



HABLEMOS DE SEXO

¿TIENES QUE TRATAR ESTE TEMA TAN IMPORTANTE CON TU HIJO O HIJA Y NO SABES POR DÓNDE EMPEZAR? DÉJATE GUIAR POR ESTAS RECOMENDACIONES EXPERTAS

TEXTO: DARÍO MARTÍNEZ BATLLE. FOTOS: FUENTE EXTERNA.

EN OCASIONES

recordamos la infancia con un velo de nostálgica inocencia, cuando el mundo entero cabía en un árbol de javilla o en una casa de muñecas. Pero también, si nos esforzamos, podremos revivir en nuestra memoria un momento clave que nos acercó (quizás sin la debida preparación) a una conciencia adulta que muchos no sabíamos que existía. Fue el día en que supimos que somos seres sexuales. Las pasadas generaciones tuvieron muchas dificultades para comprender la sexualidad de forma correcta. Los colegios, en especial los religiosos, se resistían a asumir la educación sexual y para muchos padres y madres, hablar de sexo con sus hijos era, por decir lo menos, algo embarazoso. Muchos de los muchachos y muchachas nacidos entre los 70 y en los 80 han crecido con poca o ninguna información de calidad sobre sexualidad y peor aun, en la mayoría de los casos con padres que no estaban capacitados para orientarlos.

El primer encuentro consciente con la sexualidad humana es una experiencia única para cada persona; sin embargo, a pesar de la diversidad, hay un factor común en todas las experiencias: a muchos de nosotros ese evento le provocó muchas preguntas. De repente, la pelvis guardaba secretos que nos asomábamos a descubrir. ¿Cómo hacerlo? Desde niños aprendimos a tocarnos, pero como muchos crecimos desprovistos de información puntual sobre el funcionamiento de nuestros órganos sexuales, llegó un momento en el que necesitábamos respuestas urgentemente. ¿Recuerdan esa sensación? Hoy somos padres y una nueva generación viene subiendo. Nuestros hijos e hijas no son distintos a quienes fuimos; tendrán también su primer "asombro pélvico" y necesitarán respuestas a sus preguntas si aspiramos a que sean hombres y mujeres responsables de su sexualidad. Lo ideal es

que mucho antes de sus preguntas los padres tengan ya las respuestas para poder proveérselas.

La preparación es la mejor estrategia

Desde bebés. Todos los expertos coinciden en que la mejor edad para empezar a hablar de sexo con nuestros hijos es cuando ellos aún no entienden nuestras palabras. La naturaleza de un bebé es explorar el mundo a su alrededor, y siempre va a comenzar por su propio cuerpo. Es desde entonces cuando debemos empezar a hablar de los genitales con su nombre (jamás use "apodos", eso solamente creará problemas).

Naturalidad. La mejor manera de hacer que el sexo no se convierta en un tabú para los pequeños es hablar de ello con la misma naturalidad con que se habla de comida y de juegos. ¿Por qué? ¡Porque el sexo es algo natural!

No des más información que la que tu hijo o hija esté preparado para saber.

No es distinto de la alimentación o del deporte, así que debemos introducir la educación sexual como parte de las enseñanzas del hogar. Recuerde que el colegio es un refuerzo de los valores morales y conductuales que sus niños deben recibir en casa.

Si delega en el sistema educativo el 100% de la educación sexual de sus hijos e hijas, está condenándolos a recibir una información incompleta. La educación sexual empieza en casa, con usted. No evada esta responsabilidad.

Adaptación. Por supuesto, toda etapa de la vida de nuestros hijos exige un diálogo distinto que debemos ir adaptando del mismo modo que ajustamos su aprendizaje y su disciplina a medida que van creciendo. Para tener una idea de qué pasa en cada etapa, consulte la tabla "Conciencia sexual" de la especialista Arisleydi Sánchez Guzmán que aparece en el cuadro de la derecha.

Crear confianza. Nuestros retoños miran continuamente hacia nosotros como primeros referentes de conducta y fuentes de información. Cuando ellos

DE MANOS DE LA EXPERTA

Tabla: Conciencia Sexual de la licenciada Arisleydi Sánchez Guzmán, Máster en Psicología Clínica Infanto-Juvenil y especialista en Violencia Intrafamiliar.

Todas las edades van a requerir alguna información sobre sexualidad. El sexo o acto sexual es sólo una parte de ella.

- **Del nacimiento a los 2 años** se interesan por explorar las partes del cuerpo (incluidos los genitales), experimentar placer genital, aceptar como positivo o negativo su propio cuerpo y aprender algunas conductas de niños o niñas.

- **De los 3 a los 6 años** saben con certeza de qué sexo son, tienen curiosidad por el sexo contrario y quieren verlo, hacen preguntas sobre su origen, observan e imitan las conductas sexuales de los adultos y realizan juegos sexuales de roles.

- **De los 6 a los 8 años** quieren seguir con los juegos sexuales, añadir las caricias personales, curiosidad por el embarazo y nacimiento, se interesan en desarrollar relaciones de amistad con el propio sexo y tener una orientación sexual básica.

- **De los 9 a los 12 años** comienza la pubertad, búsqueda de la privacidad, enamoramiento, masturbación, apego a los amigos del propio sexo, tienen fantasías sexuales, idea clara de su identidad sexual y de la masculinidad o feminidad.

- **En la adolescencia** se deben tomar en cuenta los cambios físicos y madurativos, crisis de identidad sexual, curiosidad, fantasías sexuales, masturbación y nuevas relaciones con personas del sexo opuesto.

Creciendo juntos

tienen la seguridad de que pueden hablarlos de sus inquietudes, esto debe incluir los temas sexuales. Desde tempranísima edad van a tener curiosidad por saber cómo funcionan sus cuerpos y por qué hay diferencias entre chicos y chicas. Cree la confianza de que le pregunten, y estará bien encaminado.

Llenar lagunas

Muchos de nosotros tuvimos una terrible carencia de guías sobre sexualidad debido a la poca información que manejaron nuestros padres y educadores. Si hoy día usted evalúa su caso y reconoce que sus propios hijos e hijas han estado carentes de su orientación, sepa que no todo está perdido.

Preste atención a los cambios de hábitos de sus hijos, fíjese si evaden hablar con usted sobre amoríos o amigos y amigas del sexo opuesto. Si los nota recelosos de abordar esos temas, sin dudas la temática sexual estará vedada a priori. Necesitará introducirse con mucho tacto para no dañar el vínculo de la confianza. Evite confrontar a sus hijos e hijas, sobre todo con tono de reprobación o castigo. En caso de adolescentes, es muy importante que se maneje con muchísimo cuidado, ya que si ellos se sienten acorralados o vigilados, se encerrarán aun más. La mejor de las ideas es usarse usted mismo como ejemplo. En vez de decirle a un hijo: "No tengas relaciones sexuales porque eso te puede hacer daño" procure ponerse en su lugar y decir algo como "cuando yo tenía tu edad también sentía deseos de empezar a tener relaciones, pero entendí que mi prioridad era estudiar y empezar a trabajar para afrontar por mí mismo la sexualidad con responsabilidad". Otro punto de vital importancia es que usted se informe. Hay que insistir siempre en esto: usted no podrá entender el mundo de sus hijos e hijas a menos que esté al tanto de sus gustos y preferencias. Interésese por saber cuáles son sus artistas favoritos, cuáles son las series de televisión que prefieren, de qué cosas hablan cuando se juntan fuera de clases. No es que se vuelva un espía (un grave error de muchos padres y madres) sino que genuinamente se involucre en lo que hacen. Esto le permitirá encontrar ocasiones para tocar el tema de la sexualidad sin



VÍAS. LIBROS, CUENTOS, VIDEOS, PROGRAMAS, SON ALGUNOS DE LOS RECURSOS DE LOS CUALES LOS PADRES PUEDEN AYUDARSE PARA HABLAR DE SEXO CON SUS HIJOS.

hacerles un interrogatorio.

No pierda de vista que estamos criando "hijos de Internet". La red ofrece una infinidad de servicios que darán información a sus hijos e hijas, y puede apostar a que lo que recibirán por esas vías no es lo más adecuado ni lo más apropiado.

¿Qué hacer si un hijo le aborda con una pregunta sobre sexo?

Lo primero es no escandalizarse. Esta es una oportunidad de oro para que usted pueda establecerse como referencia sobre el tema en la mente del menor. Asuma la pregunta con naturalidad y ofrezca una respuesta equilibrada, construida sobre la honestidad, la precisión y la responsabilidad personal. De nuevo, ¡no se escandalice!

Lo ideal es que usted esté suficientemente informado para responder cualquier pregunta a quemarropa, pero si la situación lo atrapa desprevenido, es mejor no dar una respuesta inmediata y dejar abierto un compás de tiempo en el que usted se comprometerá a resolver el cuestionamiento del menor, siempre se debe manejar el tema con naturalidad y sin alteraciones anímicas.

Es sumamente importante que nuestros hijos e hijas se sientan en confianza suficiente para hablar del tema, ya sea un niño que aprende a llamar a los genitales por su nombre, un pre púber que desea saber cómo nacen los bebés, o un adolescente curioso acerca de lo que se siente al besar a alguien del sexo contrario. **SV**

Nueva adición a la familia

Silk

Leche de Almendra

Deliciosa sola, con café o cereal

60 CALORÍAS
Silk PureAlmond ORIGINAL

90 CALORÍAS
Silk PureAlmond VANILLA

CHOCOLATE
Silk PureAlmond CHOCOLATE

UNSWEETENED
Silk PureAlmond UNSWEETENED

100% LACTOSE & DAIRY FREE

NON GMO VERIFIED

50% MORE CALCIUM THAN MILK

RICH IN ANTIOXIDANTS*

LACTOSE-FREE & DAIRY-FREE

ONE QUART (946 mL)

Rica en vitamina E
Excelente fuente de calcio
Baja en calorías
Libre de colesterol, sin lactosa
100% natural

Distribuido por:
Alvarez & Sánchez, S. A.
Av. LUPERON No. 57, Tel.: 809-537-4440