

PAUTAS PARA EDUCAR EN SEXUALIDAD A LA HIJA O AL HIJO

Acompañar desde el respeto, la escucha y el amor

-Ser un modelo de afectividad sana y relaciones respetuosas.



Favorecer el conocimiento del propio cuerpo

-Ayudar a identificar y nombrar las partes del cuerpo, también los genitales, con su nombre real y con naturalidad.

-Potenciar una relación positiva y respetuosa con el propio cuerpo.



Fomentar la autoestima corporal y emocional

-Validar lo que siente, reconocer emociones y ayudar a ponerle nombre.

-Acompañar las curiosidades y los cambios con afecto y escucha.



Enseñar el respeto por los límites

-Ayudar a identificar qué es una caricia buena y qué no lo es.

-Enseñar que nadie puede tocar su cuerpo ni tampoco puede tocar el de las otras personas sin permiso.



Responder con sinceridad y honestidad

-Si tienes un sentimiento de incomodidad es bueno comunicarlo, así y todo es conveniente continuar respondiendo a las preguntas.



SI

NO

Promover el concepto de consentimiento

-Por ejemplo, respetando si no quiere un beso o un abrazo.

Prevenir situaciones de abuso o violencia

-Dar herramientas para que pueda expresar si alguna cosa le incomoda o le da miedo.

-Enseñar que puede pedir ayuda y que nunca es culpa suya si alguien cruza un límite.



Dar espacios seguros para hablar (cuerpo, emociones...)

-Abrir conversaciones naturales a partir de preguntas o situaciones cotidianas.

-Hacer sentir a tu hija o hijo que puede expresar dudas, miedos y sentimientos.



Educar en igualdad

-Mostrar que no hay juegos, cuentos, colores ni emociones «de niña» o «de niño».

-Dar libertad para que exprese cómo es, sin imposiciones sociales.



Visibilizar la diversidad

-Hablar de la diversidad de cuerpos, familias, géneros y maneras de querer.

-Utilizar cuentos y materiales que reflejen esta diversidad de una manera positiva e inclusiva.



Conselleria de Salut
Direcció General de Salut Pública

EINA
salut
per a families

