



TEXTO DE APOYO PARA PADRES Y APODERADOS SOBRE EDUCACIÓN SEXUAL Y AFECTIVIDAD DE SUS HIJOS E HIJAS.

SEXUALIDAD HUMANA Y EDUCACIÓN SEXUAL INFANTIL

La sexualidad es un tópico en el que nos cuesta ponernos de acuerdo, y que frecuentemente evadimos, ya que cada uno vive su sexualidad de modo distinto. Las diferencias son normales y esperables. Nadie puede decir a otra persona lo que deberá sentir o pensar sobre el sexo. Para encontrar el modo efectivo de ayudar a los niños, es importante que los adultos analicen las diversas sensaciones que ante este tema experimentan y, si así lo requiere la situación, se dejen asesorar por un especialista. De este modo, cuando nuestros hijos nos preguntan e interpelan, también es el momento para reflexionar cómo yo pienso y vivencio la sexualidad, para así no transmitir prejuicios o tabúes individuales. Debido a todos los posibles discursos frente al tema presentes, es bueno ponerse de acuerdo, sobre todo entre los padres, al interior de la familia, para evitar confundir a los niños.

¿QUÉ ES LA SEXUALIDAD?

La sexualidad es un proceso y una dimensión amplia de la vida humana, que abarca desde su nacimiento hasta su muerte; involucra emociones y sentimientos (como el amor), actitudes, pensamientos, preferencias y conductas, y es influida por factores biológicos, psicológicos y socio-culturales. La sexualidad es uno de los factores básicos de la vida, un estado natural de equilibrio que permite la existencia humana y asegura su continuación (a través de la reproducción).

Según Soledad Larraín, “La sexualidad humana se relaciona con la condición de vida de todo ser humano. Nos situamos en nuestra existencia desde nuestra condición de hombre o mujer. El sexo no es un agregado que tenemos... somos sexuados”.

La sexualidad humana es una actitud y una forma de vivir, que integra muchos niveles e **incluye varias dimensiones:**

Dimensión biológica	Corporal, genética, orgánica.
Dimensión psicológica	Identidad de género: masculino o femenino Plano afectivo: amor, pudor, culpa, miedo, confusión, etc. Plano cognitivo: curiosidad y creencias sobre lo sexual Orientación sexual: heterosexual, homosexual o bisexual. Plano social: cómo relacionarse con otros hombres y mujeres.
Dimensión social	Patrones socioculturales, valores, qué se espera de un hombre o mujer en sociedad.
Dimensión religiosa	Creencias y prácticas personales en torno a la espiritualidad y religión, albergando ciertas concepciones, ritos e ideas en tono a cómo vivenciar la sexualidad.

Así, la identidad sexual es el resultado de una interacción entre biología, cultura e historia de vida de la persona.

¿POR QUÉ EDUCAR SEXUALMENTE A MIS NIÑOS? (OBJETIVOS DE LA EDUCACIÓN SEXUAL)

Para favorecer y orientar positivamente el desarrollo de su sexualidad, de forma de que asuma en forma informada y responsable su sexualidad. La educación sexual no elimina los problemas, pero le ayuda al niño(a) o joven a resolverlos cuando aparecen, y aprende a confiar y buscar ayuda cuando está confundido o tiene dudas, lo que ayuda a prevenir y tomar mejores decisiones.

A través de la Educación sexual, el niño y la niña:

- Se reconoce a sí mismo como ser sexuado.
- Valora su cuerpo como un instrumento de crecimiento personal.
- Identifica la relación entre el desarrollo corporal y la posibilidad de dar origen a una nueva vida.
- Asume la responsabilidad de su comportamiento sexual.
- Entiende el papel de los sentimientos y emociones en la comunicación entre seres humanos.
- Aprende nuevos estilos de vida y de convivencia, para mujeres y varones, en pareja, en familia y en sociedad.
- En resumen, la Educación Sexual tiene fines Preventivos, y se transforma en un aporte al Desarrollo Integral del niño.

¿QUIÉNES DEBERÍAN ENSEÑAR SEXUALIDAD?

La **familia y la Escuela** deberían ser los principales educadores de sexualidad. Los padres son las personas más importantes para el niño, pues tienen una relación próxima, permanente y profunda con él, siendo figuras de modelaje (imitación) e identificación sexuales. Sin embargo, algunas familias pretenden delegar ese rol en la Escuela, por diversas razones (por temor o vergüenza, porque ellos no recibieron educación sexual de sus padres, o porque les cuesta comunicarse sobre sexualidad con sus hijos o en general, etc.).

Es así que las fuentes más habituales de información sobre sexualidad, las recibe el niño desde los **medios de comunicación (televisión, revistas, Internet, etc.)**, lo que observa en la calle, y **fundamentalmente desde lo que le cuentan sus pares (compañeros de curso y amigos)**. Las consecuencias de esto son:

- Dificultades en el aprendizaje del esquema corporal; distorsiones en la identidad sexual y carencias afectivas.
- Acumulación de tabúes y mitos.
- Aprendizaje de roles sexuales rígidos.
- Desinformación en medidas de prevención sexual.
- Problemas de pareja y del cómo vivir su sexualidad

No obstante, los padres que hablan de manera abierta y sincera con sus hijos sobre sexualidad, tienen una relación más cercana con sus hijos y disminuyen la probabilidad de problemas sexuales o embarazos no deseados en la adolescencia.

¿CUÁNDO DEBO ENSEÑAR SEXUALIDAD?; ¿CUÁNDO EMPIEZO?

Siempre, y desde que el niño nace. La sexualidad se desarrolla y comienza desde que el niño nace y la Educación Sexual debe ser permanente. La sexualidad no debe ser un tema tabú para ningún grupo de edad, pues la necesidad de expresar la sexualidad es una parte natural de toda persona, tanto como comer o dormir.

El niño, sin proponérselo, siempre está aprendiendo sobre sexualidad, pero necesita ayuda para desarrollar una sexualidad sana. La mayor parte de lo que el niño aprende lo hace en forma incidental (sin darse cuenta). Sin que nos demos cuenta, está observando cómo interactúan los adultos del mismo y diferente sexo, cómo tratan los papás a los hijos hombres y mujeres, cómo interactúan las parejas, qué actitud tienen los papás cuando les pregunta sobre sexo o lo ven desnudo, sobre qué conversan y qué no, etc. En el hogar se dan muchas situaciones que despiertan la curiosidad sexual del niño y que se pueden aprovechar para educarlo sexualmente. Todo lo que el niño observa y vive le enseña, pero debe complementarse esas vivencias con explicaciones y conversación adecuada a su edad, necesidades e intereses, en cada etapa de su desarrollo. Como adultos, nuestra misión es estar siempre dispuestos a escucharlos y mediatizar sus interrogantes y conocimientos en un discurso que sea propio para su etapa del desarrollo.

La edad apropiada para instruir al niño sobre asuntos de orden sexual, es a medida que él pregunta. Nunca se debe forzar una información y nunca se debe aprovechar una sola pregunta para explicar “todo”, y la información debe ser dada en los términos más simples posibles. Cuando un hijo va con una pregunta quiere saber hechos, pero más que eso, quiere descubrir lo que el papá o la mamá piensa y siente. Se acerca a uno de ellos porque le tiene confianza. Si las preguntas se refieren a aspectos de orden sexual, el no contestarlas sólo ayudará a que crezca la fantasía del niño, que de por sí es grande. Podrá pensar además que se refiere a algo malo y por lo tanto se le oculta. El no contestarle sólo hará que obtengan la información por otro lado, tal vez menos capacitado, ayudando a la errada imagen que muchas veces los niños se forman de los asuntos sexuales, ya que ante la falta de respuesta construye sus propias teorías sobre sus interrogantes, las cuales muchas veces están erradas ya que no posee aun la experiencia y conocimiento pertinente, debido a su edad. Por todo ello, es necesario que los padres y profesores estén ahí, dispuestos a apoyarlo.

PRINCIPALES HITOS Y CARACTERÍSTICAS DEL DESARROLLO SEXUAL INFANTIL

El desarrollo sexual, en cualquier niño o niña normal y sano(a), sigue, más o menos, las siguientes etapas:

PRE-KINDER (3-5 AÑOS)	3 Años	<ul style="list-style-type: none">• Se reconoce como “niño o niña”.• Presenta mucha curiosidad sexual, se identifica con su padre del mismo sexo, y se interesa por entender la relación entre padre y madre.• Manifiesta inquietudes respecto de las diferencias entre el cuerpo del niño y de la niña; y entre el niño y el adulto.• Se apega a niños del sexo opuesto.• Siente interés por las guaguas.• Toca sus genitales y descubre sensaciones placenteras al hacerlo.
	4 Años	<ul style="list-style-type: none">• Le llama la atención su ombligo.• En situaciones de estrés manipula sus genitales (cuando está

		<ul style="list-style-type: none"> nervioso). Se “luce” desnudo. Se interesa y hace bromas relacionadas con el W.C. (sobre orinar, defecar, etc.). Empieza a haber cierta separación por sexo en el juego. Empieza a comprender la relación entre el vientre materno y el origen de los bebés.
	5 Años	<ul style="list-style-type: none"> Disminuye el interés por diferencias de género y por W.C. Aumenta el pudor y le da vergüenza que lo vean desnudo. Aumenta la conciencia de los órganos sexuales. Rechaza los juegos del otro género (masculino o femenino).
KINDER (5-6 AÑOS)	5 Años	<ul style="list-style-type: none"> Disminuye el interés por diferencias de género (masculino o femenino). Aumenta el pudor y le da vergüenza que lo(a) vean desnudo. Aumenta la conciencia de los órganos sexuales. Rechaza los juegos del otro género (masculino o femenino).
	6 Años	<ul style="list-style-type: none"> Se interesa por la investigación sexual recíproca (juega al “doctor”). Hace bromas y se interesa por el proceso de excreción (controlar el orinar y defecar). Siente curiosidad sobre el origen de las guaguas.
PRIMERO BÁSICO (6-7 AÑOS)	6 Años	<ul style="list-style-type: none"> Se interesa por la investigación sexual recíproca (juega al “doctor”). Hace bromas y se interesa por el proceso de excreción (controlar el orinar y defecar). Siente curiosidad sobre el origen de las guaguas.
	7 Años	<ul style="list-style-type: none"> Disminuye la exploración manual (deja de tocar sus genitales). Se interesa por historias de amor, matrimonio y guaguas. Aumenta el interés por saber sobre el embarazo (cómo se hizo y llegó la guagua) y el parto (cómo salió de la guata de la mamá).
SEGUNDO BÁSICO (7-8 AÑOS)	7 Años	<ul style="list-style-type: none"> Disminuye la exploración manual (deja de tocar sus genitales). Se interesa por historias de amor, matrimonio y guaguas. Aumenta el interés por saber sobre el embarazo (cómo se hizo y llegó la guagua) y el parto (cómo salió de la guata de la mamá).
	8 Años	<ul style="list-style-type: none"> Habla y se burla de los órganos sexuales. Manifiesta rechazo hacia niños(as) del sexo opuesto y preferencia por su mismo sexo.
TERCERO BÁSICO (8-9 AÑOS)	8 Años	<ul style="list-style-type: none"> Habla y se burla de los órganos sexuales. Manifiesta rechazo hacia niños(as) del sexo opuesto y preferencia por su mismo sexo.
	9 Años	<ul style="list-style-type: none"> Intercambia información sexual con amigos del mismo sexo. Se turba frente a la desnudez, por ejemplo en el camarín. Gran separación entre juegos de varones y mujeres. En situaciones mixtas, los juegos incluyen bromas sobre el sexo.
CUARTO BÁSICO (9-10 AÑOS)	9 Años	<ul style="list-style-type: none"> Intercambia información sexual con amigos del mismo sexo. Se turba frente a la desnudez, por ejemplo en el camarín. Gran separación entre juegos de varones y mujeres. En situaciones mixtas los juegos incluyen bromas sobre el sexo.
	10 Años	<ul style="list-style-type: none"> Inicio de la pubertad con marcadores biológicos (menarquia o primera menstruación; primera polución o eyaculación nocturna; aparecen características sexuales secundarias, como vello púbico y crecimiento de mamas) Conoce el rol de cada padre en la reproducción. Puede preguntar sobre dificultades en el parto, aborto, violaciones, prostitución, homosexualidad, SIDA, etc. Manifiesta inquietud por cambios del cuerpo durante la pubertad (tiene fantasías y temores respecto de las dimensiones de sus genitales. Sobrevaloran la importancia del tamaño del pene o las mamas).
QUINTO BÁSICO (10-11 AÑOS)	10 – 11 Años	<ul style="list-style-type: none"> Inicio de la pubertad con marcadores biológicos (menarquia o primera menstruación; primera polución o eyaculación nocturna; aparecen características sexuales secundarias, como vello púbico y crecimiento de mamas) Conoce el rol de cada padre en la reproducción.

		<ul style="list-style-type: none"> • Pregunta sobre dificultades en el parto, aborto, violaciones, prostitución, homosexualidad, SIDA, etc. • Manifiesta inquietud por cambios del cuerpo durante la pubertad (tiene fantasías y temores respecto de las dimensiones de sus genitales, sobrevalorando la importancia del tamaño del pene o las mamas).
SEXTO BÁSICO (11-12 AÑOS)	11-12 Años	<ul style="list-style-type: none"> • Inicio de la pubertad con marcadores biológicos (menarquia o primera menstruación; primera polución o eyaculación nocturna; aparecen características sexuales secundarias, como vello púbico y crecimiento de mamas) • Conoce el rol de cada padre en la reproducción. • Pregunta sobre dificultades en el parto, aborto, violaciones, prostitución, homosexualidad, SIDA, etc. • Manifiesta inquietud por cambios del cuerpo durante la pubertad (tiene fantasías y temores respecto de las dimensiones de sus genitales, y sobrevaloran la importancia del tamaño del pene o las mamas).
SEPTIMO BÁSICO (12-13 AÑOS)	12 Años	<ul style="list-style-type: none"> • Inicio de la pubertad con marcadores biológicos (menarquia o primera menstruación; primera polución o eyaculación nocturna; aparecen características sexuales secundarias, como vello púbico y crecimiento de mamas). • Conoce el rol de cada padre en la reproducción. • Pregunta sobre dificultades en el parto, aborto, violaciones, prostitución, homosexualidad, SIDA, etc. • Manifiesta inquietud por cambios del cuerpo durante la pubertad (tiene fantasías y temores respecto de las dimensiones de sus genitales (sobrevaloran la importancia del tamaño del pene o las mamas).
	13 Años (Adolescencia Temprana)	<ul style="list-style-type: none"> • Aumenta la curiosidad en torno a lo sexual, sobre el pololeo, qué está permitido y qué no, sobre las relaciones sexuales, etc. • Siente emociones contradictorias respecto a sus cambios corporales. • Se masturba y tiene fantasías sexuales. • Se puede presentar atracción hacia el mismo sexo, en ambos géneros, sin reflejar por ello una tendencia homosexual. • Se dan enamoramientos platónicos. • Tiene dificultades para controlar sus impulsos sexuales y agresivos.
OCTAVO BÁSICO (13-14 AÑOS)	13-14 Años (Adolescencia temprana)	<ul style="list-style-type: none"> • Aumenta la curiosidad en torno a lo sexual, sobre el pololeo, qué estás permitido y qué no, relaciones sexuales, etc. • Siente emociones contradictorias respecto a sus cambios corporales. • Se masturba y tiene fantasías sexuales. • Se presentan algunas tendencias y/o conductas homosexuales, en ambos sexos. • Tiene sentimientos bisexuales de atracción por ambos sexos. • Se dan enamoramientos platónicos. • Tiene dificultades para controlar sus impulsos sexuales y agresivos.
PRIMERO MEDIO (14-15 AÑOS)	15 Años (Adolescencia temprana)	<ul style="list-style-type: none"> • Siente emociones contradictorias respecto a sus cambios corporales. • Se masturba y tiene fantasías sexuales. • Se presentan algunas tendencias y/o conductas homosexuales, en ambos sexos. • Tiene sentimientos bisexuales de atracción por ambos sexos. • Se dan enamoramientos platónicos. • Tiene dificultades para controlar sus impulsos sexuales y agresivos.
SEGUNDO MEDIO (15-16 AÑOS)	15 Años (Adolescencia temprana)	<ul style="list-style-type: none"> • Siente emociones contradictorias respecto a sus cambios corporales. • Se masturba y tiene fantasías sexuales. • Se presentan algunas tendencias y/o conductas homosexuales, en ambos sexos. • Tiene sentimientos bisexuales de atracción por ambos sexos. • Se dan enamoramientos platónicos. • Tiene dificultades para controlar sus impulsos sexuales y agresivos.

	16 Años (Adolescencia tardía)	<ul style="list-style-type: none"> • Finalización de proceso de cambios sexuales primarios y secundarios (Duelo). • Aceptan cambios sexuales (en algunos casos no y hay vulnerabilidad a trastornos). • Identidad de género menos rígida. • Necesidad de experimentación y temor a exposición de riesgos sexuales. • Búsqueda por diferenciarse con padres (construir su propia visión del tema). • Conductas impulsivas o actings. • Tendencia a relación y vínculo con otros (abandono de pensamiento egocéntrico y autoestimulación) → “Monogamia seriada”
TERCERO MEDIO (16-17 AÑOS)	16 Años (Adolescencia tardía)	<ul style="list-style-type: none"> • Finalización de proceso de cambios sexuales primarios y secundarios (Duelo). • Aceptan cambios sexuales (en algunos casos no y hay vulnerabilidad a trastornos). • Identidad de género menos rígida. • Necesidad de experimentación y temor a exposición de riesgos sexuales. • Conductas impulsivas o actings. • Tendencia a relación y vínculo con otros (abandono de pensamiento egocéntrico y autoestimulación) → “Monogamia seriada” • Búsqueda por diferenciarse con padres (construir su propia visión del tema).
CUARTO MEDIO (17-18 AÑOS)	17-18 Años (Adolescencia tardía)	<ul style="list-style-type: none"> • Tendencia a relación y vínculo con otros (abandono de pensamiento egocéntrico y autoestimulación) → “Monogamia seriada” • Comienzan a constituir su imagen como ser sexuado de forma más estable. (Finaliza con elección de orientación sexual). • Fantasías y proyectos sobre la vida. • Búsqueda por diferenciarse con padres (construir su propia visión del tema). • Fantasías y proyectos sobre la vida. • Comienzan elaboraciones sobre fracasos en el plano amoroso o sexual.

ROL PARENTAL EN LA EDUCACIÓN SEXUAL DE LOS HIJOS

¿QUÉ ENSEÑAR?

Esto depende de la edad y etapa evolutiva en que está el niño. Es indispensable que los papás trabajen junto con los profesores.

- **A un niño menor de 7 años se le puede enseñar:**
 - Que los adultos y él mismo deben aceptar su curiosidad.
 - Aceptación de su cuerpo.
 - Reconocimiento de sus sensaciones corporales.
 - Los nombres verdaderos de las partes genitales.
 - Medidas de autocuidado y prevención de abuso sexual.
 - Aprendizaje de respeto mutuo.
 - Trabajar autoestima y desarrollo de habilidades sociales para estar con otros.
- **A un niño de 8 a 12 años se le puede enseñar:**
 - Los temas anteriores con mayor profundidad.
 - A conocer sus necesidades y emociones sobre el sexo.
 - A relacionarse con otros y vencer sus inhibiciones.
 - A mejorar su autoestima y comunicarse mejor.
 - Su rol de hombre o mujer.
 - Cómo expresar y compartir su vida afectiva (con amigos, parejas, etc.).
 - Información precisa sobre temas de su interés: fertilidad; relaciones sexuales; abuso sexual; cambios en pubertad.
- **A un adolescente (entre 13 y 19 años) se le puede enseñar:**
 - Aspectos generales sobre autoestima
 - Conocer y desarrollar los propios valores.
 - Aceptación de las diferencias entre las personas.

- Habilidades comunicativas.
- Cómo tomar mejores decisiones.
- Qué es la sexualidad y darle información verdadera sobre: Funciones sexuales; mitos y realidades sexuales; afectividad relacionada con el sexo; riesgos asociados a la sexualidad; conocimientos en prevención sexual (anticonceptivos, SIDA, etc.); la elección de una pareja.

¿CÓMO PUEDO EDUCAR SEXUALMENTE?

- Trabajando cooperativamente (en conjunto, entre padres y profesores) y unificando criterios sobre qué le vamos a enseñar, lo que vamos a considerar adecuado, y en qué lugares y momentos será adecuado, etc.
- Tomando en cuenta que primero debo conocer mi actitud respecto del tema.
- Teniendo mis objetivos bien claros.
- Informándome sobre sexualidad, conociendo algo sobre las etapas del desarrollo psicosexual, y teniendo la disposición de tener una comunicación abierta y franca con mi hijo(a).
- Aprendiendo a escuchar a mis hijos.
- Teniendo una actitud adecuada y flexible: De aceptación y respeto por la diversidad y la libertad de los otros de opinar distinto que uno; superar la idea de la contradicción entre el amor y el sexo; manejar un lenguaje adecuado; darle confianza al niño o joven y jamás traicionar su confianza (mantener confidencialidad de lo que me cuenta).
- Desarrollando en el niño actitudes adecuadas hacia la sexualidad. Para ello se debe recordar que toda actitud tiene componentes afectivos (lo que el niño siente); cognitivos (lo que piensa y cree) y activos (cómo actúa, lo que hace), y se debe atender a todos.
- Quien asume la educación sexual debe querer hacerlo, aceptar la sexualidad sintiendo respeto por el tema, y sentirse cómodo con él.
- Estando atento a las problemáticas del niño(a) en cada etapa, y entregándole la información que necesita para que resuelva esos problemas.
- Respondiendo a sus preguntas e inquietudes, conversando espontáneamente, en el momento en que le ocurre o ve algo que despierta su curiosidad.
- Respondiendo con la verdad, llamando a las cosas por su nombre, pero considerando la edad, situación e intereses del niño(a), y utilizando palabras que pueda entender (a medida que crece puede profundizarse más en cada tema).
- Enseñando la belleza y naturalidad de la sexualidad, y no sólo medidas de prevención de “peligros sexuales”, pues esto podría generar temores excesivos en el niño y rechazo hacia la sexualidad.

MITOS Y PREGUNTAS SOBRE EDUCACIÓN SEXUAL

La sexualidad significa, básicamente, ser hombre o mujer, y eso implica las diferencias entre sus cuerpos y características, como también la atracción sexual que une al hombre y a la mujer y las relaciones sexuales, el embarazo y el parto: que son procesos que dependen y resultan de las íntimas relaciones humanas. La sexualidad es un estado natural de equilibrio que debe ir íntimamente enlazada con los sentimientos más nobles del ser humano, como el amor.

Lamentablemente, muchas veces la educación sexual de los hijos y su despertar y curiosidad sexual son vistas por los adultos como un problema (frente al cuál no sabemos qué hacer) y un tema “tabú” del que no queremos ni hablar. En parte, esto produce muchas confusiones, miedos y fantasías sobre la sexualidad, los que se van transformando en mitos o temores y creencias falsas. Por ello, este pequeño apunte trata de ayudarles, con algunas sugerencias, en la hermosa tarea de ser educadores de la vida y de la sexualidad de sus hijos.

De esta forma, lo más importante es comenzar a asumir la responsabilidad que nos cabe (a padres y profesores) en la **EDUCACIÓN SEXUAL** de nuestros niños:

- Es importante comprender que el niño no se transforma de la noche a la mañana en adulto, con todos los conocimientos referentes al sexo y, por lo tanto, necesita recibir una oportuna información sobre su desarrollo, físico, emocional y sexual.
- Por eso se le debe entregar información sobre la sexualidad, la que debe ser tan gradual como el desarrollo del niño, para que vaya aceptando lentamente su papel y ajustándose al sexo opuesto.

¿CUÁNDO COMENZAR A HABLAR DE SEXUALIDAD?

Lo antes posible. Un mito muy negativo es pensar que “Los niños no tienen sexualidad, y por lo tanto que hay que esperar a que crezcan para hablar de sexo “de hombre a hombre” o “de mujer a mujer””.

En realidad, la edad apropiada para instruir al niño sobre asuntos de orden sexual, es a medida que él pregunta. Pero, para ello, debe sentirse seguro de que puede preguntarle a los padres, y de que estos le van a responder. Cuando un hijo va con una pregunta quiere saber hechos, pero más que eso, quiere descubrir lo que el papá o la mamá piensa y siente. Se acerca a uno de ellos porque le tiene más confianza.

Los padres que se niegan a creer que los niños también tienen sexualidad, son aquellos que sólo tienen conciencia de sus propias experiencias sexuales de adulto. Para que puedan educar mejor, es necesario que adviertan primero su propia confusión en este asunto y procuren aclararse a sí mismos. Las personas somos seres sexuados desde que nacemos.

Otro mito negativo es la creencia falsa de que “Saber de sexualidad, puede estimular al niño a poner todo lo que sabe en práctica”: A partir de esta creencia falsa, los adultos sienten miedo de hablar o enseñar sexualidad, pues suponen que el conocimiento sexual tiene efectos negativos, como aumentar el deseo sexual, hacer que pierda el control sobre estos deseos, o excitarlos innecesariamente. La verdad es que mientras más y mejor informados estén los niños, tendrán satisfecha su curiosidad, podrán prevenir abusos y podrán tomar mejores decisiones, lo que puede ayudar a que no se equivoquen.

¿CÓMO RESPONDER A LAS PREGUNTAS DE LOS NIÑOS Y NIÑAS SOBRE SEXUALIDAD?

La mayoría de los padres se han visto sorprendidos en algún momento por alguna pregunta “insólita” de parte de sus hijos. El niño suele hacer preguntas bien simples, pero no por ello deberá restárseles importancia. Por el contrario, al niño deben contestársele sus preguntas, y si estas son concretas, es mejor hacerlo en forma simple y breve, para no complicarlo. Lo esencial es no evitar la pregunta, ya que, si bien el niño luego las olvida, se habrá perdido una buena ocasión para calmar su interés y curiosidad, y puede que ésta no se repita.

Si las preguntas se refieren a aspectos de orden sexual, el no contestarlas sólo ayudará a que crezca la fantasía del niño, y puede generar miedos y e ideas erróneas. Podrá pensar además que lo sexual se refiere a algo malo y por lo tanto se le oculta. Además, el no contestarle sólo hará que obtengan la información por otro lado, tal vez menos capacitado, ayudando a la errada imagen que muchas veces los niños se forman sobre los asuntos sexuales.

Otra norma al contestar las preguntas, es el tratar de evitar utilizar ejemplos de la vida animal. Los niños tendrán la oportunidad de ver quizás más de una vez cómo algunos animales se aparean. Esa es una buena oportunidad para enseñarle las diferencias que hay entre la especie animal y la humana, basadas en los sentimientos (amor).

Al principio, el niño se sentirá motivado a hacer preguntas con respecto a su cuerpo, al de su hermana(o) o a la próxima llegada de un hermano, y es entonces cuando “*el repollo*” y “*la cigüeña*”, deben ir al olvido. No hay motivo para ocultarle al niño el origen de su formación (cómo lo hicieron sus papás y cómo nació), más bien debe transmitirse la idea del amor y cariño que implicó su nacimiento para los padres.

Preguntas sobre las diferencias entre el hombre y la mujer

El niño de tres o cuatro años sabe que es niño o niña, porque se lo han dicho más de una vez, pero aún no siente esa diferencia. Todavía no se ha transformado en sentimiento, no se ha identificado ni vivenciado con su masculinidad o feminidad, por lo tanto jugará igual con una pelota que con una muñeca.

De las diferencias entre el hombre y la mujer, las físicas serán las más obvias. Notará que sus padres son diferentes entre sí y querrá saber por qué. No tenga miedo de explicarle naturalmente que los órganos genitales (pene, vagina), el busto en la mujer, tanto como la ropa o el largo del pelo, permiten diferenciar al hombre de la mujer.

Al respecto, es bueno aprovechar estas observaciones y preguntas de los niños y niñas para transmitir la idea del respeto por la diferencia y el otro sexo, resaltando la importancia de la diversidad como crecimiento y aprendizaje.

Preguntas sobre sus genitales

Lo primero que llamará la atención de los niños será su propio cuerpo y la pregunta surgirá espontánea: ¿qué es esto?, dirán mostrando sus órganos genitales. Es recomendable usar y enseñar el nombre real de cada órgano al cual el niño se refiere.

Todos los especialistas hacen hincapié en que la educación sexual de los niños debe comenzar desde su nacimiento; sin embargo, en lo referente a los aspectos genitales, que inquietarán más adelante al niño, la mejor edad para iniciar esta educación es cuando comienza a mostrarse curioso y a hacer preguntas. Esto ocurre generalmente alrededor de los tres o cuatro años, cuando empieza a mostrar suficiente actividad, habla y se interesa por su cuerpo.

¿Es bueno que los hijos vean desnudos a los padres?

Muchos padres se preguntan sobre la conveniencia de que sus hijos los vean desnudos. Frente a esta interrogante sería bueno señalar la opinión de los especialistas modernos, que aseguran que es más conveniente para los niños que tengan una idea clara de cómo son los cuerpos de los adultos desnudos, y para esto, nada más indicado que enterarse en su hogar. De este modo podrá enseñárseles desde pequeños

que un cuerpo desnudo nada tiene de sucio ni malo y se evitarán “espionajes”, y por esto la culpa y la vergüenza frente a este tema.

Preguntas sobre el nacimiento

Un día se les presentará la gran interrogante “¿de dónde vine yo?”. Ha llegado entonces el momento de dejar las leyendas a un lado y contarles que crecieron dentro del cuerpo de la madre en un lugar especial preparado para ellos. Una vez que el niño lo ha comprendido, comenzará a buscar más información, especialmente si su madre presenta señales de un embarazo, hasta que se decidirá a preguntar a uno de sus padres otras dudas, como: ¿qué hacía ahí?, ¿cómo comía?, etc.

Preguntas sobre las relaciones sexuales y el embarazo

Los niños crecen y la cantidad de las preguntas también. Sin duda, una de las más temidas por los padres es la que se refiere a cómo llegó él al vientre materno. El niño querrá saber más detalles sobre “aquello” que ya le habían contado sus compañeros y amigos. Ante la pregunta sobre cómo entra un bebé en el vientre de la mamá, lo acertado es decirles la verdad, en forma muy simple, con ternura, y respondiendo sin temor. Una vez más, serán de gran utilidad los dibujos para reforzar la explicación.

Esta inquietud por averiguar lo relativo al sexo se irá atenuando luego, para reaparecer en la etapa de la pubertad. El **niño entre siete y nueve años** está totalmente dedicado a una serie de actividades infantiles, en grupos separados por sexos, siendo esto más marcado en los niños que en las niñas. La integración tardará algo en venir. Existe entre los dos sexos una timidez recíproca, que a veces puede transformarse en rechazo. Para lograr una mejor integración y comprensión entre los dos sexos se ha demostrado que ayuda mucho el que los niños asistan a colegios mixtos.

El niño, antes de llegar a la pubertad, no tiene aún bien claros muchos conceptos y valores. Uno de los conceptos que por su amplitud el niño no puede delimitar bien es el del AMOR, y uno de los valores que se le debe tratar de inculcar es el de la Familia y el Matrimonio. Para los niños pequeños (antes de los 14 años), el “tener relaciones sexuales”, debe ser entendido como una demostración “entre adultos que se aman y están casados o tienen una relación estable y comprometida”. En ocasiones, los padres caen en contradicciones con esta norma que quisieran que aprendieran sus hijos, cuando no se preocupan de seleccionar bien los libros, revistas, material y películas que pueden ver; por lo cual es de suma importancia el acompañamiento de los hijos en su vida cotidiana, para generar la confianza que estimule que sus hijos e hijas, frente a las contradicciones que empiezan a comprender, pueda preguntar de forma confiada.

¿Qué hacer frente a “pololeos” de niños chicos?

Hoy día es frecuente encontrarse con una pareja de “pololos” de Tercero Básico y, aun cuando a esta edad ellos no se puede decir que estén enamorados, sienten por primera vez el despertar de la atracción hacia el otro sexo. Muchos niños querrán contarles a sus papás que les gusta algún niño o niña. Para ellos, esto es real y muy serio, por lo que los padres no deben reírse o restarles importancia. Este niño merece respeto, y nuestro deber como padres o profesores es escucharlos, guiarlos, tratar de comprenderlos y alentarlos en las actividades que contribuyan a formar su personalidad.

¿CÓMO ENFRENTAR CONDUCTAS SEXUALES PROBLEMÁTICAS?

- **¿Qué hacer frente a la masturbación?**

Un mito muy común es considerar que la masturbación es algo muy malo, que debilita y puede provocar enfermedades, que sólo lo hacen los varones y que se puede transformar en un “vicio”. La verdad es que, hoy en día, la masturbación se considera como una parte normal del desarrollo sexual, y no debiera ser considerada un problema. En el niño pequeño la masturbación se inicia como resultado de un interés natural en tocar y descubrir su cuerpo. Lo que sí puede suceder, es que el niño desarrolle sentimientos de ansiedad y culpa, nada saludables, especialmente si ha sido reprendido o castigado por masturbarse.

En Niños de 1 – 3 años: En el niño las funciones fisiológicas y la afectividad están íntimamente ligadas. Así, por ejemplo, el mamar la leche es una acción que provoca placer sexual al niño, al mismo tiempo que le permite establecer un contacto afectivo con la madre. Los niños, a medida que crecen, comienzan a mostrar mucha curiosidad por el funcionamiento de su cuerpo y por el de los demás. Al principio, se interesan por los mecanismos de eliminación de pipí y caca, y por la sensación de placer que producen sus órganos genitales. Las sensaciones procedentes de estas áreas son percibidas por el niño como placenteras y su interés se concentra en ellas durante un tiempo.

Niños de 3 a 5 años: En esta etapa el niño fija interés en sus órganos genitales y en las diversas sensaciones que éstos pueden provocarles, ya que en ésta área del cuerpo se produce no sólo la actividad de control de la orina, sino que también tienen lugar sensaciones placenteras. Es común que se toquen y se produce, además, un creciente interés en los niños, los que en esta etapa de su vida tienen pocas inhibiciones y temores sexuales (son los adultos los que tienden a fomentárselas).

Niños de 5 a 11 años: La actividad masturbatoria tiende a desaparecer a los cinco o seis años para volver en la pubertad (alrededor de los diez u once años). Por lo general esta etapa coincide con el inicio de la etapa de las preguntas.

Niños mayores de 11 años: La adolescencia humana es una etapa de transición entre la niñez y la adultez en que se exige una respuesta social a la sexualidad. Esto ha hecho de la pubertad o madurez sexual biológica una etapa crucial para el aprendizaje sexual y el apareamiento de sus “problemas”. Es en la adolescencia, con la iniciación de la pubertad, cuando la educación sexual asume su mayor importancia, por eso es importante reconocer su inicio: Esta etapa se inicia en el varón con su primera eyaculación (hacia los 13 años) y en la mujer con la primera menstruación (hacia los 12).

La mayoría de los padres se preguntan qué actitud tomar si descubren a un hijo masturbándose. La respuesta es, ser natural y retirarse, respetando la intimidad del hijo(a), para conversar calmadamente en otro momento. Debe enseñársele al(la) joven que su cuerpo es privado y esa conducta sólo puede realizarla estando solo(a) en su pieza o en el baño, pero los adultos deben también respetar esa privacidad. El niño “descubierto masturbándose”, sentirá vergüenza y rabia, ya que percibirá que no se confía en él ni respeta este derecho.

- **¿Qué hacer si sorprende a niños del mismo sexo tocándose?:**

Muchas conductas sexuales que los niños tienen frente a su mismo sexo, reflejan sólo curiosidad normal y un despertar sexual que aún no se orienta totalmente. Estas conductas, como el tocarse mutuamente los genitales, no significan que los niños vayan a ser homosexuales a futuro.

Es inútil decirle a alguien que es hombre o mujer y que debe actuar como tal “si no se siente” hombre o mujer. La actitud del niño, al ir experimentando los cambios de su cuerpo, reflejará al principio un cierto estado de confusión y, ante la ansiedad que se produce en los comienzos de la pubertad, sentirá también un poco de temor. Entonces, los padres y el profesor deben afirmar paulatinamente el sentimiento y sentido de ser “hombre” o “mujer” de los niños.

La identificación sexual y la afirmación de este sentimiento en los niños, comienza a formarse en los primeros años de sus vidas. De ahí deriva la importancia que tiene una adecuada actitud de los padres y el papel formador y orientador de los profesores. En este proceso, el niño comprenderá primero que es niño o niña, y luego se identificará sexualmente con uno de sus padres. Esta identificación puede obstaculizarse cuando existe algún problema de orden emocional entre los padres, o bien cuando ese padre está ausente.

LA ADOLESCENCIA EN EL DESARROLLO DE LOS HIJOS E HIJAS

Hace 100 años, la adolescencia como tal no existía ni era motivo de estudio o preocupación. Con la amplitud de la preparación educacional formal y los diferentes cambios en la inserción laboral y social de los jóvenes, se comenzó a hablar de este período, el cual ha sido relacionado históricamente con conflictos, crisis y preocupación.

La adolescencia es un momento de la vida sumamente importante, ya que por primera vez, muchos jóvenes se enfrentan a preguntas referentes sobre qué tipo de adultos quieren ser o qué clase de vida llevarán. Las preguntas sobre la identidad pocas veces se resuelven, pero en este momento emergerán por primera vez y de manera más crítica.

Una serie de desafíos surgen durante la adolescencia, un período de transición entre la niñez y la vida adulta, que va –aproximadamente- desde los 12 a los 20 años. En forma más central, los y las adolescentes deben manejar las exigencias y expectativas conflictivas de la familia, comunidad y las amistades: desarrollar conclusiones con respecto a los cambios en sus cuerpos y las necesidades que los acompañan; establecer independencia y moldearse una identidad para la vida adulta. Las destrezas cognoscitivas que emergen ayudan a los jóvenes a enfrentarse a estas tareas. Al ser más capaces de procesar ideas abstractas de manera lógica y hábil que como lo hacían en la niñez, los adolescentes tienen la probabilidad de analizar lo que pasa en forma crítica y razonada, considerando soluciones alternativas a los problemas y detectando contradicciones.

La adolescencia viene antecedida por el periodo de la pubertad, en el cual comienzan a establecerse los principales cambios físicos y hormonales que afectan al antes infante. Por esto, generalmente se dice que la adolescencia consiste en la elaboración o análisis sobre los cambios corporales acaecidos durante la pubertad, para integrarlos en su identidad y así realizar un duelo a su imagen de niños, para paulatinamente insertarse en el mundo adulto.

Las principales tareas que el adolescente debe enfrentar son: adecuarse a los cambios en su imagen corporal gracias a la llegada de la pubertad, reconstruir la relación con sus padres, lograr relacionarse amorosamente con otros e integrarse al mundo social adulto.

- **Sexualidad adolescente**

La sexualidad adolescente es un tema que genera controversia e incomodidad, sobre todo en los padres, ya que ahora no es tan fácil comunicarse con sus hijos e hijas, a lo que debe sumarse la necesidad de dar cuenta de la opinión y límites respecto a su sexualidad, que busca ser explorada.

Es recomendable. Lo ideal es que los padres se esfuercen por informarse ellos mismos e informar a sus hijos sobre lo bueno y también los riesgos de la sexualidad a esta edad.

Es importante que los encaren siendo sinceros, diciéndoles que a ellos mismos les es difícil hablar de este tema (si lo es), que les cuesta pero que quieren hacerlo. Tal vez pueden transmitirles que cuando ellos mismos tenían su edad (la de los adolescentes) nunca hablaron de sexualidad en su familia y por eso les cuesta, sin embargo si lo hicieron también se les puede decir que sus padres eran realmente abiertos para hablar de este tema pero que les es diferente al tratarse ahora de sus propios hijos. Esto ayuda al chico o a la chica a sentir que el problema está en el adulto y crea menos resistencia hacia el tema.

Además, es importante no inmiscuirse en su intimidad, insistiendo en que les cuenten sus experiencias (ya sea si han tenido novio, novia, amigovio/a o relaciones sexuales) pero sí allanar su camino en la medida que puedan. Puede ser una buena ayuda comentar con ellos libros, películas, escenas, recuerdos y experiencias de gente conocida. Estas instancias suelen operar como excusa para romper el hielo y a partir de allí mostrar apertura y disponibilidad en relación con la temática, permitiendo así que ellos “usen” nuestros comentarios de la forma que quieran: sin sentirse forzados y sin sentirse ajenos.

No hay recetas, pero siempre es bueno recordar:

- Los adolescentes tienen su propia sexualidad y esto no es ni positivo ni negativo, simplemente es así.
- En la sexualidad adolescente hay dos aspectos importantes: el del placer y el de la posible reproducción, y ambos deben ser considerados igualmente importantes y recibir cuidadosa atención. Sentir deseos no significa buscar satisfacción inmediata. En otros órdenes de la vida no funcionamos así, no hay que creer que en el aspecto sexual la inmediata satisfacción es imperiosa e inevitable.
- Varones y mujeres tienen una sexualidad diferente: mientras los muchachos buscan generalmente una experiencia y pueden fácilmente obtener una satisfacción no necesariamente vinculada a la pareja, las chicas en cambio buscan experiencias mucho más completas, en las que sí cuenta la relación de pareja y en las que la ternura y el amor juegan un papel clave.
- Debe quedar claro, entonces, que es deseable elegir el momento, el lugar y la compañía para compartir estas sensaciones e inquietudes, sin sentirse ni forzados ni impedidos.
- Que no siempre el momento del grupo es el momento de cada uno en particular: es necesario tener la suficiente fortaleza como para saber hacer lo que se puede y quiere cuando se está preparada para ello.
- El ejercicio de la sexualidad puede resultar una experiencia enriquecedora o una muy frustrante, una experiencia que nos acerque a nosotros mismos y a nuestra pareja o una que nos distancie y nos haga sentir solos.
- No deberíamos dejar solos y solas a los hijos por no animarse a enfrentarse a las diferencias, por temor a sus preguntas o por lo distinta que haya sido la experiencia propia. Tanto padres como jóvenes deben intentar informarse de lo que no se sabe, reflexionar acerca de las vivencias personales y disponerse a aceptar que quizás hoy la propia concepción de la sexualidad ya no es válida.

Sugerencias para conversar sobre sexualidad con tu hijo/a adolescente

- Es importante transmitir los valores de cada familia, ya sea conservadora o liberal, pero sin trasladar falsas creencias (por ejemplo, decir que es malo masturbarse).
- Conviene aceptar como algo natural y habitual las conductas auto eróticas en la adolescencia (masturbación). En la infancia también son muy comunes los juegos sexuales de exploración de genitales.
- Hay que marcar ciertos límites, pero siempre consensuados.
- Deviene fundamental hablar con los hijos y decirles qué nos preocupa como padres. No es malo reconocer nuestras lagunas o miedos.
- Es importante no creer que los hijos ya lo saben todo sobre el tema o incluso que saben más que los padres.
- Debemos confiar en ellos y educarles en la confianza, la autoestima y el respeto.
- No hay que tener miedo a dar más información de la que los hijos pidan.
- No debemos forzarles a que hablen o lo cuenten todo, es lógico que en la adolescencia no quieran hablar de ciertos temas.
- Ante cualquier duda debemos pedir consejo a profesionales. No hace falta que exista un problema para acudir al médico o psicólogo. La mejor educación que se puede ofrecer es la formación de uno mismo en esa materia.

- No hay que preocuparse por hablar de un tema concreto a una determinada edad, la información debe ir fluyendo cuando ellos quieran.
- La homosexualidad debe ser tratada con respeto e información, no estigmatizando al o la adolescente, sino más bien escuchando, conteniendo y apoyándolo familiar y externamente.
- La clave de una buena educación está en abordar el tema desde las emociones y sentimientos de cada uno, y no desde los juicios de valor o los prejuicios.

Valores de una sexualidad responsable

- La sexualidad es una dimensión natural y sana de la vida.
- Todas las personas son sexuales.
- La sexualidad incluye dimensiones físicas, éticas, espirituales, sociales, psicológicas y emocionales.
- Todas las personas tienen dignidad y valor en sí mismas.
- Los jóvenes deberían verse a sí mismos como individuos únicos y valiosos dentro del contexto de su herencia cultural.
- Los individuos expresan su sexualidad de formas variadas.
- Los niños deberían obtener su educación sexual primaria en la familia.
- En una sociedad pluralista, las personas deben respetar y aceptar los diversos valores y creencias sobre la sexualidad.
- Las relaciones sexuales nunca deben ser coercivas o explotadoras.
- Todos los niños deben ser amados y cuidados.
- Todas las decisiones sexuales tienen consecuencias.
- Todas las personas tienen el derecho y la obligación de tomar decisiones responsables con respecto a su sexualidad.
- Las familias y la sociedad se benefician cuando los niños son capaces de hablar sobre la sexualidad con sus padres y/u otros adultos de confianza.
- Los jóvenes necesitan desarrollar sus propios valores sobre la sexualidad para volverse adultos.
- Los jóvenes exploran su sexualidad como parte de un proceso natural de llegar a la madurez sexual.
- Involucrarse de manera prematura en conductas sexuales implica riesgos, sin demonizar ni dar una visión negativa o coercitiva de la sexualidad, sino transmitiendo la idea de la responsabilidad, agenciamiento y toma de decisiones informada.
- Los jóvenes que tienen relaciones sexuales deben tener acceso a información sobre servicios de salud y prevención del embarazo y las ETS/VIH.

CONSEJOS PARA TRATAR LA EDUCACION SEXUAL EN LA FAMILIA

Muéstrate accesible a sus preguntas: Las primeras preguntas que te formulen son muy importantes. De nuestra manera de responder puede depender su actitud en el futuro. Si respondemos con naturalidad abriremos la vía a nuevas preguntas y por tanto, se reforzará el grado de confianza.

¿Diferencias de género?: Es bueno considerar que “ellos” están tan preocupados como “ellas” y básicamente, por los mismos temas. Ambos sexos demandan tanta ayuda y guía como seas capaz de darles. No hagas diferencias en la información y diálogo con tu hijo o con tu hija.

Comparte tus valores con tus hijos: Lo más importante es que los padres mantengan una conducta coherente con los valores que intentan transmitirles, respetando su libertad de elección.

Enséñales a enfrentarse a la presión del entorno: Mostrarnos comprensivos e intercambiar impresiones con nuestros hijos sobre las presiones a las que se ven sometidos, es la mejor manera de completar la información que reciben de otras fuentes, y de permitirles tomar sus propias decisiones de forma razonada, superando la presión del entorno. Esta presión crea muchos sentimientos contradictorios en los adolescentes. Piensan que su pareja y la mayoría de los amigos de su círculo ya han tenido relaciones sexuales, cuando en muchas ocasiones no es así, o quedar ese paso ya les convierte en adultos cuando en realidad esperar a estar emocionalmente preparados es la verdadera prueba de madurez.

Ayúdales a disfrutar de una sexualidad responsable: La responsabilidad de utilizar medios preventivos adecuados es algo compartido entre las dos personas que componen la pareja. Los adolescentes deben asimilar que el acuerdo mutuo de la pareja por emplear anticonceptivos y preservativos es una parte tan importante de la relación sexual como sus aspectos físicos, así como un signo claro de madurez, respeto y compañía.