

TÍTULO: Hablar de sexualidad con los hijos #0290

AUTOR: María Fernanda Calderón

DESCRIPCIÓN:

Uno de los temas que más preocupan a los padres es hablar de sexualidad con los hijos. La sexualidad es algo inherente al ser humano, por lo tanto, es mejor empezar a hablar sobre sexo y sexualidad desde que nuestros hijos son pequeños. El hogar es el lugar más seguro para empezar. Es muy importante que nuestros hijos se sientan cómodos hablando con nosotros, del mismo modo, nosotros también necesitamos sentirnos cómodos, tener la mente abierta y mostrarnos accesibles al tema.

ÁREAS DE APOYO:

- ✓ Escuela para padres
- ✓ Sexualidad
- ✓ Valores
- ✓ Seguridad emocional
- ✓ Comunicación padres e hijos
- ✓ Expresar sentimientos y valores

EXPLICACIÓN-METODOLOGÍA:

▪ Introducción:

Uno de los temas que más preocupan a los padres es hablar de sexualidad con los hijos. La sexualidad es algo inherente al ser humano, por lo tanto, es mejor empezar a hablar sobre sexo y sexualidad desde que nuestros hijos son pequeños. El hogar es el lugar más seguro para empezar. Es muy importante que nuestros hijos se sientan cómodos hablando con nosotros, del mismo modo, nosotros también necesitamos sentirnos cómodos, tener la mente abierta y mostrarnos accesibles al tema.

Desde el momento en que nace un bebé, empieza a experimentar su propia sexualidad: cuando lo cargamos y lo acariciamos, cuando lo bañamos, cuando utilizamos palabras para nombrar las partes de su cuerpo... cada momento es un espacio para conocerse y para recibir mensajes.

Constantemente estamos experimentando nuestra sexualidad; no sólo es cuestión de órganos sexuales y género, también involucra la orientación sexual y los impulsos sexuales. La identidad sexual se construye poco a poco, es la manera como nos sentimos con nuestro cuerpo, sexo, género y orientación sexual. Se relaciona con la vida emocional y familiar, el núcleo social, así como con la educación que recibimos de acuerdo a valores y creencias propias de cada cultura y religión.

- **Hablar sobre sexo y sexualidad con los hijos de forma natural**

Hablar sobre sexo y sexualidad con los hijos debe ser algo natural y espontáneo, cualquier momento de la vida diaria puede ser un espacio para hablar:

- Cuando se están bañando *“Enjuágate el pelo, tállate las rodillas, lávate la vulva/el pene...”*
- Viendo la televisión *“¡Mira! la hermanita de Drake y Josh ya está creciendo y por eso, a veces, se pone de mal humor y no sabe que hacer, parece que está entrando a la pubertad”*.
- Si la perrita está en celo y tu hijo pregunta: *“¿Mamá. por qué mancha de sangre?”* Puedes aprovechar el momento para hablar sobre la menstruación, por ejemplo.
- Cuando cambiamos el pañal del hermano *“Este es su pene, tú eres niña y tienes vulva”*.
- Si ven a una pareja besándose en la calle *“Los besos son una manera muy linda de expresar el amor que sientes por tu pareja”*.
- Si la vecina está embarazada *“Mira, está creciendo un bebé adentro de su ‘panza’, ¿cómo crees que pasa eso?”*

- **Hablar sobre una inquietud específica**

Es posible que exista alguna inquietud específica, ya sea que los padres quieran hablar sobre un tema o los niños presenten cierta curiosidad. En el primer caso, los padres pueden preparar el ambiente pensando en qué es lo que quieren informar al niño, cómo le presentarán el tema y qué le preguntarían a su hijo para conocer la información que maneja. Del mismo modo, si el niño es quien pregunta, lo mejor es escuchar primero qué es lo que realmente quiere saber, tratar de entender de dónde viene su pregunta y responder de manera sencilla y clara. Si quiere saber más, seguramente seguirá preguntando y podrán profundizar, de lo contrario, se quedará satisfecho con una respuesta simple.

Muchas veces, los niños no hacen preguntas y los padres creen que no es necesario abordar el tema; sin embargo, no hay que ignorarlo. Es importante indagar lo que sabe el niño y cómo lo ha entendido, para prepararlo en cada etapa del desarrollo. Por ejemplo, cuando nuestro hijo está entrando a la pubertad, tiene que saber que su cuerpo va a cambiar, lo mismo que sus sensaciones. Es por esto que, si el hijo no toca el tema, los padres pueden abordarlo de manera casual. Dejar algún libro al alcance de su hijo, rentar alguna película relacionada con el tema y a partir de los personajes, proveer de información o contar alguna anécdota propia son estrategias que podrían ayudar a crear el ambiente.

Pensar en qué es lo que se le debe decir a un niño resulta complicado. Cada niño tiene sus propias inquietudes y va formando sus conceptos de acuerdo a experiencias que ha vivido. Hay que conocer al niño, saber qué información maneja, qué puede entender.

- **Hablar con los hijos de este tema se refleja en su vida futura**

Los padres que hablan con sus hijos sobre este tema hacen una diferencia. Los adolescentes que tuvieron buenas conversaciones con sus padres reportan empezar a tener relaciones sexuales más tarde, tener menos parejas y utilizar protección y otros anticonceptivos.

Comprender la sexualidad ayuda a los niños a enfrentar sus sentimientos y la presión de grupos de "iguales". Los ayuda a asumir el control de sus vidas y a tener relaciones afectuosas. También los enseña a protegerse contra el abuso sexual.

Para formar personas sanas y saludables, nada mejor que informar; que no te dé miedo ni te avergüence hablar con tu hijo. Recuerda que somos modelos, nuestros hijos actuarán de acuerdo a la conducta que observen en sus padres.