



LA SEXUALIDAD EN NUESTR@S HIJ@S
ESCUELA PARA PADRES

INTRODUCCIÓN

Tu hij@ te pregunta:

M

amá, papá...

¿...qué es sexo?

¿...qué es homosexual

¿...por qué esa señora tiene novia?

¿...de dónde vino mi hermanito/a?

¿Qué respondes? _____

Quando eras niñ@ o joven, ¿cómo resolvías tus dudas con respecto a la sexualidad?

Comprender lo que es un desarrollo sexual saludable de niñas y niños juega un papel fundamental en la **prevención del abuso** sexual, promueve un **concepto positivo** de sí mismos en ell@s, mejorando su **confianza** y **autoestima**. Como adultos, no siempre sabemos qué esperar a medida que l@s niñ@s crecen y se desarrollan sexualmente, lo cual puede dificultar saber cuál es la diferencia entre conductas sanas y no saludables.

¿Qué es la sexualidad?

La sexualidad es mucho más que relaciones sexuales. Son nuestros valores, actitudes, sentimientos, interacciones y conductas. La sexualidad es emocional, social, cultural y física. Niñas y niños pueden no pensar en sexualidad de la misma manera como lo hacen las personas adultas, pero aprenden e interpretan mensajes relacionados con la sexualidad que moldearán sus futuras acciones y actitudes.

E

ejemplo: ¿Qué reacción tienen en casa cuando un niño o niña se desviste frente a otras personas?

Respuesta saludable:

Mamá o papá, le dicen: “está bien que te desnudes a la hora del baño o en tu dormitorio, pero no cuando tus primos o primas están aquí”. Así aprenderá que en ciertos momentos está bien desvestirse, pero no en otros.

El término sexualidad se sigue asociando únicamente a la dimensión erótica y genital. Sin embargo es mucho más que eso. Abarca el sexo, las identidades y los papeles de género, el erotismo, el placer, la intimidad, la procreación y la orientación sexual. Se vive y se expresa por medio de pensamientos, fantasías, deseos, creencias, actitudes, valores, conductas, prácticas, papeles y relaciones interpersonales.

En la niñez se aprende de sexualidad inicialmente en la **familia**, y por esto es fundamental que haya manifestaciones de afecto e intimidad para aprender que son **comportamientos sanos que producen felicidad**.

Reflexión:
¿Cuál es el mensaje implícito que damos a nuestr@s hij@s cuando los obligamos a abrazar o besar a otra persona, aunque sea un familiar?

La sexualidad es una combinación de aspectos físicos y sociales; un desarrollo sano y saludable depende de la forma en que estos elementos se relacionan entre sí, de las experiencias tempranas del niño y de las reacciones que, como adultos, tenemos ante ellos.



Notas & dudas:

DESARROLLO SEXUAL SALUDABLE EN LA NIÑEZ

Edad: 0 a 2 años

Conductas comunes	Cómo alentar un desarrollo saludable
<ul style="list-style-type: none">• Curiosidad respecto a su cuerpo, incluidos los genitales.• Tocar sus genitales, incluyendo masturbación, en público y en privado.• Ninguna inhibición en torno a la desnudez.	<ul style="list-style-type: none">• Enseñar los nombres correctos del cuerpo, como pene y vagina.• Explicar información básica sobre las diferencias entre las anatomías masculina y femenina.• Ayudar a niñas y niños a empezar a comprender cómo interactuar respetuosamente con otras y otros de su misma edad.• Dar respuestas muy sencillas sobre el cuerpo y las funciones corporales.



Para tener en cuenta

Muchas familias retamos a chicos y chicas cuando los descubrimos masturbándose, porque eso fue lo que nos enseñaron. De esta manera, sin darnos cuenta, transmitimos que el placer es algo malo, impuro y peligroso, cuando en realidad es parte de nuestra intimidad y un aspecto más de nuestra sexualidad.

Edad: Niñez temprana de 3 a 5 años

Conductas comunes	Cómo alentar un desarrollo saludable
<ul style="list-style-type: none">• Masturbación ocasional. Suele ocurrir como conducta calmante y no para obtener placer sexual. Puede suceder en público o en privado.• Exploración consensual en ámbitos de juego e con niñas y/o niños de la misma edad. Podría incluir “jugar casita” o “jugar al doctor”.• Preguntas sobre la sexualidad o la reproducción, como “¿de dónde vienen los bebés?”• Curiosidad respecto a cuerpos adultos (por ejemplo, querer ir al baño con mamá o papá, tocar los senos de las mujeres, etc.).• Continúa exhibiendo inhibición en torno a la desnudez.• Uso de jerga para nombrar partes del cuerpo o funciones corporales.	<ul style="list-style-type: none">• Brindar información básica sobre la reproducción (por ejemplo, los y las bebés crecen en el útero de la mujer).• Motivar una comprensión básica de la privacidad y de cuándo las cosas son apropiadas e inapropiadas.• Explicar la diferencia entre caricias deseadas y no deseadas; por ejemplo, un abrazo que es bienvenido y positivo, en comparación con uno que es incómodo y no bienvenido.• Explicar los límites. Hacerles saber a niñas y niños que su cuerpo les pertenece y pueden decir ‘no’ a una caricia no deseada.



Notas & dudas: _____



Edad: Niñez intermedia 6-8 años de edad

Conductas comunes

- Uso continuo de jerga o palabras no apropiadas, humor respecto a la baño o chistes para describir partes del cuerpo y sus funciones.
- Mayor comprensión sobre los roles de género. Niñas y niños pueden actuar de maneras esperadas de su sexo a medida que aprenden conductas y normas asociadas a éste.
- Juegos o actividades sexuales que exploran los cuerpos con amistades de su mismo sexo o el opuesto.
- Masturbación. Algunos niños y niñas pueden tocar sus genitales para sentir placer. Esto ocurre más frecuentemente en privado que en público.

Cómo alentar un desarrollo saludable

- Promover una sólida comprensión del género y de cómo niñas y niños viven su identidad de género.
- Explicar los aspectos básicos de la reproducción humana, incluyendo el rol del coito (relación) vaginal.
- Hablar sobre los cambios físicos que ocurrirán durante la pubertad.
- Explicar que hay diferentes orientaciones sexuales tales como heterosexual, homosexual y bisexual.
- Enseñar que la masturbación es algo que ocurre en privado.
- Educar respecto a los derechos individuales (por ejemplo, “tu cuerpo te pertenece”) y las responsabilidades personales (tales como tratar a niñas y niños por igual) con respecto a la sexualidad.

Edad: Preadolescencia 9 a 12 años.

Conductas comunes	Cómo alentar un desarrollo saludable
<ul style="list-style-type: none">• A medida que inicia la pubertad, con frecuencia se expresa una mayor necesidad de privacidad e independencia.• Interés en las relaciones interpersonales. Se puede tener interés en tener novia o novio.• Curiosidad respecto a los cuerpos adultos. El niño o la niña podría tratar de ver a personas desnudas o desvestiéndose, o buscar medios de comunicación (como televisión, películas, sitios en internet y revistas) con contenido sexual.• A medida que las normas en torno a la masturbación se hacen más claras, ésta probablemente ocurra en privado.	<ul style="list-style-type: none">• Brindar a niñas y niños información continua sobre los aspectos físicos de la pubertad y los cambios en sus cuerpos.• Ayudarles a ver como normales las nuevas emociones y necesidades que pueden estar experimentando.• Proporcionarles información pertinente a su edad sobre la sexualidad, así como información básica acerca de las conductas sexuales, infecciones de transmisión sexual, etc.• Fomentar su pensamiento crítico y desarrollar sus habilidades para que puedan diferenciar entre los hechos y la ficción de las imágenes de los medios de comunicación y las representaciones sobre la sexualidad en los medios de comunicación.• Apoyarles para que comprendan que tienen tanto derechos como responsabilidades en sus amistades y relaciones.



CARACTERÍSTICAS DE SALUD QUE DEBEN PRESENTARSE

- Niñas y niños actúan de manera juguetona y/o con curiosidad, no agresivamente o con enojo.
- Los juegos que involucran la sexualidad (por ejemplo, jugar al doctor, “muéstrame tú y te mostraré yo”) deberían darse con un niño o una niña de edad y nivel de desarrollo similares, no con alguien mucho mayor o menor.
- Niñas y niños escuchan cuando las personas adultas les piden dejar de hacer algo o ponen límites a conductas inapropiadas.
- La conducta no causa daños físicos o emocionales a la niña o el niño ni a otras/os.

¿ Cuándo debo preocuparme ?

- Cambios bruscos en el rendimiento escolar.
- Problemas con figuras de autoridad o excesiva sumisión frente al adulto.
- Muestra temor y ansiedad ante el hecho de cambiarse de ropa delante de otras personas.
- Área sexual:
- Conductas sexuales impropias de la edad: masturbación compulsiva, caricias bucogenitales, conductas sexualmente seductoras, exhibe un comportamiento de seducción o “erótico” con adultos (“comportamiento pseudomaduro”), agresiones sexuales a otros niños más pequeños o iguales, conocimientos sexuales impropios de su edad, afirmaciones sexuales claras e inapropiadas, expone evidencias sexuales en sus dibujos o fantasías.
- **Psicosomáticos.** Trastornos del sueño y alimentación: dolor abdominal, de cabeza, respiratorios, etc., que originan intenso consumo médico sin conocer la causa.
- **Problemas emocionales.** Depresión, ansiedad, aislamiento, fantasías excesivas, conductas regresivas, falta de control emocional, fobias, labilidad afectiva, culpa o vergüenza extremas.
- **Problemas de conducta.** fugas, fracasos escolares y profesionales, violencia.
- **Problemas en el desarrollo cognitivo.** Retrasos en el habla, problemas de atención, fracaso escolar, retraimiento, etc.

En síntesis: signos de riesgo.

- **En edad preescolar:** somatizaciones, regresiones y sexualización de la conducta.
- **Entre los 6 y los 12 años:** baja autoestima, problemas escolares, trastornos del sueño, reacciones psicósomáticas, dolor abdominal.
- **En adolescentes:** baja autoestima, fugas de casa, depresión, embarazo, automutilaciones, agresividad y aislamiento.

Límites sanos

- Desarrollar una comunicación positiva y abierta en torno a temas relacionados con la sexualidad.

- Infundir límites respetuosos cuando se trata de caricias y afecto. No forces a niñas o niños a que den abrazos o muestren afecto de otras maneras si no quieren hacerlo. Enséñales que tienen derecho a fijar límites en torno a su espacio personal y su cuerpo desde una temprana edad, así como la responsabilidad de respetar los límites de otras personas.
- Empodéralas para que busquen ayuda cuando algo les hace sentir incomodidad.

Recomendaciones:

- La EDUCACIÓN SEXUAL debe hacerse desde la familia.
- Educamos continuamente, aunque no seamos conscientes de ello. Educamos a través de nuestros pudores, caricias, silencios u opiniones.
- Una educación sexual de calidad debe dirigirse a que nuestros hij@s aprendan a conocerse, aceptarse y expresar su sexualidad de manera saludable.
- Hay que educar siempre desde lo positivo, fomentando el autoestima del niñ@.
- Trate de encontrar oportunidades de enseñar, por medio de libros, tareas, videos, etc.
- No espere a que su hij@ pregunte. Necesita decir lo que es importante que el menor sepa. L@s niñ@s en edad escolar reconocen los temas “incómodos” para los adultos y los evitan.
- Hay que estar dispuestos a dialogar. **Escuche.**
- No vea con ojos de adulto, sino de niñ@.
- No hacer juicios de valor. Intentar comprenderlos para saber interpretar.
- **Recuerde que es normal sentirse incómod@ cuando trata estos temas con sus hij@s.**

Fuentes:

Centro Nacional de Recursos contra la Violencia Sexual (2013). *Visión general del desarrollo sexual saludable en la niñez*. Disponible en línea en:

http://nsvrc.org/sites/default/files/saam_2013_vision-general-del-desarrollo-sexual-saludable-en-la-ninez.pdf

Universidad de Antioquia (2002). *La sexualidad*. Disponible en línea en:

http://www.udea.edu.co/portal/page/portal/bibliotecaSedesDependencias/unidadesAcademicas/FacultadMedicina/BibliotecaDiseno/Archivos/PublicacionesMedios/BoletinPrincipioActivo/120_desarrollo_Sexual_y_de_identidad_de_genero_en_ninos_ninos_y_adolescentes.pdf

Datos de contacto para tus comentarios o dudas:

Hidalgo #2424, Col. República Ote., C.P. 25280, Saltillo, Coahuila

Teléfono: 141.55.54 (horario de lunes a viernes de 15 a 20 horas).

Correo electrónico: kuanu.tudesarrollo@gmail.com

Página: <http://kuanu.mx>

Búscanos en:

