

CONSEJOS PARA PADRES SOBRE EDUCACIÓN SEXUAL

Guías anticipatorias

Lucía Ramiro Mateo, María Velázquez González

La sexualidad forma parte de nuestras vidas desde el mismo momento en el que nacemos. Hablar sobre sexualidad con nuestros hijos no se trata de tener “una conversación”, sino de estar abiertos con naturalidad, afecto y cercanía e ir dando respuestas a cada una de las preguntas que les van surgiendo.

Todas las familias educan con lo que dicen, pero también con lo que callan. No hablar del tema, indirectamente está enseñando que de esas cuestiones no se habla, lo que conllevará a que aparezcan tabúes y posiblemente dudas no resueltas.

"Nunca es demasiado tarde para hablar con sus hijos sobre sexualidad"

Consejos que pueden ser útiles al hablar con sus hijos sobre sexualidad:

- La educación sexual debe hacerse desde la familia. Los padres están en una posición privilegiada y son capaces de aportar algo que ningún profesional podría hacer: enseñar a dar y recibir cariño, a amar, a respetar, a ilusionarse, a tolerar la frustración, ofrecer apoyo incondicional y hacer que nuestros hijos e hijas se sientan queridos y aceptados.
- Fomenten desde los primeros años hábitos saludables y autoestima.
- Ayuden a su hijo a conocerse, aceptarse y a expresarse de modo que sean felices.
- Recuerden que es normal sentirse incómodo cuando se tratan estos temas con sus hijos.

- Conozcan lo que se enseña de sexualidad en las escuelas y grupos juveniles.

- Respeten el pudor, la intimidad y los silencios de sus hijos.

- Utilice un lenguaje adecuado a su edad.

- No les mientan, respondan a las preguntas que hagan sus hijos aunque no sean propias de su edad, adaptenlas a su nivel de comprensión.

- Si la pregunta nos resulta embarazosa o no tenemos la respuesta, siempre podemos decir: “pues la verdad no sé qué responderte a eso, déjame que piense en ello y mañana hablamos”, o “vamos a buscar información juntos sobre ese tema”.

- Busque el momento adecuado, si tiene prisa no empiece. Para sacar el tema vale una noticia, una película o la letra de una canción.

Intente conversar con su hijo, no haga un monólogo. Haga preguntas fáciles (“¿lo entiendes?”, “¿tienes alguna duda?”) y abiertas (“¿qué te parece?”).

- Sea empático, póngase en su lugar y escúchelo de forma activa. No juzgue si no quiere que sus hijos se sientan juzgados o que ellos lleguen a juzgar a los demás.

- No espere a que su hijo le haga preguntas, hay niños que nunca llegan a preguntar. Decida lo que quiere que él o ella sepa.

- No vea con ojos de adultos lo que hacen los niños. No haga interpretaciones precipitadas.

- No nos alarmemos, regañemos o precipitemos si “les hemos pillado” teniendo conductas sexuales. Hablemos de ello desde la calma para que llegue a integrar nuestro mensaje y comprenda nuestra preocupación.

- Refuercen la capacidad que todo joven tiene para tomar decisiones y háganle ver que están convencidos de que ellos o ellas tienen esa capacidad. Toda decisión debe ser personal y no

vale la de otros (tanto en este tema como en el de drogas, alcohol o cualquier otra decisión que se le presente en su vida cotidiana).

- Háblenles acerca de los placeres de la sexualidad.

- Depositen en ellos el grado de responsabilidad que corresponda a su edad y háganles ver que algunas decisiones traen consecuencias y que, por tanto, debe existir un mínimo de reflexión a la hora de decidir.

EDUCACIÓN SEXUAL POR ETAPAS

Desde el nacimiento hasta los 2 años:

Características de esta etapa:

- Los niños exploran su cuerpo, incluyendo sus genitales. A esta edad, los niños pueden experimentar erecciones y, la vagina de las niñas, puede lubricarse.
- Desarrollan sensaciones acerca del tacto de su cuerpo (por ejemplo, a los 4 meses descubren sus puños y se los chupan sin parar porque les resulta placentero).
- Comienzan a tener una identidad masculina o femenina influida por la interacción con otros niños, con la familia y la sociedad.

Consejos para padres:

- Permítanles que se toquen su cuerpo, si así lo hacen, mientras se le cambia el pañal.
- Fomente una imagen corporal positiva, hable con naturalidad de todas las partes de su cuerpo.
- Den ejemplo de conducta adecuada y comparta mensajes positivos sobre el género y ante el contacto personal (sostener, vestir, hablar y jugar con el bebé).

De los 3 a los 8 años:

Características de esta etapa:

- En esta etapa comienzan a sentirse como niño o niña. Puede que mientras jueguen simulen que son del otro género.
- Sienten curiosidad por las diferencias corporales y pueden jugar a los médicos o a las casitas, o buscar otras formas de juegos sexuales con amigos o hermanos de edades y desarrollo sexual similar.
- Cada vez sienten más curiosidad por su cuerpo, se sienten bien al tocarse sus genitales y pueden empezar a masturbarse estimulándose a sí mismos con la mano o frotándose con un muñeco de peluche o con la barra de la trona, lo que puede o no provocar un orgasmo.
- Muestran curiosidad sobre la forma en que los hombres y las mujeres usan el inodoro.
- Pueden repetir las “palabrotas” que escuchan y empezar a hacer preguntas sobre la sexualidad como: “¿de dónde vienen los niños?”.
- A partir de los 5 años, comenzarán a hacerse preguntas sobre el nacimiento y el embarazo.

Consejos para padres:

- Use muñecos adecuados para hacerle entender las similitudes y diferencias entre los cuerpos de niños y niñas.
- Debemos dejarles claro desde pequeños que los genitales (pene, vulva, glúteos) son una parte íntima de su cuerpo y que, así como ellos pueden explorarlos, los demás no. Que solo deben mostrárselos o dejar que se los toquen otras personas como el personal sanitario o en la escuela por motivos de higiene.
- Explíqueles con calma y de forma sencilla que tocarse los genitales puede hacerle sentir bien, pero que no deben

tocarse los genitales delante de los demás, si sienten la necesidad de hacerlo deben hacerlo en casa, en su habitación.

- Si encuentran a un menor en pleno juego sexual con otro niño o niña, con amabilidad debe preguntarles qué estaban haciendo. Es importante que el adulto abandone la perspectiva adulta y que entienda el comportamiento como motivado por la curiosidad.
- Lean con sus hijos o hijas libros sobre sexualidad adecuados para su edad.
- Usen el nombre correcto para nombrar las partes del cuerpo, incluidos los genitales.

De los 9 a los 12 años:

Características de esta etapa:

- Pueden volverse más reservados y desear su privacidad cuando empieza la pubertad.
- Buscan intimidad, no quieren que les vean desnudos ni que entren al cuarto de baño cuando estén ellos dentro.
- Empiezan a producirse cambios corporales de los caracteres sexuales secundarios. Los cambios en su cuerpo también llevan asociados cambios psicológicos. Pueden sentirse raros e inseguros.
- Pueden mirar revistas y páginas de internet eróticas.
- Pueden enamorarse de amigos o amigas, otros adolescentes mayores, personas famosas y otras personas que desempeñan un papel en sus vidas, como los maestros/as o entrenadores.
- Se pueden masturbar para obtener un orgasmo más profundo y parecido al de los adultos.

Consejos para padres:

- Respete la intimidad de su hijo. Respete su habitación y sus llamadas telefónicas. Por supuesto debe saber siempre dónde está, con quién y qué está haciendo, pero no necesita conocer todos los detalles.
- Compartan valores familiares sobre el amor.
- Proporcionen libros e información sobre sexualidad adecuados a su edad.
- Sea ejemplo de una conducta adecuada y comparta mensajes positivos relacionados con la sexualidad.

De los 13 a los 18 años:

Características de esta etapa:

- Desean tener citas.
- Continuarán masturbándose.
- Suelen fantasear con situaciones románticas.
- Pueden enamorarse.
- Pueden experimentar con besar y tocar, tener sexo oral o una relación sexual.
- Pueden experimentar o considerar una gran variedad de comportamientos y orientaciones sexuales antes de sentirse cómodos con su propia identidad sexual.
- Empiezan a tener relaciones más serias.

Consejos para padres:

- Háblenles sin juicios de valor de la realidad actual con todos los datos.
- Conversen con ellos y ayúdenles a desarrollar habilidades sobre la toma de decisiones, la comunicación y sus límites.

- Por encima de todo, transmítanles tranquilidad. Háganles saber que todas las dudas y preguntas que ellos tienen también las tuvimos nosotros con su misma edad.
- De nada valen los interrogatorios y los juicios. Ellos nos contarán lo que quieran contar.
- Es bueno hablar sobre infecciones de transmisión sexual, embarazo, protección y formas de relación responsable.
- En relación a sus comportamientos o su orientación sexual, los padres debemos tener cuidado de no hablar de estos comportamientos como "erróneos", "enfermos" o "inmorales".
- Salir en pareja puede tener un significado diferente para nuestro hijo que para nosotros. Conversen sobre el acoso y los abusos.
- Hablen sobre las relaciones sanas. El entusiasmo con su primera relación puede hacer que no se den cuenta si ésta empieza a ir por mal camino. Hay que explicarles que está bien disentir con la pareja y tener otros amigos e intereses, así como que salir en pareja debería ser divertido y hacerles felices.
- Sigán dando ejemplo de conducta adecuada y compartan mensajes positivos sobre asuntos relacionados con la sexualidad.
- Den consejos sobre igualdad de género.
- Proporcionen libros e información sobre sexualidad, adecuados para su edad.
- Háganles saber que cuentan con su apoyo incondicional.