



EDUCACIÓN SEXUAL DESDE LA FAMILIA

Los padres son los primeros y principales educadores en lo que se refiere a la sexualidad y afectividad. La sexualidad y el amor son inseparables, por lo que los padres, son los primeros educadores del amor y en consecuencia, de la sexualidad. Educar en sexualidad y afectividad va más allá que enseñar sobre las relaciones sexuales y los posibles riesgos que estas pueden generar, como el embarazo o las infecciones de transmisión sexual; tiene que ver con enseñar las maneras de expresar afecto, de tener un respeto hacia el propio cuerpo y el del otro, con saber tomar buenas decisiones y no dejarse presionar por el entorno; en términos generales se trata de aprender el valor de la sexualidad y la afectividad en el desarrollo y salud física y psicológica de toda la persona.

La educación sexual en valores debe iniciar en la familia, y no se debe esperar que lo haga la escuela, o ninguna otra fuente alterna. Los padres son la primera fuente de educación de los niños, por lo que es parte de sus responsabilidades responder sus preguntas, aclarar sus dudas, e iniciar la conversación abierta y respetuosa sobre sexualidad. Para esto, los padres deben



educarse primero, romper sus propios mitos, y aclarar las falsas ideas que tienen desde la infancia, que les impide tratar el tema con naturalidad. Cuando este proceso educativo inicia en el hogar, los hijos obtendrán la información correcta, y desde la infancia, podrán crear consciencia sobre sus conductas sexuales. Esto les puede ayudar a amar y a respetar su cuerpo, a prevenir que inicien su vida sexual sin estar preparados o preparadas, a disminuir los riesgos de Infecciones de Transmisión Sexual, embarazos no deseados, violencia, entre otras consecuencias que pueden afectar su desarrollo.

En estas conversaciones ayuda mucho el hablar sobre las experiencias, está bien que los padres demuestren sus temores, preocupaciones, sobre todo por decisiones que conocen que los hijos van a tomar, por lo que deben enseñarles a evaluarlas para tomar la mejor opción posible.



¿CUÁNDO DEBO INICIAR LA EDUCACIÓN SEXUAL CON MIS HIJOS?

En la primera infancia (de 0 a 3 años), lo principal es enseñarles a identificar sus genitales y cómo se llaman, y diferenciarlos de otras partes del cuerpo. Es importante que el niño o la niña vean la genitalidad como un aspecto natural y como parte de su cuerpo. Entre los 3 y 6 años, viene la curiosidad sobre para qué sirven las partes del cuerpo, cómo y de quién se debe proteger; por lo que debes explicarle de una manera directa, sin caer en la crudeza, y dejar que pregunten lo que quieran hasta que se sientan satisfechos o satisfechas.

Después de los 7 hasta los 15 años de edad, quieren saber: ¿Cómo sucede el acto sexual? ¿Cómo se hacen los niños? ¿Qué siente mamá durante el embarazo? ¿Cuánto dura? ¿Qué es la menstruación? ¿Qué es la erección? ¿Por qué hay preferencias sexuales diferentes? ¿Qué puede suceder luego del acto sexual? Y ¿Cómo se pueden proteger? Es una etapa en la que casi no preguntan directamente, pero si has creado la base en las primeras etapas, de seguro que te preguntarán y conversarán

contigo sobre el tema. Es recomendable que observes las actividades y las conversaciones de tus hijos, respetando su privacidad, para poder supervisarlos sin invadirlos.

Cuando tus hijos se te acerquen con preguntas de sexualidad, lo primero que debes hacer es preguntarles: ¿Qué piensas tú que es? ¿Para qué crees tú que es? o ¿Qué piensas tú sobre eso? De esta manera podrás medir el nivel de información que tienen y de dónde sacaron la información. Es importante que te tomes un minuto para respirar profundo y luego te prepares para responder. Si decides contestar de inmediato, recuerda enfocarte en lo que el niño o la niña preguntó, sin llegar más allá, porque si le das demasiada información podrías confundirlos. Lo importante siempre es que respondas con la verdad, y aproveches la oportunidad para hablar de los valores familiares, y de lo que esperas de ellos y ellas.

Si en el momento que tu hijo o hija se te acerca entiendes que aún no estás en condiciones de responder, sé honesto u honesta dile que comprendes su necesidad, pero que te gustaría tener tiempo para pensar y que le contestarás más tarde. Esto te puede dar tiempo para analizar lo que vas a responder, llamar a alguien en quien confías, o para que te pongas de acuerdo con tu pareja o con quien compartes la crianza, de manera que tengan la misma respuesta.

CÓMO HABLARLES DE SEXO A NUESTROS HIJOS

Los niños reciben muchos mensajes falsos e irresponsables sobre la sexualidad por lo que debes crear un canal de comunicación honesto e informativo para manejar sus inquietudes. Al hacer esto, te conviertes en el primer educador o educadora sexual de tus hijos, en su guía y modelo a seguir. Cuando tus hijos te pregunten sobre cómo nacen los bebés, o cualquier otra pregunta sexual, debes prestar atención. Nunca respondas: “esas cosas no te interesan” o “estás muy pequeño para saberlo”. Tus respuestas deben ser claras y sencillas. Al hablar sobre los órganos genitales, recuerda usar los nombres correctos, como son el pene y la vagina, habla con naturalidad y en un tono de respeto, sin vulgaridad.

Si tu hijo o hija tiene entre 8 y 10 años de edad, ya puedes manejar el concepto de forma llana y decir: *“Cuando un hombre y una mujer que se aman y quieren demostrarse el cariño que sienten como adultos, tienen un encuentro muy especial que se llama relaciones sexuales, donde ambos se acarician, y el hombre coloca su pene en la vagina de la mujer para introducir el espermatozoide que se unirá con el óvulo, y así se forman los bebés”*.

Otras herramientas que puedes utilizar para explicar mejor el acto sexual es el concepto de



fecundación, enseñándoles una gráfica o un video educativo de cómo los espermatozoides entran al óvulo, donde puedes explicarles que este es uno de los objetivos del acto sexual. Recomendamos que te enfoques en la carrera que hacen los espermatozoides y en el hecho de que el que más rápido llega al óvulo gana, porque los educas en un idioma que ellos pueden entender y le eliminas el morbo. Pero no todo se trata de lo que digas. Las actitudes y los comportamientos que manifiestes también serán determinantes a la hora de que ellos comprendan tus explicaciones sobre el acto sexual, o cualquier otro tema relacionado a la sexualidad. Luego de esa explicación surgirán otras preguntas que deberás responder con calma y paciencia, hasta que queden satisfechos.