

## ¿Cómo hablar de sexualidad con sus hijos?

Es mejor comenzar a hablar con los niños acerca de la sexualidad en la primera infancia. Si no lo ha hecho, no se preocupe, recuerde que **NUNCA ES DEMASIADO TARDE**.

Siempre esté disponible cuando un niño quiera hablar. La lección más importante que podemos compartir con nuestros hijos es, "**Ser diferente es normal.**"

Vivimos en un mundo muy sexual. Hay mensajes sobre el sexo en todo lo que nos rodea, en Internet, en la radio y en la televisión, así como en las películas, revistas y música. El sexo se utiliza para vender de todo, hasta para vender jabón para autos. Los dirigentes políticos y religiosos tienen mucho que decir sobre el sexo. Lo mismo ocurre con la gente en los probadores, en el centro comercial, y en nuestros propios hogares.

Y nuestros hijos escuchan todo. Pero a pesar de todas las conversaciones, nuestros hijos no reciben mucha información útil.

Muchos jóvenes se confunden y pueden ser presionados a tener relaciones sexuales antes de que estén preparados. Así también se pueden ver enfrentados a situaciones de abuso sexual, enfermedades de transmisión sexual, embarazos no deseados, etc.

Queremos que nuestros niños tengan vidas saludables y gratificantes. Y todos sabemos que la enseñanza sobre el sexo es muy importante. Pero para muchos de nosotros es difícil hablar de sexo, especialmente con nuestros propios hijos. Para hablar del tema, primero debemos saber...

### ¿Qué es la sexualidad?

Debemos tener claro que todos somos sexuales y nuestra sexualidad incluye:

- nuestros cuerpos y cómo nuestros cuerpos trabajan, funcionan.
- nuestro sexo biológico
- nuestra *identidad de género*, nuestros sentimientos acerca de ser hombre o mujer
- nuestras orientaciones sexuales, heterosexual, homosexual o bisexual.
- nuestros valores sobre la vida, el amor, y la gente en nuestras vidas

Y la sexualidad influye en cómo nos *sentimos* acerca de todas estas cosas y en la forma en que experimentamos el mundo.

### ¿Por qué los niños necesitan saber acerca de la sexualidad?

Primero debemos entender que la sexualidad ayuda a los niños hacer frente a sus sentimientos y a la presión de los pares. Gracias a una sexualidad sana y responsable se pueden hacer cargo de sus vidas y ser amantes en sus relaciones. También les ayuda a protegerse contra el abuso sexual, y a que se conviertan en abusadores sexuales.

Los niños aprenden acerca de la sexualidad desde el día que nacen. Su casa puede ser el mejor lugar para aprender. Podemos ayudar a que nuestros niños se sientan bien acerca de su sexualidad desde el principio. Entonces será más probable que confíen en nosotros lo suficiente para hacer preguntas sobre el sexo más adelante en la vida.

## ¿Entregar demasiada información los insita a relaciones sexuales tempranas?

No. La información no alienta a los niños a una vida sexualmente activa. Los jóvenes toman mejores decisiones sobre el sexo cuando tienen toda la información que necesitan y cuando no hay ningún tabú sobre sexualidad en la casa.

## ¿Qué debo hacer si me siento incómodo al hablar de sexo?

Unirse al club. La mayoría de nosotros nos sentimos de esa manera, y no es de extrañar:

- A muchos de nosotros se nos enseñó que el sexo es demasiado "sucio" para hablar sobre él.
- Muchos de nosotros sentimos miedo de no tener todas las respuestas.
- Es difícil para algunos de nosotros admitir que nuestros niños son sexuales.
- Es difícil, incluso para algunos de nosotros admitir que **somos** sexuales.
- Y muchos de nosotros sentimos miedo de los sentimientos sexuales normales entre nuestros hijos y nosotros.

Pero podemos ser sinceros con ellos cuando nos sintamos incómodos hablando sobre sexo. Podemos empezar diciendo algo así como, "Es difícil para mí hablar de esto. Mis padres y yo nunca hablamos de estas cosas. Pero quiero que tú tengas a alguien con quien hablar. "

No debes ocultar tus sentimientos o evitar el tema. Eso empeoraría las cosas. Inicia una conversación, continúa, y debes estar disponible desde el principio. Recuerda siempre que la información sobre sexualidad es tan importante como la alimentación, la vivienda, y el cuidado amoroso.

## ¿Cuándo es la mejor ocasión para empezar?

Es mejor comenzar tan pronto como cuando los niños empiezan a recibir mensajes sexuales. Pero que no se preocupe si aún no han empezado. Que nunca es demasiado tarde. Basta con que no trate de "ponerse al día" en todos los temas a la vez. Lo más importante es tener una mente abierta y estar disponible para cuando el niño quiera hablar.

## ¿Qué es lo que los niños quieren saber? ¿Qué necesitan saber? ¿ Y cuándo lo necesitan saber?

Lo que más quieren saber los niños es que son "normales." Podemos ayudarles a entender que es "normal" ser diferente. De hecho, la lección más importante que podemos compartir con nuestros niños es simplemente eso, **ser diferente es normal**.

A continuación se muestra cómo ayudar a los niños en distintas etapas de sus vidas.

## Del nacimiento hasta los dos años

Debemos darles a nuestros hijos un sentido de sí mismos desde su nacimiento. Nosotros hacemos que se sientan seguros o inseguros según:

- la forma en que les toque y mantenga
- la forma en que los alimentamos, los lavamos,
- el tono de nuestra voz
- si dejamos que se sientan cómodos con sus cuerpos y emociones



Ellos pueden desarrollar sentimientos saludables sobre su sexualidad si hacemos todas estas cosas en un ambiente agradable, amoroso, y con cuidado.

Todos los bebés exploran sus cuerpos. Ellos aprenden rápidamente que al tocar sus órganos sexuales se sienten bien. Esta es una parte natural y normal de su desarrollo. Se les debe permitir disfrutar de esto. Si se les gritan o se les pega en las manos, él lo seguirá haciendo, pero se sentirá culpable. Y ellos no confiarán en nosotros más tarde, cuando busque orientación sobre el sexo. También es importante que los niños sepan que las heces y la orina son funciones normales y saludables.

## Tres a cinco años

Al momento de tener tres, los niños están listos para saber que las mujeres y los hombres tienen diferentes órganos sexuales, y debemos hablar de ellos de la misma manera en que hablamos de los codos y la nariz, los dedos, etc. Siempre use los nombres de órganos sexuales. Diga "vulva", "pene" y "senos", en lugar de las palabras utilizadas en la calle o dentro de la familia como "pirulín", "sapo", "pechuga", etc. Si no se les enseñan los verdaderos nombres, los niños pueden pensar que hay algo "incorrecto" con esas partes del cuerpo.

Los niños a menudo son curiosos con los cuerpos de sus padres y de otros niños. Es por eso que juegan al "doctor" para buscar las diferencias entre los órganos sexuales y aprender acerca de su sexualidad. Podemos optar por permitirlo o no. Pero no es una ayuda castigar a los niños por ser normales.

La mayoría de los niños tocan sus órganos sexuales por placer. La masturbación es muy común durante este periodo. Debemos decirle a los niños que es normal masturbarse, pero es un acto que privado, se hace cuando estamos solos, no en público.

Los niños de tres años también desarrollan la curiosidad por saber acerca "¿De dónde vienen los bebés?" No debemos describir la interacción sexual en este momento. Las respuestas pueden ser simples por ahora. Podríamos decir algo como, "Los bebés crecen en un lugar especial dentro de la madre." Conforme pasan los años, podemos añadir otros detalles a medida que el niño sea capaz de comprender.

A los cuatro años de edad pueden llegar a ser muy apegados a los padres, incluso de una madre o de un padre ausente. Los niños se ponen celosos del otro padre o compañero. Ellos pueden ser apegados a los padres o cuidadores de ambos sexos. Ninguno de estos aspectos define si un niño es homosexual o heterosexual. Debemos dejar que nuestros niños se sientan cómodos con los apegos que forman. No debemos bromear acerca de tener "pololas" y "pololos."

A los cuatro años de edad pueden querer estar en la cama con los padres o con los cuidadores. Además les gusta observar a las personas sin ropa. Debemos enseñarles los límites de nuestra familia, por ejemplo no espiar a la hermana mayor mientras se ducha. Pero no hay que castigar a los niños por tales deseos, sino que hay que educarlos.



## Cinco a siete

Ellos comienzan a darse cuenta de su propia feminidad o masculinidad. Es muy común escucharlos decir que odian a los niños del sexo opuesto. Podemos animarlos a desarrollar su propio sentimiento de autoestima y también podemos enseñarles a ser respetuosos con los demás. De nuevo, es mejor no bromear sobre sus sentimientos.

Los niños a esta edad pueden ser tímidos a la hora de hacer preguntas. Pero eso no significa que no *tienen* preguntas. La mayoría ha oído hablar de cosas como el SIDA, la violación y el maltrato de niños. Debemos conversar sobre esos temas con ellos.

Las fantasías sexuales con los miembros de la familia de ambos sexos son comunes también. Por ejemplo, que les guste algún primo o prima. Los niños pueden encontrar estos pensamientos perturbadores, pero debemos tranquilizarlos con respecto a este tema.

## Consejos útiles para los padres

- Establezca buenos ejemplos con respecto a valores.
- Desarrolle la autoestima de ellos dando crédito a los talentos y logros, evite la crítica y el castigo.
- Respete la privacidad.
- Use correctamente los nombres de los órganos sexuales y los comportamientos sexuales.
- Aproveche los "momentos de aprendizaje." El embarazo de una amiga y las demostraciones de la TV pueden ayudar a iniciar una conversación.
- Incluya temas como la orientación sexual, el abuso sexual y la prostitución.
- Sea claro acerca de nuestros valores y deje que los niños sepan que otras pueden tener diferentes valores sobre la sexualidad. Enséñeles que el respeto de las diferencias es importante.
- No use tácticas de intimidación como una forma de evitar que los jóvenes tengan relaciones sexuales, no funciona.
- De información exacta, honesta; respuestas cortas y sencillas.
- Reconozca cuando no sepa la respuesta. Podemos ayudar a nuestros hijos a encontrar la respuesta en un libro o en otro tipo de recurso.
- Acepte preguntas concretas. Por ejemplo, "¿A qué edad tuviste tu primera relación sexual? Esta pregunta no significa necesariamente, "estoy pensando en tener relaciones sexuales. "
- Deje que sus hijos sepan que usted está disponible, y convierta en un hábito compartir lo que piensan y sienten.
- Hágale preguntas aunque él no las haga - sobre lo que piensa y lo que sabe.
- Piense primero lo que quiere decir sobre sus propios sentimientos y valores antes de hablar.



- Deje que su lenguaje corporal, sus expresiones faciales y su tono de voz apoye lo que dice con palabras.
- Conozca el mundo en el que viven nuestros niños. ¿Cuáles son las presiones que sienten? ¿Qué es lo que consideran normal?

Actualizado - Chelsea Nelson, de julio de 2006

Versión original - Susan Newcomer, 1987

© 2004 Planned Parenthood Federation of America, Inc Todos los derechos reservados.