



Acompañando la Educación Afectivo Sexual en Familia



CÓMO HACER SENCILLO
LO QUE PARECE COMPLICADO

Edita: Consejería de Educación, Universidades, Cultura y Deporte.
Gobierno de Canarias.

Coordinado: Área de Igualdad y Educación Afectivo Sexual.

Texto: Carlos de la Cruz y Moisés Oliva González.

Ilustraciones: Alicia Borges Amador.

Maquetación: Texiade Design Estudio.

Fecha de publicación: Noviembre 2023.



Consejería de Educación, Formación
Profesional, Actividad Física y Deportes
Dirección General de Ordenación de las
Enseñanzas, Inclusión e Innovación



SALUDO DEL DIRECTOR GENERAL

SALUDO DEL DIRECTOR GENERAL

La Educación Sexual que proponemos va más allá del famoso cuento "de la semillita" cuando son pequeños o de hablarles del preservativo cuando son mayores. Es hablar de otras cosas: el desarrollo personal, las emociones, los sentimientos, las coherencias y, por supuesto, de todo el cuerpo, de la orientación del deseo, de la satisfacción... Es más, ni siquiera toda la Educación Sexual se traduce en palabras.

La Educación Sexual que proponemos va más allá del famoso cuento "de la semillita" cuando son pequeños o de hablarles del preservativo cuando son mayores. Es hablar de otras cosas: el desarrollo personal, las emociones, los sentimientos, las coherencias y, por supuesto, de todo el cuerpo, de la orientación del deseo, de la satisfacción... Es más, ni siquiera toda la Educación Sexual se traduce en palabras.

La Educación Sexual que proponemos va más allá del famoso cuento "de la semillita" cuando son pequeños o de hablarles del preservativo cuando son mayores. Es hablar de otras cosas: el desarrollo personal, las emociones, los sentimientos, las coherencias y, por supuesto, de todo el cuerpo, de la orientación del deseo, de la satisfacción... Es más, ni siquiera toda la Educación Sexual se traduce en palabras.

La Educación Sexual que proponemos va más allá del famoso cuento "de la semillita" cuando son pequeños o de hablarles del preservativo cuando son mayores. Es hablar de otras cosas: el desarrollo personal, las emociones, los sentimientos, las coherencias y, por supuesto, de todo el cuerpo, de la orientación del deseo, de la satisfacción... Es más, ni siquiera toda la Educación Sexual se traduce en palabras.

SALUDO DEL DIRECTOR GENERAL
SALUDO DEL DIRECTOR GENERAL

1.	<u>FAMILIAS CAPACES, RESPONSABILIDAD COMPARTIDA</u>	01	
2.	<u>NO EMPEZAMOS DE CERO, SABEMOS MUCHAS COSAS</u>	05	
3.	<u>SEXUALIDAD SE CONJUGA EN PRIMERA PERSONA DEL PLURAL</u>	09	
4.	<u>LA EDUCACIÓN SEXUAL PUEDE DAR BUENOS FRUTOS. LOS OBJETIVOS DE LA EDUCACIÓN SEXUAL</u>	13	25
5.	<u>TENEMOS UN MARCO Y TENEMOS OBJETIVOS ¿Y AHORA QUÉ?</u>	17	33
6.	<u>EN LA DIRECCIÓN DE CONOCERSE</u>		
7.	<u>EN LA DIRECCIÓN DE ACEPTARSE</u>		
8.	<u>EN LA DIRECCIÓN DEL BUEN TRATO Y LA SATISFACCIÓN</u>		39
9.	<u>PREVENCIÓN DE ABUSOS</u>		43
10.	<u>ALGO ESTAREMOS HACIENDO BIEN</u>		47



1. FAMILIAS CAPACES, RESPONSABILIDAD COMPARTIDA



Todas las familias están capacitadas para tratar la Educación Afectivo Sexual, y, además, para hacerlo con calidad. Incluyendo también a aquellas que no saben explicar qué es la próstata, a quienes no saben qué hacer cuando su hija de cuatro años se toca los genitales, a quienes se ponen coloradas al hablar del coito, o no acaban de aclararse con la transexualidad. Hacer Educación Afectivo Sexual desde el papel de las familias es más sencillo de lo que parece, basta poner un poco de empeño, mucho sentido común y saberse acompañadas.

Nuestro deseo es hacer de este texto una invitación a las familias, para que, junto al resto de la comunidad educativa y agentes implicados (pediatras, educadores y educadoras del ocio y tiempo libre, etc.) entiendan la importancia de la Educación Afectivo Sexual y asuman el papel que les corresponde en ella.

Tenemos la **responsabilidad compartida** de contribuir a que niñas, niños o adolescentes sean personas felices que se conocen, que se aceptan y que saben expresar su sexualidad de manera que les genere bienestar. Son seres únicos, únicas y peculiares y por ello hablamos de un plural de sexualidades. Es importante ser conscientes de que también hacemos Educación Afectivo Sexual con nuestros comportamientos, actitudes y con el modelo que ofrecemos a nuestras criaturas. Y es que el contexto familiar es un entorno perfecto para abordar todas estas realidades.

La Educación Afectivo Sexual que proponemos va más allá del famoso cuento "de la semillita" cuando son pequeños o de hablarles del preservativo cuando son mayores. Es hablar de otros aspectos como: el desarrollo personal, las emociones, los sentimientos, las coherencias y, por supuesto, de todo el cuerpo, de la orientación del deseo, de la satisfacción... Es más, ni siquiera toda la Educación Afectivo Sexual se traduce en palabras.

Recuerda...



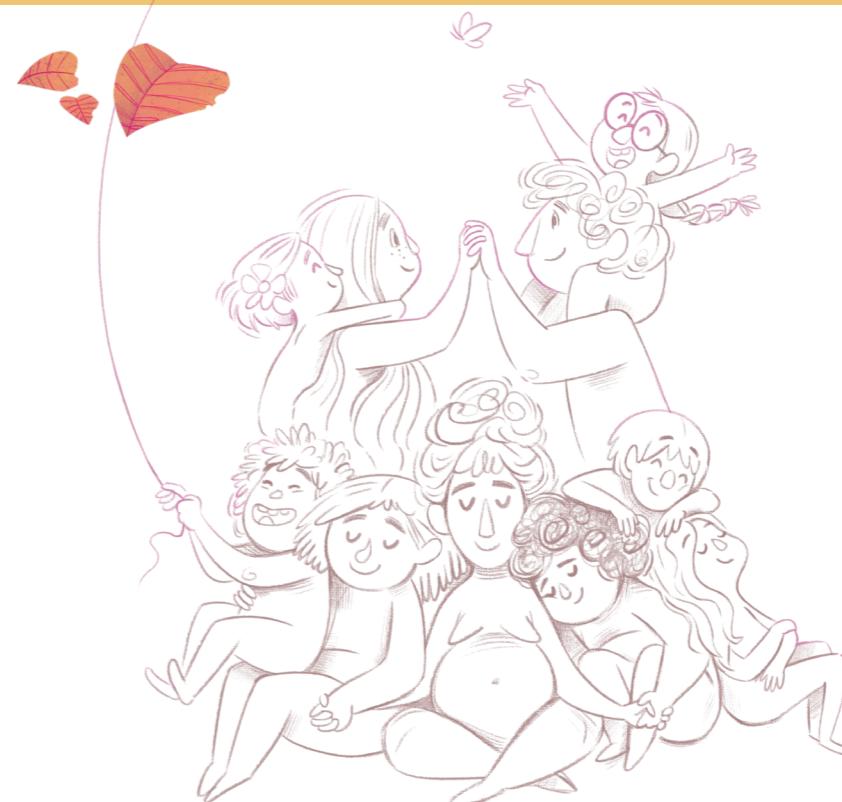
La familia está perfectamente capacitada.

No es necesario ser profesional de la sexología para acompañar el desarrollo de la sexualidad.

La responsabilidad es de toda la comunidad, la familia no está sola. Una Educación Afectivo Sexual que va más allá del coito o los genitales.

Educación Afectivo Sexual también es desarrollo personal, emociones, sentimientos y afectos.

La Educación Sexual es clave para favorecer un desarrollo pleno en las niñas y los niños.





2. NO EMPEZAMOS DE CERO, SABEMOS MUCHAS COSAS

Frente a algunos mitos que paralizan, algunas certezas.

Yo no puedo hacer Educación Sexual porque me falta información.

Probablemente tengas más información de la que crees y no toda la Educación Sexual se reduce a transmitir información. Además, no estás solo o sola, cuentas con apoyos de profesionales y con recursos que pueden ayudarte. A veces no se trata de dar información, sino de acompañar en la búsqueda de la misma, en el momento en el que la niña, el niño o adolescente lo requiera.

Ahora las chicas y los chicos saben más que nosotros.

¿Saben más sobre cómo convivir en pareja, del consentimiento, del respeto a la diversidad, de la intimidad? Saber de sexualidad no es sólo saber todos los términos. Además, que tengan más información, tampoco implica que comprendan la misma o que la comprendan en su totalidad.



"

Qué les puedo contar yo que no sepan.

Muchas cosas que no están en los libros o manuales. Hablar sobre nuestras vivencias, nuestras experiencias o miedos también es Educación Sexual. Puede aportar mucha verdad y ayudar a tener criterios.

"

¿Y si no lo explico bien?

La naturalidad y la sencillez son las mejores herramientas para transmitir a nuestras criaturas aquello que sabemos sobre sexualidad, incluso para reconocer cuando no sabemos, ofreciendo la posibilidad de buscar información o apoyo.

Nunca sé en qué momento es bueno hablar de sexualidad.

Este es quizás no sólo un mito, sino también una preocupación que podemos tener, el no saber en qué momento y hasta dónde hablar. No hay una edad concreta en la que tenemos que hablar de sexualidad o abordar un tema concreto, en un momento más idóneo que otro. Se trata de tener una mirada individual hacia nuestra hija o hijo, entender que es lo que cada criatura puede necesitar, y en esto somos expertas y expertos, les conocemos muy bien.

Además, sabemos más cosas. No podemos decir que vivimos de espaldas a la sexualidad o que sabemos lo mismo que hace veinte años. Aprendemos también con nuestra propia sexualidad y nuestras experiencias, así como conviviendo en sociedad, ahora todos y todas sabemos que la sexualidad se pinta con todos los colores del arcoíris, que la pareja heterosexual no es la norma, que no hay un único modelo.

Como también sabemos que la sexualidad está igualmente presente en niñas, niños con discapacidad.

Probablemente también sepamos que la sexualidad a veces se coge de la mano de peligros y consecuencias no deseadas: abusos a menores, violencias machistas, embarazos no planificados, enfermedades o infecciones de transmisión sexual ...



Recuerda...

La Educación Sexual ha de ponerse encima de la mesa, de lo que no se habla, no se aprende.

Sabes más de lo que crees, parte de tu propia experiencia, vivencias, conocimientos, etc.

No estás solo o sola, cuentas con profesionales y recursos.

La naturalidad y sencillez son importantes para la Educación Sexual.

El sentido común es clave para adaptar la información a cada criatura, en función de su edad y momento.

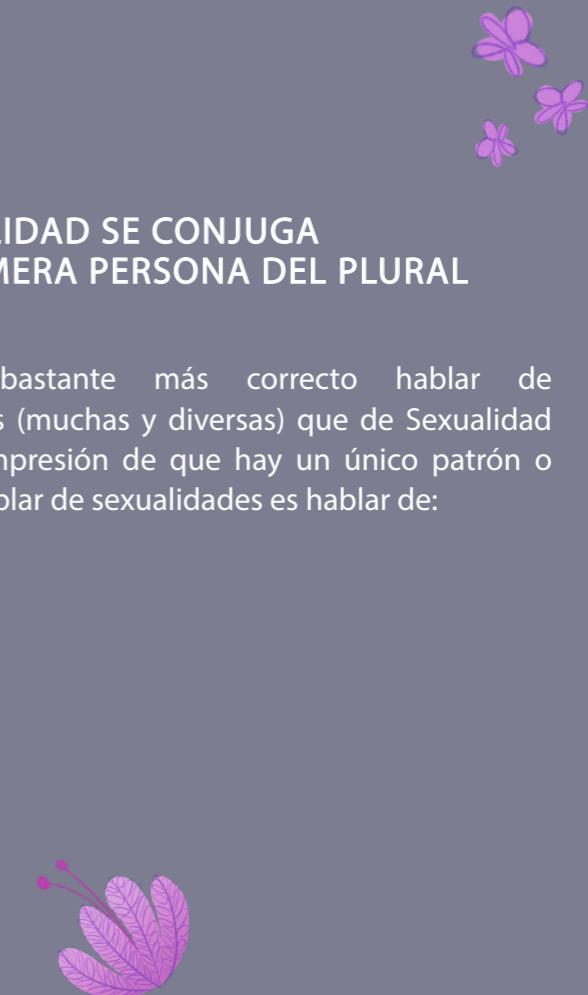
No hay una edad determinada para la Educación Sexual, es necesario acompañar a cada persona según sus necesidades y demandas.





3. SEXUALIDAD SE CONJUGA EN PRIMERA PERSONA DEL PLURAL

Es bastante más correcto hablar de Sexualidades (muchas y diversas) que de Sexualidad (dando la impresión de que hay un único patrón o modelo). Hablar de sexualidades es hablar de:



Cómo somos

Tenemos cuerpos, tenemos genitales y convivimos con personas que tienen otros cuerpos y otros genitales. Ni todos los cuerpos, ni todos los genitales son iguales. Las vulvas pueden ser muy distintas entre sí, lo mismo sucede con los penes, las manos, los pechos, los brazos, las caras etc. Hay que cuidar y querer la diversidad existente en nuestro cuerpo, y en el de resto de personas. No hay dos personas iguales. No hay un único modo de construirse hay tantos como personas y con muchas posibilidades intermedias que llamamos intersexualidades.

Cómo nos vivimos

La sexualidad es también la identidad y la orientación del deseo. Sentirnos hombre, mujer, persona no binaria. Mal asunto si hacemos que estas palabras, hombre y mujer, se llenen de estereotipos de género que sólo traerán limitaciones a las personas.

La orientación del deseo también se expresa de modo peculiar en cada persona. Habrá quien se sienta preferentemente homosexual o preferentemente heterosexual. Pero también habrá quien se considere así mismo como bisexual o quien muestre poca atracción hacia los sexos y sea asexual.

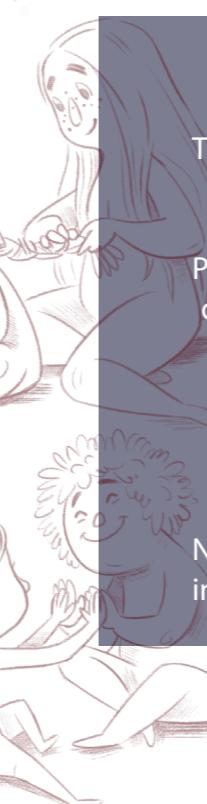
Esta diversidad existió siempre, no hemos descubierto nada. La única diferencia es que antes tenía más dificultad para nombrarse y para expresarse.

**Cómo nos expresamos**

Cada persona tiene sus propios valores, sus creencias, sus manías, sus miedos o sus ganas de aventuras. Y respecto a lo sexual tendrá unos deseos u otros. Del mismo modo también tendrá su ideal de pareja, de la importancia que le da a los afectos o al amor, o de su situación personal.

Todo esto se expresa a través de conductas, por ejemplo, cogerse de las manos, compartir palabras o fantasías, acariciarse, besarse, la masturbación y también el coito.

Desde la primera infancia somos, nos vivimos y nos expresamos. Ni los cuerpos ni los genitales existen solo a partir de la adolescencia. Tampoco la identidad espera. Empieza a construirse en la infancia. Y las conductas también se asoman desde edades tempranas.

Recuerda...

Hay muchos y muy variados cuerpos y genitales.

Transmite a tus hijas e hijos que son bellos, que especiales, que cada uno y una, desde su diversidad tiene un gran valor.

Pon el foco en la diversidad y su riqueza, muestra diferentes formas de amar, de familias, de vestirse, de jugar, etc. sin poner etiquetas.

Valida y reconoce como importantes todos los deseos y valores.

Hay tantas sexualidades como personas.

No castigues o niegues las conductas que se dan en sitios inadecuados o de forma no correcta. Muestra siempre la forma y lugares adecuados.





4. LA EDUCACIÓN SEXUAL PUEDE DAR BUENOS FRUTOS LOS OBJETIVOS DE LA EDUCACIÓN SEXUAL

Ahora que sabemos de qué va todo esto de las sexualidades, nos va a resultar mucho más sencillo comprender los objetivos de la Educación Sexual. Las familias han de contribuir, desde su ámbito, a que niños, niñas y adolescentes, desde su diversidad, aprendan en una triple dirección:



Aprender a conocerse. Somos cuerpos y con muchas peculiaridades, pero también muchas cosas más.

Somos cuerpos y con muchas peculiaridades. Así que parece sensato que llamemos Educación Sexual a todo lo que hagamos para tratar de conocer ese cuerpo. Pero la sexualidad no se reduce a los genitales o la fisiología. Niños, niñas o adolescentes conviven y ven en las distintas pantallas a gente que se besa, dos hombres, dos mujeres, o un hombre y una mujer, a parejas que se meten en una cama, parejas que se acarician, etc. escuchan hablar de tampones y compresas, pero también de preservativos y puede que de juguetería erótica. De embarazos, de deseos compartidos y del placer, pero también de abusos y violaciones o de parejas que se gritan y no se tratan bien.

Conocerse implica saber de todo esto y las familias tienen un papel importante. No hablar para no liarles, acaba trayendo muchos líos.

Aprender a aceptarse. Cada persona desde su individualidad, su forma de ser, su identidad y su deseo, merece la pena.

Parece sensato que llamemos Educación Afectivo Sexual a todo lo que hagamos para que las personas se quieran a sí mismas y sientan que, siendo como son, con su peculiar identidad y su orientación del deseo, merecen la pena. Los modelos de belleza y estereotipos de género influyen en esto, la ropa, el corte de pelo, la forma de hablar, los juegos y juguetes, los estudios y carreras, etc. en ocasiones se proponen unos modelos que dejan fuera a la mayoría de las personas, por ejemplo, a las personas con discapacidad.

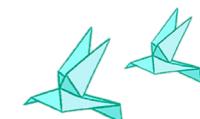
Cuando hablamos de la orientación del deseo, por ejemplo, debemos tratar de evitar etiquetas y asumir que ser del colectivo LGTBI no es algo que les sucede a otros u otras. Podemos ser cualquiera de las personas que lee este texto, y también cualquiera de nuestros hijos e hijas.

La clave vuelve a ser la misma, facilitar que puedan expresarse tal y como son. Evitando la expectativa exclusiva de heterosexualidad.

Aprender a expresarse con satisfacción. Conocer los deseos y conductas para vivir de forma coherente a ellos.

La sexualidad también se asoma a través de los deseos y de las conductas. En Sexualidad, más importante que lo qué se hace es cómo se vive eso que se hace. Esto implica saber detectar y escuchar los propios deseos y tratar de ser coherentes con los mismos. Evidentemente en relaciones compartidas ha de haber espacios para dos deseos y dos coherencias, por ejemplo, una relación no deseada rara vez te puede dar satisfacción o placer. Como familiares también podemos trabajar en esta dirección.

Toca arremangarse y ponerse a la tarea. No hacer nada acarrea demasiados riesgos. Habrá que hablar, aunque tengamos pudor, habrá que ofrecer modelos coherentes. Tendremos que ser sinceros y sinceras sobre qué cosas nos parecen realmente importantes. Habrá que saber afrontar conductas como la masturbación en público en la infancia o el peligro de la pornografía y el mal uso de las redes sociales en la adolescencia. También el buen trato, el respeto, el consentimiento y la diversidad sexual que representan las distintas identidades y orientaciones. Sin olvidar las sexualidades diversas, las de todas aquellas personas con discapacidad o que se alejan de los patrones que marcan los estereotipos de belleza o de género.



Recuerda...

Educación sexual es conocerse, aceptarse y expresar la sexualidad de manera que genere bienestar.

Educación sexual es diversidad y coherencia.

La Educación sexual es para todas las personas.

Todos y todas tenemos cuerpos bonitos.

Todos y todas somos "queribles" y deseados.

No hay un patrón o modelo.

La sexualidad tiene mucho que ver con la expresión de afectos, de emociones, de sentimientos y deseos. Si en el ámbito familiar todo eso tiene espacio, sin duda vamos por el buen camino.





5. EN LA DIRECCIÓN DE CONOCERSE



NO ES UN EXAMEN, PERO HAY PREGUNTAS Y RESPUESTAS
Ante las preguntas no queda más remedio que contestar...

PARECE QUE NO QUIEREN HABLAR, PERO NECESITAN APRENDER
Quedarse esperando sus preguntas, no es suficiente...

A TODOS LOS CUERPOS HAY QUE QUERERLOS Y CUIDARLOS
Todos los cuerpos son diversos...

LA PORNOGRAFÍA NO EDUCA, PERO AHÍ ESTÁ
La pornografía no educa y los y las menores no deberían tener libre acceso
a la misma...

■ NO ES UN EXAMEN, PERO HAY PREGUNTAS Y REPUESTAS

Ante las preguntas no queda más remedio que contestar. Pero no de cualquier manera. Lo más importante ante una pregunta es que quién la hace perciba que le quieras contestar, que no se ha equivocado acudiendo a ti para preguntar. Y para ello es necesario:

- ▶ La **buenas disposición**, cuidar el tono de voz, las miradas, las expresiones que realizamos, para que vaya acorde con lo que queremos transmitir. Es el momento de hacer entender que cuentan contigo.
- ▶ **Contar verdades** y responder con **honestidad**, aunque esa verdad se llame "no lo sé" y venga acompañada de "voy a tratar de averiguarlo y te lo cuento en cuanto lo sepa" ..
- ▶ **Naturalidad** que significa ser capaces de mostrarte como eres, no hay que fingir. Si hay que ponerse colorado o colorada para hablar de las relaciones sexuales, no pasa nada. Si titubeamos ante la pregunta de por qué dos personas se besan, tampoco y ni siquiera si nos sudan las manos ante la cuestión de cómo entra la semilla del espermatozoide para juntarse con un óvulo. Recuerda que para ayudarnos a responder contamos también con multitud de recursos adaptados a la edad del niño, niña o joven: libros, cuentos, materiales audiovisuales, etc.

Recuerda...

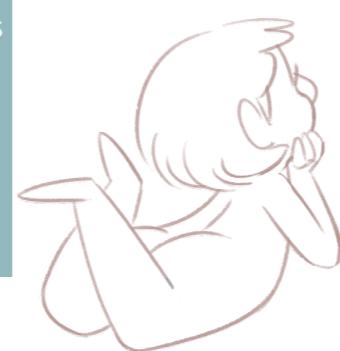
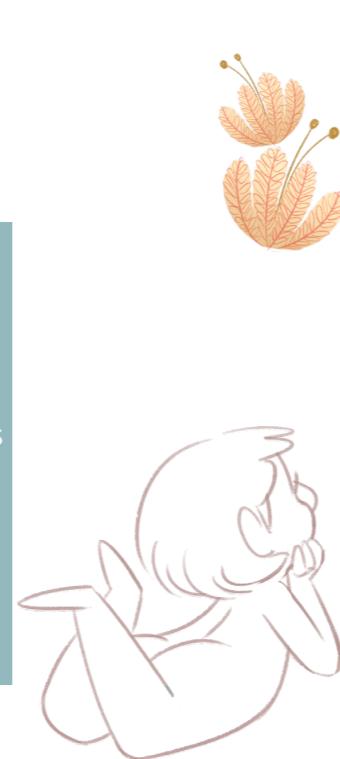
Si haces silencio, entenderán que de sexualidad no se habla.

Genera confianza mostrando actitud y disponibilidad.

No es necesario responder sobre la marcha, puedes decirles a tus hijas e hijos, que pensarás una respuesta y se la darás.

Responde siempre y más cuando te has comprometido a ello.

Si no tienes la información, invita a tu criatura a buscarla juntos.



■ PARECE QUE NO QUIEREN HABLAR, PERO NECESITAN APRENDER

Quedarse esperando sus preguntas, no es suficiente. Por ello, al igual que les explicamos que es un paso de cebra sin esperar que lo pregunten, algo parecido deberíamos hacer en cuanto a la sexualidad.

Podemos hablar y contar todo lo que consideremos importante y necesario y que les pueda ayudar, incluso aprovechar situaciones como una serie, un programa de televisión, una canción o alguna situación que se genere para abordar algún tema relacionado con la sexualidad. Si queremos que aprendan, el objetivo es que nos escuchen, no que nos cuente ellos o ellas. Por eso quizás tengamos que generar actitudes de escucha empezando las conversaciones con frases del tipo "te quiero contar algo, pero solo quiero que me escuches, no te voy a preguntar nada", "teuento algo para quedarme tranquila" ... ofreciendo la posibilidad de que realicen preguntas o si quieren se expresen con libertad.

Recuerda...

Aprovecha situaciones que se generen para hablar de sexualidad.

Posibilita la escucha.

Abre el diálogo, pero respeta también su silencio.

Adapta la información la edad y las características de cada persona.

Ofrece siempre tu disponibilidad.



A TODOS LOS CUERPOS HAY QUE QUERERLOS Y CUIDARLOS

Todos los cuerpos son diversos. Por eso, lo bonito sería que todas las personas aceptaran su cuerpo, lo quisieran y lo cuidaran. Si no queremos nuestros cuerpos posiblemente aparecerá el miedo al rechazo, a no ser deseada o deseado, la inseguridad, la falta de autoestima, etc. Y todo esto es justo lo que no queremos.

Socialmente se establece un cuerpo como el "deseado" o al que todas las personas han de tender para sentirse seguras, atractivas y gustar a otras. Este modelo de cuerpo en ningún caso es reflejo de la diversidad de personas y cuerpos que existen. Basten algunos ejemplos: las personas con discapacidad o diversidad funcional, las personas con cuerpos no tan delgados o aquellas que abandonaron la juventud hace algunos años.

Es necesario trabajar desde las familias la importancia de querer y cuidar los cuerpos. El propio y el ajeno. Por ejemplo, los abrazos y las caricias en la infancia ayudan a conocer el cuerpo y ayudan a entender que ese cuerpo merece los cuidados. También es cuidar el cuerpo poner nombre a los genitales, llamar pene a el pene y vulva a la vulva.

Otra forma de cuidados es la higiene. Por supuesto tratando de que, en cuanto sea posible, el niño o la niña sea quien se lave de manera más autónoma, con nuestras indicaciones y paso a paso. Pero es importante que sean ellas y ellos quienes valoren la necesidad de cuidados y quienes sepan auto administrárselos.

El tema de la fimosis es un buen ejemplo. En los primeros años será el padre, la madre o la persona adulta de referencia quien aprovechará el baño para procurar que el prepucio (la piel que recubre al pene) no se quede pegado al glande y tenga movilidad. A partir de ese momento será la propia criatura quien debe encargarse e incorporar la higiene del glande a su higiene diaria.

En la adolescencia, el cómo se asumen los cambios corporales, también forma parte de los cuidados. Por eso, es bueno anticiparse a los mismos, que el niño o la niña sepa qué puede pasarle antes de que le pase. Necesitan conocer sobre los posibles cambios antes de que se produzcan. Debemos aprender a hablar sin generalizar. Por ejemplo, contándoles que, al llegar la pubertad a muchos chicos, a muchas chicas puede que les pase el crecimiento de los genitales, el vello en el pubis y las axilas, cambios en la voz, en los músculos, los pechos, la altura, acné, sudoración, ensanchamiento de caderas, eyaculación, menarquía, etc.



Y es que los cambios no son obligatorios. Por ejemplo, no todos los chicos tendrán vello facial ni a todas las chicas se les ensancharán las caderas... y así con todos los cambios. De hecho, el vello fácil puede aparecer en mujeres o el crecimiento de los pechos en hombres. Por tanto, la idea es ofrecer estos cambios como posibilidad.

Recuerda...



Todos los cuerpos son importantes.

Trabaja el respeto al propio cuerpo, se dará de forma natural el respeto a otros cuerpos.

Las niñas, niños y adolescentes con discapacidad requieren los mismos cuidados y si es posible la misma información.

Cuando tu criatura necesite apoyos, en el aseo, en el baño o en el cambio de pañal, hazlo siempre desde la consideración y el respeto.

La importancia de cuidar el cuerpo y poner límites que vayan más allá del acceso al mismo.

LA PORNOGRAFÍA NO EDUCA, PERO AHÍ ESTÁ

La pornografía no educa y los y las menores no deberían tener libre acceso a la misma. Sin embargo, se cuela a través de las pantallas. Y con ella, un modelo de relaciones que no es precisamente diverso ni igualitario; pues es tremadamente coital, pone muy en valor el tamaño de los penes y es muy exigente respecto al cuerpo considerado femenino. El consentimiento no suele estar en el centro de la relación porque muchas veces es directamente ignorado, las relaciones son verticales y prima el deseo del varón, la mujer es un objeto que siempre acaba claudicando, el modelo casi siempre es heterosexual y el papel de ciertas minorías suele quedar relegado o despreciado.

En conclusión, el porno tiene muy poco que ver con el mundo real, por lo que, quedarse de brazos cruzados ante el porno es una mala estrategia. Tener como objetivo único que no lo vean es una estrategia que nos llevará al fracaso.



Tendremos que empezar a educar antes y no sólo hablarles de relaciones igualitarias cuando les pillemos viendo porno. Debemos educar en la igualdad desde casa. No quedarnos callados cuando vemos series o películas donde la desigualdad está presente, con hombres y mujeres muy estereotipados y que, de modo, más o menos explícito, representan un machismo que debería percibirse como trasnochado.

Recuerda...



Prohibir el porno no es la solución. La solución es hablar y educar en sexualidad e igualdad.

Posibilita que tu hijo e hija entienda y sepa que el porno no es un buen modelo.

Trabaja el consentimiento.

Si descubres que tu hija o hijo ve porno, habla. El silencio sólo generará dudas, miedos y distancia con él o ella.



6. EN LA DIRECCIÓN DE ACEPTARSE



SE APRENDE DE LO QUE SE VE:
MASCULINIDADES Y FEMINIDADES EN LA PROPIA CASA

DECIMOS QUE NO, PERO LOS MODELOS DE BELLEZA NOS INFLUYEN

CRECER CON LOS HIJOS E HIJAS O CÓMO CADUCA LA INFANCIA

LA IDENTIDAD Y LA ORIENTACIÓN DEL DESEO SE ACEPTA Y SE RESPETA



■ SE APRENDE DE LO QUE SE VE: MASCULINIDADES Y FEMINIDADES EN LA PROPIA CASA

Las niñas y niños **aprenden por imitación reproduciendo los roles o patrones** de sus personas de referencia. Sabemos que los y las protagonistas de las series o de las películas influyen, así como los protagonistas de los “realities” de televisión, influencers de tik tok o Instagram. Pero en casa también educamos y quizás tengamos más influencia que las pantallas.

En este sentido es importante que como familias reflexionemos sobre los modelos que queremos transmitir a nuestras criaturas. Nuestra propuesta es evidente: unos modelos flexibles en los que prime la igualdad y en los que no se limite todo lo considerado masculino a los chicos y lo considerado femenino a las chicas.

Para ello podemos tener en cuenta:

1

El lenguaje que usamos y la manera de hablar en casa. Por ejemplo, si educamos a nuestras hijas e hijos en la importancia de expresar lo que sienten y de validarlos, entenderán que todas las emociones son válidas. Les queremos cuando ríen y también cuando lloran. También trataremos de evitar generalizar. Cambiando las expresiones que empiezan por “los hombres o las mujeres por otras que digan “muchos hombres o muchas mujeres”.

2

Revisar el reparto de tareas en casa. Educar en la importancia de la corresponsabilidad en el cuidado del hogar. Por ejemplo, cuando hay que cambiar un bombillo, desterrar frases como, “que lo haga tu padre o hermano, que a los hombres se les da mejor”.

3

El reparto de los cuidados. Entender que los cuidados no son sólo una responsabilidad de las mujeres. Es un error pensar que la masculinidad no cuida ni pide cuidados.

4

Entender que los juegos no tienen género. Los juegos sirven para disfrutar, desarrollar la creatividad, interactuar, etc. Posibilitar que nuestras criaturas jueguen con lo que les gusta es dar la opción a expresarse de manera libre, sin estereotipos.

Recuerda...



Tú eres el mejor ejemplo. Lo que vean en casa será lo que reproduzcan fuera.

Ofrece un modelo alternativo, que sea igualitario, que promueva los cuidados, que sea respetuoso con todas las personas.

Rompe los estereotipos de género, los juguetes, son juguetes y son para pasarlo bien. Juega con tus hijos e hijas, rompe los estereotipos.

■ DECIMOS QUE NO, PERO LOS MODELOS DE BELLEZA NOS INFLUYEN

Sabemos que el autoconcepto y, sobre todo, la autoestima está muchas veces vinculada a la manera de valorar el propio cuerpo en relación con las expectativas. Si las expectativas son exigentes las probabilidades de autoestima baja se incrementan. Sin embargo, si los modelos de belleza incluyeran más cuerpos, más edades y más diversidad, la autoestima podrá ser más alta.

Es importante que desde las familias podamos ofrecer modelos muy plurales, evitando comentarios peyorativos hacia las personas por su estética o por algún rasgo

corporal, evitando comentarios peyorativos hacia las personas por su estética o por algún rasgo corporal, tales como “ahora está más gorda o más flaca” o que si “que feo o que guapo se ha puesto” “eso si es un buen cuerpo”, etc. incluso teniendo en cuenta la diversidad es necesario evitar ante personas con discapacidad, expresiones como “pobre, va a tener difícil encontrar pareja” “es que sus rasgos...” Nuestras criaturas deben aprender que valoramos a las personas por su personalidad, su forma de ser, de tratar y estar en relación con las demás, y no por su aspecto.

Recuerda...



Ofrece pautas e indicaciones, pero da espacio a la expresión propia. Por ejemplo, en cuanto a la vestimenta, orienta y acompaña a tu criatura para dale la libertad de expresarse desde su originalidad.

CRECER CON LOS HIJOS E HIJAS O CÓMO CADUCA LA INFANCIA

Los chicos y las chicas están creciendo, están adquiriendo competencias y, aunque nos duela, cada vez nos van necesitando menos. La adolescencia es una buena noticia. Tendremos que aceptar que entramos en una nueva etapa en la que el chico y la chica empezarán a reclamar cambios. Está cambiando su cuerpo y también su forma de pensar.

Tres ejemplos de cómo aprender a crecer con hijos e hijas y acompañarles en esta etapa.

1

El pudor respecto al cuerpo. Ahora salen del baño con la toalla, se giran para cambiarse de ropa, entornan las puertas y no se bajan el calzoncillo o las bragas hasta que no te vas de su habitación. Se están empoderando de su cuerpo y están aprendiendo a marcar límites, algo que suena muy bien cuando hablamos de Educación Afectivo Sexual.

Podríamos quitarles las toallas o abrir las puertas que ellos quieren cerradas, pero en ese caso con la toalla arrastraríamos muchas cosas que tiene gran valor: "me respetan", "me consideran". No parece que fuera lo más adecuado. Es buena Educación Sexual respetar su pudor, al igual que respetamos su silencio cuando hablamos con ellos o ellas.

2

Las muestras de afecto. Cuando nos aproximamos a la adolescencia quizás tu hijo o tu hija prefiera que ya no le lleves de la mano cuando estáis cerca del colegio o instituto, que no le despidas con un beso "sonoro" o que no le llames con diminutivos delante de sus amigos, amigas u otras personas. Aquí también hay cambios. Nos está señalando con estos gestos que tiene su mundo y que las reglas son otras. Lo que nos está pidiendo no nos debería resultar extraño: ya no quiere que se le trate en público como un niño o niña.

3

Toma de decisiones. Se acabó eso de comprarles la ropa a gusto, decidir cómo han de llevar el corte de pelo y qué serie ver después de cenar. En casi todas las casas chicos y chicas van a exigir que se les tenga en cuenta. Que puedan y deban decidir no significa que todo caiga de su lado. Podrán ir decidiendo sobre algunas cosas y sobre distintas alternativas, pero lo importante es que aprendan que tienen capacidad de decisión y que se les tiene en cuenta y se les valora. Para una Sexualidad sana es importante sentirte capaz de tomar decisiones.

En el caso de chicos y chicas adolescentes con discapacidad puede que no muestren el pudor del que hemos hablado, sobre todo si necesitan apoyos. Puede que tampoco sientan incomodidad ante las muestras de afecto públicas y, casi con toda seguridad, tampoco exigirán decidir sobre su ropa o su peinado. No obstante, es igual de importante que desde las familias introduzcamos estos cambios y dejemos de verlos como niños o niñas eternos. Ya son adolescentes.

Recuerda...



La sobreprotección educa poco.

Ellos y ellas, también se hacen personas adultas.

No infantilices a las personas con discapacidad, ellos y ellas, también se hacen adultos y debemos respetarlos y tratarlos como tal.

LA IDENTIDAD Y LA ORIENTACIÓN DEL DESEO SE ACEPTEA Y SE RESPETA

No existe un deseo más consensuado y universal entre las familias, que la felicidad de sus hijas e hijos. Ni la identidad ni la orientación del deseo deberían ser un impedimento para esa felicidad. Por eso son importantes la actitud de escucha, los afectos, la capacidad de aprendizaje, la actitud de acogida, el ejemplo que transmitimos y el respeto.

Es imprescindible evitar el silencio. Si estamos por aceptar la diversidad, es un buen plan hacerlo de manera explícita que no dé lugar a dudas. El saber que cuentan con sus familias desde una mirada libre de prejuicios, sin rechazo o tabús, les va a posibilitar no reprimirse y poder contar y expresar, con naturalidad lo que sienten y sabemos que es un tema que puede generar ansiedad o preocupación, sobre todo cuando escuchamos tanta información, comentarios u opiniones que en vez de aclarar enturbian.



Alguien les tendrá que hablar sobre las diversas formas de amar y las familias diversas, porque puede haber dos papás o dos mamás y hasta incluso una sola. La forma en la que expliquemos y nos expresemos será fundamental, no sólo para que puedan entender lo que estamos hablando, sino también para aceptar y respetar las diferencias. Desde las familias, podemos incorporar algunas estrategias que nos permitan generar un clima para que puedan sentirse libres para expresarse y amar. Por ello, te recomendamos usar un lenguaje neutro hablar de pareja, en lugar de novio o novia, no dar por hecho su heterosexualidad y eliminar expresiones como "mariquita" o "marimacho".

Recuerda...



Respecta los ritmos y la intimidad de tus hijas e hijos.

Ofrece modelos diversos para que puedan verse identificados/as.

Dales espacio y tiempo para que sean ellas y ellos, los que comparten, cuando quieran y si quieren, su orientación e identidad.

Cuida tus actitudes y lenguajes, puede que no le permitan sentirse en un espacio seguro, de aceptación y acogida.



7. EN LA DIRECCIÓN DEL BUEN TRATO Y LA SATISFACCIÓN



MASTURBACIÓN INFANTIL O CÓMO APRENDER SOBRE LA INTIMIDAD

SI QUEREMOS HABLAR DE RELACIONES SEXUALES

LAS REDES SOCIALES. EL PELIGRO DEL MAL USO

¿HABLAMOS DE LOS MIEDOS? EMBARAZOS, INFECCIONES/ENFERMEDADES,
RELACIONES TÓXICAS...



SI QUEREMOS HABLAR DE RELACIONES SEXUALES

Cuando llega la adolescencia e intuimos la proximidad de las primeras relaciones eróticas nos vienen todos los miedos. Sin embargo, si echamos cuentas alrededor de la sexualidad y de las relaciones sexuales hay más cosas bonitas que feas, más posibilidades que dificultades. Hay más cosas que conseguir que peligros que evitar.

Quizás estemos cayendo en una trampa, hablando del porno, de embarazo no planificado, de infecciones o enfermedades, de la violencia... y dejando muy poco espacio a los deseos y al buen trato. Hay que hablar de todo. De lo malo, pero también de lo bueno.

Por eso nuestra sugerencia es no esperar a la adolescencia para hablar de todo esto. Hay que hablar antes y hay que contar más. Por ejemplo, si en la infancia se explica la reproducción es muy probable que acabemos hablando de que se han de juntar dos semillas (el óvulo y el espermatozoide) Pero poco hablamos de que casi siempre se juntan más cosas que las dos semillas.

Recuerda...

Habla de tus valores como familia, explícaselos y compártelos para que puedan entenderlos y tenerlos como referencia.

Posilita el desarrollo de un criterio propio.

Dialoga con tu criatura, fomenta los afectos, la comunicación y el respeto a las decisiones.

Hablar de relaciones sexuales no es hablar de penes, vaginas o de posturas imposibles. Hablar de relaciones sexuales es hablar de dos deseos, de placer, de afectos compartidos, de comunicación, de consentimiento. De hecho, para la Educación Sexual todo esto es más importante que lo de los penes, las vaginas y las posturas.

Al llegar la adolescencia, las claves siguen siendo las mismas. Podríamos hablar a nuestras criaturas de cómo fue nuestro primer amor, de nuestros nervios, de cómo titubeamos al hablar con nuestra pareja, de nuestras expectativas previas, de nuestros errores. Hablar de nuestras experiencias podría aportar mucho a los y las adolescentes. Probablemente más que seguir insistiendo en cómo ponerse o quitarse los preservativos.

Educar es por tanto tratar de que los y las adolescentes sean capaces de decidir qué es lo importante para cada uno de ellos o ellas. Educamos, no adoctrinamos, por eso la tarea es hacerles ver que no todo da igual, que hay que tener en cuenta cosas y que cada cual habrá de obrar en función de sus valores. Tratamos de despertar coherencias y no obediencias.

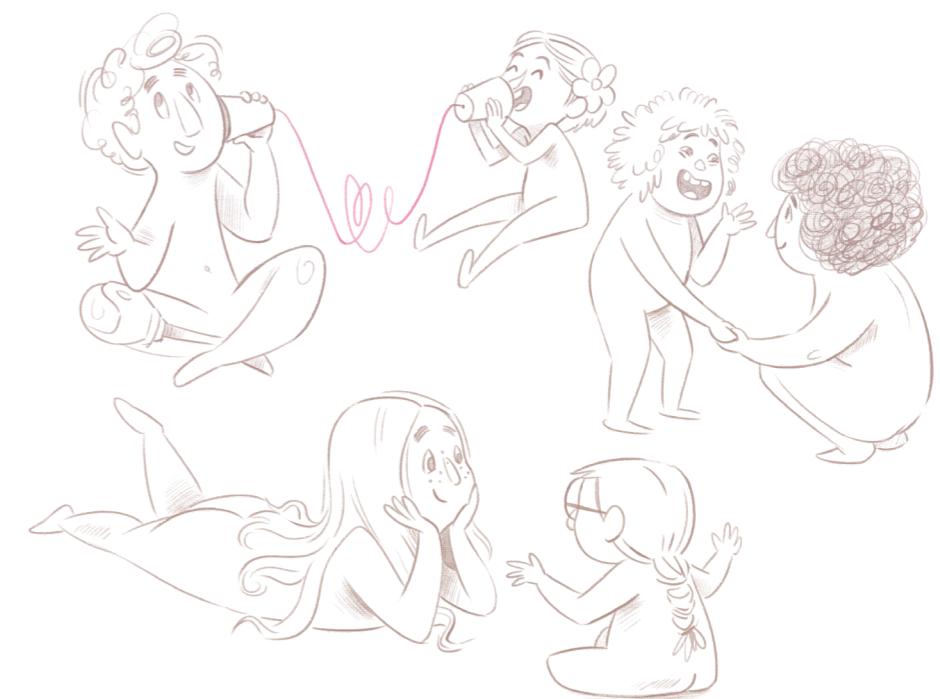
LAS REDES SOCIALES. EL PELIGRO DEL MAL USO

Es lógica la preocupación que genera en las familias el uso de las redes sociales. Más aun cuando nuestros hijos e hijas han nacido en la era de la digitalización y para nosotros y nosotras siguen siendo algo desconocido y que, de algún modo, nos da miedo.

Internet, y en concreto, las redes sociales, son una forma de interaccionar que tienen nuestras criaturas. Forma parte de su realidad y de su cotidianidad. A veces como familias nos sentimos fuera de toda esa realidad, pero no debemos sentirnos tan lejos.

Es su mundo y debemos respetarlo las redes sociales no son el enemigo, entender que es su forma de relacionarse y que por lo tanto también necesita de acompañamiento y supervisión por parte de las familias. No se trata de prohibir, se trata de controlar de qué forma y para qué usan las redes sociales, entender que las redes, aunque formen parte de su día a día, no muestran la verdadera realidad.

La información muchas veces no es veraz y el mundo que reflejan poco tiene que ver con las calles, los barrios o las ciudades en las que viven la mayoría de las personas. Este es uno de los riesgos. Nosotros o nosotras creemos distinguir entre lo que es ficción y realidad. Pero a niños o niñas no les va a resultar sencillo. Por eso es imprescindible que se sientan acompañados y les aportemos criterio y razones. Se trata de prevenir los riesgos y quedarnos con lo bueno que pueden aportar las redes estableciendo acuerdos con nuestras criaturas sobre su uso, horario, normas, para que puedan hacerlo con seguridad y no con miedo. Y en función de la edad y momento madurativo en el que se encuentre el niño o la niña, permitirle o no, el acceso a cierto contenido.



Algunos de los riesgos que puede generar un uso no adecuado de las redes sociales son:

1



Sextorsión. Se produce cuando una persona, ya sea menor o mayor de edad, utiliza contenidos íntimos, que pueden ser fotografías o videos, de otra persona para obtener algo a cambio.

2



Grooming. Personas adultas, haciendo uso del anonimato que les brindan las redes sociales, se hacen pasar por menores para ganarse la confianza de niñas, niños y adolescentes con la intención de que le envíen imágenes o vídeos comprometidos.

3



Sexting. Hacerse de forma voluntaria foto y/o videos con contenidos eróticos para posteriormente enviarlos a otras personas.

Estos riesgos podemos minimizarlos facilitando que desarrollen desarrollen una actitud crítica, sobre lo bueno y lo malo de las redes sociales, interiorizando la necesidad de ser responsables con su privacidad y sin que el uso de las redes les lleve a abandonar otras actividades que les enriquecen: el deporte la lectura, el baile, etc.

Recuerda...

Si educamos, si enseñamos a relacionarse en igualdad, si supervisamos y acompañamos a nuestras hijas e hijos, estaremos desarrollando acciones que nos ayuden a prevenir los posibles usos no adecuados de las redes sociales.

■ ¿HABLAMOS DE LOS MIEDOS?

EMBARAZOS, INFECCIONES/ENFERMEDADES, RELACIONES TÓXICAS...

A estas alturas del texto debemos tenerlo claro, la sexualidad va de la mano del bienestar. Pero para llegar ahí es necesario cuidarnos y cuidar, tomando las medidas necesarias, parar procurar relaciones que permitan ser, crecer y disfrutar.

Sin embargo, el miedo a las consecuencias a veces actúa como un espray paralizante. Las consecuencias no deseadas existen y a muchas de ellas les podemos poner nombre y apellidos. Sabemos de embarazos no planificados, e infecciones, de relaciones no consentidas y de abusos. También sabemos cómo a partir de algunas de estas situaciones se han arruinado vidas. Es lógico que queramos hacer todo lo posible para que quienes queremos no caigan en esos riesgos.

Es importante que las conversaciones sobre todo esto estén adaptadas a la edad y momento el que se encuentre tu hijo o hija. Pero sin eludir que además de los riesgos hay medidas de protección. Del preservativo algo habrá que decir, como también de la píldora.

Como es lógico, no se trata de hablar solo de los recursos y su funcionamiento. No parece razonable hablar de preservativos o métodos anticonceptivos sin poner por delante el deseo, la comunicación y el consentimiento, algo útil a todas las edades.

Recuerda...

No se trata de asustar o generar miedo, se trata de generar madurez, responsabilidad, compromiso y seguridad. Querer y valorar, es una buena forma de enseñar a que sus deseos y criterios cuentan y que no se trata de hacer todo para agradar o buscar la aprobación de los demás. Su opinión importa.

No es mala idea hablar de los riesgos y hacerlo en primera persona. "Te quiero contar algo que quizás ya sepas, pero necesito quedarme tranquila". Tampoco es mala idea reconocer que del funcionamiento de muchos métodos no tenemos conocimientos suficientes; pero sí que les podemos animar a aprender y consultar en Centros de Salud o Asesorías de Sexualidad. Lo importante es saber dónde resolver las dudas.

Las relaciones tóxicas también son un riesgo y al igual que con otros riesgos se trata de ofrecer información y criterios. Por ejemplo, nuestro modelo de relación, lo que ven en casa, también educa. Respetarnos en nuestra relación de pareja, si la tenemos es lo que nos dará legitimidad para decir a nuestras criaturas que se hagan respetar.

En definitiva, desde las familias debemos transmitir información y acompañar en la búsqueda de recursos cuando sea necesario, facilitando que en nuestras criaturas se genere un criterio propio de cuidado hacia ellas y el resto de personas con las que va a compartir su sexualidad, pues se trata de que se sientan personas con criterios y capacidad de toma de decisiones, y esto sin duda contribuye a la prevención.





8. PREVENCIÓN DE ABUSOS



Para la prevención de abusos no hay atajos y por eso la principal estrategia es la buena Educación Sexual, por ello, recordamos:



1

Más importante que lo que les contamos es que aprendan que cuentan con nosotros o nosotras. El silencio no protege. Las personas más vulnerables (da igual la edad) frente a un posible abuso serán aquellas que no saben hablar de sexualidad o que no tienen con quién, es decir, todas esos niños, niñas, adolescentes o personas con discapacidad a las que nunca se les ha hablado del tema y que, han interiorizado que este es un tema del que "no se habla", del que "no se puede hablar", del que "no se debe hablar".

2

Es necesario hablar de todas las partes del cuerpo. Conocer cómo se llaman y qué significan les facilitará hablar claramente sobre situaciones que puedan ocurrir.

3

Han de aprender que su cuerpo les pertenece. Que no se puede acceder a él sin permiso. Esto es importante para niños y niñas y más aún para personas con discapacidad con grandes necesidades de apoyo, que requieren de ayuda en su aseo personal, en el cambio de ropa, en la ducha... Nadie debe verles o tocarles sin una razón y mucho menos sin su consentimiento.

4

El respeto al cuerpo también se construye con otros límites. Por ejemplo, nadie puede pedirnos que le toquemos las partes íntimas de su cuerpo o el de otras personas. Enseñarles a decir no. Del mismo modo que se ha de aprender a no invadir cuerpos ajenos sin consentimiento.

5

No obligar a abrazar o besar a alguien. A veces con la intención de que nuestras criaturas sean amables y agradables con todas las personas, les incitamos e incluso les obligamos a que besen o abracen a nuestras amistades, familiares, etc. Con esto, estamos transmitiendo un mensaje de no respeto hacia su deseo.

6

Lo íntimo frente a lo prohibido. Se previene bastante más enseñando lo que es "la intimidad", pues mientras sobre este espacio se podrá ejercer algún control, e incluso proponer algunos límites, difícilmente se podrá hacer lo mismo sobre lo prohibido. El niño, la niña, la persona con discapacidad o el o la adolescente difícilmente contará una situación de abuso si tiene interiorizado que lo sexual forma parte de lo prohibido, de las malas caras y de los enfados.

7

Facilitar un ambiente seguro, donde poder comunicar y compartir todo. También en el caso de haber sufrido una situación de abuso o sentir que no se ha respetado tus límites. Habrá que procurar que nuestras hijas e hijos no guarden secretos y, en todo caso, que distingan entre secretos buenos (no puedes contar a nadie que vamos a dar una sorpresa a mamá por su cumpleaños) y secretos malos (no puedes contar a nadie que hago que me toques los genitales).

Además de estas estrategias como medidas de prevención, como familia es importante que prestemos atención a los cambios que se puedan generar en nuestras hijas e hijos, que nos puedan dar pistas de que algo está ocurriendo.

Algunos de ellos pueden ser:

- ▶ Cambios de conducta. Y que no tienen justificación aparente.
- ▶ Ansiedad o Miedo. Puede mostrarse a través de negativas a seguir participando en alguna actividad, acudir algún lugar o relacionarse con ciertas personas.
- ▶ El silencio. No le apetece entablar una conversación o relacionarse con sus amigos y amigas.
- ▶ Problemas para conciliar el sueño. Pesadillas, pánico nocturno, desvelo, ...
- ▶ Expresiones. Por ejemplo, un dibujo que pueda llamarnos la atención o ser indicativo de que se pueda estar dando alguna situación de abuso.

Recuerda...

Estos indicadores nos pueden poner sobre aviso del abuso, pero también pueden relacionarse con el bullying, con un desengaño amoroso, con época de exámenes, con otros tipos de acoso o peleas con amigos o amigas, etc. En cualquier caso, ante la presencia de alguno de estos indicadores, la peor de las opciones es mirar hacia otro lado.



9. ALGO ESTAREMOS HACIENDO BIEN

Si has llegado hasta aquí leyendo, sin duda estamos mejor que estábamos. Ya no se podrá decir que las familias no tienen interés.



Si comparamos generaciones. Sin duda la generación que está ahora en los colegios e institutos ya trae la diversidad y la inclusión como parte de su mochila. En muchos casos ya no hay que enseñarlo porque conviven con familias diversas y porque los niños y niñas con discapacidad también están en las escuelas, afortunadamente ya no se les esconde.

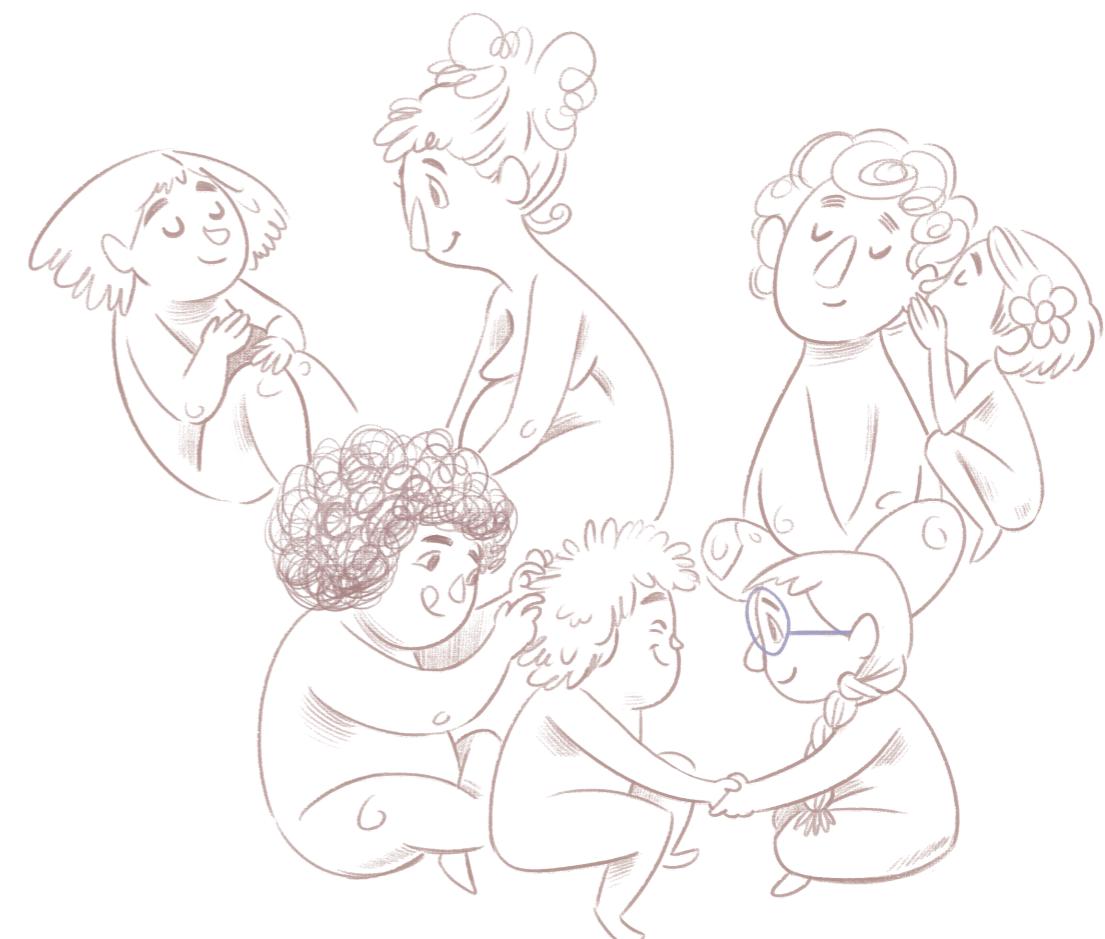
También es muy probable que esta generación sea más igualitaria que las generaciones que le preceden. Aunque sigue habiendo situaciones de violencia hacia las mujeres, abusos y violaciones. Por supuesto que también aquí hay excepciones y que un pequeño grupo de machistas, en el aula, en las familias o en los ambientes laborales y de ocio puede generar mucho daño. Por eso no hay excusa para quedarse de brazos cruzados, seguimos teniendo tarea.

Pues si todo esto es cierto, que las generaciones más jóvenes son más igualitarias, más inclusivas y más diversas, algo habremos hecho bien..



Recuerda...

No debemos preguntarnos cómo empezar, sino cómo seguir por ese mismo camino. Que no es otro que el que ya hemos comentado: conocerse, aceptarse y expresar la sexualidad de modo que genere bienestar.





10. RECURSOS

Por suerte, cada vez más, contamos con recursos que nos pueden ayudar como familias en esta tarea de la Educación Sexual. Libros, guías como esta, cuentos, comics, series, películas, canales de Youtube, incluso perfiles en redes sociales desde los que se difunden materiales, herramientas o estrategias que nos puedan ser de utilidad para abordar la sexualidad desde bien pronto, de manera natural y con sentido común.



Aunque a veces los recursos más útiles son los que tenemos más cercanos y a los que no prestamos mucha atención. Por ejemplo, poder hablar con otra familia sobre cómo estamos tratando de abordar la Educación Sexual, con qué dificultades nos encontramos y así compartir con ellas sus estrategias, sus miedos y "lo que les funciona y lo que nos les funciona"

Otros recursos cercanos son el profesorado y los centros de salud. La escuela debe asumir de manera corresponsable junto a las familias la Educación Sexual. Podemos preguntar en los centros educativos qué Educación Sexual están impartiendo. Muy al contrario, se trata de saber qué se hace para poder complementarlo, para ir al mismo ritmo y para colaborar.

La idea es ir juntos y juntas. No somos competencia. Tenemos los mismos objetivos y tanto desde la escuela, como desde las familias queremos educar y no adoctrinar. Por lo que en todo lo fundamental estamos de acuerdo.

En los Centros de Salud también se puede hablar y resolver muchas dudas. Todos y todas pasan por las revisiones del niño sano, la niña sana. Ese puede ser un espacio, pero también cualquier otro día en las consultas de pediatría, sea en enfermería o medicina. Un buen momento también para ceder el protagonismo al niño o a la niña, para aceptar que se dirijan a ellos o ellas y para saber quedarse en la puerta para que puedan hablar en intimidad.



Los recursos tangibles como libros, cuentos o documentales son una invitación al diálogo. Afortunadamente además los recursos cada vez son variados y diversos, y cada vez más tienen en cuenta la multitud de realidades con las que nos podemos encontrar, diversidad de cuerpos, niños y niñas con discapacidad, diversidad de familias, de formas de amar y relacionarse, etc.

Cuando hablamos de niñas, niños y adolescentes con discapacidad debemos aplicarnos las mismas normas: la familia, otras familias, el profesorado, los centros de salud y los materiales. En este caso procurando que estén adaptados y sean accesibles, con lectura fácil, pictogramas, con referentes con quien identificarse y sin infantilizar, salvo que se esté en la infancia.

Recuerda...



Cada familia puede hacer uso de aquellos recursos que considere que mejor le puede venir.

No hay un patrón único para todas las personas.

Lo importante es la persona que tenemos delante: el niño, la niña o la persona adolescente, sus demandas y necesidades.

ACOMPAÑANDO LA EDUCACIÓN AFECTIVOSEXUAL EN FAMILIA
CÓMO HACER SENCILLO LO QUE PARECE COMPLICADO

