

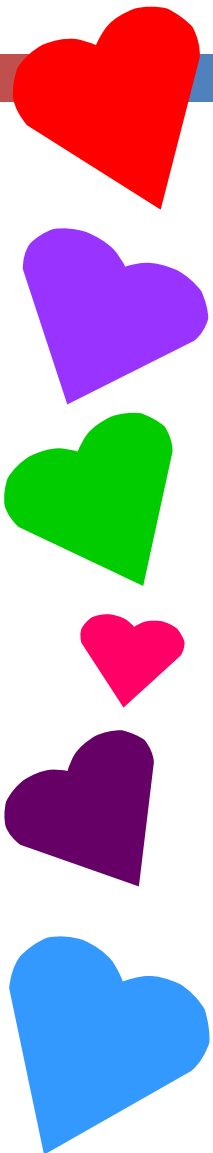
SUGERENCIAS PARA EDUCAR SOBRE SEXUALIDAD



Talleres de
Formación
para Padres

Asociación Mexicana para la Salud Sexual, A.C.

¿Qué es la educación sexual?



“Es un proceso de por vida de adquisición de información y formación de actitudes, creencias y valores acerca de la sexualidad.

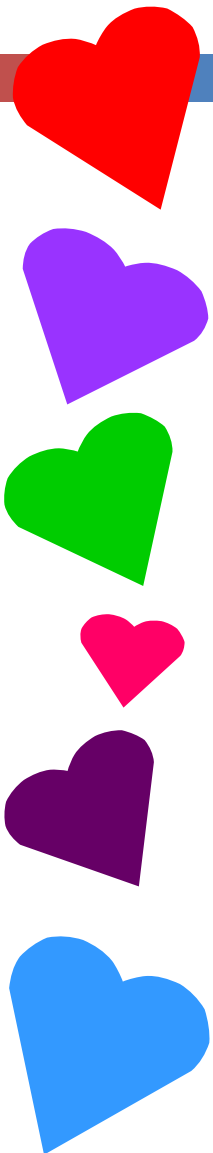
Se ocupa de las dimensiones biológica, sociocultural, psicológica y espiritual de la sexualidad, desde los dominios cognitivo, afectivo y conductual, incluyendo las habilidades para comunicarse efectivamente y tomar decisiones responsables”.

SIECUS. Sex Information and Education Council of the U.S.

¿Qué quiere decir esta definición de educación sexual?

- Que la educación sexual es un proceso, avanza de acuerdo al desarrollo de las niñas y los niños
- Que debe darse durante toda la vida
- Que incluye todos los elementos de la sexualidad (ser niño o niña, los afectos y las relaciones interpersonales, las sensaciones y ser madre o padre)
- Que no sólo brinda información, enseña a dirigir adecuadamente la sexualidad
- Que abarca tanto aspectos físicos como emocionales, de conducta, valores.

¿Por qué es importante que eduque a sus hijos e hijas?



Si bien nadie duda esta respuesta, es importante que recuerde que usted es la persona de mayor importancia para sus menores, y lo que usted dice y hace y la forma como educa en sexualidad, tiene un impacto mucho mayor en el desarrollo sexual infantil que cualquier otra fuente de educación sexual.

Sin embargo, **si usted no educa, la sociedad lo hará por usted. Más de la mitad de los niños y las niñas en México no son educados por sus padres /madres.** Es necesario que participe.

¿Cuáles son los objetivos de la educación sexual?

En general, la educación sexual infantil tiene dos objetivos importantes:

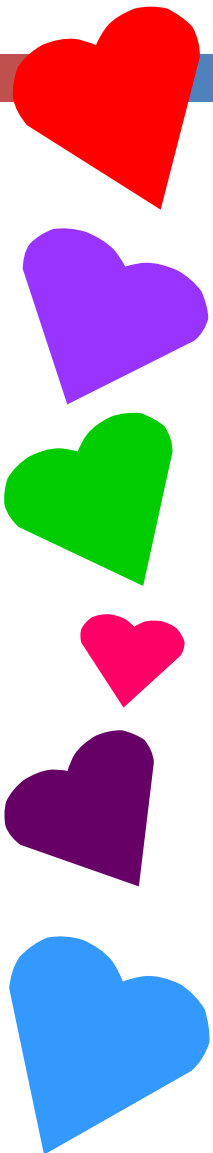
1. Construir una sexualidad saludable desde sus inicios
2. Prevenir los conflictos de la sexualidad infantil, adolescente y adulta

¿Cuáles son los objetivos de la educación sexual?

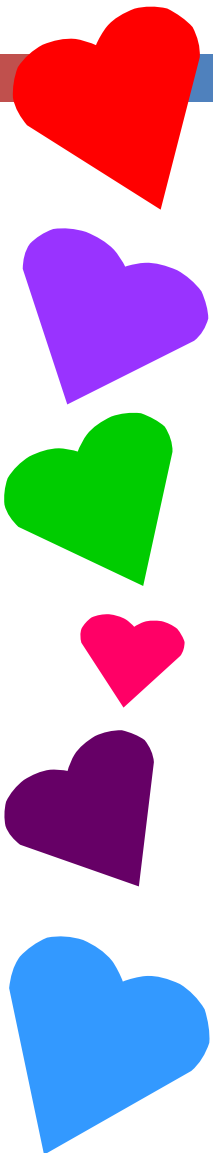
Respecto a la **construcción saludable**, la educación sexual infantil busca que las niñas y los niños:

1. Conozcan, respeten y cuiden su cuerpo y el de los demás, acepten y valoren su sexo y el diferente, vivan en un ambiente de equidad.
2. Desarrollen capacidades para expresarse afectivamente y para relacionarse en un marco de respeto a los derechos humanos, adquieran la capacidad de diferenciar una relación afectuosa de una abusiva, conozcan la manera de poner límites cuando se requiera, aprendan a amar y a negociar.

¿Cuáles son los objetivos de la educación sexual?

- 
3. Acepten y valoren su capacidad para sentir, perciban al placer como una dimensión positiva y saludable de la vida con límites para su expresión, comprendan de manera amorosa y respetuosa la sexualidad adulta así como a planear la vida erótica a largo plazo con responsabilidad.
 4. Desarrollen sus capacidades para cuidar, así como a decidir y planear la maternidad y la paternidad de manera compartida, responsable, a largo plazo y dentro de un proyecto de vida.

¿Cuáles son los objetivos de la educación sexual?

- 
5. Conozcan, ejerzan y respeten los derechos y responsabilidades sexuales infantiles, basado en los derechos humanos como medio para lograr una sociedad sexualmente saludable.
 6. Cuenten con una educación sexual familiar y social, y con una educación sexual escolar, estructurada, fundamentada, respetuosa y de acuerdo a su desarrollo de vida.

¿Cuáles son los objetivos de la educación sexual?

Respecto a la **prevención**, la educación sexual busca:

1. Prevenir la inequidad de género
2. Prevenir el abuso sexual y toda violencia
3. Prevenir las relaciones afectivas dañinas
4. Prevenir las infecciones de transmisión sexual y disfunciones sexuales de la vida adulta
5. Prevenir el embarazo temprano

Si bien algunos de estos conflictos se presentan hasta la adolescencia o la vida adulta, se sabe que educar hasta la adolescencia es positivo pero puede ser tarde, pues las bases de la sexualidad han sido ya delimitadas.

Su propia historia

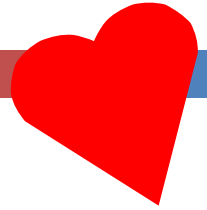
- La dificultad para educar sobre sexualidad es aprendida.
- Revise qué aspectos de su historia podrían hacer más difícil acercarse a este tema y trate de comprender las razones que causaron estas dificultades.
- Reflexione y decida si puede perdonar y aprender de su pasado por el bien de sus menores.

Evalúe las consecuencias

- ¿Cuáles son las consecuencias de no haber recibido educación sexual adecuada?
- ¿Qué pasará si usted / y su pareja no educan a sus hijos e hijas?
- ¿Sus hijos e hijas saben lo que usted quisiera transmitirles sobre sexualidad o... dónde y cómo están aprendiendo?
- ¿Realmente quiere ser la principal fuente de educación sexual de sus menores?

Prepárese, mas no tiene que ser experta/o

- No es necesario que sea experta/o en sexualidad para educar a sus hijos e hijas, usted tiene historia de vida, sabe lo que es positivo en sexualidad y puede educar.
- Si lo requiere, en la actualidad puede acudir a cualquier librería, revise los materiales y elija los que coincidan con lo que quiere saber y transmitir: ya no es como antaño.



Busque el equilibrio



- Usted y su pareja pueden tener puntos de vista diferentes e incluso opuestos, por eso se complementan.
- Es importante que cada cual ceda un poco y busquen definir cómo educar en sexualidad de manera equilibrada, considerando ambos puntos de vista.
- Realice con su pareja una lista de los principales mensajes que les gustaría transmitir sobre sexualidad.



Razones “especiales”, no momentos especiales

- Cualquier lugar y momento es adecuado para educar. Si la experiencia que se vive, las preguntas o conductas de sus menores, o su propio interés hacen posible conversar sobre sexualidad o bien realizar un juego para transmitir un mensaje, hágalo. No es necesario una reunión especial ni mucho menos sólo para hablar de sexualidad.



Responda afectuosamente

- Es más importante su actitud, su tono de voz y su cercanía afectiva que lo que dice o responde.
- Aun cuando no conozca del todo una respuesta, sea afectuosa/o, emita un gesto amable, refleje comprensión.
- No cierre la comunicación, no juzgue a su menor ni le pregunte para empezar quién le enseñó eso. Solamente aclare qué es realmente lo que quiere saber.



Hay tiempo para repetir la experiencia

- Lo más probable es que a diferencia de su temor adulto de no responder adecuadamente, su menor se sienta satisfecho/a de poder conversar con usted y ser escuchado/a.
- Aun así, si usted siente que un día faltó algo en su intervención educativa, tiene tiempo de sobra para repetir el tema, volverse hábil y segura/o al respecto.
- No se preocupe, si los menores no comprenden, volverán a preguntar siempre y cuando usted permita la comunicación.

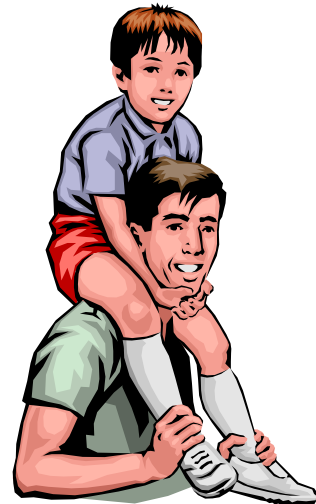
Sea breve

- Explicaciones de uno o dos minutos son suficientes para responder a preguntas específicas.
- Aprenda a ser sencilla/o imaginando las preguntas que ya le ha expresado su menor y cómo las respondería en un minuto, después será más fácil.
- Esto no aplica cuando se trata de platicar y conversar como lo haría con cualquier otro tema.



Mamá y papá necesitan educar

- Tanto niños como niñas y adolescentes necesitan ser educados por mamá y por papá siempre que sea posible. Ya sea de manera conjunta o por separado, independientemente del sexo del menor.
- Permita que los varones eduquen, son de gran importancia para el desarrollo saludable.



Explique qué es la sexualidad

- La sexualidad no es sólo la vida íntima de los adultos.
- Revise los conceptos de sexualidad integral en la sección de padres, enséñela a sus menores y entonces estará en un panorama oportuno para poder preguntar qué le gustaría saber al respecto.
- Se sorprenderá de ver que a las niñas y a los niños no solo les interesa el erotismo, sino todos los elementos de la sexualidad.



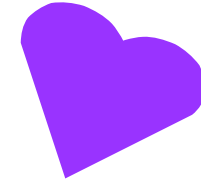
Muestra disposición

- La rutina diaria puede ser agotadora y quitarle la oportunidad de conversar calmadamente con sus hijos o postergar la charla, esto es comprensible.
- Sin embargo, haga un esfuerzo, responda de alguna manera y considere que vale la pena el tiempo brindado. Vea a la cara, siéntese, no conteste el celular, deje de cocinar, ¡converse!
- Algunos/as menores vuelven a preguntar si no reciben respuesta, otros no lo harán.



No interprete, no adivine, no crea, no suponga. ¡Pregunte!

- Si realmente quiere saber a qué estaba jugando su menor, qué quería decir con una conducta, qué quiere saber con su pregunta... tiene que preguntárselo a su menor.
- Preguntas como ¿qué quieres decir?, ¿me puedes dar un ejemplo?, ¿tú como crees que sucede?, ¿cómo se llama ese juego, de qué se trata?, ¿te gustaría saber algo o decirme algo? Pueden ayudarle.



Respete la intimidad

- Hay temas sobre los cuales ni a los menores ni a los adultos les agrada hablar en público. Respete si eso se le solicita.
- Algunos temas son más difíciles de compartir, también para las y los menores. Si esto sucede, busque la manera de compartir lo que usted desea enseñar aunque su menor no comparta. Si sucede que TODOS los temas son muy personales para el menor y no desea hablar de ningún tema sexual con usted, probablemente exista falta de confianza o miedo que deberá desvanecerse tras varios intentos creativos para acercarse.
- Asegúrese de que sus hijos e hijas cuentan con espacio en casa para estar a solas cuando se requiera.



Hay secretos que se pueden y se deben guardar

- Una razón frecuente por la cual niñas y niños dejan de hablar sobre sexualidad con sus padres es que mamá y papá, al sentirse orgullosos y enternecidos por la sexualidad infantil, cuentan a “todo el mundo” el crecimiento puberal de sus hijos o bien de quién se han enamorado o si ya dieron el primer beso.
- Si desea que sus hijos/as confíen en usted, es necesario que considere estas conversaciones como confidenciales.

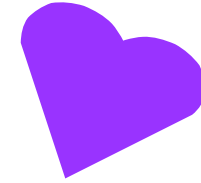
Los niños saben si usted siente horrible, háblelo



- Niñas y niños saben y se dan cuenta de que a mamá y a papá les es difícil hablar sobre sexualidad y educar. No hay problema, explique porqué le cuesta trabajo, mencione cómo se siente y posteriormente intente educar, todo saldrá bien, los menores entienden las dificultades adultas.

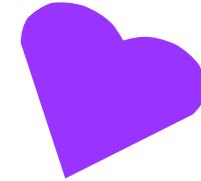
Recuerde: no sólo información

- Responder las inquietudes es muy importante más no lo es todo. Busque materiales que le ayuden a jugar y a convivir mientras educa.
- No es suficiente con que usted adquiera un video y lo coloque para que la o el menor lo vea a solas, comparta, converse, exprese su opinión en los temas más importantes, pregunte a su hijo/a qué piensa, qué le gustaría lograr, qué le da miedo, cuáles son sus sueños, gustos, etc.



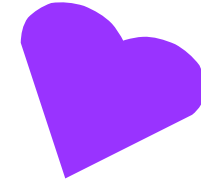
Se requiere de repetición

- Para aprender adecuadamente un tema y comprenderlo se requiere de repetición. No es suficiente hablar un día sobre sexualidad, es necesario abrir las puertas para que sea parte de lo cotidiano y pueda abarcarse según sea necesario.
- Por supuesto, tampoco la sexualidad es lo único importante para las y los menores ni para el desarrollo saludable, intente hacer un equilibrio.

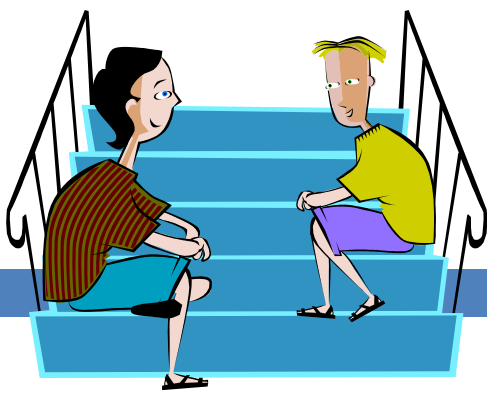


Tiempo para usted y para las niñas y los niños

- Incluir a la sexualidad como una dimensión positiva de la vida, de la cual se puede hablar con respeto, sin ansiedad y sin miedo, puede ser muy fácil para algunas familias y para otras no.
- Recuerde que tanto papá y mamá como los y las menores necesitan tiempo para incorporar este cambio. No se dé por vencida/a en los primeros intentos, insista suavemente.



Si acaso se torna muy difícil



- La gran mayoría de niños y niñas aceptan la educación sexual por parte de sus padres. Sin embargo, mientras los menores más crecen y si esto se acompaña de ausencia de comunicación sobre el tema, será difícil iniciar. Si esto sucede, busque acudir a talleres de sexualidad de padres/ madres e hijos y esta experiencia le ayudará.
- Además, puede abiertamente decirle a su hijo/a lo que usted percibe y seguramente él o ella le orientarán sobre qué necesita modificar.

Solicite la educación formal

- Es necesario que las instituciones educativas cuenten con programas sobre sexualidad integral. Niñas y niños aprenden sobre sexualidad en el colegio, ya sea que cuenten con la materia o no, y expresan su sexualidad en este importante espacio de crecimiento. Es necesario que los colegios eduquen de manera coherente a las familias y que las y los docentes cuenten con conocimientos adecuados para orientar la sexualidad de manera saludable.
- Familia y escuela son las principales fuentes de aprendizaje en la infancia, es necesario un lazo fuerte entre las mismas para contrarrestar las influencias nocivas del medio.

Adiós mitos

- La educación sexual no acelera el comportamiento sexual. Al contrario, si es adecuada, favorece la responsabilidad y el buen manejo de la sexualidad.
- A las y los menores les daña saber sobre sexualidad. No, lo que puede dañar es información erotizada / adulta que no corresponde a la edad. La educación sexual no adelanta información excesiva.
- Los menores se van a confundir más. No, si un menor no comprende volverá a preguntar.