

“Amb tots els
sentits”

Educación afectiva y sexual en la infancia y en la pubertad



Documento de
consulta para el
profesorado



G CONSELLERIA
O SALUT I CONSUM
I DIRECCIÓ GENERAL
B SALUT PÚBLICA
/ I PARTICIPACIÓ

“Amb tots els sentits”

Educación afectiva y sexual en la infancia y la pubertad

Documento de consulta para el profesorado



G CONSELLERIA
O SALUT I CONSUM
I DIRECCIÓ GENERAL
B SALUT PÚBLICA
/ I PARTICIPACIÓ

Consejería de Salud y Consumo
Gobierno de las Illes Balears

COORDINACIÓN

Rosa María Aranguren Balerdi
Coordinadora de Sida y Sexualidad

AUTORÍA

Antónia Maria Tomás Vidal, enfermera y sexóloga
Margalida Ordinas Vaquer, enfermera y sexóloga
Rosa María Aranguren Balerdi, médica de salud pública
Llúcia Caldés i Adrover, psicóloga y sexóloga

REVISIÓN

Alonso Medinas Prats, jurista
Azahara Hernández Adrover, pedagoga
Bárbara Nicolau Pons, maestra
Carme Vidal Mangas, enfermera
Catalina Núñez Jiménez, médica
Cristina Mayol Quetglas, trabajadora social
María Esperança Ponsell Vicens, enfermera especialista en pediatría
Esther Baquero Toledo, profesora
Francisca Crespí Verger, maestra
Francisca Tomás Vidal, maestra
Gemma Montes García, psicóloga y sexóloga
José García Vázquez, enfermero
Lena Castells Torrens, trabajadora social y antropóloga social y cultural
Lina Gornés Benejam, maestra
Lluïsa Planas Bauzá, pedagoga y maestra
Mabel González Rodríguez, pedagoga y maestra
Margalida Sierra Tablero, maestra
Maria Antònia Font Oliver, enfermera
María del Mar Gomila Guerrero, educadora social
Maria Isabel Martín Delgado, pediatra
María José Ramos Montserrat, médica de promoción de la salud
Mireia Cortada Gracia, pediatra
Paula Vallcaneres Morro, maestra
Pepa Horno Goicoechea, psicóloga
Regina Muntaner Fernández, enfermera
Taula per la Sida (Alas, Ben Amics, Cruz Roja Juventud, Médicos del Mundo, Siloé)
Trinidad Planas Juan, enfermera

TRADUCCIÓN

Francesc Esteve Beneito

APOYO ADMINISTRATIVO Y TÉCNICO

María Gloria Jaume Amengual

Índice

Introducción	4
La sexualidad	5
La sexualidad	6
El proceso de sexuación	7
La salud sexual	13
Los derechos sexuales	14
La afectividad y la sexualidad en la infancia y en la pubertad	16
El afecto	17
Las necesidades afectivas	19
Los vínculos afectivos	21
Los afectos sexuales	23
Las habilidades para la vida	28
Las diez habilidades básicas para la vida	29
El autoconcepto y la autoestima	32
Las emociones y los sentimientos	36
La asertividad	39
Las relaciones interpersonales	43
A querernos y a querer también se aprende	50
Las experiencias nos enseñan	51
Los referentes afectivos incondicionales	54
El abuso sexual	56
Las creencias nos condicionan	62
La información nos influye	67
El desarrollo psicosexual en la infancia y en la pubertad	71
El desarrollo psicosexual en la infancia	72
El desarrollo psicosexual en la pubertad	77
Los comportamientos sexuales habituales y los que nos deben alarmar	83
Cómo educar aprovechando los comportamientos sexuales	86
Anexos	90
Anexo 1. La anatomía de los genitales	91
Anexo 2. La higiene de los genitales	97
Anexo 3. El ciclo menstrual	98
Anexo 4. El ciclo de los espermatozoides	101
Anexo 5. La fecundación y el embarazo	102
Anexo 6. La respuesta sexual	104
Bibliografía	107

Introducción

Los humanos somos seres sexuados por naturaleza. Nuestros genes, hormonas, cerebro, figura corporal, genitales y forma de reproducción son sexuados. Desde antes del nacimiento nos expresamos sexualmente y la expresión de la sexualidad continúa toda la vida, en un proceso constante de cambios.

Del mismo modo que son educables la actividad física, la alimentación y otros aspectos de la forma de vida, también lo son la afectividad y la sexualidad. Educar en afectividad y sexualidad es imprescindible para adquirir las competencias que permitan vivir la sexualidad con placer y satisfacción, estableciendo relaciones interpersonales gratificantes y no discriminatorias, de forma segura y responsable.

La infancia y la pubertad son las etapas en las que se construye la personalidad, las habilidades y la cultura de las personas. Durante estas etapas, el profesorado es un agente importantísimo en la educación afectiva y sexual porque comparte con el alumnado un espacio de enseñanza y de aprendizaje que facilita la experimentación, la reflexión y la adquisición de hábitos y de habilidades. En este espacio es posible trabajar los valores y los conceptos necesarios para disfrutar de una vida sexual sana.

Desde 2011, la Consejería de Salud y Consumo del Gobierno de las Illes Balears lleva a cabo, de forma continuada, iniciativas de apoyo al profesorado ofreciendo los programas educativos «Sexo seguro y responsable» y «Amb tots els sentits», dirigidos a adolescentes. También, anualmente, se imparten cursos de formación sobre educación afectiva y sexual.

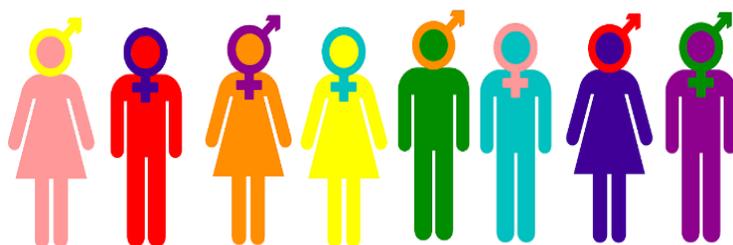
Para continuar la tarea iniciada de facilitación de herramientas para educar en afectividad y sexualidad, la Consejería de Salud y Consumo pone a vuestra disposición la parte del programa « Amb tots els sentits » dirigida a la infancia y la pubertad. Esta parte del programa está diseñada para ser implementada en las etapas de educación infantil y primaria.

El documento de consulta para el profesorado que tenéis en las manos es una de las herramientas del programa de educación infantil y primaria que se complementa con dinámicas educativas seleccionadas para cada curso. Su finalidad es ofrecer al profesorado, en un solo documento, los conceptos necesarios para educar en afectividad y sexualidad durante la infancia y la pubertad.

La sexualidad

- La sexualidad
- El proceso de sexuación
- La salud sexual
- Los derechos sexuales





La sexualidad

Antes de entrar en lo que nos ocupa en este documento, la educación afectiva y sexual en la infancia y la pubertad, conviene dedicar un tiempo para reflexionar sobre el concepto de sexualidad: qué es la sexualidad y cuáles son los aspectos que influyen en la caracterización de la sexualidad de cada persona.

La sexualidad se puede definir como la energía vital que nos impulsa a buscar afecto, contacto, placer, ternura e intimidad, desde el nacimiento hasta el momento de la muerte. También se puede entender como la vivencia y la expresión del cuerpo sexuado que todas las personas tenemos. Se manifiesta con expresiones propias y genuinas de cada persona, a través de pensamientos, fantasías, deseos, creencias, roles, actitudes y conductas.

SOMOS SERES ÚNICOS EN TODOS LOS ASPECTOS DE LA VIDA, TAMBIÉN EN NUESTRA CONDICIÓN DE SERES SEXUADOS Y EN LA FORMA DE EXPRESAR LA SEXUALIDAD

Hay tantas formas de expresar la sexualidad como personas, aunque se pueden encontrar similitudes en función de la etapa de la vida y de los valores familiares y culturales, entre otros aspectos.

La sexualidad nos permite establecer una forma específica de comunicación con nosotros y con otras personas: la comunicación erótica.

Expresando la sexualidad podemos:

- Sentir satisfacción y placer.
- Disfrutar de la afectividad que se puede transmitir a través de una relación sexual y fortalecer vínculos afectivos de intimidad erótica.
- Reproducirnos.

LA FORMA DE EXPRESAR NUESTRA SEXUALIDAD ES DIFERENTE EN CADA ETAPA DE LA VIDA

En la infancia y en la niñez se manifiesta la sexualidad de manera muy distinta a la forma en que se hace en la adolescencia. Además de la edad, hay otros factores que influyen de forma importante en la expresión del afecto y la sexualidad durante el proceso de sexuación.



El proceso de sexuación

Construimos nuestra sexualidad constantemente, durante toda la vida. Este hecho se denomina *proceso de sexuación*. Durante este proceso se definen los caracteres sexuales y también construimos la forma de expresar nuestra sexualidad.

Nos vamos configurando sexualmente en los siguientes aspectos:

- **El sexo:** las características corporales y el funcionamiento de nuestro organismo: cromosomas, genes, hormonas, genitales (internos y externos) y otros caracteres sexuales.
- **La expresión de género:** la asunción de determinados roles y comportamientos (formas de vestir, de relacionarse, de asumir responsabilidades sociales, familiares y profesionales), relacionados con lo que la sociedad considera masculino o femenino (estereotipos de género).
- **La identidad sexual:** el sentimiento de pertenecer a un determinado sexo, a ninguno o a ambos.
- **La orientación sexual (orientación del deseo):** hace referencia al tipo de personas que nos atraen para tener una relación afectiva y sexual.
- **Las preferencias eróticas:** se refiere a los aspectos (de una persona, del ambiente...) que estimulan nuestro deseo y nos atraen de forma erótica.
- **La conducta sexual:** es la manifestación del deseo sexual, en forma de prácticas sexuales. Así como el deseo y la atracción son involuntarios, la conducta sexual es voluntaria e implica la decisión de llevarla a cabo o no.

HAY TANTAS SEXUALIDADES COMO PERSONAS

Cada persona es, se siente y se manifiesta en todos los aspectos de su sexualidad, de forma única e irrepetible, en cada momento de su vida.

LA SEXUALIDAD SE CONSTRUYE A TRAVÉS DE LA INTERACCIÓN ENTRE LA PERSONA Y LAS ESTRUCTURAS SOCIALES

FACTORES QUE INFLUYEN EN EL PROCESO DE SEXUACIÓN Y EN LA VIVENCIA DE LA SEXUALIDAD

En el proceso de sexuación influyen fundamentalmente los factores siguientes:

- **La fisiología**

A cada edad corresponde un determinado desarrollo psicosexual, aunque hay que tener en cuenta que cada persona tiene su propio ritmo de desarrollo, dentro de los márgenes que se consideran habituales.

Además de la edad, en la caracterización de la sexualidad influye el estado físico y funcional: los genes, las hormonas, la capacidad funcional (física e intelectual) y la energía vital que tenemos en un momento determinado.

- **La satisfacción de necesidades afectivas básicas (seguridad, cariño y placer)**

La forma con la que hemos establecido los vínculos afectivos significativos desde la infancia (contacto, intimidad, comunicación, placer, ternura...), tanto en positivo como en negativo, nos condiciona a la hora de expresar nuestra sexualidad.

- **La capacidad de gestión de las emociones y de cuidado de la autoestima**

Cuando las personas aprendemos a gestionar nuestras emociones y a cuidar de nuestra autoestima estamos en disposición de vivir la sexualidad con asertividad y seguridad.

- **Las vivencias relacionadas con experiencias sexuales**

Las experiencias sexuales positivas favorecen un proceso de sexuación, mientras que una experiencia nociva, en sí misma, dificulta un proceso de sexuación saludable.

- **Factores socioculturales**

Los roles de género tienen una influencia importante en la forma con que nos posicionamos hacia las relaciones afectivas y sexuales. Las creencias sobre el amor y la sexualidad que se nos transmiten desde la infancia pueden facilitar o dificultar la expresión de una sexualidad satisfactoria, placentera y segura.

Por otro lado, la educación afectiva y sexual positiva, integral y basada en la evidencia, facilita el desarrollo sexual saludable y actúa como un factor de protección.

• Factores económicos

La situación económica puede influir en el estilo de vida (alimentación, actividad física e intelectual, acceso a material educativo o a páginas web de pago, entre otros).

• Factores medioambientales

El clima local y la zona donde se vive (rural, ciudad, barriada...) influyen en la facilidad para moverse y acceder a nuevas experiencias e interacciones sociales, para conocer estilos de vida diferentes y para acceder a recursos.

• La forma con que el niño o la niña se han relacionado con su cuerpo

Aunque se observan progresos en la forma de enseñar a los niños y a las niñas a vivir su cuerpo con naturalidad y respeto, desgraciadamente son frecuentes las referencias a los genitales de forma grosera y vulgar, así como la consideración de las zonas íntimas como partes del cuerpo «poco nobles», que no merecen ser tratadas con naturalidad y respeto.

• Los estereotipos sobre el placer y el dolor

Vivimos en una sociedad hedonista, que valora el placer efímero, como por ejemplo la recompensa que se obtiene con la posesión de bienes materiales, la consecución de reconocimiento social u otras formas de satisfacer necesidades de forma inmediata.

Considerar el placer como una forma de autoconocimiento permite disfrutar de la sexualidad. En las sociedades patriarcales se ha tenido que luchar de forma específica por el derecho al placer sexual de las mujeres. Todavía ahora, en algunas culturas, las mujeres, para no ser mal vistas, se ven en la necesidad de negar su deseo y placer sexuales.

En cuanto al dolor, se sublima el sufrimiento y se considera «normal» en las relaciones humanas, y de manera especial en las relaciones amorosas. Todavía se acepta que el amor implica sufrimiento y que se tiene que aguantar lo que sea por amor, pero hay que saber que continuar una relación que duele, pensando que el amor triunfará, es, cuando menos, una imprudencia que puede salir muy cara.

• Los estereotipos sociales de belleza

En la sociedad occidental, a pesar de la diversidad de culturas que conviven en ella, predomina un modelo estereotipado de belleza. Este modelo valora el cuerpo y cada una de sus partes conforme a unos patrones rígidos. Esto es especialmente importante en una etapa en que empieza el interés para resaltar el propio atractivo.

- **Los estereotipos sociales de lo femenino y lo masculino**

Persiste la creencia errónea de que los hombres tienen que tener expresiones y comportamientos «masculinos» y las mujeres «femeninos», pero no existe ninguna evidencia que indique que deba ser así.

- **El manejo del poder en las relaciones**

Las relaciones con iguales son asimismo un factor que condiciona la expresión de la sexualidad en la pubertad y en la adolescencia. Por este motivo es esencial que se aprenda, desde la infancia, a manejar el poder en las relaciones. El poder, como capacidad para influir, en cualquiera de sus formas (amor, autoridad, fuerza y diferencia social), se puede utilizar para hacer bien o para hacer daño. Es esencial incorporar el concepto de poder en la educación afectiva y sexual.

HAY QUE FACILITAR QUE TANTO LOS NIÑOS COMO LAS NIÑAS DESARROLLEN SU PROPIA CAPACIDAD EXPRESIVA

EL SEXO

El sexo lo conforman las características biológicas de nuestro cuerpo (cromosomas, genes, hormonas, gónadas y morfología de los genitales). En nuestra sociedad, el sexo del bebé se determina según la forma de los genitales externos y se dice que es **niño, niña o intersexual**.

Las personas intersexuales son aquellas que nacen con unos genitales externos que presentan una forma ambigua (no se puede diferenciar con claridad si son masculinos o femeninos). La intersexualidad es una realidad compleja, que va más allá de los genitales externos ambiguos, y comprende, además de la morfología de los genitales externos, los genes, las hormonas y las gónadas.

LA EXPRESIÓN DE GÉNERO

El género es una construcción social y cultural binaria (masculino/femenino). Se define como la asignación de roles y comportamientos que cada sociedad y cultura atribuye a cada sexo. Incluye la forma de vestir, de relacionarse y de asumir responsabilidades sociales, familiares y profesionales.

El concepto de género se sustenta en el supuesto que hay una forma de ser y de actuar masculina y otra femenina, como si se tratara de dos maneras diferentes de ser y estar en la vida (roles y comportamientos, y acceso a determinados derechos y oportunidades), en una sociedad determinada.

Aunque las mujeres y los hombres sean diferentes en cuanto a ciertas características físicas y funcionales, los roles que asumen en sus relaciones sociales, profesionales, afectivas y en otros ámbitos de su desarrollo personal (intelectual, deportivo, artístico...) no tienen por qué serlo.

HAY MUCHAS MANERAS DE SER MUJER Y DE SER HOMBRE

El género es un concepto útil para poner en evidencia que la sociedad da más valor a los roles que considera masculinos que a los que considera femeninos, lo que ocasiona situaciones de desigualdad, abuso y violencia.

A estas alturas, sabiendo que esto es así, quizás tendríamos que avanzar hacia la superación de este concepto, construyendo un nuevo paradigma que se sustente en la multiplicidad de formas de expresión de las personas y en la deconstrucción de los roles de género desde la infancia.

SI EDUCAMOS DESDE LA INFANCIA EN LOS VALORES DE IGUALDAD Y RESPETO, SIN DIFERENCIAR SI SON NIÑOS O NIÑAS, FACILITAMOS QUE DESARROLLEN SU POTENCIAL

La expresión de género es la manera que tenemos de mostrarnos al mundo e incluye la forma de hablar, de vestirnos, de gesticular, de movernos, de ocupar el espacio, nuestros gustos, etc. Está relacionada con lo que la sociedad considera masculino o femenino (estereotipos de género).

CADA PERSONA TIENE SU PROPIA EXPRESIÓN DE GÉNERO

LA IDENTIDAD SEXUAL Y DE GÉNERO

La identidad sexual es el sentimiento íntimo de ser hombre, mujer, las dos cosas o ninguna de estas dos. Según sea la relación entre el sexo asignado y la identidad de género, se define a las personas como:

- **Cissexuales:** la identidad coincide con el sexo asignado al nacer.
- **Transexuales:** la identidad no coincide con el sexo asignado al nacer.
- **Transgéneros:** la identidad sexual no encaja en la categoría de identidad binaria (mujer/hombre).

REDUCIR LA EXPRESIÓN DE GÉNERO A LO MASCULINO Y LO FEMENINO ES INVISIBILIZAR LA DIVERSIDAD QUE CARACTERIZA A LAS PERSONAS

Actualmente también es utilizado el término *trans**. El asterisco se usa como una forma de visualizar la diversidad de identidades (transexual, transgénero, no binaria...). Ser una persona *trans** no implica necesariamente que se quiera modificar su cuerpo a través de la cirugía o un tratamiento hormonal.

LA ORIENTACIÓN SEXUAL

La orientación sexual tiene que ver con las personas hacia las que orientamos nuestro deseo. Según hacia quién sentimos atracción, las personas nos podemos identificar como:

- **Asexuales:** no sentimos atracción sexual, aunque sí podemos sentir una vinculación amorosa hacia otras personas.
- **Bisexuales:** sentimos atracción indistintamente hacia mujeres y hacia hombres.
- **Heterosexuales:** sentimos atracción hacia personas del sexo contrario al nuestro.
- **Homosexuales:** nos atraen las personas del mismo sexo que el nuestro (*lesbianas* en el caso de las mujeres y *gays* en el de los hombres).
- **Pansexuales:** lo que nos atrae es la persona en sí, sin importarnos cuál es su sexo o expresión de género.

LA LGTBIFOBIA

Algunas personas sienten aversión hacia las personas que expresan su sexualidad de manera diferente a la que ellas consideran la adecuada y correcta, y pretenden imponer a todo el mundo su forma de entender la sexualidad. Esta aversión se llama *LGTBifobia*.

La LGTBifobia se manifiesta de muchas maneras: desde el desprecio y las burlas hasta los maltratos físicos o psicológicos. Se puede despreciar y agredir de muchas maneras: con palabras, haciendo bromas ofensivas, mirando con desprecio o rechazando el acercamiento físico de la persona, apoyando o riendo las *gracias* de quien desprecia o agrede...

**ES IMPRESCINDIBLE ACEPTAR Y RESPETAR LA ORIENTACIÓN SEXUAL, LA IDENTIDAD SEXUAL Y LA EXPRESIÓN DE GÉNERO,
ES UNA CUESTIÓN DE BUEN TRATO Y DE RESPETO A LOS DERECHOS HUMANOS**



La salud sexual

En 2002, con el fin de resaltar la relevancia de la sexualidad en la vida de las personas, la Organización Mundial de la Salud (OMS) quiso dejar constancia de la importancia de la sexualidad. Por eso definió el concepto de *salud sexual*.

PARA DISFRUTAR DE UNA BUENA SALUD ES IMPRESCINDIBLE DISFRUTAR TAMBIÉN DE UNA BUENA SALUD SEXUAL

La OMS considera la salud sexual como **un estado de bienestar físico, emocional, mental y social en relación con la sexualidad** y no únicamente como una ausencia de enfermedad, disfunción o incapacidad. La salud sexual **requiere un enfoque positivo y respetuoso de la sexualidad y de las relaciones sexuales**, así como la posibilidad de tener experiencias sexuales placenteras y seguras, libres de toda coacción, discriminación y violencia.

EL PLENO DESARROLLO DE LA SEXUALIDAD ES ESENCIAL PARA EL BIENESTAR INDIVIDUAL, INTERPERSONAL Y SOCIAL

Para que podamos vivir la sexualidad de forma placentera, satisfactoria y segura, es necesario que las personas:

- **Nos conozcamos:** nuestro cuerpo, lo que nos gusta y lo que no nos gusta, cómo se produce la respuesta sexual, cómo nos reproducimos y nuestra vulnerabilidad.
- **Nos aceptemos** y nos identifiquemos como una persona única y valiosa que se siente a gusto consigo misma y que es digna de ser querida.
- **Sepamos expresar** nuestra capacidad erótica, nuestros sentimientos y deseos, y marcar los límites que no queremos que nadie traspase.

Disfrutar de salud sexual supone vivir la sexualidad con:

- Placer, sin culpa ni vergüenza.
- Aceptación y satisfacción en cuanto a la orientación sexual y la identidad de género.
- Respeto hacia las demás personas.
- Responsabilidad (con conocimiento del riesgo que comporta y utilizando correctamente las medidas de protección adecuadas).

EL 4 DE SEPTIEMBRE SE CONMEMORA EL DÍA MUNDIAL DE LA SALUD SEXUAL



Los derechos sexuales

La consideración de los derechos sexuales y reproductivos como parte de los Derechos Humanos (libertad, igualdad, privacidad, autonomía, integridad y dignidad) fue objeto de debate en la Conferencia Internacional sobre Población y Desarrollo que se llevó a cabo en El Cairo en 1994 y en la IV Conferencia Mundial sobre las Mujeres celebrada en Pekín en 1995. Desde entonces, diferentes organismos y entidades han definido los derechos sexuales (la OMS, la ONU, la Federación Internacional de Planificación Familiar y la Asociación Mundial de Sexología).

La Federación Internacional de Planificación Familiar (IPPF), en la Declaración de Derechos Sexuales publicada en 2008, afirma que los derechos sexuales están constituidos por una serie de beneficios relativos a la sexualidad. Estos derechos se pueden resumir en los siguientes:

- Disfrutar de una vida sexual satisfactoria, placentera y segura.
- Acceder a los servicios de salud sexual y reproductiva.
- Buscar, recibir y transmitir información sexual.
- Acceder a la educación sexual.
- Elegir libremente a la pareja.
- Decidir tener una vida sexual activa o inactiva.
- Tener relaciones sexuales sólo si son consentidas y de mutuo acuerdo.
- Establecer vínculos sexuales en libertad (pareja, matrimonio, separación, divorcio...).
- Decidir si se quiere tener descendencia o no y cuándo tenerla.

Los derechos sexuales de las mujeres han sido vulnerados históricamente, fruto de una cultura patriarcal. Aunque existe un marco normativo, todavía hay lugares donde se violan los derechos sexuales y reproductivos de las mujeres.

“Amb tots els sentits” - Educación afectiva y sexual en la infancia y en la pubertad

Tener conocimiento y comprender la importancia y la trascendencia de los derechos sexuales, puede ayudar y animar a exigirlos y a reclamarlos cuando se produzcan situaciones de vulneración o cuando se considere que no se llevan a cabo las acciones necesarias para poderla disfrutar.

LA SALUD SEXUAL IMPLICA LA DEFENSA, LA PROTECCIÓN, EL MANTENIMIENTO Y EL RESPETO A LOS DERECHOS SEXUALES DE TODAS LAS PERSONAS

Las personas adultas, responsables de la educación y cuidado de las niñas y los niños, somos las que tenemos que velar y valorar si disfrutan o no de sus derechos sexuales.

LA EDUCACIÓN SEXUAL ES UN DERECHO DE LAS NIÑAS Y DE LOS NIÑOS

La OMS define la educación sexual como una actividad pedagógica adaptada a cada edad y cultura, que utiliza información científica rigurosa, realista y sin juicios de valor, para formar en sexualidad en los campos biológico, psíquico y social.

La afectividad y la sexualidad en la infancia y en la pubertad

- El afecto
- Las necesidades afectivas
- Los vínculos afectivos
- Los afectos sexuales





El afecto

Desde el punto de vista emocional **el afecto es el sentimiento y la expresión de amor o de aprecio** hacia una persona, un animal o un objeto.

Para entender el afecto hay que tener en cuenta una serie de particularidades:

- **El afecto es la base del desarrollo del ser humano:** los humanos necesitamos una gran cantidad de afecto para crecer y desarrollarnos correctamente. Necesitamos dar y recibir cariño. Esta necesidad es mayor en la infancia y en las situaciones de especial vulnerabilidad.
- **El afecto lo sentimos:** sentimos afecto cuando nos demuestran que nos quieren, cuando nos demuestran con hechos y con palabras que nos consideran, que prestan atención a nuestras necesidades, nos cuidan y nos protegen.
- **El afecto se puede dar o recibir:** decimos que «damos afecto» o que «recibimos afecto». La capacidad de dar cariño, de responder de forma positiva, puede aumentar o disminuir. Determinadas circunstancias nos aportan energía y ello aumenta nuestra capacidad de dar afecto y de reaccionar de forma positiva. Parece que el afecto es un fenómeno como la energía, que se puede almacenar y transferir.
- **Dar afecto requiere implicación y dedicación:** tratar de comprender los problemas de otra persona (empatía), intentar gustar, demostrar respeto, gratitud o amor, así como cuidar a una persona, son un ejemplo de diferentes maneras de proporcionar afecto. Todas requieren esfuerzo.
- **La primera persona a quien tenemos que demostrar afecto es a nosotras:** la capacidad de autocuidarnos (descansar, comer sano, hacer ejercicio, tener tiempo de recreo, tener cuidado de nuestro cuerpo y de nuestra imagen, protegernos...), de saber decir «no» o «basta» y de pedir ayuda, son formas de querernos. Nada justifica desatender las propias necesidades. Saber dónde está el punto de equilibrio entre cuidar y cuidarse es una cuestión de regulación emocional, de saber reconocer, en nuestras emociones y en las sensaciones que nos provocan en el cuerpo, cuándo vivimos una situación que nos hace daño.

CADA PERSONA ES ÚNICA, TAMBIÉN LO ES SU FORMA DE DEMOSTRAR AMOR Y DE ACEPTAR MUESTRAS DE AMOR

Cada niña y cada niño tienen su propia forma de demostrar cariño y también prefieren determinadas formas de demostración de afecto por parte de las otras personas.

LA FORMA DE EXPRESAR CARIÑO Y DE PREFERIR UNAS FORMAS U OTRAS DE MANIFESTACIÓN AFECTIVA ESTÁ INFLUENCIADA POR FACTORES PERSONALES, FAMILIARES Y CULTURALES

Hay niñas y niños a quienes les gusta mucho abrazar y besar y recibir abrazos o besos, o al contrario no les gusta tanto o no les gusta nada. También les pueden gustar formas de comunicación de los cuerpos que sean más o menos bruscas (jugar a peleas, hacer cosquillas...).

Se trata, en cuanto a la expresión de los afectos, de respetar las formas que tiene cada niño y cada niña y, sólo si quiere, de ayudarle a cambiar su forma de relacionarse.

OBSERVAR QUE UN NIÑO O UNA NIÑA NO QUIERE EL CONTACTO FÍSICO CON ALGUNA PERSONA EN CONCRETO PUEDE SER UN INDICADOR DE MALTRATO O DE ABUSO

Algunas veces las personas adultas queremos forzar a la niña o al niño: le decimos que tiene que dar un beso o un abrazo a otra persona, de cualquier edad, sin respetar sus deseos. Esta conducta es peligrosa porque el niño o la niña aprende que no importa lo que siente y que lo importante es obedecer, aunque lo que tenga que hacer le provoque sensaciones desagradables (la persona no le gusta, huele mal, le pica la barba, le aprieta demasiado...).

DEMOSTRAR EDUCACIÓN Y DEMOSTRAR AFECTO SON DOS FORMAS DE COMPORTAMIENTO ESENCIALMENTE DIFERENTES

La educación consiste en actuar con respeto (saludar es demostrar respeto). Mientras que actuar de forma educada se debe considerar una obligación, una cuestión de civismo, demostrar afectividad es opcional porque besar y abrazar sólo hay que hacerlo cuando sentimos que tenemos ganas de hacerlo.

AYUDAR AL NIÑO O A LA NIÑA A MANTENER SU POSTURA DE NO QUERER HACER LO QUE NO LE APETECE (ABRAZAR, BESAR...) ES UNA FORMA DE RESPETO

Si los demás les respetan, sentirán respeto hacia sí y estarán en mejor disposición para actuar correctamente en caso de coerción o abusos.



Las necesidades afectivas

Para vivir bien y desarrollarnos adecuadamente, del mismo modo que necesitamos cubrir necesidades físicas (como por ejemplo comer, dormir, descansar, estar en movimiento, entre otras), **es imprescindible satisfacer nuestras necesidades afectivas.**

De entre todas las necesidades afectivas destacan, por su importancia, las relacionadas con las personas más cercanas o íntimas.

Tales necesidades son tres:

- la seguridad emocional
- el apoyo y el afecto social
- la intimidad

La seguridad emocional (las figuras de afección): la seguridad emocional hace referencia a la necesidad que tenemos las personas de sentirnos seguras y protegidas por otras personas que entendemos y sentimos incondicionales, disponibles y competentes. Estas personas son las que denominamos *figuras de afección* y, generalmente, son la madre, el padre y las personas que nos cuidan y con quienes establecemos un vínculo afectivo.

El apoyo y el afecto social (los otros vínculos afectivos): desde la infancia, los seres humanos necesitamos establecer vínculos afectivos, de diferente profundidad, con personas que no forman parte de nuestra familia más cercana (familiares más lejanos, amistades y personas conocidas). Estas personas conforman una red afectiva que además de protegernos nos permite cubrir necesidades lúdicas y de socialización. La red social facilita que los niños y las niñas aprendan a querer a personas que no forman parte de su familia, les ayuda a integrarse en la sociedad (escuela, barrio, grupos de actividades deportivas y lúdicas...) y les permite conocer diferentes formas de vivir. También

contribuye a hacerlos más flexibles y les ayuda a conocerse mejor, a sentir que son personas aceptadas y a facilitar su participación en la construcción de su entorno.

La intimidad: la intimidad es el tipo de relación afectiva en la que compartimos los sentimientos y el cuerpo. Mediante las relaciones de intimidad podemos establecer vínculos afectivos estrechos e intensos.

SI LAS NECESIDADES AFECTIVAS NO ESTÁN CUBIERTAS ADECUADAMENTE, LA VULNERABILIDAD EMOCIONAL AUMENTA

Cuando las necesidades afectivas no están cubiertas adecuadamente tenemos más riesgo:

- **De establecer vínculos afectivos negativos.** Eso pasa cuando buscamos la seguridad, el apoyo y la intimidad en personas y grupos que nos pueden hacer daño y con los que establecemos relaciones tóxicas. En la infancia, los vínculos afectivos negativos (inseguros) con las figuras de afección son tan fuertes como los positivos (seguros). El niño o la niña quiere a la persona con la que tiene un vínculo destructivo y la defiende e idealiza porque necesita hacerlo. La necesidad de seguridad emocional y de afección es universal y se prefiere tener un mal vínculo a no tener ninguno.
- **De tener conductas de riesgo.** Puede pasar que, para sentir afecto y compañía, cuando se tienen sentimientos de falta de cariño y soledad, los niños y las niñas accedan a tener determinadas conductas de riesgo (chatear con personas desconocidas, colgar imágenes o vídeos de contenido sexual...).

La educación afectiva y sexual en los centros educativos implica interesarse por el bagaje afectivo del grupo en general y de cada niña o niño en particular. Esto supone abrir los ojos a ver si sus necesidades afectivas están adecuadamente cubiertas.

CADA NIÑO Y CADA NIÑA VIVEN Y HA VIVIDO UNA TRAYECTORIA Y UNA VIVENCIA AFECTIVA Y EMOCIONAL ÚNICA

Teniendo en cuenta que la familia es el contexto principal de socialización, esta debería cumplir una serie de funciones:

- Satisfacer necesidades básicas, como por ejemplo dormir y descansar, comer, vestir de manera adecuada, etc.
- Enseñar valores, normas y límites.
- Dar afecto.
- Educar para ayudar a adquirir competencias en todas las áreas de la vida.

Estas funciones se cumplen mejor o peor según el estilo educativo de la familia:

- Si la relación entre los miembros de la familia se basa o no en la confianza y la seguridad.
- Si se favorece o no la expresión de sentimientos y emociones (intimidad positiva): contar experiencias e inquietudes, expresarse, compartir lo que se piensa, considerar las diferentes opiniones...
- Cómo se trata la educación sexual en casa: si es un tema tabú, del que no se puede hablar, o si se trata de manera natural y positiva.
- El modelo de relación con el padre, la madre o la persona responsable del niño de la niña: permisivo, sobreprotector, autoritario o democrático.



Los vínculos afectivos

El vínculo afectivo es la relación de afecto que se establece entre dos personas que son significativas (importantes) la una para con la otra. Los primeros vínculos afectivos y los más especiales son los que establecemos en la infancia con la madre, el padre y las personas más cercanas (otros miembros de la familia, personas que nos cuidan, maestros...).

LOS VÍNCULOS AFECTIVOS PUEDEN SER POSITIVOS (SEGUROS) O NEGATIVOS (INSEGUROS)

Los vínculos afectivos positivos son los que:

- Hacen sentir bien al niño o a la niña: le demuestran afecto y respeto.
- Le proporcionan cuidados de calidad (alimentación, higiene, movilidad, descanso...) y un entorno seguro.
- Consideran sus necesidades (sus tiempos y su estado evolutivo, sin exigir cosas que el niño no tiene capacidad de cumplir).
- Facilitan la relación social.
- Fomentan la autonomía (estimulan la capacidad de participar, jugar y explorar, estableciendo los límites de seguridad).

LOS VÍNCULOS AFECTIVOS POSITIVOS OFRECEN RAÍCES Y ALAS

CÓMO INFLUYEN LOS VÍNCULOS AFECTIVOS EN EL DESARROLLO

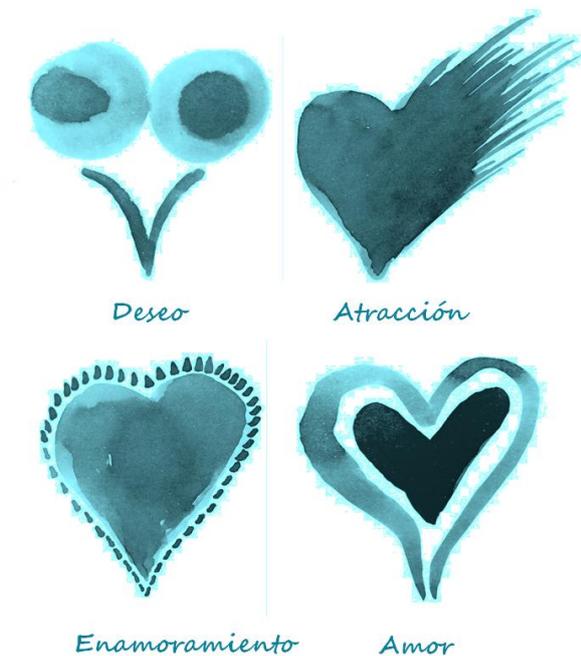
Los vínculos que la niña o el niño establece con las personas que son significativas para ella o él tienen una influencia relevante en su desarrollo físico, intelectual, emocional y social. Producen una impronta importante en el desarrollo sexual y en la capacidad de tener relaciones sanas en la vida adulta y vínculos de afectión seguros.

Esta influencia, en cuanto al desarrollo psicosexual en la infancia, se manifiesta en:

- La autoestima.
- Las emociones predominantes y la forma de gestionarlas.
- Los tipos de vínculos afectivos que establezca y pueda establecer en el futuro relacionados con los afectos sexuales.
- Los comportamientos relacionados con la expresión de la sexualidad en la infancia y en las sucesivas etapas de la vida.

Los vínculos afectivos positivos fortalecen la autoestima y los sentimientos de seguridad y confianza. Cuando las niñas o los niños cuentan con personas que les ofrecen vínculos afectivos positivos, se sienten seguros y se muestran alegres y en predisposición a relacionarse, a jugar y a explorar. También tienen inclinación a ser más independientes y a expresar sus ideas, opiniones y sentimientos.

Los vínculos afectivos negativos generan sentimientos de inseguridad, de falta de confianza y de autoestima baja. Esto se puede manifestar con tristeza, retraimiento y dificultades para participar en los juegos y para relacionarse.



Los afectos sexuales

Los afectos sexuales son formas especiales de afecto que nos impulsan a acercarnos a otras personas de manera amorosa y sexual.

Dichos afectos son:

- el deseo
- la atracción
- el enamoramiento
- el amor

Mediante los afectos sexuales, además de satisfacer las necesidades afectivas básicas (seguridad emocional, apoyo y afecto social e intimidad), podemos satisfacer nuestra necesidad de comunicación erótica y de sentir placer sexual.

En la pubertad se pueden empezar a vivir estos afectos. Suele pasar de manera gradual y, a menudo, el deseo no está motivado por una persona concreta. Los chicos y las chicas suelen sentir que les pasa algo nuevo que no saben muy bien cómo explicar: sensación física, emoción o combinación de ambas.

EL DESEO

El deseo sexual es un estado caracterizado por sensaciones específicas que nos predisponen a buscar experiencias sexuales.

EL DESEO ES INHERENTE A LA CONDICIÓN HUMANA, NADIE PUEDE EVITAR SENTIR DESEO

Estas sensaciones se producen por la activación de un sistema neuronal específico de nuestro cerebro como respuesta a un estímulo que interpretamos como erótico. Este estímulo lo podemos crear nosotros mentalmente (interno) o puede venir de nuestro entorno (externo). También estos estímulos (interno y externo) se pueden dar a la vez.

TENER DESEO NO IMPLICA NECESARIAMENTE LA REALIZACIÓN DE CONDUCTAS DIRIGIDAS A SATISFACERLO, EL DESEO NO DEPENDE DE LA VOLUNTAD, NUESTRO COMPORTAMIENTO SÍ

Es posible que en determinadas circunstancias el deseo disminuya mucho o incluso desaparezca. El estado físico y emocional, así como el entorno, pueden influir de manera importante en la percepción del deseo.

LA ATRACCIÓN

La atracción erótica es el sentimiento de interés sexual por una persona. Todos los sentidos intervienen en la atracción. El olor de la persona que nos interesa, su aspecto, la sensación que nos provoca tocar su piel o recibir una caricia, el tono de su voz... pueden evocar la activación sexual de nuestro cuerpo.

PODEMOS SENTIR ATRACCIÓN ERÓTICA POR MÁS DE UNA PERSONA

Cada persona tiene su propio imaginario erótico (estímulos que activan su deseo y atracción sexuales), que ha ido conformando a lo largo de su biografía.

LA ATRACCIÓN SEXUAL TAMBIÉN ESTÁ SOMETIDA A UNA SERIE DE NORMAS QUE VARIAN SEGÚN EL MODELO SOCIAL DE LO QUE ES ATRACTIVO

La atracción inicial a menudo es un fenómeno inmediato en el que fundamentalmente intervienen los sentidos (vista, tacto, olor...), pero también pueden intervenir otros factores: personales (expectativas, intereses, similitudes, diferencias, etc.), culturales, sociales, económicos y religiosos.

EL ENAMORAMIENTO

El enamoramiento es un estado de deseo, de atracción, de fascinación y de un cierto encantamiento sexual y amoroso hacia otra persona. La posibilidad de enamorarnos está inscrita en nuestra mente. Es una capacidad con la que nacemos.

ENAMORARSE PUEDE SER DESEABLE PERO NO ES IMPRESCINDIBLE PARA VIVIR FELIZ

Puede pasar que, debido a esta creencia, quien no se enamora piense que se tiene que enamorar sí o sí. Los primeros enamoramientos se pueden vivir en la infancia y en la pubertad, pero también puede pasar que se vivan en la adolescencia o más tarde, o que este tipo de afecto no se experimente nunca. El enamoramiento no es imprescindible para ser feliz en la vida ni para establecer y formalizar una relación amorosa con una pareja sexual.

Conviene que los niños y las niñas se sientan seres completos y que entiendan que lo más importante en la vida es sentirse bien con ellos mismos y con ellas mismas, sin que ello dependa de otra persona.

SENTIR UNA NECESIDAD URGENTE E IMPERIOSA DE ENAMORARNOS NOS TENDRÍA QUE HACER PENSAR QUE ALGO NO FUNCIONA

La idea de que el enamoramiento se produce a primera vista la vemos recreada en la literatura y en el cine. Podemos sentir atracción física (a primera vista), seguida de una atracción personal, pero, generalmente, tiene que pasar un cierto tiempo para llegar a sentir que nos hemos enamorado de alguien.

Comprender los motivos por los que nos enamoramos de unas personas y no de otras no es sencillo y es una cuestión que ha motivado numerosos estudios.

LA ATRACCIÓN Y EL ENAMORAMIENTO A MENUDO SE FUNDAMENTAN EN NECESIDADES DE LAS QUE NO TENEMOS CONCIENCIA, TAMBIÉN TOMAN PARTE LAS ASPIRACIONES Y LOS DESEOS

Cuando una persona nos gusta aumenta la secreción de adrenalina, de serotonina y de dopamina. Estas hormonas son las responsables de las sensaciones de euforia y placer que sentimos cuando estamos con la persona querida o pensamos en ella, y de que la persona amada se convierta en el eje central de nuestra vida. Por eso se dice que el enamoramiento es adictivo.

QUÉ NOS PASA CUANDO SENTIMOS ENAMORAMIENTO

- Sentimos mucha pasión y deseo por la persona querida. Al verla se nos acelera el corazón y sentimos ansiedad cuando nos separamos de ella.
- Necesitamos estar cerca de la persona amada y compartir con ella todo el tiempo posible. Pensamos en ella continuamente y la falta de concentración puede interferir en nuestra actividad normal.
- Nos fijamos sólo en lo que nos atrae y gusta; minimizamos los puntos débiles o no los vemos.
- Vertemos recuerdos (momentos, situaciones, palabras...) y damos significado especial a los objetos y ambientes asociados a la persona amada.
- Podemos perder el hambre, dejar de dormir bien...
- Nos interesamos por la vida, las aficiones, los problemas... de la otra persona y le damos dedicación exclusiva.
- Podemos cambiar las rutinas y la forma de hacer las cosas para gustar a la persona amada y complacerla. Nos podemos volver irreconocibles para nuestro entorno más cercano (familia y amistades).
- Sentimos preocupación, que puede llegar a obsesión, cuando no tenemos la seguridad de que el enamoramiento sea correspondido.

“Amb tots els sentits”- Educación afectiva y sexual en la infancia y en la pubertad

Aunque la tradición y los medios de comunicación nos suelen mostrar el enamoramiento como un estado que casi nos anula como personas, esto no es cierto. Cuando sentimos enamoramiento seguimos conservando la capacidad de observar, de valorar y de decidir la manera de comportarnos y lo que queremos hacer o no.

NADIE PERTENECE A NADIE

Cuando el enamoramiento se vive con sentimientos de entrega y posesión hay que ir con mucho cuidado. En estos casos, uno de los miembros de la pareja, o los dos, puede pensar que el otro le pertenece, que es de su propiedad. Este sentimiento provoca comportamientos de celos y la relación se puede convertir en tóxica (es la que se caracteriza por el tormento y el sufrimiento, con pocos momentos de tranquilidad y placer).

Podemos saber cuándo una pareja tiene una relación tóxica porque vemos que una de las dos personas genera mucho sufrimiento a la otra, y esta no es capaz de dejar la relación de lado.

Los miembros de una pareja que tienen una relación tóxica han establecido un vínculo afectivo negativo, un vínculo nocivo, que les ocasiona malestar e insatisfacción.

EL ESTADO DE ENAMORAMIENTO NOS PUEDE LLEVAR A CONFIAR EN EXCESO EN LA PERSONA AMADA

Puede pasar que la persona por la que sentimos enamoramiento no nos corresponda con el respeto y el afecto que nos merecemos como personas. Si es así, no lo debemos tolerar y nos tenemos que proteger.

NOS PODEMOS PROTEGER CONSERVANDO LA RELACIÓN CON LAS PERSONAS QUE NOS QUIEREN Y EN LAS QUE PODEMOS CONFIAR

También puede pasar que el enamoramiento no sea correspondido. En este caso, es necesario saber reaccionar y abrirnos a las oportunidades y experiencias que nos ofrece la vida.

Todo esto hace necesario que se hable del enamoramiento como una cuestión que puede influir de manera importante (tanto en positivo como en negativo) en todos los aspectos de la vida.

Las niñas y los niños tienen que estar preparados para saber reaccionar si el enamoramiento no es correspondido o si el vínculo afectivo que han establecido es negativo. Necesitan saber que la vida ofrece más oportunidades y que, para vivirlas, se tienen que abrir a nuevas experiencias y, sobre todo, que lo primero que deben cuidar es su propia vida.

EL AMOR

La duración del enamoramiento es variable y puede persistir desde meses hasta años. Después del enamoramiento, si se establece un vínculo afectivo positivo duradero, empieza una etapa de amor más calmado, con menos pasión. Se trata de un sentimiento de seguridad y comodidad que se vincula a intereses mutuos, costumbres parecidas, buena convivencia, afinidades y otros aspectos que resultan interesantes a los miembros de la pareja.

El amor, entendido como amor de pareja, como vínculo afectivo, es el sentimiento en el que se entremezclan:

- el deseo y la atracción
- el cariño
- la intimidad
- la seguridad
- el compromiso
- otros sentimientos que proporcionan bienestar

HAY QUE SABER DIFERENCIAR ENTRE DESEO SEXUAL Y AMOR

El deseo y el amor tienen un origen distinto y unos objetivos también diferentes. El deseo sexual busca la satisfacción erótica a partir del imaginario erótico. El amor busca el vínculo afectivo y la seguridad básica que nos aportan las relaciones que son percibidas por nosotros como significativas.

Conviene, a la hora de abordar los afectos sexuales, trabajar sobre los diferentes sentimientos que se pueden experimentar. A menudo se habla de la atracción, el enamoramiento y el amor como experiencias placenteras y no se contemplan situaciones como la infidelidad, la mentira, la traición, la rabia, el enojo, el dolor, la tristeza... De manera implícita, se puede transmitir el mensaje de que todas las relaciones son correspondidas y que no acabarán nunca, cuando existe la probabilidad de que no sea así.

Sobre estos aspectos es necesario que los niños y las niñas aprendan progresivamente la diferencia entre establecer un vínculo positivo y una relación de dependencia. Un vínculo positivo contribuye al desarrollo personal y a la autonomía y genera sentimientos de seguridad. Las relaciones de dependencia generan inseguridad y menguan la autonomía. También es imprescindible que las niñas y los niños trabajen sobre la responsabilidad que tienen en sus relaciones y no den afecto a las personas que no les respeten ni toleren comportamientos de falta de respeto de las personas a quienes quieren.

Las habilidades para la vida

- Las diez habilidades básicas para la vida
- El autoconcepto y el autoestima
- Las emociones y los sentimientos
- La asertividad





Las diez habilidades básicas para la vida

Todas las personas somos únicas y la vida de cada cual es un proceso constante de cambios en todos los aspectos: físicos, cognitivos, emocionales, de valores y creencias y de habilidades para adaptarnos de forma positiva o no al entorno y a las circunstancias que nos afectan en cada momento.

Por eso, para hacer más fácil la adaptación a los cambios y para relacionarnos con las personas que tenemos alrededor, que también son únicas, diferentes a nosotros y que cambian constantemente, necesitamos ciertas habilidades, que la OMS denomina habilidades para la vida.

LAS HABILIDADES PARA LA VIDA SON LAS APTITUDES NECESARIAS PARA TENER UN COMPORTAMIENTO QUE NOS PERMITA AFRONTAR, DE FORMA POSITIVA, LAS EXIGENCIAS Y LOS RETOS DE LA VIDA DIARIA

Estas aptitudes nos permiten mejorar:

- La situación personal: evitar o dejar de lado conductas de riesgo, mantener y mejorar la autoestima, manejar correctamente las situaciones de estrés...
- Las relaciones interpersonales: saber escuchar, tener empatía, comunicarse con asertividad...
- El entorno: crear las mejores condiciones posibles para la salud individual y colectiva.

Con el fin de apoyar y promover internacionalmente la educación en habilidades para la vida en los centros educativos, la OMS propuso trabajar diez habilidades que considera esenciales. Estas habilidades son las siguientes:

- 1. Autoconocimiento:** conocernos profundamente, saber cuál es nuestro potencial, aquello en lo que nos sentimos a gusto cuando nos dedicamos, nuestra personalidad, fortalezas, debilidades, valores y creencias, es esencial para vivir bien. También supone reconocer qué autoconcepto tenemos y cómo va nuestra autoestima en un momento dado. El autoconocimiento nos permite identificar lo que es importante para nosotros en la vida, a lo que queremos dedicar nuestro esfuerzo y nuestro tiempo porque nos satisface profundamente. Además, conocernos implica saber cuáles son nuestras redes sociales y de afecto, con qué personas podemos compartir las alegrías y con cuáles podemos contar en los momentos de dificultad.
- 2. Manejo de emociones y sentimientos:** reconocer nuestras emociones como estados transitorios que nos aportan información y que condicionan nuestras conductas, saber cómo gestionarlas en beneficio propio y de las personas que nos rodean, es también de importancia crucial.
- 3. Manejo de tensiones y estrés:** afrontar situaciones de tensión y estrés es inherente a nuestra vida. Hacerlo de forma constructiva nos permite disminuir el riesgo de sufrir estados de ansiedad o de estrés crónico y salir como personas más fuertes y con más sabiduría. Identificar las fuentes de tensión adecuadamente, ocuparnos del significado que les damos, buscar tiempo para observar nuestras emociones, sentimientos y conductas, son formas de afrontamiento constructivo. Del mismo modo que, para solucionar problemas y conflictos, algunas herramientas que nos ayudan son el autoconocimiento, la empatía, la comunicación asertiva, el pensamiento creativo, la negociación, la flexibilidad y la tolerancia. También nos pueden ayudar técnicas como la meditación y la atención plena o *mindfulness*. El término *resiliencia* se utiliza para definir la capacidad de una persona para reaccionar positivamente frente a las situaciones de tensión y estrés. La resiliencia de una persona es mayor si cuenta con figuras de afección incondicional y con una buena red de apoyo, afecto y protección.
- 4. Relaciones interpersonales:** somos seres sociales por naturaleza; por eso, saber iniciar relaciones sociales, relacionarnos de forma positiva, conservar las relaciones que consideramos significativas y dar por acabadas las que nos provocan sufrimiento o nos impiden el crecimiento personal, son habilidades que tienen una importancia primordial en nuestra vida.
- 5. Empatía:** la empatía es la capacidad de «ponernos en la piel» de otra persona, de intentar conocer su circunstancia y trayectoria vital para poder comprender sus reacciones, emociones y opiniones, aunque sean diferentes a las nuestras y no las consideremos adecuadas. Sentir empatía no significa aceptar cualquier cosa sin ningún tipo de actitud crítica, de lo que se trata es de poder comprender diferentes puntos de

vista sobre una situación o comportamiento. La empatía nos ayuda a ser personas más tolerantes en las relaciones sociales y nos ayuda a la hora de comunicarnos de forma asertiva.

- 6. Asertividad:** la asertividad es la capacidad de expresar nuestros sentimientos y opiniones tranquilamente, con claridad, de forma apropiada al contexto y a la cultura, de manera respetuosa, sin sentirnos culpables. La comunicación asertiva también nos ayuda a establecer límites en las relaciones sociales. Si las opiniones y los deseos de las demás personas predominan sobre los nuestros, su consecuencia es la sumisión y la dificultad para establecer una relación de confianza, basada en el conocimiento mutuo.
- 7. Solución de problemas y conflictos:** los conflictos forman parte de la vida, podemos evitarlos o transformarlos en oportunidades de cambio y crecimiento, tanto personal como para mejorar nuestras relaciones. El autoconocimiento, la empatía, la comunicación asertiva, el pensamiento creativo, la negociación, la flexibilidad y la tolerancia son herramientas que ayudan a afrontar los conflictos.
- 8. Pensamiento creativo:** pensar de forma creativa es la habilidad de poner en juego los conocimientos, las experiencias, la razón, la intuición, las emociones y los sentimientos para crear (una idea, un objeto, una forma de hacer...). Nos permite cambiar aspectos de la forma de vida, abordar la realidad de formas nuevas, inventar, innovar y emprender con originalidad. Supone aparcar los esquemas de pensamiento habituales y tradicionales y ver las cosas desde perspectivas diferentes.
- 9. Pensamiento crítico:** pensar de forma crítica es hacerlo con voluntad de descubrir, de investigar y de analizar la información que continuamente nos llega desde el entorno. Consiste en ir más allá de lo aparente y reflexionar para llegar a conclusiones propias sobre la información que recibimos. Lo contrario del pensamiento crítico es aceptar de forma pasiva la información que se nos ofrece, considerando que, si siempre se ha interpretado de una forma, no hay otra manera de hacerlo.
- 10. Toma de decisiones:** decidir es la acción consciente de optar por una alternativa, después de considerar diversas. Tomar decisiones de forma sensata implica la evaluación de diferentes alternativas, teniendo en cuenta la necesidad de tomar la decisión, los valores, la urgencia, los diferentes aspectos que implica la decisión (económica, en las relaciones, en el estilo de vida...), las influencias (personas o entorno social) y los recursos necesarios en cada alternativa que sea tomada en consideración. También hay que medir las consecuencias de las diferentes alternativas en la vida propia, en la de las otras personas, en el momento de tomar la decisión y en el futuro.

Las habilidades para la vida están orientadas al bienestar y, desde un principio, el sector educativo ha sido un aliado fundamental en la propuesta de la OMS. Aunque todas las habilidades son esenciales en este documento, a continuación son tratados más detalladamente aquellos aspectos de estas habilidades que están más íntimamente relacionados con la sexualidad:

- el autoconocimiento, el autoconcepto y la autoestima
- las emociones y los sentimientos
- la asertividad
- las relaciones interpersonales



El autoconcepto y la autoestima

El autoconcepto y la autoestima son construcciones teóricas que nos ayudan a comprender cómo nuestra mente elabora una visión sobre nuestra persona y cómo hace de esta visión una valoración, un juicio, que puede ser más o menos positivo.

EL AUTOCONCEPTO

El autoconcepto es la forma en que nos describimos. Lo hacemos con relación a diferentes aspectos, como por ejemplo:

- nuestro nombre y fecha de nacimiento
- el momento del ciclo vital en el que estamos
- la familia a la que pertenecemos
- los roles familiares, profesionales y sociales
- nuestras características físicas
- el tipo de carácter y personalidad
- nuestras capacidades, virtudes y debilidades
- la identidad sexual y de género
- la orientación sexual
- la cultura y el lugar a los que sentimos que pertenecemos
- el nivel sociocultural y económico
- nuestros valores y creencias

El autoconcepto tiene un componente básicamente cognitivo. Al definirnos juega un importante papel la información que recibimos de las personas de nuestro entorno, tanto por la comparación que hacemos entre ellas y nosotros, como por la información que nos dan sobre cómo nos ven.

LA AUTOESTIMA

La autoestima es la valoración que hacemos de nuestra persona (imagen, cualidades, capacidades, forma de pensar, de sentir...).

CONFIGURAMOS LA AUTOESTIMA A LO LARGO DE TODA LA VIDA

En cada momento de nuestra vida podemos sentir que somos una persona valiosa y pensar que somos dignas de estimación, en este caso se puede decir que tenemos una buena autoestima. También podemos sentir que valemos poca cosa, o nada, y que no merecemos el amor de otras personas; esto nos estaría indicando que nuestra autoestima es baja.

Cuando nuestra autoestima es alta, cuidamos de nuestra persona:

- de nuestro cuerpo
- de nuestra imagen
- de nuestro equilibrio emocional
- de nuestros intereses

Cuando nuestra autoestima es baja, nuestro estilo de comportamiento puede ser:

- **Agresivo:** gritar, amenazar, insultar, pegar, humillar, mostrar indiferencia, manipular...
- **Pasivo:** dejar de hacer lo que queremos o de expresar ideas, sentimientos y opiniones, buscar la aprobación de los demás, renunciar a nuestros derechos...
- **Pasivo y agresivo:** echar la culpa a los demás, obstruir los avances de otros, no expresar enfado de manera abierta, actuar con resentimiento o con venganza, utilizar habitualmente el sarcasmo...

LA AUTOESTIMA EN LA INFANCIA Y EN LA PUBERTAD

Durante la infancia la plasticidad del cerebro es máxima y, del mismo modo que el niño o la niña aprenden habilidades psicomotoras, intelectuales, emocionales y sociales, también aprenden a quererse, a querer y a dejarse querer, y establecen los cimientos de su autoestima. Estos cimientos pueden ser sólidos, a partir de los sentimientos de placer y de confianza, o débiles, a partir de los sentimientos de inseguridad y dolor.

Los niños y las niñas pueden aprender mucho, pero no todo lo que aprenden es bueno ni les ayuda a desarrollarse de forma saludable. Por eso, del mismo modo que tienen una gran capacidad de aprendizaje, también son muy vulnerables.

CONVIENE QUE LAS NIÑAS Y LOS NIÑOS RECONOZCAN CUÁLES SON LAS CONDUCTAS DE OTRAS PERSONAS QUE PUEDEN AFECTAR A SU AUTOESTIMA

En la autoestima de la niña y del niño influyen las personas que para ellos son significativas (madre, padre, otras personas que lo cuidan, amistades...). Según el trato que les dan, se valoran mejor o peor y se quieren más o menos.

EL DAÑO QUE UNA CONDUCTA AGRESIVA PUEDE PROVOCAR EN LA AUTOESTIMA DE UN NIÑO O UNA NIÑA DEPENDE DE CÓMO INTEGREN ESTA EXPERIENCIA

Si la niña o el niño tiene un vínculo seguro con sus figuras de afección o con personas de confianza de su red afectiva, es probable que les cuenten si alguien les ha agredido o les ha hecho sentir mal por cualquier motivo. El hecho de contarlo permite activar formas de protección y ayudarles a comprender que la persona que hace daño es la que actúa mal y la que tiene dificultades para relacionarse correctamente. De esta manera, el niño o la niña integran lo que han pasado sin sufrir en su autoestima.

Cuando el maltrato proviene de las figuras de afección y no existe una red afectiva y protectora, se rompe la seguridad básica del niño o de la niña y se daña su desarrollo afectivo, social y sexual.

Las niñas y los niños necesitan saber que tienen derecho:

- A ser tratados de forma digna, con ternura y respeto.
- A ser escuchados, reconocidos y considerados, pues sus sentimientos, sus manifestaciones (de placer o malestar), gustos, intereses, puntos de vista y opiniones son importantes.
- A desarrollar su potencial.

ES MUY IMPORTANTE QUE LOS NIÑOS Y LAS NIÑAS CONOZCAN QUÉ ES Y CÓMO SE CONFORMA LA AUTOESTIMA, ASÍ COMO LA IMPORTANCIA DE CUIDARLA DURANTE TODA LA VIDA

El conocimiento, por parte del niño o de la niña, de cuáles son las conductas de otras personas que les hacen bien y cuáles las que les pueden perjudicar, constituye un factor de protección. De esta manera tiene un elemento de juicio nuevo y puede dejar de pensar que es culpable y que merece que no se le trate bien. También puede mejorar su disposición a pedir ayuda, si fuera necesario.

Ejemplos de conductas nocivas hacia la niña o el niño son:

- amenazar de abandonarlo
- chantajearle
- manipularlo
- hacerle responsable del estado emocional de otra persona («me pongo contenta cuando haces...», «me pones de los nervios»...)
- poner condiciones al afecto
- obligarle a hacer algo
- humillarlo exponiendo públicamente su intimidad
- comparar al niño o la niña con otras personas

Ejemplos de conductas de amor hacia el niño o la niña son:

- expresarle cariño y ternura
- generar rutinas de amor cotidianas
- proteger su intimidad
- hacerle ver sus cualidades
- reconocer su interés y dedicación por las cosas
- animarle a tener iniciativa y a hacer cosas por su cuenta

LOS NIÑOS Y LAS NIÑAS NECESITAN RECONOCER SUS VIRTUDES Y CUALIDADES Y SABER QUE ES MUY IMPORTANTE USARLAS Y POTENCIARLAS

Educar en la diversidad y en la riqueza de las diferencias permite que cada persona reconozca su potencial, pueda sentirse valiosa y sepa que no se ha de comparar con nadie. La escuela es un lugar privilegiado para llevar a cabo este aprendizaje.

CÓMO INFLUYE LA BAJA AUTOESTIMA EN EL MUNDO AFECTIVO Y SEXUAL DE LAS NIÑAS Y DE LOS NIÑOS

En el mundo afectivo y sexual, una baja autoestima puede influir en los siguientes aspectos:

- **No-aceptación del propio cuerpo.** Esto es especialmente importante en la pubertad, dado que el cuerpo cambia con rapidez y se tienen que integrar estos cambios en un contexto que define parámetros de belleza muy estrictos y poco realistas. También es frecuente que algunos niños y niñas cambien antes que otros y que, por ello, sientan incomodidad o vergüenza.

- **Dificultades para relacionarse.** Los niños y las niñas con baja autoestima pueden llamar la atención (quieren ser protagonistas) como una forma de recibir reconocimiento y afecto. También es posible que se comporten de forma pasiva, agresiva o pasivo-agresiva. Esto puede crearles problemas de convivencia y estar en el origen de comportamientos como el acoso escolar (bullying).
- **Deseo excesivo de complacer y de gustar.** Esto se traduce en la dificultad para hablar claramente sobre lo que gusta y lo que no gusta, lo que se quiere hacer y lo que no. En la pubertad es muy importante la opinión de las amistades y una autoestima baja predispone a actuar según indica el grupo de iguales, un amigo o una amiga.



Las emociones y los sentimientos

Las emociones son estados afectivos innatos que surgen como reacciones a estímulos internos (estado físico, recuerdos, pensamientos...) o externos (olores, colores, imágenes, caricias, voces, paisajes...).

LAS EMOCIONES SON FISIOLÓGICAS, TEMPORALES Y SE PUEDEN REGULAR

Reconocemos nuestras emociones porque experimentamos cambios fisiológicos (palpitaciones, sudor, sonrisas...). Las emociones que se consideran universales son: alegría, curiosidad, tristeza, rabia, miedo y aversión.

Los sentimientos son estados emocionales que surgen cuando elaboramos cognitivamente una emoción. Los sentimientos no se producen de forma tan rápida como las emociones, ni son automáticos.

LOS SENTIMIENTOS SON MÁS PERMANENTES Y TIENEN QUE VER CON LA ELABORACIÓN QUE HACEMOS DE UNA VIVENCIA

Lo que pasa, cuando decimos que tenemos un sentimiento, es que tomamos conciencia de una emoción y le ponemos un nombre. Los sentimientos universales más conocidos son: amor, culpabilidad, desconcierto, orgullo, envidia y poder.

LAS EMOCIONES Y LOS SENTIMIENTOS NOS SIRVEN PARA RECONOCER CUÁNDO UN HECHO NOS AFECTA DE MANERA POSITIVA O NEGATIVA

No hay emociones y sentimientos buenos o malos, gestionarlos adecuadamente nos ayuda a:

- Valorar la situación que vivimos, pensar en lo que los ha provocado y entender lo que pasa.
- Expresar cómo nos sentimos.
- Actuar de la mejor manera posible.

Los niños y las niñas necesitan aprender a identificar las emociones y los sentimientos y a expresarlos adecuadamente. Necesitan saber que lo que sienten es importante, que es por algún motivo, que tienen que dar valor a las emociones y a los sentimientos y aprender a gestionarlos.

Quitar importancia a las emociones es un error grave, ya que provoca que la niña o el niño:

- Aprendan a esconderlas o a reprimirlas por miedo a las reacciones de las personas adultas (regañar, ridiculizar, decir que no hay para tanto...).
- Se sientan culpable de no ser como «debería ser».
- Adopte conductas autodestructivas y de autosabotaje.

Cuando enseñamos a las niñas y a los niños a dar importancia a sus emociones, sentimientos y puntos de vista, también les enseñamos a expresarse sin miedo, y les ayudamos a configurar una autoestima positiva y a comportarse de forma asertiva. Lo que hacemos es hacerles sentir que son importantes, dignos de consideración y respeto, y que nadie tiene el derecho a despreciarlos.

El niño o la niña que no ha recibido una buena educación emocional va conformando una autoestima deficiente y tiene más riesgo de convertirse en un adulto con serias dificultades para:

- Reconocer sus emociones y sentimientos.
- Expresar sus emociones de la manera adecuada.
- Cuidar de sí mismo y de sus intereses.
- Vivir relaciones sociales y afectivas sanas.
- Identificar relaciones de abuso, tóxicas o violentas.
- Salir a tiempo de estos tipos de relaciones.

Para ayudar las niñas y a los niños a gestionar y sacar lo mejor de sus emociones y sentimientos podemos enseñarles a:

Expresarlos. Es necesario que comprendan la importancia de expresar las emociones y los sentimientos y que puedan observar cómo lo hacemos nosotros. Cuando expresen sus emociones tienen que sentir que nos interesa lo que les pasa y que no intentamos reprimirlas. Mensajes como «los niños no lloran», «si lloras, no te haré caso», «cállate», «no pongas mala cara»... son totalmente contraproducentes.

Conectar. Localizar las emociones y los sentimientos en el cuerpo permite saber si lo que sentimos nos resulta agradable o no, si nos hace sentir bien o mal. La conexión entre las emociones y las sensaciones corporales es importantísima desde el punto de vista de la protección de la niña o del

niño. El miedo, la aversión y la rabia se sienten en la «barriga», como dice Pepa Horno, «en las tripas». Los niños y las niñas necesitan aprender a identificar las emociones en el cuerpo, esta es una forma menos confusa que identificarlas afectivamente, pues el miedo y la aversión pueden convivir con sentimientos de amor hacia la persona que los provoca.

Dejarlos fluir y vivirlos (tanto si son agradables como si no lo son). Las emociones y los sentimientos nos dan una información muy valiosa. Cuando los dejamos fluir, contrariamente a lo que parece, se van desvaneciendo y se produce un estado de relajación que es fruto de haber dejado que la emoción se manifestara libremente, sin haberle añadido el sufrimiento que provoca el miedo de sentirla o la necesidad ansiosa de controlarla o eliminarla.

Poner nombre a lo que sucede. Se trata de favorecer la integración emocional, que lo que viven corporalmente, lo que sienten emocionalmente y lo que piensan sea congruente, porque comprender les ayuda a minimizar el daño que una situación puede producir en su desarrollo.

LAS EMOCIONES Y LA SEXUALIDAD INFANTIL

Las emociones son de gran utilidad para reconocer si una situación es beneficiosa para nuestra seguridad y bienestar o, por el contrario, no lo es y nos tenemos que alarmar, huir o, en caso necesario, pedir ayuda.

Es muy importante que los niños y las niñas aprendan a reconocer que:

- Las situaciones beneficiosas (manifestaciones de afecto, autoerotismo...) provocan emociones y sentimientos agradables (placer, bienestar, seguridad...).
- Las situaciones nocivas (coerción, abuso, violencia...) provocan malestar y emociones y sentimientos desagradables (tristeza, malestar, miedo, angustia, confusión, inseguridad...).

El niño y la niña tiene que tener muy claro cuando les perjudica una situación, aunque esté implicada una persona cercana o con la que mantiene un vínculo afectivo fuerte. De esta forma estarán en mejor disposición de pedir ayuda a una persona de confianza.



La asertividad

La asertividad es la capacidad de expresar nuestros sentimientos y opiniones tranquilamente, de forma respetuosa, sin sentirnos culpables y sin hacernos daño.

CUANDO UNA PERSONA ADQUIERE UN BUEN NIVEL DE AUTOESTIMA SE ALEGRA DE SER QUIÉN ES, SE RESPETA A SÍ MISMA Y SE RELACIONA DE MANERA ASERTIVA

Si las opiniones y los deseos de las otras personas predominan sobre los nuestros, la consecuencia es la sumisión y la dificultad para establecer una relación de confianza, basada en el conocimiento mutuo.

SABER COMUNICARNOS DE MANERA ASERTIVA NOS PERMITE ESTABLECER LOS LÍMITES QUE NO QUEREMOS QUE NADIE TRASPASE

Cuando nuestra forma de relacionarnos no es asertiva perdemos el control de nuestra vida:

- Somos más vulnerables a las presiones, a las manipulaciones y a los chantajes emocionales.
- Sentimos rabia y frustración por no haber hecho lo que queríamos o por haber hecho algo que no nos apetecía.

SER UNA PERSONA ASERTIVA NOS HACE SENTIR BIEN Y ENCONTRARNOS A GUSTO CON LAS DEMÁS PERSONAS

La asertividad se refiere a la capacidad de hacer valer nuestros derechos de la manera adecuada, respetando a las otras personas. Considerar que tenemos derechos asertivos es muy útil para cultivar una autoestima positiva y disfrutar de unas relaciones interpersonales sanas.

DERECHOS ASERTIVOS

1. Recibir un trato digno y respetuoso.
2. Experimentar y expresar nuestros sentimientos.
3. Expresar nuestras opiniones y creencias.
4. Decidir qué queremos hacer con nuestro cuerpo, nuestro tiempo y nuestras propiedades.
5. Cambiar de opinión.
6. Decidir sin presiones.
7. Cometer errores y responsabilizarnos de ellos.
8. Actuar con autonomía.
9. Pedir información.
10. Decir «no lo sé».
11. Que nos escuchen y se consideren nuestras opiniones.
12. Tener éxito y fracasar.
13. Estar a solas.
14. Manifestar la alegría, la tristeza, el descontento, la rabia...
15. Actuar sin lógica.
16. Hacer cualquier cosa sin violar los derechos de las otras personas.
17. Derecho a no actuar con asertividad.

LAS NIÑAS Y LOS NIÑOS NECESITAN CONOCER ESTOS DERECHOS, APRENDER A HACERLOS VALER Y A RECONOCER SU IMPORTANCIA PARA CONDUCIRSE EN LA VIDA

Un niño o una niña se pueden comunicar de forma asertiva cuando se sienten libres para expresar deseos, emociones, sentimientos, opiniones y preferencias, sin miedo, sin sentirse culpables y de forma respetuosa con las personas adultas y con otros niños y niñas.

- Algunos ejemplos de comunicación asertiva son:
- Decir «no» sin sentirse culpable.
- Expresar disconformidad y pedir un cambio cuando una conducta resulta molesta.
- Pedir favores y hacerlos.
- Criticar de forma constructiva.
- Recibir críticas y saber aprovecharlas.
- Reconocer las virtudes de otras personas y hacérselo saber.
- Rechazar comportamientos abusivos.
- Hacer lo que realmente se quiere hacer.

LA CONDUCTA ASERTIVA PERMITE QUE EL NIÑO O LA NIÑA exploren las diferencias entre su manera de ser y de comportarse y la de otras personas, desde la libertad y el respeto

Convertir la comunicación asertiva en un hábito requiere entrenamiento. Por eso, es muy importante que el aprendizaje de la asertividad se considere crucial en la formación de los niños, del mismo modo que lo es el aprendizaje de la negociación y de la resolución de conflictos.

A continuación, se exponen algunos ejemplos sobre cómo aprender a comunicarse de forma asertiva:

ALGUNAS CLAVES PARA COMUNICARSE DE FORMA ASERTIVA

Hablar en primera persona y en positivo, sin empezar «contigo» o «vosotros». Se trata de manifestar primero aquello que sentimos, lo que creemos o pensamos y después detallar aquello que, según nuestra percepción, provoca estos sentimientos, pensamientos o creencias (hechos, no suposiciones). Después podemos decir lo que nos gustaría.

- «Siento [tristeza, pena, rabia...] cuando [haces, te comportas, dices...]
- «A mí me gustaría...»
- «Yo creo, yo pienso...»

Valorar los sentimientos de las otras personas. Tenemos que tener claro y transmitir que no queremos tener razón ni echar las culpas a nadie. Lo que queremos es comunicarnos con respeto, valorar los sentimientos de las demás personas, sin dejar de respetarnos a nosotros.

- «Comprendo que tú..., pero yo...»
- « ¿Qué piensas?»
- « ¿Qué te parece?»
- « ¿Tú qué opinas?»

Utilizar las estrategias siguientes:

- Responder de manera tranquila y con voz moderada.
- Mirar a la otra persona a los ojos.
- Mantener la posición corporal tan relajada como sea posible.
- Tener claro el mensaje que se quiere transmitir y mantenerlo.
- Evitar dar explicaciones, si no se cree conveniente.

Fuente: blog Autoestima, de PalmaJove

En algunas situaciones nos puede resultar difícil comunicarnos de manera asertiva. Generalmente, eso sucede cuando la otra persona:

- Ignora el mensaje que se le transmite.
- Continúa con su conducta.
- Intenta descalificar o criticar de manera destructiva.
- Hace chantaje emocional.

La solución es mantenerse fiel a las convicciones y a los pensamientos propios. Se trata de tener la mente abierta, de intentar comprender las intenciones de la otra persona y de ser paciente y tolerante, defendiendo y respetando nuestros derechos.

En las relaciones interpersonales puede haber situaciones de discrepancia y conflicto, por eso es importante que el niño tenga claro que **comunicarse de forma asertiva no supone conseguir siempre lo que quiere.**

EL NIÑO Y LA NIÑA PUEDEN APRENDER QUE EL CONFLICTO FORMA PARTE DE LA VIDA Y QUE PUEDEN AFRONTAR SITUACIONES CONFLICTIVAS CON SERENIDAD Y COMUNICARSE DE FORMA ASERTIVA

De este modo, aunque no consiga todo lo que quiere, puede expresar sus sentimientos y sus opiniones y los puede contrastar con los de las demás personas implicadas en el conflicto. Aprenderá que necesita negociar y que, a veces, es necesario tolerar un cierto nivel de frustración y saber posponer la satisfacción de sus deseos, a no ser que ello le suponga ceder al abuso, a la violencia o a la vulneración de sus derechos.

LA ASERTIVIDAD SEXUAL EN LA INFANCIA Y EN LA PUBERTAD

En cuanto a la infancia y a la pubertad, la asertividad sexual se refiere a la capacidad para:

- Expresar la identidad sexual y de género.
- Manifestar los sentimientos de atracción y enamoramiento, sin sentir miedo ni culpa.
- Disfrutar de la propia sexualidad, cumpliendo las normas sociales de intimidad y respeto.
- Rechazar cualquier actividad sexual no deseada.

LA FALTA DE ASERTIVIDAD SEXUAL AUMENTA LA VULNERABILIDAD AL CHANTAJE Y AL ABUSO SEXUAL



Las relaciones interpersonales

Relacionarnos con otras personas nos permite cubrir adecuadamente las necesidades. Nos relacionamos desde el nacimiento, quizás incluso antes, y en este proceso de interacción con otras personas construimos nuestra identidad y vamos configurando la autoestima.

Las buenas relaciones son las que **aportan energía y nos ayudan a construir y mantener una buena autoestima y a relacionarnos desde un estado positivo** que, a la vez, contribuye a facilitar las relaciones.

Hay una diversidad de relaciones posibles, algunas son circunstanciales y otras, más estables en el tiempo. Las relaciones que se dan con una cierta estabilidad **consumen una parte considerable de nuestro tiempo y energía**, por eso es necesario que valoremos si las relaciones que tenemos (con una persona o con un grupo) en un determinado momento son buenas para nosotros y si nos conviene:

- Mantenerlas y cuidarlas.
- Darlas por acabadas y trabajar el «saber desligarse».
- Cambiar el tipo de relación (por ejemplo, reducir su intensidad, pasar de amistad intensa a amistad más circunstancial...).

En las relaciones humanas cada persona aporta su bagaje: personalidad, autoestima, estado de ánimo, valores, creencias, intereses... Por eso, relacionarnos es una cuestión compleja que requiere el conocimiento de ciertas claves que nos ayuden a establecer y a mantener buenas relaciones. Estas claves se pueden resumir en las siguientes:

- la autoestima como un aspecto fundamental
- los principios éticos de las relaciones
- la importancia de la afinidad
- los comportamientos que nos indican que una relación es nutritiva

Lo primero que nos tiene que pasar para tener una relación nutritiva es sentirnos personas dignas de ser queridas. Querernos primero a nosotros antes que a nadie puede parecer egoísta, pero no lo es. Sólo si nos queremos bien a nosotros podremos querer bien a las otras personas. Los niños y las niñas tienen que conocer qué es la autoestima, la importancia que tiene en su vida y cómo pueden cuidarla.

SI UN NIÑO O UNA NIÑA NO PUEDEN APRENDER A CONOCERSE, A QUERERSE Y A QUERER EN SU CASA, Y TAMPOCO LO PUEDE APRENDER EN LA ESCUELA, ¿QUÉ RECURSO LE QUEDA?

LOS PRINCIPIOS ÉTICOS DE LAS RELACIONES

Es imprescindible educar a los niños conforme a los principios de la ética de las relaciones si queremos que puedan disfrutar de la mejor salud emocional posible. Estos principios son:

- el consentimiento
- el placer y el bienestar compartidos
- la igualdad
- la honestidad
- la salud

Estos principios nos sirven de guía para utilizar la libertad de decisión y nos ayudan a evitar sufrimientos y a disfrutar más y mejor de nuestras relaciones.

CONSENTIMIENTO

En las relaciones humanas tenemos que reconocer y considerar siempre la libertad y la dignidad propia y la del otro. Esto quiere decir que no tenemos que buscar únicamente el beneficio propio y que tanto nosotros como la otra persona nos tenemos que sentir libres de aceptar la relación.

Habilidades que exige

- Capacidad de negociación y tolerancia a la frustración. No podemos hacer siempre lo que nos gustaría, hay límites.
- Aceptar que las personas tienen derecho a vincularse y a desvincularse.
- Tener conocimiento de cuándo es necesario alejarse de una persona porque la relación con ella nos hace daño.
- Gestionar las emociones (especialmente la rabia, los celos y la envidia) y los conflictos.

Ejemplo de comportamientos contrarios

- Manipular, presionar, obligar, forzar o agredir a una persona para obligarla a una relación de amistad o de pareja.

PLACER Y BIENESTAR COMPARTIDOS

Cuando dos personas se relacionan, además de buscar el bienestar propio, se tienen que ocupar e intentar que la otra persona disfrute y se sienta satisfecha con la relación.

Habilidades que exige

- Conocer y respetar los gustos y las preferencias de la persona con quien se comparte. Las personas no son objetos que se utilizan.

Ejemplo de comportamientos contrarios

- Buscar únicamente el bienestar propio sin tener en cuenta si la otra persona se siente a gusto.

IGUALDAD

Las personas involucradas en la relación se tienen que tratar con justicia y equidad, de forma respetuosa y sin discriminación.

Habilidades que exige

- Valorar la diversidad y superar los estereotipos de género o cualquier aspecto que otorgue superioridad a una de las personas: clase social, situación económica, tipo de familia, origen, cultura...

Ejemplo de comportamientos contrarios

- Despreciar a una persona por su situación económica, por su género, por su origen...

HONESTIDAD

En las relaciones personales la lealtad es un requisito, las intenciones tienen que ser claras. Hay que tener siempre la honestidad de actuar de manera que la otra persona pueda saber el tipo de relación que queremos establecer con ella.

Habilidades que exige

- Sinceridad en las relaciones. Que ninguna persona de las implicadas en la relación reciba mensajes confusos, engañosos o contradictorios.
- Saber que hay diferentes formas de manifestación del afecto según cuál sea el vínculo afectivo: familiares, amistades, personas conocidas, personas desconocidas...

Ejemplo de comportamientos contrarios

- Decirle a una persona que somos amigos cuando sólo queremos tener con ella una relación superficial o circunstancial.

SALUD

En las relaciones humanas se ha de considerar la propia salud y la de la otra persona.

Habilidades que exige

- Comportarse con responsabilidad hacia sí mismo y hacia la otra persona.

Ejemplo de comportamientos contrarios

- Realizar actividades de forma imprudente, instar a que lo haga la otra persona. No prestar la ayuda que se puede y es razonable hacerlo cuando la otra persona está en situación de riesgo o cuando está mal.

COMO UN ASPECTO FUNDAMENTAL PARA EDUCAR EN LOS PRINCIPIOS DE LA ÉTICA DE LAS RELACIONES, HAY QUE CONSIDERAR LA NIÑA O AL NIÑO A COMO UN INDIVIDUO CON EL DERECHO A SER ESCUCHADO, INCLUSO CUANDO AÚN NO SE APRECIA EN ÉL EL LENGUAJE VERBAL

Las personas que educan a la niña o al niño le tienen que transmitir que están dispuestas a escucharle y a dar respuesta a sus demandas, tanto si las hace de forma verbal como no verbal. De este modo le damos la seguridad de que el adulto le escucha, no le recrimina, está atento a sus necesidades, le ayuda y le transmite que es digno de ser escuchado y considerado.

LA AFINIDAD

Un aspecto que contribuye de forma positiva a la duración de una relación es la afinidad, **la coincidencia en la forma de vida**. Considerar el nivel de afinidad que tenemos con una persona o con un grupo es imprescindible a la hora de decidir si vale la pena dedicar el tiempo y la energía que la relación necesita para ser positiva y mantenerse viva.

Para comprender los diferentes tipos de afinidad, se pueden utilizar los **elementos que intervienen en la manera que tenemos de vivir**:

- Estilo de relación con el cuerpo: alimentación, ejercicio físico, rutinas de descanso, sueño y relajación, forma de vestir, de arreglarse...
- Aspectos relacionados con rasgos intelectuales: intereses por determinados conocimientos, ideologías, creencias...
- Intereses lúdicos y de recreo: aficiones (deporte, baile, cine, música, teatro...).
- Preferencias en relación con la sexualidad: orientación del deseo, prácticas sexuales...
- Valores y creencias: sobre la vida (objetivos vitales, autonomía, religión...), sobre las relaciones (confianza, lealtad, sinceridad, respeto, igualdad...), sobre la forma de construir la sociedad (preferencias políticas, altruismo, solidaridad...).
- Proyectos compartidos: profesionales, humanitarios, de pareja...
- Pertenencia a una determinada cultura o clase social. Este aspecto se suele reflejar en los anteriores, pero por sí mismo es también un factor de afinidad.

CUANTAS MÁS COINCIDENCIAS SE COMPARTAN, MAYOR SERÁ EL PARECIDO EN LA FORMA DE VIDA Y MAYOR LA PROBABILIDAD DE QUE SE ESTIMULE EL DESEO DE ESTABLECER Y MANTENER UNA RELACIÓN

Cada persona tiene que valorar si la afinidad que tiene con otra o con un grupo es suficiente para dedicarle el tiempo y la energía que requieren las relaciones estables. Esta valoración y decisión posterior es una cuestión intransferible, por eso hace falta que los niños aprendan a hacerlo, a decidir por sí mismos y a no **dejarse enredar en relaciones que no les proporcionarán bienestar.**

EL NIVEL DEL CIENTO POR CIENTO DE AFINIDAD CON UNA PERSONA O GRUPO NO EXISTE

Las niñas y los niños tienen que aprender que, en la vida, pocas cosas son blancas o negras y que el nivel del cien por cien de afinidad y de intensidad en las afinidades no existe. Por eso, también deben saber que, para que una relación personal sea saludable y pueda durar, hay que **centrarse en las afinidades y dejar de lado los aspectos de discrepancia.** Se trata de evitar las desavenencias y conflictos personales y de actuar con generosidad, pero eso es posible únicamente **si la relación compensa:** hay reciprocidad y es gratificante para todas las personas que intervienen.

Tenemos la costumbre de hablar de querer de una manera abstracta, sin concretar cuáles son los comportamientos que nos permiten disfrutar (no sufrir) de una relación. **No basta con querer, tenemos que querer bien y nos tienen que querer bien, y eso lo podemos saber observando cómo se comporta una persona con nosotros y cómo lo hacemos nosotros con ella.**

LAS PERSONAS QUE SE CONSIDERAN DIGNAS DE SER AMADAS CUIDAN SU ESPACIO PERSONAL Y RESPETAN EL DE LAS DEMÁS PERSONAS

Una relación es sana y nutritiva cuando las dos personas:

- Se aceptan. Se quieren tal y como son, con sus puntos fuertes y débiles. Eso no quiere decir que se tenga que tolerar todo lo que hace el otro ni tampoco cualquier comportamiento.
- Se respetan. Se tratan bien y no se juzgan, ni se critican, ni se humillan. Las dos personas se sienten a gusto cuando están juntas y sienten que la relación les aporta bienestar.
- Expresan el amor con palabras y hechos. Se dedican tiempo, se escuchan y dan importancia a la vida y a las opiniones de la otra persona.
- Se permiten autonomía y facilitan que cada una se relacione con otras personas y lleve a cabo los estudios, las aficiones y los trabajos que le importan. No se quieren absorber ni aislar de los entornos respectivos.
- Confían la una en la otra, no se quieren controlar ni se piden pruebas de amistad ni de amor. No necesitan saber qué hacen en todo momento.
- Comparten las alegrías y las preocupaciones y cuentan la una con la otra.
- Se cuidan, se protegen y se acompañan en los momentos difíciles, además de procurar lo mejor la una por la otra.

Un aspecto esencial en la educación afectiva del niño y de la niña es cómo enseñar con ejemplos lo que es querer, sin hacer que sufra en su seguridad emocional al pensar que no le quieren sus figuras de afección o personas a quién aprecia y necesita.

**DECIR O DAR A ENTENDER A UNA NIÑA O A UN NIÑO QUE NO LE QUIEREN ES UNA CRUELDAD Y
UNA FALTA DE AMOR HACIA ELLA Y ÉL**

Para evitarlo, se pueden utilizar los términos «querer bien» o «querer mal», y poner énfasis en las conductas que no son apropiadas. Cuando aprendemos qué conductas demuestran estimación y cuáles no, nos es más fácil decidir de qué forma afrontamos las situaciones nocivas y si tenemos que pedir ayuda.

También es importante que el niño o la niña aprendan a comprender **las diferencias entre:**

- Decir que una persona hace una cosa bien o mal y decir que es una buena o mala persona. Los niños y las niñas han de tomar conciencia de la presencia de la agresividad en las relaciones humanas y de su propia agresividad. Han de conocer que una persona se puede comportar con ellos de forma violenta y que ellos también pueden hacerlo con otras personas. De este modo, integrando la posibilidad de la violencia, es posible trabajar para prevenirla, detectarla de forma precoz y actuar.
- Comprender y justificar. Las niñas y los niños han de reconocer qué acciones son injustificables, tanto si las hacen ellos como si las sufren. Los derechos humanos y la ética de las relaciones son el marco de referencia para identificar lo que es injustificable, aunque se puedan comprender las razones por las que se ha realizado una acción.

LA AFECTIVIDAD, LA INTIMIDAD Y LA SEXUALIDAD

La niña y el niño establecen vínculos diferentes en intensidad e importancia. Por eso, necesitan diferenciar claramente que puede establecer relaciones con:

- Los referentes afectivos incondicionales (madre, padre, persona cuidadora...).
- Personas cercanas (otros miembros de la familia y de los entornos de cuidado y educación).
- Personas conocidas (vecinos, amistades de la familia...).
- Amistades.

CADA TIPO DE RELACIÓN ES DIFERENTE EN CUANTO AL NIVEL DE AFECTO, DE INTIMIDAD Y DE CONFIANZA

Durante nuestra vida nos relacionamos con muchas personas, pero sólo con algunas establecemos una relación afectiva. Cada relación afectiva que establecemos implica una forma diferente de intimidad (compartir sentimientos, vivencias, contacto físico...). Sólo con algunas personas compartimos relaciones que implican intimidad sexual.

**LA AFECTIVIDAD Y LA SEXUALIDAD SE TIENEN QUE PERCIBIR Y VIVIR COMO DOS ASPECTOS INHERENTES A LA VIDA
HUMANA QUE SON INSEPARABLES**

A querernos y a querer también se aprende

- Las experiencias nos enseñan
- Los referentes afectivos incondicionales
- El abuso sexual
- Las creencias nos condicionan
- La información nos influye





Las experiencias nos enseñan

Desde nuestro nacimiento, e incluso antes, las personas nos comunicamos con el entorno y establecemos vínculos afectivos utilizando todos los lenguajes que el cuerpo nos permite (tocando, abrazando, oliendo, mirando, escuchando...). De cómo sean los vínculos afectivos que establecemos dependerá, en gran parte, la vivencia de los afectos sexuales durante nuestra vida.

LA MANERA DE CÓMO VIVIMOS LOS VÍNCULOS AFECTIVOS EN LA INFANCIA Y EN LA PUBERTAD CONSTITUYE EN SÍ MISMA UN APRENDIZAJE DEL QUERER, TANTO DE QUERERNOS COMO DE QUERER A OTRAS PERSONAS

Cuando recibimos caricias, ternura y amor, aprendemos a dar valor a las sensaciones de placer y de satisfacción y a relacionar estas sensaciones con la seguridad y el bienestar. Si no recibimos amor y ternura lo que sentimos es inseguridad y malestar.

Las sensaciones de confianza y bienestar nos enseñan que recibir y dar amor es bueno, que no hay ningún peligro en amar y recibir amor, sino todo lo contrario. También nos ayudan a construir una autoestima positiva, a partir del sentimiento de confianza básica, y a darnos permiso para disfrutar del placer.

APRENDER A AMAR ES UN PROCESO QUE DURA TODA LA VIDA

Desde la infancia, y durante toda la vida, **recibimos mensajes sobre diferentes formas de entender la vida, el afecto y las relaciones**, que provienen de diferentes entornos. Estos entornos nunca son neutros y, aunque sea de manera sutil, influyen en los niños. En la infancia y en la pubertad, los entornos más importantes en los que se desarrolla la vida son:

- la familia o el entorno de acogida
- la escuela
- el barrio
- los entornos deportivos y de ocio
- el entorno virtual de los medios de comunicación, información y ocio

Las niñas y los niños que se sienten respetados y queridos generan emociones placenteras y tienen tendencia a una convivencia sana. Los niños y las niñas que se sienten violentados y rechazados configuran una visión negativa del mundo y de las personas, con tendencia a la tristeza y a reaccionar con agresividad hacia su persona y hacia los demás.

PARA APRENDER A QUERERSE Y A QUERER ES NECESARIO QUE LOS ENTORNOS EN LOS QUE SE DESARROLLA LA VIDA REÚNAN LAS CONDICIONES APROPIADAS

Un buen entorno para el desarrollo afectivo correcto y saludable para las niñas y los niños tiene que reunir las características siguientes:

- Proveer de las atenciones suficientes que cubran sus necesidades: físicas, afectivas, emocionales, de acompañamiento y de relación social.
- Protegerlos de los riesgos y enseñarles a protegerse.
- Garantizar el acceso a la educación y ofrecer recursos de ayuda cuando tengan dificultades para seguir adecuadamente su proceso formativo.
- Ofrecer una visión positiva hacia las personas y el mundo.
- Respetar los principios fundamentales del buen trato: el reconocimiento de la dignidad, la empatía, el diálogo y la comunicación efectiva, la interacción igualitaria, la negociación y la justicia social.

LOS NIÑOS Y LAS NIÑAS QUE NO RECIBEN UNA EDUCACIÓN AFECTIVA ADECUADA TIENEN MÁS PROBABILIDADES DE CONVERTIRSE EN PERSONAS JÓVENES Y ADULTAS QUE SUFRIRÁN Y HARÁN SUFRIR

Cuando los niños y las niñas aprenden a amarse y a amar:

- Integran modelos de relación positivos en los que la violencia de cualquier tipo no tiene cabida y saben valorar si las conductas de otras personas son o no son beneficiosas. Cuando padecen o han padecido falta de afecto o maltratos, pueden considerar que los comportamientos violentos son «normales» y adecuados, aunque las emociones y las sensaciones les digan lo contrario.
- Saben observar las sensaciones corporales y relacionarlas con las emociones que sienten, lo cual es básico para autoprotegerse.
- Se valoran de forma positiva: crecen con la creencia que son personas valiosas y dignas de ser queridas.
- Desarrollan un estilo afectivo empático, conciliador, pacífico...
- Tienen más capacidad para reconocer cuándo una situación no les beneficia o les perjudica y para pedir ayuda.

ENSEÑAR A LOS NIÑOS Y A LAS NIÑAS A QUERERSE Y A QUERER ES UNA CUESTIÓN COLECTIVA

Es una responsabilidad que, aunque debe serlo primordialmente de la familia, también necesita ser compartida por las personas que cuidan del niño y de la niña en otros ámbitos, y por la sociedad en su conjunto.

Los beneficios de enseñar a quererse y a querer van más allá de lo que es útil y beneficioso para una persona en concreto. Ofrecer a los niños, niñas y adolescentes una buena educación afectiva puede ser considerada una necesidad social, una forma de construir una sociedad mejor.

El niño y la niña aprenden de todas las experiencias y, de entre ellas, dos tienen una importancia muy relevante en el aprendizaje de quererse y querer:

- Las que tienen con las personas que son referentes afectivos incondicionales.
- Las experiencias de abuso sexual.



Los referentes afectivos incondicionales

- Una persona es un referente afectivo incondicional para una niña o un niño cuando se comporta de la siguiente manera:
- Lo acepta y aprecia tal y como es, como una persona valiosa y única en el mundo. Aceptar incondicionalmente supone pensar en él o ella y no en aquello que nos conviene y nos tranquiliza a nosotros.
- Fomenta su autonomía y le ayuda a desarrollar sus capacidades y proyectos. Félix López lo explica diciendo que aceptar incondicionalmente significa «favorecer y aceptar la autonomía del niño o de la niña, ayudarle a desarrollar sus posibilidades en lugar de controlarlo y querer conformarlo a nuestro capricho y construir su destino».
- Está disponible con amor y no sólo como una obligación, y le hace sentir tranquilidad y seguridad.
- Genera espacios seguros que posibilitan su pleno desarrollo.
- Pone límites a su conducta cuando es necesario.
- Fomenta su capacidad de pedir ayuda cuando la necesita y facilita la existencia de una red protectora a su alrededor.

CONVIENE NO PERDER DE VISTA QUE LA NIÑA Y EL NIÑO ÚNICAMENTE PUEDEN SENTIRSE SEGUROS Y AMADOS SI SABEN QUE AL MENOS UNA PERSONA LES APRECIA DE FORMA INCONDICIONAL

Estas personas suelen ser familiares directos, generalmente la madre, el padre u otras personas de la familia muy cercanas afectivamente al niño. También pueden serlo personas que no son de la familia y que actúan como cuidadoras, o bien son reconocidas por el niño como la persona en la que depositan su confianza (maestros, profesionales de instituciones de acogida...).

**EL MIEDO ES EL GRAN ENEMIGO DE LAS PERSONAS QUE SON REFERENTES AFECTIVOS INCONDICIONALES
DE NIÑOS Y NIÑAS**

Es importante reconocer cuándo actuamos de forma autoritaria o sobreprotectora porque, generalmente, detrás de estas conductas se esconde el miedo (a actuar con demasiada permisividad, a qué dirá la gente, a perder el control sobre el niño o la niña, a que repita errores que el adulto ha cometido, al riesgo...). Decidir parar y reflexionar nos da la opción de educar desde el amor, de evaluar las situaciones con serenidad y de tomar las mejores decisiones.

Por otro lado, es una realidad que las vidas ideales no existen y que siempre ha habido y habrá situaciones que pueden poner en peligro la disponibilidad de referentes afectivos incondicionales. Cuando esto le sucede a un niño o a una niña, se puede considerar que está en situación de riesgo, lo cual puede comprometer su correcto desarrollo afectivo.

Por lo que respecta a la sexualidad infantil, el afecto incondicional se manifiesta en la aceptación de los siguientes elementos:

- El cuerpo, tal y como es y como una propiedad del niño que nadie tiene derecho a mutilar o a cambiar, a no ser por motivos de salud debidamente justificados.
- La identidad y la orientación sexual del niño y de la niña.
- Las conductas sexuales comunes según la edad y las características de la niña y del niño.

Cuando una niña o un niño siente amor incondicional interpreta que es digno de ser querido y que tiene valía, así va conformando una autoestima positiva y se siente en disposición de marcar límites y de pedir ayuda cuando alguien lo quiere agredir física o emocionalmente.



El abuso sexual

Se considera abuso sexual cualquier tipo de contacto o de interacción entre una persona adulta y una menor, cuando la adulta utiliza a la menor:

- para estimularse sexualmente
- para estimular sexualmente a la menor
- para estimular sexualmente a otra persona

El abuso sexual también puede ser cometido por una persona menor de dieciocho años cuando esta es significativamente mayor que la víctima o cuando está en una posición de poder o control sobre ella.

EL ABUSO SEXUAL ES UN DELITO

El abuso sexual infantil se puede clasificar de la forma siguiente:

- sin contacto físico
- con contacto físico
- explotación sexual

CLASIFICACIÓN DEL ABUSO SEXUAL

Sin contacto físico

- Mantener con el niño o la niña conversaciones de contenido sexual (cara a cara, por teléfono, por Internet...).
- Exhibir los genitales y masturbar-se ante la niña o el niño.
- Espiar la intimidad del niño o la niña (voyerismo).
- Inducir a que la niña o el niño se desnude o masturbe.

Con contacto físico

- Tocar las partes íntimas del niño o de la niña.
- Inducir u obligar a que la niña o el niño realice tocamientos a la persona agresora.
- Rozar los genitales de la persona agresora contra el cuerpo o la vestimenta del niño.
- Practicar sexo oral.
- Practicar penetración.

Explotación sexual

- Usar niños y niñas en prostitución.
- Usar niñas y niños en pornografía.
- Traficar con niños y niñas con fines de explotación sexual.
- Hacer turismo sexual.

El abuso sexual perjudica a un número considerable de niños y niñas, que ven afectada su vida de forma importante: su autoestima, estado emocional, estado físico, capacidad de aprender, relaciones sociales y conducta sexual.

El niño y la niña suelen confiar en la persona abusadora y la consideran una figura de autoridad, que ejerce poder sobre su vida. Además, **les enseñamos a obedecer y a no cuestionar lo que les dicen las personas adultas**. Todo esto facilita que la persona que abusa pueda manipular al niño o a la niña con atenciones y afecto, haciéndole creer que el abuso es un juego y que no tiene motivos para sentirse mal.

La angustia y el miedo suelen estar presentes en las situaciones de abuso sexual y el **niño o la niña vive en una contradicción: creer lo que le dice la persona abusadora o hacer caso de lo que le dicen las emociones y sensaciones** (dolor de estómago, dolor de cabeza, dolor...). En ocasiones puede vivir lo que se denomina una «relación de encantamiento» y se siente como dentro de una burbuja en la que convive lo positivo con lo negativo y no quiere traicionar a la persona a la que quiere y que piensa que lo quiere a él.

La mayoría de las víctimas menores de edad nunca informan de los abusos. Esto suele deberse a las siguientes causas:

- La persona abusadora intenta evitar que el niño cuente lo que pasa.
- El niño tiene miedo de lo que pueda pasar si lo dice.

TÁCTICAS DE LA PERSONA ABUSADORA

- Utiliza su posición de poder sobre el niño o la niña.
- Hace que la niña o el niño sientan culpa o vergüenza.
- Manipula de forma explícita (dice que el abuso es un juego, que no está mal hecho, que todos los niños lo hacen...). Algunas veces la manipulación es implícita (lo hace la persona que le da afecto y lo cuida, y el niño piensa que no le haría nada malo).
- Amenaza al niño o a la niña o les dice que harán daño a algún miembro de la familia.
- Dice a la niña o al niño que no cuente a nadie lo que pasa, que será su secreto.

MIEDOS QUE SUELE TENER EL NIÑO O LA NIÑA

- De que se cumplan las amenazas de la persona abusadora.
- De que lo culpen y lo castiguen.
- De desilusionar a los familiares.
- De romper la armonía familiar.
- De hacer daño a la persona abusadora (está confuso y no está seguro de decir lo que pasa por lo que podrían pensar de la persona abusadora).

Las consecuencias del abuso a largo plazo son importantes y pueden convertirse en situaciones de cronicidad como depresión, ansiedad, fobias, la propensión a una mayor victimización en la edad adulta (relaciones tóxicas y de violencia en la pareja) y dificultades para disfrutar de la sexualidad, entre otras.

EL ABUSO SEXUAL INFANTIL ES UN GRAN TABÚ

El abuso sexual infantil en España es un gran tabú y la visión **social de este problema está muy lejos de su verdadera dimensión**: se percibe como lejano y nadie quiere pensar que es un tema que puede estar pasando en su misma familia o en su entorno más cercano. Además, la mayoría de personas abusadoras están plenamente integradas en la sociedad, suelen ser seductoras y caer bien a la gente.

LA PRINCIPAL FORMA DE DETECCIÓN DEL ABUSO SEXUAL INFANTIL ES PENSAR QUE PUEDE ESTAR PASANDO

Lo que más preocupa a los padres, las madres y el profesorado es cómo saber si un niño sufre abuso sexual. La respuesta es más sencilla de lo que parece porque la principal forma de detección es pensar que puede estar pasando.

EL DAÑO QUE PROVOCA EL ABUSO SEXUAL PUEDE QUE NO SEA VISIBLE

Para detectar una situación de abuso hay que prestar atención al comportamiento del niño. Nos tiene que alertar que una niña o un niño que antes estaba bien empiece a dormir mal, pierda el hambre, no quiera ir a la escuela o a actividades extraescolares, no quiera que lo toquen ni cambiarse de ropa para ir a la clase de gimnasia... Cuando varios de estos comportamientos se producen conjuntamente, de forma repentina y sin una causa que permita explicarlos, nos tenemos que plantear que puede estar sufriendo alguna forma de maltrato, incluido el abuso.

Lo primero que se suele pensar cuando un niño o una niña cambia de actitud es que se trata de una cosa pasajera, que quizás no les van bien las cosas en la escuela, que tienen celos de un hermanito... El abuso sexual no se suele considerar una posibilidad.

CONSIDERAR QUE EL ABUSO SEXUAL ES UNA POSIBILIDAD ES EL PRIMER PASO PARA PROPORCIONAR AL NIÑO UN ENTORNO PROTECTOR

Los indicadores de abuso sexual son:

- emocionales
- de comportamiento
- físicos (menos frecuentes)

Algunos de estos indicadores, que se detallan en la siguiente tabla, son específicos y otros son compatibles con otros tipos de maltrato.

INDICADORES DE ABUSO SEXUAL

Emocionales

- miedo a quedarse solo
- miedo a una persona en concreto
- miedo a los hombres o a las mujeres
- rechazo al padre o a la madre, o a otra persona
- tristeza
- retraimiento
- rabia
- angustia

Comportamentales

- rechazo a las caricias, besos y contacto físico
- lenguaje sexual reiterado y atípico de la edad
- interés exagerado por los comportamientos sexuales adultos
- representación en los juegos de la situación vivida
- agresión sexual de un menor a otro menor
- conductas de seducción erótica
- masturbación compulsiva
- resistencia a quitarse la ropa
- aislamiento
- tendencia al secretismo
- llantos frecuentes
- agresividad
- cambios en las pautas de sueño
- pérdida de hambre
- autolesiones o intentos de suicidio

Físicos

- dolor, inflamación, erupción o lesiones (genitales o ano)
- dificultades para andar y sentarse
- semen en la boca, los genitales o la ropa
- ropa interior desgarrada o ensangrentada
- enuresis o encopresis
- dolor de cabeza frecuente
- dolor de estómago frecuente

El profesorado son personas muy importantes en la vida del niño y la niña. El entorno educativo permite realizar tareas de prevención del abuso sexual y ofrece un espacio de seguridad para los niños y las niñas que sufren abusos.

EN EL TERRENO DE LA PREVENCIÓN, EL CONSEJO DE EUROPA HA PUBLICADO EL CUENTO LA REGLA DE KIKO, QUE SE PUEDE UTILIZAR COMO MATERIAL EDUCATIVO

A veces, el profesorado sabe lo que pasa porque el niño o la niña lo ha contado a un amigo y este se lo dice. También suele pasar que un compañero o una compañera ve que la niña o el niño abusado hace «cosas raras» (habla de temas sexuales, quiere jugar a juegos que no gustan...) y lo cuenta a su padre o a su madre, y estos a la maestra o el maestro.

La niña o el niño suele dejar de contar lo que le pasa si cuando lo hace le castigan porque ha tenido comportamientos sexuales inapropiados, ha dicho cosas inadecuadas o si percibe cambios en los adultos que le hacen pensar que ha hecho algo mal.

En el Registro Unificado de Maltrato Infantil en las Illes Balears (RUMI) se especifica qué se considera evidencia de abuso y sospecha de abuso.

Se considera evidencia de abuso:

- el testimonio directo del abuso
- la revelación directa de un niño, una niña o adolescente
- la presencia de lesiones físicas

Se considera sospecha:

- la presencia de indicadores comportamentales de diferente gravedad
- la noticia confidencial referida por otro adulto
- la información proveniente de otras fuentes indirectas

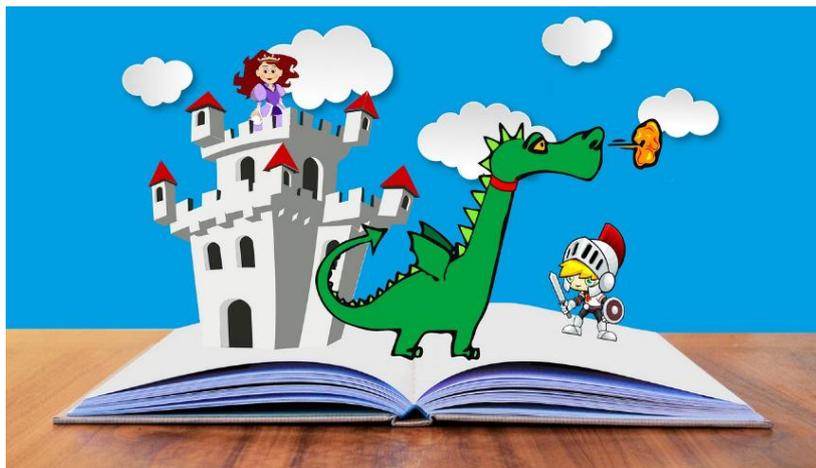
¿Qué hay que hacer cuando una niña o un niño cuentan que viven una situación de abuso sexual?

- Reaccionar con serenidad. Nuestra reacción tiene un gran impacto en un niño o una niña vulnerable, que pueden cambiar su relato o cerrarse en banda si percibe que lo que han dicho no es bien recibido.
- Animar a que lo cuenten, sin querer profundizar en los detalles y respetando su ritmo. Preguntar, por ejemplo, « ¿y qué pasó después?» es suficiente para facilitar que se exprese.
- Evitar preguntas o valoraciones que puedan hacerles sentir que son culpable de la situación o que se tendrían que avergonzar, como, por ejemplo: « ¿no lo pudiste evitar?», « ¿tú hiciste algo para provocarlo? » ...
- La conversación se tiene que centrar en escucharlo y, en caso de que sea necesario hacer preguntas, estas deben centrarse en los síntomas y los indicadores, no en los hechos. Las preguntas encaminadas a conocer lo que ocurrió hacen revivir la situación traumática, por eso es importante que NO tenga que contestar ciertas preguntas más veces de las

necesarias y que lo haga únicamente con la persona responsable de la valoración del servicio de protección de menores.

- Creer lo que dice y asegurarse de que siente que lo creemos.
- Agradecerle su confianza, reconocer su valentía y hacerle saber que no es culpable de lo sucedido.
- Hacerle saber que nuestra responsabilidad es protegerle y que haremos todo lo que sea necesario para ayudarle.
- Poner la situación en conocimiento de la entidad pública competente en materia de protección de menores. Los servicios de menores son los que realizan la pertinente valoración (esto es crucial para protegerle y atenderle y para el proceso criminal contra la persona que ha cometido el abuso). Sólo en el supuesto de que se sepa quién es la persona abusadora, y cuando se tiene la certeza de que la familia es protectora, ésta puede ser informada de la situación. Aun así, conviene exponer la situación al servicio de protección de menores antes de hacerlo.
- Notificar el caso al Registro Unificado de Maltrato Infantil de las Illes Balears (RUMI).
- Hacer una copia de dicha notificación y enviarla por correo electrónico o por fax a la Fiscalía o a la Sección de Menores de la Fiscalía.
- Si el caso se considera urgente se puede interponer directamente una denuncia en el juzgado de guardia.

En 2018 se publicó el Protocolo de actuación en casos de abuso sexual infantil en las Illes Balears.



Las creencias nos condicionan

En nuestra sociedad, las creencias que influyen en la forma de entender las relaciones afectivas tienen que ver fundamentalmente:

- con los estereotipos y los roles de género
- con los mitos sobre el amor

LOS ESTEREOTIPOS DE GÉNERO

Los estereotipos de género son creencias, ideas y opiniones sobre lo que se considera masculino o femenino.

- Características (físicas, psicológicas, intelectuales, de habilidad...).
- Roles sociales y familiares (responsabilidades sociales, familiares y profesionales...).
- Comportamientos (forma de vestir, de relacionarse...).

Con la asignación del sexo al bebé empieza el proceso de crianza, que se hace de forma diferente según si el bebé es considerado un niño o una niña. Poco a poco, el niño va interiorizando que existen características, roles y comportamientos propios del género masculino y otros que son propios del género femenino, y se inicia un proceso de adaptación para responder a lo que la sociedad espera.

Tradicionalmente, los estereotipos de lo femenino y lo masculino se han definido desde la perspectiva de un modelo binario. Este modelo, que distribuye las características, roles y comportamientos en dos categorías, masculina y femenina, es lo que muestra, de manera simplificada, la siguiente tabla:

MODELO TRADICIONAL BINARIO DE LO MASCULINO/FEMENINO

Estereotipos de género	Masculinos	Femeninos
Características	Fortaleza	Debilidad
	Estabilidad emocional	Inestabilidad emocional
	Racionalidad	Intuición
	Valentía	Prudencia
	Dureza emocional	Emotividad/ternura
	Deseo sexual alto	Deseo sexual bajo
Roles	Proveedor económico	Proveedora de cuidados
	Reconocimiento social por actividades fuera del hogar	Reconocimiento social por actividades domésticas
Comportamientos	Iniciativa	Pasividad
	Dominio	Subordinación
	Permiso para la violencia	Permiso para la dependencia

EN ESTE MODELO BINARIO, LO FEMENINO Y LO MASCULINO SE DEFINEN COMO COMPARTIMENTOS ESTANCOS Y CONTRAPUESTOS, Y SE PRESUPONE QUE LOS ESTEREOTIPOS MASCULINOS SON SOCIALMENTE MEJORES Y MÁS VALIOSOS QUE LOS FEMENINOS, ASÍ SE PRODUCE UNA SITUACIÓN DE DESIGUALDAD ESTRUCTURAL

Esta creencia acaba siendo considerada una verdad inmutable y es transmitida de generación en generación. Así **se perpetúa un modelo social de relación desigual, que aleja a las personas y puede ocasionar incomprensión, insatisfacción y sufrimiento.**

Esta situación de desigualdad estructural entre mujeres y hombres influye en nuestros comportamientos, muchas veces de forma inconsciente, y también dificulta que nos demos cuenta de los mensajes sexistas que reciben las niñas y los niños. Estos mensajes, unas veces explícitos, otras implícitos y a menudo subliminales, entran en sus vidas con dulzura, sin que casi se den cuenta.

ALGUNOS MENSAJES FOMENTAN RELACIONES POCO SALUDABLES

Los contenidos de los cuentos, los dibujos animados, las canciones, la publicidad, las películas, las series televisivas y los videojuegos nos muestran, bastante a menudo, un estilo de relación entre mujeres y hombres en el que:

“Amb tots els sentits”- Educación afectiva y sexual en la infancia y en la pubertad

- Los hombres se valoran por su fortaleza y poder, que se consideran imprescindibles para resolver las situaciones y para salvar a la mujer.
- Las mujeres se valoran por su belleza, humildad, sencillez y dulzura, cualidades en las que se basa su valía personal y social.
- Estos mensajes contribuyen a mantener la situación de desigualdad estructural entre mujeres y hombres. La masculinidad y la feminidad, igual que el concepto de género, son construcciones sociales que hay que cuestionar porque esta forma de clasificar en masculino o femenino ignora que:
- Las características que se consideran masculinas y femeninas no son por ser positivas o negativas, ni tienen más valor unas que otras.
- Hay infinitas posibilidades de manifestarse como persona, tantas como personas existen y existirán.

El juego es una de las principales formas que tienen los niños y las niñas para aprender, sobre todo a partir del juego simbólico. **Algunas estrategias que pueden servir para favorecer este cambio son:**

- Facilitar a los niños y a las niñas todo tipo de juegos y juguetes.
- Dejar que sean las niñas y los niños quien elija con qué juguetes le apetece jugar en cada momento.
- Dar mensajes que fomenten la igualdad, como, por ejemplo: «los niños y las niñas pueden jugar a lo que quieran», «el cuidado de los niños y las niñas y las tareas domésticas son responsabilidad de todas las personas» ...
- Desmontar estereotipos y prejuicios como «las mujeres juegan peor al fútbol», «los niños no tienen estilo para bailar» ...
- Aprovechar el juego y la relación que se establece entre los niños y las niñas para hablar del placer y del desplacer, de la intimidad y del respeto, y para dejar bien claro que quien ama respeta y no hace daño.
- Predicar con el ejemplo, para que las niñas y los niños aprendan de lo que hacemos las personas adultas, somos sus referentes e importa más lo que hacemos que lo que decimos.

Es especialmente importante saber identificar en películas, juegos, cuentos y libros:

- Las situaciones de discriminación, de abuso, de dominio y de violencia, así como las formas de amor que, en vez de ser nutritivas, hacen daño.
- La desvalorización de los sentimientos y de las tareas de cuidado.
- Es difícil, y quizás no es conveniente, prescindir de los cuentos tradicionales, porque forman parte de nuestra cultura. Estos cuentos pueden servir, además de para entretener y estimular la fantasía, para jugar con los personajes, ponerse en su piel y reflexionar sobre lo que hacen, sus motivaciones y las consecuencias de sus conductas, desde el punto de vista del género y de las

desigualdades. También se pueden incorporar libros y cuentos que fomenten el valor de la igualdad entre géneros.

LOS ESTEREOTIPOS DE GÉNERO INFLUYEN EN LA EROTIZACIÓN DE LO MASCULINO Y DE LO FEMENINO

Para los niños y las niñas, **las consecuencias de aprender desde la perspectiva de la masculinidad y la feminidad** como compartimentos estancos y contrapuestos, dando más valor a los estereotipos masculinos y presuponiendo que hay únicamente dos formas de manifestarse como persona, puede afectar su vida de forma que:

- Intenten responder a lo que piensan que se considera erótico con relación al género con el que se identifican (vestimenta, comportamientos...), aunque tengan que fingir y se sientan incómodos.
- Decidan tomar o no la iniciativa a la hora de iniciar una relación de flirteo. Desde el modelo binario de género, se espera que la persona masculina sea quien lleve la iniciativa, mientras que la que se identifica con los estereotipos femeninos tendrá que esperar o será considerada demasiado atrevida.
- Establezcan relaciones de poder y de dependencia que se pueden convertir en tóxicas y violentas. Eso suele pasar cuando las personas que se identifican con el género femenino se sienten atraídas por personas que se muestran como poderosas, superiores, competitivas, fuertes, osadas... y las que se identifican con el género masculino prefieren personas con características opuestas.

ES DIFÍCIL QUERER BIEN CUANDO LAS RELACIONES QUE SE ESTABLECEN ENTRE DOS PERSONAS SE BASAN EN EL FINGIMIENTO, EL CONTROL, LA DEPENDENCIA Y SUBORDINACIÓN

Aunque nuestra sociedad ha avanzado mucho en el terreno normativo, en cuanto a la igualdad de derechos de las personas se refiere, persiste una situación de desigualdad estructural en la que las mujeres y los hombres están fuertemente influenciados, a la hora de asumir responsabilidades y de comportarse, por lo considerado por la sociedad como femenino y masculino.

Hay que superar los conceptos de género de masculinidad y de feminidad, y avanzar hacia un modelo de relación afectiva que supere los estereotipos y se base en:

- la riqueza de la diversidad personal
- los valores del afecto y el buen trato
- la igualdad de derechos y oportunidades

ES IMPORTANTE QUE ACOSTUMBREMOS A LAS NIÑAS Y A LOS NIÑOS A REFLEXIONAR SOBRE LOS ESTEREOTIPOS DE GÉNERO Y LA INFLUENCIA QUE PUEDEN TENER EN SU VIDA

LOS MITOS SOBRE EL AMOR

Sobre el amor existen una serie de creencias **socialmente compartidas, que se suelen utilizar como referencia para considerar lo que es o no el amor verdadero**. Estas creencias, que pueden contribuir a establecer y mantener relaciones tóxicas e incluso violentas, son conocidas como *los mitos del amor*.

LOS MITOS DEL AMOR

Mito	Realidad
El complemento, la media naranja Las personas somos seres incompletos y en algún lugar del mundo hay otra persona que nos complementa.	Somos seres completos y solo cuando estamos bien con nosotros mismos y con nuestra vida estamos en condiciones de conseguir un amor de verdad.
El amor es para toda la vida Nos enamoraremos una sola vez en la vida.	Lo más probable es que nos enamoremos y queramos a más de una persona a lo largo de la vida.
El amor se produce a primera vista El amor se produce de forma automática, sin que requiera tiempo y esfuerzo.	Las relaciones se construyen. El deseo y la atracción no aseguran el amor. El amor requiere el tiempo necesario para que las personas se conozcan, se comprendan, se respeten y se admiren.
El amor es invencible y puede con todo El amor es una pasión incontrolable y cualquier locura que se hace en su nombre está justificada. El amor puede con todo (mito de la omnipotencia). Este mito trata acerca de la fuerza mágica del amor, que permite superar cualquier impedimento.	El enamoramiento y el amor no nos hacen volver locos. Puede ser que nos sea más difícil ver los defectos y las debilidades de nuestra pareja o que confiemos en exceso en ella, pero conservamos la capacidad de decidir y podemos compartir las situaciones difíciles con personas de confianza que nos ayuden a valorar mejor lo que nos pasa.
El sufrimiento siempre acompaña al amor El amor implica sufrimiento y hay que aguantar lo que sea porque en cualquier momento la otra persona se dará cuenta del amor que se siente hacia ella y cambiará.	Las personas no cambian por amor, solo cambian su comportamiento por necesidad, por decisión propia. Insistir en continuar una relación que nos hace daño, pensando que el amor triunfará es, cuando menos, una imprudencia que nos puede salir muy cara.
El amor se mantiene siempre como al principio de la relación La pasión que se siente al principio de una relación tiene que perdurar toda la vida del mismo modo (mito de la pasión eterna).	El amor cambia a lo largo del tiempo y pasa por diferentes etapas; la pasión se suaviza, pero se obtienen otros beneficios.
Los celos son una demostración de amor No se puede estar enamorado y sentir amor si no se sienten celos. Quien ama necesariamente tiene que tener celosa a la otra persona, sentir que le pertenece.	Los celos nunca son una demostración de amor. En realidad, los celos son fruto de una baja autoestima, son una manifestación de dependencia emocional y de inseguridad sobre la propia valía personal.

Conviene que los niños y las niñas tengan la oportunidad de reflexionar sobre las consecuencias negativas que estos mitos, presentes en algunos cuentos, películas y otros medios, pueden tener en sus vidas.

COMPRENDER QUE EL AMOR SE FUNDAMENTA EN LA AUTONOMÍA PERSONAL Y EL RESPETO LES PUEDE AYUDAR A EVITAR RELACIONES QUE NO CONVIENEN Y A APOSTAR POR RELACIONES NUTRITIVAS



La información nos influye

Los niños y las niñas crecen rodeados de ordenadores, de teléfonos con acceso a Internet y otros dispositivos electrónicos que permiten enviar y recibir mensajes e imágenes de manera rápida. Desgraciadamente, en ocasiones disponen de estos dispositivos sin una adecuada supervisión, cuando todavía no tienen la madurez suficiente.

EL ACCESO A IMÁGENES O MENSAJES DE TEXTO SEXUALMENTE EXPLÍCITOS PUEDE EJERCER UNA INFLUENCIA NOCIVA

La exposición a imágenes que muestran el cuerpo como un objeto de consumo o como una forma de obtener la atención de las otras personas (ser popular) enseñan al niño o a la niña que lo que importa es la apariencia y destacar a cualquier precio. De este modo, aprende a dar poco o nada de valor a mostrarse tal y como es, y tiene más probabilidades de establecer relaciones de amistad y de afecto superficiales.

El bombardeo de imágenes de este tipo genera **expectativas de belleza estereotipadas**. En la infancia, y sobre todo en la pubertad, estos ideales de belleza dificultan la aceptación del propio cuerpo y el desarrollo de una sana autoestima. También se suelen utilizar para incitar al consumo de ropa, productos y servicios de belleza que, cuando no se pueden obtener en la medida de las «necesidades creadas», generan insatisfacción y frustración.

APRENDER A RELACIONARSE DESDE LA AUTENTICIDAD ENSEÑA AL NIÑO Y A LA NIÑA A QUERERSE Y A QUERER BIEN

Otros aspectos a considerar sobre la utilización de Internet en edades no apropiadas son la publicación **de imágenes y mensajes sexualmente explícitos y el hecho de facilitar contraseñas a amistades o personas conocidas**. Esto puede ocasionar:

- **Invasión de la intimidad:** acceder, sin autorización, a imágenes y datos personales y familiares de una persona. Publicar fotos que se han hecho, con o sin permiso, y que muestran situaciones que pertenecen a la intimidad de la persona.
- **Control:** obligar a una persona a darse de baja de las redes sociales o a bloquear contactos.
- **Suplantación de identidad:** hacerse pasar por otra persona con la intención de perjudicarla.
- **Ciberacoso escolar (cyberbullying):** ejercer violencia psicológica con mensajes de móvil, correo electrónico, redes sociales...

- **Ciberacoso pederasta (grooming):** un adulto, mediante la creación de un perfil virtual falso, se hace pasar por un niño o una niña con la intención de ganar su confianza para obtener imágenes comprometidas, hacerle peticiones de carácter sexual y chantaje sexual o para quedar en persona con la intención de cometer abuso sexual.

EL DAÑO EMOCIONAL PARA UNA NIÑA O UN NIÑO CUANDO UNA IMAGEN SUYA SEXUALMENTE EXPLÍCITA SE HACE PÚBLICA EN LA ESCUELA O ENTRE SUS AMISTADES PUEDE SER MUY GRANDE

Otro de los peligros que comporta la utilización de Internet es **el acceso a material audiovisual pornográfico** en edades en las que las niñas y los niños no están preparados para dar un significado adecuado a lo que ven. Aunque el tema de la pornografía no se trate en la educación infantil ni primaria, el hecho de que cada vez se tenga acceso a dispositivos electrónicos cada vez más temprano (alrededor de los diez años) hace necesario que madres, padres y profesorado puedan **dar una respuesta adecuada a sus preguntas, o bien que, cuando sepan que el niño o la niña ha tenido acceso a este tipo de material**, puedan hablar sobre las diferencias entre la pornografía y la realidad.

En la siguiente tabla se presentan algunas de las diferencias existentes entre los cuerpos y las relaciones en la vida real y lo que muestran las películas pornográficas.

DIFERENCIAS ENTRE LA PORNOGRAFÍA Y A LA VIDA REAL

El cuerpo:

- En la vida real la mayoría de la gente no tiene cuerpos perfectos. Hay trucos de cámara y de maquillaje para modular el tamaño de las cosas.
- Los penes en el mundo real no son tan grandes, ni las erecciones ni las eyaculaciones masculinas son tan potentes (en ocasiones se utiliza leche condensada u otro producto parecido al semen).
- Los pechos y los genitales femeninos tampoco se suelen mostrar como son (se suelen mostrar pechos grandes y genitales rasurados); también se exagera la eyaculación femenina.
- En la pornografía son habituales las relaciones sin preservativo y se deja de lado el riesgo de infecciones de transmisión sexual. Los actores y las actrices que no utilizan el preservativo tienen que revisar constantemente su estado de salud.

El placer:

- En la pornografía, la actividad sexual se centra en la masturbación, la penetración y el sexo oral, y se deja de lado que hay infinitas prácticas sexuales con las cuales se puede disfrutar de todo el cuerpo y pasárselo realmente bien.
- La forma en que se estimula sexualmente a las mujeres en la pornografía no representa la realidad de la respuesta sexual femenina. El clítoris no es un interruptor y las penetraciones inesperadas y violentas (vaginales y anales) son dolorosas.
- En la pornografía los hombres se representan como sementales con el pene siempre en erección. El pene tampoco es un interruptor y en la respuesta sexual masculina, del mismo modo que en la femenina, está involucrada toda la persona. También para los hombres, la penetración anal inesperada y violenta es dolorosa.

A la hora de valorar si es apropiado que un niño o una niña dispongan de un teléfono móvil, tableta u ordenador con acceso a Internet, es conveniente considerar que:

- Es recomendable que de 0 a 2 años no utilicen ningún tipo de pantalla.
- A partir de los 3 años, determinados contenidos pueden contribuir positivamente al aprendizaje, siempre que los dispositivos electrónicos se utilicen bajo la supervisión de una persona adulta, no supongan la sustitución de tiempo de juego sin estos dispositivos ni de las relaciones con otros niños y niñas o familiares.
- Hasta los 15 años no se debería disponer de móvil de uso propio. tampoco debería tener televisión o tableta en su habitación porque es necesario que el padre y/o la madre puedan supervisar lo que mira y ejercer su función educativa de enseñarle a comprender lo que ve y a construir una conciencia crítica sobre la información.
- Hay que evitar que el móvil se considere un premio porque se debe tener claro que el móvil no es un juguete. Tener o no móvil ha de ser consecuencia de una necesidad (estar localizable y en contacto con la familia y las amistades), siempre que la niña o el niño sea suficientemente maduro (se comporte y se relacione correctamente) y tenga unos buenos hábitos de estudio, de descanso y de sueño.
- Inicialmente es conveniente un *smartphone* que sólo se pueda conectar a Internet vía wifi y con el que no se puedan hacer descargas sin la autorización de las personas adultas.

Si bien es cierto que el acceso a Internet a una edad temprana o en condiciones no apropiadas es peligroso, la realidad es que Internet ya forma parte de nuestras vidas y que, en un lugar u otro, los niños y las niñas pueden tener acceso.

ES MEJOR NO DEJARNOS DOMINAR POR EL MIEDO Y ENSEÑAR A LAS NIÑAS Y A LOS NIÑOS A QUE VAYAN POR EL MUNDO VIRTUAL (NAVEGUEN, CHATEEN O UTILICEN EL MÓVIL) DEL MISMO MODO QUE LOS EDUCAMOS A IR POR EL MUNDO REAL

Las personas que educamos no podemos, aunque queramos, vigilar de manera permanente el comportamiento del niño o de la niña; por eso, **lo mejor es conectar con la realidad que vive la niña o el niño, ofrecerle información y enseñarles a utilizar Internet de forma segura, crítica y sensata, y siempre con la supervisión adecuada.**

ASPECTOS QUE EL NIÑO Y LA NIÑA DEBE CONOCER PARA UTILIZAR INTERNET

- Conviene reflexionar sobre qué intenciones puede tener y qué credibilidad tiene la persona que publica los contenidos y las imágenes.
- Sólo se deben contestar mensajes y chatear con personas conocidas y de confianza. Hacerlo con personas desconocidas nos puede llevar a situaciones de chantaje y de abuso.
- Cuando un mensaje provoca sensaciones desagradables (incomodidad, disgusto, sensación de amenaza...) lo mejor es salir inmediatamente del lugar, guardar el mensaje o la dirección de la página web y comunicarlo a una persona adulta de confianza.
- Las llamadas y los mensajes de un determinado número, si son desagradables o amenazantes, se pueden bloquear.
- Amenazar es un delito y se puede denunciar.
- Es muy arriesgado publicar datos personales propios o de otras personas, como el nombre, la dirección, el teléfono, el número de la tarjeta de crédito, el nombre de usuario y la contraseña. Cualquier persona podría suplantar la identidad.
- Solo tendríamos que dar el número de teléfono a las personas en quienes sabemos que podemos confiar.
- Las contraseñas son personales y no hay que publicarlas ni facilitarlas a otras personas, salvo al padre, la madre o tutores.
- Una demostración de respeto hacia las amistades es no dar su número de teléfono ni su correo electrónico sin su permiso.
- Es ilegal y se puede denunciar la cesión o distribución de fotografías o vídeos, aunque no sean comprometidos, sin el permiso de las personas que salen.

Fuentes:

Govern de les Illes Balears. Conselleria d'Administracions Públiques. «Sempre segurs!». Campaña para prevenir los riesgos derivados del uso de las nuevas tecnologías de la información y comunicación.

Govern d'Andorra. Agència Andorrana de Protecció de Dades. Els joves i les noves tecnologies. «Navega segur». Campaña por un uso sensato y responsable. Información dirigida a padres y educadores.

El desarrollo psicosexual en la infancia y en pubertad

- El desarrollo psicosexual en la infancia
- El desarrollo psicosexual en la pubertad
- Los comportamientos sexuales habituales y los que nos tienen que alertar
- Como educar aprovechando los comportamientos sexuales habituales





El desarrollo psicosexual en la infancia

La sexualidad, como todas las capacidades humanas, se desarrolla a lo largo del tiempo, lentamente, y requiere un entorno de afecto y de respeto que facilite su maduración y aprendizaje y que ayude a vivir una sexualidad saludable.

La infancia es la etapa de la vida que se caracteriza por la curiosidad, la exploración, la observación, la imitación y el descubrimiento. Las niñas y los niños, jugando y experimentando, se van conociendo a ellos mismos y al mundo que les rodea.

LAS MOTIVACIONES DE LA SEXUALIDAD INFANTIL NO TIENEN NADA QUE VER CON LA SEXUALIDAD QUE SE EMPIEZA A MANIFESTAR EN LA PUBERTAD Y LA ADOLESCENCIA, NI CON LA SEXUALIDAD ADULTA

Las motivaciones de las conductas sexuales en la infancia responden a:

- La curiosidad.
- La necesidad de experimentar y comprender el mundo que les rodea.
- La imitación de lo que observan: comportamiento de otras niñas y otros niños, de personas adultas, de animales...
- La tendencia humana a repetir las conductas que producen sensaciones de placer y bienestar.

El desarrollo psicosexual está íntimamente ligado al contacto físico y a la conexión entre el placer y la curiosidad. Para un desarrollo sexual adecuado, el niño y la niña tienen que experimentar el contacto con la naturaleza, jugar, tocar y sentir el contacto de otras personas. Jugar con arena, tocar texturas diferentes, bañarse en la playa o la piscina, sentir las caricias de las personas que les quieren, sentirse abrazados, tomar el sol... forma parte del desarrollo de la sexualidad infantil. De esta forma toma conciencia de su cuerpo y de la conexión entre el cuerpo y las emociones.

Las niñas y los niños, debido a su nivel de madurez y conocimientos, no tienen la capacidad de llevar a cabo prácticas sexuales complejas, que requieren una mente adulta, y experiencias de acercamiento progresivo a diferentes formas de relación sexual.

La curiosidad para conocer el propio cuerpo y el de las otras personas les permite descubrir las diferencias de los cuerpos: las diferencias entre los cuerpos infantiles y adultos y también las diferencias en los caracteres sexuales.

**LAS NIÑAS Y LOS NIÑOS, JUGANDO Y EXPERIMENTANDO, SE VAN CONOCIENDO A SÍ MISMOS
Y AL MUNDO QUE LES RODEA**

Los niños y las niñas descubren su cuerpo, sobre todo, después de retirar los pañales, cuando pueden tener acceso libre a los genitales y observar los de los demás. Los contactos con los genitales son exploratorios y les permite descubrir el placer que supone tocarlos. También suele ser un momento en el que descubren el cuerpo de otros niños y niñas.

**LA CURIOSIDAD ES POSITIVA, PERO NUNCA ES UNA JUSTIFICACIÓN PARA INVADIR EL CUERPO NI LA INTIMIDAD DE OTRO
NIÑO O NIÑA**

También intentan dar un significado a sus vivencias (esto es bueno o no lo es, lo estoy haciendo bien o mal, esto gusta a la gente o no le gusta nada, no sé muy bien lo que significa...) en función de la reacción del entorno. Por eso, en este momento evolutivo hay que legitimar el placer infantil y vincularlo a la intimidad.

Los niños y las niñas imitan lo que ven en su entorno (conductas de las personas y de los animales) o lo que han visto en la televisión o Internet. Esto puede ocasionar que jueguen a besarse, a acariciarse o a ponerse uno encima del otro, imitando una relación sexual. Pueden hacerlo con otros niños y niñas o simulando con juguetes. Esta situación no tiene por qué alertar y puede servir para explicar que hay comportamientos que son propios de las personas adultas y que son muestras de afecto y amor.

Durante la infancia y la pubertad, del mismo modo que lo hacemos a lo largo de toda la vida si no hemos vivido experiencias represoras, las personas intentamos **repetir las conductas y las actividades que nos producen placer y bienestar**. A menudo olvidamos la importancia del placer y el bienestar en nuestra vida, tanto desde el punto de vista del desarrollo físico y emocional, como por su relevancia en la capacidad de darse permiso para disfrutar de la vida y del cuerpo sin sentir vergüenza ni culpa.

Nuestro cuerpo está lleno de terminaciones nerviosas que nos pueden hacer sentir placer y displecer. El placer va asociado a sensaciones de bienestar (alegría, satisfacción, relajación...); el displecer suele provocar miedo, angustia, tristeza, aversión, asco, evitación... Esta coherencia

entre las emociones y las sensaciones corporales se puede ver alterada en los casos de abuso sexual, en los cuales el placer, como reacción fisiológica, puede convivir con el miedo, la angustia y el amor hacia la persona abusadora, una mezcla desconcertante para el niño o la niña, que le dificulta reconocer el maltrato e incluso les hace sentirse culpable.

SENTIR PLACER ES UNA NECESIDAD HUMANA QUE NOS CONECTA, DE FORMA PROFUNDA, CON NUESTRO SER

De este modo, a través de **la curiosidad, la experimentación y las sensaciones de placer y displacer, el niño y la niña aprenden:**

- Lo que les gusta y lo que no les gusta.
- Expresiones de género.
- Formas de expresar afecto.
- Maneras de expresar las emociones.
- Conductas sexuales y normas relacionadas con estas.

En este momento del desarrollo sexual es importante:

- Demostrar tranquilidad (no alarmarse).
- Legitimar el placer.
- Respetar a la niña y al niño (no avergonzarle ni reñirle).
- Aprovechar para hablar sobre la intimidad y la privacidad.
- Hablar sobre el hecho de que nadie puede tocar el cuerpo de nadie sin permiso (excepto las personas que en el ámbito familiar lo hacen por cuestiones de salud e higiene).

RASGOS MÁS RELEVANTES DEL DESARROLLO SEXUAL EN LA INFANCIA

En las siguientes tablas se detallan, de forma orientativa, los rasgos más relevantes del desarrollo sexual en la infancia, esquematizados en tramos de edad, cada uno de los cuales se corresponde con una etapa educativa:

- De 0 a 3 años: educación infantil (primer ciclo).
- De 3 a 6 años: educación infantil (segundo ciclo).
- De 6 a 9 años: primera etapa de educación primaria.

Estos tramos son orientativos, pues el desarrollo psicosexual de cada persona es único y tiene su propio ritmo.

RASGOS MÁS RELEVANTES DEL DESARROLLO PSICOSEXUAL INFANTIL (de 0 a 3 años)

SE ASIENTAN LAS BASES DE LA AUTOESTIMA Y DEL DESARROLLO EMOCIONAL Y SOCIAL, SE INICIA UN PROCESO DE DESCUBRIMIENTO DEL CUERPO Y DE ADAPTACIÓN A LOS ROLES DE GÉNERO PROPIOS DEL SEXO ASIGNADO

- **La anatomía y la fisiología sexual están definidas** (niño, niña o intersexual). El niño es capaz de identificarse como hombre y la niña como mujer. Hay curiosidad por conocer cómo es el propio cuerpo y el de las otras personas.
- **La fisiología del placer sexual está desarrollada.** En ocasiones niños y niñas descubren que pueden sentir placer tocándose los genitales y se autoestimulan, cosa que les provoca respuestas de excitación, lubricación, erección y orgasmo.
- **Se establecen los vínculos de afección con las personas significativas:** madre, padre, familiares cercanos y personas que les cuidan.
- **Se conforman las bases de la autoestima en función de cómo se establecen los vínculos de afección.** Las sensaciones se reconocen como agradables o desagradables y se relacionan con sentimientos de seguridad o de inseguridad.
- **Se experimentan emociones básicas** (alegría, tristeza, miedo, rabia...) y progresivamente se desarrollan emociones más complejas (vergüenza, celos, inseguridad, orgullo...).
- **Se inicia el proceso de aprendizaje de hábitos y normas relacionadas con la sexualidad** (intimidad, cariño, respeto, conductas sexuales).
- **Intentan adaptarse poco a poco a lo que se espera de ellos:** en la etapa neonatal se asigna el sexo al bebé y en función de esta asignación se inicia una crianza diferenciada (de niño o de niña).

RASGOS MÁS RELEVANTES DEL DESARROLLO PSICOSEXUAL INFANTIL (de 3 a 6 años)

ES LA ETAPA EN LA QUE EL NIÑO O LA NIÑA EMPIEZAN A ASENTAR LOS FUNDAMENTOS DE LA QUE SERÁ SU SEXUALIDAD ADULTA: CONOCIMIENTO DE SU CUERPO Y DE SU PROPIA PERSONA, GESTIÓN DE SUS EMOCIONES Y DE SUS RELACIONES DE AFECTO, SIGNIFICADO DEL PLACER Y DEL DISPLACER Y VALORACIÓN DE LA INTIMIDAD, LA PRIVACIDAD Y EL RESPETO

- **Se demuestra interés por el propio cuerpo y por el de los demás.** En esta etapa, son naturalmente poco pudorosos y tienen mucha curiosidad por el cuerpo y por las funciones corporales. Suelen exhibir abiertamente su cuerpo (se quitan la ropa) y quieren mirar el cuerpo de los demás. Muestran una gran curiosidad por los genitales y por las similitudes y diferencias corporales.
- **Continúa el descubrimiento del cuerpo como fuente de placer.** La masturbación es una conducta natural (tocarse, rozarse con objetos...), ocasionalmente lo hacen en presencia de otras personas (familia, escuela...). Juegan a tocarse y a explorar el cuerpo de otros (tocan los pechos de su madre u otras mujeres...).
- **Progresan el desarrollo de emociones y sentimientos, que se van haciendo más complejos** (felicidad, ansiedad, depresión). Los celos hacia las figuras materna y paterna, así como a otros familiares, se manifiestan con más claridad.
- **La curiosidad y el deseo de conocer y de interpretar aumentan.** Formulan muchas preguntas (diferencias anatómicas, origen de los bebés, formas de vestir, significado de las conductas sexuales que observan) y elaboran teorías propias. Es la etapa del «por qué».
- **Se consolida la identidad sexual y de género.** Interiorizan los estereotipos de género (masculino y femenino).
- **Continúa el proceso de aprendizaje de hábitos y normas relacionadas con la sexualidad** (intimidad, cariño, respeto y conductas sexuales).
- **Se llevan a cabo conductas sexuales de imitación.** Suelen imitar lo que observan: conducta de las personas adultas, de animales... Juegan a imitar diferentes roles sociales y suelen reproducir los roles de género que observan, especialmente los de la familia.

RASGOS MÁS RELEVANTES DEL DESARROLLO PSICOSEXUAL INFANTIL (de 6 a 9 años)

EN ESTA ETAPA SE CONTINÚAN ASENTANDO LOS FUNDAMENTOS DE LA SEXUALIDAD ADULTA Y LA NIÑA Y EL NIÑO PROGRESAN EN LOS ASPECTOS DE ORIENTACIÓN E IDENTIDAD SEXUAL Y EN LA EXPRESIÓN DE GÉNERO, SURGEN LOS PRIMEROS AFECTOS SEXUALES (PRIMEROS SENTIMIENTOS DE ATRACCIÓN Y DE ENAMORAMIENTO)

- **Continúan demostrando interés por el propio cuerpo y por el cuerpo de los demás.** Tratan de mirar cuando una persona está desnuda y exploran los genitales jugando con niños y niñas de la misma edad (a ser novios, a mamás y papás, a yo te muestro y tú me muestras, a hacerse cosquillas, a luchas, a médicos ...).
- **Aparece el pudor.** Si se masturban lo hacen generalmente en privado y también piden privacidad (cuando se bañan, al vestirse...).
- **Continúan con la curiosidad y el deseo de conocer y de interpretar.** Se resisten a hablar con las personas adultas sobre temas sexuales. Si se ha percibido que la sexualidad es un tema tabú disminuyen las preguntas (o no las hacen). Se interesan por el material de contenido sexual a través de los medios de comunicación.
- **Hablan sobre los genitales y otras partes del cuerpo que se consideran privadas.** Dicen y repiten palabras relacionadas con las partes íntimas y las asocian a risitas, porque han empezado a aprender que forman parte de un lenguaje *prohibido*.
- **Se agrupan en función del sexo** (niños y niñas).
- **Empiezan a sentir atracción y surgen los primeros enamoramientos.** Pueden experimentar con caricias.
- **Imitan lo que observan en las personas adultas** (besos, darse la mano...).
- **Se consolida el aprendizaje de hábitos y normas relacionadas con la sexualidad** (intimidad, cariño, respeto y conductas sexuales).



El desarrollo psicosexual en la pubertad

La pubertad es una etapa de transición de la infancia a la adolescencia. Empieza aproximadamente a los diez años y termina a los trece, aunque puede iniciarse alrededor de los ocho años y acabar a los catorce.

Sobre la pubertad, del mismo modo que sobre cualquier aspecto de la maduración de las personas, el inicio y el final es orientativo, cada persona es única y tiene su propio ritmo. La activación del hipotálamo, la hipófisis y las gónadas (ovarios y testículos) marcan el inicio de la pubertad.

UNA OLEADA DE HORMONAS

El **hipotálamo** es la estructura cerebral situada en el interior del encéfalo. Una de sus funciones es comunicar el sistema nervioso con el sistema endocrino (mediante el tipo y la cantidad de hormonas que circulan por el torrente circulatorio) y hacer que funcionen de forma coordinada.

La **hipófisis** es la glándula situada debajo del hipotálamo. Se activa a partir de las órdenes que recibe del hipotálamo y ordena la liberación de hormonas a las diferentes glándulas del sistema endocrino.

A partir de la pubertad **el hipotálamo activa la hipófisis** y esta ordena a los testículos y a los ovarios que produzcan las hormonas responsables de los cambios que acontecen en esa edad.

Figura 1. Cambios hormonales en la pubertad



RASGOS MÁS RELEVANTES DEL DESARROLLO PSICOSEXUAL EN LA PUBERTAD

En la tabla siguiente se detallan, de forma orientativa, los rasgos más relevantes del desarrollo psicosexual sexual entre los 9 y los 12 años, edades que se corresponden con la segunda etapa de educación primaria.

RASGOS MÁS RELEVANTES DEL DESARROLLO PSICOSEXUAL EN LA PUBERTAD (de 9 a 12 años)

ES LA ETAPA DE LOS CAMBIOS FÍSICOS Y HORMONALES QUE PERMITEN LA TRANSFORMACIÓN DEL CUERPO INFANTIL EN UN CUERPO ADULTO. SE INICIA EL PROCESO DE INDEPENDENCIA DE LAS FIGURAS PARENTALES, DE CONSOLIDACIÓN DE LA IDENTIDAD Y DE INTEGRACIÓN EN LA SOCIEDAD A TRAVÉS DEL GRUPO DE IGUALES.

- **Los genitales internos y externos se desarrollan y los pubis y las axilas se llenan de pelo.**
- **En el caso de las niñas**, primero aparece el botón mamario y posteriormente crece el pecho, también se ensanchan las caderas y se puede producir la primera ovulación y menstruación.
- **Los niños** tienen pequeñas eyaculaciones involuntarias durante los periodos de sueño. Estas eyaculaciones responden a un mecanismo automático natural y no suelen ir acompañadas de orgasmo.
- **Pueden salir granitos en la cara y en la espalda (acné).**
- **Aumenta el interés por resaltar el propio atractivo o por alguna cualidad.** Destacar de alguna manera entre las personas de su grupo de iguales y sentir su aceptación se vive como una necesidad.
- **Aparece interés, y algunas veces preocupación, por los cambios que se producen en el cuerpo y por las nuevas sensaciones.** Estos cambios pueden ocasionar desconcierto y preocupación y afectar a la autoimagen y la autoestima.
- **Aparece de forma progresiva el deseo sexual y la atracción erótica y amorosa.** Se manifiesta de forma clara la orientación del deseo, la identidad de género y la expresión de género. La identidad de género ya se puede haber manifestado en la infancia. Aumentan las prácticas de autoerotismo.
- **Hacen preguntas y buscan información sobre las relaciones sexuales.** Estas preguntas las hacen a la familia o al entorno más próximo, si previamente ha habido una buena comunicación. También pueden recurrir a las amistades, a Internet o a cualquier medio que esté a su alcance. Empieza el interés por la pornografía y las prácticas eróticas.
- **Se va consolidando el sistema de valores y creencias relacionados con la sexualidad.**
- **Se inicia el proceso de adquisición de identidad propia y de independencia de las figuras parentales.** Se reclama más libertad y autonomía, así como disponer de espacios de privacidad y de intimidad, a la vez que se necesita sentir el afecto y la contención que ofrecen las personas significativas.

Algunas formas de ayudar desde el comienzo de este proceso de cambios son:

- Hablar con antelación de los cambios que se pueden producir en el cuerpo.
- Explicar que cada persona tiene su propio proceso de maduración y que todo llega.
- Crear un clima en el que las niñas y los niños se sientan acompañados y respetados (sin interrogar, bromear, hablar de los cambios en público...).
- Facilitar la expresión de las emociones y preocupaciones, y demostrar consideración y que se tiene la disposición de ayudar. En ningún momento despreciar los sentimientos con expresiones como «no pasa nada», «eso es una chorrada» ...
- Explicar que cada persona es única y valiosa y que esto va mucho más allá de la imagen.
- Enseñar a gestionar las emociones y a adquirir una forma de comunicación asertiva.
- Confiar en su capacidad para evaluar las situaciones y para tomar decisiones y para plantearse retos positivos y realistas.

PODEMOS AYUDAR A LAS NIÑAS Y A LOS NIÑOS A DESCUBRIR SU POTENCIAL, AQUELLO QUE LES HACE FELICES

En la pubertad, **las amistades empiezan a tener una importancia capital**. Los niños y las niñas se identifican con su grupo de iguales, con ellos comparten pensamientos y preocupaciones y sienten que el grupo les comprende mejor que nadie. El grupo de iguales cumple un papel destacado como apoyo afectivo y protector, y actúa como marco de referencia para el desarrollo de valores, actitudes y creencias.

PARA SENTIR LA ACEPTACIÓN DEL GRUPO Y DE LAS AMISTADES SE PUEDE RENUNCIAR A COMPORTARSE SEGÚN LAS PROPIAS IDEAS, HACER COSAS CON LAS QUE NO SE ESTÁ DE ACUERDO E INCLUSO PONERSE EN RIESGO

Por eso, **en la pubertad son especialmente importantes las habilidades de relación**. Hace falta que los niños y las niñas entiendan y sientan que una persona es amiga si les respeta y les apoya. También es importante que aprendan a actuar de acuerdo con lo que sienten y piensan verdaderamente, sin temor a decir «no».

En cuanto a la familia, en esta etapa **es necesario que se respeten los deseos de autonomía y privacidad**, y que a la vez se mantenga el sistema de protección familiar y se negocien normas sobre el tiempo de ocio, la intimidad y la convivencia en los espacios comunes. De igual manera, la pubertad es **una etapa propicia para comentar en familia varios aspectos de las conductas sexuales**, con motivo de noticias o acontecimientos familiares o de personas conocidas.

Internet es una fuente de información muy utilizada en la pubertad y es fundamental que los niños aprendan a discriminar si la información es fiable. Además, es habitual el acceso a páginas de pornografía, que ofrecen una imagen irreal de las relaciones sexuales (desvincula el sexo del afecto y muestra relaciones violentas, sobre todo de violencia hacia las mujeres, a las que suele mostrar como sumisas) que los niños pueden utilizar como modelo sobre el que basar sus comportamientos en el futuro.

En la pubertad, los niños y las niñas **utilizan las redes sociales con mucha frecuencia** y están expuestos a los peligros que estas comportan (invasión de la intimidad, acoso escolar, acoso sexual, chantaje sexual...). **Es importante informar a las niñas y a los niños de estos riesgos, que sepan lo que tienen que hacer en estos casos y que cuenten con personas de confianza** a las que puedan pedir información y ayuda, si fuera necesario.

PRINCIPALES MOTIVOS DE PREOCUPACIÓN EN LA PUBERTAD

Algunos niños y algunas niñas afrontan los cambios de la pubertad con ilusión y alegría y otros lo hacen con preocupación, desconcierto y miedo, con impacto negativo en la autoimagen y la autoestima. Esto se suele evidenciar de las siguientes maneras:

- Escondiendo alguna parte del cuerpo o todo el cuerpo.
- Encorvando la espalda, en el caso de las niñas, para esconder los pechos.
- Descuidando el cuerpo (higiene y vestimenta).
- Con tristeza o reticencia a la hora de acudir a reuniones sociales.

COMO EN CUALQUIER ETAPA DE LA VIDA, ES MUY IMPORTANTE APRENDER A RELACIONARSE CON EL CUERPO SIN VERGÜENZA NI MIEDO, CON NATURALIDAD, SEGURIDAD Y RESPETO

Es necesario informar a los niños y las niñas sobre las preocupaciones más frecuentes:

- **Estar más o menos desarrollados en relación con el grupo de iguales**

Las niñas se pueden sentir preocupadas cuando tienen la menstruación antes o después que sus amigas, cuando tienen pelo en los sobacos y en el pubis antes que la mayoría, si consideran que son demasiado altas o demasiado bajitas o si ya les ha crecido el pecho o todavía no.

Los niños pueden estar preocupados también por su estatura, una apariencia demasiado infantil o demasiado desarrollada según la mayoría, el tamaño del pene, el vello púbico, de las axilas y del cuerpo, o si han tenido o no la primera eyaculación.

Hay que darles tranquilidad e informarles que cada persona tiene su propio proceso de desarrollo y que todas las personas lo hacen a su ritmo, que solo hay que tener paciencia.

- **El tamaño y la forma del pene**

El tamaño del pene se suele interpretar como un signo de virilidad, y se asume la falsa creencia que, cuanto mayor es el pene, más viril se es. Tienen que saber que todos los penes son diferentes (tamaño, grosor, curvatura, forma del glande) y que ello no influye en la virilidad.

- **El tamaño y la forma de los pechos**

Cuando los pechos empiezan a crecer, algunas niñas encorvan los hombros, con este gesto expresan su desconcierto hacia el cuerpo que cambia. También puede ser que lo hagan por vergüenza o para evitar comentarios o burlas.

Es importante que los niños sepan que hay pechos y pezones de muchos tipos en cuanto a la forma, la coloración y la existencia o no de vello alrededor de los pezones, y que todas las formas son normales. También es normal que los dos pechos no sean exactamente iguales.

- **El peso**

Curiosamente, aunque la delgadez es enaltecida por el modelo predominante de belleza, el sedentarismo y la alimentación rica en grasas y azúcares ocasionan **sobrepeso y obesidad** en un número considerable de niños. También puede ser un problema la **obsesión por estar delgado o delgada**.

Cuando los niños y las niñas perciben que su cuerpo no se ajusta al patrón social de peso y proporciones, **pueden responder con rechazo hacia su imagen**, evitar las relaciones sociales e iniciar un proceso de deterioro progresivo de su autoestima.

La obsesión por tener un cuerpo que responda a las expectativas sociales, a un ideal impuesto desde fuera, ocasiona que el niño o la niña:

- Reniegue de la singularidad de su propio cuerpo.
- Se embarque en una lucha por *esculpirlo*.
- Someta su fisiología a un desequilibrio que pueda resentirse en las funciones orgánicas.
- Deje de prestar atención a su potencial y talento y descuide su desarrollo personal.
- Muestre al mundo una imagen distorsionada de su persona y atraiga a personas que no valoren su valía personal y busquen únicamente un trato superficial.

Cuando un niño o una niña comen en exceso o demasiado poco, generalmente busca disminuir estados de tristeza, angustia o frustración.

UNA BUENA AUTOESTIMA ACTÚA COMO FACTOR DE PROTECCIÓN FRENTE A LAS PRESIONES SOCIALES

Hay que transmitir a las niñas y a los niños que no hay ninguna persona igual, que cada cuerpo es diferente y que la belleza no es un concepto absoluto; que lo que gusta a unas personas puede no gustar a las otras. Es imprescindible que piensen que lo más importante para cuidar de su salud es cubrir adecuadamente sus necesidades físicas y afectivas.

LO QUE HACE ATRACTIVA A UNA PERSONA ES EL RESPETO Y EL APRECIO QUE SIENTE HACIA ELLA MISMA

Lo importante es conocerse, apreciarse, cuidarse y disfrutar del cuerpo. Cada persona tiene su propio atractivo.

**APRENDER A VIVIR EL CUERPO CON ALEGRÍA Y PLACER Y SABER RELACIONARSE SIN MIEDO NI VERGÜENZA ES NECESARIO
PARA DISFRUTAR DE UNA BUENA SALUD SEXUAL**

- **El flujo vaginal**

El flujo vaginal es la secreción natural que tiene el cuerpo de la mujer para limpiar, humidificar y proteger los genitales internos de posibles infecciones. Lo normal es que sea de un color claro, casi transparente, y puede volverse de color blanquecino o amarillento en contacto con el aire.

La cantidad de flujo es diferente en cada mujer y puede variar de consistencia a causa de los cambios hormonales que se producen durante el ciclo menstrual. Cuando los niveles de estrógeno están al máximo (fase ovulatoria del ciclo menstrual), el flujo puede ser algo más espeso.

El olor del flujo vaginal normal es agradable y su consistencia es suave. Si el flujo tiene un color verdoso, grisáceo o rojizo puede ser que se deba a una infección o a un traumatismo y es necesario consultar a un profesional sanitario.

- **La menstruación**

La aparición de la primera regla indica una evolución y maduración adecuadas; por eso, **hay que favorecer que sea vivida por la niña de forma natural y positiva**, mediante una información adecuada y entendedora antes de que se produzca.

Tanto las niñas como los niños han de saber:

- Para qué sirve la menstruación.
- Los cambios que implica en el estilo de vida.
- Que la probabilidad de embarazo existe durante todo el ciclo menstrual porque en cualquier momento es posible que se produzca ovulación.
- Que puede provocar molestias o dolor. Las contracciones uterinas pueden provocar malestar y dolor en la región lumbar y de la pelvis, pero que generalmente no suponen algo que limite las actividades académicas, lúdicas o deportivas. Si el dolor es intenso es necesario consultar a profesionales de enfermería o de medicina. Una cosa es tener una molestia y otra es que duela.
- Que la cantidad y el tipo de sangrado, así como el número de días de menstruación, es diferente en cada mujer y puede cambiar de un ciclo a otro.

También deben saber que la regla implica la utilización de una serie de medidas higiénicas, como el uso de compresas, tampones o copas menstruales (véase el anexo 3).

Como no es posible saber cuándo y dónde se producirá la primera regla, es recomendable que al aparecer los primeros signos de pubertad, la niña lleve siempre una compresa y unas bragas de repuesto.



Los comportamientos sexuales habituales y los que nos deben alarmar

Una de las preocupaciones frecuentes de las personas que cuidan a los niños ya las niñas, tanto en el entorno familiar como en el educativo, es distinguir entre lo que son comportamientos sexuales propios del desarrollo psicosexual y los que nos tienen que alertar.

LOS COMPORTAMIENTOS SEXUALES HABITUALES

Los comportamientos sexuales habituales son los propios de una determinada etapa del desarrollo psicosexual.

En general, los comportamientos que **NO nos deben alarmar** son:

- Tocarse los genitales.
- Mostrar los genitales a otros.
- Querer ver o tocar los genitales de otros niños o de las personas adultas cercanas.
- Introducirse algún objeto.
- Masturbar-se.
- Hacer preguntas relacionadas con lo que observan (de dónde vienen los bebés, cómo entran en la barriga...).
- Jugar a besarse en la boca, ponerse uno encima del otro, reproducir escenas sexuales con juguetes...

Estos comportamientos suelen ocurrir:

- de forma no compulsiva
- de manera voluntaria
- entre niños que se conocen
- entre niños de la misma edad y altura

El niño o la niña se distraen fácilmente de los comportamientos sexuales habituales y entienden sin dificultad las normas sociales relacionadas con cada uno de ellos y la importancia de la intimidad, el respeto y el afecto. **Estos comportamientos nos permiten:**

- Redirigir los comportamientos sexuales a los espacios de intimidad.
- Reforzar las sensaciones positivas (descubrimiento del cuerpo, del placer...).
- Explicar que ciertos objetos pueden hacer daño si se introducen en el cuerpo.
- Utilizar palabras adecuadas para denominar los genitales.
- Enseñar los límites que no se tienen que traspasar: hacer daño a otros, hacerse daño, obligar a otros a hacer algo que no quieren hacer.
- Enseñar a la niña o al niño que no tiene que hacer nada que no quieran hacer, que les haga daño, les moleste o les haga sentir mal.

LAS ACTITUDES DE REPROCHES O LOS CASTIGOS, CUANDO EL NIÑO O LA NIÑA MANIFIESTAN CURIOSIDAD O GANAS DE REPRODUCIR SENSACIONES DE PLACER, PUEDEN TENER UNA INFLUENCIA NEGATIVA EN EL DESARROLLO PSICOSEXUAL

Si los niños y las niñas se pueden desarrollar sexualmente de forma sana, posiblemente serán adultos sanos, menos agresivos, más respetuosos y más felices.

LOS COMPORTAMIENTOS SEXUALES QUE NOS DEBEN ALARMAR

Los comportamientos sexuales que nos deben alarmar son los que **no se ajustan a lo que es propio de la edad del niño y de la niña**. Estos comportamientos **reúnen una serie de características** que han de ser consideradas de forma global (no necesariamente tienen que estar todas presentes):

- Son impropios de la edad.
- Los suelen realizar en público, aunque también pueden hacerlo a escondidas.
- Simulan la sexualidad adulta.
- Si, es entre dos niños, suele haber una diferencia de edad considerable o una relación de poder entre el que inicia la conducta y el otro.
- Incluyen amenazas, fuerza, engaño o agresión.

Ejemplos de comportamientos que **SÍ nos deben alarmar** son:

- masturbación compulsiva
- conductas de seducción erótica
- conductas propias de la sexualidad adulta
- interés sexual por niños o niñas más pequeños
- interés excesivo por la pornografía
- conocimientos sobre sexualidad impropios de la edad
- lenguaje sexual explícito propio de personas adultas

Cuando se dan estos tipos de conducta, probablemente el niño o la niña imita el comportamiento de personas adultas (de su entorno o que ha visto en los medios de comunicación). Cuando se producen estos comportamientos es necesario considerar una serie de factores:

- del niño y de la niña
- de su entorno

Los niños y las niñas que presentan impulsividad, dificultades para seguir normas, problemas para relajarse o dificultades de comunicación con los demás niñas y niños, pueden utilizar la masturbación de forma frecuente e incluso compulsiva, como una forma de relajación.

El niño y la niña están sometidos a influencias de su entorno (familia, amistades y otras personas cercanas); por eso, cuando se comportan sexualmente de forma problemática, además de considerar los factores inherentes a ellos, deben ser **valorados otros factores que pueden influir en su comportamiento:**

- hogar con poca privacidad
- actitud y conductas de la familia hacia el cuerpo y la sexualidad (conductas eróticas y formas de relacionarse sexualmente)
- carencia de supervisión en el uso de la televisión y de Internet
- situación familiar (estrés familiar, violencia...)
- abusos sexuales
- otros maltratos (violencia, desatención, carencia de afecto...)

ES MUY IMPORTANTE QUE LOS NIÑOS Y LAS NIÑAS APRENDAN A RECONOCER LAS CONDUCTAS DE ABUSO Y VIOLENCIA

Tienen que poder identificar cuando una persona se comporta de forma que invade su intimidad o atenta contra su integridad (física o emocional). **Tienen que saber cuáles son los límites que ninguna persona puede traspasar y que nadie puede:**

- Acceder a ciertas partes de su cuerpo sin su permiso. El único acceso válido es el de las personas que los cuidan, y siempre que los traten bien y no le hagan sentir mal (dolor, miedo, vergüenza...).
- Forzarles a consentir manifestaciones de afecto que no le apetecen (abrazos, besos...).
- Mostrarles u obligarles a ver relaciones entre adultos (reales, por televisión o por Internet) que les hagan sentir mal (incomodidad, miedo, vergüenza...).

Lo importante es que el niño y la niña interpreten estas conductas como peligrosas y perjudiciales para ellos y que hagan caso de sus emociones (me hace sentir mal, por lo tanto no es

bueno para mí) y no atiendan las explicaciones, coacciones o manipulaciones que puedan utilizar las personas que las provocan.



Cómo educar aprovechando los comportamientos sexuales

Las personas que rodean al niño o a la niña contribuyen siempre a su educación afectiva y sexual y lo hacen tanto en sentido positivo como en negativo. No hay una forma neutra de estar y de intervenir en la educación sexual de los niños.

Educamos con:

- Lo que decimos y con lo que callamos.
- Las normas, los castigos y los premios.
- La actitud y el comportamiento a la hora de contestar a las preguntas.
- La forma en que reproducimos la desigualdad en los roles de género.
- La naturalidad o no con la que vivimos el cuerpo y los afectos sexuales.
- La forma de como afrontamos las conductas sexuales del niño, tanto las comunes como las problemáticas.

SOBRE TODO, EDUCAMOS CON UNA VIVENCIA SANA Y PLENA DE NUESTRA SEXUALIDAD

A la hora de educar a la niña y al niño, sirve cualquier tipo de comportamiento, tanto si es común, propio de la etapa de su desarrollo psicosexual, como si es un comportamiento sexual problemático.

Todos los comportamientos del niño y de la niña nos indican algo y nos permiten:

- Evaluar si su desarrollo psicosexual se produce sin interferencias nocivas.
- Dar información correcta.
- Enseñar las normas sociales relacionadas con la sexualidad, sobre todo las que se refieren a la intimidad y al respeto hacia sí mismo y hacia las otras personas.

LA MASTURBACIÓN O EL AUTOEROTISMO

La masturbación es la manera de conseguir placer a través del propio cuerpo mediante la autoestimulación (con caricias, tocándose, etc.). **Desde el ámbito de la salud, la masturbación se considera una práctica natural y saludable, así como también lo es no masturbarse.**

Teniendo en cuenta que a menudo la masturbación es la primera forma de práctica sexual que utilizan los niños y las niñas, es muy importante desterrar ideas negativas para evitar dificultades en el desarrollo saludable de la sexualidad.

Este comportamiento sexual tiene un pasado negativo, cargado de ideas erróneas que todavía hoy perduran en algunas personas (ocasiona pérdida de energía y vigor sexual, salen granos, puede ocasionar enfermedades...). Estas ideas son fruto de una carencia de educación afectiva y sexual.

EL CUERPO DE LOS NIÑOS Y DE LAS NIÑAS LES PERMITE SENTIR FORMAS DIVERSAS DE PLACER

Descubren que su cuerpo puede ser una fuente de placer y su curiosidad les lleva a experimentar de qué forma se produce el placer y cómo son las sensaciones en las diferentes partes del cuerpo. Es en este proceso constante de curiosidad y experimentación que el niño o la niña descubren que tocarse los genitales les produce sensaciones agradables y diferentes de las que provienen de otra parte del cuerpo. Conforme va creciendo, se dan cuenta que esta práctica está relacionada con normas sociales y que las personas adultas intervienen y opinan sobre lo que hacen («eso no está bien», o «eso está bien, pero se ha de hacer en la intimidad» ...) o intentan que dejen de hacer lo que hacen (riñendo, avergonzando, castigando...).

HABLAR CON NATURALIDAD SOBRE LA MASTURBACIÓN AYUDA A FOMENTAR UNA ACTITUD POSITIVA HACIA ESTE TEMA

Generalmente, los niños y las niñas entienden muy bien que la masturbación es una práctica íntima. Se les puede decir, por ejemplo:

- «Estas caricias están muy bien si las haces en la intimidad, cuando estás en la habitación».

Descubrir al niño masturbándose es una oportunidad para hablar con él sobre los genitales y cómo debe cuidarlos, y decirle, por ejemplo:

- «Sólo tienes que ir con cuidado de no hacerte daño, porque esa zona es muy sensible (vulva o pene)».
- «Las caricias han de ser suaves y no debes utilizar ningún objeto porque podrías dañarte o hacerte una herida».

También se puede aprovechar el momento para hablar sobre la importancia de saber quién puede acceder a su cuerpo y en qué situaciones. Se puede hacer diciéndole, por ejemplo:

- «Nadie puede hacerte estas caricias, sólo tú puedes hacerlo».
- «Si alguien quiere hacerlo, aunque te diga que está bien hecho, que es para jugar o por cualquier otro motivo, no se lo dejes hacer, di “no” y huye. Después me lo puedes explicar a mí o a una persona adulta de tu confianza».

LA VIDA SEXUAL REQUIERE UN COMIENZO SALUDABLE, SIN CULPA NI VERGÜENZA

CÓMO CONTESTAR A LAS PREGUNTAS

Cuando un niño o una niña preguntan, nos demuestran confianza y esto nos ponen en una situación privilegiada para responder a sus expectativas y fortalecer el vínculo de confianza con él o con ella.

Todas las preguntas que hagan las niñas o los niños las tenemos que considerar correctas y dignas de ser contestadas. Una pregunta es una oportunidad para educar bien en sexualidad y afectividad, aunque nos provoque incomodidad y nos haga subir los colores o no sepamos de qué manera responder.

Si la pregunta resulta incómoda, se pueden explicar cuáles son los motivos que generan incomodidad y, en caso de que la pregunta sea sobre prácticas sexuales de los padres, las madres u otras personas, se puede aprovechar para explicarle que ciertos aspectos de la vida pertenecen a la intimidad. En este último caso se puede dar una respuesta general.

Por ejemplo, si la niña o el niño pregunta:

- ¿Cuántas veces haces el amor con tu pareja?
- Se les puede responder:
- Esta es una cuestión íntima, las parejas hacen el amor, es una demostración de que se gustan y se quieren. La frecuencia depende de las ganas, no hay una frecuencia obligada.

EL NIÑO Y LA NIÑA TIENEN QUE CAPTAR NUESTRA DISPOSICIÓN A ESCUCHARLOS Y A RESPONDER CUALQUIER PREGUNTA

Las pautas siguientes pueden ser de utilidad para afrontar con tranquilidad y naturalidad las preguntas:

- **Contestar siempre en el momento** en que hagan la pregunta. No dejarlo para más tarde.

Documento de consulta para el profesorado

- **Hasta donde nuestros conocimientos nos permitan.** Cuando no se tienen las respuestas, lo mejor es decir que la pregunta nos interesa y que buscaremos la respuesta, que el niño o la niña también puede buscar información para después compartir la nuestra y la suya. De este modo se fomenta el diálogo y la complicidad.
- **Con información apropiada** a la edad.
- **Con naturalidad.** Titubear, tardar en encontrar la palabra adecuada o ruborizarse no importa. Demuestra la importancia que se da a la pregunta y el esfuerzo por contestarla sin fingimientos.
- **Con tranquilidad,** sin escandalizarse.
- **Con honestidad,** sin mentir y explicando si la respuesta se da desde unos determinados valores o creencias, o si se da de forma general para que la respuesta pertenezca a la intimidad de las personas.
- **Si la pregunta es ambigua lo mejor es intentar concretar,** preguntar al niño o a la niña qué es lo que realmente le interesa y darle diferentes alternativas de pregunta a las que pueda responder sí o no. También le podemos preguntar cómo le ha surgido la curiosidad por el tema.

Anexos

- La anatomía de los genitales
- La higiene de los genitales
- El ciclo menstrual
- El ciclo de los espermatozoides
- La fecundación y el embarazo
- La fisiología de la respuesta sexual



ANEXO 1. LA ANATOMÍA DE LOS GENTIALES

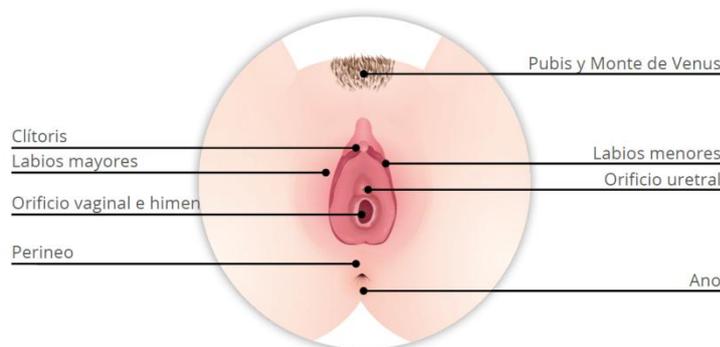
Conocer bien cómo es nuestro cuerpo y quererlo es imprescindible para disfrutar y para saber cuidarlo. La anatomía y la fisiología sexual están definidas desde antes del nacimiento y va cambiando durante la infancia y la pubertad de modo que progresivamente se va configurando la forma y el funcionamiento propios de un cuerpo joven y adulto.

Los genitales, como cualquier parte del cuerpo, son diferentes en cada persona. En este apartado se detallan las partes anatómicas de los genitales externos e internos, femeninos y masculinos.

LOS GENTIALES EXTERNOS FEMENINOS

Los genitales externos femeninos reciben el nombre de *vulva*. La vulva está constituida por las partes del aparato genital femenino que son visibles. Está situada en la región perineal.

Figura 2. Genitales externos femeninos



PARA VER LA VULVA, HAY QUE USAR UN ESPEJO PARA DIFERENCIAR LAS DIFERENTES PARTES

El monte de Venus es la zona situada encima del pubis, con abundante tejido graso. La piel del pubis está recubierta de vello, que sirve para proteger la uretra y la vagina de la entrada de gérmenes patógenos.

Los labios mayores (externos) son pliegues de piel y tejido graso que se originan en el monte de Venus y llegan hasta la parte inferior del orificio vaginal. **Los labios menores (internos)** son pliegues de piel delgados y pigmentados que se encuentran en el interior de los labios mayores. Se unen por delante formando el prepucio del clítoris. Estos pliegues son diferentes en cada mujer en cuanto a pigmentación, tamaño y grosor.

El orificio vaginal está situado en el vestíbulo vaginal (zona situada entre los labios menores). A cada lado del orificio vaginal se encuentran las **glándulas de Bartholin**, que lubrican la vulva y la vagina.

El himen es una membrana delgada y frágil que rodea o cubre la entrada de la vagina. Se puede romper debido a los esfuerzos. Su función es proteger la vagina de infecciones provocadas por microorganismos externos. En la adolescencia, la vagina desarrolla su propia «flora vaginal» para defenderse y el himen pierde su utilidad.

El orificio uretral o meato urinario se localiza en el vestíbulo vaginal (zona situada entre los labios menores). Las glándulas de Skene se encuentran en la vulva, a ambos lados del orificio de la uretra.

El clítoris es el órgano eréctil de la mujer (se dilata durante la excitación sexual). Tiene más terminaciones nerviosas que cualquier otra zona del cuerpo (incluida la vagina).

El perineo es la superficie de la región que hay entre el pubis y el cóccix.

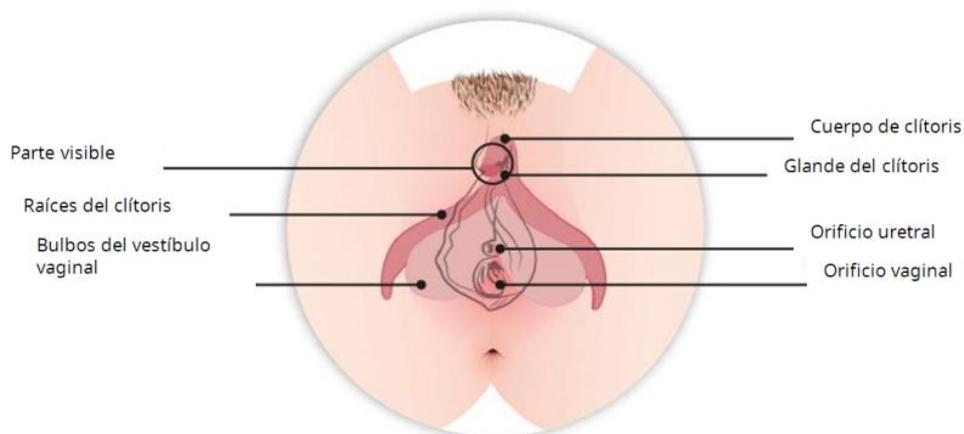
Figura 3. El himen



COMO TODAS LAS PARTES DEL CUERPO, EL HIMEN TAMBIÉN ES DIFERENTE DE UNA PERSONA A OTRA

Presenta una gran variabilidad en cuanto a grosor, forma y tamaño. No está totalmente cerrado; en el centro tiene uno o varios agujeritos por donde pasa la menstruación y que permiten la introducción de un tampón o una copa menstrual. Hay mujeres que no lo tienen.

Figura 4. El clítoris



Contrariamente a lo que se suele pensar, el tamaño total del clítoris no se limita únicamente a su parte visible (glande del clítoris), que tiene un tamaño de entre 1 y 3 centímetros. Alcanza todo el perineo femenino y su tamaño total es de 10-11 cm.

La mutilación genital femenina o ablación es la extirpación total o parcial de los genitales externos femeninos. Se practica por diferentes motivos (creencias y actitudes machistas): para controlar la sexualidad femenina; como rito de iniciación de las niñas en la edad adulta; porque se cree que los genitales femeninos son sucios y antiestéticos; porque se cree que aumenta la fertilidad y hace el parto más seguro, y como precepto religioso.

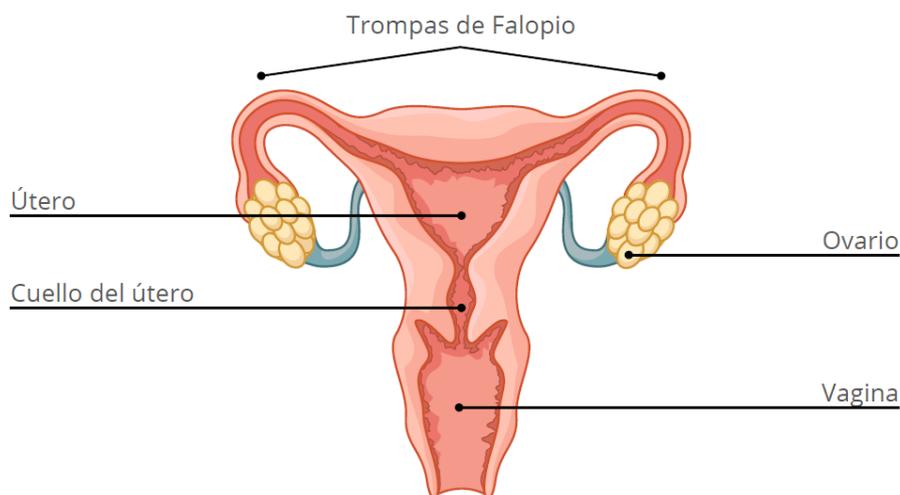
La mutilación genital femenina es una vulneración grave de los derechos humanos que perjudica la salud de las niñas y las mujeres (dolor intenso, hemorragias e infecciones que pueden ser mortales, retención o incontinencia urinaria, heridas que no se curan, infertilidad, alteraciones en el ciclo menstrual, aumento del riesgo de parto patológico, ansiedad, depresión...). También mengua de manera importante la capacidad de la mujer para sentir placer y llegar al orgasmo.

La web de la Coordinación Autonómica de Salud y Género, de la Consejería de Salud y Consumo (véase el apartado de bibliografía), ofrece información sobre prevención y actuación en caso de sospechar que una niña esté en riesgo de sufrir mutilación genital.

LOS GENITALES INTERNOS FEMENINOS

Los genitales internos están situados en la pelvis y se relacionan con el resto de las vísceras de esta localización: el colon, la vejiga urinaria y la uretra.

Figura 5. Los genitales internos femeninos



Los ovarios (gónadas femeninas) son dos y están situados en ambos lados del útero. Tienen la forma y el tamaño de una almendra. Pesan un 6 o 7 gramos. Son los encargados de producir los óvulos y de producir y secretar las hormonas sexuales (estrógenos, progesterona, inhibina y cantidades insignificantes de testosterona).

Las trompas de Falopio son dos estructuras de unos 12 centímetros de longitud y calibre muy fino. Tienen dos funciones: aspirar o succionar el óvulo del ovario cada mes y transportarlo hacia el útero. En las trompas se produce la fecundación.

El útero o matriz es un órgano musculoso, de unos 7 centímetros, en forma de pera invertida y aplanada. El interior está recubierto de una mucosa llamada *endometrio*. Está situado en la pelvis, entre la vejiga urinaria y el recto. Aloja el óvulo fecundado, que se implanta en el endometrio.

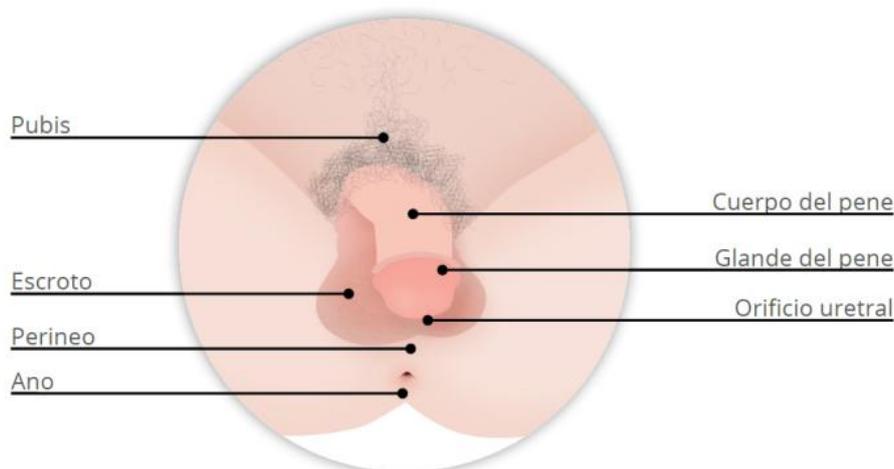
El cuello del útero o cérvix uterino es la porción inferior del útero. Tiene un tamaño de 3 a 4 centímetros de longitud y unos 2,5 centímetros de diámetro. Se puede dilatar unos 10 centímetros durante el parto. En el cuello del útero es segregado un líquido, el flujo, que favorece el ascenso de los espermatozoides hacia la matriz.

La vagina es un conducto elástico que se extiende desde el vestíbulo vaginal hasta el cuello del útero. Su tamaño es de 8 a 11 centímetros y está protegida por el himen. Se puede dilatar y aumentar la longitud 3 o 4 centímetros. Es el órgano femenino en el que se introduce el pene durante el coito. Es la vía de salida de la menstruación y la porción inferior del canal del parto.

LOS GENITALES EXTERNOS MASCULINOS

Los genitales externos masculinos están situados en la región perineal y son la parte visible del aparato genital masculino.

Figura 6. Los genitales externos masculinos



El pubis es el área situada por encima del pene.

El pene es el órgano de los genitales externos masculinos que permite la erección y la copulación en el hombre. El final del pene se denomina **glándula o capullo**, es la zona más sensible del pene. El prepucio es la piel fina que recubre el glándula, es móvil y se puede desplazar hacia arriba y hacia abajo. El área de la parte inferior del pene donde se sujeta el prepucio se llama *frenillo*. **El frenillo** es un hilo de piel que une el prepucio con el resto del pene. Se puede romper y al hacerlo se produce un pequeño sangrado y una pequeña herida que cura sin ningún problema. En el interior

del pene está la uretra, que es la vía de salida común de la orina y del semen. El orificio de salida se llama **meato urinario u orificio uretral**.

El escroto o saco escrotal es la bolsa de piel rugosa y delgada que cubre y aloja los testículos. Es también una importante zona erógena. El vello que recubre los testículos tiene la función de evitar cambios de temperatura que puedan afectar su capacidad de producir espermatozoides.

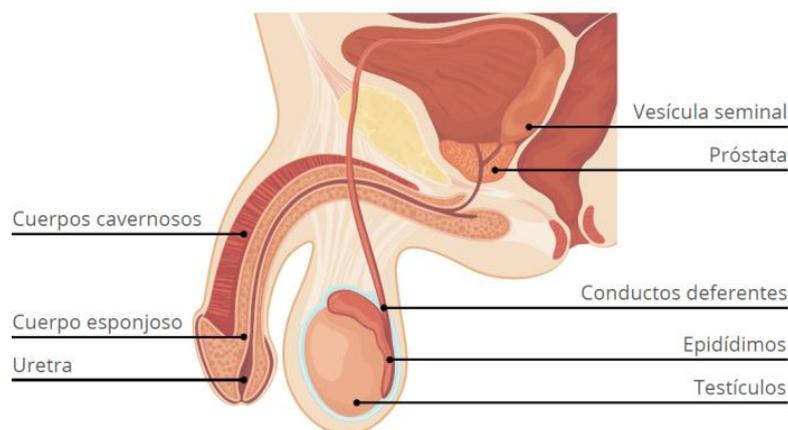
El perineo es la superficie de la región que hay entre el pubis y el coxis.

En algunas culturas, sea por tradición, por higiene o por religión, se corta la porción del prepucio que cubre el glande y se deja a cuerpo descubierto. Esto se denomina **circuncisión**. La circuncisión puede dificultar la práctica de la masturbación, dado que hace necesaria la utilización de lubricantes para evitar molestias y lesiones provocadas por el roce directo del glande. En sentido contrario, la circuncisión puede disminuir el riesgo de contraer determinadas infecciones de transmisión sexual, ya que facilita la higiene del pene.

LOS GENITALES INTERNOS MASCULINOS

Los genitales internos masculinos están situados en la pelvis y se relacionan con el resto de las vísceras de esta localización: el colon, la vejiga urinaria y la uretra.

Figura 7. Los genitales internos masculinos



El pene es el órgano genital que permite la copulación y la excreción de semen y orina. Está formado por tres estructuras carnosas de tejido eréctil: un **cuerpo esponjoso y dos cuerpos cavernosos**, que son los que permiten la erección. Estos tejidos rodean la uretra y cuando el pene está en erección impiden que se pueda eyacular y orinar a la vez.

Los testículos o gónadas masculinas son dos glándulas en forma ovoide situadas debajo del pene, entre los dos muslos. En el interior están los tubos seminíferos (productores de los espermatozoides). Los tubos seminíferos se unen por el epidídimo.

“Amb tots els sentits”- Educación afectiva y sexual en la infancia y en la pubertad

Los epidídimos son dos tubos estrechos y alargados, de entre 3 y 4 centímetros, que están unidos a los testículos. En ellos se almacenan los espermatozoides. Se unen a los conductos deferentes.

Los conductos deferentes son dos tubos alargados que conectan los epidídimos con el conducto de las vesículas seminales.

Las vesículas seminales son dos glándulas que segregan el líquido seminal, que facilita el desplazamiento de los espermatozoides y les proporciona sustancias nutritivas y protectoras. El conducto de la vesícula seminal y el conducto deferente forman el conducto eyaculador.

La próstata produce líquido prostático, que tiene como función nutrir y proteger los espermatozoides.

ANEXO 2. LA HIGIENE DE LOS GENITALES

Es una cuestión importante para la salud de los niños y las niñas que conozcan cómo realizar correctamente la higiene corporal, especialmente la higiene de los genitales.

La higiene **de los genitales masculinos** se tiene que realizar diariamente, con jabón suave o neutro. Es importante retirar el prepucio completamente hacia atrás, sin forzar el frenillo, y limpiar con minuciosidad el glande para dejarlo libre de secreciones. También se debe lavar bien, con agua y jabón, el resto del pene y los testículos.

ALREDEDOR DEL GLANDE, DEBAJO EL PREPUCIO, HAY UNAS GLÁNDULAS QUE SEGREGAN UNA SUSTANCIA LLAMADA ESMEGMA. SI ESTA SUSTANCIA SE ACUMULA, SOBRE TODO EN LOS NIÑOS NO CIRCUNCIDADOS, PUEDE PRODUCIR MAL OLOR, IRRITACIÓN E INFECCIONES

La higiene **de los genitales femeninos** se debe realizar diariamente y cada vez que sea necesaria (por ejemplo, en el caso de tener la regla), con jabón suave o neutro, de delante hacia atrás. La limpieza se tiene que hacer con jabón una vez al día, las otras veces únicamente es necesario hacerlo con agua.

ES IMPORTANTE EVITAR QUE LAS BACTERIAS DEL ANO ENTREN EN CONTACTO CON EL ORIFICIO VAGINAL Y URETRAL

ANEXO 3. EL CICLO MENSTRUAL

La primera menstruación se suele producir dos años después de aparecer el botón mamario.

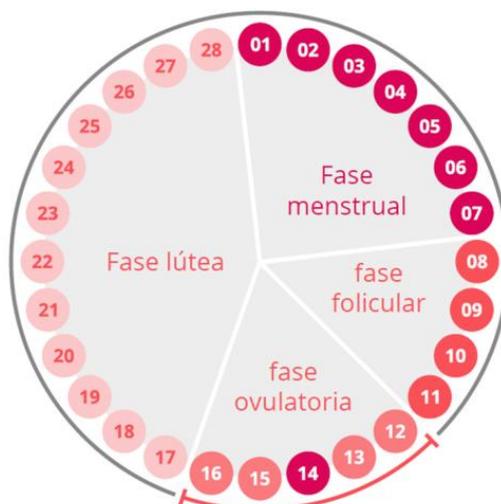
LA PRIMERA MENSTRUACIÓN (*MENARQUIA*) SE SUELE PRODUCIR ENTRE LOS 10 Y LOS 16 AÑOS.

LA EDAD MEDIANA ES LOS 12 AÑOS

El ciclo menstrual femenino dura de media 28 días, a pesar de que también puede durar entre 21 y 35 días. Igual que el cuerpo de la mujer cambia, también puede cambiar la duración del ciclo menstrual.

Se divide en cuatro fases:

FIGURA 8. El ciclo menstrual



- **Hemorrágica o menstrual:** el día que empieza la menstruación o sangrado menstrual es el día primero del ciclo. Suele durar siete días, aunque la duración e intensidad de sangrado es diferente en cada mujer.
- **Folicular o proliferativa,** en la que el endometrio se prepara para un posible embarazo. Esta fase dura hasta que se produce la ovulación.
- **Ovulatoria:** la ovulación se produce aproximadamente al decimocuarto día del ciclo. Es la fase del ciclo en la que, con más probabilidad, la mujer se puede quedar embarazada.
- **Lútea o secretora:** empieza después de la ovulación (del día 17 al 28) y acaba cuando empieza la fase hemorrágica del ciclo siguiente.

ALGUNAS SITUACIONES (ESTRÉS, CAMBIOS HORMONALES...) PUEDEN PROVOCAR LA OVULACIÓN, POR LO QUE SE PUEDE PRODUCIR UN EMBARAZO EN CUALQUIER MOMENTO DEL CICLO MENSTRUAL

Es conveniente que las niñas conozcan cómo es su ciclo menstrual. Pueden usar una agenda o un calendario, y también hay aplicaciones informáticas que les permite saber, con una cierta aproximación, en qué fase del ciclo menstrual se encuentran.

Debido a que se puede producir una ovulación en cualquier momento, para evitar un embarazo no deseado es necesario utilizar un método anticonceptivo y recordar que **el único método que sirve para prevenir el embarazo y las infecciones de transmisión sexual es el preservativo.**

LA COMPRESA, EL TAMPÓN Y LA COPA MENSTRUAL

Las **compresas** son tiras de celulosa o de un material similar, desechable, que sirven para absorber el flujo menstrual de la mujer. En el mercado se pueden encontrar compresas de diferentes tamaños (según la cantidad de flujo menstrual). Las compresas se deben colocar de forma que quede cubierta toda la vulva y hay que cambiarlas con frecuencia (entre cuatro y ocho horas) para evitar que se irrite la zona genital.

El **tampón** es un producto de higiene íntima femenina, hecho de celulosa, que se introduce en la vagina para absorber el flujo menstrual. Tiene un hilo que se deja en el exterior de la vagina para extraerlo fácilmente. Los hay de diferentes tamaños.

El tampón es desechable y se tiene que cambiar siempre que sea necesario, teniendo en cuenta que un mismo tampón se puede llevar puesto entre cuatro y ocho horas. Si se lleva más tiempo puede favorecer la proliferación de microorganismos, que podrían ocasionar una infección.

Aprender a colocar un tampón requiere tranquilidad y práctica. Las primeras veces se recomienda utilizar un tampón con aplicador de plástico, ya que se desliza y facilita la inserción. Un tampón bien colocado queda bien sujeto dentro de la vagina y no tiene que hacer daño ni provocar molestias.



La copa menstrual es un recipiente flexible, de silicona médica, hipoalergénica. Se introduce en el interior de la vagina, se adapta a las paredes vaginales y recoge todo el flujo de la menstruación. Se puede utilizar de forma continuada, también durante la noche, entre cuatro y ocho horas, según la cantidad de flujo menstrual. Existen copas de diferentes tamaños que

permiten seleccionar la más adecuada a la edad de la mujer y la cantidad de flujo menstrual.

Para colocarla también hay que conocer los genitales, tranquilidad y práctica. Si la copa está bien colocada queda muy sujeta dentro de la vagina y no tiene que hacer daño ni provocar molestias. Se debe extraer de forma recta, para evitar derramar la sangre.

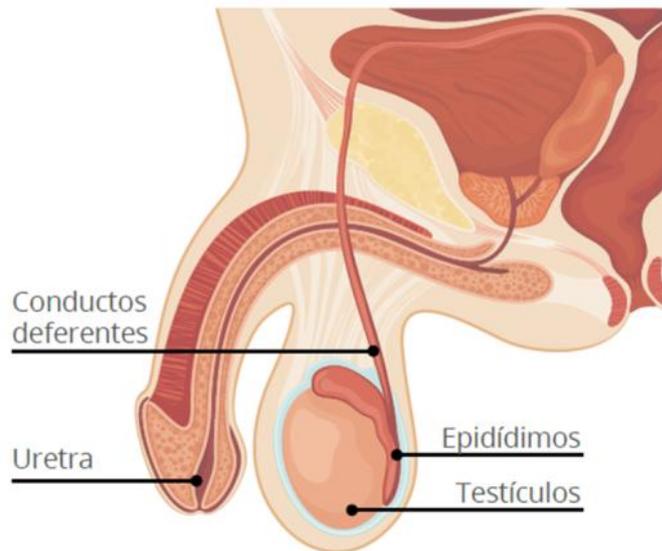
Una vez finalizada la menstruación, sólo hay que hervirla, secarla bien y guardarla en una bolsita de algodón o dentro de un estuche hasta la siguiente menstruación. Es una alternativa ecológica y rentable respecto a las compresas y a los tampones. Como los tampones, necesita un periodo de adaptación y hay que saber utilizarla de forma correcta.

LAVARSE LAS MANOS ANTES Y DESPUÉS DE LA COLOCACIÓN DE LA COMPRESA, EL TAMPÓN O LA COPA MENSTRUAL ES IMPRESCINDIBLE

ANEXO 4. EL CICLO MENSTRUAL

El semen empieza a producirse a partir de la pubertad y tiene las características del adulto entre los diez y los catorce años.

Figura 9. El ciclo de los espermatozoides



LAS PRIMERAS EYACULACIONES SE DENOMINAN ESPERMARQUIA

En el ciclo de los espermatozoides se diferencian las siguientes etapas:

- **Se forman en los túbulos seminíferos** de los testículos.
- **Pasan al epidídimo**, quedándose en él entre 10 y 14 días.
- **Posteriormente van a los conductos deferentes**, donde se juntan con las secreciones de las vesículas seminales y de la próstata.
- **Finalmente pasan a la uretra** y salen al exterior (eyaculación).

CUANDO NO HAY EYACULACIÓN LOS ESPERMATOZOIDES SE REABSORBEN

ANEXO 5. LA FECUNDACIÓN Y EL EMBARAZO

La reproducción sexuada es la forma con que los seres humanos perpetuamos nuestra especie. Es el proceso de crear un nuevo organismo mediante la unión del óvulo y el espermatozoide.

Las mujeres ovulan mensualmente (ciclo menstrual) y su cuerpo se prepara para albergar un embrión, mientras que los hombres fabrican los espermatozoides (ciclo de los espermatozoides).

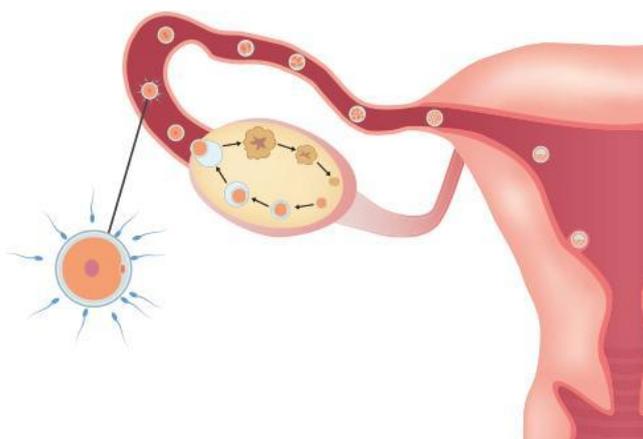
La fecundación consiste en la unión de las células sexuales del hombre (espermatozoide) y de la mujer (óvulo). Se puede llevar a cabo:

- de forma natural (fecundación natural)
- mediante un proceso denominado *fecundación artificial*

En la fecundación natural, la fecundación se lleva a cabo dentro del cuerpo de la mujer. El pene del hombre penetra a través de la vagina de la mujer, donde deposita los espermatozoides. En una relación sexual se depositan millones de espermatozoides en la vagina. Los espermatozoides suben rápidamente a través del útero y se dirigen a las trompas de Falopio. Allí uno de estos, si la mujer está en fase ovulatoria, se unirá al óvulo y se producirá la fecundación.

Una vez esto ha sucedido, el óvulo crea una barrera a su alrededor para que no entre ningún otro espermatozoide. Excepcionalmente, algunas veces, dos o más espermatozoides penetran un óvulo, o también puede pasar que la mujer produzca dos óvulos. Entonces el embarazo será de gemelos.

Figura 10. La fecundación



La fecundación artificial es el conjunto de técnicas o métodos biomédicos que facilitan o sustituyen los procesos naturales de fecundación.

El embarazo es el proceso por el que se desarrolla un nuevo ser dentro del cuerpo de la madre hasta el momento del parto, después de la fecundación de un óvulo por un espermatozoide.

ANEXO 6. LA RESPUESTA SEXUAL

La respuesta sexual es el conjunto de cambios (reacciones fisiológicas) que experimenta nuestro organismo cuando es estimulado sexualmente de manera satisfactoria. Actualmente, se acepta que se desarrolla en las siguientes etapas: deseo, excitación, orgasmo y resolución.



Estas fases no siempre tienen la misma duración: hay diferencias entre personas y también entre diferentes experiencias de una misma persona.

El deseo o la apetencia sexual es la sensación que produce un estímulo (interno o externo) que activa nuestra energía erótica. Son muchos los tipos de estímulo que pueden provocar deseo sexual (un olor, una textura, un ambiente, un baño, una caricia, un pensamiento, la visión de una persona que nos resulta atractiva...). El deseo sexual se activa sin ningún tipo de control por nuestra parte, por eso hay que disfrutar sin culpa, sin pensar que sentir deseo implique necesariamente que queramos tener una relación sexual.

EL DESEO ES IMPRESCINDIBLE PARA DISFRUTAR DE UNA RELACIÓN SEXUAL

En **la fase de excitación**, la tensión sexual aumenta (congestión de los genitales) y son muy importantes los juegos y las caricias. Si la excitación continúa se puede llegar a la sensación de máximo placer y de abandono, al **orgasmo**. Para llegar a esta fase es necesario soltarse y abandonarse al placer.

Después del orgasmo se produce **la resolución**. En esta etapa, el cuerpo vuelve progresivamente a sus niveles normales de frecuencia cardíaca, presión arterial, respiración y contracción muscular. Los genitales se vacían de sangre y se experimenta una sensación general de bienestar.

CARACTERÍSTICAS DE LA RESPUESTA SEXUAL EN MUJERES Y HOMBRES

Fase	Mujeres	Hombres
Deseo	Los cambios físicos son casi imperceptibles.	Los cambios físicos son casi imperceptibles.
Excitación	<p>La vulva se satura de sangre y las glándulas de Bartholin secretan un líquido transparente que lubrica la vagina, que aumenta de tamaño. Las glándulas de Skene se hacen más grandes y se llenan de líquido.</p> <p>El clítoris se hace más grande, se retrae bajo la membrana que lo recubre (capuchón) y se vuelve más inaccesible. El útero se desplaza hacia arriba.</p> <p>Se hinchan los pechos, la areola se dilata y se endurecen los pezones. Se puede observar «rubor sexual» (manchas rojizas por algunas zonas del cuerpo).</p>	<p>Aumenta el tamaño del pene debido a la acumulación de sangre en los cuerpos cavernosos. La piel del escroto aumenta de grosor, se vuelve más tenso y provoca una elevación de los testículos. Los testículos se hacen más gruesos y el glande se vuelve de un color azulado.</p> <p>Las vesículas seminales empiezan a segregar líquido y se cierra el esfínter interno de la vejiga para impedir que el semen entre en ella y evitar que con la eyaculación se produzca también la micción.</p> <p>La glándula de Cowper segrega un líquido con el objetivo de limpiar la uretra de restos de orina. Este líquido puede contener espermatozoides de anteriores eyaculaciones.</p> <p>Se tiene la sensación de inminencia de eyaculación.</p>
Orgasmo	<p>El útero y la plataforma orgásmica vaginal se contraen (el músculo pubococcígeo es el que recibe directamente del cerebro la orden del orgasmo).</p> <p>El líquido acumulado en las glándulas de Skene sale por la uretra. Esto es lo que se denomina eyaculación femenina.</p> <p>También puede pasar que se produzca la expulsión de un líquido fluido desde la vejiga de la orina, este fenómeno se denomina <i>eyaculación femenina a chorro o squirting</i>.</p> <p>A veces, si se dan las condiciones adecuadas, se pueden producir varios orgasmos.</p>	<p>Los espermatozoides salen de los testículos y se unen al líquido seminal y, posteriormente, al líquido prostático. Se produce una sensación de no vuelta atrás.</p> <p>Se cierra el esfínter vesical y se producen contracciones rítmicas involuntarias que empiezan en las vesículas seminales y la próstata y progresan hacia el pene. El semen fluye a través del pene y sale al exterior con contracciones.</p>
Resolución	<p>El útero y la vagina vuelven a la posición de reposo y se entra en un periodo refractario en el que la estimulación ya no es placentera.</p> <p>Este periodo tiene una duración variable, según el estado de la persona y las circunstancias de la relación sexual.</p>	<p>El pene, los testículos y el escroto vuelven a su tamaño natural. Se entra en un periodo refractario en el que es difícil que se produzca excitación y orgasmo.</p> <p>Este periodo tiene una duración variable, según el estado de la persona y las circunstancias de la relación sexual.</p>

Esta secuencia de fases que caracterizan la fisiología de la respuesta sexual humana, se han de entender de forma que una no implica necesariamente que se ha de pasar a la siguiente de forma automática.

EN EL JUEGO SEXUAL, DE LO QUE SE TRATA ES DE DISFRUTAR DEL PLACER EN TODO MOMENTO Y DEJARSE LLEVAR

La respuesta sexual es diferente en cada persona y se produce según su estado físico y emocional, su predisposición a dejarse llevar y a no boicotear las sensaciones de placer, y su decisión de continuar progresando en la relación sexual.

Bibliografía

- ARTEAGA GORMAZ, S.; YÁGÜEZ ARIZA L. F. *Ojos verdes. Cuento sobre prevención del abuso sexual* [en línea]. Madrid: Confederación Española de Asociaciones de Padres y Madres de Alumnos (CEAPA), 2015. <https://www.ceapa.es/wp-content/uploads/2019/01/cuento_prevencion_abuso_sexual_ojos_verdes.pdf>
- ASOCIACIÓN ACCIÓN DIVERSA LGTBH. *Contra el bullying homofóbico. Herramientas para el Profesorado* [en línea]. Sevilla: Acción Diversa, 2015. <<http://www.educatolerancia.com/wp-content/uploads/2016/12/Guia-Homofobia-Escuela.pdf>>
- ASOCIACIÓN DE PADRES Y MADRES DE EEUU. *Guía para hablar con tus padres sobre tu orientación sexual* [en línea]. Jaén: Familias por la Diversidad. Traducción de AMPGIL. <<http://www.familiasporladiversidad.es/files/objetos/hablacontuspadres.pdf>>
- BALDI, P.; GÓMEZ RODRÍGUEZ, R; PÉREZ SERAFÍN, M. *Sex-crets. Els secrets d'un aprenentatge* [en línea]. Barcelona: Octaedro Editorial, 2013. <<https://octaedro.com/wp-content/uploads/2019/02/SEX-CRETS.pdf>>
- BALLESTER BRAGE, L.; ORTE SOCIAS, C. *Nueva pornografía y cambios en las relaciones interpersonales* [en línea]. Barcelona: Octaedro, 2019. <<https://cdn.20m.es/adj/2019/06/10/4007.pdf>>
- BALLESTER, L.; ORTE, C.; POZO, R. «Estudio de la nueva pornografía y relación sexual en jóvenes». *Anduli, Revista Andaluza de Ciencias Sociales* [en línea], núm. 13. Sevilla: Universidad, 2014. Pág. 165-178. <<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5108543>>
- BALLESTER, L.; ORTE, C.; POZO, R. (2015a). «La pornografía en internet y la ritualización de las relaciones sexuales» en *Aportaciones a la investigación sobre mujeres y género: V Congreso Universitario Internacional Investigación y Género* [en línea]. Sevilla, 2014 (pág. 845-858). <https://idus.us.es/xmlui/bitstream/handle/11441/41044/Pages%20from%20Investigacion_Genero_14-2.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- BARRERO GARCÍA, M. [et al.]. *Sexualidad humana. Guía para profesionales de educación y de salud*. Sevilla: Junta de Andalucía, 2006.
- BLANCO ORTIZ, A.G. [et al.]. *Yo cuento, tú pintas, ella suma. Educación para la igualdad y la salud en Primaria* [en línea]. Oviedo: Gobierno de Asturias. Consejería de Justicia e Igualdad. Instituto Asturiano de la Mujer, 2011. <https://www.coeducacion.es/wp-content/uploads/2018/02/Yocuento_Isuu_baja.pdf>
- BLASCO GUIRAL, J.L. [et al.]. *Educación emocional* [en línea]. València: Generalitat Valenciana. Conselleria de Cultura i Educació, 2002. <http://www.ceice.gva.es/documents/161862987/162819504/edu_emocional.pdf/e91938bc-5230-4807-8343-52ba0dd5cd34>
- BOLAÑOS ESPINOSA, M.C. [et al.]. *Carpeta Didáctica de Educación Afectivo-Sexual. Educación Infantil (3-6 años)* [en línea]. Gobierno de Canarias. Consejería de Educación, Cultura y Deportes. Dirección General de Innovación y Promoción, 1994. <http://www.gobiernodecanarias.org/educacion/dts/publicaciones_ceus/pdf/EducacionAfectivoSexual_infantil3-6%20anos.pdf>
- CALDÉS I ADROVER, L. *La asertividad, una forma positiva de entender la autoestima*. Palma: Ajuntament, Sexconsulta, 2011. [en línea] <http://eoepsabi.educa.aragon.es/descargas/G_Recursos_orientacion/g_5_habilidades_sociales/g_5.3.hhss_asertivas/1.1.La%20asertividad.pdf>

Documento de consulta para el profesorado

CEBALLOS, R.; FRIAS, M.; LORA, T. *Hagamos un Trato por el Buen Trato. Campaña educativa que promueve una cultura de paz* [en línea]. Santo Domingo: Centro Cultural Poveda, 2011.

<http://biblioteca.clacso.edu.ar/Republica_Dominicana/ccp/20170217050051/pdf_1034.pdf>

CARO I BLANCO, C.; MARTÍN I EMBUENA, L.; SORRIBES I CARO, H. *Identitat, gènere i adolescència. Proposta coeducativa per a la prevenció de la discriminació sexista i homofòbica* [en línea]. Trabajo de investigación. Generalitat de Catalunya.

Institut Català de les Dones, 2008-2009.

<<http://xtec.gencat.cat/web/.content/alfresco/d/d/workspace/SpacesStore/0051/628fc112-a949-44d6-8f2e-76e7b3444d24/ccaro.pdf>>

COLECTIVO HARIMAGUADA. *Sexpresan. Multimedia para la educación afectivo-sexual* [en línea]. Gobierno de Canarias.

Consejería de Educación, Cultura y Deportes. <<http://www.harimaguada.org/portfolio-items/sexpresan/>>

CONSEJO DE EUROPA. *Enseñe la regla de Kiko a su hijo* [en línea]. Campaña del Consejo de Europa contra la violencia sexual sobre niños y adolescentes.

<https://www.fapmi.es/imagenes/subsecciones1/Kiko_02_Guia%20para%20Padres%20y%20Educadores.pdf>

COLECTIVO DE LESBIANAS, GAYS, TRANSEXUALES Y BISEXUALES DE MADRID. FEDERACIÓN ESTATAL DE LESBIANAS, GAYS, TRANSEXUALES Y BISEXUALES. *Informe de resultados de la investigación: Acoso escolar homofóbico y riesgo de suicidio en adolescentes y jóvenes LGB*. Madrid: COGAM, FELGTB, 2012.

<<http://www.felgtb.org/rs/1584/d112d6ad-54ec-438b-9358-4483f9e98868/91c/filename>>

COLOM, A. J.; BALLESTER, L. *El mundo en el bolsillo. Pautas prácticas para educar en el buen uso del móvil*. Barcelona:

Sello, 2016.

DAVARA FERNÁNDEZ DE MARCOS, L. *Menores en Internet y redes sociales: derecho aplicable y deberes de los padres y centros educativos. Breve referencia al fenómeno «Pokémon GO»*. Madrid: Agencia Española de Protección de Datos y Agencia Estatal del Boletín Oficial del Estado, 2017.

<<https://www.aepd.es/media/premios/menores-en-internet.pdf>>

DE LA CRUZ, C. *Educación de las sexualidades. Los puntos de partida de la educación sexual. Guía de orientación* [en línea]. Madrid: Cruz Roja Juventud [en línea].

<http://www.cruzroja.es/portal/page?_pageid=94,152531&_dad=portal30&_schema=PORTAL30>

Nuevos modelos de familia y educación sexual. [en línea] Madrid: CEAPA, 2006.

<<https://docplayer.es/28031614-Nuevos-modelos-de-familia-y-educacion-sexual.html>>

DE LA CRUZ, C. [et al.]. *Educación sexual desde la familia* [en línea]. Programa de formación de formadores sobre educación afectiva y sexual y prevención de VIH-sida dirigido a familias y APAS. Madrid: CEAPA, 2008.

<<https://www.fundadeps.org/Observatorio.asp?codrecurso=138>>

FEDERACIÓN ESTATAL DE LESBIANAS, GAYS, TRANSEXUALES Y BISEXUALES. *Acoso escolar (y riesgo de suicidio) por orientación sexual e identidad de género: Fracaso del Sistema Educativo* [en línea]. Informe para el Defensor del Pueblo. Madrid:

FELGTB, 2013.

<<http://www.felgtb.org/rs/2157/d112d6ad-54ec-438b-9358-4483f9e98868/671/filename/informedefensor-17m13.pdf>>

FERNÁNDEZ, L. [et al.]. *Crida ben fort. Programa de prevenció del maltractament i de l'abús sexual infantil* [en línea]. Red de Ayuda a Niños Abusados (RANA), 2011 (2ª ed.).

<http://ibdigital.uib.es/greenstone/collect/portal_social/index/assoc/rana0009.dir/rana0009.pdf>

FUNDACIÓ GRÍFOLS I LUCAS, V. [ed.] *Afectivitat i sexualitat. Són educables?* Barcelona: Interrogants de la Fundació Víctor

Grifols i Lucas (núm. 2), 2011. <http://www.centrejove.org/pdf/afectivitat_%20i_sexualitat_son_educables.pdf>

“Amb tots els sentits”- Educación afectiva y sexual en la infancia y en la pubertad

GOBIERNO DE NAVARRA. DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN. *Skolae. El plan de coeducación 2017-2021 para los centros y comunidades educativas de Navarra* [en línea]. Gobierno de Navarra. Departamento de Educación. <<https://www.educacion.navarra.es/documents/27590/1325202/Plan+de+Coeducaci%C3%B3n+2017-2021+Web5.pdf/6a6ef96d-b12f-0873-cfa8-de7862183455>>

GONZÁLEZ, R.; ROMÁN, Y. *¿Quién te quiere a ti? Guía para padres y madres: cómo educar en positivo* [en línea]. Madrid: Save the Children, 2012. <https://www.savethechildren.es/sites/default/files/imce/docs/guia_quien_te_quiere_a_ti_vok.pdf>

GOVERN DE LES ILLES BALEARS. *Protocol d'actuació en casos d'abús sexual infantil i explotació sexual infantil a les Illes Balears*. Palma: Conselleria de Serveis Socials i Cooperació. Direcció General de Menors i Famílies. <<http://www.caib.es/sites/diversitat/ca/protocol/>>

GOVERN D'ANDORRA. AGÈNCIA ANDORRANA DE PROTECCIÓ DE DADES. *Els joves i les noves tecnologies «Navega segur». Campaña per a un ús assenyat i responsable. Informació dirigida a pares i educadors* [en línea]. <http://portaljove.apda.ad/files/LLIBRET_PARES.pdf>

GUTIÉRREZ, M.; PLAZA, P. *Prevención y abordaje del maltrato infantil y abuso sexual desde la familia y las AMPAS* [en línea]. Madrid: CEAPA, 2015. <https://www.ceapa.es/wp-content/uploads/2019/01/prevencion_y_abordaje_del_maltrato_infantil_y_abuso_sexual_desde_la_familia_y_las_ampas_0.pdf>

GUTIÉRREZ TEIRA, B. *La respuesta sexual humana* [en línea]. Barcelona: AMF, 2010. <http://amf-semfyc.com/upload_articulos_pdf/La_respuesta_sexual_humana.pdf>

HERNÁNDEZ MORALES, G.; JARAMILLO GUILARRO, C. *La educación sexual de niñas y niños de 6 a 12 años. Guía para madres, padres y profesorado de educación Primaria* [en línea]. Madrid: Ministerio de Educación y Ciencia, 2006. <<https://es.slideshare.net/natachamandiola/guia-para-padres-y-profesores-la-educacin-sexual-de-nios-y-nias-de-6-a-12-aos-editorial-paidos>>

HORNO GOICOECHEA, P. *Educando el afecto*. Barcelona: Graó, 2010.

- *Un mapa del mundo afectivo: el viaje de la violencia al buen trato*. Lleida: Boira, 2012.
- *Salvaguardar los derechos desde la escuela: educación afectivo-sexual para la prevención primaria del maltrato infantil*. Madrid: Revista de educación, nº 347, septiembre-diciembre, 2008. <http://www.revistaeducacion.mec.es/re347_06.html>

INSTITUTO ANDALUZ DE LA MUJER. *Decálogo para una Publicidad No Sexista* [en línea]. Junta de Andalucía. Consejería para la Igualdad y Bienestar Sociales, 2010. <<http://www.juntadeandalucia.es/institutodelamujer/catalogo/doc/iam/2015/143486445.pdf>>

JUNTA DE ANDALUCÍA. *Educación afectivo-sexual en la educación infantil. Guía para el profesorado* [en línea]. Málaga: Junta de Andalucía. Consejería de Educación y Ciencia. Instituto Andaluz de la Mujer, 1999. <http://www.juntadeandalucia.es/iam/catalogo/doc/iam/1999/82_guia_profesorado.pdf>

- *Educación afectivo-sexual en la educación primaria. Guía para el profesorado* [en línea]. Málaga: Junta de Andalucía. Consejería de Educación y Ciencia. Instituto Andaluz de la Mujer, 1999. <http://www.juntadeandalucia.es/iam/catalogo/doc/iam/1999/10946_guiaprofesorado.pdf>
- *Sexualidad humana. Las preguntas más frecuentes sobre sexualidad en adolescentes y respuestas orientativas para profesionales* [en línea]. <<https://drive.google.com/file/d/1pev9uugC1XY0G6tTZU9QpiNmk4hM9Kfl/view>>

LENA ORDÓÑEZ, A. [coord.]. *Ni ogros ni princesas. Guía para la educación afectivo-sexual en la ESO*. Gobierno del Principado de Asturias, 2007. <https://www.educandoenigualdad.com/wp-content/uploads/2014/02/guia_no_ogros_ni_princesas1069.pdf>

LÓPEZ SÁNCHEZ, F. *La educación sexual*. Madrid: Biblioteca Nueva, 2006.

- *Ética de las relaciones sexuales y amorosas*. Madrid: Pirámide, 2015.
- *La educación sexual de los hijos*. Madrid: Pirámide, 2.
- «*Identidad sexual y orientación del deseo en la infancia y adolescencia*» en AEPap (ed.), *Curso de Actualización Pediatría*. Madrid: Exlibris, 2013. Pág. 209-225.
- *Los abusos sexuales a menores y otras formas de maltrato sexual*. Madrid: Síntesis, 2014.

LÓPEZ SÁNCHEZ, F. [et al.]. *Prevalencia y Consecuencias del Abuso Sexual al Menor en España*. Salamanca: Universidad de Salamanca, Departamento de Psicología, 1995.

<<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S014521349500066H>>

MUNICIPALIDAD DE SANTIAGO. *100 preguntas Sobre Sexualidad Adolescente* [en línea]. Santiago de Chile: Municipalidad de Santiago, 2016. <<http://www.codajic.org/sites/www.codajic.org/files/100-Preguntas-Sobre-Sexualidad-Adolescente.pdf>>

NATIONAL CHILD TRAUMATIC STRESS NETWORK. *Desarrollo Sexual y Conducta en los Niños* [en línea]. Los Angeles, 2012.

<https://www.nctsn.org/sites/default/files/resources//sexual_development_and_behavior_in_children_sp.pdf>

NATIONAL CHILD TRAUMATIC STRESS NETWORK. *Cómo entender y manejar los problemas de comportamiento sexual en los niños* [en línea]. Los Angeles, 2012.

<https://www.nctsn.org/sites/default/files/resources//understanding_coping_with_sexual_behavior_problems_sp.pdf>

NATIONAL CHILD TRAUMATIC STRESS NETWORK. *Cuidando a los niños. Lo que los padres necesitan saber sobre el abuso sexual infantil* [en línea]. Los Angeles, CA & Durham, NC: National Center for Child Traumatic Stress, 2012.

<https://www.nctsn.org/sites/default/files/resources//caring_for_kids_what_parents_need_to_know_about_sexual_abuse_sp.pdf>

NÚÑEZ PEREIRA, C., I VALCÁRCEL, R. R. *Emocionari. Digues el que sents*. Madrid: Palabras Aladas, 2013.

OLID, B. *Estela, grita muy fuerte*. México: Fineo, 2009.

ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD. *Defining sexual health: report of a technical consultation on sexual health, 28-31 de enero de 2002* [en línea]. Ginebra: OMS, 2006.

<https://www.who.int/reproductivehealth/publications/sexual_health/defining_sexual_health.pdf>

- *Partners in Life Skills Education. Conclusions from a United Nations Inter-agency Meeting* [en línea]. Ginebra: OMS, 1999. <https://www.who.int/mental_health/media/en/30.pdf>
- *División de Salud Mental. Life Skills Education for Children and Adolescents in Schools* [en línea]. Ginebra: OMS, 1993. <[https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/63552/WHO_MNH_PSF_93.7A_Rev.2.pdf?sequence=1∓isAllowed=y](https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/63552/WHO_MNH_PSF_93.7A_Rev.2.pdf?sequence=1&isAllowed=y)>

“Amb tots els sentits”- Educación afectiva y sexual en la infancia y en la pubertad

ORTE SOCÍAS, C. [et al.]. «Abús sexual infantil en estudiants universitaris», en *Anuari de l'Educació de les Illes Balears* [en línea]. Palma: Universitat de les Illes Balears. Departament de Pedagogia i Didàctiques Específiques. RANA, Red de Ayuda a Niños Abusados de Mallorca, 2012. Pág. 254-266.

<https://www.academia.edu/6047339/Ab%C3%BAs_sexual_infantil_en_estudiants_universitaris>

PADRÓS I CUXART, M. [et al.]. *A mida. Materials d'educació en valors per a fer de tutor/a l'ESO* [en línea]. Barcelona: Grup de Recerca d'Educació Moral de la Universitat de Barcelona y Fundació Jaume Bofill. Barcelona, 2002.

<<https://www.fbofill.cat/sites/default/files/452.pdf>>

RUBIÓ GODOY, S. *Elementos y estereotipos de género en los cuentos infantiles* [en línea]. Barcelona: Universidad Internacional de La Rioja, Facultad de Educación, 2014.

<<https://reunir.unir.net/bitstream/handle/123456789/2618/rubio%20godoy.pdf?sequence=1&isAllowed=y>>

RIUS, M. «Desigualdad en las aulas». *La Vanguardia* [en línea]. Barcelona, 8 noviembre 2013.

<<http://www.lavanguardia.com/estilos-de-vida/20131108/54393123779/desigualdad-en-las-aulas.html>>

SANTACRUZ, D. *Respuesta fáciles a preguntas difíciles. Guía de educación integral para las familias* [en línea]. Save the Children España, 2017.

<https://www.observatoriodelainfancia.es/ficherosoia/documentos/5464_d_respuestas_faciles_a_preguntas_dificiles_0.pdf>

SANTOS-IGLESIAS, P.; SIERRA, J.C. «El papel de la asertividad sexual en la sexualidad humana: una revisión sistemática». *International Journal of Clinical and Health Psychology* [en línea]. Vol. 10, núm. 3 (2010). Granada: Asociación Española de Psicología Conductual. Pág. 553-577. <<https://www.redalyc.org/pdf/337/33714079010.pdf>>

SERRANO MARTÍNEZ, G. F. *Guía contra la homofobia para centros educativos* [en línea]. Bilbao: A Fortiori, 2010.

<http://www.familiasporladiversidad.es/files/objetos/guia_contra_la_homofobia.pdf>

GOBIERNO VASCO. *Sexumuxu. Cuadernos: Programa de integración de la educación sexual en el sistema educativo* [en línea]. Gobierno Vasco. Universidad del País Vasco, 2012. <<https://www.javiergomezzapiain.com/copia-de-actividades>>

TECNOEDUCA. *Los menores y las tecnologías de la información, la comunicación y el ocio. Una guía para padres* [en línea]. Alacant: Diputació d'Alacant. <<http://www.infocoponline.es/pdf/2015NT.pdf>>

TOMÀS VIDAL, A. M.; ORDINAS VAQUER, M.; CALDÉS I ADROVER, L.; ARANGUREN BALERDI, R. M. «Amb tots els sentits». *Educació afectiva i sexual a l'adolescència. Document de consulta per al professorat* [en línea]. Palma: Conselleria de Salut. Direcció General de Salut Pública i Participació, 2017.

<https://www.caib.es/sites/salutsexual/ca/con_todos_los_sentidos/archivopub.do?ctrl=MCRST7505Z1231868&id=231868>

TOMÀS VIDAL, A. M.; ORDINAS VAQUER, M.; CALDÉS I ADROVER, L.; ARANGUREN BALERDI, R. M. «Amb tots els sentits». *Educació afectiva i sexual a l'adolescència. Guia didàctica* [en línea]. Palma: Conselleria de Salut. Direcció General de Salut Pública i Participació, 2017. <https://www.caib.es/sites/salutsexual/ca/con_todos_los_sentidos/>

TORTAJA, I.; ARAÛNA, N. UNIVERSITAT ROVIRA I VIRGILI. *La representació de les relacions sexuals i afectives a les sèries televisives i als vídeos musicals* [en línea]. Barcelona: Observatori de les dones en els mitjans de comunicació, 2010.

<<https://www.observatoridelesdones.org/wp/wp-content/uploads/2008/12/Larepresentaciodelesrelacions.pdf>>

QUILES, M.J.; ESPADA, J.P. *Educación en la autoestima. Propuestas para la escuela y el tiempo libre*. Madrid: CCS, 2004.

Documento de consulta para el profesorado

UNESCO. *Orientaciones Técnicas Internacionales sobre Educación en Sexualidad* [en línea]. París: UNESCO, 2010. 2 vol. <<http://www.codajic.org/sites/www.codajic.org/files/Orientaciones%20t%C3%A9cnicas%20internacionales%20sobre%20educaci%C3%B3n%20en%20sexualidad%202010.pdf>>

WORLD ASSOCIATION FOR SEXUAL HEALTH. *Salud sexual para el milenio. Declaración y documento teórico*. Washington DC: Organización Panamericana para la Salud (OMS), 2009. <<https://www.paho.org/hq/dmdocuments/2010/Salud%20Sexual%20para%20el%20Milenio.pdf>>

WINKELMANN, C. [ed.] *Estándares de Educación Sexual para Europa*. Colonia: Oficina Regional para Europa de la OMS y la organización alemana BZgA, 2010. [trad. Madrid Salud. Madrid]. <https://www.bzga-whocc.de/fileadmin/user_upload/Standards_for_sexuality_education_Spanish.pdf>

Recursos

Govern de les Illes Balears. Institut Balear de la Joventut. Internet Segura IB. Consejos para niños y jóvenes.
<<http://internetseguraib.net/consells-per-a-infants-i-joves>>

Web de Salud y Género de la Conselleria de Salut i Consum.
<https://www.caib.es/sites/salutigenere/ca/mutilacio_genital_femenina-86044/>

Observatorio de Derechos Sexuales y Derechos Reproductivos. Asociación de Planificación Familiar de Catalunya e Illes Balears. <<http://drets-sexuals-i-reproductius.lassociacio.org/>>

Blog Autoestima. Centro de información y asesoramiento Palmajove. Ayuntamiento de Palma.
<<http://autoestimablog.es>>

Organización Mundial de la Salud. Definición de salud sexual. Definición 4ª (2002).
<http://www.sexarchive.info/ECS5/definicion_4.html>

Ley 8/2016, de 30 de mayo, para garantizar los derechos de lesbianas, gays, trans, bisexuales e intersexuales y para erradicar la LGTBfobia.

¿Cuánto tiempo deben pasar nuestros hijos delante de las pantallas? Responde Dimitri Christakis.
<<https://www.youtube.com/watch?v=awsEQyquKOY>>