

III. Salud sexual

La educación sexual tiene que ver con aprender a expresar emociones y sentimientos, a reconocer y respetar valores como la amistad, el amor, la intimidad propia y ajena, a cuidarnos y cuidar a los demás.

Cuando hablamos de sexualidad tendemos a pensar que se trata solo de relaciones sexuales, pero es mucho más que eso, es una cualidad inherente a las personas y se refiere a nuestro rol en la sociedad como hombres y mujeres, la orientación sexual, la forma de dar cariño y placer, el amor, la reproducción. Es el resultado de la interacción de factores biológicos, psicológicos, socioeconómicos, culturales, éticos, religiosos o espirituales. Los niños desde muy pequeños tienen curiosidad, suelen preguntar varias veces lo mismo, para confirmar lo que les decimos, por eso es importante aprovechar ese momento para abordar el tema, sin diferirlo por mucho tiempo.

La curiosidad es normal, a las preguntas que nos hacen debemos responderlas con palabras que puedan entender de acuerdo a su edad y madurez, no explayándonos más allá de lo que nos preguntaron.

Muchas veces es mejor utilizar respuestas concretas, sencillas, en el momento sin buscar excusas para no contestar; y si no conocemos alguna respuesta, explicarles que no lo sabemos pero que lo averiguaremos.

Es necesario que les hablemos con la verdad, incluso de aquellos temas que nos resultan difíciles, para que de esta manera sepan que cuentan con nosotros.

LA CURIOSIDAD NO ES MALA...

- Tocarse es una manera de conocer el propio cuerpo.
- El niño no lo asocia con el mismo significado que le dan los adultos, para él es una situación placentera de autoconocimiento.
- Hay que enseñarles a no hacerlo en público, respetando las partes íntimas.
- Si lo hacen todo el tiempo pueden lastimarse y sentir dolor.

La sexualidad según etapas:

0-1 año	1-3 años
<p>En esta etapa, a través de los cuidados y las caricias hacia el bebé se crean lazos afectivos que serán necesarios para el desarrollo social y sexual. Es una etapa de descubrimiento del mundo exterior y de su propio cuerpo. A este período se lo llama etapa oral, ya que la exploración de sí mismo y de lo que lo rodea es a través de su boca. Los bebés disfrutan tomar el pecho materno, el contacto cuerpo a cuerpo cuando se les da el biberón, llevarse la mano, los pies u objetos a la boca, etc.</p>	<p>En esta etapa se les enseña las partes del cuerpo, incluidos los genitales, aprovechando momentos de la vida cotidiana (como el baño, o mientras se lo cambia). Para no transmitirles que las partes íntimas son vergonzosas, es mejor llamar a las cosas por su nombre (vulva, vagina, pene, pito, testículos) y no utilizar sobrenombres, apodos, o palabras graciosas.</p> <p>Como dijimos, la sexualidad abarca nuestra identidad y rol en la sociedad, aproximadamente a los 2 años los niños se pueden identificar por sus características físicas como nenas o nenes y aprenden lo que es ser "hombre o mujer" copiando nuestras actitudes y comportamientos. De allí la importancia de no estereotipar juegos, de no asociar colores y gustos con lo femenino o masculino (por ej: las niñas juegan con muñecas, los varones con la pelota, el color rosa es femenino, etc.). Tanto las niñas como los niños deben poder realizar juegos de imitación de tareas del hogar, de cuidado, los cuales ayudan a su desarrollo.</p>
3-6 años	6-9 años
<p>En esta etapa sienten mucha curiosidad por conocer su cuerpo y las diferencias con otros niños y niñas. Por esto tienen conductas autoexploratorias y estimuladoras (masturbación), que los ayudan a descubrirse y les generan placer. Se tocan para conocerse y aunque esto genera incomodidad en los adultos es importante entender que es algo normal para la edad sin retarlos para que no interpreten que la curiosidad y sexualidad son algo negativo. Es esperable que como un juego quieran también conocer cómo</p>	<p>Las conductas sexuales se hacen menos espontáneas y abiertas, pasando desapercibidas, por lo que lleva a considerar, erróneamente a esta etapa como de desinterés sexual o período de latencia.</p> <p>La energía se concentra en actividades sociales como la escuela, el deporte, la lectura, entre otros.</p> <p>Al final de esta etapa, la conducta sexual incluye conversaciones sobre genitales, relaciones sexuales, masturbación, el uso de malas palabras y "chistes verdes".</p>

son otras personas; este es un buen momento para enseñarles el respeto por la intimidad propia y ajena.

Es importante explicarles que las partes íntimas son, por ejemplo, las que se cubren por la malla o ropa interior y que solo ellos o las personas que los cuidan por razones de higiene pueden ver o tocar.

Pubertad y adolescencia

En la pubertad y adolescencia se producen grandes cambios físicos y emocionales que pueden producir inseguridad y angustia. Como adultos es importante adelantarse a estos cambios brindándoles información clara y oportuna acerca del desarrollo normal.

Las niñas entran en la pubertad entre los 8 y 13 años y los primeros cambios que se observan son el desarrollo de las mamas y la aparición de vello en el pubis y axilas, seguido por la primera menstruación, el aumento de estatura y el ensanchamiento de las caderas.

En los niños entre los 10 y 15 años aumenta el tamaño de los testículos, la estatura, aparece vello en pubis, cara, brazos y piernas, se ensanchan los hombros, aumentan los músculos y cambia la voz. Es importante explicarles que cada persona es única y la edad de aparición de estas características varía; esto los tranquiliza.

En esta etapa surge el interés por el atractivo físico del otro y por cuidar y resaltar el propio.

Aparecen conductas tendientes a obtener placer en relación con el otro, o a través de la autoestimulación.

Es importante enseñarles a valorar sus cuerpos y reforzar los puntos positivos ayudándolos a tener confianza y seguridad en sí mismos, permitiéndoles comprender que los modelos físicos que impone la sociedad no siempre son reales.

Se debe dialogar sobre las relaciones sexuales y crear un ámbito de confianza para poder evacuar dudas. Es importante dar información sobre distintos tipos de métodos anticonceptivos, explicar sus diferencias y reforzar conceptos de prevención de enfermedades de transmisión sexual.