

PARENTALIDAD
POSITIVA
EN EDUCACIÓN
AFECTIVO - SEXUAL



GUÍA PARA FAMILIAS

Esta guía ha sido elaborada por la Fundación Márgenes y Vínculos con cargo al proyecto Parentalidad positiva en educación afectivo-sexual, financiado por la convocatoria de subvenciones 2021 dirigida a entidades pertenecientes al Consejo de Familia, Área de Bienestar Social, Igualdad y Familia de la Diputación de Almería.

Edita



Fundación Márgenes y Vínculos
C/Ancha, 25
11370 Los Barrios, Cádiz
Tlf: 956 62 80 39
Fax: 956 62 19 94
Email: fmyv@fmyv.org
Web: www.fmyv.org

Colabora



DIPUTACIÓN
DE ALMERÍA

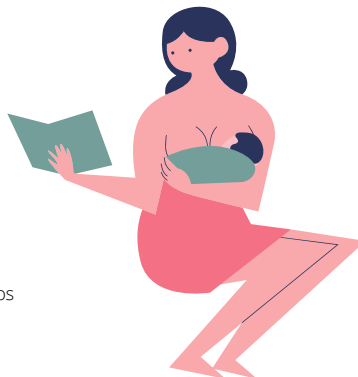
Textos:

Marta Blanco Sánchez
Celia Nevado Fernández
Fundación Márgenes y Vínculos

Banco de ilustraciones: www.canva.com

Impreso por: Cromática, S.L, octubre 2021.

La reproducción total o parcial de esta guía, en cualquier forma, sólo puede ser realizada bajo consentimiento explícito de la Fundación Márgenes y Vínculos



¿CÓMO HABLAR DE SEXUALIDAD Y RELACIONES DE PAREJA CON NUESTROS HIJOS E HIJAS?

Como padres y madres es habitual sentir pudor o inseguridad ante la idea de hablar de sexo y relaciones de pareja con vuestros hijos e hijas. Falta de información, miedo de no saber responder alguna pregunta o dudas respecto al momento idóneo para hacerlo, son algunas de las causas de estas inseguridades. Sin embargo, cada día estamos más concienciados/as de la importancia de la educación en esta materia, para prevenir riesgos y también para que las personas vivan su sexualidad de una forma saludable.

A las/los profesionales se nos demanda ofrecer herramientas y estrategias para enfocarlo de una forma adecuada, pero sencilla, y en esta guía queremos recoger algunas pautas esenciales para ello. Para empezar, debemos romper con la idea de que hablar de sexualidad es hablar exclusivamente de coito, o que debemos ser especialistas para abordar el tema. Como padres y madres, vuestra labor es acompañarlos a lo largo de su desarrollo, teniendo en cuenta que su educación afectivo-sexual debe incluir todos estos aspectos, e irse adaptando a cada edad:

1. Conocer el propio cuerpo: hablar de diferencias sexuales y anatómicas, de que todo el cuerpo es sexuado y sensible a la estimulación, de zonas erógenas, de cambios corporales durante el desarrollo y de que cada cuerpo es único y no pueden ni deben compararse.
2. Fomentar relaciones saludables: cómo expresar afecto, cómo comunicarse asertivamente y pedir lo que necesitan, cómo resolver conflictos y, sobre todo, hablarles de la importancia de establecer sus propios límites y respetar los límites de los demás.
3. Hablar de diversidad: la orientación sexual, la identidad de género, las formas de experimentar la propia sexualidad o de encontrar placer son únicas y diferentes para cada persona, y todas ellas son perfectamente válidas.
4. Hablar de prevención: de reproducción, incluyendo concepción y distintos métodos de anticoncepción, y también de las enfermedades de transmisión sexual (ETS). Son muchos los mitos que circulan en Internet respecto a supuestos métodos para evitar el contagio y es importante que tengan una base al respecto para poder filtrar según qué mensajes.



DESARROLLO PSICOAFECTIVO Y SEXUAL EN LAS DISTINTAS ETAPAS

Aunque haya unas pautas generales, el desarrollo de niños y niñas será un proceso único para cada uno de ellos y ellas, en el que intervienen muchos factores: genética, maduración, cambios hormonales, relaciones sociales y vínculos de apego, educación, valores culturales... Lo más recomendable es acompañarlos en todo el proceso detectando sus necesidades particulares.

PRIMERA INFANCIA: 0 - 3 AÑOS

- Se establecen los vínculos de apego con las figuras materna y paterna, generalmente, que serán los cuidadores principales y sus referentes. Estos vínculos tienen una importancia decisiva en el desarrollo posterior de su personalidad y afectividad.

Las muestras espontáneas de afecto durante las actividades cotidianas, como caricias y besos, generan cambios significativos en el bebé: el cariño y el apego están fuertemente relacionados con la oxitocina, una hormona relacionada con el bienestar y capaz de reducir los niveles de estrés, lo cual favorece su desarrollo neuropsicológico.

- Se les asigna un sexo: tener pene o vagina en el momento de nacer determinará que sean tratados como niños o niñas, respectivamente, y también ellos perciben las diferencias anatómicas entre hombres y mujeres.

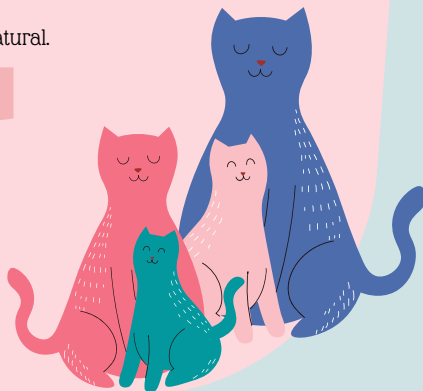
"Entra al cuarto de baño cuando salgo de la ducha y se queda mirándome fijamente." "Me preguntó muy preocupado por qué mamá no tiene pito."

Las diferencias sexuales despiertan mucha curiosidad. Cuando hablemos de genitales, es bueno ir introduciendo palabras formales como pene o vulva, aunque se utilicen también términos más familiares.

- Los genitales sienten placer, es una respuesta biológica natural.

"Mi bebé se toca constantemente, desde que le hemos quitado el pañal se distrae y se calma frotando sus partes."

El cuerpo está biológicamente preparado para que esta zona genere placer: no hay que asustarse, ni regañar, sino verbalizar que la sensación es positiva. Cuando tengan edad suficiente para comprender, podemos explicarles que no debe hacerse en público, y poner ejemplos de cosas que hacemos en público y otras que hacemos en privado.



INFANCIA MEDIA: 4 - 10 AÑOS

- Aumenta su curiosidad, hacen constantemente preguntas de todo tipo:

"¿De dónde vienen los bebés? ¿Pero cómo te quedas embarazada? ¿Y por qué los papás no se quedan embarazados?" "¿Por qué Paula tiene dos mamás? ¿Por qué los papás de Carlos no viven juntos? ¿Qué es divorcio?" "¿Qué es sexo? ¿Qué es masturbación?"

A esta edad suelen acudir a papá o a mamá en busca de respuestas. Si perciben que te incomoda o directamente evitas lo relativo a la sexualidad, sentirán más curiosidad, pero dejarán de acudir a ti para preguntar. Sé natural, no se trata de dar una respuesta científica, sino ayudarles a encontrar respuestas: pregunta qué sabe sobre eso y razona con ellos y ellas, puedes usar películas animadas o cuentos adaptados a su edad (al final de la guía te sugerimos algunos).

- Interiorizan roles de género. La sociedad les transmite que ser un niño o ser una niña está asociado a tener un aspecto determinado, a diferencias en cuanto a expresión emocional, actividades o juegos diferentes.

"Mi hijo me ha pedido que le pinte las uñas, a mí no me importa que se las pinte pero me preocupa que se rían de él." "En la fiesta del cole todas sus amigas irán vestidas de princesas, pero ella me ha dicho que quiere ir de Spiderman, como su hermano mayor."

Permite que experimente y juegue libremente; la mejor forma de hacerle más fuerte ante las críticas es fomentando su autoestima mediante tu apoyo y amor incondicionales. Los conflictos forman parte de la vida, tanto de niños como de adultos, y las respuestas que aprendan en la infancia es probable que las repitan en sus relaciones de pareja adultas. Enseña a responder de forma asertiva, no pasiva ni agresiva. En lugar de ofrecer una respuesta fácil e irreflexiva como "Pues no juegues con él o ella", o "Si te dice... dile tú que es un..." pídele más información, y pensad juntos soluciones alternativas basadas en la empatía y la cooperación entre las partes implicadas: "¿Le podrías explicar lo que te ha molestado y que deje de decírtelo?"

- Desarrollan preocupación moral. Se preocupan por lo correcto e incorrecto, y empiezan a comprender conceptos abstractos, como tolerancia, igualdad o respeto. ¡Es el mejor momento para la educación en valores!

"Mi cuñado soltó el otro día delante de los niños que las mujeres solo sirven para fregar. Ya sabemos como es, lo ignoramos y punto."

Niños y niñas repiten lo que ven y oyen, pero es imposible filtrar todo lo que les llega: conversaciones de adultos, mensajes en televisión, letras de canciones... Cuando te des cuenta de que algo es inapropiado, háblale de ello y explícale por qué no es un buen ejemplo, o de lo contrario puede ir calando en su mente.



PREADOLESCENCIA: 10 - 13 AÑOS

- Edades de transición: los cambios hormonales harán que desarrollen a ritmos distintos. Se acentúan las comparaciones, la preocupación por el cuerpo, los complejos...

"¿Cuándo me vendrá la regla? ¿dolerá mucho? ¿cuándo aparecerá la eyaculación? ¿me saldrán granos? ¿me cambiará la voz? ¿los músculos me van a crecer? ¿las caderas? ¿el pecho? ¿Estaré entonces preparado/a para tener relaciones sexuales?"

Se hacen un sinfín de preguntas, aunque muchas veces no las compartan. Habla con él o ella antes de que empiecen a sentirse preocupados, sólo así entenderá qué está pasando. Explica por qué se producen estos cambios y qué sentido tienen, pero lo más importante es insistir en que cada cuerpo es único y por eso no pueden ni deben compararse.

- Empiezan a forjarse en su mente estereotipos relativos a las relaciones, roles dentro de pareja y mitos del amor romántico.

"Hay que hacerse de rogar para que se pille más." "A las chicas les gusta que insistas, aunque al principio te digan que no." "Si tu pareja se pone celosa, es porque te quiere." "El amor implica entregarse por completo a la otra persona."

En los últimos años se ve un aumento de casos de violencia de género entre parejas adolescentes, e ideas como estas pueden ser el germen de actitudes peligrosas dentro de una pareja. Es importante adelantarse al momento en que tengan sus primeras parejas para desmontar algunos mitos relativos al amor romántico y dejarles claro que hay límites que bajo ningún concepto han de rebasarse.





ADOLESCENCIA: 13 - 18 AÑOS

- Pubertad: los caracteres sexuales se desarrollan plenamente hasta alcanzar plena capacidad reproductiva, y su orientación sexual se manifiesta con más claridad.

"Mi hija me ha contado que aunque siempre le han gustado los chicos, se siente muy atraída por una chica de su clase". "Mi hijo es gay pero tiene miedo de que sus abuelos no lo acepten".

Ante dudas o conflictos con su orientación, la respuesta que más éxito nos asegura es la aceptación incondicional. Si tienes dudas respecto a cómo actuar, empieza por escucharle sin juzgar y mostrarle tu apoyo, y siempre puedes informarte sobre lo que desconozcas o te resulte extraño.

- Gran interés por la erótica, reflejado en el uso de aplicaciones y redes sociales.

"¡Me he quedado de piedra al ver el historial de búsqueda de su ordenador!". "Sube fotos muy provocativas a Instagram." "En su instituto ha circulado un video sexual de una compañera." "Ha conocido a un/a chico/a a través de una aplicación".

Háblale de los riesgos de Internet y de las consecuencias de compartir su intimidad, no prohibiendo sino razonando con ellos y ellas. Deben poder confiar en ti si se ven envueltos en situaciones turbias. Respecto a la pornografía, deben saber que su contenido suele estar muy alejado de un encuentro sexual real, para que no generen falsas expectativas, y que en ocasiones es violento y denigrante para la mujer, por lo que es importante rechazar de pleno según qué contenidos.

- Primeros encuentros sexuales, primeras parejas románticas y primeras rupturas.

"He encontrado un paquete de condones en su armario". "Me da miedo que mantenga relaciones si estar preparado/a, que se deje llevar o se sienta presionado/a".

En España, la edad media para la primera relación sexual es en torno a los 15-16 años. Es bueno dejarles claro con antelación algunos aspectos: que las personas mantenemos encuentros eróticos cuando nos sentimos preparadas y cuando lo decidimos de forma conjunta; que no existen encuentros perfectos, y que la mejor forma de disfrutar es comunicarse con el otro. Por supuesto, también deberán tener claro los riesgos y los métodos preventivos a su alcance, priorizando el uso del preservativo.

EN RESUMEN: PRINCIPIOS BÁSICOS

Todos los padres y madres están perfectamente capacitados para educar a sus hijos e hijas en materia de sexualidad, no es preciso ser expertos. Las bases para una educación afectivo-sexual en familia son:

1. Vínculos afectivos seguros y estables, que permitan que los niños y niñas se sientan aceptados y queridos, y que sirvan como ejemplo para que sepan establecer vínculos saludables en el futuro.
2. Escucha, empatía y comunicación. Crear en la familia espacios de escucha y confianza mutua, en la que poder plantear abiertamente dudas e inquietudes, mostrándonos receptivos a su curiosidad...
3. Acompañamiento. La parentalidad positiva se basa en el acompañamiento de hijos e hijas en su desarrollo, reconociendo sus necesidades en cada etapa, y respondiendo a ellas de forma acorde.



RECURSOS DE INTERÉS

Save the Children, plataforma donde podrás encontrar recursos muy interesantes para las familias: <https://www.savethechildren.es/parentalidad-positiva>

Salud Sexual y Reproductiva de la Junta de Andalucía, profesionales de diferentes sectores ayudan a jóvenes a decidir en la elección de las respuestas más saludables: <https://www.formajoven.org>.

Plataforma on-line del Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad y la Federación Española de Municipios y Provincias, tiene por fin promover la parentalidad positiva en políticas y servicios públicos de los Gobiernos Locales y en el tejido asociativo: <https://familiasenpositivo.org>

Programa estatal de Atención e Información sobre Diversidad Familiar, donde encontrarás orientación sobre cuestiones LGTBI: [913 604 605](tel:913604605)

Aldeas infantiles. Espacio para jóvenes, familias y educadores <http://acciones.aldeasinfantiles.es/camp/menudo-dilema/>

Fundación Márgenes y Vínculos, ofrece recursos para la prevención del abuso sexual en la infancia e intervención ante conductas violentas: <http://fmvp.es/>



Si has detectado algún problema

Servicio de Atención a las Víctimas de Andalucía (SAVA): [950 005 055](tel:950005055) / [950 005 056](tel:950005056) / [950 005 059](tel:950005059)
Avda. Reina Regente, s/n, Palacio de Justicia, 04071, Almería.

Notificación de maltrato infantil de la Junta de Andalucía. La llamada no queda registrada en la factura telefónica, se respeta el anonimato del denunciante, y es gratuita: [900 85 18 18](tel:900851818)

Defensor del menor en Andalucía. Asesora y recibe directamente denuncias de menores de edad: [900 506 113](tel:900506113)

Teléfono a disposición de los/as menores que pudieran estar en situaciones de maltrato, también es anónimo y gratuito: [900 202 010](tel:900202010)

Teléfono contra el acoso escolar, disponible 24 horas, todos los días del año: [900 018 018](tel:900018018)

Servicio de Atención a la Familia (SAF): [950 623 107](tel:950623107)
Comisaría Provincial de la Policía. Avda. Del Mediterráneo, 201, 04006 Almería.

Emergencias [112](tel:112) de Andalucía, para urgencias relacionadas con el maltrato infantil

Policía Nacional de Urgencias: [091](tel:091)

Guardia Civil de Urgencias: [062](tel:062)

Programa de Evaluación y Tratamiento de Menores Víctimas de Violencia Sexual

Fundación Márgenes y Vínculos Almería: 950 621 439 C/San Pedro, 6,
2ªA, 04001, Almería.

Servicio de Prevención de la Delegación Territorial de Educación,
Deporte, Igualdad, Políticas Sociales y Conciliación de Almería: 950 006 100
C/ Tiendas, 10, 04003, Almería

Centros de Servicios Sociales Comunitarios

Centro de Los Vélez (Vélez Rubio): 628 143 625 C/ Nuestro Padre Jesús
Nazareno, 4, Bajo, 04820 Vélez Rubio.

Centro de Mármol (Cantoria): 950 436 575 / 950436455 / 950436558 Plaza del
convento, s/n, 04850 Cantoria.

Centro del Alto Almanzora (Olula del Río): 950 441 732 Avda. Ver de Olula, s/n
bajo, 04860 Olula del Río.

Centro de Filabres-Alhamilla (Tabernas): 950 611 966 C/ Circunvalación, s/n,
04200 Tabernas.

Centro de Levante Norte (Vera): 950 618 722 C/ Rosaleda, 6, 04639 Turre.

Centro de Huércal-Overa: 628 870 941 Barrio San Isidro. C/ Retama, 04600
Huércal Overa

Centro de Saliente (Albox): 950 633 240 Ctra. De la Estación, s/n, Edificio
Cámara Agraria, 2ª Planta, 04800, Albox.

Centro Río Nacimiento (Abrucena): 950 350 420 Paraje Las chinas, s/n, 04520
Abrucena.

Centro del Alto Andarax (Alhama de Almería): 950 640 765 Calle Artés de
Arco Marco, 3, 3ª Planta, 04400 Alhama de Almería.

Centro de la Alpujarra (Berja): 950 605 080 Calle Ramón y Cajal, 21, 04760
Berja.

Centro del Bajo Andarax (Benahadux): 950 302 835 Plaza de la Villa, 1, 04250
Pechina.


Centro del Poniente (La Mojonera): 628 143 55 C/ Carlos V, 11, 1ª
Planta, 04745 La Mojonera.





*Proyecto Parentalidad positiva en
educación afectivo-sexual 2021*

**Diputación de Almería
FUNDACIÓN MÁRGENES Y VÍNCULOS**



Una de las funciones más importantes de las familias es la educación afectivo-sexual de niños, niñas y adolescentes. Las bases para ello son: vínculos afectivos seguros y estables; escucha, empatía y comunicación; y acompañamiento en las distintas etapas por las que niñas y niños van pasando.