

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

- **El libro de los superpoderes.** Susanna Isern y Rocío Bonilla, 2017.
- **1, 2, 3... ¡Culos!** Annika Leone y Bettina Johansson, 2019.
- **No le cuentes cuentos.** Carlos de la Cruz y Mario de la Cruz, 2011.
- **Montañas en la cama.** María Molina García y Sonja Wimmer, 2016.
- **Marta no da besos.** Belén Gaudes y Pablo Macías, 2018.
- Colección **Ande yo valiente.** Belén Gaudes y Pablo Macías, 2017-2020.
- **“Del revés”.** Película Pixar, 2015.
- **Los celos vienen... y se van.** Meritxell Martí y Xavier Salomó, 2017.

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



# SEXUALIDADES

## Educación sexual en familia

3 a 6 años

## Algunas sugerencias

- ▶ Reflexiona sobre qué **modelo de educación sexual** quieres ofrecer, buscando coherencia entre lo que piensas, dices y haces. **Educamos 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 3 a 6 años

### Autoestima y autonomía:

- Dedicar **tiempo de calidad y de escucha**, demostrando lo importantes que son.
- Fomenta su **autonomía** (gustos, deseos, sentimientos, acciones...) y anima a hacer cosas que les hagan sentir bien (aficiones, ejercicio, descanso, colaboración en tareas...).
- Evita las **comparaciones** que puedan hacerles sentirse inferiores.
- Refuézales con **mensajes positivos**: “me gusta cómo te expresas”, “me pareces muy inteligente”...

### Conocimiento y aceptación del cuerpo:

- Haz **comentarios positivos sobre sus cuerpos**, evitando críticas y estereotipos de género, y validando la diversidad corporal (todos los cuerpos son bellos y valiosos).
- Facilita **sensaciones corporales agradables**: disfrute de olores, sabores, caricias, besos, abrazos, masajes...
- Ofrece información sobre el cuerpo, las funciones corporales y el placer, con nombres adecuados para los genitales (vulva y pene).
- Si hay conductas de **autoerotismo**, la pauta no es prohibir, sino establecer límites, aclarando conceptos de intimidad, privacidad, espacio público y privado...
- Da respuestas si existe **curiosidad** acerca de su cuerpo o el de otras personas. Ante preguntas como “¿de dónde vienen los bebés?” o “¿qué es hacer el amor?”, hay que responder adaptando el contenido y el lenguaje al momento vital, partiendo de lo que saben: “¿qué piensas?”, “¿qué has oído?”...

### Igualdad y diversidad:

- Transmite que **no hay cosas “de niños” o “de niñas”** (colores, juguetes, profesiones, capacidades, tareas...) y muestra coherencia: distribuye tareas domésticas, evita comentarios machistas, que decidan qué ropa usar...
- A estas edades, empiezan a manifestar su **identidad de género**: respétala y usa el nombre o los apodos que prefieran.

- Ofrece **igual trato afectivo** a niñas y a niños, y libertad en la expresión de sentimientos.
- Transmite mensajes que pongan en valor la **diversidad** (“todas las personas son diferentes y eso es positivo”), la **igualdad** (“todas las personas deben tener los mismos derechos y oportunidades) y la **libertad de elección** (“lo importante es que cada persona haga lo que le gusta y le haga feliz”).
- Valora la **diversidad familiar**: hay muchos tipos de familias y lo importante es que las personas que la componen se quieran, se cuiden y se traten bien.

### Relaciones con buenos tratos:

- Explica que para relacionarnos bien con otras personas es importante **escucharlas, preguntarles** qué quieren o desean y **llegar a acuerdos** de forma equitativa.
- Enseña a **decir que “no”** ante situaciones que no les hagan sentir bien y también a respetar los “noes” de otras personas.
- Cuando haya conflictos, ayúdales a identificar el **problema**, analizando la situación (“cuál es el problema, cómo ha surgido”), y busca **soluciones** (“si queréis el mismo juguete, podéis jugar juntas o un rato cada una”).
- Da espacio para expresar **emociones**, identificarlas, comprenderlas y aceptarlas. Si las emociones dan como resultado conductas negativas, pon límites y ofrece alternativas (“veo que estás enfadada, si quieres hablamos cuando estés más tranquila”). Establece reglas básicas para toda la familia (ejemplo, cuando haya enfados y discusiones, es inapropiado pegar, gritar, insultar, lanzar cosas...).
- Si hay **celos**, explica la importancia de querer a muchas personas, sin que por ello queramos menos a una de ellas, promoviendo que se vinculen afectivamente con más de una persona como herramienta para afrontarlos.
- Para fomentar la tolerancia a la **frustración**, enséñales a relajarse, a pedir ayuda, a desdramatizar “el perder” (por ejemplo, en los juegos)...