

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

- **Yo Voy Conmigo.** Raquel Díaz Reguera, 2015.
- **Malena Ballena.** Davide Cali, 2010
- **SuperLola.** Yolanda Pesquero y Gema Otero, 2018.
- **Lalo, el príncipe rosa.** Gema Otero y Juan Antonio Muñoz, 2018
- **Sexo es una palabra divertida.** Cory Silverberg y Fiona Smyth, 2015.
- **¿Cómo se hace una criatura?** Cory Silverberg y Fiona Smyth, 2019.
- **Tu cuerpo mola (aprende a descubrirlo).** Cristina Torrón y Marta Torrón, 2021
- **La regla mola (si sabes cómo funciona).** Anna Salvia y Cristina Torrón, 2020.

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



SEXUALIDADES

Educación sexual en familia

6 a 10 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 6 a 10 años

Autoestima, autonomía y corresponsabilidad:

- Fomenta la **autonomía** (respetando gustos), el **cuidado personal** (higiene, alimentación, descanso...) y la **corresponsabilidad** (ayuda en tareas y en el cuidado de otras personas).
- Refuerza con **mensajes positivos** (me gusta cómo te comportas, me pareces valiente...), evita comparaciones y dedícale tiempo y escucha, demostrando lo importantes que son.

Conocimiento y aceptación del cuerpo:

- Haz comentarios positivos sobre sus cuerpos, evitando críticas y estereotipos de género, y pon en valor la **diversidad corporal**: todos los cuerpos son bellos y la belleza no tiene que ver solo con lo físico. Analizar críticamente los modelos únicos que muestran los medios, a veces imposibles (retoques digitales) o no saludables (delgadez o musculatura extremas).
- Ofrece información sobre el cuerpo y los **cam-bios** en la **pubertad**: físicos, psicológicos y sociales. Estos cambios forman parte del crecimiento, todas las personas los experimentan (cada cual a su manera) y la familia va a apoyar en lo que necesiten.

Placeres y relaciones:

- Ofrece información sobre el **placer erótico**: “las personas pueden realizar diferentes prácticas/juegos para disfrutar, comunicarse desde el placer...”, “es una forma de mostrarse amor entre personas adultas”... Hay que dejar claro que es necesario el deseo mutuo, sin presiones ni obligaciones: tiene que haber **consentimiento** y nunca se deben realizar si una persona no quiere.
- Da respuestas frente a la curiosidad por el comportamiento adulto (reproducción, prácticas eróticas...). Si no las das, pueden recurrir a Internet, recibiendo mensajes distorsionados (por ejemplo, a través de la pornografía). Una propuesta es investigar de forma conjunta, acudiendo a **fuentes fiables**.
- Respeta las conductas de **autoerotismo**, ofreciendo espacios de intimidad y respetándolos.

Igualdad y diversidad:

- Recuerda que **no hay cosas “de niños” o “de niñas”** (colores, juguetes, capacidades, tareas, profesiones...) y transmite mensajes de igualdad, respeto a las diferencias y libertad de elección.
- Muestra **coherencia** entre mensajes y prácticas: distribuye las tareas domésticas, evita comentarios machistas, respeta sus gustos (vestimenta, peinado, aficiones...)...
- Explica que no hay **orientaciones** mejores que otras (hetero, homo, bisexual, asexual...). ¡La diversidad es un hecho y un derecho! Es importante que la familia trasmita mensajes positivos a todas las edades para mostrar que acoge, acepta y apoya la forma de ser única e irrepetible de cada persona.

Relaciones con buenos tratos:

- Enseña a **escuchar de forma activa**, a **preguntar** qué quieren o desean las otras personas, a **poner límites** y a **llegar a acuerdos** de forma positiva y equitativa.
- Enseña a **decir que “no”** ante situaciones que no les hacen sentir bien y también a aceptar los “noes” de otras personas. Respeta su derecho a no querer dar besos o abrazos y no fuerces las muestras de cariño o afecto.
- Cuando se producen conflictos, ayuda a identificar el **problema** y ofrece **soluciones** para que elijan la que les parezca más adecuada, asumiendo las consecuencias.
- Ayuda a identificar la **presión de grupo** y a rechazarla si nos lleva a hacer algo que consideramos que no está bien.
- Da espacio para expresar **emociones**, comprenderlas y aceptarlas. Si conllevan conductas negativas, pon límites (es inapropiado pegar, gritar, insultar, lanzar cosas, dar portazos...) y ofrece alternativas positivas (razonar de dónde viene la emoción, relajarse respirando o haciendo algo que haga sentir bien, intentar ver la situación desde otras perspectivas...).