

E
I
S

EDUCACIÓN INTEGRAL DE LA SEXUALIDAD

Orientaciones para padres



Para quienes quieran educar en el amor

Autores

María Judith Turriaga
Liliana Olivieri de Pérez Bicecci

Zelmira Bottini de Rey
Gabriela Mango de Guerra
Myriam Mitrece de Ialorenzi
Josefina Perrioux de Videla
Alejandra Planker de Aguerre

Correctores de estilo

Ricardo P. Cravero
Mara Poloni

Diseño editorial

Ricardo P. Cravero

Ilustraciones

Camilo Pazmiño Arias

Archivo de fotografía

Revistas "Saber Amar"
www.sxc.hu

ventas@edicioneslogos.com
www.aprenderaamar.com

© Ediciones Logos, 2016

ISBN: 978-987-732-010-7

Fecha de publicación: Marzo 2016

Hecho el depósito que indica la Ley
11.723

Impreso en Argentina

No se permite la reproducción parcial o total, el almacenamiento, el alquiler, la transmisión o la transformación de este libro, en cualquier forma o por cualquier medio, sea electrónico o mecánico, mediante fotocopias, digitalización u otros métodos, sin el permiso previo y escrito del editor. Su infracción está penada por las leyes 11.723 y 25.446.

Carta de Presentación

para quienes quieren educar en el amor

Queridos padres:

El desarrollo pleno de los hijos es la aspiración más noble que se plantean los **padres como primeros y principales educadores**. Ellos, a partir del amor incondicional, no sólo dan vida sino que la cultivan día a día con la educación, dejando así una profunda huella en la personalidad de los hijos.

El desarrollo y cuidado **físico, afectivo, espiritual y sociocultural** son **vitales para la formación integral** de una persona.

La cultura presenta cambios profundos y vertiginosos. Es necesario estar preparados para responder a los nuevos desafíos que plantea el momento actual.

Hoy, las nuevas generaciones reciben información de distintas corrientes. Todo está a disposición en internet y en los medios de comunicación masiva. Y, sin embargo, esa información no alcanza para disminuir algunos de los riesgos que las amenazan: dificultad para elaborar un proyecto de vida, inmadurez afectiva, iniciación sexual precoz, enfermedades...

La educación integral de la sexualidad va más allá de la transmisión de saberes. Consiste en **enseñar a amar**. Lo que el niño aprenda en su hogar, luego lo vivirá en la sociedad.

Educar hoy no es sencillo. A partir de estas líneas, queremos ofrecerles algunos recursos prácticos para facilitar la tarea de orientar y educar a sus hijos con optimismo y serenidad.

Queremos llegar a todas las familias, a las que quieren ser felices, a las que luchan y trabajan por lo mejor que les ha dado la vida: **los hijos**.

Los Autores

Educación integral de la sexualidad : orientaciones para padres / María Judith Turriaga, Liliana Olivieri de Pérez Bicecci, Zelmira Bottini de Rey, Gabriela Mango de Guerra, Myriam Mitrece de Ialorenzi, Josefina Perrioux de Videla, Alejandra Planker de Aguerre. - 2a ed. - Rosario : Ediciones Logos Ar, 2016.

48 p. : il. ; 28x19 cm.

ISBN 978-987-732-010-7

1. Educación Sexual. I. Turriaga, María Judith
CDD 613.907 1

Principios básicos

para el desarrollo integral de la sexualidad. Cómo hablar y acompañar a los hijos.

- ♦ La **educación integral de la sexualidad es la educación de todo lo que somos como varones y como mujeres**. Lo importante es enseñar a amar, es decir, aprender a dar y a recibir, a comprometerse y a vincularse personal y responsablemente con el otro.
- ♦ Los **valores** siempre han de formar parte de las explicaciones, la educación sexual no consiste solamente en transmitir conocimientos sino en desarrollar habilidades para desplegar **la libertad responsable y la capacidad de amar**.
- ♦ Todo niño es una **persona única e irrepetible** y tiene derecho a recibir una formación personalizada.
- ♦ La educación integral de la sexualidad se da a partir de las vivencias, las identificaciones, el ejemplo. No consiste en una conversación solemne. Cuando se establece el **diálogo**, es conveniente que se dé **en forma natural y desde lo cotidiano**.
- ♦ Es bueno que los padres den información **con delicadeza, de manera gradual y en el momento oportuno**. Hay que tener en cuenta el grado de desarrollo intelectual y afectivo de cada niño.
- ♦ El **lenguaje** ha de ser **claro**, sin sobrenombres, apodos ni metáforas confusas.
- ♦ No es necesario mostrar imágenes fuertes y mucho menos grotescas.
- ♦ Antes se insistía en responder al niño a partir de su pregunta, pero sabemos que hay niños a los que les cuesta preguntar. En esos casos no podemos dejarlos sin formación. Es importante que los adultos abran espacios de diálogo.
- ♦ No es necesario que las explicaciones a la niña se las dé la mamá y al varón el papá. Ambos —o uno de los dos, según las circunstancias— pueden hacerlo si lo hacen con idoneidad, delicadeza y confianza.
- ♦ Los padres han de crear un **clima de confianza** propicio para que los hijos puedan contar y preguntar todo cuanto quieran. Así, los hijos podrán recurrir a papá o a mamá ante cualquier inquietud, duda o problema, seguros del amor incondicional que sus padres sienten por ellos.

EIS

La dimensión afectiva de la sexualidad

6

- 6 El amor, fundamento de la felicidad, se vive y se transmite en la familia
- 7 El amor de papá y mamá, modelo y fuente de seguridad
- 7 Cuando uno de los dos no está
- 8 Cariño y firmeza de los padres: un gran binomio a la hora de educar
- 9 Hijos libres y felices

Educación Integral de la Sexualidad

¿QUIÉNES?

Fundamentalmente los padres

¿CUÁNDO?

Desde siempre, gradualmente

¿DÓNDE?

En el hogar, en la familia

¿CÓMO?

Con cariño

Unida a valores y creencias

Con delicadeza

Con confianza e intimidad

Con sinceridad

Utilizando un lenguaje claro

EIS

INFANCIA, período privilegiado para educar

10

- 10 La importancia de mamá y de papá
- 12 Buenos hábitos
- 13 Juegos, deporte y arte
- 14 Nace la intimidad
Respeto por el propio cuerpo
Derecho a ser respetado. Deber de respetar al otro
Prevención de abuso sexual infantil
- 17 Las primeras preguntas
- 18 Iguales pero diferentes
¿Por qué las nenas y los nenes son diferentes?
¿Por qué soy distinta a mamá si las dos somos nenas?
¿Por qué soy distinto a papá si ambos somos nenes?
Varones y mujeres, iguales, distintos y complementarios
Orientación sexual
- 22 Una nueva vida
¿De dónde vienen los bebés?
¿Cómo nacen los bebés? ¿Por dónde salen?
¿Y duele?
¿Cómo entra un bebé en la panza de mamá?
¿Qué es “hacer el amor”?
¿Qué son las relaciones sexuales?
Hijos adoptivos

EIS

ADOLESCENCIA, etapa clave para reafirmar la personalidad

26

- 27 Los grandes cambios
- 28 ¿Cómo acompañar a los hijos en esta nueva etapa?
- 29 La capacidad de dar vida: fertilidad de la mujer
- 30 La capacidad de dar vida: fertilidad del varón
- 32 Diversión y tiempo libre
Permisos y salidas
Conocer para educar
- 33 Alcohol y drogas
- 34 Chicas y chicos
Besos, abrazos y caricias
Confusiones
Los primeros amores
Educar en la amistad verdadera
- 38 El verdadero amor, la sexualidad y la fertilidad
Las relaciones sexuales
Las grandes ventajas de esperar
Embarazo adolescente
- 41 Métodos Naturales de Planificación Familiar
- 42 Los métodos anticonceptivos y las consecuencias que nadie cuenta
- 43 Infecciones de transmisión sexual
- 43 El VIH - Sida
¿Qué es el VIH? ¿Qué es el SIDA?
¿Una persona con VIH tiene SIDA?
¿Cómo se contagia?
¿Han sido efectivas las campañas de prevención?
¿El SIDA tiene cura?
- 45 ¿De qué otros temas podríamos hablar con nuestros hijos?
Violencia verbal y física
Discapacidad e Inclusión
Trata de personas
- 47 Despedida
Cada hijo es una joya

La dimensión afectiva de la sexualidad

El amor, fundamento de la felicidad, se vive y se transmite en la familia

No hay mayor bien que el amor. La persona que ama y es amada es feliz.

Todos queremos ser felices. El camino para lograrlo es amar de verdad. Por eso si queremos que nuestros hijos sean felices hemos de enseñarles a amar. El **verdadero amor** es total, en cuerpo y alma, capaz de comprometerse, donarse para siempre, de manera estable.

El ámbito privilegiado para amar, ser amado y ser feliz es **la familia**. Por eso creemos que una vida plena consiste en vivir y morir en familia, rodeado de amor y comprensión.

Ahora también la escuela, a partir de la **ley 26.150**, colabora con los padres en la educación de la sexualidad de niños, niñas y adolescentes, pero **son los padres los primeros y mejores educadores de sus hijos**. Esta educación complementaria es eficaz si la familia y la escuela trabajan en sintonía y comparten el mismo sistema de valores. Los padres tienen el deber de estar atentos e informados sobre la Educación Sexual que enseña la escuela.



Una verdadera educación integral de la sexualidad promueve el perfeccionamiento de cada persona y le ayuda a alcanzar la felicidad.

El amor de papá y mamá, modelo y fuente de seguridad

Vivir en familia es una tarea apasionante y costosa a la vez. No hay familias perfectas. Todas atraviesan alegrías y tristezas, acuerdos y desacuerdos que forman parte de su realidad cotidiana. Además, conocemos del aumento de las dificultades de diversa índole que viven hoy los matrimonios y las familias.

Sin embargo, **el cariño y la armonía de los padres son fundamentales para el desarrollo armónico de los hijos.**

Al quererse y manifestar su cariño, los padres constituyen **un modelo de vida para sus hijos** —y para las futuras generaciones— brindando una seguridad difícil de reemplazar.

El amor maduro requiere además del afecto, una buena cuota de inteligencia, voluntad, trabajo y esfuerzo renovado.

El amor conyugal se alimenta día a día, evitando así que la rutina pueda corroerlo.

El cariño, el respeto, la admiración y el buen trato entre los padres **enseñan a los hijos** a respetar y a admirar, a ser tolerantes, comprensivos y, en definitiva, **a amar.**

Es recomendable que los padres tengan espacios propios para que puedan hablar de sus alegrías y tristezas, de los hijos, de sus proyectos y preocupaciones.

La comunicación entre los padres produce muchos frutos en la familia.

Cuando uno de los dos no está

Padres viudos: es aconsejable mantener viva la imagen de papá o mamá, a partir de fotos, relatos y la transmisión del amor compartido.

Madres solteras: ninguna persona puede ser madre y padre a la vez. Será necesaria la figura masculina como, por ejemplo, la de un abuelo o un tío, que contribuya a una adecuada identificación del niño.

Padres separados: es posible que, por circunstancias diversas, el matrimonio se separe. Sin embargo, ambos **seguirán siendo siempre padres de sus hijos.** Esta situación requiere una actitud madura: hablar bien del otro, guardar respeto, permitir que los hijos admiren a su papá o mamá, y ponerse de acuerdo, juntos, en su educación. Además tendrán que sostener la autoridad, el sistema de permisos, las normas y lo más importante: el cariño a los hijos.

Abuelos, tíos u otros familiares a cargo de los niños: A veces los padres no están presentes en la educación cotidiana de sus hijos y éstos quedan a cargo de otros familiares.

Todo niño necesita de un adulto significativo que lo cuide, lo guíe y lo proteja.

Los hijos jamás han de ser rehenes de las disputas de sus padres, porque serían los primeros perjudicados.



Cariñosos significa suaves en la forma de educar; firmes significa fuertes para evitar daños a sus hijos y para corregirlos. Los padres cariñosos educan con serenidad y buen humor, sin herir ni insultar, pero con firmeza.

Los padres han de ser custodios de la vida y de la integridad moral de sus hijos.

Los expertos dicen que ésta es la primera generación de padres “doblemente mandados”: han obedecido a sus padres y ahora obedecen a sus hijos.

Cariño y firmeza de los padres: un gran binomio a la hora de educar

Padres cariñosos y firmes ayudan a que sus hijos desarrollen sus potencialidades.

Es preciso manifestar el afecto con caricias, elogios, palabras amables y estímulos, y —al mismo tiempo— ser firmes, sosteniendo algunas normas esenciales. Eso crea un ambiente positivo y de confianza.

Amor sin límites sería permisivismo. Límites sin amor, tiranía.

El amor y los límites organizan un psiquismo sano. Así, niños y adolescentes se sienten queridos, cuidados y protegidos en su justa medida.

Padres firmes son los que establecen reglas —pocas y claras—, las explican a sus hijos y velan por su cumplimiento.

La educación requiere de tiempo y los resultados no son inmediatos. Por eso, los padres han de ser pacientes respetando los tiempos propios de cada hijo.

Es bueno que los padres:

- ✓ **confíen en sus hijos.**
- ✓ **sepan perdonarlos**
- ✓ **los elogien en público y los corrijan a solas.**
- ✓ **solucionen los problemas con buen humor.**
- ✓ **los reprendan sin herir.**
- ✓ **no les griten; no los insulten ni golpeen.**



Hijos libres y felices

Autoconocimiento, autoestima, autonomía y autogobierno

Son cimientos sólidos para el desarrollo de una personalidad armónica.

Los padres han de colaborar para que los hijos se conozcan, se valoren, se valgan por sí mismos y se autogobierren.

- ✓ **Autoconocimiento:** cuando los padres conocen a fondo a sus hijos y les muestran sus fortalezas y debilidades los ayudan a tomar conciencia de sí mismos.
- ✓ **Autoestima:** colaborar con los hijos para que se valoren y aprendan a quererse. El niño desarrolla la autoestima fundamentalmente a partir del amor incondicional de sus seres significativos.
- ✓ **Autonomía:** es bueno que se hagan cargo de sí mismos y sean independientes tomando pequeñas decisiones luego de reflexionarlas. La autonomía reforzará su seguridad. Sólo la persona autónoma es capaz de entregarse.
- ✓ **Autogobierno:** es el dominio de sí mismo. Sólo quien se posee es capaz de amar de verdad. Los padres pueden ayudar a sus hijos desde pequeños a postergar sus satisfacciones inmediatas y a orientar sus impulsos. Sólo así podrán desplegar su libertad y aprender a amar y a convivir.



Recordemos que un niño desarrolla el autoconocimiento y la autoestima por espejo, a partir del conocimiento y el amor de sus seres queridos.

Criar hijos sanos y fuertes significa favorecer su autonomía y responsabilidad conforme a su edad.

Es papel de los padres educar a sus hijos para que asuman la responsabilidad de sus actos. Por ello, es bueno que —ya desde niños— les enseñen a reconocer errores, y a relacionar causas y consecuencias de sus actos.

¿Irresistible?

En los años 70, Walter Mischel, profesor de psicología de la Universidad de Stanford realizó una investigación con niños de 4 años. Para ello los dejó solos frente a una golosina y les dijo que regresaría en 15 minutos. Si en su ausencia no la comían, cuando él regresara les traería otra y podrían comer ambas.

Algunos lucharon contra la tentación y encontraron una forma de resistir, otros no pudieron esperar al regreso del investigador y comieron el dulce.

Quince años más tarde, los niños que habían logrado postergar la gratificación mostraron mayor capacidad para planificar, pensar en el futuro, hacer frente a los problemas y llevarse bien con sus compañeros.

Los niños que fueron ganados por la tentación eran más propensos a tener problemas de comportamiento, tanto en la escuela como en casa.

INFANCIA, período privilegiado para educar

Las características del amor verdadero se transmiten a los hijos desde siempre, a partir del ejemplo, las vivencias y las palabras.



La importancia de mamá y de papá

Mamá y papá presentes: modelo de vida y fuente de identificaciones.

Mamá y papá, dotados de la misma dignidad humana, aportan de manera conjunta y complementaria sus características propias y enriquecen a los hijos de un modo inigualable.

Nadie puede negar el vínculo que se gesta entre una **mamá** y su hijo en los 9 meses de embarazo. En el nacimiento se produce el primer contacto cara a cara, que luego se acrecentará a diario con cuidados, afecto, miradas y atención. Con mamá se establece un vínculo más cercano, cálido y seguro que permite al niño desarrollar su confianza básica.

Desde la gestación del bebé, la protección que **papá** otorga a mamá incide en su embarazo. Luego en la crianza del niño será su seguridad y apoyo permanente: papá contribuye a la socialización. Le abre la puerta al mundo y lo anima a enfrentarlo.



Un niño y una niña pueden **identificarse** con sus padres si cada uno cumple con su misión de varón o de mujer.

En los **8 o 9 primeros años** de la vida se va desarrollando la identidad sexual.

Para ese desarrollo es necesario que estén **presentes** la figuras masculina y femenina. Gracias a los **dos modelos**, el niño aprende acerca de las diferencias entre el varón y la mujer, y de los vínculos entre ambos.

Es recomendable:

- ◆ Buscar que trabajo y familia sean lo más compatibles posible. Muchos dedican más tiempo a las obligaciones y a cuestiones urgentes, y menos a aquello que es importante y los hace felices.
- ◆ Buscar un tiempo de encuentro diario, por ejemplo la mesa familiar.
- ◆ Conversar y jugar con los hijos.
- ◆ Ayudarlos a superar las dificultades, sin evitárselas.



Papá anima, impulsa y fortalece a los hijos.

Mamá escucha, contiene y acompaña.

A partir del dato biológico (ser varón – ser mujer) se desarrolla la identidad sexual que es la convicción íntima de pertenecer a uno u otro sexo.

BUENOS HÁBITOS

Las virtudes son hábitos operativos buenos, que se adquieren por repetición de actos y conceden a la persona facilidad para obrar.

No esperemos hasta la adolescencia para educar la inteligencia y la voluntad.

La función de la inteligencia no es sólo adquirir conocimiento sino aprender a ver la realidad.

Aprender a conocer la realidad con objetividad, facilita distinguir lo que está bien y lo que está mal.

Los hábitos más importantes **se adquieren en la infancia dentro del ámbito familiar**. Orden, sinceridad, obediencia, cortesía, generosidad, agradecimiento, laboriosidad, responsabilidad, optimismo, entre otros, al incorporarse mejoran a la persona.

Algunas sugerencias para lograr que el niño se haga cargo de sí mismo y desarrolle buenos hábitos.

- ◆ Es conveniente que cada hijo tenga un encargo en casa.
- ◆ Tener un plan de horarios y vivirlo les permitirá aprender a organizar sus tiempos.
- ◆ Los niños sabrán esperar si en la casa se respetan los horarios de las comidas y del sueño.
- ◆ Es aconsejable que se acuesten a la misma hora, antes que papá y mamá.
- ◆ Si van al jardín, es bueno que asistan con regularidad y que lleguen puntualmente.
- ◆ Si van a la escuela, el cuidado de la asistencia y de la puntualidad los hará responsables.
- ◆ Es bueno enseñarles a cuidar sus cosas, por ejemplo, haciendo que ordenen juguetes y ropa.
- ◆ Desde pequeños pueden asumir responsabilidades: preparar su mochila y su ropa.
- ◆ La obediencia colabora con la aceptación de normas futuras.
- ◆ La verdad ha de ser siempre valorada.
- ◆ Tolerar pequeñas frustraciones y aceptar las propias limitaciones les enseñará a vivir con fortaleza.

Estos hábitos cotidianos forjarán su personalidad y le otorgarán un orden esencial para vivir plenamente la sexualidad. Postergar satisfacciones, ser responsables y autónomos, y vivir una jerarquía de valores fortalecerá su autoestima y le permitirá adquirir confianza en sí mismo y en su relación con los demás.

La conciencia moral se desarrolla desde la infancia. El niño al principio se guiará por lo que le gusta, más tarde por lo que le es útil y finalmente por lo que es bueno. Más adelante podrá elaborar sus propios juicios distinguiendo el bien del mal en el reconocimiento de la verdad.



JUEGOS, DEPORTE Y ARTE

Buen uso del tiempo libre

Los niños encuentran un espacio social e interpersonal en el juego y en el deporte.

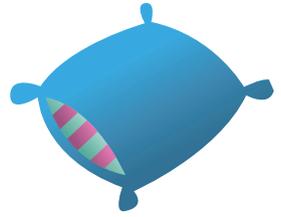
Jugar y participar con otros en deportes y excursiones es una oportunidad para que los niños maduren, crezcan y se socialicen.

Lo importante es que cada niño juegue y haga deporte. **No importa que sea el mejor. Cada uno lo hará según sus posibilidades.**

Los juegos al aire libre son ideales para el desarrollo de los niños. El juego espontáneo entre los chicos prácticamente ha desaparecido y ha sido reemplazado por el protagonismo de la televisión, los videojuegos y la computadora. Es importante que los chicos creen sus propios juegos, ya que esto fomenta en ellos el desarrollo de muchas habilidades.

Si quieren que su hijo crezca sano y feliz, se desarrolle y madure en forma armónica y adecuada que juegue... y mucho.

El **arte** es un modo de expresión y un vehículo para desplegar la sensibilidad y agudizar los sentidos. Desde muy pequeños es bueno que escuchen música de calidad, que dibujen, que amasen, que puedan ejercitar su capacidad creadora.



Mitad y mitad

Los varones ocupan todo el espacio para jugar en los recreos. Las chicas prefieren rincones pequeños o las escaleras para conversar.

El ayuntamiento de Andalucía consideró discriminatorio este hecho y decidió mandar personas para dividir el patio del recreo en dos partes exactamente iguales: una para las chicas y otra para los chicos. Lo hicieron durante dos meses. No consiguieron nada. Los chicos se sintieron constreñidos, frustrados, sin espacio. Las chicas no utilizaron el suyo, siguieron prefiriendo los espacios más pequeños. ¡Eso es lo malo de no tomar en cuenta la naturaleza!

Nace la intimidad

La intimidad es el núcleo más profundo de la persona.

Así como hay partes del cuerpo que son íntimas, hay deseos, ideas y pensamientos que también lo son. Junto a la intimidad aparece el **pudor**. Se trata de una tendencia, un hábito destinado a protegerla.

El pudor es natural, aparece a partir de los 3 años.

En las **niñas** suele manifestarse **antes** que en los niños.

Es preciso **respetar la intimidad de los hijos** desde la niñez.



Entre **los 3 y los 5 años** los niños **miran, exploran y descubren su propio cuerpo**. A esta edad suelen ocurrir episodios que incomodan a los adultos. No conviene llamarles la atención severamente ni castigarlos, sino actuar con **naturalidad**. Estos comportamientos no tienen el mismo significado que cuando los vive un adulto.

Es el momento apropiado para educar en el pudor, hablando del respeto por la propia intimidad y por la intimidad de los demás. Para ello, es bueno que se cubran las partes íntimas fuera del baño o de la habitación, que respeten los espacios íntimos de los padres, que aprendan a no inmiscuirse en conversaciones de los adultos.

Juegos sexuales

Con la intención de explorar y descubrir pueden darse situaciones que son incómodas y difíciles de manejar para el adulto: subirse la pollera, bajar los pantalones, mostrar (o tocar) los genitales a otros, besarse en la boca, jugar al doctor, etc.

Estos juegos son frecuentes en el desarrollo de los niños, ya sea entre varones, entre mujeres o entre ambos. Es importante la presencia de un adulto que oriente y pueda intervenir en caso de ser necesario.

Masturbación infantil

También es frecuente que tanto niños como niñas de esta edad se toquen los genitales procurándose placer. Por lo general, con sólo desviar la atención proponiéndoles otra actividad dejan de hacerlo.

Es conveniente explicarles que pueden lastimarse o irritarse.

Si esta situación se reitera con frecuencia es importante analizar las circunstancias que la generan: el aburrimiento, el enojo, angustia, etc. Al saber esto, podremos orientar la situación.

Si la conducta se vuelve compulsiva y lo lleva a dejar de jugar con otros, aislarse o realizarlo en público, se aconseja consultar a un profesional.

Algunos juegos sexuales pueden indicar que los niños están expuestos a estímulos que son inapropiados para su edad, por ejemplo, ciertos programas de televisión, algunas conversaciones de adultos u otras situaciones.

La próxima, ¿me llamas?

Martina le preguntó a su mamá cómo había entrado en la panza su hermanito. Su mamá le explicó que en un momento hermoso en el que mamá y papá manifestaban su amor. Papá le puso una célula llamada espermatozoide que se unió con otra célula de mamá llamada óvulo. Así comenzó a vivir y a crecer el bebé en su panza.

Martina la miraba en silencio y con los ojos bien abiertos, descubriendo la maravilla de la vida. –¡Qué lindo! –exclamó Martina. –La próxima vez : ¿me llamas?

La mamá tuvo una buena ocasión para contarle a su hija que ese momento tan lindo es íntimo de papá y mamá y que, por lo tanto, está reservado sólo para ellos.

Respeto por el propio cuerpo

La persona humana es una unidad de cuerpo y espíritu. La persona se manifiesta, se expresa y se comunica **a través del cuerpo.**

La persona es corporal y su cuerpo es personal.

Todo lo que daña o beneficia al cuerpo, daña o beneficia a la persona.

Es preciso enseñarle el valor y el respeto por el cuerpo. Podemos decirle:

- ◆ “Vos valés mucho”
- ◆ “Tu cuerpo vale mucho”
- ◆ “Tenés que cuidar y respetar tu cuerpo”

Derecho a ser respetado. Deber de respetar al otro

Enseñar a los chicos que respetar su cuerpo equivale a respetar su persona.

Se aconseja enseñarles que **“las partes de su cuerpo que están debajo de la ropa interior o la malla, por ser íntimas, no tienen que ser miradas ni tocadas por otro, excepto, cuando sea necesario, por mamá, papá o un médico”.**

Además, es importante aprovechar la ocasión para generar una relación de confianza para que el niño pueda expresar sus emociones, conocer y defender su derecho a la intimidad.

Es fundamental enseñarle que debe comunicar a un adulto significativo, que lo pueda ayudar, cualquier experiencia que atropelle su intimidad.

Para fomentar la intimidad:

- ✓ Es importante que duerman en su propia cama.
- ✓ Enseñarles que las conversaciones sobre temas íntimos que tienen los padres con sus hijos, no conviene contarlas a sus compañeros ya que no todas las familias tienen los mismos modos y tiempos para tratar estos temas.
- ✓ Promover que se bañen solos. Los padres pueden ayudar con detalles, por ejemplo, enjuagar bien el cabello.
- ✓ Estimular a que se vistan por sí mismos aún cuando no lo hagan correctamente. Alentar y elogiar sus logros.
- ✓ Enseñarles a higienizarse solos cuando van al baño.
- ✓ Acostarlos en un horario determinado, antes que papá y mamá, para preservar la intimidad conyugal.





Animate a decir "NO". Huí. Contalo.

El objetivo principal es que esta situación no se repita.

Existen profesionales e instituciones que saben tratar estos casos. Podemos acudir a ellos para que nos ayuden a resolver cualquier problema. Cuanto antes actuemos, mejor para todos.

Prevención de abuso sexual infantil

Cuando hablamos de **abuso sexual infantil** nos referimos a la situación provocada por un adulto que busca generarse placer sexual involucrando a un menor. Implica diferentes formas de acercamientos inapropiados, consentidos o no por el menor, que van desde el exhibicionismo hasta la violación.

Algunas sugerencias que previenen situaciones de abuso infantil:

- Favorecer conductas de autonomía en la higiene personal.
- Desarrollar su autoestima para facilitar la capacidad de oponerse ante situaciones que lo violentan. Que sepa decir "NO"
- Estimular su capacidad de manifestar y expresar sentimientos.
- Conocer los lugares a donde van los niños y las personas con las que se encuentran.
- Es bueno acompañarlo cuando va a un baño público.

Cuando un niño refiere situaciones de abuso hay que escucharlo y creerle. Los niños no inventan esas cosas. Es fundamental que el niño cuente lo sucedido. Sólo lo logrará hacer cuando perciba apoyo y confianza.

La mayoría de los abusadores son personas mayores a las que el niño conoce y trata dentro de su ámbito familiar y social.

Si se presume que el niño es víctima de abuso:

- ◆ Es necesario abordar el tema lo antes posible.
- ◆ No responsabilizar al niño por lo que está sucediendo.
- ◆ Recurrir a quien realmente pueda ayudar.

Es muy importante que les digamos a los chicos:

- » Nadie tiene que tocar tus partes íntimas.
- » Ningún adulto puede mostrarte sus partes íntimas.
- » Nadie te puede obligar a mirar escenas sexuales en revistas, computadoras o videos.
- » Si un adulto te violenta y te pide que guardes el secreto, contalo inmediatamente a quien pueda ayudarte.
- » No sientas que provocaste una situación de abuso.
- » Si usas redes sociales, sólo comunícate con los que realmente conocés.
- » Sé muy fuerte para decir que "no" y aprende a huir de esas situaciones para correr a contarnos.
- » Aprende a negarte al abuso y a pedir siempre ayuda. No tengas miedo. Aquí estamos para confiar y ayudarte.



Las primeras preguntas

A los niños les interesan los asuntos relacionados con las **diferencias anatómicas de sus cuerpos**, con el **amor entre sus padres** y con su propio **origen**.

A partir de los 3 años aparecen las inquietudes vinculadas a la sexualidad. Por el tema de las relaciones sexuales recién se interesan alrededor de los 10 años.

Hacen **preguntas** de manera sencilla, con la inocencia propia de su edad. Aprendamos a responder de la misma manera, **con naturalidad**.

Algunos ejemplos:

- ◆ ¿Por qué mamá tiene la panza tan grandota?
- ◆ ¿Por dónde sale el bebé de la panza? ¿Cómo sale? ¿Cómo entró?
- ◆ ¿Puedo ver? (y se asoman por el escote de la mamá).

- Hablemos siempre con la verdad, adaptándonos a la capacidad de comprensión del niño.
- **Preguntemos** al niño **qué entiende por eso, de dónde surgió su inquietud, por qué pregunta lo que pregunta**. Así aclararemos qué es exactamente lo que quiere saber evitando dar más información que la que requiere. Recordemos que la información debe ser gradual.
- Es preciso explicarles considerando lo que preguntan.
- Utilicemos las palabras adecuadas, sin sobrenombres. Hay que hablarles a los niños con claridad, precisión y con un lenguaje sencillo.
- Mientras respondemos, conviene apelar a los valores. De esta manera, además de transmitir conocimientos daremos trascendencia a esa información: los prepararemos para la vida.
- Es bueno que, para charlar con nuestros hijos, empleemos el mismo vocabulario y el mismo estilo que empleamos todos los días.

Educar es ciencia y arte. Ciencia porque debemos conocer para educar, arte porque debemos desplegar nuestra creatividad con cada niño. No existen recetas en educación.

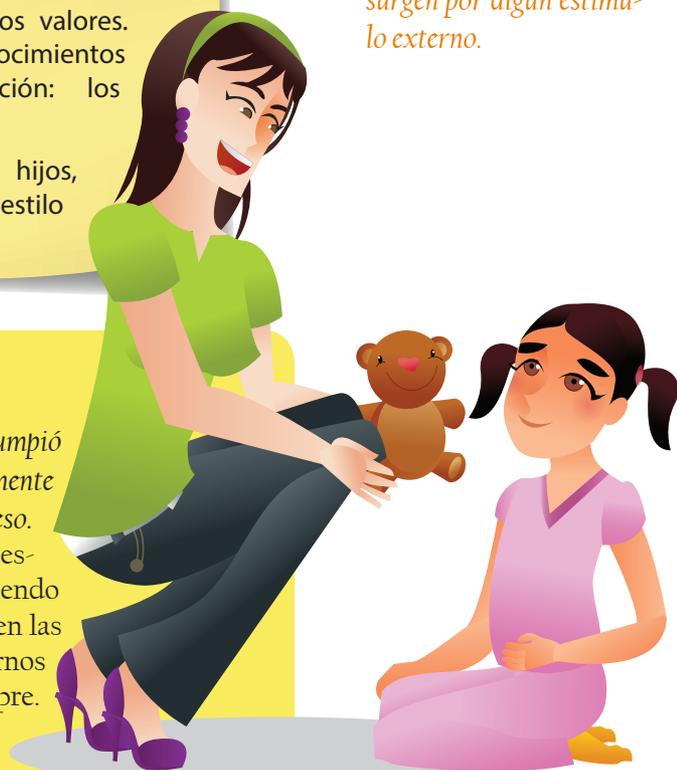
La mejor explicación es la que responde la verdadera inquietud del niño.

Conocer las inquietudes de los niños permite que los padres:

- Puedan preparar una respuesta.
- Distingan entre las preguntas que son propias de la edad de aquellas que surgen por algún estímulo externo.

Preguntones

Yo era una madre joven e inexperta. Luciano, de 9 años, irrumpió en mi cuarto y preguntó: “¿qué es el sexo oral?” Inmediatamente le dije que se fuera a dormir y que no volviera a preguntar eso. Cuando un niño nos hace una pregunta y no le contamos o le “prohibimos” preguntar, la terminará haciendo en la escuela o en el club y seguramente serán crudos en las explicaciones. Es bueno indagar qué saben y animarnos con la mayor delicadeza e idoneidad a responder siempre.



Iguales pero diferentes

A continuación, brindaremos —a modo de ejemplo— posibles respuestas a las preguntas que nos hacen los niños.

Como podrán ver, las sugerencias están ordenadas de manera gradual, para ir respondiendo a medida que nos vayan preguntando.

Desde muy chiquitos los niños advierten que en el entorno que los rodea existen varones y mujeres. Al principio los sabrá diferenciar por atributos: la forma de vestirse, de peinarse, de expresarse, etc.

Más adelante podrá reafirmar las diferencias cuando se dé cuenta de que los varones y las mujeres tienen un cuerpo distinto. El descubrimiento de la propia genitalidad los lleva a preguntarse por la genitalidad del otro.

Alrededor de los 3 años, no es extraño escucharlos preguntar...

¿Por qué las nenas y los nenes son diferentes?

¿Qué tenés ahí?, ¿por dónde hacen pis los nenes/nenas?, ¿me mostrás?...

- Los niños y las niñas **tienen cuerpos distintos**. Pero no sólo el cuerpo es diferente, también tienen **gustos y formas de comportarse** que son **distintas**.
- Las niñas tienen **vulva** y los niños tienen **pene**.

Será un buen momento para darles a conocer el nombre de los genitales femeninos o masculinos evitando sobrenombres. Así como aprende a nombrar a sus manos, sus pies, su cabeza, con el nombre que le corresponde.

La persona humana es corpórea y, como tal, sexuada. Desde el momento de la fecundación, cuando comienza la vida, somos diferentes, varones o mujeres.

Con el paso del tiempo los niños completarán sus percepciones sobre las diferencias entre varones y mujeres porque vivirán cotidianamente esas diferencias: papá y mamá no se comportan igual, no hablan de la misma manera, no expresan de igual modo su afecto, tienen una forma distinta de ver la vida, de sentir, de razonar, de demostrar los sentimientos, etc.

Niños y niñas son iguales porque son personas.



Es importante en esta etapa hablar de los órganos genitales con naturalidad y precisión.

En un ascensor

Vivo en el décimo piso. Subía a mi departamento con una amiga a la que le pusieron un parche en el ojo. En el cuarto piso se subió mi vecino de 4 años y le preguntó a mi amiga si “era pirata”. Ante la afirmación, él le pidió que lo llevara en la próxima batalla y dijo: “yo también quiero perder un ojo luchando”. Se bajó en el sexto piso.

En el séptimo se subió Camila, de 4 años y medio. Al ver a mi amiga se asustó. La miró y le preguntó si le dolía, si se le había herido la ceja, si la podía ayudar en algo.
¡Diferentes, muy diferentes! ¡Y los dos solidarios!

¿Por qué soy distinta a mamá si las dos somos nenas? ¿Por qué soy distinto a papá si ambos somos nenes?

- Porque el cuerpo se va desarrollando a medida que vamos creciendo. Mamá es más alta, más grande. Papá también es más alto, más corpulento, y tiene barba.
- Vos y tus amigas y amigos tampoco son iguales. Hay flacos, gordos, altos, bajos, morochos, colorados, rubios, con ojos achinados, con rulos, pelo lacio... todas las personas somos diferentes, únicas e irrepetibles.

Pero una cosa es importante: todos somos iguales por ser personas, todos tenemos derecho a ser respetados.

Sabemos que las personas **somos iguales en dignidad**. La edad, el sexo, la salud, la etnia, la religión, la clase social o económica no añaden ni quitan dignidad a la persona.

Es importante enseñar a nuestros hijos desde pequeños, a partir del ejemplo y de las palabras, a respetar a todas las personas.

Discriminar es tratar a ciertas personas con desprecio por su aspecto físico, sexo, nacionalidad, creencias, etc.

Eduquemos para **aceptar y valorar a varones y mujeres** simplemente **porque son personas, desde que están en la panza de mamá hasta los últimos días de su vida**, sin importar su condición: ancianos, ricos, pobres, blancos, negros, sanos, enfermos, no nacidos, a todos.

Enseñemos a los niños a conocer y respetar a las niñas.

Enseñemos a las niñas a conocer y respetar a los niños.

No existe el cerebro unisex. Los varones y las mujeres pueden alcanzar los mismos logros y desarrollar las mismas tareas, pero seguramente lo harán por medio de circuitos neuronales diferentes. Todo cerebro es masculino o femenino. Si bien se asemejan en muchos aspectos, los científicos han descubierto diferencias anatómicas y funcionales. Estas diferencias que comienzan en la vida prenatal pueden estar reforzadas por la educación y la cultura.

Orientación sexual

La orientación sexual se establece en la adolescencia. Si bien la inmensa mayoría de las personas son heterosexuales, hay quienes sienten atracción más o menos exclusiva hacia personas de su mismo sexo. El origen de la homosexualidad ha presentado grandes desencuentros y discusiones. Son muchas las causas que pueden llevar a desarrollar una tendencia homosexual. No se han encontrado evidencias científicas de que existan causas genéticas. **En el desarrollo de la orientación sexual intervienen varios factores:** el biológico, el psicológico, la educación, la cultura y las experiencias personales.

Un aspecto que ha de diferenciarse es la **tendencia homosexual** de la **conducta homosexual**. El hecho de que una persona sea homosexual no implica que realice prácticas homosexuales.

También es importante recordar que el **entorno** modela. Los adolescentes, por la etapa que atraviesan, son más susceptibles a una cultura que tiende a igualar la heterosexualidad, la homosexualidad y cualquier otra forma de expresión sexual. Sin embargo, solo la heterosexualidad logra la complementariedad y reciprocidad propias del amor humano.

Hay experiencias de personas que habiendo desarrollado una orientación homosexual logran revertirla mediante el tratamiento adecuado.

Toda persona goza de una dignidad inigualable. Por ello ha de ser respetada, valorada y contenida, cualquiera sea su orientación sexual.

Varones y mujeres, iguales, distintos y complementarios

Desde lo biológico, ¿qué diferencia a un varón de una mujer? Somos genéticamente distintos. Nuestros cuerpos son diferentes; nuestro cerebro, también. Desde que el embrión está en el útero materno el desarrollo cerebral es diferente. Cuando nacemos nuestro cerebro ya es distinto tanto en su estructura como en su funcionamiento.

Es necesario que entre varones y mujeres nos conozcamos mejor. Así podremos comprendernos, respetarnos y convivir adecuadamente.

Todo aquello que contribuya a conocerse mejor a uno mismo y a conocer mejor al otro será fundamental para evitar tensiones, conflictos, separaciones y frustraciones... tanto en la vida personal, como profesional y social.

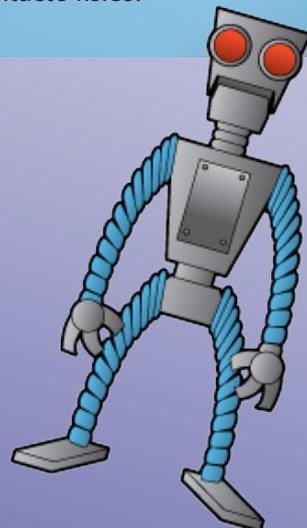
Aprendamos a educar a las mujeres como mujeres y a los varones como varones, promoviendo la igualdad real de oportunidades.

Eduquemos atendiendo a las diferencias reales y buenas que existen entre los sexos.



Los estudios científicos reflejan que generalmente los **varones**:

- Son más directos a la hora de relacionarse con los demás: son más frontales.
- Son más objetivos: manejan de manera distinta sus emociones y logran ver la realidad con mayor precisión.
- Son protectores frente al peligro.
- Son más reservados en sus emociones y menos comunicativos.
- Detectan más fácilmente posibles amenazas.
- Prefieren juegos y actividades en los que se involucra la fuerza y el contacto físico.



Un estudio sobre recién nacidos demostró que los bebés varones prestan más atención al movimiento, las formas geométricas, las aristas y los ángulos de los objetos, mientras que ellas responden más a la cara humana y al llanto de otro niño.

Durante la etapa escolar vemos que los niños difieren de las niñas principalmente en sus **ritmos de maduración**. También difieren en sus intereses e inquietudes, aficiones, formas de socializarse, en su modo de reaccionar ante idénticos estímulos, en su manera particular de jugar, así como en su afectividad y comportamiento.

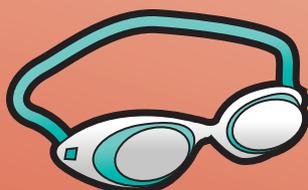
Es obvio que también difieren en su forma de aprender y de manifestar su amor.

En líneas generales, y sabiendo que no hay una única forma de ser mujer o varón, podemos identificar ciertos rasgos propios de cada sexo.

Es importante estimular el crecimiento y el desarrollo de todas las potencialidades del varón y de la mujer.

Los estudios científicos reflejan que generalmente las **mujeres**:

- Son más emocionales: se vinculan fácilmente con sus emociones y logran expresarlas.
- Son más comunicativas: manifiestan sus afectos y se disponen a escuchar al otro.
- Son más intuitivas: pueden captar pequeños detalles, señales y gestos en los demás.
- Son más fuertes frente al dolor. Son resistentes.
- Advierten con mayor facilidad los conflictos entre las personas.
- Les resulta más fácil ponerse en el lugar del otro.
- Son prácticas en situaciones cotidianas.
- Pueden, con mayor facilidad, atender a varias cosas a la vez.



Una nueva vida

Éstas son las preguntas que más nos cuesta abordar, porque no estamos acostumbrados o, tal vez, porque no tenemos la experiencia de haber acudido a nuestros padres en estos temas. Y sin embargo, al hacerlo, generamos confianza con nuestros hijos.

¿De dónde vienen los bebés?

Recordemos que es conveniente contestar gradualmente, dándonos cuenta hasta dónde quiere saber el niño. Un planteo gradual podría ser:

- **Los bebés no vienen de ninguna parte, sino que crecen dentro de la panza de mamá**, en un lugar especialmente preparado para ello llamado **útero**.
- Todos los niños y las niñas han estado en el útero de una mujer que los mantuvo seguros y protegidos.
- En el útero, el bebé es muy pequeñito, va creciendo lentamente durante 9 meses.
- Las personas existen por amor.



¿Cómo nacen los bebés? ¿Por dónde salen?

Al recibir respuestas sobre el embarazo, al niño le surgirán otros interrogantes que se suceden en orden lógico. Cuando se le explica que “esa señora no está gorda, sino que crece dentro de ella un bebé”, se preguntará por dónde sale y luego le inquietará saber por dónde entra. Entonces, los temas a conversar entre los 4 y 5 años con los hijos son: embarazo, nacimiento e inicio de la vida. Lo que tenemos que tener claro es que el niño no tiene especial interés en relaciones sexuales.

- Cuando el bebé crece lo suficiente, papá y mamá van al médico para que lo ayude a nacer. El momento del nacimiento se llama **parto**.
- El bebé sale del útero por la vagina, canal que termina en un orificio ubicado detrás de otro por el que se hace pis.
- La vagina se agranda para que pase el bebé. Mamá hace fuerza —con la asistencia del médico— y el bebé ayuda: primero sale la cabeza y después el cuerpo. Luego la vagina vuelve a achicarse.
- En toda ocasión conviene contarles la felicidad que tuvimos como padres cuando nació, cuando nos contaron que era niño o niña, cuando elegimos el nombre y hablarles de la ilusión con la que los esperamos.



Hermanitos mellizos

Valentina, de 4 años, acababa de tener hermanitos mellizos y lo contó en el Jardín a sus compañeros y maestras. Una compañera preguntó: “¿Por qué dos?”

Joaquín levantó la mano y dijo: “Porque su papá le puso mucho liquidito”... y dio todos los detalles de la situación.

No es necesario que demos tantos detalles en determinadas etapas de la vida, quizá no puedan manejarlos apropiadamente y no sea un aporte significativo.

¿y duele?

- Un poco, pero no es un dolor insoportable. Cuando se encuentra con su hijo la felicidad es tan grande que la mamá lo olvida
- En muchas ocasiones, podemos sufrir por amor.

Desde la más tierna infancia, al cambiar los pañales, al mecer al bebé, al cambiarlo o curarlo cuando se ha caído o lastimado, aparecen pequeñas frustraciones o necesidades y es preciso enseñar el valor del sufrimiento. Se hace con palabras sencillas: "aguantá un poco y vas a ver que pronto pasa".

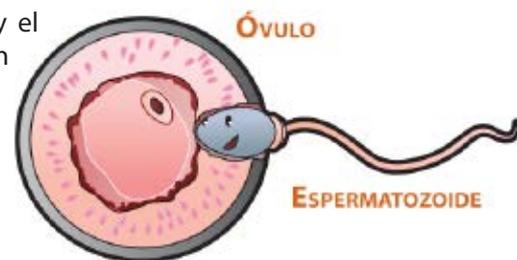
El dolor, con el que tarde o temprano todos nos encontraremos, tiene un valor positivo en la vida humana. El sufrimiento y la resistencia a la frustración nos hace más fuertes, comprensivos, amables y mejores personas.

¿Cómo entra un bebé en la panza de mamá?

En muchas ocasiones, los padres se pueden sentir inhibidos con esta pregunta. Si recordamos que la educación de la sexualidad siempre se une a los valores más importantes de la vida, tendremos la oportunidad de explicar uno de los misterios más grandes del amor humano entre un varón y una mujer: la participación en la creación.

Este es uno de los misterios más maravillosos de la creación, será bueno que podamos explicarlo con toda su belleza y con naturalidad.

- Un bebé no entra en la panza de mamá. **Se forma dentro.**
- Papá y mamá se quieren y **manifiestan su amor** con besos, caricias y en ocasiones unen sus cuerpos como si fueran uno. En algunos casos, la mamá puede quedar embarazada.
- El cuerpo de las mujeres produce una célula que se llama **óvulo**, y el cuerpo de los varones, **espermatozoides**.
- Cuando un óvulo de mamá se encuentra con uno de los espermatozoides de papá, ambos se unen y forman un nuevo ser humano. Al principio esa persona única e irrepetible es muy pequeña, se llama **embrión** y no puede vivir fuera del útero de mamá. Crece protegido durante 9 meses, hasta que finalmente nace.
- Si pregunta más sobre la unión de los espermatozoides y el óvulo, les podemos explicar que los espermatozoides son conducidos a través del pene de papá que entra en la vagina de la mamá en el momento de esa íntima unión de amor.



Semilla de mandarina

Marina, de 6 años, mientras almorzaba en el colegio se tragó una semilla de mandarina y rompió en llantos porque pensó que estaba embarazada.

Su mamá le dijo que una mujer quedaba embarazada cuando papá ponía una semilla en mamá. ¡Luego tuvo que explicárselo bien! Ni semillas, ni cigüeñas, ni repollos... se trata de óvulos, espermatozoides, y el amor entre papá y mamá.

A los 9 o 10 años pregunta...

¿Qué es “hacer el amor”?

¿Qué son las relaciones sexuales?

- La unión de los cuerpos de papá y mamá es la expresión física de su entrega completa. A esta unión se le llama **“relación sexual”** y es algo bueno que ayuda mucho a papá y mamá para fortalecer su amor. A veces se le llama “hacer el amor”.
- En la relación sexual el varón introduce el pene en la vagina de la mujer en la que deposita el semen.
- El amor entre papá y mamá es un **amor de entrega total y para siempre**. Si comprendemos esto significa que hemos entendido el sentido más profundo de las relaciones sexuales.
- Los **cuerpos** de papá y mamá son **diferentes y complementarios**. Por eso **pueden unirse totalmente**.

Nuestros hijos deben sentir que respondemos siempre con la verdad.

A través de las relaciones sexuales el varón y la mujer:

- *Expresan su amor: entrega total de una persona y recepción de la otra.*
- *Se abren a la posibilidad de tener hijos: procreación.*
- *Sienten placer.*



- Podemos **aprender a dialogar** con nuestros hijos de cosas importantes vinculadas a la vida.
- No importa nuestra falta de costumbre.
- No importa si no lo hicieron con nosotros.
- Vale la pena **perder la vergüenza** a la hora de comunicarnos para educar.
- Es importante **transmitir confianza**. Nuestros hijos deben sentir que pueden preguntar lo que quieran.

Hijos adoptivos

Lo mejor para un hijo adoptivo es **conocer la verdad sobre su origen**. Cuando papá y mamá han adoptado a un hijo es importante que actúen con **sinceridad y prudencia**.

¿Por qué la adopción?

Por un lado, algunas mujeres quedan embarazadas pero no pueden criar a sus hijos. Con generosidad los entregan en adopción a quienes puedan cuidarlos y criarlos.

Por otro lado, algunas parejas no pueden tener los hijos biológicos que tanto desean.

La adopción une a ese padre y a esa madre con ese hijo.

Los padres no eligen al hijo, el hijo les es dado como un don. En la adopción es preciso **mirar ante todo el bien del menor**. Por eso importa que la pareja adoptante sea estable y armónica. La adopción será también un bien inmenso para los padres. Se generará una unión de amor para siempre entre el niño adoptado y sus padres.

La adopción es la mejor opción para aquellas parejas que no pueden tener hijos biológicos y para los niños que no pueden ser criados por sus progenitores.

En la adopción todos salen ganando. Se establece una nueva familia.

El hijo es un don y no un derecho.



Los hijos adoptivos nacen del corazón de papá y mamá que, en ocasiones, los han soñado y esperado durante años.

ADOLESCENCIA,

etapa clave para reafirmar la personalidad

¿Normas y Reglas? Pocas, claras y exigibles. Aquellas que apuntan a cuidar su vida y su integridad moral.



El adolescente permanentemente pide límites aunque a veces de modo peculiar. Es importante saber que los límites adecuados también son expresión de afecto.



La adolescencia es un período de **gran desarrollo físico, intelectual, afectivo y social** que comienza al finalizar la niñez y se extiende hasta el inicio de la adultez, aproximadamente a los 19 años.

Los cambios caracterizan esta etapa que, por ser una fase de pleno desarrollo, constituye una oportunidad estupenda para **reafirmar la personalidad**.

La **pubertad**, primer período de la adolescencia, se presenta entre los 10 y los 14 años y se caracteriza por los **cambios físicos** que incidirán en el **desarrollo intelectual y afectivo**. Estos cambios generan en el adolescente ambivalencia de sentimientos, inseguridad y nuevas búsquedas, ocasionando en muchos casos cierta angustia.

La **autoafirmación** y la **autonomía** son el anhelo de todo adolescente, lo cual le otorga un mayor **protagonismo en su propio desarrollo**, por lo que es recomendable aprovechar este impulso para formarlos en la responsabilidad y ayudarlos a adquirir criterio propio y capacidad reflexiva, de modo que puedan entender que toda acción tiene consecuencias para su presente y su futuro. Esto le permitirá desarrollar su libertad personal y lo capacitará para delinear su proyecto de vida personal.

Estos cambios son también vividos por los padres ya que se modifica el equilibrio familiar. En muchas ocasiones a los padres les cuesta aceptar el crecimiento de sus hijos y encontrar la manera eficaz para acompañarlos.

Si bien la adolescencia es una etapa de crisis y cambio, padres y adolescentes pueden vivirla con alegría e ilusión, confiados en que será un enriquecimiento para ambos. Aprenderán a relacionarse de manera diferente.

El adolescente suele enfrentar y confrontar a los padres y otros adultos. Esto forma parte de su búsqueda. Es importante que los adultos mantengan la distancia generacional —es decir, **que no se pongan a la par**—, que acompañen sin agobiar, que se mantengan estables en sus posturas y principios poniendo límites claros y adecuados.

Algunos **consejos para padres**:

- Entender la etapa adolescente.
- Tener en cuenta que **el vínculo con los hijos permanece** a pesar de los desencuentros.
- Reforzar su **autonomía, autoestima y autogobierno**.
- Evitar tratarlos como a niños, sabiendo que no son adultos y que aún necesitan de los padres.
- Aprender a tratarlos de manera diferente.
- Disfrutar **el vínculo** con los hijos.
- Ayudar a los hijos para que se **conozcan y valoren**.
- Exigirles en los estudios, motivarlos en el deporte.
- Educar siendo **firmes y flexibles** a la vez.
- Fortalecer la comunicación.
- Inspirar **confianza**.
- Educarse para educar mejor.
- Ser muy **positivos y optimistas**.



Los grandes cambios

¿Qué les está pasando?

Los adolescentes se van transformando, lentamente, en varones y mujeres adultos.

Van cambiando, entre otras cosas, su forma de pensar, sus gustos, su modo de ver la vida.

Algunos puntos nos ayudarán a **comprenderlos y ayudarlos**:

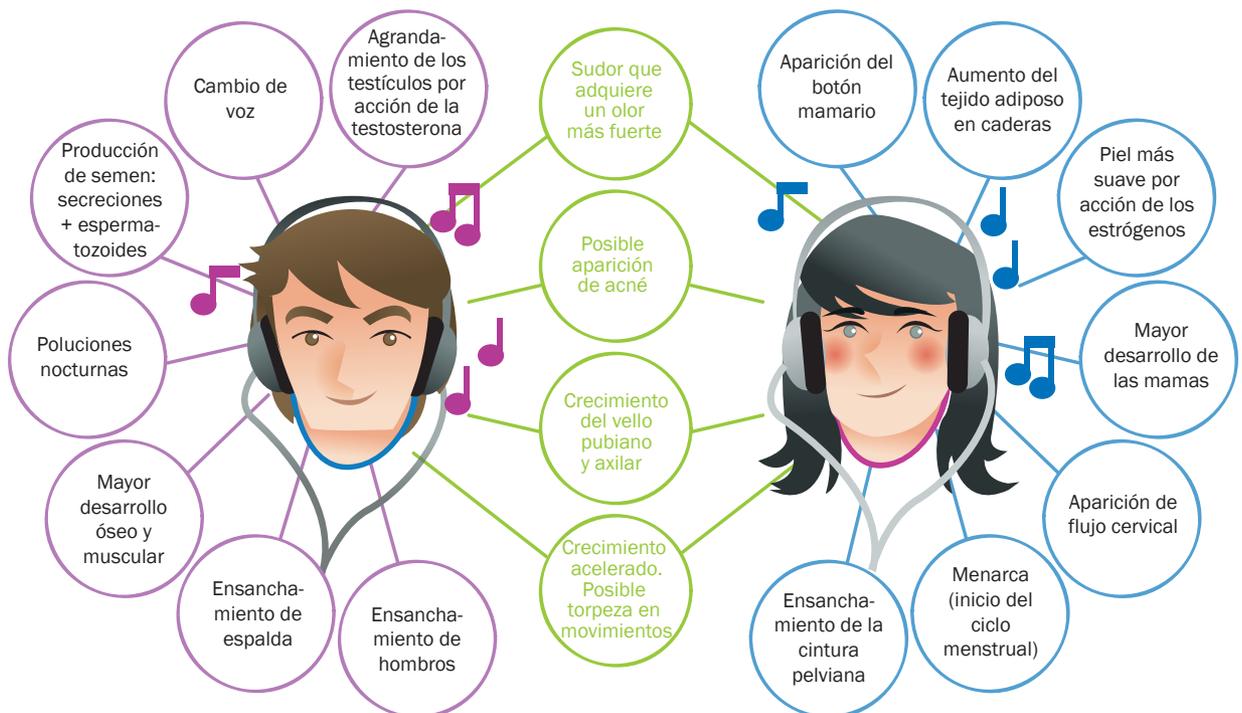
- El adolescente tiene una **noción del tiempo muy propia**: todo lo quiere "ya", pero cuando se le pide algo dice: "ya va" o "mañana".
- Le cuesta unir causas y consecuencias. Frecuentemente es **ambivalente**.
- Le cuesta la autocrítica. Su **pensamiento crítico** está instalado **en los demás**.
- La **emotividad** está a flor de piel. Es subjetivo para pensar qué es lo que le conviene. Elige lo que le gusta, le da importancia al "sentir".
- El adolescente tiene **afán de ser aceptado**, por eso a veces es vulnerable. Se mimetiza con los amigos y le es difícil resistir presiones.
- El adolescente tiende a ser **impulsivo** y a buscar nuevas experiencias aún cuando sean riesgosas.
- El adolescente busca **gratificación inmediata**.



Razones importantes para estimularlos en el autogobierno: *su felicidad, su futuro, mantener y crecer en la capacidad de amar, no "quemar" etapas de la vida, gozar su vida de adolescente sin las presiones y obligaciones de la vida adulta, entre otras.*

Los padres podemos acompañarlos para que acrecienten su autoestima y autogobierno. Así lograrán orientar sus impulsos, su curiosidad y la presión de sus pares.

Pubertad: cambios corporales de la adolescencia



Otros cambios de la adolescencia

Varones y mujeres viven estos cambios en tiempos distintos y de modos diferentes.



Un programa de televisión en el que aparecen cuestiones relacionadas con la sexualidad puede ser una buena oportunidad para comenzar a hablar de estos temas.

¿Cómo acompañar a los hijos en esta nueva etapa?

Los adolescentes están inquietos por lo que les está pasando. Es bueno que sepan que estos cambios los vivimos todos, que son esperables, que van apareciendo a su tiempo.

El objetivo preciso de los cambios físicos es que se instale la **fertilidad**, es decir, que varones y mujeres sean **capaces de procrear**.

Es importante que tanto chicas como chicos conozcan su fertilidad, la valoren, la respeten para que en el momento oportuno puedan ejercer la maternidad o la paternidad de manera libre y responsable.



La capacidad de dar vida: fertilidad de la mujer

Es importante que los padres recuerden que:

El aparato genital femenino está diseñado para tener hijos. Un órgano fundamental es el **útero** en el cual durante el embarazo se implanta, se desarrolla y crece el bebé. El útero todos los meses prepara su revestimiento interno: **endometrio**, para estar en condiciones de recibir una nueva vida.

Las **trompas de Falopio** conectan el útero con los **ovarios**. En los ovarios se encuentran los **óvulos** y se producen las hormonas femeninas: **estrógenos y progesterona**. La mujer tiene miles de óvulos desde su vida fetal.

A partir de la pubertad algunos óvulos comienzan a madurar. Uno de ellos alcanza su maduración completa y es expulsado del ovario. Ese acontecimiento se llama **ovulación**. El óvulo vive en las trompas alrededor de 24 horas. Si en este tiempo se une con un espermatozoide, se produce la **fecundación**. En ese momento comienza la vida de un nuevo ser humano que tardará entre cinco y siete días en llegar al útero e implantarse en el endometrio que se había preparado para recibirlo.

En el caso de que no haya habido fecundación, catorce días después de la ovulación, el endometrio se desprende y cae dando lugar a la **menstruación**. La aparición de la menstruación, marca el inicio de un ciclo. La primera menstruación se llama **menarca**.

Es importante que las chicas, luego de su menarca, sepan que biológicamente pueden ser madres. Difícilmente tendrán la madurez necesaria para asumir la responsabilidad que implica un hijo.

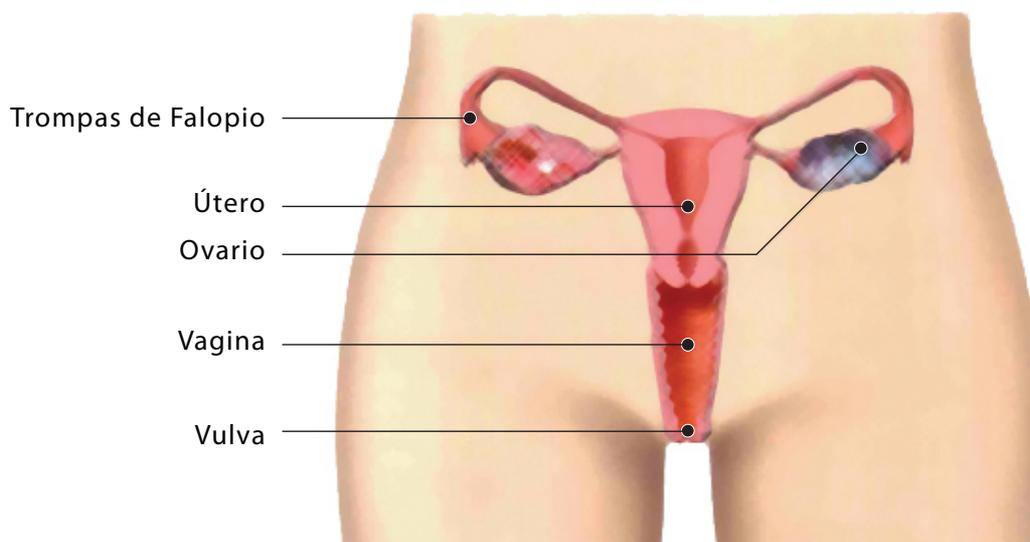
¿Qué es un ciclo menstrual?

El ciclo comienza el primer día de la menstruación y termina el día antes de la menstruación siguiente.

El acontecimiento más importante del ciclo es la **ovulación**, aunque el más evidente es la menstruación, que se manifiesta por medio de un sangrado fácil de observar.

En las adolescentes es frecuente que durante los dos primeros años, a partir de la menarca, sus ciclos tengan una **duración irregular**.

La mayoría de las chicas tienen su menarca (primera menstruación) a los doce años y medio, pero su aparición entre diez y dieciséis años, se considera normal.



Aprender a reconocer los días fértiles durante la adolescencia es sencillo y gratificante. Está demostrado que fortalece la autoestima y la aceptación y valoración de la femineidad. Además ayuda a respetar y cuidar la fertilidad.

¿Cuántos días es fértil una mujer?

El número de días fértiles varía de mujer a mujer. Las más jóvenes presentan mayor número de días fértiles. A los 38 años, aproximadamente, los días fértiles suelen disminuir.

La fertilidad comienza varios días antes de la ovulación y se manifiesta con signos claros que toda mujer puede aprender a reconocer. **A cualquier edad el período fértil no supera los seis días.**

El signo principal de fertilidad es el flujo producido por el cuello del útero que desciende por la vagina y la mujer puede aprender a sentir y observar en sus genitales externos: **vulva.**

¿Una vez que empieza a menstruar, la mujer es fértil el resto de su vida?

La fertilidad de la mujer está acotada en el tiempo. Una mujer es fértil desde la primera menstruación (menarca) hasta la última (menopausia). Esta última sucede alrededor de los 45, 50 años.

Es importante transmitir a las hijas que:

- *La menstruación no es una enfermedad, es un hecho fisiológico normal.*
- *Su duración es variable. Lo más frecuente es que dure de 3 a 5 días.*
- *En ocasiones puede estar acompañada de malestar físico, por ejemplo, dolor abdominal, pesadez de las piernas, etc.*
- *Durante la menstruación no hay inconveniente que se bañe y se lave el cabello.*
- *Puede hacer sus actividades cotidianas, como ser: salir, ir al colegio o hacer actividad física.*
- *Algunas mujeres, los días previos, se sienten sensibles e irritables.*

La mayoría de los varones comienzan a producir espermatozoides alrededor de los 14 años, algunos lo hacen antes y otros después.

La capacidad de dar vida: fertilidad del varón

La responsable de los cambios físicos del varón es la **testosterona**, hormona producida por los testículos al inicio de la pubertad. Casi dos años después de comenzados los cambios, comienzan a producirse los espermatozoides. Cuando esto sucede, el varón es fértil.

El semen está formado por espermatozoides y secreciones producidas por la próstata y por las vesículas seminales.

En el varón, la fertilidad:

- *Se instala en forma más tardía que en la mujer.*
- *Es continua, ya que todos los días produce espermatozoides.*
- *Es permanente, dado que hasta aún a muy avanzada edad se forman espermatozoides.*

Una vez formados los espermatozoides se almacenan en el tracto masculino y pasado tres meses se desintegran. **No hay nunca un exceso porque mientras que unos se forman, otros se reabsorben y desaparecen.**

Durante la pubertad, coincidiendo con el agrandamiento del pene, al dormir, el varón experimenta la salida de unas gotas de semen que manchan el pijama. A estas eyaculaciones se las llama **poluciones nocturnas** y son normales a todas las edades. Su aparición en la adolescencia indica que la producción de hormonas y espermatozoides es adecuada. No se pueden controlar con la voluntad. Muchas veces acontecen en respuesta a excitaciones sexuales previas.

También puede salir semen al auto estimularse, es decir, masturbarse. La **masturbación** es un fenómeno frecuente en la primera etapa de la adolescencia sin constituir una etapa obligada. **Los adolescentes que no se masturban no son anormales.**

El adolescente tiene tendencia a estar muy pendiente de él mismo y suele reconcentrarse en los fenómenos sexuales (erecciones en el varón; sensaciones más difusas en la mujer). Esto los impulsa no sólo a la observación sino también al descubrimiento y exploración.

Los adolescentes, entre los 13 y 15 años, coincidiendo con la etapa de los grandes cambios y mayor crecimiento, suelen pasar por una fase de masturbación exploratoria.

Es importante que los padres sepan que la masturbación constituye una forma de transición, de pasaje, hacia una sexualidad más madura. **Es una función incompleta e inmadura** en la que no hay posibilidades de comunicación ya que al ser auto erótica empieza y termina en sí mismo.

En los casos que se presenta en forma obsesiva es síntoma de una situación psicológica que requiere tratamiento profesional especializado y asistencia moral.



Es un error pensar que la masturbación se presenta sólo en los varones. A veces las mujeres también se masturban. La mamá u otra mujer podrá orientarla.

Como el placer sexual está hecho para ser feliz haciendo feliz al otro, la masturbación habitualmente aísla.

Es recomendable que el tema de masturbación de los varones sea abordado por el padre o algún otro varón, ya que podrá orientar en forma más apropiada.

A los padres se les recomienda que:

- Mantengan una observación atenta que les permita conocer por lo que está pasando su hijo.
- Intenten abordar el tema en forma serena, sin caer en la aceptación desmedida y cómplice ni en el repudio violento.
- Orienten al adolescente a través del diálogo, mostrándole que es posible y necesario superar esta etapa. A veces puede ser útil que el padre le comente que en su propia adolescencia pasó por lo mismo y logró superarlo.
- Lo ayuden a socializar y a no ensimismarse.
- Colaboren a crear las condiciones para que la masturbación no se fije, procurando la vida activa, los deportes, la interacción grupal, las actividades creativas, el buen rendimiento en el estudio, los trabajos de solidaridad social, las prácticas religiosas, etc.



Diversión y tiempo libre

Los adolescentes tienen un gran interés por la socialización, aunque, en algunos casos, aparece la inseguridad y no quieren salir. A los varones les cuesta menos armar programas, generalmente tienen menos complicaciones. Las chicas demoran más en ponerse de acuerdo.

Si los programas son mixtos, aparece el conflicto por la ropa. Una chica de 14 puede estar toda una semana pensando qué se pondrá para asistir a un cumpleaños. Y aún así, llega el día y se siente insegura sobre qué va a ponerse.

La diversión sana es buena y necesaria pero, actualmente, se promueve entre los jóvenes la diversión entendida como descontrol y sin límites.

Es aconsejable que los padres primero traten de conocer el "mundo" que vive el adolescente sin juzgarlo. Es difícil que logren abrirse y contar lo que les pasa en un ambiente tenso.

Permisos y salidas: el gran dilema de los padres



- ✓ Para acordar permisos los padres tendrán que tener en cuenta la responsabilidad de cada hijo. A mayor responsabilidad, más libertad.
- ✓ En determinadas circunstancias, darle la posibilidad de elegir, reflexionando y haciéndose cargo de lo que elige.
- ✓ Negociar con criterio cuando se altera lo pactado.
- ✓ Estimularlo a que relacione las causas con las consecuencias de sus elecciones
- ✓ Antes de salir, que informe a dónde y con quiénes saldrá. La sinceridad avalará la confianza.
- ✓ Es recomendable que los padres conozcan los lugares a los que concurren sus hijos.
- ✓ Al otorgar un permiso es necesario conversar acerca de los posibles riesgos que se pueden llegar a presentar: alcohol, droga, inseguridad, promiscuidad, etc. De esta manera será más sencillo que encuentre herramientas para responder ante estas situaciones.
- ✓ Para confiar en ellos se les debe exigir que digan la verdad.
- ✓ Si no respeta las normas y/o suele ponerse en peligro, será necesario asistirlo más de cerca, ya que aún no puede manejar su libertad.

En la adolescencia, la diversión sana es un tesoro, pero es bueno hablar con los hijos de los peligros que hoy tiene la noche: alcohol, droga y sexo promiscuo.

Los padres podemos **ser flexibles** pero cuando está en riesgo la vida o la integridad personal de nuestros hijos, **no podemos ceder**.

Conocer para educar

Los padres han de **conocer los riesgos** a los que están expuestos los adolescentes, de esa manera podrán estar en mejores condiciones para ayudarlos a que los detecten y los prevengan.

Será importante que elaboren estrategias que les permitan actuar en forma adecuada. Por ejemplo, cómo hacer frente a la invitación a consumir alcohol o cómo responder ante las modas del sexo fácil.

Los padres tienen la **posibilidad de formarse** a partir de buenas lecturas, cursos para padres y videos educativos. Constituye una **ayuda a la hora de educar**. De esa forma se está en mejores condiciones para enfrentar los desafíos que presenta la sociedad actual.

Alcohol y drogas

El alcohol es un flagelo que ha ganado la noche de nuestros adolescentes. Para luchar contra el consumo de alcohol en la adolescencia **es necesario ante todo reconocer que muchos adolescentes beben en exceso**.

Los adolescentes, por inseguridad y curiosidad, buscan los aparentes beneficios del alcohol, la **desinhibición que les ayuda para socializar y divertirse**. A esta edad, los chicos **se sienten omnipotentes** y creen que podrán parar de beber cuando ellos lo decidan. Nada más alejado de la realidad.

Son frecuentes las noticias que se refieren a las consecuencias del consumo de alcohol: comas alcohólicos, accidentes de tránsito, violencia, desórdenes en la vía pública. **Varones y mujeres consumen por igual** pero las mujeres son más sensibles a la acción del alcohol porque su metabolismo hepático es diferente.

En cuanto a las drogas, su consumo se debe a muchas **causas**. Hoy, entre algunos chicos, erróneamente, el "porro" perdió la categoría de droga. "Es sólo un porrito, no me drogo", suelen decir algunos. Cuando se extiende entre los jóvenes una idea errónea, como que "el porro no es una droga", se pierde la noción del daño que puede causar.

Es necesario informarlos sobre los efectos nocivos de la droga. Muchas veces la combinación de alcohol y drogas suele resultar nefasta. Y cuando se convierte en una costumbre, no pueden pensar en divertirse si no consumen.

Tanto alcohol como drogas son temas difíciles de abordar y de solucionar. Es importante trabajar a partir del conocimiento de los hijos y de la realidad. Los padres deberían **abrir espacios de diálogo** con el objetivo de que sus hijos reconozcan los riesgos a los que están expuestos y elaboren alguna estrategia de manejo de estas situaciones.

La noche del "no me acuerdo"

Sol visitó al ginecólogo y le preguntó si podía hacerle unos test de embarazo porque había amanecido en un lugar desconocido y no se acordaba qué había pasado aquella noche. El ginecólogo le informó que además de un test de embarazo debía hacerse estudios y quedar en contacto varios meses para descartar sida, vph, clamidia y otro tipo de ITS.

La noche del "no me acuerdo" es lo más triste que puede pasarle a nuestros hijos. El autogobierno, la autoestima y la conciencia de su dignidad son aspectos esenciales a desarrollar en nuestros hijos.



Muchas veces el alcohol es la puerta a las drogas y al sexo promiscuo. La noche del "no me acuerdo" es lo peor que puede pasarles, y de eso no se sale fácilmente. El exceso de alcohol produce pérdida de libertad, pero no de responsabilidad.

Evitemos a nuestros hijos perder la salud y la vida, fortaleciendo su carácter desde temprano.

El adolescente necesita límites y normas precisas. Eso le dará un marco de comportamiento claro y le brindará seguridad. Los padres debemos estar atentos, detectar precozmente estos comportamientos y estar dispuestos a actuar.

Chicas y chicos

Un chico **reacciona de forma distinta** que una chica ante un beso apasionado, ante las caricias y la visión del cuerpo de una persona del otro sexo.

Conocer la **diferente respuesta psicosexual** masculina y femenina puede ayudar a los adolescentes a manejar sus relaciones interpersonales, sus sentimientos y sus manifestaciones de cariño con el sexo opuesto.

La excitación sexual **en el varón** se manifiesta a través de erecciones. Estas se presentan desde edades tempranas. En la pubertad los varones comienzan a reaccionar ante estímulos eróticos, generalmente visuales, que antes les eran indiferentes.

En las mujeres la excitación sexual se manifiesta en todo su organismo en forma progresiva: nerviosismo, cosquilleos, erección de pezones, lubricación vaginal. En ellas, los estímulos suelen estar vinculados a lo afectivo o al romanticismo.

Es importante que chicos y chicas sepan que la **excitación sexual** los dispone tanto física como afectivamente para llevar adelante una relación sexual.

Los adolescentes tienen la posibilidad de reconocer, aceptar y orientar su excitación sexual. En este caso, como en otras situaciones de la vida, pueden hacerse cargo de sí mismos y de las consecuencias de sus actos.

Los adolescentes suelen buscar la excitación sexual para obtener sensaciones placenteras. Es preciso que aprendan a no buscarla, a no provocarla en otros y a controlarla si advierten que se está desencadenando.

El placer sexual es bueno, pero está destinado a hacer feliz al otro dentro de las relaciones sexuales maduras y comprometidas.

Es aconsejable que el papá le comente a sus hijas mujeres cómo viven esta situación los varones y la mamá haga lo mismo con sus hijos varones respecto de las mujeres.

Diferente respuesta psicosexual varón-mujer	A los chicos	A las chicas
<ul style="list-style-type: none"> • Chicas y chicos manifiestan en forma diferente la excitación sexual. • Los varones son más visuales. Les afecta más lo que ven. • Las chicas son más auditivas. Les afecta más lo que oyen. • La excitación sexual es más rápida y corta en los varones. • La excitación sexual es más lenta y prolongada en las mujeres. 	<ul style="list-style-type: none"> • Ayudarlos a realizar juicios rectos sobre aquello que puede producir excitación sexual. • Advertirles sobre la pornografía. • Que aprendan a “filtrar” lo que miran. • Conquistar a las chicas con las palabras. Es importante que sean sinceros. • Respetar el cuerpo de las chicas es respetar su persona. 	<ul style="list-style-type: none"> • Enseñarles que la forma de vestir y de comportarse debería ser reflejo de su interioridad • Advertirle el impacto que genera en el varón su manera de vestirse y comportarse. • Que tengan en cuenta las características de la excitación masculina, tan diferente a la de ellas. • No creerse “todo” lo que le digan los chicos. Matizar. • Respetar el cuerpo de los chicos es respetar su persona.

Besos, abrazos y caricias

Cuando los hijos entran en la etapa del enamoramiento es bueno hablar con ellos de la conveniencia de:

- *Respetar al otro y hacerse respetar.*
- *Conversar mucho con su novio o novia.*
- *Ser sinceros entre ellos y comunicativos con sus padres.*
- *Aprender a pensar primero en el otro y no sólo en uno mismo.*
- *Aprender a prever las consecuencias de sus actos. Que tengan en cuenta que los besos apasionados y las caricias íntimas producen excitación sexual y los predisponen a las relaciones sexuales.*
- *Evitar quedarse a solas o en situaciones en las que les será difícil manejarse.*
- *Salir en grupo.*
- *Tener en cuenta que el consumo de alcohol predispone a situaciones de riesgo.*



Lo más maravilloso que puedes hacer con tus hijos es decirles y demostrarles lo valiosos que son.

Confusiones

La primera y fuerte confusión que tienen algunos adultos respecto al adolescente es olvidar que es una persona con infinitas y maravillosas posibilidades. Es importante que los padres ayuden a sus hijos a decodificar los mensajes que reciben, a través de los cuales se los subestima y se los considera incapaces de actuar como personas libres y responsables.

Muchos mensajes **han confundido a los adolescentes al decirles que:**

No pueden controlarse, por ello necesitan del preservativo.

La fidelidad y la abstinencia están pasadas de moda.

En lugar de noviazgo, puede haber amigos con "beneficios", "amigovios", "amigos con derechos", "amigos con derecho a roce".

Lo único importante es tener un cuerpo escultural.

"Hacer el amor" es una simple práctica que descarga tensiones.

La sociedad no los cuida cuando:

- ◆ A toda hora y a cualquier edad se puede ver en la televisión lo que sea.
- ◆ Permite sin protestar que se hagan propagandas masivas de anticoncepción para que los jóvenes "festejen" el día de la primavera.
- ◆ La publicidad les vende abusivamente productos no saludables.
- ◆ No se les dice la verdad sobre su salud y su futuro.
- ◆ Promueve la actividad sexual placentera y sin riesgos como un derecho de los adolescentes.
- ◆ Permite que se incite a la iniciación sexual precoz.

Los primeros amores

Atracción, enamoramiento, noviazgo y matrimonio

El camino hacia el amor verdadero puede pasar por distintas etapas. Es bueno **explicar muy bien las diferencias entre amor y atracción.**

El amor es fiel, permanente, exclusivo. "Con vos y para siempre".

El amor **permanece** en el tiempo.

En el amor, **el otro** siempre está **en primer lugar.**

El amor es buscar el **bien integral** del otro.



Los jóvenes suelen definir el amor como "un sentimiento muy profundo que sentís por alguien y que puede desaparecer en cualquier momento".



A amar se aprende con pequeños detalles de servicio, generosidad y paciencia con papás, abuelos, hermanos, amigos, compañeros y conocidos.

- ✓ La **atracción** es el **primer impacto que suele ser físico**. No hay conocimiento profundo del otro, puede ser sólo una sensación. Es **inmediata e involuntaria**.
- ✓ El **enamoramiento** puede ser el **primer paso** hacia el amor verdadero. Es **pasivo**, empuja y arrastra, es un **estado emocional**.
Se altera la percepción del mundo. Todo parece diferente.
 Como el enamoramiento presupone el deseo sexual o lo despierta, **es preciso ser prudentes en las manifestaciones físicas de afecto.**
 Puede ser **incierto, inestable** y, a veces, **no correspondido**.
 Se tiende a **idealizar**.
 Solamente con tiempo y madurez personal por parte de ambos se puede llegar a un compromiso, primero **condicional**, en el noviazgo.

- ✓ En el **noviazgo** hay **más conocimiento mutuo**. Existe **mayor confianza**, es una **relación más duradera**. Se piensa en un **proyecto común**.

No todos los noviazgos culminan en el matrimonio. Si hay cuestiones fundamentales que no pueden ser conciliadas, es conveniente que el noviazgo se termine.

- ✓ El **matrimonio** llega cuando se alcanza el amor maduro, hay **compromiso, confianza y donación total**. Es la unión exclusiva, permanente, generosa y fecunda. Es muestra del verdadero amor.



El amor es incondicional y para siempre.

Educar en la amistad verdadera

En esta etapa de la vida, los adolescentes se identifican con sus pares, aparece con fuerza el cariño por los amigos. El joven siente que sólo es comprendido por sus pares y nace una necesidad enorme de compartir su vida con ellos.

La amistad verdadera es una **gran escuela para aprender a querer a los demás como son**, para perdonar, para esforzarse por el bien del otro, para olvidarse de uno mismo y darse generosamente a los demás. Tener amigos y amigas antes del primer novio o novia los ayudará a elegir bien.

- ◆ Motivemos a nuestros hijos para que tengan buenos amigos.
- ◆ Orientémoslos para que organicen programas sanos que los ayuden a socializarse.
- ◆ Conozcamos a los amigos y amigas de nuestros hijos. Es bueno que los inviten a casa.
- ◆ Hablemos con ellos acerca de sus amistades.
- ◆ Animémoslos a ser buenos amigos de sus amigos
- ◆ Enseñémosles a resistir la presión de los cómplices, a quienes no les interesa el bien de ellos sino que sólo quieren divertirse.

Es necesario que aprendan a diferenciar entre cómplice y amigo. **Amigo** es el que quiere el bien del otro, lo comprende y lo ayuda a mejorar.



La amistad es una gran escuela para aprender a amar.

Las cualidades de la buena amistad son sinceridad, lealtad y generosidad.

El verdadero amor, la sexualidad y la fertilidad

Educar para el verdadero amor implica también educar para comprender los fines de las relaciones sexuales humanas:

- ◆ **Expresar amor (fin unitivo)**
- ◆ **Tener hijos (fin procreativo)**

Toda relación sexual sana genera **placer**.

Las relaciones sexuales

Relación sexual natural es la **unión genital entre un varón y una mujer**. Desde el punto de vista físico, implica la penetración del pene del varón con depósito de semen en la vagina de la mujer. Expresa el **amor verdadero** cuando **involucra a toda la persona**.

Cuando se reduce a una unión de cuerpos se trata de un "uso" del otro y a veces de un "abuso".

Cuando sólo se busca placer, se reduce a la persona a su cuerpo, se la utiliza como si fuese una cosa y no se expresa amor.

En una relación sexual amorosa y personal ambos **se dan por completo y se reciben enteramente**.

Los **cuerpos diferentes** del varón y de la mujer son la muestra más evidente de la **complementariedad** entre ambos.

Las relaciones sexuales pierden su significado y sentido pleno cuando carecen de compromiso exclusivo y permanente, como sucede entre adolescentes, solteros, o entre quienes instrumentalizan a otra persona.

Las relaciones sexuales **tienen consecuencias**. Éstas serán favorables o desfavorables según las circunstancias en que se realizan.

Ante las propuestas permanentes de **iniciación sexual** de los adolescentes es preciso mostrarles que es posible vivir la **abstinencia sexual** y remarcar sus beneficios.

Los jóvenes que ya tienen una vida sexual activa deberían saber que es posible dejar de tener relaciones sexuales. Se requiere reflexión, decisión y una estrategia adecuada para lograr el objetivo.

Procrear es colaborar en la creación de una nueva y singular persona humana, única e irrepetible. Procrear es una gran posibilidad que implica una gran responsabilidad.



Muchas veces los jóvenes creen que están plenamente enamorados, creen que es para siempre, creen que son responsables, creen que no "usan" a la otra persona. Si estuviesen dadas todas esas condiciones, un adolescente estaría capacitado para dar un paso más: casarse.

Si no están en condiciones para el matrimonio, es que no están maduros, entonces la abstinencia colaborará con su desarrollo.

Las grandes ventajas de esperar

Es conveniente que los padres expliquen a sus hijos púberes y adolescentes que las relaciones sexuales son naturales y placenteras; que están pensadas para expresar, cuando sean mayores, un amor de entrega total, para ser feliz con su cónyuge y para engendrar a sus hijos.

Su **sentido** está en **salir de uno mismo para ir al encuentro del otro**. Por ello, para poder, en el futuro, darse del todo, necesitan **aprender a controlar el impulso sexual**. Hay que saber esperar.

Ese **saber esperar** es una virtud que implica autoconocimiento, autogobierno y autoestima.

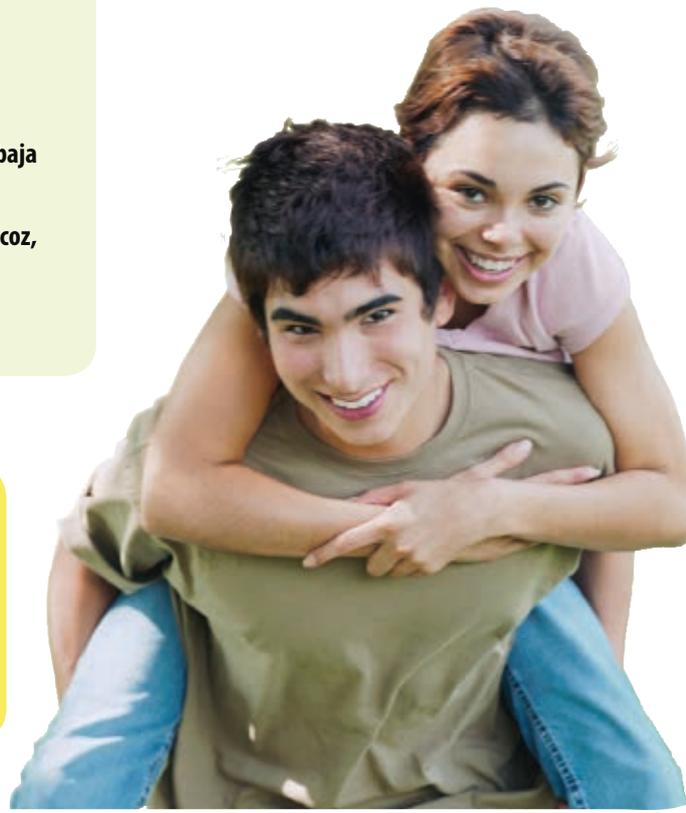
La abstinencia es la renuncia voluntaria de complacer un deseo o un apetito de ciertas actividades corporales. Un joven puede renunciar al alcohol, a las drogas, al sexo fuera del matrimonio, y todo ello no "daña su salud" sino todo lo contrario: la fortalece y le otorga seguridad.

La abstinencia sexual entre los adolescentes:

- ✓ **Capacita para expresar el amor, en un futuro.**
- ✓ **Ayuda a focalizar la atención en los aspectos psicoafectivos y espirituales del otro.**
- ✓ **Ayuda a fortalecer el carácter.**
- ✓ **Permite vivir el noviazgo plenamente sin miedos ni culpas.**
- ✓ **Protege y refuerza la responsabilidad procreativa.**
- ✓ **Evita enfermedades de transmisión sexual.**
- ✓ **Evita el embarazo.**
- ✓ **Evita frustraciones, abandonos, pérdida de confianza, baja autoestima.**
- ✓ **Ayuda a prevenir disfunciones sexuales (eyaculación precoz, frigidez).**
- ✓ **Supone esfuerzo pero es sumamente gratificante.**

Pensar en abstenerse no es una realidad pasada de moda.

Las relaciones sexuales entre adolescentes pueden ser una fuente de sufrimiento y dolor para toda la vida. No sólo viven con el miedo de estar en peligro de un embarazo no deseado y contraer enfermedades venéreas, sino que sus relaciones también son inestables por lo que pueden tener consecuencias a futuro muy negativas. (Cates, 1990)



Embarazo adolescente

Hablar de responsabilidad, madurez y relaciones afectivas estables.

Mensajes claros: Tener relaciones sexuales precozmente o ponerse en riesgo de ellas, no lo ayudarán a vivir en verdadera libertad y a ejercer la responsabilidad.

Lo primero que hemos de decirles a los hijos e hijas adolescentes es que **las relaciones sexuales no son “un juego sin consecuencias”**. La adolescencia no es el momento apropiado para ellas.

Hemos de decirles que mediante las relaciones sexuales entre un varón y una mujer **se transmite la vida a los hijos**. Los hijos tienen derecho a venir al mundo en un hogar y por tanto las relaciones sexuales y el placer asociado a ellas encuentran su sentido último en el matrimonio.

La alta incidencia de comportamientos sexuales no saludables puede tener causas muy variadas. No parece que el problema sea la escasez de información sobre la sexualidad. Más bien parece que **el exceso de información indiscriminada y la ausencia de valores han favorecido los problemas de salud que pretendían evitarse**.

El embarazo adolescente es una situación con **grandes repercusiones** para quien lo vive, para su pareja, sus familias, su entorno y la sociedad. Sin embargo, los adolescentes que se responsabilizan de sus actos y llevan adelante un embarazo precoz **hacen lo correcto, son valientes y dignos** de toda consideración y respeto.

Ante un embarazo inesperado...

- ✓ Brindar confianza de modo que si un hijo comete un error sepa que será escuchado y ayudado. El amor de los padres es incondicional.
- ✓ Ayudarlos, acompañarlos y contenerlos.
- ✓ No empujarlos a un matrimonio precipitado e inmaduro.
- ✓ Transmitirles que el niño en camino puede cambiar positivamente sus vidas.
- ✓ Pensar en la generosidad de la adopción, cuando no hay posibilidad de acoger al bebé.



Métodos Naturales de Planificación Familiar

La finalidad de las relaciones sexuales es la **expresión del amor mutuo entre un varón y una mujer y la generación de la vida**. Las mismas encuentran su marco más adecuado en el matrimonio por la seriedad y compromiso que éste supone.

Tener un hijo **no es sólo gestarlo sino también educarlo y acompañarlo** en todos los aspectos de su crecimiento y durante toda su vida.

Cada matrimonio, teniendo en cuenta que es cooperador y no dueño de la vida, reflexionará y, con responsabilidad, buscará un hijo o espaciará su llegada.

Los Métodos Naturales ofrecen una ayuda muy importante para **transmitir la vida de acuerdo a las posibilidades** de cada matrimonio.

Existen muchos Métodos Naturales. Todos tienen en común el **reconocimiento de la fertilidad cíclica de la mujer**. Cuando se los usa con la intención de buscar un embarazo, las relaciones sexuales tendrán lugar durante los días fértiles. Cuando la intención es postergar un embarazo, las relaciones sexuales tendrán lugar durante los días infértiles.

Las mujeres tienen varios **indicadores de fertilidad**, que les permiten saber cuándo están fértiles ó infértiles.

Hay Métodos Naturales que se basan en un solo indicador, como es el caso del **Método del Moco Cervical (Billings)** o el **Método de la temperatura corporal basal**. Otros utilizan varios indicadores, por ejemplo el **Método Sintotérmico**.

Aunque el varón es fértil todos los días, la mujer lo es sólo algunos días y en forma periódica. Por eso reconociendo la fertilidad de la mujer, **el matrimonio descubre su momento fértil**.

Los Métodos Naturales **expresan un estilo de vida** ya que se trata de un modo de vivir el amor y la sexualidad que involucra tanto al varón como a la mujer. **Permiten a la pareja vivir el acuerdo, la capacidad de espera, el respeto mutuo, la expresión de afecto no genital en el momento fértil cuando se busca postergar los embarazos, etc.** Estas actitudes coinciden con las que **fortalecen a un matrimonio**.

Hoy se cuenta con tecnología auxiliar que, en determinadas situaciones, ayuda a identificar los días fértiles.

En distintos lugares del país, existen **Centros**, en los que personas especialmente capacitadas para ello, enseñan los **Métodos Naturales**.

Para información sobre estos Centros, consultar: <http://www.uca.edu.ar/imf>

Los Métodos Naturales -cuando no hay un problema que requiere atención médica- contribuyen a concebir un hijo, al detectar con gran precisión el momento más fértil, que en algunas situaciones puede ser muy breve.

Algunas verdades sobre los Métodos Naturales:

- Toda mujer, independientemente de la duración y de la regularidad / irregularidad de sus ciclos, puede aplicarlos.
- El índice de efectividad es muy alto siempre que estén: bien enseñados, bien aprendidos y bien aplicados.
- Se pueden utilizar en cualquier momento de la vida reproductiva. Existen métodos específicos para la lactancia o la peri menopausia.
- Como todo aprendizaje, requiere motivación y constancia del matrimonio.
- Pueden ser utilizado por toda pareja independientemente del nivel socio-cultural.
- No tienen efectos adversos ni secundarios.

Ventajas de los Métodos Naturales:

- Afianzan el matrimonio porque requieren diálogo, paciencia, respeto y ayuda mutua.
- Estimulan el deseo y la creatividad.
- Sirven para buscar o postergar un embarazo.
- Son económicos.
- Promueven la salud integral.
- Son eficaces.

Los métodos anticonceptivos y las consecuencias que nadie cuenta

Al hablar de anticonceptivos es importante conocer de cada uno de ellos: su mecanismo de acción, sus efectos adversos y secundarios, su índice de efectividad, su modo de utilización y elaborar un juicio recto con respecto al mismo.

- Los métodos anticonceptivos alteran, obstruyen o suprimen un proceso natural. Todos tienen efectos adversos y secundarios de distinta importancia, según su mecanismo de acción.
- La intensidad de los efectos adversos y secundarios difieren en cada mujer. Los métodos anticonceptivos pueden poner en riesgo la salud y la futura fertilidad de la mujer.
- Ningún método anticonceptivo es 100 % efectivo para impedir el embarazo.
- El uso de anticonceptivos hormonales en mujeres menores de 18 años es particularmente desaconsejable por estar en etapa de desarrollo.

Los métodos anticonceptivos no protegen contra las enfermedades de transmisión sexual. El preservativo es el único que otorga **cierta** protección. No existe el "sexo seguro".

	Método	Mecanismo de acción	¿Puede de ser abortivo?
	Preservativo masculino	Barrera física: impide el contacto del semen con la vagina.	No
	Preservativo femenino	Barrera física: impide el contacto del semen con la vagina.	No
	Diafragma	Barrera física: impide el ingreso de espermatozoides al útero.	No
	Espermicidas	Barrera química: destruye los espermatozoides	No
	Orales (pastillas anticonceptivas)	Inhibe la ovulación, modifica el flujo cervical, el endometrio y la motilidad de las trompas.	Si
	Inyectables	Inhibe la ovulación, modifica el flujo cervical, el endometrio y la motilidad de las trompas.	Si
	Parches	Inhibe la ovulación, modifica el flujo cervical, el endometrio y la motilidad de las trompas.	Si
	Anticoncepción hormonal de emergencia (pastilla del día después)	Inhibe o retrasa la ovulación. Altera el endometrio. Su mecanismo de acción varía según el momento del ciclo en que es ingerida.	Si
Mecánicos (activos: de cobre o progesterona)	Dispositivo Intrauterino (DIU)	Modifica el flujo cervical. Altera el endometrio. Espermicida, Embriotóxico.	Si
	Ligadura de trompas (femenino)	Ligadura o sección de las trompas de Falopio. Difícilmente reversible con cirugía microscópica.	No
	Vasectomía (masculino)	Ligadura o sección de los conductos deferentes Difícilmente reversible con cirugía microscópica.	No

Soy dueño de mis actos

Mi prima Alicia le entregó un preservativo a su hijo Manuel que se despedía de ella para ir a una discoteca.

Manuel se sorprendió mucho, pero sorprendió más a mi prima cuando le dijo:

“Mamá, siempre me has enseñado que puedo controlarme, ¿o sólo me lo decías en broma? No me hace falta un preservativo porque yo soy dueño de mis actos”.

Infecciones de transmisión sexual

Se llamaban **enfermedades venéreas**. Luego se llamaron **enfermedades de transmisión sexual**. Ahora se llaman **infecciones de transmisión sexual**.

No importa el nombre. **Todas son infectocontagiosas**. Una persona infectada la transmite a través de relaciones sexuales y/o contactos sexuales.

Algunas de estas enfermedades también se pueden transmitir por otras vías, por ejemplo de madre a hijo (durante el embarazo) o por contacto con sangre infectada.

La incidencia de estas enfermedades ha ido variando. Actualmente las de mayor prevalencia son :

- VIH (Virus de inmunodeficiencia adquirida)
- VPH (Virus del papiloma humano)
- Clamidias
- VHS (Virus del herpes simple)

Las **enfermedades de transmisión sexual** están en franco aumento por el inicio temprano de la actividad sexual y el mayor número de parejas que tienen contacto sexual. El uso de los anticonceptivos hormonales disminuye la inmunidad de la mujer. La hace más proclive a las enfermedades de transmisión sexual.

El VIH-sida

¿Qué es el VIH? ¿Qué es el SIDA?

El Virus de Inmunodeficiencia Humana (VIH) es responsable del SIDA o **Síndrome** (conjunto de signos y síntomas) **de Inmunodeficiencia** (ataca el sistema inmunológico) **Adquirida** (no es hereditaria, sino causada por el VIH).

El VIH ataca los linfocitos y destruye el sistema de defensa del ser humano. Como consecuencia disminuye la capacidad de respuesta del organismo para hacer frente a cualquier infección originada por virus, bacterias, protozoos, hongos, etc.

Para lo mismo que vos

Tadeo se despide de su papá antes de salir a una fiesta. Se le cae la billetera y el preservativo que llevaba en ella.

Su papá le reclama: “¿Para qué llevas eso?”

Tadeo le responde: “Para lo mismo que lo llevas vos”.

En la educación de los hijos es preciso ser muy coherentes.

¡Que la vida y las palabras vayan de la mano!

Algunas consideraciones respecto del preservativo, el VIH- SIDA y otras enfermedades de transmisión sexual

- Identificar el uso del preservativo con el “sexo seguro” es falso. No se puede hablar de eliminación del riesgo de contagio sino de reducción.
- Las campañas que identifican al preservativo con el “sexo seguro” pueden producir en muchos jóvenes una falsa idea de seguridad y favorecer conductas de riesgo: promiscuidad, iniciación precoz, compañeros múltiples, sexo casual, etc.
- Los preservativos son poco eficaces para prevenir otras enfermedades de transmisión sexual tales como la clamidia, el herpes o el virus del papiloma humano. Estas enfermedades tienen consecuencias graves para los jóvenes y están aumentando en lugares donde el preservativo se usa extensamente.



Es importante que aquel que se ha expuesto a una situación de riesgo se haga la prueba de VIH. Si es positiva, puede comenzar el tratamiento y evitar el contagio.

“... Cuando se apunta a la juventud, para aquellos que no se hayan iniciado sexualmente, la prioridad debe ser alentar la abstinencia o retrasar la iniciación. (...) Después del debut sexual, volver a la abstinencia o ser mutuamente fiel con una pareja no infectada, son las maneras más efectivas para evitar la infección.

*© www.the lancet.com
Vol 364 November 27, 2004*

() Prestigiosa publicación científica inglesa.*

¿Una persona con VIH tiene SIDA?

Una persona infectada con VIH puede pasar mucho tiempo hasta que enferme de SIDA. El SIDA recién se manifestará cuando el sistema inmunitario esté tan gravemente dañado y ya no pueda responder ante ninguna enfermedad.

Una persona puede ser seropositivo —es decir, que el VIH está presente en su sangre y demás fluidos— pero no estar aún enfermo de SIDA. Es un portador de VIH, no tiene síntomas. En esta situación también contagia

¿Cómo se contagia?

El VIH está presente en todos los líquidos orgánicos de la persona infectada: sangre, semen y líquido preseminal, secreciones uterinas y vaginales, leche materna, orina, saliva, lágrimas. Pero solamente **la sangre, el semen y el líquido preseminal, las secreciones uterinas y vaginales y la leche materna** presentan una concentración suficiente como para producir la transmisión.

Como es una enfermedad infectocontagiosa, se transmite de persona a persona.

Hay tres modos de contagio:

- Por relaciones sexuales o contactos genitales con personas infectadas.
- Por contacto con sangre contaminada (agujas, objetos cortantes, transfusiones, etc.).
- Por pasaje a través de la placenta en el embarazo, en el momento del parto o por la leche materna.

Como enfermedad de transmisión sexual, cualquier relación o contacto sexual con una persona seropositiva —o sea, portadora de VIH— conlleva el riesgo de contagio.

¿Han sido efectivas las campañas de prevención?

Las campañas de prevención que se basan en la utilización del preservativo como única medida han fracasado en el mundo.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) asegura que “el preservativo no elimina el riesgo de contagio”, añadiendo que en materia sexual “la continua fidelidad con una persona no contagiada asegura al 100% el no contagio”.

¿El SIDA tiene cura?

Una persona infectada con el VIH, debidamente tratada, tiene la posibilidad de no llegar a desarrollar SIDA. Los medicamentos llamados retrovirales, frenan la reproducción del VIH. Sin embargo, estos medicamentos, no logran hacerlo desaparecer.

Las personas portadoras de VIH y las que presentan el SIDA, no deben ser discriminadas y precisan de apoyo, acompañamiento y contención de familiares, amigos y organismos asistenciales.

ABC

El Lancet publicó un consenso firmado por expertos e investigadores de diferentes universidades prestigiosas y por expertos de la OMS en programas de SIDA sobre la *estrategia ABC de prevención del VIH por vía sexual*:

"A" (abstinence - abstinencia) abstenerse de relaciones sexuales, es decir, recomendar a los jóvenes que retrasen al máximo el inicio de la actividad sexual.

"B" (be faithful - sé fiel) la monogamia y la mutua fidelidad.

"C" (condom - preservativo) cuando sean rechazadas las recomendaciones anteriores, advirtiendo que reducen, pero no eliminan totalmente, el riesgo de contagio.

www.the-lancet.com Vol 364 November 27, 2004

No son formas de infección:

- Dar la mano a un enfermo o infectado.
- Usar el mismo baño que previamente ha utilizado un enfermo.
- Picaduras de insectos o mordeduras de animales domésticos o salvajes.
- Jugar con otro niño enfermo.
- Compartir la misma aula de clase.
- Besos en la mejilla, caricias.
- Conversar muy cerca con una persona infectada.
- Alimentar a un enfermo.
- Usar piscinas públicas.
- Usar el mismo jabón.
- Bañar a los enfermos.
- Compartir el uso de platos.
- Toser o estornudar.
- Abrazar y dar cariño a un enfermo.

¿De qué otros temas podríamos hablar con nuestros hijos?

Es muy positivo que los hijos piensen: "con mis padres puedo hablar de todo, de mis aciertos, de mis errores, de temas de actualidad, de lo que sea".

En casa, con la misma naturalidad que hablamos de deportes, moda, noticias, tenemos que hablar de temas íntimos que hacen a la formación integral de los hijos.

Tratarlos a todos sería imposible. Por ello expondremos brevemente los que consideramos más relevantes.

Violencia verbal y física

Violencia verbal, intolerancia, maltratos entre amigos y entre novios, falta de respeto, humillaciones, desprecios. No debemos hacerlo a los demás ni permitir que nos lo hagan.

Hoy, asistimos a la exposición —en muchos medios de comunicación— de situaciones de gran violencia, violaciones, abuso físico y psicológico, entre otras. Debemos dar importancia a estas situaciones que ponen en riesgo la integridad y la vida de muchas personas.

La violencia puede comenzar por el descuido en el trato, desde el apodo con el que muchos adolescentes reemplazan el nombre de pila, pasando por insultos —algunos en broma, otros no—, hasta maltratos físicos como "manotazos" y "avances desubicados". Todos tenemos derecho a ser bien tratados: buen trato entre esposos, entre padres e hijos, entre novios, entre amigos, entre compañeros y entre desconocidos. Nuestra dignidad nos lleva a hacernos respetar y a respetar a los demás en profundidad, en el contenido y en las formas.



Perder y perdernos el respeto no siempre comienza con una situación dramática, puede comenzar por el descuido sistemático de los detalles. Somos valiosos y merecemos el mejor trato.



Discapacidad e Inclusión

Nuestra sociedad es protagonista y testigo del avance que se está manifestando en la integración de personas con alguna limitación física o mental. Lo vemos en el deporte, en la escuela y en las muy diversas actividades sociales que hoy compartimos con todas las personas con discapacidad. Muchas nos han dado una gran lección al mostrarnos su inmensa riqueza humana.

Las personas con discapacidad física o mental son una oportunidad para reconocer la dignidad de la persona en su situación vital. Todas las personas, más allá de sus características físicas o mentales, tienen derecho a vivir e interactuar con otros desplegando lo mejor que tienen para dar.

La discapacidad más grave es la que impide ver al otro como valioso, se olvida de que todos somos iguales, disminuye, discrimina y menosprecia.

Trata de personas

La trata es el abuso de una persona para un beneficio personal, que puede ser económico. A dicha persona la privan de su libertad y la convierten en un mero instrumento.



¿Cómo funciona?

- Se obliga o engaña a la víctima.
- Se abusa, se golpea, se viola.
- Se realizan desplazamientos legales o ilegales.
- Se usan documentos falsos.
- Se restringen sus movimientos.
- Se utiliza a la persona como mercancía.

Ante situaciones de explotación sexual o trata de personas:

Puede comunicarse con la Oficina de Rescate y Acompañamiento a Personas Damnificadas por el Delito de Trata de Personas del Ministerio de Justicia y Derechos Humanos.

Tel.

(011) 5300-4014

5300-4042

Correo electrónico.

oficinarescate@jus.gov.ar

¿Qué hacen los esclavizadores de personas?

- Generalmente buscan víctimas de escasos recursos: muchas víctimas acceden a viajar en búsqueda de empleos mejor pagos ya que en su país o lugar de origen su trabajo no es bien remunerado.
- Se anuncian en periódicos ofreciendo buenos empleos y salarios en lugares atractivos.
- Utilizan agencias fraudulentas de empleo, viajes y concertación de matrimonios para atraer a varones y mujeres jóvenes a las redes de la trata.
- Despojan a las víctimas de sus documentos de identidad.
- Los mantienen cautivos / as y les prohíben toda comunicación con familiares y amigos.
- Se aprovechan de la falta de legislación: en muchos países la trata de personas no está tipificada como delito.
- Es común el abuso sexual hacia las víctimas.

Carta de despedida

para quienes quieren educar en el amor



Cada hijo es una joya

Todo hijo es el don más grande que ha sido confiado a nuestra responsabilidad.

Cada hijo llega a la vida como un regalo y una esperanza, con muchas posibilidades, que saldrán a la luz con el aporte de los demás.

Papá, mamá, hermanos, la familia extensa, la escuela, los amigos, y la sociedad en general, podrán contribuir al desarrollo de toda esa riqueza latente en su interior.

Desde ya, nuestro aporte como padres será fundamental. **No sólo somos colaboradores de la vida al concebir un hijo, sino también al educarlo, cuidarlo y amarlo de verdad.**

Una vida plena supone un proyecto de vida coherente. Como padres podremos ayudarlos a descubrir su vocación y a estar en condiciones así, de vivir conforme a ella.

Vivimos en la era de la información, que ofrece posibilidades muy enriquecedoras, pero también presenta mensajes muy confusos. Somos nosotros quienes los ayudaremos a distinguir lo que significa un verdadero aporte de lo que no lo es.

Dar la vida, cuidarla y educarla supone una gran entrega de nuestra parte, pero es a la vez la ocasión de una felicidad mayor que cualquier otro logro que podamos alcanzar.

Los animamos a **renovar con optimismo este gran desafío**, agradecidos por la maravillosa oportunidad de ser padres.

Los autores

EDUCACIÓN INTEGRAL DE LA SEXUALIDAD

Orientaciones para padres



EIS

La dimensión afectiva de la sexualidad

EIS

INFANCIA,
período privilegiado para educar

EIS

ADOLESCENCIA,
etapa clave para reafirmar la personalidad