



INSTITUTO DIVERSIFICADO ALBERT EINSTEIN
DEPARTAMENTO DE PSICORIENTACIÓN
ESCUELA PADRES DE FAMILIA VIRTUAL
2020.



Cordial saludo, deseándoles éxitos en sus labores diarias.

¿Cómo abordar la sexualidad con nuestros niños y adolescentes?

El abordaje de la sexualidad con nuestros niños es de vital importancia ya que es un proceso que nos acompaña durante toda la vida, no solo es explicar a los menores como llegan los niños al mundo; este debe estar dirigido a tener un constante acompañamiento en los distintos procesos de la maduración sexual, debemos ser guías en cada una de las inquietudes que puedan llegar a tener, que cada uno de nosotros se gane la confianza y por ende seamos la primera fuente de información para ellos.

Entablar una conversación de este tema con nuestros hijos no es una tarea sencilla, estamos llenos de prejuicios y creemos que los niños y adolescentes también los tienen; es importante que sepamos que ellos quieren aprender sobre este tema pero que al igual que nosotros no saben como preguntar y dar base a este dialogo que debería ser algo tan natural como cuando hablamos de cualquier otro tema, total nuestro cuerpo y la sexualidad nos acompañan siempre. Algo que debemos tener en cuenta al abordar esta temática es tener muy claros los términos que vamos a usar, no debemos usar palabras y frases muy técnicas, pero si es necesario que sepamos de que estamos hablando y no decir lo primero que se nos ocurra.



Consejos para abordar una conversación sobre sexualidad con nuestros hijos.

- No se burle ni se ría, aunque la pregunta sea cómica. Si usted se ríe, el niño podría sentirse avergonzado.
- Procure no parecer avergonzado o asumir una actitud demasiado seria hacia el tema.
- Sea breve. Conteste con términos sencillos.
- Sea honesto. Use el nombre propio de cada parte del cuerpo.
- Note si el niño quiere o necesita saber más. Después de responder, pregúntele: "¿Resolví tu pregunta?"
- Perciba las respuestas y reacciones del niño.
- Prepárese a repetir las cosas.

Si le incomoda hablar o contestar ciertas preguntas sobre el sexo, manifiéstelo con sinceridad. Tal vez pueda pedirle ayuda a un pariente, a un amigo cercano o al médico de su hijo para explicar ciertas cosas.

¿Qué temas debo abordar con los niños de acuerdo a su edad?

4 a 5 años de edad.

Los niños en este grupo de edad pueden comenzar a mostrar interés hacia la sexualidad básica, tanto la propia como la del sexo opuesto. También es posible que se toquen los genitales, e incluso que muestren interés hacia los genitales de otros niños. Estas son señales de un interés normal. Sin embargo, es importante que los niños aprendan qué es correcto y qué no. La familia debe establecer límites a la exploración. Estas son algunas cosas que podría enseñarles a sus hijos:

- El interés en los órganos genitales es saludable y natural.
- El desnudarse y hacer juegos sexuales en público no es correcto.
- Ninguna otra persona, ni siquiera los amigos cercanos y los parientes, pueden tocar "las partes privadas" de su niño. La excepción son los médicos y enfermeros durante los exámenes físicos con el permiso de los padres, y los padres mismos cuando tratan de hallar la causa de un dolor en la zona genital.

5 a 7 años de edad.

Los niños en este grupo de edad aprenden más acerca de las relaciones interpersonales y pueden interesarse en lo que pasa sexualmente entre los adultos. Sus preguntas se harán más complejas a medida que tratan de entender la conexión entre la sexualidad y la gestación de un bebé. Es posible que lleguen a sus propias conclusiones sobre el

funcionamiento del cuerpo o el origen de los bebés. También pueden recurrir a los amigos para hallar respuestas.

Es importante ayudar a sus hijos a entender la sexualidad de un modo saludable. Las lecciones y los valores que aprendan a esta edad permanecerán con ellos como adultos y fomentarán relaciones significativas cuando sean mayores.

8 a 10 años de edad.

Los niños en este grupo de edad probablemente ya tengan una noción de lo que es correcto e incorrecto. Son capaces de entender que el sexo es algo que ocurre entre dos personas que se aman. Pueden mostrar interés hacia el modo en que papá y mamá se enamoraron. A medida que surgen preguntas sobre romance, amor y matrimonio, también podrían sentir curiosidad hacia las relaciones homosexuales. Use estas ocasiones para comentar las ideas de la familia sobre la homosexualidad. Explique qué amar a alguien no depende del género de la persona, y que es algo distinto a sentirse atraído por alguien sexualmente.

A esta edad, los niños pasarán por muchos cambios que los preparan para la pubertad. Ser sexualmente responsables es una de las lecciones más importantes que usted podrá enseñarles.



La sexualidad de los adolescentes: Hable antes de que comiencen su propio camino.

La adolescencia puede ser muy difícil de atravesar si no se habla del sexo, la sexualidad y la identidad sexual. Aunque a los padres muchas veces sus adolescentes les parecen como de otro planeta, son seres humanos. Es fundamental abordar con franqueza las muy humanas preguntas sobre el desarrollo sexual, el deseo sexual y la naturaleza de la identidad sexual en el desarrollo del adolescente. Es muy importante compartir información objetiva con su hijo adolescente y brindarle una correcta orientación moral para que tenga herramientas que le permitan comprender lo que le está sucediendo.

¿Sobre que puedo hablar con mi hijo adolescente?

Sexualidad no es sólo sexo.

La sexualidad es sobre el género, la reproducción, y la actividad sexual, pero incluye mucho más. La sexualidad también tiene que ver con los sentimientos, las actitudes, la intimidad, el cuidado, los mensajes sobre ser masculino y femenina, la imagen corporal y la orientación sexual. Hay muchas oportunidades para tener conversaciones acerca de todos estos temas.

La sexualidad es una parte natural y saludable de la adolescencia.

¿Incómodo con la idea de que sus hijos como seres sexuales? Recuerda cómo fue para usted a esa edad y que quería saber. La educación entre familia puede dar a los niños una visión positiva de la sexualidad y se les prepara con la información y las habilidades que necesitan para cuidar de su salud sexual. Y, las investigaciones apoyan el hecho que los jóvenes quien hablan con sus padres acerca de la sexualidad, las relaciones y los valores, tienen más probabilidad de posponer las relaciones sexuales.

Hablar menos, escuchar más.

Haga preguntas que abren la puerta para discusión. Invitar a su hijo a compartir sus propias observaciones e ideas consigo puede ser una buena manera de empezar la discusión. Validar sus preguntas y escuche bien, sin juzgar, cuando contestan. Sea un padre que “le puedan hacer preguntas” por responder con “me alegro que hayas venido a mí.” Esto les enseña a sus hijos a venir a usted cuando tienen otras preguntas y que está dispuesto a hablar con ellos sobre temas de sexualidad.

Piensa en la posibilidad de “la pregunta detrás la pregunta.”

La pregunta que no habla “¿soy normal?” se esconde frecuentemente detrás de muchas preguntas sobre el desarrollo sexual y los pensamientos y sentimientos sexuales. No espere hasta que se hacen una pregunta para iniciar las conversaciones – muchos niños nunca hacen preguntas.

Elija el momento adecuado.

Habla con ellos mientras están en el coche, comiendo, o antes de acostarse, y no cuando están saliendo por algún lugar o haciendo una actividad como la tarea. Usar las oportunidades diarias que se ocurren cuando está con sus hijos que se hacen más fácil compartir sus sentimientos y valores.

Esté preparado.

Aprenda sobre la educación sexual que se enseñan en su comunidad por hablar con los maestros, directores, miembros de la administración, líderes de grupos de jóvenes y líderes religiosos. Identificar los recursos que están disponibles, tales como los sitios de web, los libros y los profesionales.

Nunca es demasiado tarde.

Comenzar temprano y hablar frecuente es importante pero nunca es demasiado tarde para comenzar el dialogo. Las conversaciones sobre la sexualidad deben ser continuos. ¿No sabe el tema apropiado para discutir a qué edad? Escuche atentamente y responda a las preguntas que su hijo le pide en realidad. Muchas veces, los niños empiezan a desconectarse cuando han oído suficiente.

Sea honesto.

Comuniqué con honestidad sus sentimientos, valores y los hechos. No hay que tener todas las respuestas. Admita cuando no sabe e invite a su hijo a encontrar la respuesta con usted. ¡Y, está bien sentir y reconocer cuando estás incomodo o tiene vergüenza – su hijo se puede relacionar! Trate de mantener un tono respetuoso y relajado y decirle a sus hijos que usted está hablando con ellos porque los ama y quiere ayudarlos.

Ser un adulto responsable.

Respete el derecho de su hijo a tener información que sea preciso y honesta sobre la sexualidad. Proporcionándoles la información les permitirá tomar buenos decisiones.

Recuerde

El hablar sobre sexo y sexualidad le brinda la oportunidad de compartir sus valores y creencias con sus hijos. Tal vez el tema o las preguntas le generen vergüenza, pero sus hijos necesitan saber que en todo momento pueden recurrir a una fuente confiable y honesta para resolver sus dudas: sus padres.

Bibliografía.

Caring for Your School-Age Child: Ages 5 to 12 (Copyright © 2004 American Academy of Pediatrics).

<https://www.healthychildren.org/Spanish/ages-stages/preschool/Paginas/Talking-to-Your-Young-Child-About-Sex.aspx>

<https://www.plannedparenthood.org/planned-parenthood-massachusetts/local-training-education/educacion-para-padres>