

GUÍA DE EDUCACIÓN SEXUAL POR EDADES

¿QUÉ NECESITA SABER MI HIJO?



Cuando se trata de educación sexual, los padres suelen tener muchas preguntas.

¿Cómo empiezo? ¿Qué digo? ¿Cuándo lo digo?

Afortunadamente la educación sexual ha cambiado desde que éramos niños. Simplemente, no se puede enseñar educación sexual solo con una gran charla (incluso si se cree que se ha tocado todos los temas necesarios).

“Hoy se trata de muchas conversaciones pequeñas, frecuentes y repetitivas con tu hijo.”

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE HABLAR CON MIS HIJOS DE ESTE TEMA?



En primer lugar, tus hijos van a escuchar sobre sexualidad, de sus amigos, en internet y en la tv. Entonces al iniciar estas charlas **te aseguras que ellos reciban la información correcta**, que sepan lo que es importante, y que, a su vez, ellos **conozcan los valores de cada familia respecto a este tema.**

En segundo lugar, está influyendo en lo que harán tus hijos algún día con respecto a su sexualidad. Hay estudios que demuestran que los niños que reciben una buena educación sexual tienen más probabilidades de retrasar sus relaciones sexuales y, cuando comienzan, es más probable que eviten embarazos no deseados e infecciones de transmisión sexual.

IMPORTANTE:

Los temas y las edades son solo una guía y se basan en estudios sobre el desarrollo sexual infantil y en mantener a nuestros niños sanos y seguros en el mundo actual.

Bebes y niños hasta los 2 años

Los nombres correctos de las partes de su cuerpo: sí, ¡el pene y la vagina! Es normal que se toque todas las partes de su cuerpo; **déjelo que se toque la vagina o el pene a la hora del baño o durante los cambios de pañal.**

Comience a señalar las diferencias entre niños y niñas: los niños tienen pene y las niñas tienen vagina. Debemos empezar a hablar sobre las funciones de las partes de nuestro cuerpo: la orina sale por el pene / vagina, el popó sale por su



ano (**Lo mejor es llamar a cada parte del cuerpo por su nombre real, dejemos el tabú de lado**).

Si le gusta estar desnudo todo el tiempo, comience a introducir límites sobre la desnudez: hay un momento y un lugar para estar desnudos (¡no se puede estar desnudo en la calle o el parque!).

TU APOYO:

Técnicamente, no es realmente educación sexual a esta edad. En realidad, se trata de dejar que tu hijo explore todo su cuerpo y comience a descubrir las diferencias entre niños y niñas. Al nombrar las partes de sus cuerpos, también puede incluir su pene o vagina y también hablar sobre lo que pueden hacer: "sí, ese es tu pene y tu pipí (orina) sale de allí". El objetivo final es que tu hijo se sienta cómodo con todo su cuerpo y vea que todas las partes son iguales (sin vergüenza).

Primera infancia (2-5 años).

Nuestros cuerpos

Los nombres correctos de las partes del cuerpo y lo que hacen.

Los niños y las niñas son diferentes, pero también tenemos partes iguales: las niñas tienen una vagina, los niños tienen un pene, pero todos tenemos pezones / nalgas / narices / manos, etc.

Nuestros cuerpos son diferentes y está bien ser diferente.

Nuestros cuerpos puedan decirnos lo que estamos sintiendo; tenemos muchos sentimientos diferentes y podemos sentirlos en nuestro cuerpo.

Intimidad – Privacidad

Algunas partes del cuerpo son privadas, estas no son para que las vea todo el mundo.

Hay momentos y lugares diferentes, cuando estamos con más personas o en lugares públicos, debemos tener la ropa puesta, durante el baño, esta bien quitarse la ropa, ya que es un momento privado. Respetar la privacidad de otras personas. Por ejemplo, si la puerta del baño está cerrada no hay como entrar, hay que tocar la puerta y preguntar si puedes pasar.

Los niños y niñas también tienen derecho a la privacidad, como cuando van al baño, se duchan o se visten.

Las conversaciones sobre el cuerpo son para momentos privados en casa y con sus padres (no en el patio de la escuela).

Tocarnos a nosotros mismos

Está bien tocar su pene o vagina, pero hay un momento y un lugar para ello, por ejemplo, durante el baño, pero no es algo que se hace

todo el tiempo.

Si su hijo se tocav los genitales cuando está en público, recuérdole amablemente que debe mantener las manos fuera de los pantalones. No haga un gran escándalo mientras lo hace porque los hace sentir más inseguros. ¡Eventualmente lo superarán!

Si encuentran a tu hijo jugando con un amigo (mirándose los genitales del otro), interrumpen con calma, pídeles que se vistan y distraerlos con otro juguete o juego. Más adelante, podrás hablar sobre la privacidad y las reglas sobre el tacto.



De dónde vienen los bebés

Todos los seres vivos se reproducen: los árboles arrojan semillas, los perros tienen cachorros y los humanos tienen bebés. Empiece a señalar lentamente ejemplos de reproducción cuando lo vea.

Se necesitan tanto un hombre como una mujer para tener un bebé.

Cómo se hace un bebé: Se necesita una parte de un hombre (célula o espermatozoide) y una parte de una mujer (célula u óvulo) para tener un bebé. "¿De dónde vengo?" Suele ser la primera pregunta que hacen los niños.

Un bebé crece dentro de la mujer: el útero o la bolsa de bebé o incluso la barriga (más adelante le darás mayores detalles).

Si quieren saber cómo sale el bebé, simplemente explíquenles que sale del vientre de la mujer mediante una cesárea o por la vagina.

Tener bebés es para adultos y no para niños. Adquiera el hábito de recordárselo cada vez que hable de ello.

Dueño de mi cuerpo

Los niños son dueños de su cuerpo y tiene derecho a decir quién puede tocarlo (incluido usted).

No es obligatorio abrazar o tocar a alguien si no quiere y viceversa.

A veces hay motivos para que un adulto mire o toque su cuerpo, como un médico o una enfermera.

No guardamos secretos sobre nuestros cuerpos, hay veces que ocurren cambios y los papás pueden ayudar con eso.

Siempre pueden contarte cualquier cosa que les haga sentir mal o raro.

TU APOYO:

A los niños de edad preescolar es mucho más fácil enseñar estos temas. Ellos son como esponjas vacías, listas para absorber información sobre cualquier cosa.

Si no han recibido una explicación que tenga sentido para ellos, usarán su imaginación para inventar su propia versión. **Prepárate para repetirlo muchas veces, ya que se olvidan fácilmente** y, a veces, no te entienden

a la primera vez o solo escuchan una parte. ¡Y no olvides preguntarles qué quieren saber, para que les des la respuesta correcta!

No hacer tabú, no escandalizarse. Los niños preguntan, se tocan o juegan con otros niños por curiosidad, ellos no tienen concepción sensual de las cosas. Si estas conductas persisten, debes indagar en situaciones que han visto o escuchado.

Los padres deben ser la principal fuente de información. Esto significa ser honesto y responder a sus preguntas. **Al responder, le estás transmitiendo a tu hijo el mensaje de que puede hablar contigo sobre cualquier tema** y que tú eres una fuente confiable de información. Esto es lo mejor, especialmente una vez que comienzan a tener contacto con otros niños.

Si estás luchando con las palabras que debes usar, hay algunos libros fantásticos de educación sexual que puedes usar, estos proporcionan buena información y están redactados de manera apropiada para la edad.

Infancia media (5-8 años)

Hay una gran diferencia entre lo que un niño de 5 años y un niño de 8 deben saber: a medida que crecen, debes darles más detalles y repetírte mucho más.

Nuestros cuerpos

Use palabras correctas para referirse al cuerpo (tanto niños como niñas): pene, testículos, escroto, ano, vagina, labios, vulva, clítoris, útero y ovarios.

Se necesita tener conocimiento de los órganos reproductores internos: útero, ovario, trompas de Falopio, uretra, vejiga, intestino, etc.

Los cuerpos vienen en diferentes formas, tamaños y colores. Tanto los niños como las niñas tienen partes del cuerpo que pueden sentirse bien al tocarlas.

Es responsabilidad de padres e hijos cuidar el cuerpo y todas sus partes, incluyendo las íntimas y explicar cuáles son las partes íntimas.

Instruirlos en habilidades de rechazo cuando sea necesario: "Detente, eso no me gusta".

Pubertad

Sus cuerpos cambiarán a medida que crecen.

La pubertad es una época de cambios físicos y emocionales. Si quieren saber qué cambia, simplemente habla sobre cómo fue tu etapa, cuando pasaste por la pubertad.

Relaciones sexuales

Un bebé es el resultado de juntar el esperma de un hombre con el óvulo de una mujer y que generalmente ocurre por relaciones sexuales. Actualmente hay otras formas también (la inseminación).



Un bebé se crea cuando los espermatozoides salen del hombre a través de su pene y entran en la vagina de la mujer. Luego encuentran el camino hacia el lugar donde está el óvulo. Luego, el óvulo y el esperma se unen y se convierten en un bebé.

Los adultos tienen relaciones sexuales y es una parte natural, normal y saludable de la vida.

Los adultos a menudo se besan, abrazan, tocan y se involucran en otros comportamientos sexuales con su pareja.

El sexo es una actividad para adultos y no para niños, ni adolescentes.

Los adultos puedan elegir tener o no un bebé.

Comportamiento sexual

Aquí es importante que la familia hable sobre sus valores y creencias, hay quienes están a favor de la masturbación, por ejemplo y quienes se oponen, lo importante es que el niño conozca la posición de su familia respecto al tema, ya que seguramente al hablar con otros niños se va a encontrar con ideas diferentes.

Masturbación: algunos niños lo hacen y otros no.

Todo comportamiento sexual es privado: masturbación, relaciones sexuales.

Explique que existen diferentes orientaciones sexuales como heterosexual, homosexual y bisexual.

A veces la gente mira fotos de personas desnudas o de personas que tienen sexo en Internet y esto no es para niños. También debes hablar con tu hijo sobre lo que debe hacer cuando se encuentra con este tipo de imágenes.

Amor

Amor significa tener sentimientos profundos y cálidos por uno mismo y los demás.

Las personas pueden experimentar diferentes tipos de amor.

Las personas expresan amor de diferentes maneras a sus padres, familiares y amigos.

Las citas son cuando dos personas se sienten atraídas románticamente y pasan su tiempo libre juntas.

Las citas comienzan en la adolescencia.



Amistades

- Puedes tener muchos amigos o solo unos pocos.
- Puedes tener diferentes tipos de amigos.
- Los amigos pueden estar enojados entre sí y seguir siendo amigos.
- Los amigos pasan tiempo juntos y se conocen.
- Los amigos pueden herir los sentimientos de los demás.
- Las amistades dependen de la honestidad.
- Los amigos pueden ser mayores o menores, hombres o mujeres.



Familias

- Hay diferentes tipos de familias.
- Las familias pueden cambiar con el tiempo.
- Cada miembro tiene algo único que aportar.
- Los miembros de la familia se cuidan unos a otros.
- Las familias tienen reglas que los ayudan a vivir juntos.
- Los miembros de una familia pueden vivir en diferentes lugares y seguir siendo una familia.
- Hable sobre diferentes tipos de familias: monoparentales, homoparentales, extendidas, etc.

TU APOYO:

Esta es la etapa en la que tus hijos creen y absorben todo lo que tú dices, así que no pierdas la oportunidad de establecerte como su principal fuente de información. Si no lo haces, lo obtendrán de otro lugar (amigos y medios de comunicación).

Trata de responder a sus preguntas de la manera más honesta y práctica posible. Pregúntales "¿qué piensas tú?". Esto le ayudará a averiguar lo que ya saben y lo que quieren saber. **Asegúrate de darles suficiente información para que no saquen conclusiones erróneas.** Ejemplo, si dices que un bebé se hace cuando un hombre

y una mujer duermen juntos, pueden pensar que eso significa cuando se acuestan uno al lado del otro. Comprueba siempre que haya entendido lo que has dicho y si tiene más preguntas.

Algunos niños no hacen preguntas, lo que significa que depende de ustedes iniciar la conversación. Pueden hacer esto buscando oportunidades diarias para iniciar una conversación: una mujer embarazada, una pareja besándose en la televisión, productos menstruales en el baño. También puede comprar algunos libros de educación sexual para leer juntos.

Infancia tardía (9-12 años)



Pubertad

- Todo lo anterior, pero con mucho más detalle
- Cambios físicos, sociales y emocionales que les esperan en la pubertad (ambos sexos).
- Las niñas deben saber y estar preparadas para su menarquia (primera menstruación).
- Los niños necesitan saber sobre la eyaculación y los sueños húmedos.
- La fertilidad ocurre una vez que las niñas comienzan a menstruar y los niños comienzan a producir semen.
- Tanto los niños como las niñas pueden tener bebés a partir de la pubertad.

Comportamiento sexual

Algunos niños sienten curiosidad por el sexo y otros no. Ambos comportamientos son normales.

- Una vez que comienza la pubertad, poco a poco comenzarán a pensar en el sexo como algo que algún día querrán hacer. **Al iniciar conversaciones sobre sexo con tu hijo, le estás haciendo saber que está bien que acuda a ti con cualquier pregunta.**
- Más detalles sobre las relaciones sexuales y otros comportamientos sexuales.



- Información básica sobre las Infecciones de Transmisión Sexual, ya que pueden oír hablar de ellas; a veces, puede contraer infecciones cuando tienen relaciones sexuales, pero hay formas de hacer que las relaciones sexuales sean más seguras.
- Información básica sobre cómo evitar el embarazo: hay cosas que puede hacer para prevenir el embarazo.
- Conciencia de los valores y creencias sexuales de sus padres: amor, citas, anticoncepción, cuándo está bien ser sexualmente activo, etc.
- Una vez que comience la pubertad, poco a poco comenzarán a sentirse más sexuales y desarrollarán sentimientos románticos hacia sus compañeros.
- Una vez que comienza la pubertad, la fantasía y la atracción hacia el mismo sexo podría ocurrir y no necesariamente indica su orientación sexual.
- La sexualidad se exagera en la pornografía. No es normal y no está correcto.
- Cómo ser inteligente con la tecnología y utilizar su celular de forma segura.

TU APOYO:

¡Esta puede ser tu última oportunidad de hablar con tu hijo y que él esté dispuesto a escucharte!

A medida que se acercan a la adolescencia, comienzan a confiar más en sus amigos para obtener respuestas e información, asegúrate, que ellos sepan que pueden venir y hablarte de cualquier cosa.

Responde siempre sus preguntas con honestidad y bríndales información más detallada. Si no sabes la respuesta, búsqüenla juntos. **No se limiten a contarles los hechos, sino que compartan sus valores y creencias al respecto, especialmente cuando se trata de temas como el amor, las citas, las relaciones sexuales y la anticoncepción.**

Deberán comenzar a ser creativos y encontrar nuevas formas de hablar con ellos (darles un libro, hablar mientras conducen, hablar sobre algo que ambos vieron en la televisión. Esto puede ayudarlos a desarrollar la toma de decisiones, habilidades comunicativas y asertivas.

Adolescencia y más allá ...

- Si no has comenzado a hablar con tus hijos sobre el sexo en esta etapa, ¡es mejor que te apures! Nunca es demasiado tarde para comenzar, eso sí, será mucho más desafiante.
- ¡En la adolescencia es cuando la educación sexual realmente comienza a volverse sexual!
- Hay muchos temas difíciles: citas, anticoncepción, cuándo tener relaciones sexuales, cómo decir "no" y muchos más.
- **El gran beneficio de hablar con tus hijos desde una edad temprana es que los has capacitado con el conocimiento para poder tomar buenas decisiones sobre el sexo.**
- También tendrás una relación con ellos en la que saben que pueden hablar contigo sobre cualquier cosa, y recuerda... CUALQUIER COSA.
- La información que le has dado a tu hijo es importante, pero lo que realmente importa es que lo estén conversando continuamente en familia, **eso marca la diferencia.**

www.lacross.edu.ec