



De  
e pais  
a fillas

ante a infección polo

**VIH**  
sida





De pais  
e pais  
a fillas

ante a infección polo

**VIH**  
**SIDA**

#### DIRECCIÓN E COORDINACIÓN

Servizo de Prevención e Control das  
Enfermidades Transmisibles.  
Dirección Xeral de Saúde Pública.  
Consellería de Sanidade

#### COORDINACIÓN TÉCNICA

Lola Ferreiro Díaz  
*Grupo Lúa Crecente*

#### AUTORAS E AUTOR

Chus Díaz Anca                      Lola Ferreiro Díaz  
Gloria Docampo Corral            Pilar González García  
*Grupo Lúa Crecente*

Josefa Fernández da Silva  
*Servizo de Prevención e Control das  
Enfermidades Transmisibles*

Agustín Godás Otero  
*Profesor Titular Facultade de Psicoloxía de Santiago*

#### COLABORADORAS E COLABORADORES

Isabel Graña Garrido  
Josefina Monteagudo Romero  
José Antonio Taboada Rodríguez  
*Dirección Xeral de Saúde Pública*

#### ILUSTRACIÓNS

Xoán Andrade Vidal

SUPERVISIÓN LINGÜÍSTICA  
Xermán García Cancela

#### DESEÑO GRÁFICO

uqui lllll cebra

IMPRIME: TÓRCULO

Sétima edición

ISBN: 84-453-2599-X

ISBN: 84-453-2552-3 –OBRA COMPLETA–

Depósito legal: C-1750-2005

Neste folleto queremosvos falar da infección polo VIH, da SIDA e da súa prevención...

# Prevención

Seguramente vos preguntaredes a que vén isto agora... ¿non?... Pois veredes: as vosas fillas e fillos adolescentes van traballar no instituto, xunto coas súas profesoras e profesores, algúns dos aspectos

desta enfermidade,

para aprender a

previla...

e nós pensamos que

as nais e os pais

tamén podedes

xogar un papel en todo isto... Por iso nos diriximos a vós, para contarvos algunhas cousas sobre o tema... Igual moitas e moitos xa saberedes algo (ou moito) sobre o que imos contar... pero como o folleto vai dirixido a todas as nais e a todos os pais, temos que dar algunhas informacións xerais que poden ser de interese... así que, se estades preparadas para comezar a ler... ¡imos alá!...

# VIH

# SIDA

A SIDA é unha enfermidade grave, producida por un virus e, polo tanto, transmisíbel. Isto quere dicir que unha persoa pode resultar infectada cada vez que se expón ao risco... e o risco consiste en estar en contacto coas vías polas que o virus pasa dunha persoa a outra, sen tomar as medidas de protección oportunas... Podemos dicir que unha persoa non se infecta cando se protexe adecuadamente... e pódese infectar se non o fai así... Por iso é indispensable coñecer o que produce a SIDA, cómo se transmite e, sobre todo, cómo nos podemos protexer ante isto.... ¿non vos parece?

Así as cousas, pode haber quen diga... “pero... se a protección contra a infección consiste en utilizar barreiras en determinadas prácticas sexuais e en

unha persoa **non se infecta cando se protexe adecuadamente...**

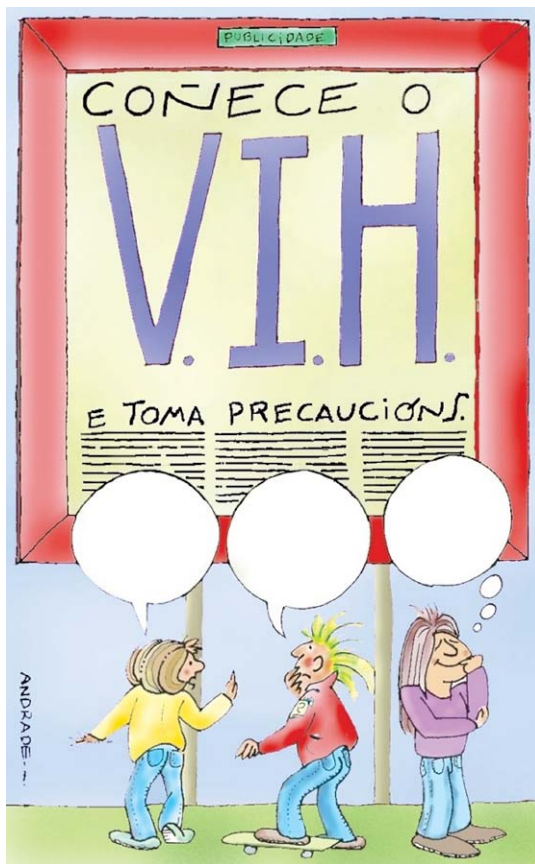
non compartir obxectos que poidan estar en contacto co sangue... ¿que teñen que ver as nosas fillas e fillos con todo isto?... son moi novos aínda... ¡¡¡como para lles falar de prácticas sexuais!!!!... e, desde logo, non se nos ocorre pensar que poidan

compartir obxectos deses, porque... ¡drogas non consumen de ningunha maneira!... entón... ¿non será mellor darlle tempo ao tempo?...”

Pero... se unha reflexión deste tipo nos convencesese ¿poderíámonos tranquilizar?... Seguramente non ¿verdade?... porque, realmente, ¿sabemos con seguridade que aínda lles falta moito para teren relacións sexuais, ou simplemente nos gustaría que isto fose así?... e aínda que así fora... ¿cremos realmente que a educación para unha sexualidade saudable debe comezar no momento no que se empecen a ter relacións?... parece máis adecuado comezar antes... ¿non?...

En calquera caso, unha cousa é que as persoas adultas crean que é moi cedo para ter prácticas sexuais e mesmo para falar do tema... e outra moi distinta é que o crean as e os adolescentes... ¿non vos parece?. Quizais sería moi importante ter en conta que non falar dun tema, presionar para que non se fagan certas cousas, ou sinxelamente prohibilas, non nos asegura nada... porque se fan igualmente... iso si, sen llo comunicar a quen as prohibiu... e desde logo procurando que non sexa sabedor... Todo isto sen contar coa posibilidade de que algunhas das cousas “prohibidas” se acaben facendo simplemente por iso... porque están prohibidas... por esa especie de necesidade de demostrar que se é maior a certas idades... ou mesmo de levar a contraria... ¿nos vos acorda cando vós erades mozas e mozos?...

Pero, entón... ¿que se pode facer, en concreto?... ¡pois moitas cousas! Por iso nos diriximos a vós... porque vos queremos comentar algunhas delas. Ademais, non son tan complicadas... e, por suposto, as vosas fillas e fillos son quen de aprender a se protexer... ¿ou non aprenderon a andar?... ¿e a falar?... ¿e a ler e a escribir?... ¡e a montar na bici!... Todas estas cousas son moito máis



difíciles que aprender a facer as cousas sen correr riscos innecesarios... o que pasa é que, ás veces, pensamos que para nos protexer precisamos ter moita información sobre os temas de saúde e que con isto xa abonda... e non é así. Por exemplo, ¿lembrades cando aprendestes a montar na bici?... ¿ocorreríasevos pensar que para saber montar era necesario coñecer os músculos do corpo, ou estudar como facemos para gardar o equilibrio?... seguramente botaríamos a rir só de pensalo, ¿non?... porque, por moito que soubesemos de todo isto, quedaríanos pendente o fundamental: perder o medo a caer e adquirir a seguridade necesaria para botar a andar... Pois isto é igual: por moitas cousas que saibamos sobre a prevención, será moi difícil que a levemos a cabo se temos medos, preocupacións e inseguridades sen resolver... así que imos ver algunhas maneiras de axudar ás nosas fillas e fillos nesta cuestión.

O primeiro que debemos ter en conta é que, para poder previr eficazmente a infección, é conveniente comezar canto antes. Podemos pensar que algunhas cousas, tal coma as prácticas sexuais de risco, o compartir obxectos que están en contacto co sangue, etc., non son propias da infancia e, polo tanto, non paga a pena abordar nada disto antes da adolescencia... mesmo pode haber quen pense que non é conveniente facelo... pero, se nos fixamos un pouco máis polo miúdo, podemos ver que para se protexer adecuadamente, a persoa precisa do desenvolvemento de certas actitudes que se promoven desde a infancia... Noutras palabras: cando unha persoa se valora a si mesma, séntese moito máis segura e, polo tanto, está nas mellores condicións para elixir libremente e para tomar as súas decisións con responsabilidade... e para que se valore a si mesma é necesario que se sinta valorada polas demais, comezando polas máis achegadas (familia, amizades, etc.). Pero ¿como se sente valorada?... pois sentíndose



escoitada, porque percibe que a teñen en conta; sentíndose respectada, porque aprende que é merecedora do respecto das demais; e sentíndose apoiada, porque isto é sentirse querida...

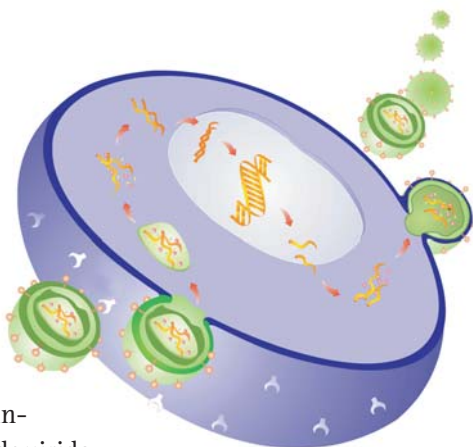
Polo tanto, actitudes coma a autoestima, a seguridade e a responsabilidade, tan importantes no tema da prevención e da vida en xeral, comézanse a construír desde a infancia e son máis sólidas canto antes se empece... e para que isto sexa así é moi importante que as nenas e os nenos conten cun contorno familiar presidido por un clima de confianza, de respecto e, sobre todo, de agarimo... ¡e así estamos educando para a saúde!

Agora ímoslle dar un repasiño a algunhas cousas importantes sobre a infección polo VIH/SIDA e a súa prevención..., porque termos algunha información sobre isto tamén nos vai axudar...

## ¿Que é iso da infección polo VIH?... ¿e a SIDA?

**SIDA** é unha sigla que procede dun nome completo: Síndrome de InmunoDeficiencia Adquirida.

Non hai moitos anos que se descubriu e só desde mediados da década dos oitenta se coñece o axente que a causa: o **VIH**, que é a sigla do nome: Virus da Inmunodeficiencia Humana.



A SIDA, como o seu nome indica, consiste nunha deficiencia grave do sistema inmunitario. Por dicilo noutras palabras, o VIH destrúe pouco a pouco algunhas das células que serven para nos defender dos axentes extraños que entran no noso organismo. Por exemplo, se unha persoa se infecta polo virus que causa a gripe, polo bacilo que causa a tuberculose, ou pola bacteria que causa a meningite, o seu propio corpo reacciona case inmediatamente contra estes axentes e intenta destruílos. Gracias a isto, o corpo é quen para eliminar o xerme case sempre...

a SIDA consiste na

## destrucción do sistema inmunitario

Podemos pensar que a maioría destas enfermidades que comentabamos precisan de axuda médica para se curar... e isto é certo: **precisan só de axuda.** Pero, se non fose

porque temos un sistema inmunitario (de defensa) propio, a intervención médica tería que ser moitísimo máis grande e mesmo, moitas veces, non as podería curar...

Outra das funcións do noso sistema inmunitario é a de nos defender, por exemplo, contra os tumores. Así, cando no corpo dunha persoa comeza a desenvolverse un tumor, o sistema actúa inmediatamente para tentar destruílo... Tamén sabemos que cando alguén ten un tumor, especialmente se este é maligno, precisa de axuda médica para resolvelo... pero ¿podemos calcular a cantidade de células tumorais que son destruídas polo sistema inmunitario antes de que cheguen a formar un tumor do tamaño necesario para que se poida detectar?... Asemade, poderíámonos preguntar... ¿abondaría coa axuda médica, se o propio organismo non fose quen de se axudar a si mesmo a resolver unha enfermidade deste tipo?...

Pois a SIDA consiste nunha destrucción deste sistema inmunitario. Ademais, o VIH ataca e destrúe unha das súas partes

fundamentais: as células encargadas de recoñecer ao axente extraño, co cal queda interrompido o seu funcionamento desde o comezo mesmo da resposta. Así, a persoa pode acabar morrendo dunha enfermidade que para calquera outra é curable ou mesmo leve.

Desde o momento no que unha persoa se infecta, comeza un proceso de deterioro progresivo que pode durar varios anos, ata que aparece a enfermidade propiamente, que é cando o sistema de defensa xa está moi estropeado. En consecuencia, moitas das persoas infectadas polo VIH non están enfermas da SIDA e mesmo poden sentirse ben de saúde, de tal maneira que nin elas mesmas o notan... sen embargo, poden transmitir a infección.

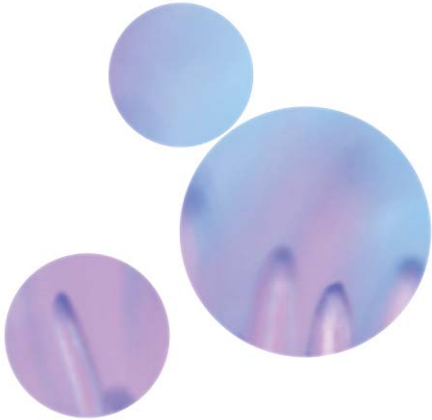
## ¿Como entra o VIH no corpo dunha persoa que non está infectada?

As persoas só nos podemos infectar, é dicir, o VIH só pode entrar no noso corpo, procedente doutra persoa que xa estea infectada. Pola súa vez, as persoas que están infectadas polo VIH, ou enfermas da SIDA, teñen estes virus no seu sangue e nalgúns dos seus líquidos corporais. Dentro destes, teñen importancia na transmisión os fluídos xenitais (seme dos homes e secreción vaginal das mulleres), e o leite materno.

Polo tanto, podémonos infectar cando o sangue ou o fluído xenital dunha persoa infectada entra no noso organismo a través dalgunha vía.

**cando o sangue ou o fluído xenital dunha persoa infectada entra no noso organismo a través dalgunha vía.**





## E isto ¿como pode acontecer?

Pois isto pode acontecer soamente por tres vías distintas, sempre que o contacto teña lugar sen a protección axeitada para o caso. Estas vías de transmisión son:

### contactos sexuais

1. A través de certos contactos sexuais feitos sen protección:

- As prácticas coitais, é dicir, con penetración, sexa esta anal ou vaxinal. Neste tipo de prácticas, o VIH dos fluídos xenitais pode atravesar a mucosa da vaxina ou do ano. Así mesmo, é frecuente que se produzan pequenas rozaduras e erosións na pel do pene ou na mucosa vaxinal ou anal, que favorecen a entrada do virus... aínda que nós non poidamos detectar que existen porque case non sangran ao exterior e, desde logo, non doen nin molestan
- As prácticas de sexo oral, na medida en o VIH, procedente do fluído xenital, pode atravesar a mucosa da boca. Asemade, isto está facilitado pola posibilidade de que

sempre que

o **contacto**

–de sangue ou líquidos corporais–

teña lugar **sen**

a **protección**

**axeitada** para o caso

exista algunha erosión nos labios ou na boca, que tampouco ten que ser visible ou dolorosa.

En todas as demais prácticas sexuais (bicos, caricias e agarimos de todo tipo, etc.) non hai contacto entre o virus e a persoa que non está infectada... polo tanto non teñen risco ningún.

2. A través dalgún obxecto que estivo en contacto co sangue dunha persoa infectada e entra pouco despois en contacto co sangue doutra:

## xiringas

● Neste sentido, o caso máis frecuente hoxe en día é o das xiringas que se comparten para a administración de certas drogas. Así, unha persoa que usa drogas mediante a inxección nunha vea pode transmitirle o virus ou infectarse con el, só no caso de que comparta a xiringa con outras.

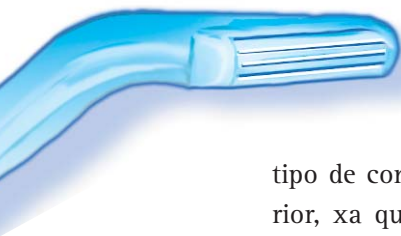


## obxectos de uso persoal

Esta infección prodúcese a través do sangue que queda na xiringa e na agulla despois da inxección.

● Outra posibilidade é a de infectarse por compartir obxectos de uso persoal que poidan producir sangue co seu uso. Por exemplo, follas para afeitar, ou, xa moito menos, cepillos de dentes. Este

tipo de contacto é moito menos importante que o anterior, xa que é moito menos frecuente que se produzan lesións e, sobre todo, porque é raro que se compartan este tipo de obxectos. De feito, as persoas estamos habituadas a non compartilos. Sen embargo, debemos sinalar a



importancia que están a adquirir hoxe en día prácticas coma a das tatuaxes e o piercing, que supoñen a utilización de agullas coas que se atravesan a pel e que, en consecuencia, se non se desbotan unha vez utilizadas ou non se esterilizan convenientemente, poderían servir de vehículo para a entrada do virus.

- Os obxectos de uso sanitario, como bisturís, tesoiras, xiringas, etc., non afectan hoxe en día ás persoas usuarias dos servizos de saúde, porque, ou ben son dun só uso (desbótanse despois de utilizalas), ou son rigurosamente esterilizados e comprobados antes del volvelos a usar. Polo tanto, hoxe en día **non existe este risco** en países desenvolvidos, como é o caso do noso.

- Por último, hai anos, producíronse algunhas infeccións a través de transfusións de sangue ou dalgún dos seus derivados, nun primeiro momento porque non se coñecía o necesario sobre o virus como para podelo detectar e despois porque non se realizaban os controis das persoas doadoras. Sen embargo, a partir de 1985, o sangue que se doa é convenientemente analizado mediante probas que permiten detectar o VIH e outros axentes infecciosos que se poderían transmitir cando se fai unha transfusión ou se preparan produtos derivados.

**3. Transmisión vertical:** consiste na infección dun fillo ou filla dunha muller infectada, durante o **embarazo**, o **parto** ou a **lactación**, se a nai lle dá o peito. Neste sentido:

as **tatuaxes** e o **piercing**,  
supoñen un **risco** **se non se desbota**  
**ou non se esteriliza**  
**o material**  
**empregado**

**embarazo** ● Existe a posibilidade de que se transmita durante o embarazo, por pasar o virus do sangue da nai ao feto, a través da placenta.

**parto** ● Outra posibilidade é a de transmisión durante o parto, debido a que o sangue que se produce (hemorraxia do parto), pode entrar en contacto co sangue da nena ou do neno a través dalgunha pequena rozadura que teña, ou a través dalgunha mucosa.

**lactación** ● A terceira e última posibilidade é a de infección a través do leite materno, porque este é un dos fluídos corporais no que está o VIH.

**Todos os demais  
contactos entre  
unha nai e o seu  
fillo ou filla  
non teñen  
risco ningún**

Todos os demais contactos entre unha nai infectada e o seu fillo ou filla (bicos, caricias e agarimos, coidados hixiénicos, etc.), non teñen risco ningún.

Polo tanto, a transmisión do VIH só é posible a través das vías que estivemos comentando, e de máis ningunha. Isto quere dicir que todas as cousas que perdamos de facer cada día, pensando que poden ter risco son só iso... cousas que perdemos de facer... pero non por iso estamos máis protexidas.



Sabendo todo isto...

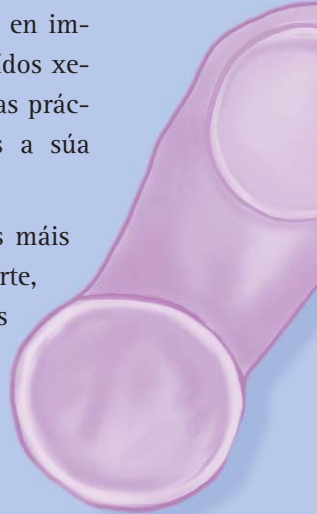
## ¿Podemos tomar algunhas medidas para nos protexer?

Por suposto que si. Desde o momento no que se sabe cal é o axente que causa a infección e como entra en contacto co organismo, pódense tomar medidas de protección... Así, da mesma maneira que nos podemos protexer de certas infeccións intestinais, por exemplo, tendo coidado coa hixiene dos produtos alimenticios, tamén nos podemos protexer da infección polo VIH...

Na medida en que unha das principais vías de transmisión é a través das prácticas coitais (con penetración), imos ver que a protección é moi simple. Consiste, ou ben en impedir mediante unha barreira o contacto entre os fluídos xenitais (utilizando un preservativo), ou ben evitando as prácticas de risco con persoas das que descoñecemos a súa situación con respecto ao VIH / SIDA.

Existen preservativos para os homes, que son os máis coñecidos e utilizados. Desde hai uns anos a esta parte, existen tamén os preservativos para mulleres, menos coñecidos pero igualmente eficaces.

En calquera caso, as prácticas sexuais que non levan risco de infección non requiren de protección.



## E tomando esta medida... ¿xa está?

A utilización do preservativo garante a protección contra a infección polo VIH e contra calquera outra infección de transmisión sexual, e tamén evita o embarazo non desexado, sempre que se utilice correctamente. Isto quere dicir, colocándoo ben, para que non rompa, poñéndoo e retirándoo no momento adecuado, para que non se produzan escapes de fluído xenital, etc.

**Si,  
sempre que se  
utilice  
correctamente.**

Todo isto indica que non abonda con saber que o hai que usar, tamén hai que saber usalo... Polo tanto, é moi importante que todas e todos teñan a oportunidade de aprender estas cousas... e para isto, parece razoable que se sintan cómodos e coa seguridade necesaria para poder preguntar e falar do tema con alguén da súa confianza... ¿quen?... Non cabe dúbida de que as nais e os pais poden ser interlocutores válidos, sempre e cando propicien o ambiente necesario para abordaren cuestións deste tipo...

Por último, respecto da transmisión a través de obxectos que entraron en contacto co sangue, a medida de protección fundamental, como comentabamos anteriormente, consiste en non compartilos.

## Entón, ¿iso de que “a SIDA só afecta a homosexuais e drogadictos”...?



Pois esta crenza tenvos o seu fundamento en que os primeiros casos coñecidos de SIDA, aló polo ano 1981, déronse en varóns homosexuais. Naquel momento aínda non se coñecía o que causaba a enfermidade, nin como se transmitía... ¡nin siquiera tiña un nome!... Pero pouco tempo despois, desde logo antes de se descubrir todo isto, xa se coñeceron casos en persoas de moi diversa condición... De feito, cando en 1982 se lle “puxo o nome” (e isto foi antes de descubrir que estaba producida por un virus) xa estaban identificados moitos casos de SIDA en homes e mulleres heterosexuais, e mesmo

en persoas que non tiñan relacións sexuais... en xente que se inxectaba certas drogas, pero tamén en moita outra que non o facía... De maneira que “iso de que a SIDA só afecta a homosexuais e drogadictos” non é certo... e isto sábese xa desde os primeiros tempos...

**non é certo**

Sen embargo, hai xente que aínda o segue crendo... ¿por que será?... É certo que pensar algo así pode tranquilizar, porque nos **consideraríamos** automaticamente **libres da infección...** sempre e cando non nos achegasemos a estas persoas, claro... Sen embargo, **fixádevos** qué **“trampa”** leva todo isto:

En primeiro lugar, chegamos a crer que **o risco non existe para nós**, o cal nos pode levar a **expoñernos a el con toda tranquilidade...**

Por outro lado, arredamos das persoas homosexuais e das drogodependentes... por se acaso... e, en consecuencia, **contribuíramos a que estas persoas continuasen socialmente discriminadas...** tamén coa mesma tranquilidade...

Aínda máis: se nos tivesemos que afastar destas persoas... ¿cómo fariamos para saber cales son?... Parece unha pregunta moi difícil de contestar... e sobre todo de acertar ¿non?... Daquela, se estiveramos nesta situación... ¿poderíamos chegar a arredar das persoas que **“teñan pinta de selo”**? e, neste caso, ¿que **“pinta”** teñen?... Se nos paramos a pensar a quen se lle atribúe con frecuencia a etiqueta de drogodependente ou a de homosexual... seguramente nos virían algunhas imaxes á cabeza... ¿escapariamos de toda esta xente?... ¿Imaxinades a cantidade de persoas que resultarían **marxinadas?**... ¡¡¡E todo por nos **protexer dunha enfermidade, da que realmente non nos estamos protexendo!!!.**

Como imos vendo, é máis rendible, e desde logo moito máis saudable, **tranquilizarse doutro xeito**, isto quere dicir: tomando as **medidas necesarias** para evitar a infección... Xa que, conforme fomos vendo, isto abonda para nos poder protexer.

## De nais e pais, a fillas e fillos...

As nais e os pais, como persoas, teñen os seus propios coñecementos, crenzas e actitudes cara a algúns temas, como a saúde, sexualidade, drogas, etc. e, en certa medida, pódennelas transmitir ás súas fillas e fillos... pero elas e eles teñen tamén os seus propios coñecementos, crenzas e formas de ver a vida. Todas estas “formas de ver” vanas elaborando pouco a pouco e en contacto con outras persoas (familiares, amigas e amigos, compañeiras e compañeiros de clase, etc.)... igual que as persoas adultas temos elaboradas as nosas. En calquera caso, esta forma súa de ver a vida pode non coincidir coa nosa, exactamente igual que a nosa pode non coincidir coa dos nosos pais... ¿lembrades algo disto, de cando erades mozas e mozos?. A cuestión é... ¿coñecemos realmente o que pensan e o que senten as nosas fillas e fillos sobre as relacións afectivas e sexuais?, ¿ou só temos unha idea aproximada sobre o que fan ou poden facer?...

Partir da base de que quizais non coñezamos o suficiente sobre isto, pódenos axudar a escoitalos e a facilitar que a co-

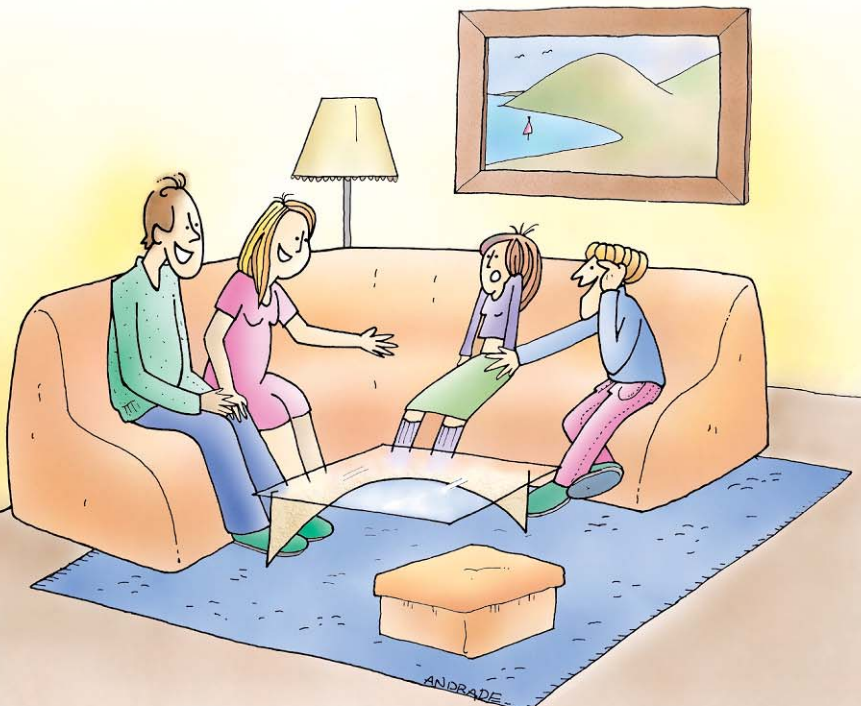
municación sexa máis fluída. Así, teremos acceso a podelos axudar a resolver as súas preocupacións e os seus medos... mesmo nos cualificaría para que conten con nós á hora de expresar todas estas cousas... ¿non credes?

**cando tratamos de evitar que fagan, o que conseguimos maiormente é que non se comuniquen con nós**

Sabemos moi ben que a idea de que leven a cabo determinadas conductas en relación a temas de sexualidade, drogas, etc... nos pode causar moita preocupación e mesmo moita angustia, e isto pódenos conducir a tentar impedir que se expoñan a todos os riscos que entrevemos... pero debemos ter en conta que, cando poñemos en marcha os nosos recursos para evitar que fagan, o que conseguimos maiormente é que non se comuniquen con nós e, desde logo, se fan algunha destas cousas, que tenten ocultalo. Polo tanto, ¿cal é o resultado?... pois probablemente que non expresen o que senten (desexos, preocupacións, medos...), nin o que pensan (opinións, ideas, dúbidas...), o cal non impide que o sintan nin que o pensen... nin que fagan aquilo que consideren oportuno, sen nos comunicar nada. Noutras palabras, a nosa excesiva preocupación pódenos poñer unha gran **trampa**, que nos bota fóra do xogo e nos descualifica para podelos axudar dun xeito eficaz.

Ás nais e aos pais correspóndenos unha parte da responsabilidade na aprendizaxe das nosas fillas e fillos, en xeral e en cada un dos seus aspectos particulares... pero o que realmente nos corresponde naquilo que vai servir para a vida é axudarlles a **construír a súa propia responsabilidade...** e isto non é posible facelo doutro xeito que permitindo que a exerciten...

Asumir a responsabilidade, no sentido de facerse cargo das consecuencias dos seus actos e xestionalos, non sempre resulta doado... sobre todo se hai alguén que as asuma por elas ou eles. É dicir, “EU” fago determinada cousa, que me comporta prexuízos, e miña nai ou meu pai asumen estes prexuízos. Naturalmente, como me están educando, bérranme ou mesmo me castigan por iso... Nestes termos... ¿que aprendo eu?... pois, entre outras cousas, que sempre haberá alguén que asuma as consecuencias por min... Por exemplo: se gastan máis cartos dos que teñen asignados... ¿berrámoslle por isto, pero dámoslle máis, para que poidan rematar a semana?... ou, se esquecen algo necesario cando van ao campamento... ¿berrámoslles por isto, pero levámoslles alí esa cousa que esqueceron?... ou, se unha amiga ou amigo lles



prestan unha cousa e se estropea ou a perden... ¿botásmos-lles un “rapapolvo”, pero dámoslles os cartos necesarios para que lle poidan mercar unha nova?...

Debemos ter en conta que NON SEMPRE se poden asumir as consecuencias dos actos doutra persoa, aínda que se queira... e se non, podemos preguntarlle: “¿poderíamos asumir nós a infección polo VIH dalguén?”... parece que a resposta é obvia: non poderíamos, aínda que quixesemos facelo... ¡nin siquiera no caso de que isto lle afectase a unha das nosas fillas ou fillos...!

Polo tanto, é moi importante diferenciar que unha cousa é a escoita e o apoio, e outra é a loita constante por que fagan aquilo que nós consideramos que é bo para elas e para eles... O primeiro podemos facelo e, en consecuencia, axudalos no seu desenvolvemento... pero ¡que fagan o que nós consideramos que é bo!... xa vimos que era moi improbable... ¡unicamente que coincidise co que queren eles e elas, ou que botásemos as 24 horas do día á súa beira!... e isto non parece viable, nin razoable... ¿non credes?



Entón,  
**¿que podemos facer**  
para contribuírmos á **prevención**  
e á **protección?**

Todas as cousas que fomos vendo nos apartados anteriores, indican que a mellor axuda é propiciar o clima necesario para que as nosas fillas e fillos expresen os seus sentimentos, ideas e opinións...

A partir do comezo da adolescencia, boa parte destas cuestións están relacionadas coa sexualidade. Polo tanto, se poden, falarán dela... e, neste caso, ¿teríamos algunha dificultade para escoitar?... Cremos que sería moi saudable que nos formulásemos algunhas preguntas ao respecto... e, por suposto, que reflexionásemos sobre estas. Por exemplo... ¿que sentimos cando se fala de algo que teña que ver coa sexualidade na nosa presenza?... e, se quen fala é adolescente... ¿sentimos o mesmo que se é unha persoa adulta?... se quen fala é filla ou fillo noso ¿sentiriamonos relaxadas e cómodas?... Se isto é así, verdadeiramente estamos en situación de que se comuniquen con nós... pero se non o é, e queremos abordar estas cuestións con elas e con eles, tamén podería-

mos tentar resolver este problema... ¿non credes?... Se estamos de acordo en que esta é a maneira de poder intervir, parece que mesmo sería conveniente... e, desde logo, non ten por que resultar moi difícil...

**propiciar os espacios e os tempos necesarios para que as vosas fillas e fillos poidan, se queren, expresar tranquila e espontaneamente os seus intereses, desexos, preocupacións e medos, dentro dun ambiente de aceptación e de respecto**

En resumo, o que vos propoñemos é propiciar os espacios e os tempos necesarios para que as vosas fillas e fillos poidan, se queren, expresar tranquila e espontaneamente os seus intereses, desexos, preocupacións e medos, dentro dun ambiente de aceptación e de respecto... porque só así os poderán resolver.

Dentro deste ambiente é moi importante que teñamos presente que, se senten que hai confianza, aceptación e respecto, van comunicar todo aquilo que desexen, que pode non coincidir co que nós desexamos... porque debemos ter en conta que, moitas veces, os seus intereses e preocupacións poden non coincidir cos nosos...

Outra cousa a termos en conta é que **o momento** máis apropiado para este tipo de conversas é o **que eles e elas elixan** para facelo, dentro das nosas dispoñibilidades... igual que facemos nós ¿non?... porque, se nós precisamos de axuda e temos que falar dun tema con alguén, ¿valeríanos calquera lugar e calquera momento para facelo?... seguramente non, ¿verdade?...

Para rematar, gustaríanos volver a indicar que todo este proceso será máis doado e espontáneo se se inicia **desde a infancia** e forma parte da dinámica habitual da familia, pero, en calquera caso, non debemos pensar que “aínda son pequenos”, “a sexualidade aínda non lles preocupa”, etc., porque, aínda que todo isto fose así, que non o é, esperar ao momento de estarmos moi preocupados para iniciar estes diálogos, constitúe en si mesmo unha dificultade, xa que, desde a preocupación, non actuamos con seguridade e, polo tanto, a actuación non é segurizadora, nin actuamos con tranquilidade e, polo tanto, a actuación tampouco é tranquilizadora....

E xa nada máis por esta volta. Esperamos que este folleto vos sexa de utilidade, para o tema e o momento, e tamén para calquera outro aspecto e para o futuro...

**Será máis  
saudable se  
se inicia desde  
a infancia e  
forma parte  
da dinámica da  
familia**

Un saúdo e ata a próxima...

ISBN 84-453-2599-X



9 788445 325995



**XUNTA DE GALICIA**  
CONSELLERÍA DE SANIDADE



**XUNTA DE GALICIA**  
CONSELLERÍA DE EDUCACIÓN  
E ORDENACIÓN UNIVERSITARIA