



EDUCACIÓN SEXUAL DESDE LOS PRIMEROS AÑOS

¿QUÉ ES Y CÓMO GESTIONARLO?

La Educación sexual es muy importante para conocerse más a uno mismo, conocer más a los demás, identificar los sentimientos, conocer más el cuerpo de cada uno y aceptarlo. También ayuda a conocer a los demás y a aceptar sus diferencias. De esta forma, entendiendo y aceptando los cambios que pasan en el desarrollo de la sexualidad y en el desarrollo afectivo emocional, cada uno es más capaz de tomar decisiones más responsables y, consecuentemente, de ser más felices respecto a este tema.

La educación sexual es un proceso de adquisición de información y formación de actitudes y avanza al mismo tiempo que el niño se hace mayor por lo que adaptaremos nuestra forma de transmitir la información y hablar del tema a la edad y al nivel de su desarrollo madurativo. Es un proceso que dura toda la vida y no sólo consiste en recibir información; también supone aprender a gestionar nuestra sexualidad. Los niños, desde bien pequeños, van a tener al alcance de la mano información sobre este tema por lo que es mejor controlar y ser partícipes de lo que reciben a través de agentes externos, para que construyan un buen concepto respecto a la sexualidad y lo que ésta supone. La familia, la escuela y la sociedad son los agentes educativos que toman mayor parte en la educación del niño, en todos los aspectos, por lo que vamos a intentar promover, también, una adecuada educación sexual desde estos tres ámbitos de cara al objetivo de obtener un buen desarrollo afectivo-sexual, adecuándonos a cada etapa.

De hecho, para los más pequeños es muy importante e impactante lo que les enseñan sus padres y de esta forma no dejaríamos su educación sexual en manos de la sociedad o de la escuela únicamente. Los niños toman a sus padres como figuras de referencia, son modelos para ellos en todos los ámbitos, por tanto, todo lo que los padres hagan, digan o actúen sobre la sexualidad tendrá influencia sobre sus menores y siempre va a ser más importante para ellos lo que sus padres dicen o hacen que lo que proviene de otras fuentes informativas, en las primeras etapas.



Centro Psicológico Gran Vía

De ahí, la importancia de las acciones como padres sobre este tema y sobre cualquier tema desde el comienzo de la educación y la formación en la vida. Por el contrario, si la familia no participa en esta formación sexual, únicamente recibirán información por agentes externos y va a ser más difícil para los padres saber cómo piensan, qué saben e incluso corregirles, si lo creen oportuno, en aspectos relacionados con este tema.

Para gestionar bien la educación sexual desde los primeros años es imprescindible saber en qué etapa de su educación sexual está el niño y, en base a ello, acoplar la forma de comunicar y abordar el tema para aclarar todas las dudas que en ese momento pueda tener, sin contar detalles innecesarios pero tampoco generando incertidumbre. No es lo mismo los intereses que tiene un niño pequeño (conocer y explorar su cuerpo, por ejemplo) que los intereses que tiene un adolescente (sentirse atraído por otra persona, pensar cómo acercarse a esa persona...) pero es necesario tener en cuenta que en todos los momentos del desarrollo evolutivo se da la exploración de la sexualidad. Teniendo en cuenta todo esto, no podemos evitar este tema creyendo que "no hay un interés en ese momento".

Los objetivos que se pretenden lograr a través de una adecuada educación sexual son los siguientes:

- Desarrollo de una sexualidad sana y placentera
- Solucionar las dudas y prevenir los problemas que puedan surgir durante la sexualidad infantil, la sexualidad de los adolescentes y la sexualidad de los mayores.

El desarrollo de una sexualidad sana y placentera supone aceptar y respetar nuestro propio cuerpo y el de los demás así como la condición sexual de cada uno. Siempre viene bien saber de antemano lo que nos va a pasar en cuanto al proceso de evolución fisiológica y emocional. La identificación y gestión de las emociones también es otro aspecto que es necesario para lograr este objetivo y se consigue a través de la educación sexual.

Los temas que se pretenden prevenir a través de la educación sexual son los siguientes: el trato diferente por ser chico o chica, erradicar los abusos sexuales,

Bilbao
Gran Vía, 17, 4º - Dpto. 411
48001 Bilbao - Vizcaya
Tel: 94 416 09 39

Bilbao
c/ Gardoki, 9-1º
48008 Bilbao - Vizcaya
Tel: 94 416 09 39

Getxo
c/ Mayor, 10, 2º - Dpto. 3
48930 Getxo - Vizcaya
Tel: 94 416 09 39



Centro Psicológico Gran Vía

prevenir relaciones sexuales de riesgo, prevenir las enfermedades de transmisión sexual y evitar los embarazos no deseados.

A la hora de hablar sobre sexualidad es recomendable tener en cuenta estos factores:

- **Estar preparado:** si se presentan dificultades para hablar sobre sexualidad, pueden tener que ver las experiencias personales del adulto. Para hablar con los menores sobre este tema, debemos analizar cómo nos condicionan nuestras vivencias y reflexionar sobre si somos capaces de dejarlas de lado o evitar su condicionamiento a la hora de exponer el tema. Esto no quiere decir que tengamos que ser expertos en el tema para hablar de ello.
- **Lograr un nivel y equilibrio adecuado:** tenemos que adecuar la información a la edad de los niños, su nivel de desarrollo, sus dudas, sus intereses...
- **Tiene que haber "razones especiales", no "momentos especiales":** cualquier lugar o momento puede ser bueno para abordar el tema, si el niño muestra interés. De hecho, los niños normalmente exponen sus ideas de manera espontánea o en sus actividades diarias (viendo la tele, en sus juegos...) por lo que no es necesario ni conveniente preparar una "reunión" especial para hablar de ello; estas situaciones son para todos mucho más artificiales.
- **Actitud afectiva:** es más importante la cercanía, el tono cálido y generar un clima de confianza que dar una explicación técnica. No hay que juzgar o catalogar al niño por emplear expresiones coloquiales o las que oye en la calle. Hay que corregir aquello que no sea correcto pero siempre desde el cariño y la comprensión.
- **¡Hay tiempo de sobra para repetir las cosas!:** no hay que preocuparse si no hemos sabido dar una respuesta muy clara al niño; simplemente el hecho de sentirse comprendido y escuchado sobre este tema, ya es una cosa positiva para él. No obstante, si algo no ha quedado claro o hemos tenido dudas sobre lo que nos preguntan, siempre va a ver tiempo para retomar el tema y aclararlo y si no lo buscaremos pero no lo forzaremos.
- **Dar respuestas claras y breves:** hay que dar unas respuestas comprensibles para cada niño.

Bilbao
Gran Vía, 17, 4º - Dpto. 411
48001 Bilbao - Vizcaya
Tel: 94 416 09 39

Bilbao
c/ Gardoki, 9-1º
48008 Bilbao - Vizcaya
Tel: 94 416 09 39

Getxo
c/ Mayor, 10, 2º - Dpto. 3
48930 Getxo - Vizcaya
Tel: 94 416 09 39



Centro Psicológico Gran Vía

- Tener una buena actitud: a pesar de estar cansados o no tener muchas ganas de hablar, es importante que, si el niño muestra deseo o curiosidad para hablar de este tema u otro que le preocupa, lo abordemos aprovechando la ocasión. Es imprescindible que el niño vea predisposición por parte del adulto para hablar de este tema cuando él quiere. Todo ello le va a hacer sentir bien y va a fortalecer el vínculo entre el adulto y el niño.
- No interpretar, no suponer: si queremos saber por qué el niño ha dicho algo, por qué juega a eso o qué quiere decir con ese comentario concreto que ha hecho, es mejor preguntárselo a él directamente y no hacer suposiciones o interpretaciones a nuestra manera.
- Respetar su intimidad: tenemos que respetar su deseo y sus intereses y no tenemos que preguntar, de manera que se sienta invadido, por cosas que veamos que él no quiere contar. Hay temas que resultan más difíciles para hablar y nuestra curiosidad no debe superar ese límite. Las cosas que nos cuente como secreto o sus cosas íntimas no tenemos que contarlas a los demás; los niños también tienen su área privada y si no lo respetamos, se pueden sentir traicionados. ¡Todos tenemos secretos que no se pueden contar!
- Los niños van a notar si el adulto está incómodo hablando de este tema o si siente vergüenza por ello, lo que repercutirá en el modo de recibir la información.
- No es sólo dar información, también hay materiales (juegos, vídeos, libros...) que, bien empleados, constituyen un buen recurso para este aprendizaje.
- Repetición: no vale hablar sólo un día. Para aprender bien las cosas, hay que repetir y volver a abordar los temas..., como cualquier aprendizaje, para que lo entiendan bien.
- Tiempo: a veces se necesita tiempo para gestionar bien el tema por lo que no conviene dejar el tema de lado a la primera, si vemos que no nos sentimos cómodos.

Los momentos para hablar de sexualidad en el núcleo familiar fortalecen los vínculos generando un clima de confianza y de apertura para la comunicación.

Bilbao
Gran Vía, 17, 4ª - Dpto. 411
48001 Bilbao - Vizcaya
Tel: 94 416 09 39

Bilbao
c/ Gardoki, 9-1º
48008 Bilbao - Vizcaya
Tel: 94 416 09 39

Getxo
c/ Mayor, 10, 2ª - Dpto. 3
48930 Getxo - Vizcaya
Tel: 94 416 09 39



Centro Psicológico Gran Vía

Existen ciertos mitos erróneos respecto a la educación sexual a nivel social, que nos pueden condicionar a la hora de llevar a cabo este desarrollo, por lo que vamos a aclararlos. Hablar sobre sexualidad no acelera los comportamientos afectivo-sexuales ni los fomenta; al contrario, promueve un desarrollo de la sexualidad sano y responsable. Siempre y cuando acoplemos la información a la edad del niño, hablar de sexualidad no les perjudica, aunque sean niños pequeños. Como hemos dicho, el desarrollo de la sexualidad comienza desde los primeros años. La educación sexual, por tanto, no da demasiada información. Debemos recordar que no abarca sólo erotismo, también incluye los cambios físicos y psicológicos que ocurren, la gestión de sentimientos, la relación con los demás, la prevención... y toda esta información es imprescindible para el buen desarrollo afectivo-emocional.

Como hemos dicho a lo largo del artículo, es muy enriquecedor que los padres hablen de sexualidad con sus hijos, que atiendan a sus dudas... pero también hay otras fuentes para completar la educación sexual igualmente enriquecedoras y necesarias: las actividades escolares (hay asignaturas como conocimiento del medio y tutoría en las que puede tener cabida este tema, por ejemplo) y sesiones, talleres, charlas... ofrecidas por expertos en la materia (sexólogos, psicólogos...). Aprovechar estos recursos, bien orientándolos a los niños directamente bien orientándolos a los padres para formarles en cómo enfocar este tema con los pequeños, es, a su vez, muy beneficioso para proporcionar una buena educación sexual.

BIBLIOGRAFÍA

- Sancho, N. (2008). Taupadak. Donostia: Erein
- De la Cruz, C., Diezma, J.C. (2008). Construyendo sexualidades. Madrid: Ceapa

Bilbao
Gran Vía, 17, 4ª - Dpto. 411
48001 Bilbao - Vizcaya
Tel: 94 416 09 39

Bilbao
c/ Gardoki, 9-1º
48008 Bilbao - Vizcaya
Tel: 94 416 09 39

Getxo
c/ Mayor, 10, 2ª - Dpto. 3
48930 Getxo - Vizcaya
Tel: 94 416 09 39