

Durante la infancia y la adolescencia, la **educación sexual** es necesaria porque nos prepara para conocer nuestros cuerpos, para saber valorarnos y querernos, para comunicarnos de una forma positiva y establecer relaciones basadas en la igualdad y los buenos tratos, para gestionar emociones y expresarnos eróticamente de una forma satisfactoria y para poner en valor la diversidad.

La educación sexual tiene que ver con la transmisión de información e incluye cuestiones como la expresión de afectos y emociones o el modelaje a través de las acciones. Por eso, **las familias tienen un papel clave!** Son las primeras figuras de apego y de referencia en la infancia y un modelo a imitar: transmiten valores, actitudes, comportamientos, formas de relacionarse, opiniones e ideas. Además, están implicadas en la esfera afectiva y relacional desde el nacimiento, aportando algo que nadie más podrá hacer: enseñar a dar y recibir cariño, a sentir seguridad y aceptación, a demostrar afectos y emociones, a cuidar, a respetar o a convivir.

## Algunos recursos

- **Cari-caricias.** Mar Benegas y Marta Comín, 2019.
- **Las arañitas de la risa.** Mar Benegas y Luisa Vera, 2019.
- Colección **Coco y Tula. Buenos Hábitos.** Patricia Geis y Sergio Folch, 2006.
- **Gustirrinín.** Mamen Jiménez, 2018.
- **Todos hacemos caca.** Taro Gomi, 2016.
- Colección **Ande yo valiente.** Belén Gaudes y Pablo Macías, 2017-2020.
- **Monstruo Rosa.** Olga de Dios, 2013.
- **Está bien ser diferente.** Todd Parr, 2005.
- **Las Emociones de Nacho.** Liesbet Slegers, 2012.
- **iSentimientos! (Coco y Tula).** Patricia Geis Conti, 2010.
- **Cuando estoy enfadado y Cuando estoy celoso.** Trace Moroney, 2005.

Más información en los vídeos “Educación sexual en familia” en el canal de YouTube **Sexualidades Astursalud.**



**Sexualidades**  
PROYECTO EDUCATIVO



GOBIERNO DEL  
PRINCIPADO DE ASTURIAS



**ni ogros ni princesas**  
EDUCACIÓN EN SEXUALIDADES



# SEXUALIDADES

## Educación sexual en familia

0 a 3 años

## Algunas sugerencias

- ▶ Reflexiona sobre qué **modelo de educación sexual** quieres ofrecer, buscando coherencia entre lo que piensas, dices y haces. **Educa-mos con el ejemplo:** trata de fomentar la igualdad, el respeto, la cooperación, la comunicación efectiva y la responsabilidad en la vida cotidiana.
- ▶ Genera una **atmósfera positiva hacia la sexualidad**, entendida como fuente de placeres, afectividad y bienestar, sin que dominen los miedos y los peligros. **Educa desde lo positivo**, fomentando la autoestima en todo momento.
- ▶ Cultiva el **diálogo**. Habla sobre estos temas desde la primera infancia, adaptando los contenidos a cada momento, lo que favorecerá la comunicación en etapas posteriores. Escucha y muestra interés por sus dudas y curiosidades. Ante sus preguntas, parte de lo que saben (y refuézalo) y de lo que quieren saber. Ten en cuenta tu forma de comunicarte, usa un lenguaje claro y cercano, y comparte tus propias dudas sin transmitir prejuicios. Recuerda que recibir información antes de necesitarla aporta seguridad y permite tomar decisiones con libertad y conocimiento.
- ▶ Proporciona **recursos** y muestra disponibilidad para hablar del tema y acompañar. Cuentos, libros, películas, series o lugares a los que acudir y que pueden facilitar una buena educación sexual.
- ▶ Ten claros los **objetivos** de la educación sexual: **conocerse, aceptarse y expresarse** de una forma que nos haga sentir bien. Sobre la sexualidad de una persona solo puede decidir ella misma, así que el papel de las familias es aportar conocimientos, experiencias y herramientas para que se puedan tomar decisiones pensadas y responsables sobre la propia vida sexual.

## Algunas claves de 0 a 3 años

### Apego seguro:

- Responde a las necesidades vitales de **cuidado y cariño**, atendiendo pronto las demandas de alimento o de malestar.
- Facilita la **comunicación íntima**: abraza, acaricia, besa, toca (el contacto piel con piel en clave en la primera infancia), cántale, dile cosas bonitas, tono de voz adecuado...
- Transmite mensajes de **calma y continuidad**, explicando cambios, novedades y normas con refuerzos positivos verbales y afectivos.
- Haz un **uso adecuado de la autoridad**, respetando su progresiva autonomía (gustos, deseos, sentimientos...), lo que fomentará su seguridad, confianza y autoestima.

### Conocimiento y exploración del cuerpo:

- Desarrolla una **actitud positiva** hacia su cuerpo con mensajes positivos.
- Transmite que **todas las partes de su cuerpo son buenas e importantes**, con nombres adecuados para los genitales (vulva y pene).
- Ofrece oportunidades para **familiarizarse con los genitales**, posibilitando que se toquen, igual que hacemos con otras partes.
- Si es necesario, aborda la **exploración** del propio cuerpo en público, con nociones de intimidad, privacidad, límites, diferencia entre público y privado...
- Ofrece **respuestas** si existe curiosidad sobre su cuerpo (o el de otras personas).

### Educación no diferenciada:

- Revisa tus expectativas en función del género para favorecer una **educación sin roles ni estereotipos**, con libertad para que niñas y niños puedan ser como quieran ser.
- Recuerda que no hay cosas “de niños” o “de niñas” y usa ropa (y otros objetos) de **colores variados**, sin asignar azul a unos y rosa a otras.
- Facilita **todo tipo de juegos y juguetes**, permitiendo que sea la infancia la que decida.
- Ofrece igual trato afectivo y libertad en la **expresión de sentimientos**, animando a que expresen sus emociones.

- Evita **calificativos** como “princesa” o “machote” (ni ellas son más delicadas, ni ellos son más fuertes).
- Muestra **coherencia** enseñando que mujeres y hombres hacen todo tipo de tareas (por ejemplo, las domésticas).

### Gestión de sentimientos y emociones:

- Proporciona herramientas para **identificar cada emoción**, desde las más básicas (alegría, tristeza, miedo...) hasta las más complejas (celos, frustración...). Muchas de ellas, sobre todo las que frustran, las expresan llorando, por lo que es importante ponerle nombre a lo que sienten (“estabas enfadada porque querías ese juguete y nadie te lo acercaba”, “sentiste miedo porque oíste un ruido extraño”, “estabas triste porque habías perdido tu peluche favorito”...).
- Explica que es necesario **expresar las emociones**, pero que hay formas poco adecuadas. Se pueden establecer unas reglas básicas para toda la familia: es inapropiado pegar, gritar, insultar, lanzar cosas... A estas edades, las emociones se expresan por imitación, así que para enseñar a calmarse cuando hay nervios o pataletas, lo importante es que las personas adultas se calmen también.
- Reconoce la **diversidad de expresiones en los afectos**, respetando sus preferencias y ofreciendo alternativas (dar la mano en vez de un beso).
- Si surgen los primeros **celos**, explica la importancia de querer a muchas personas, sin que por ello queramos menos a una de ellas, promoviendo también que se vinculen con más de una persona como herramienta para afrontarlos.
- La **tolerancia a la frustración** es la habilidad para minimizar el malestar que genera la no consecución de nuestros deseos (no siempre tendrán todo lo que quieren): enséñale a relajarse, a pedir ayuda, a desdramatizar “el perder”, a valorar los pasos y no solo las metas...