



Infancia, adolescencia y familia

Introducción

Durante la infancia y adolescencia, las sexualidades presentan unas características y necesidades propias^{18,24,35,46-50}. La **educación en sexualidades** es de nuevo una pieza clave para atender estas necesidades, y también un derecho, cuya responsabilidad recae en diversos agentes: **familias, profesorado, personal sanitario...**⁵⁰ De hecho, estas son las tres fuentes preferidas por la adolescencia para recibir información acerca de la sexualidad⁵¹ y juegan, por tanto, un papel fundamental en dar formación para que la juventud pueda tomar decisiones saludables^{4,5,15,18-24}.

Las revisiones programadas durante la infancia son un **espacio privilegiado** para integrar la educación sexual de niñas, niños y adolescentes en la práctica clínica habitual, para animar a las familias a hablar con sus hijas e hijos de sexualidad y para intercambiar información que respete la confidencialidad, reconozca los valores y creencias de las personas menores y sus familias, y sea sensible a las diferencias culturales^{21,24,37,48,50}.

Hay que tener en cuenta que es el **espacio familiar** donde se inscriben los primeros sentimientos y vivencias, se incorporan pautas de comportamiento, de autoafirmación, comunicación interpersonal...^{46-48,52,53}. Es fundamental, por tanto, que la familia tenga información para educar en sexualidades a sus hijas/os y transmitir mensajes coherentes con los que se proponen desde Atención Primaria. Asimismo, la **diversidad familiar** es una realidad enriquecedora que vamos a encontrar en consulta y que permite enfatizar el respeto, los cuidados y los afectos más allá del tipo de familia: tradicional, monoparental, adoptiva, alternativa, sin hijos/as, homosexuales...^{46,54}

Paralelamente, la educación para la **igualdad de mujeres y hombres**, y el **respeto a la diversidad sexual** debe formar parte de la información que se recibe a nivel formal e informal desde el nacimiento, para avanzar en una sociedad sin discriminaciones ni violencias^{1,4,8,12-14}.

Por último, frente al temor a que se adelanten prácticas y riesgos, hay evidencia sólida de que la educación sexual integral^{18,55}, que supera el modelo basado en la abstinencia claramente inefectivo⁵⁶, retrasa el inicio de prácticas eróticas en la adolescencia y aumenta el uso del condón y de otros métodos anticonceptivos; como resultado, contribuye a reducir las ITS y los END^{18,57-61}.

Objetivos

- ▶ Contribuir a la educación en sexualidades de infancia, adolescencia y familias.
- ▶ Aumentar los conocimientos sobre sexualidades de menores y personas adultas.
- ▶ Promover la autoestima y la aceptación del propio cuerpo en la infancia y adolescencia.
- ▶ Motivar la expresión de deseos, necesidades y dudas de la infancia y adolescencia.
- ▶ Favorecer una vivencia satisfactoria de la sexualidad.

Descripción

El abordaje de las sexualidades requiere **cuidar** aspectos que tienen que ver con la confianza, el lugar, la comunicación, la atención, el reconocimiento de la singularidad... Escuchar, ayudar a encontrar palabras, orientar, construir y ofrecer información forman parte de la atención necesaria para que niñas y niños puedan expresar sus sentimientos, percepciones, dudas, deseos..., y tengan la seguridad de que se valora lo que dicen^{21,24,50}. De este modo, aprenderán a conocerse, a entender los cambios que experimentan y a aceptarse y quererse. Se contribuirá así a que puedan expresar su sexualidad de forma positiva y vivirla como fuente de bienestar y salud^{4,5,21,22,24,50}.

Con las familias, hay que informar, apoyar, motivar, acompañar..., animándoles a hablar con sus hijas e hijos desde la **naturalidad** y sobre todo desde la **escucha activa**. Puede dar vergüenza, no saber, tardar unos días en encontrar la respuesta..., pero lo más importante es que sus hijas e hijos sientan que hay interés, disponibilidad, comprensión y respeto^{21,46,47,52,53}.

Se detallan a continuación (tabla 4), de forma cronológica, diferentes contenidos dirigidos a infancia, adolescencia y familias^{18,21,35,46-49,62}. Es una **propuesta abierta y en construcción** que debe adaptarse a las necesidades expuestas o detectadas. Asimismo los contenidos pueden adelantarse o retrasarse, o dar a la familia en lugar de a las y los menores, o viceversa, según se considere oportuno. Pueden aparecer limitaciones (por ejemplo, de tiempos), con lo que habrá que priorizar y no se podrán abordar todos los contenidos propuestos. Por otra parte, hay que tener en cuenta que la infancia y la adolescencia es la protagonista de esta intervención y la educación para familias, salvo en los primeros años, se puede dejar para el final de la consulta o hacer con los folletos previstos en el apartado de materiales. Asimismo, sería deseable dejar un tiempo para el diálogo y las dudas, y la posibilidad de ampliar la información en otro momento.

Ante determinadas situaciones que excedan nuestros conocimientos o competencias, será preciso derivar, tal y como ocurre en otras de las intervenciones propuestas (ver anexo 2).

Una de estas posibles situaciones, no comentada previamente, es la realidad de menores trans que, en ocasiones, se vive por parte de las/os menores y de las familias con preocupación, desconcierto, sufrimiento... Nuestra labor será informar, acompañar y apoyar desde el respeto, la igualdad y la vivencia de una realidad, no de una patología, así como derivar a otras/os profesionales que puedan atender sus necesidades de forma adecuada.

Materiales

Se proponen los siguientes materiales, con una propuesta en función de la edad pero que se puede adaptar a las necesidades de la niña, niño o adolescente:

- ▶ Hasta los 5 años: **Colorea la igualdad** (p. 46-47).
- ▶ 6 años: **Yo sí que valgo** (p. 48-49).
- ▶ 8 años: **Me siento bien** (p. 50-51).
- ▶ 10-13 años: **Mi cuerpo cambia** (p. 52-53).
- ▶ 13 años: **Sexualidades en plural** (p. 24-25) e **Igualdad = Feminismo** (p. 26-27) (ambos en el apartado **Educación sexual en consulta**).
- ▶ Para familias: **Educación sexual en familia** (p. 54-55).
- ▶ Asimismo, sería interesante tener en consulta preservativos, otros métodos, compresas, tampones y copas menstruales, para mostrar su uso cuando corresponda.

Tabla 4
**Propuesta para la educación sexual de infancia,
 adolescencia y familia**

ETAPA	FAMILIAS
0 a 3 años	<p>En esta etapa, la educación se centra en las FAMILIAS y cobra especial relevancia lo sensorial, por la capacidad de sentir placer y la necesidad de vínculos afectivos. En este sentido, la teoría del apego de John Bowlby conceptualiza la tendencia de los seres humanos a crear fuertes lazos afectivos y establece tres tipos de apego: seguro (se desarrollará cuando la persona cuidadora responde con prontitud a las demandas de cuidado y cariño, proporcionándole seguridad y apoyo); ansioso-ambivalente (cuando su persona o personas de referencia se muestran ambiguas en su trato y su respuesta emocional y de cuidado no es constante ni eficaz, dando lugar a inseguridad); y apego inseguro-evasivo (se dará a partir de la incapacidad de las personas de referencia para brindar seguridad a la criatura, tanto física como emocional). Se proponen por tanto, una serie de ideas para el desarrollo de un apego seguro, favoreciendo así la seguridad, la confianza, la comunicación íntima (tocar, ser tocado, besar), la expresión de emociones, la autoestima... Son ideas que se pueden transmitir a las familias y que también se pueden poner en práctica en consulta:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ Contacto piel con piel tras el parto y habitual durante la primera infancia, así como valoración de la lactancia materna. ▶ Estímulos sensoriales frecuentes y diversos: abrazar, acariciar, besar, masajear, tocar y ser tocada/o, escuchar música, cantarles y cantar con ellas/os, decirles cosas bonitas, dedicar tiempo a la comida, al juego... ▶ Mensajes de calma y continuidad, explicando cambios, novedades y normas, y muestras de cariño, con refuerzos positivos verbales y afectivos. ▶ Conocimiento del cuerpo y los genitales, por ejemplo en el aseo, utilizando nombres adecuados (vulva, pene, testículos), evitando estereotipos de género. Si es necesario, abordar la exploración del propio cuerpo en público, con nociones de intimidad, privacidad, límites, diferencia entre público y privado... ▶ Promoción de la igualdad: ropas de colores variados, sin asignar azul a niños y rosa a niñas; juegos y juguetes sin diferencias por sexo; lenguaje adecuado para valorar por igual, evitando calificativos como "princesa" o "machote"; reparto de tareas en el hogar; abordaje de profesiones desde las preferencias... ▶ En los afectos, reconocimiento de la diversidad de expresiones y preferencias, ofertando alternativas (dar la mano en vez de un beso). ▶ Ante los celos, comprensión y explicación de la importancia de querer a muchas personas sin que eso sea incompatible con lo que se siente hacia ella/él, promoviendo también que se vincule afectivamente con más de una persona como herramienta para afrontarlos.

ETAPA	NIÑAS Y NIÑOS	FAMILIAS
3 a 5 años	<p>Con el uso del lenguaje, empiezan a pedirse las primeras explicaciones sobre el mundo y hay una mayor percepción de las diferencias propias y de las demás personas, que pueden tener que ver con el cuerpo o con otras cuestiones y que pueden incidir en la imagen corporal, la autoestima o en la desvalorización de otras/os. La diversidad familiar es otro tema a tener en cuenta ya que a estas edades tener una familia “diferente” puede ser motivo de preocupación o incompreensión.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ Autoestima: Una de nuestras principales tareas es fomentar la autoestima, para lo que podemos empezar con preguntas exploratorias. Ejemplos: “¿Cómo te sientes, estás alegre? ¿Qué tal en el cole, estás a gusto? ¿Y con tus compañeras/os, con tus amigas/os, con tus profes? ¿Te lo pasas bien en tu tiempo libre? ¿Qué sueles hacer? ¿Hay algo que te preocupe?”... En función de las respuestas se trabajará más o menos y siempre se reforzará con algún mensaje positivo y sincero (“me gusta mucho cómo te expresas, cómo te comportas..., me pareces muy inteligente, muy alegre...”). ▶ Cuerpo e imagen corporal: Es fundamental que desde pequeñas/os conozcan su cuerpo, sepan identificar sus diferentes partes y construyan una imagen corporal ajustada. Se puede abordar este tema con preguntas: “Estás creciendo y tu cuerpo cambia, ¿tienes alguna pregunta sobre estos cambios o sobre tu cuerpo?”. Se pueden repasar las diferentes partes del cuerpo (cabeza, brazos, piernas..., y también nombrar los genitales: pene, testículos, vulva). ▶ Diversidad de bellezas y valoración de las diferencias: Se puede preguntar por las diferencias que perciben en sus compañeras/os. Ejemplos: “¿Cómo son las niñas y niños de tu clase? ¿Hay alguna/o que sea diferente? ¿Por qué? ¿Qué opinas de esa diferencia?”... La idea es transmitir mensajes positivos sobre estas cuestiones como “hay niñas y niños más altas/os, más bajas/os, con diferentes formas, colores..., todas son personas que tienen su propia belleza y de estas diferencias se pueden aprender mucho, por eso es muy importante valorar, respetar y tratar bien a todas las personas”. ▶ Familias: “Cuéntame, ¿con quién vives? ¿Tienes hermanas/os? ¿Cómo os lleváis, te lo pasas bien con tu familia? ¿Haces alguna tarea de casa? ¿Cuál?”... Se proporcionará desde ahí información sobre familias diversas, “hay muchos tipos de familias”, y que todas ellas han de ser respetadas porque “lo importante para construir una familia es que las personas se quieran y se cuiden, con muestras de afecto, tareas de la casa, corresponsabilidad...”. 	<p>La presión de los medios sobre el cuerpo y la imagen corporal se inicia desde edades tempranas, por lo que es preciso un análisis crítico, al tiempo que conocer, aceptar y valorar el propio cuerpo y la diversidad de bellezas. Algunas acciones que la familia puede realizar:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ Favorecer el conocimiento del cuerpo nombrando las diferentes partes con ellas/ellos por ejemplo durante el baño. ▶ Realizar comentarios positivos sobre sus cuerpos, también en el baño, en la playa..., evitando la crítica y los estereotipos de género. ▶ Validar bellezas corporales diversas (en medios, por la calle...), aprovechando sus preguntas (“¿por qué está gordo?, ¿por qué va en silla de ruedas?”) para dar mensajes positivos y respetuosos. <p>En relación con el cuerpo, en esta etapa (y también en la anterior), se desarrolla el autoerotismo con conductas exploratorias.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ Informar sobre cuerpo y placer: “Tocar y acariciar distintas partes de nuestro cuerpo (o de otros), puede producir sensaciones agradables, pero hay cosas que no deben hacerse delante de otras personas, pues son íntimas y privadas...”. La pauta no es prohibir, sí establecer límites y aclarar los conceptos de privacidad e intimidad. ▶ Estímulo de sensaciones corporales agradables con actividades en familia: paseos descalzos por la playa o hierba, disfrute de olores, de sabores, masajes, caricias, besos, abrazos... <p>La igualdad es un tema clave para mostrar que cada persona se desarrolla de forma única e irrepetible, y que todas, independientemente de su sexo, deben tener las mismas oportunidades y derechos.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ Mensajes y valores de igualdad: “Chicas y chicos pueden jugar, estudiar, trabajar, ser lo que quieran”, “niñas y niños lloran pues es una capacidad que tenemos y que debemos usar”, “a papá le gusta cocinar”, “a mamá el fútbol”... ▶ Coherencia de mensajes y prácticas: Reparto de tareas y cuidados en casa y no mostrar actitudes machistas en otro ámbitos, con comentarios por ejemplo del tipo “seguro que conduce una mujer”. ▶ Valoración de la diversidad familiar (ver parte de niñas/os). <p>Por último, a estas edades, aumenta la interacción y percepción de las diferencias: se pueden incorporar pautas de respeto y buenos tratos.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ Manejo de conflictos de manera cooperativa. Algunas pautas a transmitir: escuchar y no dar una respuesta fácil e irreflexiva (“pues no juego contigo”), preguntar (“¿qué te pasa?”), proponer alternativas (“pues si no te gusta este juego y a mí no me gusta el que tú dices, vamos a pensar en uno que nos guste a ambos”).

ETAPA	NIÑAS Y NIÑOS	FAMILIAS
6 años	<p>Esta etapa se caracteriza por búsqueda de mucha información, que podemos ofrecer y orientar en consulta, priorizando temas:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ Autoestima: Como en el bloque anterior (recuperar también para esta edad), es importante investigar cómo se siente y animarle a realizar cosas que le pueden hacer sentir bien (jugar y hacer actividad física, decirse cosas bonitas y también a otras personas, alimentarse bien, ayudar en casa, descansar...). ▶ Igualdad: Se puede aprovechar la ropa que lleva o algún complemento (mochila...) para introducir este tema. Ejemplos: “¿Qué juegos te gustan? ¿Juegas con niñas y niños? ¿Cuáles son tus juguetes favoritos? ¿Qué cuentos lees? ¿Cuál es tu color favorito? ¿Te gusta como te visten en casa? ¿Cómo te gustaría vestir?”... Se abordan así roles y estereotipos de género, desmontándolos y transmitiendo que niñas y niños tienen las mismas capacidades y habilidades, que no hay juegos, juguetes o colores para unas y otros, tampoco profesiones ni tareas, y que lo importante es que cada persona haga lo que realmente le gusta. ▶ Sexualidades: Pueden surgir preguntas sobre su cuerpo o del tipo “¿qué es hacer el amor?” y “¿de dónde vienen los bebés?”. Hay que responder, adaptando el contenido y el lenguaje al momento vital, partiendo de lo que saben: “¿Tú qué piensas? ¿Qué has oído? ¿Qué te gustaría saber?”... 	<p>Aparecen preguntas más concretas sobre sexualidades, con interés por “¿qué es hacer el amor?” o “¿de dónde vienen los bebés?”. La familia tiene que responder a estas cuestiones con naturalidad e información adaptada. Una propuesta es siempre preguntar previamente “¿qué piensan o saben?, ¿qué han oído?”, para luego compartir contenidos.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ Información sobre placer sexual: “Las personas pueden realizar diferentes prácticas/juegos para disfrutar, sentir cosas agradables, para comunicarse desde el placer...”, “es una forma de mostrarse amor entre personas adultas”, “de darse amor solo entre la pareja”, “de pasárselo bien”, etc. Ellas/ellos también lo experimentarán cuando sean mayores, aunque ahora les produzca rechazo (lo que es frecuente en la infancia, no pasa nada). Hay que dejarles claro que estos juegos parten del deseo mutuo, no hay presiones ni obligaciones: tiene que haber lo que se llama consentimiento y nunca se deben realizar si una persona no quiere. Todo el cuerpo puede dar placer y hay diferentes formas de “hacer el amor” o “tener sexo”, todas son válidas mientras haya placer y respeto; las zonas genitales también producen placer y tienen función en la reproducción. ▶ Reproducción: La explicación de los genitales (sus partes y sus funciones) es una oportunidad para hablar de reproducción de forma sencilla, de la existencia de óvulos y espermatozoides y de cómo ocurre el embarazo. Hay que insistir en que ninguna persona adulta puede tocar su zona genital, salvo para cuestiones de higiene o salud.

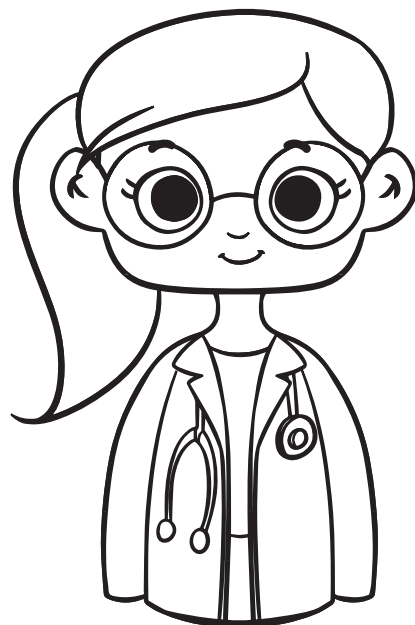
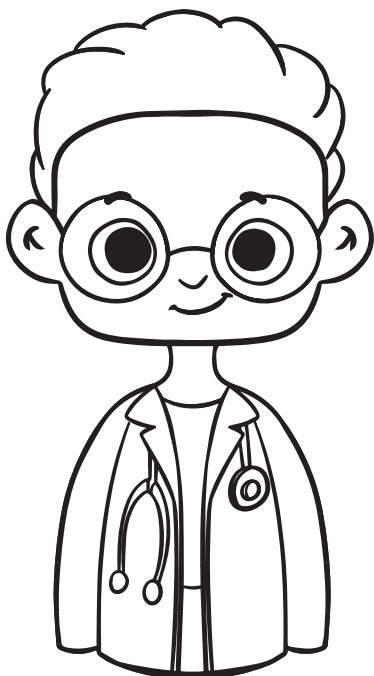
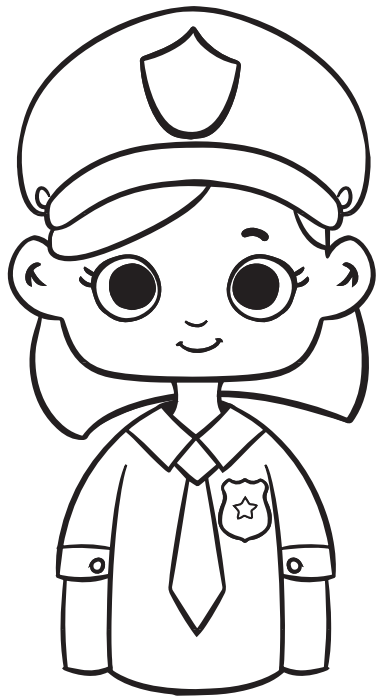
ETAPA	NIÑAS Y NIÑOS	FAMILIAS
8 años	<p>Hay mayor independencia y se pueden implicar de forma autónoma en su autocuidado.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ Cuerpo e higiene: “¿Te gusta tu cuerpo? ¿Hay algo que te preocupe de tu cuerpo? ¿Cuéntame como es tu higiene? ¿Te limpias después de ir al baño tú sola/o? ¿Sabes limpiarte los genitales? ¿Conoces cómo son?”... Se da información sobre la diversidad de cuerpos y bellezas, sobre la importancia de la higiene (también genital) y sobre los órganos genitales externos. Asimismo, su cuerpo está cambiando y va a cambiar más en la pubertad. Se puede abordar también este tema, que se detalla más en el apartado de familias. ▶ Bienestar: Para sentirse bien se pueden hacer muchas cosas, entre las que podemos destacar jugar y hacer ejercicio físico, alimentarse bien, dormir y experimentar de forma consciente sensaciones agradables. Algunas ideas: “es importante hacer ejercicio físico, a través del juego, deporte..., todos los días” (tanto chicas como chicos), “las frutas y verduras tienen que formar parte de nuestra alimentación diaria, mientras que las chuches, refrescos azucarados y dulces no”, “para poder estar bien hay que dormir lo suficiente, por lo que es importante no acostarse muy tarde”, “¿qué cosas te producen sensaciones agradables?..., puedes probar a andar descalzo en la arena o la hierba y pensar en qué sientes, en pedir a tu familia que te de un masaje y concentrarte en el tacto”... 	<p>Ante la proximidad de cambios físicos, psicológicos y sociales, es preciso adelantarse con naturalidad y dando valor a la diversidad y al ritmo de desarrollo individual (“cada persona es única”).</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ Informar sobre los cambios que ocurren en la pubertad: Hay cambios físicos (vello en diferentes zonas, desarrollo de genitales, aumento de mamas en ellas...), psicológicos (van a desarrollar nuevas formas de pensamiento, búsqueda de identidad, dudas, inseguridad...), sociales (las amistades cobran más importancia...). Hay que transmitir que estos cambios forman parte del crecimiento, que todas las personas los experimentan (cada persona a su manera) y que la familia va a apoyar y está ahí para lo que necesiten. ▶ Investigar de forma conjunta todas las dudas que puedan surgir. <p>La diversidad sexual es otro tema importante a trabajar, para transmitir que no hay una orientación o identidad mejor que otra y que cada persona puede ser lo que quiera ser.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ Valorar las diferentes orientaciones sexuales e identidades de género, desde el máximo respeto a la diversidad sexual y a la libertad. Aunque la orientación del deseo no se suele descubrir hasta la adolescencia, o incluso más tarde, es importante que la familia transmita mensajes positivos a todas las edades para que vea que su familia acoge, acepta y apoya la forma de ser única e irrepetible de cada persona.

ETAPA	NIÑAS Y NIÑOS
<p>10 años y 13 años</p>	<p>En esta etapa, hay independencia en muchos aspectos de la vida cotidiana y se puede solicitar que la consulta se desarrolle a solas: “Tienes una edad en la que ya tomas muchas decisiones, así que me gustaría pasar la consulta a solas contigo. ¿Cómo lo ves?”. Se propone centrar la consulta en el cuerpo y los cambios y en temas más íntimos, evitando (aunque no siempre) preguntar de forma personal para no generar vergüenza o malestar.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ “Vamos a hablar del cuerpo y cómo cambia. Tal vez sepas muchas cosas, pero es importante repasar. ¿Tienes alguna pregunta sobre tu cuerpo, alguna parte sobre la que quieras hablar? ¿Qué opinión tienes sobre tu cuerpo, estás a gusto? ¿Te gustaría cambiar algo? ¿Conoces los cambios que se producen en la pubertad? ¿Te preocupan? ¿Alguna duda? Una de las partes que cambia son los genitales. ¿Los conoces? ¿Sabes sus diferentes partes y funciones?...”. Hay dos cuestiones básicas a transmitir: una, cada persona tiene un ritmo y pueden existir diferencias con sus iguales en el desarrollo corporal, es natural; dos, el descontento corporal es bastante frecuente pero es importante conocer nuestro cuerpo, mejorar aquello que se pueda mejorar y aceptar nuestro físico, porque la belleza es diversa (no hay un solo modelo) y además no tiene que ver solo con lo físico sino con muchas cosas: gestos, miradas, sonrisas,... Hay que analizar críticamente los mensajes de los medios (internet, televisión,...), que muestran modelos únicos, a veces imposibles (retoques digitales) o no saludables (extrema delgadez, vigorexia...). ▶ En chicas: “¿Sabes lo qué es la regla? ¿Por qué pasa eso? ¿Has tenido ya la regla? ¿Cómo son tus reglas? ¿Qué utilizas cuando la tienes?”. En chicos: Las dos primeras preguntas. ▶ En chicos: “¿Sabes qué es una eyaculación? ¿Por qué y para qué pasa? ¿Has oído hablar de poluciones nocturnas? ¿Cómo debe ser la higiene de los genitales masculinos?”. En chicas: Las tres primeras. ▶ En ambos: “¿Te suena la palabra masturbación? ¿En qué consiste?”. (Nota: Como material de apoyo, hay láminas para explicar los genitales, y para la regla se deberían mostrar tampones, compresas y la copa menstrual). ▶ “Me gustaría también hablar, si te parece, de algunas cuestiones relacionadas con la sexualidad. ¿Sabes el significado de esta palabra? ¿Y de sexo? ¿Género? ¿Feminismo? ¿Orientación sexual o del deseo? ¿Identidad sexual o de género? ¿Quién te habla de estos temas o cómo consigues la información? ¿Quién te gustaría que te diese más información?”. ▶ “¿Qué opinas de la igualdad de mujeres y hombres? ¿Hay una forma de ser chico? ¿Y de ser chica?”. Es importante que reconozcan la igualdad de derechos y oportunidades, y desmonten estereotipos de género. Podemos usar frases como “cada persona puede ser lo que quiera”, “no todos los chicos piensan lo mismo y quieren lo mismo”, “la valentía no es un valor propio de hombres, es de las personas”... ▶ “¿Qué piensas de la homosexualidad? ¿De la transexualidad? ¿Conoces casos de bullying por temas de orientación o identidad? ¿Qué piensas sobre eso?”. El respeto a las diferentes orientaciones e identidades es clave para garantizar la igualdad y evitar el acoso. ▶ “Te voy a hacer unas preguntas más íntimas, se las hago a todo el mundo. ¿Alguien te ha hecho cosas íntimas que no quieres o te molesta o amenaza? ¿Alguna vez has tenido alguna experiencia negativa? ¿Quieres comentarla? ¿Se lo has contado a alguien?”. <p>Las relaciones cobran especial relevancia también en esta etapa, con una influencia directa en la autoestima.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ “¿Cuál es la opinión que tienes sobre ti? ¿En general, te gustas? ¿Qué te gustaría cambiar? ¿Qué tal en el cole, cómo llevas los estudios? ¿Qué tal con los profes y compañeras/os? ¿Y las amistades? ¿Te llevas bien con ellas? ¿Y en casa, estás contenta/o? ¿Alguna cosa te preocupa?”. ▶ Se puede abordar la pornografía: “¿Sabes lo que es la pornografía? ¿Qué opinas de ella?”. Es preciso señalar que son ficciones, alejadas de la realidad, que no reflejan la diversidad (corporal, por ejemplo) y muestran un modelo de prácticas machistas y centradas en el coito. ▶ “¿Quieres más información sobre algún tema? ¿Quedamos otro día?”.



ETAPA	FAMILIAS
<p>10 años y 13 años</p>	<p>Las amistades cobran más importancia e incluso hablan de “novios” y “novias”. La familia sigue siendo el núcleo de referencia, pero las relaciones se van transformando y hay más independencia. Es una época de cambio en muchos aspectos, lo que puede afectar a la relación familiar: es fundamental una actitud abierta y dialogante.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ Reflexionar con ellas/ellos sobre las emociones que pueden experimentar (positivas o negativas), así como la importancia de identificarlas para su gestión y expresión. Hay diferentes formas (asertiva, agresiva...) y se deben dar alternativas: “cuando estés enfadada/o, puedes pararte a pensar qué produce ese enfado y buscar formas de comunicarlo sin ofender a nadie”. Asimismo, ante una muestra de enfado, la familia puede pedirle que describa cómo se siente (en lugar de reñirle), respetar su sentimiento y animarle a que busque cómo “des-enfadarse”. ▶ Hablar de sus relaciones: “¿Cómo te gustaría que fuesen tus compañeras/os? ¿Tus amigas/os? ¿Son así realmente? ¿Qué te aportan? ¿Qué te gustaría mejorar?”..., priorizando el respeto y los buenos tratos. Se pueden revisar las formas de mostrar afecto, diferenciando entre personas desconocidas, compañeras/os, amistades, familia y parejas. ▶ Apoyarles para resolver de forma positiva y satisfactoria los conflictos, sin quitarles importancia, tanto los que ocurren en familia como fuera. Algunas claves: escuchar a la otra parte, comunicar de forma respetuosa tus opiniones, buscar soluciones de forma conjunta... ▶ Fomentar su autonomía y responsabilidad: seleccionar ropa, echarla a lavar, gestionar su economía, ocuparse de tareas domésticas... ▶ Disponibilidad para hablar de cualquier tema, pues a veces no quieren conversar (no hay confianza, tienen algún problema, no es el momento). Una estrategia es sacar temas de conversación, sin personalizar, incluso aunque haya rechazo, ya que si perciben que hablamos de todo se facilita que nos tengan en cuenta como fuente de información y confianza. ▶ Negociación de reglas y acuerdos: Pueden aparecer dificultades con tareas, espacios y momentos de intimidad, planes... Será necesario negociar y llegar a acuerdos: tiempo de estudio, hora de llegada, paga, tareas de casa... Algunas ideas: la familia escuchará, se mostrará comprensiva, intentará no enfadarse por errores, reforzará lo positivo... <p>Los cambios también son físicos y la imagen corporal cobra especial relevancia. Puede haber quejas sobre su cuerpo y mucha insatisfacción.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ Refuerzo de bellezas diferentes con argumentos positivos para sus falsas creencias (“que te sientas fea/o no significa que lo seas”, “cada persona tiene un ideal de belleza”, “cada una tiene una belleza propia”...). ▶ Valoración de su belleza desde la sinceridad, sin caer en mensajes artificiales. Ejemplos: “esa camisa te queda muy bien porque resalta el color de tu piel”, “me gusta cuando miras así, como lo has hecho ahora, pareces interesante”, “vaya gesto más dulce, te da personalidad”... <p>Generalmente a esta edad conocen los principios básicos de la reproducción, pero pueden faltar otros aspectos eróticos y relacionales.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ Hablar de las primeras veces (besos, caricias, otras prácticas): No hay una edad para las primeras veces o para tener pareja. Lo importante es sentirse preparada/o, que haya deseo mutuo y que sea una decisión compartida. ¿Cuándo se está preparada/o? Es una cuestión individual; algunas ideas: tener información sobre lo que va a hacer, estar con una persona que desee y con la que quiera hacer esa práctica, desde la libertad (no por presiones o con inseguridad) y con responsabilidad (métodos anticonceptivos, si son necesarios). En este sentido, hay que informar de que el único método que previene END e ITS es el condón y también del consentimiento: siempre está la posibilidad de parar en cualquier momento, de decir “no” y ese “no” tiene que ser respetado. ▶ Aceptar la orientación sexual de tu hija/o: Va a ir descubriendo quién le atrae y enamora, y ante dudas o conflictos, la respuesta familiar es la aceptación ya que no es necesario conocer/comprender su orientación para mostrarle apoyo. La familia debe asumir que su sexualidad es suya y tiene su propio desarrollo. De esta manera, comportarse igual, evitando juicios y/o enfados, es una forma de comunicar nuestro apoyo y cariño. ▶ Abordar otras cuestiones como la masturbación (es una práctica que pueden hacer o no) y las relaciones digitales (los riesgos, por ejemplo de compartir fotos e informaciones en redes públicas).

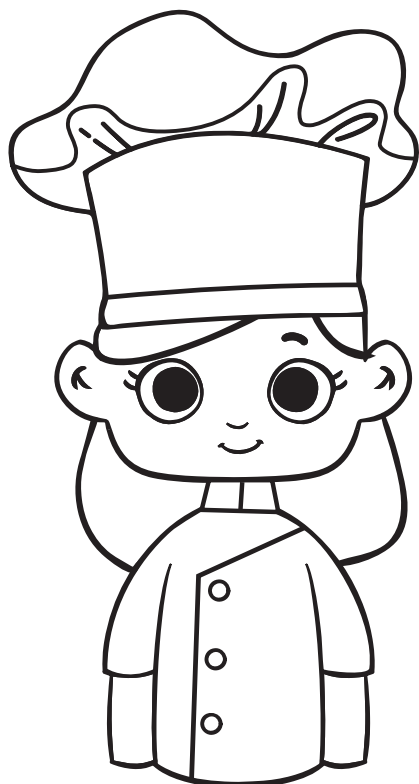
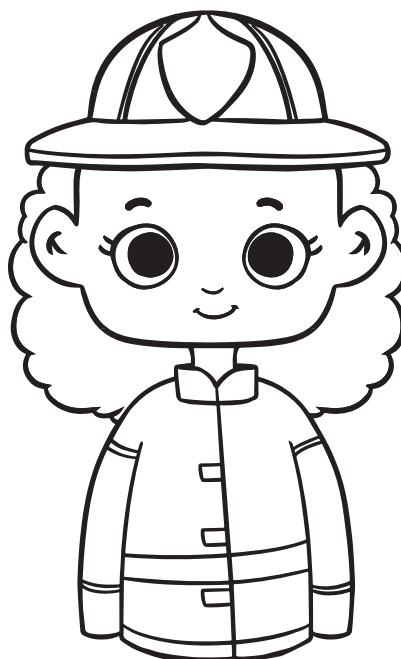
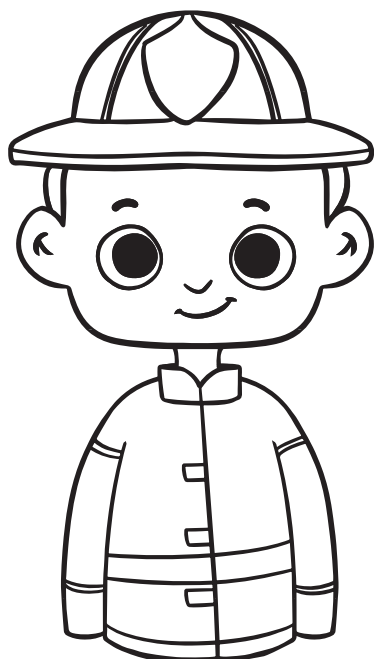
Colorea la igualdad



Sexualidades
PROYECTO EDUCATIVO



Colorea la igualdad



Sexualidades
PROYECTO EDUCATIVO

Yo sí que valgo

Espejo mágico

Pega un **papel de aluminio** en el cuadro de abajo y así crearás tu espejo mágico. Este espejo tiene un gran poder que enseguida descubrirás. ¿Cómo funciona? Debes mirarte en el directamente a los ojos y **decirte alguna cosa bonita**, como por ejemplo: “yo sí valgo”, “soy una persona maravillosa”, “me quiero mucho”, “yo sí puedo”, “me gusto mucho”..., y todas las que se te ocurran. El espejo va a hacer magia y **te ayudará a sentirte mejor**.

Puedes usarlo al levantarte, o al acostarte, o durante el día, cuando estés alegre, triste, con enfado, sin energía o con mucha..., todas las veces que quieras. Y una cosa muy importante: para que siga siendo mágico, **úsalo al menos una vez al día**. ¡Ánimo!

PEGA AQUÍ UN PAPEL DE ALUMINIO



SexualidadeS
PROYECTO EDUCATIVO



Mi logo

Todas las personas tenemos **capacidades** (“superpoderes”) y por lo tanto podemos hacer muchas cosas. Teniendo en cuenta estas capacidades podemos crear un logo que nos identifique. ¿Quieres saber cómo sería tu logo? **Sigue las siguientes instrucciones:**

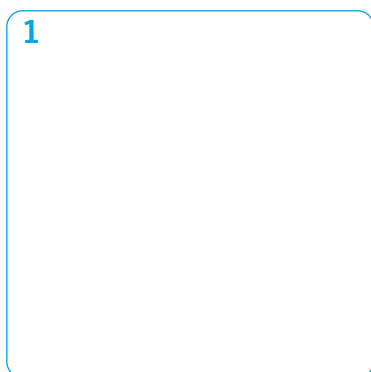
1. Busca una palabra positiva que te defina (ej. alegre, amistosa/o, colaborador/a, sociable...).

2. Seguro que hay alguna actividad que se te da muy bien. ¿Cuál?

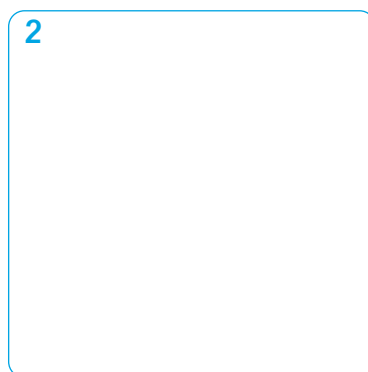
3. Escribe un sueño que tengas.

4. Ahora representa cada una de esas palabras con un dibujo en los siguientes cuadros.

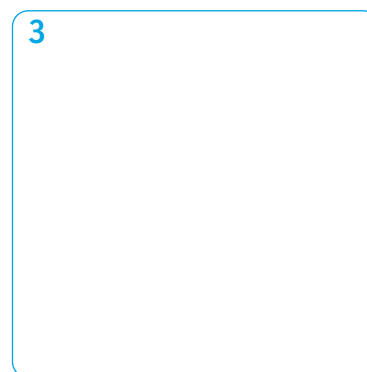
1



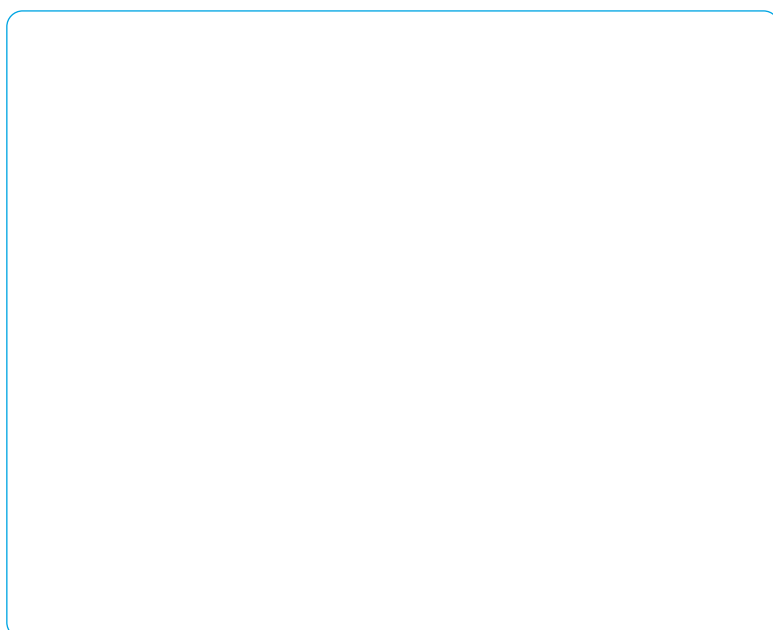
2



3



5. Para terminar, vas a crear un último dibujo: combina los tres anteriores y crea tu propio logo (puedes añadir tu nombre).



Me siento bien

Cosas que puedo hacer

Para sentirnos bien, podemos hacer muchas cosas que se llaman **hábitos saludables**. Si las practicamos con frecuencia, nuestro cuerpo va a crecer de forma sana y nuestra mente también va a estar mejor, sintiéndonos con más energía y alegría.

A continuación, te proponemos un listado de cosas que puedes hacer, en un lado, y la posible frecuencia de las mismas, en el otro. Puedes **unir con una flecha cada hábito con su posible frecuencia**. ¡Ánimo!

1. Estar muchas hora frente al televisor u ordenador	
2. Escuchar música	
3. Dormir lo suficiente	
4. Reír	a) Todos los días
5. Comer legumbres	
6. Cepillarme los dientes	
7. Tomar dulces	
8. Pasear, caminar	b) Varias veces a la semana
9. Abrazar a alguien	
10. Beber refrescos azucarados	
11. Decirme cosas bonitas frente al espejo	
12. Bailar	
13. Ir de excursión	c) Cuando te apetezca
14. Asearme	
15. Hacer ejercicio físico	
16. Leer	
17. Comer frutas	d) Lo menos posible
18. Cantar	
19. Colaborar en las tareas domésticas	
20. Caminar descalza/o sobre la hierba o la arena	



Buenos tratos

Una de las cosas que nos ayudan a sentirnos bien es tener buenas relaciones con compañeras/os, amistades, familia... Recuerda que **todas las personas somos diferentes** y esas diferencias nos hacen únicas e irrepetibles. Sin embargo, esas diferencias a veces son motivo de burla y las personas se pueden sentir mal. Por eso es importante, **tratar bien a todas las personas**, cuidarlas y ver esas diferencias como algo positivo.

A continuación, te proponemos que **pintes a personas diferentes** con cariño y con alegría, para resaltar de forma positiva sus diferencias.

Una persona de otro color

Una persona con tamaños diferentes

Una persona con algún accesorio (gafas, aparato dental, aparato para el oído...)

La persona diferente que a ti te apetezca



Sexualidades
PROYECTO EDUCATIVO

Mi cuerpo cambia

Cambios en la adolescencia

La Organización Mundial de la Salud define la **adolescencia** como un periodo de crecimiento y desarrollo humano que se produce después de la infancia y antes de la edad adulta, entre los 10 y los 19 años. Durante la misma se produce un ritmo acelerado de crecimiento y de cambios **físicos, psicológicos, emocionales y sociales**. La adolescencia comienza con la **pubertad**, que es su fase inicial, y se caracteriza por la producción de hormonas que activan los cambios que transforman los cuerpos y dan lugar a la capacidad reproductiva. Estos cambios se producen en todas las personas, pero no a la vez (cada persona tiene su ritmo de crecimiento, en algunas sucede antes, en otras después) ni de la misma forma (cada persona va a experimentar los cambios a su manera, lo que le convierten en un ser único e irrepetible).

A continuación, se detallan una serie de cambios físicos que ocurren durante la adolescencia. **Señala con una X los que consideres correctos:**

- 1. Crecimiento rápido, con aumento de peso y altura
- 2. Los brazos crecen más que las piernas
- 3. El cuerpo suda más
- 4. Aumenta la capacidad de reír y se ríe mucho más
- 5. La piel se vuelve más grasa y puede aparecer acné
- 6. Crecimiento de vello en las axilas y en otras partes del cuerpo
- 7. Las glándulas sudoríparas se desarrollan y se suda más
- 8. Comienza la producción de hormonas sexuales

En chicas

- 9. El pelo de la cabeza cambia de color
- 10. El cuello crece mucho y la barbilla se afila
- 11. Pechos y pezones aumentan de tamaño
- 12. Las caderas se ensanchan y redondean
- 13. Aparece el flujo vaginal
- 14. Comienzan las ovulaciones y aparece la menstruación

En chicos

- 15. El cuello se hace más corto y la barbilla se redondea
- 16. Los músculos crecen y los hombros se ensanchan
- 17. El pene y los testículos aumentan de tamaño
- 18. Los pies crecen mucho y se calza del 43 para arriba
- 19. Comienza la producción de espermatozoides
- 20. Hay erecciones y eyaculación

SOLUCIONES: 2, 4, 9, 10, 15 y 18 son incorrectas.



Sexualidades
PROYECTO EDUCATIVO



Sexualidades Astursalud



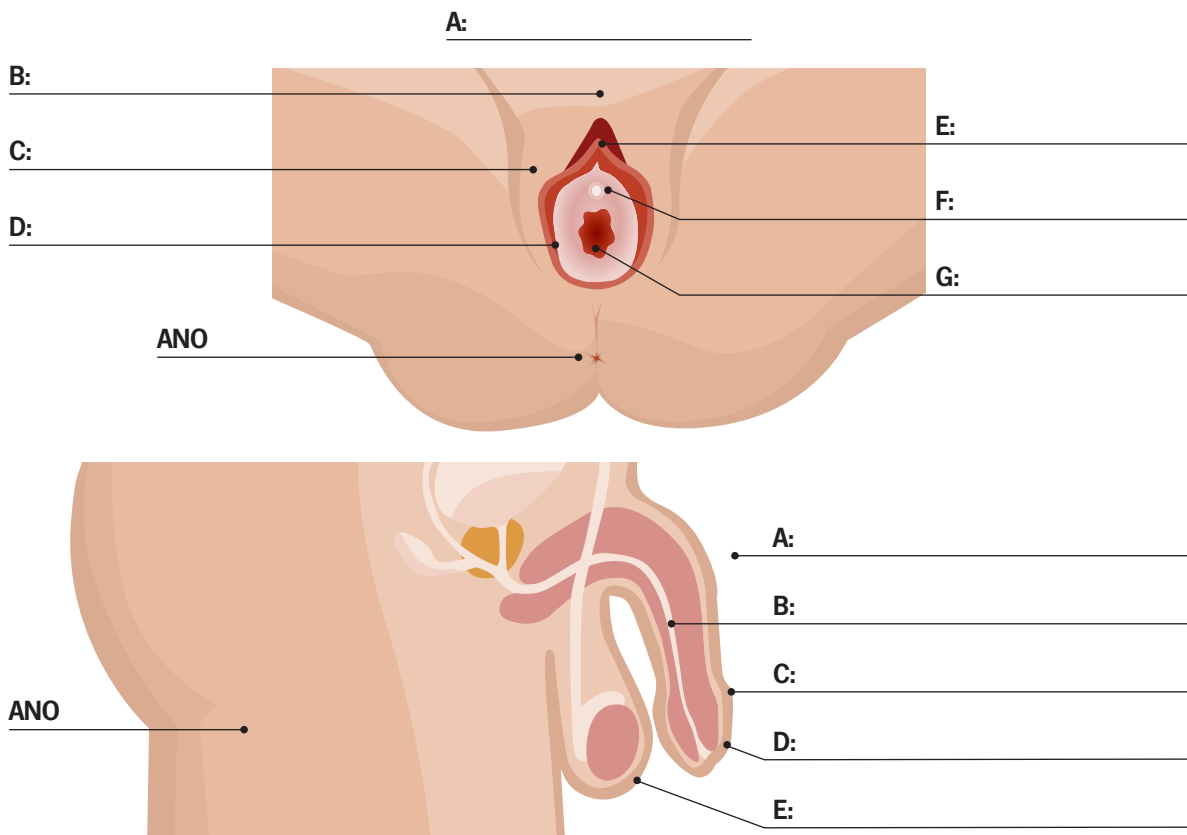
@sexualidades_astursalud



Nuestros genitales

Los genitales, tanto los internos como los externos, son una de las zonas de nuestro cuerpo que cambia durante la pubertad. Estos cambios se deben acompañar de nuevos hábitos de higiene, que presten más atención a esta zona, lavando con jabones íntimos la zona externa y solo con agua la parte de los labios y el orificio vaginal, y del glande (retirando el prepucio). Es importante también secarse bien después de la ducha, especialmente las zonas con pliegues.

El aparato genital es uno de los contenidos que se abordan en la escuela y repasamos a continuación lo referido a **genitales externos**. **Completa con los nombres correspondientes las siguientes imágenes:**



SOLUCIONES

Genitales femeninos:

- A VULVA** es el nombre que se da de manera conjunta a los genitales externos de la mujer.
- B MONTE DE VENUS** es una elevación suave de tejido adiposo (graso) a la altura del pubis.
- C LABIOS EXTERNOS:** Pliegues de piel gruesos, en forma de labios, que recubren los labios internos.
- D LABIOS INTERNOS:** Pliegues de piel en forma de labios, cercanos al orificio externo de la vagina.
- E CLITORIS:** Órgano con parte interna y una pequeña parte externa, situada en la vulva encima de la uretra, en forma de capuchón, que tiene muchas terminaciones nerviosas y proporciona placer al ser estimulado.
- F MEATO URINARIO:** Pequeño orificio debajo del clítoris y encima del orificio vaginal, por donde se expulsa la orina.
- G ORIFICIO VAGINAL:** Orificio de entrada a la vagina, que se encuentra en la parte inferior de la vulva.

Genitales masculinos:

- A PENE:** Órgano masculino formados por unas estructuras llamadas cuerpos cavernosos y cuerpo esponjoso. Durante la excitación se llenan de sangre lo que provoca que el pene se endurezca y se ponga erecto.
- B URETRA:** Conducto que corre en medio del cuerpo esponjoso y transporta la orina y el semen.
- C GLANDE:** Cabeza del pene, la cual está dotada de nervios y es muy sensible.
- D PREPUCIO:** Pliegue de piel que cubre el glande.
- E ESCROTO:** Bolsa con múltiples capas que contiene los testículos. Se le atribuye la función de regular la temperatura para la producción de espermatozoides.

Educación sexual en familia

La sexualidad forma parte de nuestras vidas y tiene una gran influencia en nuestra autoestima, bienestar y salud. De ahí la importancia de la educación sexual para que niñas, niños y adolescentes sepan valorarse y quererse, gestionar sus emociones y expresar sus sentimientos, respetar otras opiniones y opciones, conocer su cuerpo y aceptarlo, establecer relaciones basadas en los buenos tratos y el respeto. Todo esto es la educación sexual, ya que la sexualidad es un concepto amplio e integral que tiene que ver con nuestro cuerpo, sentimientos, relaciones... y también con lo referido a prácticas eróticas, embarazos y anticoncepción. Cada tema tiene su momento y un mensaje adaptado a la edad: todos son necesarios para ir construyéndose como persona, para conocerse y aceptarse, para poder sentirse bien.

Las familias juegan un papel clave en la educación sexual, no solo para dar apoyo afectivo, también como fuente de aprendizaje mutuo, de intercambio de opiniones, como modelo de conducta... De hecho, las familias, junto con el profesorado y el personal sanitario, son las opciones preferidas para recibir información sobre este tema por la infancia y adolescencia, según las encuestas; sin embargo, en la práctica, la reciben sobre todo de las amistades e Internet. Hay que tener en cuenta además que la educación sexual está siempre presente y se educa con todo lo que se dice, se hace y también con lo que se omite.

A continuación, se recogen algunas pautas para la educación sexual en la familia y, en el reverso, algunos posibles contenidos por edad.

- ▶ Reflexiona sobre qué modelo quieres ofrecer y busca coherencia entre lo que piensas, dices y haces.
- ▶ Educa desde lo positivo, fomentando la autoestima en todo momento, para que tu hija/o valore sus capacidades y se quiera.
- ▶ Habla de estos temas desde que son pequeñas/os, adaptando los contenidos a cada momento, lo que favorecerá la comunicación en etapas posteriores.
- ▶ La escucha es clave en el proceso de educación y escuchar supone mostrar disposición, no hacer juicios, no dar por supuesto, preguntar, reforzar de forma positiva...
- ▶ Ante sus preguntas, parte de lo que saben (refuézalo) y de lo que quieren saber.
- ▶ La naturalidad es importante. Puede dar vergüenza al principio o determinados temas, quizá tardes en encontrar respuestas, pero lo importante es que les atiendas y sepan que pueden contar con su familia.
- ▶ Usa lenguaje claro y cercano, llamando a las cosas por su nombre, explicando qué se piensa y por qué.
- ▶ Hay muchas oportunidades para hablar de estos temas: películas, cuentos, libros, juegos... Busca momentos y espacios adecuados.
- ▶ Es importante que reciban la información antes de que la necesiten, pues la información da seguridad y les permitirá poder escoger con libertad de elección desde el conocimiento en el futuro. Frente a la creencia de que hablar de estos temas puede adelantar prácticas, la evidencia científica muestra que, al contrario, se retrasan y cuando se realizan, se hacen con más seguridad.



Sexualidades
PROYECTO EDUCATIVO



Sexualidades Astursalud



@sexualidades_astursalud



Primera Infancia (0-3 años)

- ▶ **Contacto piel con piel.**
- ▶ **Estímulos sensoriales** frecuentes y diversos (abrazos, besos, masajes, tocar y ser tocada/o...).
- ▶ **Mensajes de calma y continuidad**, explicando novedades y normas, y **muestras de cariño.**
- ▶ **Conocimiento del cuerpo y los genitales**, por ejemplo en el aseo, utilizando nombres adecuados (vulva, pene, testículos), evitando estereotipos de género.
- ▶ **Promoción de la igualdad:** ropas de colores variados, juegos y juguetes sin diferencias por sexo, lenguaje adecuado evitando calificativos sexistas.
- ▶ Reconocimiento, expresión de sentimientos y **emociones.**

Educación Infantil (3-6 años)

- ▶ **Comentarios positivos sobre sus cuerpos** (en baño, playa..., evitando críticas y estereotipos de género) y validación de **bellezas corporales diversas.**
- ▶ **Información sobre el cuerpo y el placer**, pues pueden aparecer conductas exploratorias de autoerotismo: La pauta no es prohibir, sí establecer límites.
- ▶ Estímulo de **sensaciones corporales agradables:** paseos descalzos, olores, sabores, masajes...
- ▶ **Mensajes de igualdad:** “Chicas y chicos pueden ser lo que quieran”, “niñas y niños lloran”...
- ▶ **Valoración de la diversidad familiar.**
- ▶ **Manejo de conflictos** de manera cooperativa y aprender a decir “no”.

Educación Primaria (6-12 años)

- ▶ **Cuidado personal** (hábitos saludables y autoestima), fomento de la **autonomía** y cuidado de las otras personas (**corresponsabilidad**).
- ▶ Gestión de **emociones**, **toma de decisiones**, **presión de grupo**, **saber decir no**, **normas y límites.**
- ▶ **Placer sexual:** “Las personas pueden realizar diferentes prácticas para disfrutar, sentir cosas agradables, comunicarse desde el placer...”, “es una forma de mostrarse amor entre personas adultas”, siempre desde el deseo mutuo, con **consentimiento.**
- ▶ **Reproducción:** La explicación de los **genitales** (sus partes y sus funciones) es una oportunidad para hablar de reproducción de forma sencilla.
- ▶ **Prevención de abusos:** Ninguna persona puede tocar su zona genital, salvo por cuestiones de higiene o salud.
- ▶ Información sobre los **cambios que ocurren en la pubertad**
- ▶ Valoración de las **diferentes orientaciones e identidades**, desde el máximo respeto a la diversidad sexual y a la libertad.

Educación Secundaria (12-18 años)

- ▶ **Fomentar su autonomía y responsabilidad:** tareas domésticas, seleccionar ropa, gestionar su economía...
- ▶ **Relaciones basadas en el respeto y buenos tratos:** “¿cómo te gustaría que fuesen tus compañeras/os?, ¿amigas/os?, ¿son así?, ¿qué te gustaría mejorar?”...
- ▶ **Resolución de conflictos.** Algunas claves: escuchar a la otra parte, comunicarse de forma respetuosa, buscar soluciones de forma conjunta...
- ▶ **Valoración de la belleza** de nuestra/o hija/o desde la sinceridad, sin caer en mensajes artificiales, y refuerzo de la diversidad de bellezas.
- ▶ **Primeras veces** (besos, caricias, otras prácticas) e importancia de tener información, estar con una persona que desee, desde la libertad (no por presiones o con inseguridad) y con responsabilidad.
- ▶ **Aceptación de la orientación sexual de tu hija/o.**
- ▶ **Otras cuestiones:** masturbación (es una práctica que pueden hacer o no), relaciones digitales (riesgos, por ejemplo de compartir fotos e informaciones), infecciones de transmisión sexual, anticoncepción, violencia de género, uso de pornografía...



Sexualidades
PROYECTO EDUCATIVO