

Sois los principales educadores de vuestros hijos o hijas, y también os corresponde educar en sexualidad, de hecho aunque no seáis conscientes estáis educando en sexualidad constantemente (con caricias, opiniones, silencios o pudores).



Consejos que pueden ser de utilidad a la hora de hablar con sus hijos o hijas sobre sexualidad:

- Es importante que **hablen con sus hijos o hijas de la sexualidad de forma positiva**, esto les facilitará su desarrollo sexual y les ayudará a ser adultos sexualmente sanos
- **Nunca es demasiado tarde para hablar** con sus hijos de la sexualidad.
- **La educación sexual también debe hacerse en familia** para ello podemos seguir estas pautas (*):
 - Recuerden que **es normal sentirse incómodo o incomoda** cuando tratan estos temas con sus hijos
 - Mantengan una **actitud abierta** ante las preguntas de sus hijos e hijas, aprovechen estas oportunidades para abordar y enseñar el tema de la sexualidad
 - Conozcan **lo que se enseña de sexualidad** en las escuelas y grupos juveniles
 - Conviene **dejarles claro que con nosotros se puede hablar de sexualidad** y que estamos dispuestos a hacerlo, si es que ellos quieren.
 - **Respondan con sinceridad**, si desconocen la respuesta manifiésteno y ofrézcanles la oportunidad de investigar más sobre el tema o acompañarles y consultar con un profesional para que sean informados y atendidos (recursos de la comunidad)
 - **Ayuden a su hijo o hijas a conocerse, aceptarse** y a expresar su sexualidad de modo que sean felices.
 - **Fomenten la autoestima** de su hijo o hija.
 - Traten de encontrar **“oportunidades para enseñar”** (programas de televisión, libros, tareas escolares; ...)
 - **Ustedes deciden lo que creen que sus hijos o hijas deben saber sobre sexualidad**
 - **No esperen a que su hijo o hija le hagan preguntas**, muchos niños nunca preguntan.
 - Sean conscientes de que **detrás de la pregunta “¿soy normal?”, hay dudas acerca de su desarrollo sexual**, sus pensamientos o sentimientos sexuales
 - **Den seguridad a sus hijos o hijas** siempre que puedan



- **Escuchen.** Pregúntenle que quiere él o ella saber y qué es lo que sabe.
- **No vea con ojos de adultos los comportamientos sexuales de sus hijos o hijas.** No hagan interpretaciones precipitadas (a veces son comportamientos normales para su edad)
- **Respeten el pudor, los secretos y los silencios de sus hijos o hijas.**
- Háblenles acerca de los placeres de la sexualidad.
- Recuerden que les están diciendo a su hijo o hija que a usted le importan su felicidad y bienestar.

- Fomenten desde los primeros años hábitos saludables y autoestima.
- **Refuercen la capacidad que todo joven tiene para tomar decisiones** y háganles ver que están convencidos de que ellos o ellas tienen esa capacidad. Cualquier momento es bueno para destacar que toda decisión debe ser personal y no vale la de “terceros” (padres, amigos, hermanos, tanto en este tema como en el de drogas, alcohol o cualquier otra decisión que se le presente en su vida cotidiana).
- **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.

CARACTERÍSTICAS DE LA SEXUALIDAD SEGÚN LA EDAD

	Características de la sexualidad	Consejos a padres
HASTA LOS 2 AÑOS	<ul style="list-style-type: none"> • Los niños exploran las partes de su cuerpo, incluyendo sus genitales y pueden experimentar erecciones y la vagina de las niñas puede lubricarse. • Desarrollan sensaciones acerca del tacto al tomar contacto con su cuerpo • Comienzan a tener un rol masculino o femenino, que depende de lo que los padres les transmitan 	<ul style="list-style-type: none"> • Dejen que su bebé explore su cuerpo si se toca mientras le cambia de pañal. • Fomenten 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 3 a 4 AÑOS	<ul style="list-style-type: none"> • Los niños/as comienzan a saber que son un niño o una niña. Sin embargo, 	<ul style="list-style-type: none"> • Usen muñecos y muñecas para ayudarlos a entender que las niñas y

	Características de la sexualidad	Consejos a padres
	<p>mientras juegan pueden simular que son del otro género.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pueden sentir mucha curiosidad por las diferencias corporales y jugar voluntariamente a las casitas o al doctor, o buscar otras formas de juegos sexuales con amigos/as o hermanos/as de edades similares • Sienten cada vez más curiosidad por sus cuerpos, se sienten bien al tocarse sus genitales, pueden empezar a masturbarse estimulándose a sí mismos con la mano o frotándose con un muñeco de peluche, lo que puede o no provocar un orgasmo. • Expresan interés por las palabras relacionadas con comportamientos en el baño. • 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?” 	<p>los niños tienen muchas partes de sus cuerpos iguales y algunas diferentes.</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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. • Expliquen que el pene, la vulva, los glúteos, etc. se consideran privados y que nadie debe tocar sus “partes privadas” excepto por razones de salud o para limpiarlos. • Expliquen en un tono calmado, que tocar los genitales puede hacerle sentir bien, pero se debe hacer en un lugar privado como su dormitorio. • Lean con sus hijos o hijas libros sobre sexualidad adecuados para su edad • Den ejemplo de conducta adecuada y comparta mensajes positivos sobre el género y otros aspectos de la sexualidad que pueden surgir. • Usen el nombre correcto para nombrar las partes del cuerpo, incluso los genitales.
DE 5 a 8 AÑOS	<ul style="list-style-type: none"> • Los niños pueden seguir con los juegos sexuales y con la masturbación. • Pueden volverse muy curiosos sobre el embarazo y el nacimiento. 	<ul style="list-style-type: none"> • Igual que el bloque anterior

	Características de la sexualidad	Consejos a padres
	<ul style="list-style-type: none"> • Pueden desarrollar amistades estrechas con personas del mismo sexo. • Pueden mostrar un interés más fuerte en los roles del estereotipo masculino y femenino, sin importar lo que lo que los padres han manifestado a este respecto durante la crianza. 	
DE 9 a 12 AÑOS	<ul style="list-style-type: none"> • Los niños pueden volverse más reservados y desear su privacidad cuando empieza la pubertad. • Tienen más curiosidad por los cuerpos desarrollados masculinos y femeninos. • Pueden mirar revistas y páginas de Internet eróticas. • Se pueden enamorar 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 interesan por las citas. • Se preguntan cosas como: “¿Soy normal?” y compararse con los demás. • Pueden sentirse presionados para intentar agradar a sus padres (ser como ellos quieren y tener la conducta adecuada de los niños y las niñas). • Pueden usar un lenguaje sexual y explorar fantasías románticas y sexuales. <p>Se pueden masturbar para obtener un orgasmo más profundo y parecido al de los adultos</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Respeten el deseo de privacidad de los o las preadolescentes. • Compartan los valores familiares sobre las citas y el amor. • Ayuden a sus hijos o hijas adolescentes a desarrollar habilidades para la toma de decisiones, la comunicación y mantenerse firme con respecto a sus límites y sus deseos. • Sigán dando ejemplo de conducta adecuada y comparta mensajes positivos sobre asuntos relacionados con la sexualidad. • Den consejos sobre igualdad de género. • Contesten a sus preguntas y ofrezcan los mensajes que quiera compartir sobre diversos temas y valores de la familia. • Proporcionen libros e información sobre sexualidad, adecuados para su edad. • Hágales saber que cuentan con su apoyo.

	Características de la sexualidad	Consejos a padres
DE 13 a 18 AÑOS	<ul style="list-style-type: none"> • Los adolescentes desean tener citas. • Pueden sentirse presionados por sus compañeros para participar en actividades diversas, incluyendo comportamientos sexuales, para los que tal vez no estén listos para experimentar. • Pueden seguir masturbándose. • Pueden fantasear con situaciones románticas o sexuales. • Se pueden enamorar • Experimentan con besar y tocar, incluido el sexo oral y la relación sexual. 	<ul style="list-style-type: none"> • Sigam dando ejemplo de conducta adecuada y comparta mensajes positivos sobre la sexualidad. • Contesten a sus preguntas y ofrezcan los mensajes que quiera compartir sobre diversos temas y valores de la familia. • Proporcionen libros e información sobre sexualidad, adecuados para su edad. • Hágales saber que cuentan con su apoyo. • Den consejos de prevención violencia de género • Rompan con la idea de que dar a conocer los métodos anticonceptivos a los hijos es empujarlos hacia un sexo desenfrenado.

Se puede encontrar información en las siguientes páginas web:

- Ministerio de Sanidad y Política Social: www.yopongocondon.com/enlaces.html
- Sex Joven, Federación de Planificación Familiar en España: www.fpfe.org/guiasexjoven/Jovenes.asp. Móvil Sex Joven (nacional): 608102313.
- Consejo de la Juventud de España: www.condoneate.org/es/
- Sociedad Española de contracepción: www.sec.es/informacion/recursos_asistenciales/index.php
- Tríptico informativo sobre la píldora del días después del Ministerio de Sanidad y Política Social: http://www.msps.es/novedades/docs/090911_diaDespues.pdf
- Información sobre la píldora: www.mujerhoy.net.
- www.formajoven.org