails or difficult moments, the wisdom gained from them can be valuable.• Model vulnerability. |

CONSENT

- | | |
|----------------------------|---|
| Child
Birth to 5 | <ul style="list-style-type: none">• Teach about safe and unsafe touch.• Model and teach setting boundaries.• Model and teach asking others for permission.• Help your child practice setting their own boundaries.• Practice options for greeting people (high-five, fist bump, dance move, verbal hello). |
| Child
6-8 | <ul style="list-style-type: none">• Be clear and teach that adult's feelings do not override their safety.• Recognize when adults try to bargain/coerce them into unwanted touch. Help them know what to do in response.• Encourage your child to come to you when anyone makes them uncomfortable or does something that is not safe.• Normalize discussions about consent. Include these conversations into everyday life and make it a regular topic. You can discuss it age-appropriately while playing games or sharing personal stories. |

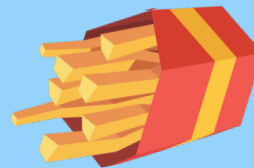
- | | |
|----------------------|---|
| Tween
9-12 | <ul style="list-style-type: none">• Teach that consent is about an affirmative/excited "yes," not just listening for a "no."• Help your child practice noticing body language when asking others for consent.• Teach that consent is voluntary and conscious. |
|----------------------|---|

- | | |
|--------------------|--|
| Teen
13+ | <ul style="list-style-type: none">• Talk about qualities of good communication with partners/friends:<ul style="list-style-type: none">◦ Open and honest◦ Active listening◦ Empathy and understanding◦ Respectful communication◦ Non-verbal communication cues |
|--------------------|--|

PRO TIP: JUST REMEMBER FRIES!

Consent should be...

Freely Given
Reversible
Informed
Enthusiastic
Specific



BODIES

- | | |
|----------------------------|--|
| Child
Birth to 5 | <ul style="list-style-type: none">• Teach medically accurate words for body parts, like penis and vulva.• Model using medically accurate words.• Explain bodily functions and avoid laughing at them. |
| Child
6-8 | <ul style="list-style-type: none">• Teach about the sexual and reproductive body parts, their functions, and proper hygiene.• Discuss privacy, safe touch, and unsafe touch.• Explain menstruation, pregnancy, and childbirth. |
| Tween
9-12 | <ul style="list-style-type: none">• Teach about the changes of puberty.• Teach about hygiene and self-care.• Talk with your child about their genitals' (penis, vulva) look, feel, and smell. |
| Teen
13+ | <ul style="list-style-type: none">• Help your teen practice how to make appointments for annual exams (STI testing, birth control, reproductive care, and mental health care). |

FEELINGS

- | | |
|----------------------------|--|
| Child
Birth to 5 | <ul style="list-style-type: none">• Model naming and communicating emotions with others.• Help your child name and express their emotions and identify emotions in others.• Model empathy and compassion. |
| Child
6-8 | <ul style="list-style-type: none">• Help your child name and express their emotions.• Help your child identify others' emotions, like recognizing and reading tone of voice and body language.• Be clear and teach that adult feelings do not override their feelings. |
| Tween
9-12 | <ul style="list-style-type: none">• Take their feelings and thoughts seriously. Normalize the fluctuation of emotions in tweens.• Share what it was like when you were their age. |
| Teen
13+ | <ul style="list-style-type: none">• Listen attentively without trying to "fix" situations. |

SAFE AND UNSAFE TOUCH

- | | |
|----------------------------|---|
| Child
Birth to 5 | <ul style="list-style-type: none">• Have a trusted adult supervise during playtime with others.• Use play to teach toddlers about privacy and boundaries:<ul style="list-style-type: none">◦ Example: Draw an invisible bubble around your body and make a sound anytime anyone gets close to your bubble.• Children may touch their genitals to self-soothe. Children at this age do not see this as a sexual behavior.• Share with your child that genitals are private and that all people should avoid touching their genitals in public or around others. |
| Child
6-8 | <ul style="list-style-type: none">• Talk about a time when using a body bubble can be helpful.<ul style="list-style-type: none">◦ Example: around new places or people• Remind your child that they can change the shape of their bubble and set a different boundary at any time.• Help your child identify physical cues that let them know they feel safe.• Help your child identify physical cues that let them know they feel unsafe.• Teach your child what they can do in an unsafe situation and who they can go to for support. |
| Tween
9-12 | <ul style="list-style-type: none">• Continue to discuss safety, physical cues for safety, and where to go for help if needed.• Help your child stay connected to their feelings about whether they feel safe or unsafe in situations.• Find opportunities to discuss safety plans and help your child understand what to do if they encounter a dangerous, risky, or unsafe situation.• Masturbation may begin, share appropriate boundaries. |
| Teen
13+ | <ul style="list-style-type: none">• Find opportunities to stay connected to their world, including what and who are most important to them.• Give them space to explore their own values, goals, and experiences while still letting them know you support them. |

HELPFUL TIPS

- Start talking early - there is an age-appropriate way to discuss any topic! Your child is more likely to come to you with questions later if you start honest discussions now.
- Lead with love and frame your messaging in care for your child.
- Be honest and open.
- Use age-appropriate language. Simple answers are usually better and all that is needed.
- Be patient - young people need time to process information.
- Talk with your child instead of at them. Listen to their questions and concerns and make sure they have a voice.
- Let them know you love and support them no matter what. This will help them feel comfortable coming to you with questions and concerns.
- Explore your own emotions and personal values around topics like bodies, menstruation, pregnancy, consent, gender, love, sex, and relationships. Decide which values you want to share with your child throughout your life.

CREATE A SHAME-FREE SPACE

Create a shame-free space to talk openly with your young person. This shows your young person that you are trusted adult they can talk to.

- Encourage questions
- Avoid judgment
- Lead with empathy
- Actively listen
- Avoid laughter or shame-inducing reactions
- Provide respectful feedback

MENSTRUATION

Child
Birth
to 5

- Avoid hiding period products like pads, tampons, and menstrual cups. They can be used to share about menstruation in simple, easy-to-understand terms.
- Take your child down the menstrual care aisle in stores.
- Answer questions about menstruation in simple, easy-to-understand terms.

Child
6-8

- Name and notice that some people menstruate.
- Discuss how to support someone who menstruates during their cycle.
- Use videos and books that support age-appropriate learning as conversation starters.

Tween
9-12

- Stock your home with period products.
- Interrupt shame-based conversations about menstruation or puberty symptoms.
- Check in with your teen every month about how managing their period is going.
- Ask your teen how you can help them through this transition and act on their feedback.

Teen
13+

- Discuss how menstruation relates to pregnancy.
- Talk about the menstrual cycle stages, like menstrual periods and ovulation.
- Create or purchase a first-period kit.
- Discuss different menstrual health products.
- Provide shame-free support through the changes of puberty.

GET A PERIOD KIT!

Amplify has free period kits that include pads, tampons, heating pads, hand sanitizer, and more. Email info@amplifytulsa.org or find us at community events to receive one!



GENDER

TERMS TO KNOW

Gender Identity

how a person thinks of/identifies themselves relative to gender. Examples: girl/woman, boy/male, femme, transgender, nonbinary, genderfluid, and genderqueer

Gender Expression

physical representation of a person's gender through things like hair, clothing, or personal style. Examples: feminine, masculine, androgynous, neutral, conforming, and nonconforming

Sex Assigned at Birth

also known as biological sex, is a label given when a person is born and often is based on an assessment of their external genitals

Child
Birth
to 5

- Avoid limiting toys, activities, or friendships based on gender.

Child
6-8

- Model and foster respect of others when they express themselves.
- Foster respect and acceptance for the many ways people express who they are through clothing, toys, interests, and activities.

Tween
9-12

- Talk with your child about the messages they receive through peers, school, media, the internet, and adults. Talk about how they can develop a critical lens about outside influences.

Teen
13+

- Create a clear sense of support from the people that matter most to them.
- Use affirming words and make sure your actions align with the message.
- Give them the space to explore and thrive in their identity.

SEXUAL ORIENTATION

TERMS TO KNOW

Sexuality

a person's desires, identity, practices, and experiences around sex and attraction.

Sexual Orientation

a person's sexual attraction to particular sexes and/or genders

Romantic Orientation

a person's romantic attraction to particular sexes and/or genders

Child
Birth
to 5

- Explore your own values about attraction and love, and what values you want to share.
- Create a supportive home culture early on by removing judgment.
- Model acceptance, love, and support.

Child
6-8

- Foster respect and acceptance for the many ways people experience love.

Tween
9-12

- Talk openly about different ways people express and experience attraction to others.

Teen
13+

- Rejection from family can lead to riskier behavior and impacts mental health.
- If your child comes out as 2SLGBTQ+, connect your child and family with local supports and resources.
- Young people whose families affirm and support their identity have more positive psychological, emotional, and relational outcomes. Showing unconditional support is critical.
- Show genuine interest in your teen's life and the people that mean most to them.

SEXUAL BEHAVIORS

Child
Birth
to 5

- Create a home culture where sex talks are not shame-based.

Child
6-8

- Respond openly and accurately to your child's questions about pregnancy and childbirth.
- Creating openness early will help them come to you as a trusted, shame-free support.

Tween
9-12

- Normalize questions about bodies, relationships, and sex. Answer every question in an age appropriate way.
- Remember: young people are more likely to go to their parent/primary caregiver if they know they won't be judged or shamed.
- Ask your young person open-ended questions to stay interested in their lives and create a space of comfort.

Teen
13+

- Help them think ahead about birth control options, condoms, Sexually Transmitted Infections (STI), consent, and how to talk about these topics with a partner.
- Create a space to prepare them, not scare them.

INTERNET SAFETY

Child
Birth
to 5

- Create family agreements around electronics and screen time. This can be helpful to establish boundaries and help with healthy online habits. Examples:
 - Screen time limits
 - Age-appropriate content
 - Online privacy/security
 - Digital citizenship
 - Device usage outside the home

Child
6-8

- Review family agreements around digital use. Explain the boundaries that are expected and why they are in place.

Tween
9-12

- Include everyone in the process of creating limits on digital devices. This creates buy-in from everyone involved.
- Make a plan with your young person on what to do when a stranger reaches out to them online.
- Talk openly about cyberbullying, sexting, and other online safety concerns.

Teen
13+

- Keep open communication about what interests them online.
- Keep a welcoming space for them to share how they engage online.

PORNOGRAPHY

Child
Birth
to 5

- Be intentional about screen-time and ensure safety protections and appropriate supervision are in place.

Child
6-8

- Be clear about what your child should know and do about a situation where they've been exposed to sexually explicit media like pornography.
- Remaining silent on the issue leaves them more vulnerable to unsafe or confusing situations.
- Make an action plan with your child if they encounter inappropriate content online.

Tween
9-12

- Help your child develop basic media literacy and digital citizenship skills. CommonSenseMedia.org has tools to help.
- Talk about how pornography is for adults, and make a plan with your child to decide what they will do if they encounter sexualized content.
- Be intentional about screen time. Ensure safety protections and appropriate supervisions are in place.

Teen
13+

- Talk openly about porn's influence and inequitable/harmful representations of people and sex:
 - Relationships and people are about more than sex.
 - Porn doesn't accurately portray consent and safety.
 - Porn is fake! It's for entertainment.
- Talk about body diversity, sexual consent, healthy communication, trust, respect, pleasure, safer sex practices, contraception, and sexual identity.

Amplify Youth Health Collective

1601 S. Main Street, Suite 200 | Tulsa, OK 74119
918-794-9073 | www.amplifytulsa.org



WANT MORE RESOURCES?

Our website is full of resources for talking with young people about sex, love, and relationships. We also have a lending library with books for all ages available to the community. Check out some of our available titles and the resources on our website at www.amplifytulsa.org



EDADES Y ETAPAS



¡Los padres, cuidadores y adultos de confianza son los primeros y más importantes educadores en salud para sus hijos! Las familias deben hablar temprano y con frecuencia sobre temas como la identidad, las relaciones, el cuerpo y la salud. Conversaciones abiertas y honestas a todas las edades ayudan apoyar a los niños durante el crecimiento, cuando se convierten en adolescentes y luego entran a la edad adulta.

¡Estos consejos para conversaciones saludables te ayudarán a aprender cómo hablar con jóvenes sobre la salud sexual y el bienestar a cualquier edad!

RELACIONES

Niño Nac. a 5	- Modela aspectos de una relación saludable, como el establecimiento de límites, la búsqueda de consentimiento, el conflicto saludable, la conciencia emocional, el apoyo mutuo y la toma de decisiones compartida. - Los niños aprenden mejor observando las interacciones con su familia.
Niño 6-8	- Explícale que las relaciones también significan amistades, familiares y profesionales. - Crea conciencia sobre las cualidades y comportamientos, como pedir consentimiento y respetar los límites.
Pread 9-12	- Háblale sobre los ingredientes de una relación sana y los signos de relaciones no saludables y las señales de alerta en las relaciones. - Ejemplos: abusivo, controlador o manipulador.
Adol 13+	- Compartir aspectos de tus propias experiencias puede ser una forma poderosa de conectar con los adolescentes. - Incluso si tu camino incluye relaciones fallidas o momentos difíciles, la sabiduría adquirida de ellos puede ser valiosa. - Modela la vulnerabilidad.

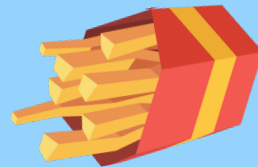
CONSENTIMIENTO

Niño Nac. a 5	- Enséñale sobre el toque seguro e inseguro. - Modela y enséñale el establecimiento de límites. - Modela y enséñale a pedir permiso a los demás. Ayuda a tu hijo(a) a practicar establecer sus propios límites. - Practica opciones para saludar a las personas (chocar los cinco, saludo con el puño, movimiento de baile, saludo verbal).
Niño 6-8	- Explica con claridad y enséñale que los sentimientos de los adultos no tienen prioridad sobre su seguridad. - Enséñale a reconocer cuando los adultos intentan negociar o coaccionarlos para un contacto no deseado. Ayúdale a saber qué hacer en respuesta. - Anima a tu hijo(a) a acudir a ti cuando alguien lo haga sentir incómodo(a) o haga algo que no sea seguro. - Normaliza las conversaciones sobre el consentimiento. Incluye estas conversaciones en la vida cotidiana y haz que sea un tema regular. Puedes discutirlo de manera apropiada para su edad mientras juegan o comparten historias personales.
Pread 9-12	- Enséñale que el consentimiento implica un 'sí' afirmativo/entusiasta, no simplemente esperar a un 'no'. - Ayuda a tu hijo(a) a practicar para reconocer el lenguaje corporal al pedir consentimiento a los demás. - Enséñale que el consentimiento es voluntario y consciente.
Adol 13+	- Háblale sobre las cualidades de una buena comunicación con parejas/amigos: - Abierta y honesta - Escucha atentamente - Empatía y comprensión - Comunicación respetuosa - Señales de comunicación no verbal

CONSEJO PRO: ¡SOLO RECUERDA!

El consentimiento debe ser...

Ofrecido libremente
Reversible
Informado
Entusiasta
Específico



CUERPOS

Niño Nac. a 5	- Enséñale palabras médicamente precisas para partes del cuerpo, como pene y vulva. - Modela usando palabras médicamente precisas. - Explícale funciones corporales y evita reírte de ellas.
Niño 6-8	- Enséñale sobre las partes sexuales y reproductivas del cuerpo, sus funciones y una higiene adecuada. - Háblale sobre la privacidad, el toque seguro y el toque inseguro. - Explícale la menstruación, el embarazo y el parto.
Pread 9-12	- Enséñale sobre los cambios de la pubertad. - Enséñale sobre la higiene y como cuidarse. - Habla con tu hijo(a) sobre cómo se ven, sienten y huelen sus genitales (pene, vulva).
Adol 13+	Ayuda a tu hijo(a) adolescente a practicar cómo hacer citas para exámenes anuales (pruebas de infecciones de transmisión sexual, anticoncepción, atención reproductiva y atención de salud mental).

SENTIMIENTOS

Niño Nac. a 5	- Modela la mención y comunicación de emociones con los demás. - Ayuda a tu hijo(a) a nombrar y expresar sus emociones e identificar las emociones en los demás. - Modela empatía y compasión.
Niño 6-8	- Ayuda a tu hijo(a) a nombrar y expresar sus emociones. - Ayuda a tu hijo(a) a identificar las emociones de los demás, como reconocer y entender el tono de voz y el lenguaje corporal. - Habla con claridad y enséñale que los sentimientos de los adultos no anulan sus propios sentimientos.
Pread 9-12	- Toma en serio sus sentimientos y pensamientos. Normaliza la fluctuación de emociones en los preadolescentes. - Comparte cómo fue para ti cuando tenías su edad.
Adol 13+	Escucha atentamente sin intentar "resolver" las situaciones.

TOQUE SEGURO E INSEGURO

Niño Nac. a 5	- Ten a un adulto de confianza supervisando durante el tiempo de juego con otros. - Usa el juego para enseñar a los niños pequeños sobre la privacidad y los límites: - Ejemplo: Dibuja una burbuja invisible alrededor de tu cuerpo y haz un sonido cada vez que alguien se acerque a tu burbuja. - Los niños pueden tocar sus genitales para calmarse. A esta edad, los niños no ven esto como un comportamiento sexual. - Explícale a tu hijo(a) que los genitales son privados y que todas las personas deben evitar tocar sus genitales en público o cerca de otros.
Niño 6-8	- Habla sobre cuándo puede ser útil usar una burbuja corporal. - Ejemplo: en lugares o con personas nuevas - Recuerda a tu hijo(a) que pueden cambiar la forma de su burbuja y establecer un límite diferente en cualquier momento. - Ayuda a tu hijo(a) a identificar señales físicas que le indique que se siente seguro(a). - Ayuda a tu hijo(a) a identificar señales físicas que le indique que se siente inseguro(a). - Enseña a tu hijo(a) qué puede hacer en una situación insegura y a quién puede acudir en busca de apoyo.
Pread 9-12	- Continúa hablándole sobre seguridad, señales físicas de seguridad y a dónde acudir en caso de necesidad. - Ayuda a tu hijo(a) a mantenerse conectado(a) con sus sentimientos sobre si se siente seguro(a) o inseguro(a) en determinadas situaciones. - Busca oportunidades para hablar sobre planes de seguridad y ayuda a tu hijo(a) a comprender qué hacer si se encuentra con una situación peligrosa, arriesgada o insegura. - La masturbación puede comenzar, comparte límites apropiados.
Adol 13+	- Encuentra oportunidades para mantenerte conectado(a) con su mundo, incluyendo qué y quiénes son más importantes para ellos. - Dale espacio para explorar sus propios valores, metas y experiencias, al tiempo que le haces saber que le apoyas.

CONSEJOS ÚTILES

- Comienza a hablar en forma temprana: ¡hay una forma apropiada para cada edad para discutir cualquier tema! Es más probable que tu hijo(a) acuda a ti con preguntas más adelante si comienzas conversaciones honestas ahora.
- Conducete con amor y plantea tu mensaje con cuidado hacia tu hijo(a).
- Sé honesto(a) y abierto(a).
- Usa un lenguaje apropiado para la edad. A menudo, respuestas simples son mejores y es todo lo que se necesita.
- Sé paciente: los jóvenes necesitan tiempo para procesar la información.
- Conversa con tu hijo(a) en lugar de hablarle. Escucha sus preguntas e inquietudes y asegúrate de que tenga una voz.
- Hazle saber que lo(la) amas y lo(la) apoyas sin importar qué pase. Esto le ayudará a sentirse cómodo(a) acudiendo a ti con preguntas e inquietudes.
- Explora tus propias emociones y valores personales sobre temas como el cuerpo, la menstruación, el embarazo, el consentimiento, el género, el amor, el sexo y las relaciones. Decide qué valores desees compartir con tu hijo(a) a lo largo de tu vida.

CREA UN ESPACIO LIBRE DE VERGÜENZA

- Crea un espacio libre de vergüenza para hablar abiertamente con tu joven. Esto le muestra a tu hijo(a) que eres un adulto de confianza con quien puede hablar.
- Anima las preguntas
 - Evita el juicio
 - Conducete con empatía
 - Escucha atentamente
 - Evita la risa o reacciones que provoquen vergüenza
 - Realiza comentarios respetuosos

MENSTRUACIÓN

Niño Nac. a 5	- Evita ocultar productos para el período menstrual, como toallas sanitarias, tampones y copas menstruales. Estos se pueden utilizar para hablar sobre la menstruación en términos simples y fáciles de entender. - Lleva a tu hijo(a) por el pasillo de cuidado menstrual en las tiendas. - Respóndele a preguntas sobre la menstruación en términos simples y fáciles de entender.
Niño 6-8	- Menciónale y hazle saber que algunas personas menstrúan. - Háblale sobre cómo apoyar a alguien que menstrúa durante su ciclo. - Utiliza videos y libros que respalden un aprendizaje apropiado para la edad como punto de partida para la conversación.
Pread 9-12	- Mantén en casa productos para el período. - Interrumpe conversaciones basadas en la vergüenza sobre la menstruación o los síntomas de la pubertad. - Habla con tu hija adolescente cada mes sobre cómo manejar su período. - Pregúntale a tu hija adolescente cómo puedes ayudarlo en esta transición y actuar según sus comentarios.
Adol 13+	- Háblale sobre cómo la menstruación se relaciona con el embarazo. - Háblale sobre las etapas del ciclo menstrual, como la menstruación y la ovulación. - Crea o compra un kit para la primera menstruación. - Háblale sobre diferentes productos de salud menstrual. - Bríndale apoyo libre de vergüenza a través de los cambios de la pubertad.

¡ADQUIERE UN KIT MENSTRUAL!

Amplify tiene kits menstruales gratuitos que incluyen toallas sanitarias, tampones, almohadillas térmicas, desinfectante para manos y más. Escribe a: info@amplifytulsa.org o encuétranos en eventos comunitarios para recibir uno!



GÉNERO

TÉRMINOS A SABER

Identidad de género

cómo una persona piensa/identifica a sí misma en relación con el género. Ejemplos: niña/mujer, niño/hombre, femme, transgénero, no binario, género fluido y género queer

Expresión de género

La representación física del género de una persona a través de aspectos como el cabello, la vestimenta o el estilo personal. Ejemplos incluyen lo femenino, lo masculino, lo andrógino, lo neutral, lo conforme y lo no conforme

Sexo asignado al nacer

También conocido como sexo biológico, es una etiqueta que se da cuando una persona nace y, a menudo, se basa en una evaluación de sus genitales externos

Niño Nac. a 5	Evita limitar los juguetes, actividades o amistades en función del género.
Niño 6-8	- Modela y fomenta el respeto hacia los demás cuando se expresan de sí mismos. - Fomenta el respeto y la aceptación de las muchas formas en que las personas expresan quiénes son a través de la ropa, los juguetes, los intereses y las actividades.
Pread 9-12	Habla con tu hijo(a) sobre los mensajes que reciben de sus compañeros, la escuela, los medios de comunicación, Internet y los adultos. Habla sobre cómo pueden desarrollar un enfoque crítico sobre las influencias externas.
Adol 13+	- Crea un claro sentido de apoyo por parte de las personas que más le importan a tu hijo(a). - Utiliza palabras afirmativas y asegúrate de que tus acciones estén alineadas con el mensaje. - Dale el espacio para explorar y prosperar en su identidad.

ORIENTACIÓN SEXUAL

TÉRMINOS A SABER

Sexualidad

los deseos, la identidad, las prácticas y las experiencias de una persona en torno al sexo y la atracción

Orientación sexual

la atracción sexual de una persona hacia determinados sexos y/o géneros

Orientación romántica

la atracción romántica de una persona hacia determinados sexos y/o géneros.

Niño Nac. a 5	- Explora tus propios valores sobre la atracción y el amor, y qué valores quieres compartir. - Forma una cultura hogareña de apoyo desde el principio eliminando los juicios. - Modela aceptación, amor y apoyo.
Niño 6-8	Fomenta el respeto y la aceptación por las muchas formas en que las personas experimentan el amor.
Pread 9-12	Habla abiertamente sobre las diferentes formas en que las personas se expresan y sienten atracción por los demás.
Adol 13+	- El rechazo de la familia puede conducir a comportamientos más riesgosos y afectar la salud mental. - Si tu hijo(a) se declara 2SLGBTQ+, conecta a tu hijo(a) y a tu familia con apoyos y recursos locales. - Los jóvenes cuyas familias afirman y apoyan su identidad tienen resultados psicológicos, emocionales y relacionales más positivos. Mostrar apoyo incondicional es fundamental. - Muestra un interés genuino en la vida de tu hijo(a) adolescente y en las personas que más significan para él/ella.

COMPORTAMIENTOS SEXUALES

Niño Nac. a 5	Forma una cultura hogareña donde las conversaciones sobre sexo no se basen en la vergüenza.
Niño 6-8	- Responde de manera abierta y precisa a las preguntas de tu hijo(a) sobre el embarazo y el parto. - Crear una confianza temprana le ayudará a acudir a ti como un apoyo confiable y sin vergüenza.
Pread 9-12	- Normaliza preguntas sobre cuerpos, relaciones y sexo. Responde a cada pregunta de una manera apropiada para la edad del joven. - Recuerda: es más probable que los jóvenes acudan a sus padres/cuidadores principales si saben que no serán juzgados ni avergonzados. - Haz preguntas abiertas a tu hijo(a) joven para mantener un interés en su vida y crear un espacio de comodidad.
Adol 13+	- Ayúdale a pensar con anticipación sobre las opciones anticonceptivas, los condones, las infecciones de transmisión sexual (ITS), el consentimiento y cómo hablar sobre estos temas con su pareja. - Crea un espacio para prepararlo(a), no asustarlo(a).

SEGURIDAD DE INTERNET

Niño Nac. a 5	- Crea acuerdos familiares sobre electrónicos y tiempo de pantalla. Esto puede ser útil para establecer límites y formar hábitos saludables en línea. Ejemplos: - Límites de tiempo frente a la pantalla - Contenido apropiado para la edad - Privacidad y seguridad en línea - Ciudadanía digital - Uso de dispositivos fuera del hogar
Niño 6-8	Revisa los acuerdos familiares sobre el uso digital. Explica los límites que se esperan y por qué se implantaron.
Pread 9-12	- Incluye a todos en el proceso de establecer límites en los dispositivos digitales. Esto crea un compromiso de todos los involucrados. - Haz un plan con tu joven sobre qué hacer cuando un desconocido se comunica con él/ella en línea. - Habla abiertamente sobre el ciberacoso, el sexting y otras preocupaciones de seguridad en línea.
Adol 13+	- Mantén una comunicación abierta sobre sus intereses en línea. - Mantén un espacio acogedor para él/ella para que comparta cómo interactúa en línea.

PORNOGRAFÍA

Niño Nac. a 5	Sé intencional con el tiempo frente a las pantallas y asegúrate de contar con protecciones de seguridad y supervisión adecuada.
Niño 6-8	- Sé claro(a) sobre lo que tu hijo(a) debe saber y hacer en una situación en la que hayan estado expuestos a medios sexualmente explícitos, como pornografía. - Mantener silencio sobre este tema los vuelve más vulnerables a situaciones inseguras o confusas. - Crea un plan de acción con tu hijo(a) si se encuentran con contenido inapropiado en línea.
Pread 9-12	- Ayuda a tu hijo(a) a desarrollar habilidades básicas de tecnología y ciudadanía digital. CommonSenseMedia.org tiene herramientas para ayudar con esto. - Habla de que la pornografía es para adultos y crea un plan con tu hijo(a) para decidir qué harán si se encuentran con contenido sexualizado. - Sé intencional con respecto al tiempo frente a la pantalla. Asegúrate de que existan protecciones de seguridad y supervisión adecuadas.
Adol 13+	- Habla abiertamente sobre la influencia de la pornografía y las representaciones perjudiciales e inequitativas de las personas y el sexo: - Las relaciones y las personas van más allá del sexo. - La pornografía no representa de manera precisa el consentimiento y la seguridad. ¡La pornografía es ficticia! y está hecha para entretener. - Habla sobre la diversidad corporal, el consentimiento sexual, la comunicación saludable, la confianza, el respeto, el placer, las prácticas de sexo seguro, los anticonceptivos y la identidad sexual.

Amplify Youth Health Collective

1601 S. Main Street, Suite 200 | Tulsa, OK 74119
918-794-9073 | www.amplifytulsa.org



¿QUIERES MÁS RECURSOS?

Nuestro sitio web está lleno de recursos para hablar con los jóvenes sobre el sexo, amor y relaciones saludables. También contamos con una biblioteca de préstamo con libros para todas las edades disponibles para la comunidad. Échale un vistazo a algunos de nuestros títulos disponibles y a los recursos en nuestro sitio web en: www.amplifytulsa.org

