

**Tumigil,
Makinig at
Makipag-
usap sa mga
Teenagers
Tungkol
sa Sex**

SAN MATEO COUNTY

**Family
Communication**

Stop, Listen and Talk with Teens about Sex





ASYADONG BUSY ang mga tao sa California.

According to a recent survey,

wala pang isang oras sa isang araw kung makipag-usap ang mga magulang at kanilang teenager. At the same time, ang mga teenagers ay kumukuha ng impormasyon tungkol sa sex mula sa movies, television, music, magazines at sa Internet na madalas ay nagbibigay ng confusing messages. Mula sa date rape hanggang sa sexually transmitted diseases, ang kalusugan at kaligtasan ng mga teenagers ay nasa malaking panganib ngayon.

TUMIGIL!

Mag-devote ng time para kausapin ang inyong teenager at samantalain ang mga oportunidad ng araw-araw para gawin ito. Magplano ng mga activities. Puwede kayong:

- Manood ng video.
- Magkasamang mag-lunch.
- Take a drive o maglakad sa park.

MAKINIG!

Maging curious. Magtanong tungkol sa kanilang ideas at feelings. Kilalanin sila at ang kanilang mundo. Maghandang makarinig ng mga bagay na maaring hindi ninyo sang-ayunan.

MAKIPAG-USAP!

Sabihin ang inyong thoughts at feelings. Ipa-alam kung ano ang values ninyo. Ang mga teenagers ay nakakagawa ng mas mabuting mga desisyon tungkol sa sex kapag nasa kanila ang lahat ng impormasyon na kailangan at kapag sila ay pinababayaang mag-express ng kanilang opinions.

“Adolescent girls are confronted with numerous challenges, and the decisions they make can have both short- and long-term consequences for their health and well being. A major obstacle to the delivery of health services to teens is their concern for confidentiality.”

**AMERICAN COLLEGE OF
OBSTETRICIANS AND GYNECOLOGISTS**

Bakit mahirap para sa inyong teen-ager na makipag-usap sa inyo tungkol sa sex?

Malamang ay dahil nahihiya rin sila katulad ninyo. Nag-aala na kung magtanong sila, iisipin ninyo na sila ay nakikipag-sex na. Hindi nila gustong masaktan o mag-alala kayo. Kahit minsan ay difficult ang mga teenagers, ayaw nila na ma-disappoint kayo!

Tandaang hindi ninyo kailangang maging expert!

Maraming mabuting resources para sa inyo at sa inyong teenager upang makakuha ng medical impormasyon na tamang-tama sa edad ng inyong teenager.

Importante na i-share ang inyong values. Ibigay sa inyong mga teenagers ang impormasyon na kailangan nila upang maging ligtas at malusog sila kapag sila ay nakikipag-date at nakikipagkilala.

Ano pa ang magagawa ninyo upang mapanatiling malusog at maligtas ang mga teenagers?

Siguraduhan natin na ang mga teenagers ay may access sa reproductive health care. Kailangang malaman nila na maari silang pumunta sa doktor o clinica para sa tulong at ang impormasyon ay mananatiling confidential.

Ang pinakamabuting paraan upang mapanatiling ligtas ang mga teenagers ay ang pakikipagusap sa kanila. Pero kapag kailangan ng tulong ng mga teenagers, hindi laging sa mga magulang nila sila pumupunta. Maaaring natatakot silang ma-disappoint ang kanilang magulang. May mga teenagers na wala namang mapag-suportang magulang na malalapitan. Maaaring may uma-abuso sa kanila sa kanilang tahanan.

Kailangan na tiyakin na-lahat ng teenagers ay tumatanggap ng impormasyon at suporta na kailangan nila.



ON-LINE

Bisitahin ang www.familycommunication.org. Makakakuha kayo ng iba pang payo tungkol sa pakikipag-usap sa mga teenagers tungkol sa sex.

“Confidential family planning and primary care services are necessary for adolescents and teenagers to receive immediate quality medical treatment. Fear of parental knowledge or abuse often deters adolescents from seeking family planning services and medical care.”

THE AMERICAN PUBLIC
HEALTH ASSOCIATION



MGA LIBRO

Kakaunti lamang sa atin ang mga experts sa pakikipag-usap tungkol sa sex. Humingi ng tulong sa inyong family doktor, pare, clergy o school counselors tungkol sa mabuting paraan na pakikipagusap sa inyong teenager tungkol sa sex.

Sexuality and Reproduction. Teenage Health Care: The First Comprehensive Family Guide for the Preteen to Young Adult Years. Gail B. Slap and Martha M. Jablow. New York: Pocket Books, 1994, pp. 185-287.

It's Perfectly Normal: Growing Up, Changing Bodies, Sex and Sexual Health. Robie H. Harris. Cambridge, MA: Candlewick Press, 1994.

Talking About Sex—A Guide for Families (video kit). Planned Parenthood Federation of America.

The What's Happening to My Body? Book for Boys – A Growing Up Guide for Parents and Sons. Lynda Madaras with Dane Saavedra. New York: New Market Press, 1988.

The What's Happening to My Body? Book for Girls – A Growing Up Guide for Parents and Daughters. Lynda Madaras with Area Madaras. New York: New Market Press, 1988.



WEB SITES

Ang mga websites na ito ay sa ingles lamang.

www.familytalks.com

An on-line resource on how to become 'askable parents' and effectively communicate with children about sex.

www.teenwire.com

A site developed in part by teens for teens, providing information about sexuality and sexual health.

www.siecus.org

A site dedicated to promoting communication and education about sex with special tips for parents that are honest, accurate and developmentally appropriate.

www.advocatesforyouth.org

A resource on sexual health and well being that allows teens to share their feelings and ask questions.

www.talkingwithkids.org

A resource for parents on talking with kids about a variety of tough issues including sex.

Family Communication—Stop, Listen and Talk with Teens about Sex ay ukol sa kalusugan at kaligtasan ng mag kabataan ng California.

Nagbibigay kami ng resources sa magulang on how to talk to teens tungkol sa sex, pregnancy at sexually transmitted diseases. Umaasa kaming matutulungan ang adults na mabigyan nila ang mga teenagers ng suporta na kailangan nila—at gusto—kapag hinaharap nila ang mga ganitong problema.

Hindi laging madali ito. Kahit sa malapit na ka-pamilya, hindi laging madaling makipag-usap tungkol sa sex. Maraming teenagers na may mga problema sa tahanan, tulad ng abuso at alcoholism, ay mas malaki ang risk.

Kailangang tumulong tayong tiyakin na lahat ng kabataan ay may chance na tumanggap ng suporta na kailangan nila. Kailangan ng mga teenagers ang professional, caring support kapag hindi sila puwedeng makipag-usap sa kanilang mga magulang. Importanteng bigyan ang mga teenagers ng access to confidential reproductive health services.

Ang brochure na ito ay ginawa sa pamamagitan ng isang grant mula sa The David and Lucile Packard Foundation.

“... mandating parental involvement does not achieve the intended benefit of promoting family communication, but it does increase the risk of harm to the adolescent by delaying access to appropriate medical care.”

**THE AMERICAN ACADEMY
OF PEDIATRICS**



**Family
Communication**

www.familycommunication.org

650-498-5437 (KIDS)

Sponsored by the Teen Pregnancy Coalition of San Mateo County, the San Mateo County Adolescent Pregnancy Prevention Network, San Mateo County Health Services Agency, and the California Coalition for Reproductive Freedom.

The Parent Information and Referral Line is a service of the Lucile Packard Children's Hospital at Stanford.