

Es hora ... de hablar con sus hijas e hijos sobre la sexualidad saludable

La violencia sexual es un problema que afecta a todas las personas en una comunidad, independientemente de su edad. Comprender el desarrollo sexual saludable y hablar sobre éste con sus hijas e hijos puede ayudar a madres, padres y personas dedicadas al cuidado infantil a proteger a sus niños y niñas contra la violencia sexual.

¿Qué es un desarrollo sexual saludable?

Madres, padres y personas dedicadas al cuidado infantil suelen querer saber cuáles conductas y expresiones son parte del desarrollo sexual normal de niñas y niños. En vista de que las ideas sobre lo que es “normal” pueden variar dependiendo de la cultura, las creencias y otros factores, centrémonos en lo que constituye un desarrollo sexual saludable. Es importante recordar que:

- Los humanos somos seres sexuales desde que nacemos. Es común que niñas y niños tengan curiosidad respecto al cuerpo y la sexualidad.
- Niños y niñas reciben mensajes sobre la sexualidad desde muy temprana edad. Las conductas sexuales pueden ser ignoradas, resaltadas, castigadas o apoyadas. Por ejemplo, considera las diferentes maneras en que madres y padres pueden reaccionar a un niño o una niña que toca sus propios genitales mientras se baña. Esas reacciones transmiten mensajes que pueden quedarse por mucho tiempo en niñas y niños y contribuyen a moldear cómo ven la sexualidad a medida que maduran.
- Existen signos de alerta del abuso sexual infantil y es importante saber cuáles son. También lo es conocer la diferencia entre comportamientos que deben preocuparnos y las conductas que son comunes y sanas.

¿Por qué hablar con sus hijas e hijos sobre la sexualidad?

Prevenir el abuso sexual.

Hablar con sus hijos e hijas sobre la sexualidad les brinda información que puede ayudar a protegerles contra el abuso. La información básica (por ejemplo, usar nombres apropiados para las partes del cuerpo) y comprender los límites en torno a la sexualidad (es decir, que ciertas partes de su cuerpo son privadas) puede ayudar a niñas y niños a identificar el abuso y contárselo a una persona en quien confían.

Abrir los canales de comunicación.

Hablar con sus hijas e hijos sobre la sexualidad genera confianza y les hace saber que pueden acudir a ti cuando necesitan ayuda. Hablar desalienta los secretos y deja en claro que ningún tema o pregunta está fuera de lugar.

Reducir su riesgo potencial.

Niños y niñas cuyos padres y madres les hablan sobre la sexualidad tienen más probabilidades de postergar el coito y tener prácticas sexuales más seguras cuando estas son iniciadas (Martínez, Abma & Copen, 2010). Hablarles sobre la sexualidad no les da permiso para tener relaciones sexuales, pero sí asegura que contarán con la información necesaria que les permitirá adoptar conductas sanas y responsables cuando inicien sus relaciones sexuales.

Sugerencias sobre cómo hablar con sus hijos e hijas

Hablar con sus hijas e hijos sobre la sexualidad puede sentirse como una tarea abrumadora. Las siguientes son algunas sugerencias para facilitar la conversación:

- Haz tu tarea.

Muchas personas adultas nunca recibieron información sobre la sexualidad o educación sexual. Muchos padres y madres no saben qué decir. La buena noticia es que existen excelentes recursos acerca de la sexualidad y de cómo abordar este tema con niñas y niños. Si no sabes bien cómo hablar de la sexualidad, lee sobre el asunto.

- No entres en pánico.

Si pareces estar sintiendo nervios o vergüenza, niñas y niños lo van a notar y reaccionarán a ello con incomodidad. Mantener tu compostura puede ayudarles a ver que la sexualidad no es algo por lo cual deban tener vergüenza o bochorno.

- No des sermones.

Dar sermones no promueve un diálogo abierto. Asegurate de estar hablando y también escuchando.

- Brinda información apropiada para la edad.

Niñas y niños necesitan recibir diferentes niveles de información en distintas etapas de su desarrollo. Por ejemplo, alguien de cuatro años de edad debería saber los nombres de las partes de su cuerpo, pero no necesita que le des detalles de las relaciones sexuales. Más abajo encontrarás recursos que te ayudarán a determinar cuál información es apropiada para cada edad.

- Inicia una conversación.

Haz una pregunta para empezar la conversación. Por ejemplo, si son niñas o niños más pequeños, pregunta: “¿Sabes los nombres de todas las partes de tu cuerpo?” A niños y niñas mayores puedes decirles: “Tu tía está embarazada. ¿Sabes qué significa eso?”

- Comunica sus valores.

Niños y niñas pueden recibir información fáctica de otras fuentes, pero la familia suele ser la principal fuente para ayudarles a desarrollar su sentido de valores en torno a la sexualidad. Comprender sus propios valores, sentimientos y creencias respecto a la sexualidad te ayudará a comunicárselos a sus hijas e hijos.

- Presta atención a lo que sus hijos e hijas ven, oyen y dicen.

A niñas y niños les influencia el mundo a su alrededor. La música, la televisión, internet y sus compañeros de colegio les dan mensajes sobre la sexualidad. Sé consciente de lo que están escuchando y busca momentos propicios para enseñanza. Por ejemplo, si un niño o una niña de diez años dice que un compañero de clase tiene novia, pregúntale qué piensa que eso significa. Ésta es una muy buena manera de iniciar una conversación.

Recursos

Care for Kids (Prevent Child Abuse Vermont) (currículo para niñas y niños de tres a siete años de edad, en inglés)

www.pcavt.org/index.asp?pageid=6

Centro Nacional de Recursos contra la Violencia Sexual (NSVRC)

www.nsvrc.org

Children Now

www.childrennow.org/index.php/learn/twk_sex

No hay Lugar como el Hogar ... para la Educación Sexual

www.noplacelikehome.org

Punto J (portal juvenil sobre sexualidad, VIH y sida)

www.puntoj.com.pe/portal/inicio

Red Nacional sobre Violación, Abuso e Incesto

www.rainn.org / <https://ohl.rainn.org/online.rainn.org/recursosenespanol.cfm>

Lecturas adicionales

- Sitios de interés sobre educación sexual
www.institutodesexologia.org/es.html
- Educación afectivo-sexual – Libro de ejercicios
www.megaupload.com/?d=MQY0SZM0 (esperar 45 segundos y pulsar sobre 'Regular download' para descargar el archivo)
- Educación afectivo-sexual en educación primaria (materiales sobre sexualidad evolutiva dirigidos a los ciclos de 6-9 años y 9-12 años)
www.educagenero.org/primaria.html
- Educación afectivo-sexual y educación en los valores, pero ¿qué educación afectivo-sexual y en qué valores?
www.informacionsexual.com/educacion/index.htm
- Educación de las sexualidades: Los puntos de partida de la educación sexual
www.cruzrojuventud.org/portal/page?_pageid=94,152531&_dad=portal30&_schema=PORTAL30
- Educación sexual: Aspectos ideológicos y conceptuales
www.educacionsexual.com.ar/biblioteca_online/educacion_sexual_aspectos_ideologicos_y_conceptuales/
- La educación sexual de la primera infancia – Guía para madres, padres y profesorado de educación infantil
www.educacionenvalores.org/IMG/pdf/17Edusex.pdf
- La educación sexual de niñas y niños de 6 a 12 años – Guía para madres, padres y profesorado de educación primaria
https://www.educacion.gob.es/intercambia/ver_detalle_recurso_tic_front.do?lom_id=120&id=144
- Libro blanco sobre educación sexual
www.institutodesexologia.org/LibroBlancoEducacionSexual.pdf
- ¿Por qué somos niños y niñas?
<https://picasaweb.google.com/104068502235896678916/PorqueSomosNinosYNinas>
- ¿Qué hacen papá y mamá?
<https://picasaweb.google.com/104068502235896678916/QueHacenPapaYMama>

- Recursos para educación sexual infantil (contiene el folleto “Educación sexual integral es nuestra responsabilidad” en dos versiones: para familia y docentes)
<http://ayudaparaelmaestro.blogspot.com/2010/07/recursos-para-educacion-sexual-infantil.html>
- ¿Y de dónde sale este bebé?
<https://picasaweb.google.com/104068502235896678916/YDeDondeSaleEsteBebe>

Referencias

Martínez, G., Abma, J., & Copen, C. (2010). Educating teenagers about sex in the United States. NCHC Data Brief (No. 44) [Educando a adolescentes sobre las relaciones sexuales en Estados Unidos]; disponible en www.cdc.gov/nchs/data/databriefs/db44.pdf.

Escenario y puntos para discusión

Madres y padres pueden sentir que hablar con sus hijos e hijas sobre la sexualidad es un reto pues les preocupa confundirles o darles demasiada información. El siguiente escenario muestra la interacción entre una madre y su hijo, seguida de preguntas para discusión y sugerencias para ayudarte a iniciar sus propias conversaciones.

Susana (32) y Miguel (7)

Susana tiene un solo hijo y sus días son agitados. Su esposo viaja por trabajo con frecuencia, así que ella pasa mucho tiempo sola con el niño de siete años, Miguel, quien es inteligente y se ha adaptado bien a la escuela. Susana se siente afortunada de tener un hijo tan bueno. Durante la semana llega a traerlo a la escuela y de vuelta a casa hablan de cómo él pasó el día. Hoy Miguel parecía un poco más callado que de costumbre y Susana pensó que quizás sólo estaba cansado. Durante la cena, Miguel levantó la vista de su plato y dijo: “Mamá, ¿qué es el sexo?” A Susana le sorprendió la pregunta pero mantuvo la compostura. Mientras el niño esperaba su respuesta, ella pensó: “¿Qué le digo? Sólo tiene siete años”.

Preguntas para discusión

1. ¿Qué podría estar sintiendo Susana? ¿Qué sería útil que ella diga o haga?
2. ¿Qué puede estar pensando y sintiendo Miguel? En tu opinión, ¿por qué hizo él esta pregunta?
3. ¿Piensas que la mayoría de madres, padres y personas dedicadas al cuidado infantil se consideran preparadas/os para responder este tipo de preguntas? ¿Por qué o por qué no?

Puntos para discusión

- Un importante primer paso es conseguir más información. Después de todo, “sexo” puede significar diferentes cosas. ¿Por qué está Miguel haciendo esta pregunta? ¿Dónde oyó hablar del sexo? ¿Qué piensa él que es el sexo? Esto puede ayudar a Susana a saber qué sabe Miguel, dónde obtuvo esa información y si hay motivo para que ella se preocupe. También puede ayudarla a determinar cuánta información quiere compartir con su hijo.
- Susana puede dar una respuesta apropiada a la edad del niño que refleje sus propios valores familiares. Posiblemente a Miguel no le interese recibir información detallada. Es probable que haya oído la palabra en la escuela y quiera saber qué significa. Como madre, Susana puede escoger una respuesta que sea precisa y refleje los valores que a ella le gustaría compartir con su hijo.
- En vez de enojarse o castigar a Miguel, Susana podría aprovechar la oportunidad para hacerle saber al niño que siempre puede acudir a ella (y a su padre) cuando tenga preguntas. Esto forja una relación en la cual se valora la comunicación abierta.

Pasos a futuro

¿Te interesa hacer más? Las siguientes son algunas sugerencias respecto a cómo puedes involucrarte:

- Habla con sus hijas e hijos sobre la sexualidad. Usa los recursos y sugerencias aquí ofrecidos para iniciar la conversación.
- Averigua qué se les está enseñando a sus hijos e hijas en la escuela. ¿Están recibiendo educación integral en sexualidad? De no ser así, averigua qué se está enseñando ahí y lo que se omite.
- Aboga por y apoya un currículo médicamente exacto y apropiado para la edad que aborde temas de la sexualidad.
- Apoya a otros padres y madres. Si a estas personas se les está dificultando tener “la conversación”, ofréceles recursos y comparte consejos.