



# Recomendaciones para proporcionar educación sexual en línea apropiada para cada edad

La educación sexual en línea dentro de los ciclos de enseñanza obligatoria supone un nuevo esfuerzo y un nuevo reto. Entramos en territorio desconocido por necesidad, por dedicación a nuestros alumnos y participantes y lo hacemos sabiendo que la información integral sobre sexualidad es vital y puede salvar vidas. En este momento tenemos que hacer este trabajo con aún más tenacidad y autenticidad, si cabe. Y sin embargo, apenas contamos con información e investigación que sustente nuestra misión.

Al abordar nuestra misión a través de esta nueva vía, debemos asegurarnos de que no desviamos nuestra atención de lo que son los elementos fundamentales de una educación sexual integral efectiva. Debemos seguir asegurándonos de que nuestras posturas son antiracistas, que combaten la discriminación hacia personas discapacitadas, que son inclusivas LGBTQ+ y que son efectivas contra la opresión. Debemos considerar siempre cuáles son las posibilidades de acceso a la tecnología disponibles (preferiblemente un computador mejor que un smartphone y Wifi estable de alta velocidad) y tratar de resolverlas. Debemos enfrentarnos a estos retos de forma directa y estar preparados para debatir las diversas formas interseccionales en que los elementos de opresión impactan desproporcionadamente sobre Personas de Color y LGTBQ+. Al desplazarnos al entorno de aprendizaje en línea, también se magnifica la opresión de jóvenes (carencia de poder, de control, de acceso, etc.).

En este documento encontrará información recogida de investigadores, planificadores e implementadores en los campos de la sexualidad, la salud y la educación. El producto resultante es una sinópsis de nuestra comprensión actual de las mejores prácticas en la educación sexual en línea en los ciclos de enseñanza obligatoria. En UN|HUSHED tenemos un compromiso para crear grandes cosas desde la unidad de todo el mundo. Mejoramos continuamente todo lo que ofrecemos mediante el cuestionamiento en comunidad de nuestros materiales, métodos y modelos.

Este documento se originó en el trabajo colectivo de participantes en la primera serie web de UN|HUSHED, *Teaching Sex Ed Online*. Esta serie se creó al comienzo de la pandemia de Coronavirus de 2020, mientras se cerraban las escuelas por todo el país y con ellas las clases de educación sexual. Los 45 participantes que asistieron a las sesiones de una hora de duración sobre recomendaciones para una ed-sex en línea apropiada para cada edad contribuyeron al contenido dentro de cada uno de los grupos de desarrollo por edades. Participaron en esa sesión y tienen la coautoría de las partes de estas recomendaciones las siguientes profesionales:

Alda Santana, MSSW	Heather Alberda, BA, CSE	Marlene Pray, MEd
Brenda Najera, BA	Jessica Neupane, BA	Monique Ingram, CHE
Brittany Keck, BS	Lisa Schulze, MEd, CSE	Sarah Thong, BS
Elizabeth Schob, MSPH, CHES	Malinda Britt	Sharena Domingo, MPH
Gayla Johnson, MSW		

La enorme cantidad de información que proporcionaron, junto con otros recursos e investigaciones fue recopilada y organizada en el documento presente por Karen Rayne, PhD, CSE y Jessica Smarr, MPH.

Se puede escribir un libro de texto entero dedicado a los acercamientos pedagógicos y del desarrollo a la educación sexual en entornos en línea para los ciclos de educación obligatoria. Eso es cierto incluso a pesar de la escasez de información que hay sobre el tema. Lo que se dice en este documento confía en quienes lo van a utilizar para que completen la información, teniendo en cuenta a sus alumnos, participantes, aulas, acceso en línea, etc. El documento y la información que aporta es más útil si se utiliza junto con otros documentos de UN|HUSHED, incluyendo nuestro *Glosario de términos para la enseñanza en línea, Formas de modificar enfoques presenciales, Tips para crear planes de estudio en línea, Curriculum para el aprendizaje en línea*.

Este documento está vivo y la intención es continuar actualizándolo. Esta versión fue publicada por UN|HUSHED en junio de 2020.

## **NOTA SOBRE IDENTIFICACIÓN DE NECESIDADES Y PROVISIÓN DE APOYO A LAS FAMILIAS**

Muchas familias pueden necesitar asistencia para apoyar a sus hijos en el proceso de aprendizaje en línea. Facilitar este apoyo a xadres y guardianes es especialmente importante con los grupos de menor edad, que necesitan el apoyo de personas adultas para el acceso a contenidos digitales. Algunas de las cuestiones que puede tener que tratar con los xadres son:

- Barreras del lenguaje y necesidad de traducción
- Niveles de destreza y barreras potenciales (por ejemplo, si une estudiante tiene xadres con discapacidades auditivas, pueden necesitar interpretación de signos durante las sesiones de video)
- Acceso a materiales escolares, como papel y material de escritura
- Disponibilidad de dispositivos electrónicos
- Conexión a Internet
- Experiencia y familiaridad con la tecnología
- Disponibilidad de tiempo
- Necesidades básicas (por ejemplo, si la familia necesita asistencia para cubrir necesidades alimenticias)
- Otros factores de estrés adicionales (por ejemplo, enfermedad o muerte en la familia)

Para cubrir estas necesidades, necesitará el apoyo de su organización y de su comunidad en sentido amplio. Puede que sea necesario conectar con educadores y organizaciones para compartir recursos, como puntos de acceso a Wifi, traducción o interpretación. Afortunadamente, hemos visto cómo se pueden cubrir muchas de estas necesidades con creatividad, esfuerzo y la compasión de educadores y comunidades en todo el mundo.



## ETAPA DEL DESARROLLO

Si traducir el currículo presencial a una modalidad en línea ya es un reto para cualquier grupo de edad, posiblemente lo sea aún más para el alumnado más joven. Estamos hablando de un grupo de edad que requiere más dirección, más participación y más apoyo de padres y guardianes para poder acceder y participar en espacios en línea. Sin embargo, también es cierto que los niños de estas edades son todo entusiasmo y están deseando aprender. Sin duda, no será fácil, pero seguro que tendrá un grupo de intrépidos aventureros, listos para descubrir algo nuevo.

Los primeros años de escolaridad coinciden con la creciente capacidad del niño para definirse en términos más complejos. Entre los tres y los cuatro años, los niños se describen a sí mismos como “jaltes y fuertes!”. A los seis años, la misma personita aún puede ser “jalta y fuerte！”, pero también puede ser “quien mejor silba de toda su clase y buena amiga”. A esa edad también son más conscientes de ideas como valores culturales y roles sociales. Estos desafíos del desarrollo coinciden con cambios sustanciales en su entorno. Pueden encontrarse con nuevas reglas, nuevos horarios, relaciones, expectativas y metas.

En general, cualquier estudiante de este grupo de edad progresará enormemente con una combinación de oportunidades de aprendizaje y movimiento físico, manipulación de objetos e imaginación. Tanto el juego estructurado como el juego libre son partes vitales de la experiencia de aprendizaje de estos niños. Si en algún momento dudamos, difícilmente nos equivocaremos con una canción, un baile o un juego.

## NECESIDADES DE LA EDUCACIÓN SEXUAL

La educación en sexualidad es una aventura que dura toda la vida y no hay razón para que esa aventura no comience lo antes posible. En esta fase educativa, las lecciones sobre sexualidad pueden proporcionar información para que los alumnos formen nuevas relaciones, desarrollen un sentido de identidad y evalúen el mundo que les rodea. Algunos de los temas más importantes que se deben cubrir en esta edad son:

- **La celebración del cuerpo:** Los niños deben recibir información veraz y mensajes positivos sobre sus cuerpos, lo que incluye nombrar específicamente los genitales externos y el ano y explicar sus funciones. También debe animárseles a que escuchen a su cuerpo y lo traten bien. Las lecciones deben darles ejemplos explícitos de un lenguaje autocompasivo hacia su propio cuerpo (por ejemplo, “Todos los cuerpos son buenos”, “Me gustan mis dedos porque con ellos puedo dibujar dinosaurios.”).
- **Celebración de la identidad:** Se debe dar a los niños de cualquier edad la libertad de descubrir qué les gusta y qué etiquetas quieren aplicarse, si es que quieren hacerlo. En estas edades,

se les debe ofrecer información sobre identidad y expresión de género. Esta información debe afirmar todas las identidades y expresiones y dejar que los niños sean los principales expertos sobre su propia identidad. Se les puede involucrar en conversaciones sobre las ideas culturales que rodean la cuestión del género, y empezar a presentarles técnicas e instrumentos que puedan serviles para mirar críticamente y cuestionar el mundo que les rodea.

- **Consentimiento:** El diálogo sobre el consentimiento será muy probablemente una de las cuestiones más difíciles y también más importantes que tendrá que abordar con este grupo de edad. Los niños deben ser empoderados con conocimientos sobre el respeto que se les debe con respecto a sus cuerpos y sus identidades. Esto incluye debates sobre qué decisiones son enteramente suyas en esta edad (por ejemplo, decidir si quieren o no quieren abrazar a alguien) y en qué decisiones tienen algo que decir las personas adultas que forman parte de su vida y son responsables de que los niños sientan seguridad y amor (por ejemplo, llevar un abrigo y no un traje de baño para jugar en la nieve, tomar un medicamento cuando enferman). Se debe proporcionar a los alumnos unas expectativas de cuáles son los comportamientos correctos por parte de las personas adultas en este aspecto.

A continuación, ese diálogo sobre el consentimiento puede expandirse hacia el tema del respeto de los límites de otras personas, y detallar cómo comunicarse sobre los límites con amistades y familia y cómo disculparse si no se respetan esos límites. Finalmente, se les debe dar información específica sobre qué hacer si alguien viola ese consentimiento, y detallar específicamente con quién deben hablar si se da el caso, qué esperar de esa conversación y reafirmarles en que siempre se deben cumplir y respetar sus límites.

- **Familia:** El diálogo sobre la familia debe explorar la cuestión de qué es una familia y cuáles son las características de una familia solidaria y que les apoya. Debe celebrarse explícitamente la diversidad de familias y validar a alumnos que viven en hogares multiparentales, en hogares monoparentales, familias de acogida o de adopción, familias numerosas, familias reducidas, familias queer, etc. Hay que dar a los niños la oportunidad de que identifiquen a personas de su familia que les dan el apoyo que necesitan y las acciones que hacen que se sientan queridas.
- **Amistad:** En este grupo de edad, las amistades nuevas y en formación son el lugar perfecto para que pongan en práctica sus incipientes habilidades comunicativas. Deben aplicarse a las amistades las lecciones sobre consentimiento y respeto, y se debe animar a los alumnos a que dialoguen activamente sobre consentimiento con sus compañeros y compañeras. También se les puede guiar en conversaciones sobre las cualidades que tiene un buen amigo o amiga y cómo cultivar esas cualidades en ellos mismos.

## PARTICIPACIÓN EN LÍNEA

La literatura previa sugiere que la cantidad de tiempo de pantalla recomendada para este grupo de edad no debe exceder la 1 - 1 ½ diaria. Sin embargo, esta recomendación se basa en la idea preconcebida de que el tiempo que se pasa ante una pantalla es una actividad sedentaria que implica escasa participación. La experiencia que tiene un niño ante la televisión será sustancialmente diferente que la experiencia que pueda tener jugando a "Simón dice/Mando mando" con sus compañeros de clase en una videollamada. Hasta que contemos con literatura más sólida sobre los efectos del tiempo ante la pantalla relacionados con nivel de actividad, nivel de participación y contenido educativo que ayude a la práctica educativa, les educadores tendrán que experimentar con diferentes tiempos de exposición y decidir qué es lo que mejor funciona con sus alumnos.

Afortunadamente, es mucho más fácil traducir al espacio en línea la cantidad recomendada de atención sostenida. En general, los niños de jardín de infancia son capaces de unos 3 minutos de atención sostenida, mientras que con 6 y 7 años la atención puede prolongarse hasta 5 minutos. Esto debería servir de guía a los educadores para decidir cuánto van a durar los videos o cuánto tiempo deben dedicar a darles la lección. Se debe dar a los alumnos la oportunidad de participar y también de moverse entre videos o instrucción didáctica. (por ejemplo, se les puede dejar elegir el orden en que ver los videos o que elijan un objeto que prefieran y expliquen qué es y para qué sirve). Darles la oportunidad de elegir es una forma de que se impliquen mucho más en el proceso.

En general, se puede decir que es mucho más importante establecer una rutina y ofrecer oportunidades de experiencias de aprendizaje participativas y de gran calidad que ceñirse a unas pautas de tiempo establecidas de antemano.

## RECOMENDACIONES PEDAGÓGICAS PARA EL APRENDIZAJE EN LÍNEA

A continuación, le presentamos unas ideas específicas para mejorar la experiencia de aprendizaje en línea con este grupo de edad. Algunas de estas ideas requieren materiales que no forman parte del espacio en línea y que puede que tenga que proporcionar a sus alumnos. Se incluye con cada idea una lista de posibles materiales necesarios.

- Ofrezca oportunidades para comunicarse y socializar
  - Una sesión de "esto es". Antes de una sesión en línea, pida a sus alumnos que escojan un objeto para hablar de él. Les pediremos que traigan un objeto que les guste, o también puede tratarse de objetos que pertenezcan a una categoría específica. Por ejemplo, puede pedirles que traigan un objeto de la naturaleza para compartirlo con la clase, como una hoja, una flor, un palo, una piedra. Dé a cada estudiante un tiempo específico para mostrarlo a la clase y explicar qué es.

- Asignar amigos con los que comunicarse. Divida al grupo en grupos más pequeños de dos o tres y pídale que se comuniquen entre sí mediante videochats, llamadas telefónicas y/o correos. Esta comunicación puede ser libre o centrada en algún tema. Por ejemplo, puede pedirles que enseñen a sus amigos una fotografía o un dibujo de su familia. También se les puede dar una lista de preguntas que pueden hacerse entre sí.
- Los materiales que pueden necesitar: sellos, sobres, papel, material de escritura.
- Anime al movimiento físico durante la clase:
  - Bailar y cantar todo el grupo.
  - Jugar a “Simón dice/Mando mando”.
  - Dirigir una secuencia de estiramientos.
- Exploración guiada fuera de la clase.
  - Búsqueda de tesoros. Entregarles una lista de cosas que tienen que buscar en sus casas o en un sitio digital seleccionado.
  - Temas para que los investiguen. Pueden elegir entre varios temas que deberán explorar, bien ellos mismos o con sus familias. Se les debe dar una lista de recursos relacionados con el tema elegido. Pueden compartir luego la información con la clase. Aunque también se puede hacer con niños de jardín de infancia, esta actividad funcionará mejor con los grupos de 6 - 7 años.
  - Entrevistar a sus familias. Haz una lista de preguntas para que entrevisten a miembros de su familia. Incluso pueden grabar estas entrevistas con aplicaciones gratuitas, como la que ofrece StoryCorps
  - Crear contenidos. Inspire a sus alumnos para que hagan proyectos fotográficos o cinematográficos. Pueden usar cámaras desechables o digitales para captar momentos basados en indicaciones que les hayas proporcionado. Pueden hacer videos con la aplicación gratuita Stop Motion Studio app.
  - Materiales que pueden necesitar:
    - papel
    - material de escritura
    - enlaces a recursos digitales
    - libros
    - enlaces a aplicaciones y dispositivos para acceder a ellos
    - cámaras digitales o desechables



8-10

De 8 a 10 años

## ETAPA DEL DESARROLLO

Como grupo, los alumnos en este grupo de edad tienden a estar dispuestos para afrontar desafíos. Se están desarrollando rápidamente, están descubriendo y afinando sus habilidades y con frecuencia están deseando tener ocasiones para poner a prueba sus capacidades. Al afrontar los nuevos desafíos del espacio en línea, busca inspiración en este grupo osado y aventurero.

Los niños de este grupo de edad aún tendrán grandes beneficios del juego, la exploración y la participación en actividades físicas, tanto solos como con sus compañeros. En la mayor parte de los casos están deseando aprender nuevas palabras y experimentar con el lenguaje de formas nuevas. Su capacidad de atención es más amplia y también lo son sus habilidades, por lo tanto pueden afrontar tareas y proyectos más largos y participativos. En estas edades, tienen gran interés en qué está "bien" y qué está "mal" y en aplicar esta forma de entender la justicia a la comprensión del mundo que están desarrollando.

No es infrecuente que empiecen la pubertad durante estos años. Algunos de los factores primarios que intervienen en cuándo será el momento exacto de llegar a la pubertad son las características sexuales biológicas, como los cromosomas sexuales, la producción y recepción hormonal y las estructuras anatómicas, como los ovarios y los testículos. Como media, los niños con las características biológicas que colocamos en la categoría femenina (cromosomas XX y ovarios) empezarán la pubertad antes que aquellos a quienes asignamos a la categoría masculina (cromosomas XY y testículos). Quienes tienen características biológicas femeninas, experimentan el inicio del desarrollo de los senos en torno a los 9 o 10 años y tienen su primer periodo en torno a los 12 años. Quienes tienen características biológicas masculinas generalmente comienzan la pubertad más tarde, en torno a los 10 o 11 años. El tiempo en que se presenta la pubertad en las personas intersexuales, que poseen características biológicas tanto de las categorías masculinas como femeninas, puede variar enormemente, dependiendo de qué combinación de dichas características posean.

Pero incluso para niños que poseen características sexuales biológicas similares, no es raro un margen amplio de variación en cuanto cuándo experimentan estos cambios, y es normal que haya quienes pasen por ellos antes y quienes lo hagan después de la "media". Pero sea cual sea el momento, no hay duda de que encontrarán grandes beneficios en un sólido currículum sobre sexualidad integral que incluya información sobre la pubertad para que puedan entenderse tanto a sí mismos como a sus compañeros mucho más profundamente. Esto es particularmente cierto para personas transgénero, que pueden tener una relación singularmente compleja con su cuerpo durante este tiempo.

## NECESIDADES EN LA EDUCACIÓN SEXUAL

Muy probablemente, lo mejor que puede ofrecer la educación sexual a les alumnes en este momento de sus vidas son herramientas con las que puedan comprender y navegar los cambios de la pubertad. Sin embargo, la educación sexual en estas edades puede y debe ir más allá y proporcionar información sobre identidad, relaciones y comunicación. Algunos de los temas fundamentales que deben tratarse son:

- **Los cambios físicos de la pubertad:** Antes de comenzar un diálogo sobre la pubertad, se debe dar a les participantes una comprensión de la diferencia que hay entre la identidad de género y el sexo biológico de una persona. Cuando hable de la pubertad, utilice términos y categorías biológicas, en lugar de categorías de género. Por ejemplo, en lugar de decir “la mayor parte de las chicas tienen el periodo”, es más inclusivo y preciso decir “la mayor parte de las personas con ovarios y útero tendrán el periodo”, o “la mayor parte de las personas con partes del cuerpo femeninas tendrán el periodo”. El lenguaje que utilizamos en estas conversaciones está en proceso de desarrollo y es muy probable que vaya cambiando a medida que hallamos mejores formas y herramientas para comunicarnos sobre la identidad y el cuerpo.

Cualquier diálogo sobre los cambios aparejados a la pubertad debería incluir gran cantidad de información sobre qué clase de cambios se experimentan: desarrollo de los senos, crecimiento de vello axilar, crecimiento de vello púbico, crecimiento de vello facial, acné, cambios en el olor corporal, aumento de la sudoración, crecimiento de los genitales, menstruación, eyaculación, erecciones. El diálogo sobre los cambios individuales puede incluir información sobre las causas de estos cambios, sobre experiencias comunes entre individuos, formas posibles de asumir esos cambios, así como recursos para aprender más y para tratar cuestiones específicas que puedan surgir. Es muy posible que algunos de estos diálogos -especialmente los que se refieren a menstruación y eyaculación- requieran mayor detalle que otros. Lo ideal sería que después de estos diálogos, les alumnes tengan no solo comprensión, sino compasión hacia los cambios que tanto ellos como sus compañeros están experimentando.

Es importante que no olvide dar información específica sobre la disforia de género y apoyar a quienes la experimenten. También debe ponerse en marcha la infraestructura necesaria para proporcionar recursos y apoyo adicional a quienes la soliciten.

- **Los cambios sociales y emocionales de la pubertad:** Con frecuencia, los cambios físicos de la pubertad vienen acompañados de cambios en el paisaje social y emocional de les niñas. En el terreno emocional, su humor se hace más intenso y cambiante a medida que afrontan niveles hormonales fluctuantes, cambios corporales y nuevas dinámicas sociales. Idealmente, se debe presentar a les alumnes en los años previos a la pubertad, una gama de herramientas para identificar y abordar de forma constructiva y compasiva sus emociones.

También se debe dar información a los sistemas de apoyo de les niñas sobre cómo mostrar empatía y paciencia mientras sus niñas desarrollan la capacidad para comprender y regular sus emociones. Aunque la intensidad y la frecuencia con la que suceden los sentimientos

puede verse afectada con la pubertad y sus cambios, eso no significa que esos sentimientos no sean reales o válidos, e incluso completamente comprensibles. Facilitar a las personas adultas las herramientas con las que afrontar estos sentimientos puede hacer las cosas más fáciles para todo el mundo, antes, durante y después de la pubertad.

La pubertad también suele conllevar un aumento de sentimientos amorosos y sexuales y de cambios en las dinámicas sociales. Los alumnos de 8 a 10 años están ya en condiciones de conversar más en profundidad sobre cómo son el consentimiento y la comunicación en las relaciones amorosas y platónicas.

- **Orientación sexual:** en esta edad, los alumnos obtendrán un gran beneficio del diálogo sobre la orientación sexual. Se les debe proporcionar información sobre parte del lenguaje disponible (y en continuo desarrollo) para describir identidades. Mucho más importante aún es que debe quedar muy claro que ellos mismos son expertos en su propia identidad y que pueden definirse como prefieran.

## PARTICIPACIÓN EN LÍNEA

Aunque a estas edades cada vez son más capaces de buscar información de forma independiente, aún necesitan una buena dosis de estructura y rutina. Idealmente, esta rutina debería incluir horas diarias de oficina para que los padres y alumnos puedan comunicarse. En lo que se refiere a expectativas educativas, los alumnos deben recibir material que cubra de una a dos horas cada día. No todo, ni siquiera la mayoría de este material, tiene que ser en un espacio digital. Se puede estimular el aprendizaje sin conexión a Internet mediante actividades que promuevan la exploración, la lectura, la creación y la resolución de problemas.

La Academia Americana de Pediatría (American Academy of Pediatrics) recomienda no más de 1 - 1 ½ horas de tiempo de pantalla diarias. Al igual que veíamos con en el caso de niños de 5 a 7 años, esta cantidad de tiempo se basa en una concepción pasiva y sedentaria de ese tiempo de pantalla. Igualmente, hasta que contemos con literatura más sólida sobre los efectos del tiempo ante la pantalla relacionado con nivel de actividad, nivel de participación y contenido educativo que ayude a la práctica educativa, los educadores tendrán que experimentar con diferentes tiempos de exposición y decidir qué es lo que mejor funciona con sus alumnos.

Se puede esperar una atención de 10 minutos en niños de edades entre 8-10 años. No debe excederse ese tiempo en videos educativos o en dar la lección. Cualquier instrucción didáctica debe articularse en actividades como juegos, preguntas y respuestas y actividades que ayuden a la escritura. En general, deberían pasar más tiempo haciendo que escuchando y mirando.

## RECOMENDACIONES PEDAGÓGICAS PARA EL APRENDIZAJE EN LÍNEA

A continuación, unas ideas específicas para mejorar la experiencia de aprendizaje en línea de este grupo de edad. (Algunas de estas ideas pueden encontrarse en la lista de recomendaciones

que dábamos arriba para 5 a 8 años). Algunas de estas ideas requieren materiales que no forman parte del espacio en línea y que los educadores pueden tener que facilitar a sus alumnos. Se incluye con cada idea una lista de posibles materiales necesarios.

- Promueva el movimiento físico
  - Canten o bailen juntos.
  - Hagan juegos.
  - Creen arte en la calle, pintando con tiza en el suelo y/o con cosas que encuentren en la naturaleza.
  - Estimule a los alumnos a crear o construir cosas con objetos que tengan a mano. Pueden también hacer fotografías o videos de sus creaciones para compartirlos con la clase. Algunas ideas pueden ser:
    - Carreras de obstáculos.
    - Laberintos.
    - Proyectos artísticos de reciclaje (como latas vacías o el cartón del papel higiénico)
    - Proyectos de ingeniería (Construir estructuras con palillos de dientes o pinzas de la ropa).
  - Materiales que pueden necesitar:
    - tizas de colores
    - cinta adhesiva
    - cola
    - papel
    - materiales de escritura
    - palillos
    - reciclables
- Ofrecer oportunidades para aprender independientemente
  - Proyectos autobiográficos. Puede pedir a los alumnos que documenten su vida mediante la escritura, la fotografía o el autorretrato.
  - Investigar sobre temas. Hacer que los alumnos elijan entre varios temas para explorarlos, en solitario o con su familia. Facilite los recursos necesarios para la exploración. Pueden compartir con la clase lo que aprendan. También puede pedirles que enseñen a alguna persona con la que convivan.
  - Entrevistar a sus familias. Haga una lista de preguntas para que entrevisten a miembros de su familia. Incluso pueden grabar estas entrevistas con aplicaciones gratuitas, como la que ofrece [StoryCorps](#).

- Crear contenidos. Inspire a sus alumnes para que hagan proyectos fotográficos o cinematográficos. Pueden usar cámaras desechables o digitales para captar momentos basados en indicaciones que les hayas proporcionado. Pueden hacer videos con la aplicación gratuita Stop Motion Studio app.
- Materiales que pueden necesitar:
  - papel
  - material de escritura
  - enlaces a recursos digitales
  - libros
  - enlaces a aplicaciones y dispositivos para acceder a ellos
  - cámaras digitales o desechables.
- Ofrecer oportunidades para comunicarse y socializar
  - Dejaremos tiempo para la socialización. En el diseño de las sesiones o de los programas, deje tiempo específico para que les alumnes hablen entre sí y compartan como grupo. Estas conversaciones pueden centrarse en algún tema dado o también pueden concebirse como un minuto para compartir por parte de cada persona.
  - Horas de oficina en las que les alumnes tengan oportunidad de conectar con nosotros en reuniones personales. Lo ideal sería que nosotros les animemos a contactarnos por cualquier motivo -hablar de alguna tarea de clase, algún asunto tecnológico o simplemente hablar y compartir.
  - Crear un club del libro con las familias. Si las condiciones lo permiten, haremos que lean un libro con alguna persona de su familia. Invítelos a que participen en una sesión del club del libro. Esto podemos hacerlo tanto en un solo grupo grande, como en grupos más reducidos, dependiendo de cuántas personas seamos en la clase.
  - Asignar amigos con los que comunicarse. Divida a los alumnes en grupos de dos o tres y pídale que se comuniquen entre sí mediante videochats, llamadas telefónicas y/o correos. Esta comunicación puede ser libre o centrada en algún tema. Por ejemplo, puede pedirles que enseñen a sus amigos una fotografía o un dibujo de su familia. También se les puede dar una lista de preguntas que pueden hacerse entre sí.
  - Materiales que pueden necesitar:
    - sellos
    - sobres
    - papel
    - materiales de escritura



## ETAPA DEL DESARROLLO

Este periodo escolar supone un profundo aprendizaje social y personal. Suponen el final de la infancia y la preparación para entrar en la adolescencia, un acto de equilibrio entre vislumbrar el futuro antes del verdadero trabajo de convertirse en personas adultas en la secundaria.

En los jóvenes entre los 11 y los 14 años podemos encontrar un amplio espectro de estadios de desarrollo. Una persona de 11 años puede ser aún un niño que busca participación física, práctica y concreta, basada en historias y juegos, mientras que alguien de 14 años puede estar ya trabajando para mantener a su familia, tener una sexualidad activa y una forma de pensar compleja y abstracta. Sin embargo, la gran mayoría de jóvenes en este grupo de edad habitan ambos extremos, así como el espacio que hay entre ellos. Necesitan tanto la accesibilidad y facilidades de las formas de aprendizaje que siguieron durante la infancia, como el desafío de ideas complejas y esperan poder mostrar formas de relacionarse llenas de matices y sutilezas. Lo ideal es que el material curricular sea capaz de cubrir todas estas necesidades.

## NECESIDADES EN LA EDUCACIÓN SEXUAL

Aunque estos años son una etapa de desarrollo compleja y variada, son los mejores años para comenzar con un programa de educación sexual integral realmente sólido. Las razones son varias:

1. En primer lugar, la mayor parte de las personas en este grupo escolar sienten ya atracción sexual/amorosa o son conscientes de que lo harán en un futuro; tanto en un caso como en otro, necesitan un contexto en el que situar esos sentimientos. Los jóvenes que no sienten -ni esperan sentir- estas clases de atracción, con frecuencia se sienten desconcertados ante sus compañeros que sí están experimentándolas y por tanto, necesitan que se les explique.
2. Puesto que la mayor parte de las personas en este grupo escolar no son activas sexualmente, la información sobre la actividad sexual es una experiencia fundamentalmente cognitiva, y no tanto afectiva o identitaria. Esto permite que la información se integre pensando en decisiones amorosas y sexuales futuras, y sin sentir que dicha información juzgue decisiones actuales o pasadas.
3. Es en esta franja de escolaridad cuando los jóvenes comienzan a tener acceso a dispositivos digitales sin control adulto (o al menos, una vigilancia no tan estricta). Lo normal es que aunque alguien no tenga acceso a un dispositivo digital, alguien de su entorno sí lo tenga. Esto ofrece acceso a una gran cantidad de información sobre sexo y sexualidad. Es mucho mejor proporcionarles una educación sexual presentada de una forma profesional, articulada de forma adecuada para su edad y dirigida específicamente a ellas que dejar que busquen esa información por su propia cuenta en Internet o que la pornografía se

convierta en su fuente de información sobre sexo y sexualidad.

4. Además de dar acceso a información, disponer de dispositivos digitales les dará acceso a las redes sociales. Esta fuente potencial de crear y construir relaciones fuera de una esfera creada por personas adultas supone un cambio importante en las dinámicas potenciales entre los jóvenes y crea una mayor necesidad de información, guía y de explicaciones sobre las relaciones humanas.

Ante esta apremiante necesidad de información, el contenido de las clases de educación sexual para jóvenes entre 11 y 14 años debería incluir elementos de anatomía y fisiología, de una visión positiva del cuerpo, de seguridad en línea y en las redes sociales, orientación sexual, género, identidad, relaciones (sexuales, afectivas, amorosas, platónicas, amistosas, etc.), comunicación efectiva, cómo pedir salir a alguien, como romper una relación, concepción, embarazo, nacimiento, anticoncepción, embarazo no deseado y crianza, ITS, cómo comprar condones y acceder a otros métodos de salud sexual, citas, violencia, consentimiento, acoso sexual, abuso, violación, como gestionar el rechazo emocional y valores sexuales.

## PARTICIPACIÓN EN LÍNEA

Antes de la crisis causada por el COVID, los jóvenes en este grupo de edad pasaban una media de 4 - 5 horas diarias ante la pantalla antes de la escuela. Es difícil calcular el número de horas que pasan ante las pantallas de dispositivos digitales ahora que la mayor parte del aprendizaje se produce en línea, pero es fácil pensar que se habrá visto significativamente incrementado.

A estas edades, el tiempo medio de atención llega hasta los 30 minutos y el total recomendado de tiempo de atención o de clase es de 180 minutos diarios. No deberían pasar más de 30 minutos diarios por clase o por tema.

La Academia Americana de Pediatría (American Academy of Pediatrics) recomienda que el tiempo máximo de horas de pantalla diaria no exceda las dos horas (160 minutos). Sin embargo, la Asociación Americana de Psicología (American Psychology Association) recomienda una forma de medición más útil que evalúa el tipo de pantallas (en lugar de las horas de pantalla) y que se base en la utilidad, la calidad y los elementos de conexión humana. Especialmente teniendo en cuenta que todo contacto social y todo el aprendizaje se produce sobre todo (o exclusivamente) en línea, será más útil evaluar el impacto combinado de la calidad y la cantidad de tiempo de pantalla.

Como facilitadores puede resultarnos difícil evaluar el impacto que tiene en su tiempo total de pantalla, el tiempo de pantalla que requerimos de los alumnos, porque este puede variar radicalmente de unas personas a otras. Pero en cualquier caso, se debe tener en cuenta en la medida de lo posible. Podemos empezar el proceso considerando si les estamos pidiendo más de 30 minutos diarios de pantalla (o una suma de 150 semanales) para nuestro curso (incluyendo contenido sincrónico y asincrónico). Si es así, probablemente debamos reducir nuestras expectativas de aprendizaje digital. Asimismo, quizás debamos considerar otras formas de aumentar el aprendizaje sin recurrir a Internet, como por ejemplo, hacer que participen en conversaciones fuera del espacio digital sobre los temas que requerimos y que luego los presenten en línea.

## RECOMENDACIONES PEDAGÓGICAS PARA EL APRENDIZAJE EN LÍNEA

A continuación, unas ideas específicas para mejorar la experiencia de aprendizaje en línea de este grupo de edad:

- Les jóvenes de estas edades necesitan una estructuración significativa para poder sentirse a gusto en espacios de aprendizaje y el aprendizaje en línea no es diferente en este sentido. También necesitan un nivel alto de interacción social, de modo que siempre será beneficioso tanto para los alumnos como para los facilitadores reservar tiempo para la participación y el aprendizaje social.
- Cuando haga clases asincrónicas, utilice vídeos hechos por los facilitadores, pues esto crea conexión entre alumnos, facilitadores y contenido. Ver la cara de su facilitador, escuchar su voz y tener acceso a algo de lenguaje corporal aumentará el nivel de participación y aceptación y conexión en la comunidad de aprendizaje.
- También los alumnos pueden hacer y/o buscar vídeos que compartir con la clase como una forma de hacer llegar sus voces al espacio de aprendizaje y ganar autonomía en dicho espacio.
- Es fundamental que los alumnos tengan alguna forma de interacción mientras están en una plataforma en línea, tanto si es sincrónica como si es asincrónica. Puede tratarse de conversaciones con sus compañeras en espacios de debate, participar en salas de grupos, actividades en las que expliquen para qué sirve algo, ofrecer impresiones mediante encuestas, etc.
- Las funciones de un espacio de aprendizaje sincrónico, incluyendo el chat y los grupos reducidos, ofrecen grandes posibilidades para la creatividad y la diversidad de actividades. Por ejemplo, la función del chat puede ser un espacio para hacer un juego de rol mediante la conversación y los grupos reducidos pueden ser un lugar idóneo para tener conversaciones más íntimas.
- Es necesario que haya una cierta cantidad de contacto directo y personal para que los alumnos sientan que están en el buen camino mientras aprenden, especialmente si hay tareas para casa. Este contacto puede incluir elementos como ofrecer feedback específico e individual, llamar a los alumnos por su nombre, correos personales, horas de oficina, etc.
- No dude en hacer que los alumnos hagan actividades en solitario mientras están en espacios de aprendizaje digital sincrónico. Todo el mundo puede trabajar en silencio en su tarea del mismo modo que lo harían en un aula física.
- La diversión es un elemento fundamental para el aprendizaje en línea -puede que incluso más que en un entorno físico, porque quizás haya alumnos que no crean que tal cosa es posible o no lo esperan. Se puede crear una sensación de comunidad y de conexión mediante actividades artísticas o manuales (pueden usar lo que tengan en casa o se les puede enviar material), se pueden hacer bromas o vídeos graciosos.

- Si utilizamos vídeos, es útil parar en determinados puntos para conversar sobre ellos (en un entorno sincrónico) o bien guiar la visualización mediante preguntas que tendrán que responder les alumnes (en entornos asincrónicos). Esto mantiene la atención y proporciona una estructura en la que integrar el contenido nuevo dentro de las estructuras de conocimiento existentes ya.
- ¡Jugar es estupendo!
- ¡Recuerda el límite de tiempo de pantalla!



## ETAPA DEL DESARROLLO

Los años de esta edad escolar (de los 14 a los 18) se consideran el punto crítico de entrada hacia la vida adulta. Es una edad en la que los adolescentes se esfuerzan por definir su identidad y entender las diferencias entre ellos y sus familias de origen, al tiempo que miran con voracidad hacia lo que les deparará el futuro. Lo más habitual es que sean muy sociales puesto que la evolución humana les guía hacia la necesidad de interacción social más allá de la unidad familiar de origen.

Las personas de esta edad parecen contar con una energía ilimitada, aunque frecuentemente no dirigen su energía hacia donde los adultos preferirían que lo hicieran. Pueden aferrarse a un concepto, actividad, amistad, idea, juego, identidad o varios de estos elementos a la vez y no soltarlo. De ahí viene el impulso hacia actividades extracurriculares, la pasión por una pareja afectiva, amorosa o sexual (incluso si duran poco), o la obsesión por superar niveles en algún videojuego. Muchas personas jóvenes tienen una visión idílica de lo que es posible y creen que el mundo puede cambiar si se esfuerzan lo suficiente.

Prácticamente todas las personas de este grupo de edad son capaces de conceptualizar teorías e ideas y no verse atadas cognitivamente a ejemplos concretos. Esto permite que el aprendizaje sea mucho más rico en matices, lo que, al cabo, permite una percepción mucho más precisa del tema tan altamente rico en matices que es la sexualidad humana.

## NECESIDADES EN LA EDUCACIÓN SEXUAL

Aproximadamente la mitad de los jóvenes empiezan a ser sexualmente activos durante estos años. Un alto porcentaje de quienes no empiezan a ser sexualmente activos durante estos años lo harán en los años inmediatamente posteriores a la graduación. Necesitan información específica y que puedan aplicar personalmente sobre cómo pueden cuidar de su salud sexual de la forma respetuosa y participativa en que desean hacerlo. Sin información, son incapaces de tomar decisiones que reflejen plenamente sus valores sexuales o que respeten su cuerpo físico.

Esta etapa escolar es también el tiempo en el que la mayor parte de los jóvenes se enamoran y tienen relaciones serias por primera vez. Sean cuales sean sus decisiones sobre intimidad física, necesitan información, apoyo y una idea clara de qué es una relación saludable y qué es una relación nociva. Navegar la intimidad sexual y amorosa no es algo que la mayor parte de las personas sepan como hacer por naturaleza; se trata de un conjunto de conocimientos que puede aprenderse y mejorar.

Si la etapa escolar anterior es clave para que los jóvenes comiencen a desarrollar su identidad, esta etapa que nos ocupa es con frecuencia el momento en el que esa búsqueda de identidad se define y se hace reconocible. La comprensión de la propia identidad de género y sexual es

un elemento fundamental de ese proceso de identidad. Pero también son fundamentales otros aspectos de la identidad relacionados con el sexo y la sexualidad, como los sistemas religiosos y de valores, la imagen corporal y la comprensión de el nivel propio de deseo sexual de cada persona.

Para la amplia mayoría de les alumnes, estos años suponen su entrada en la edad adulta. Esto acarrea un nuevo nivel de responsabilidad, desde la forma que tienen de relacionarse con compañeros más jóvenes hasta el modo de acceder a la pornografía, así como un nuevo nivel de riesgo legal, tanto en lo sexual como en otros ámbitos. La falta de acceso a esta información puede causar daños claros y de importancia, que pueden afectarles durante el resto de su vida.

Les alumnes de este grupo de edad necesitan una educación sexual integral que cubra todos estos temas y mucho más. Es necesario que accedan a estos temas contextualizados tanto históricamente, como desde su propia perspectiva macro y microcultural. Necesitan aprender a hablar de temas sexuales desde una perspectiva más amplia que la de su esfera personal, y especialmente en la medida en que estos temas se relacionan con la justicia social. Están preparados para participar en estos debates y, de hecho, a menudo participan en ellos, tanto si hay personas adultas involucradas como si no.

## PARTICIPACIÓN EN LÍNEA

A menudo nos referimos a las personas de este grupo de edad como “nativas digitales” y asumimos que son competentes y activas en los espacios en línea. Aunque es cierto que la mayoría de estas personas están activas en línea, eso no significa que sean capaces de interactuar de forma efectiva con interfaces en línea nuevas o distintas de las redes sociales que utilizan normalmente.

Antes de que el aprendizaje en línea fuera la vía principal de escolarización, las personas adolescentes pasaban una media de 8 a 18 horas diarias ante una pantalla. Dada la amplitud de este intervalo, sería difícil pasar mucho más tiempo de participación digital.

El tiempo máximo recomendado de aprendizaje en línea para esta franja de edad es de 4.5 horas diarias, distribuidas en 6 períodos de 45 minutos. Aun así, muchas escuelas están pidiendo tiempos de trabajo muy por encima de esta recomendación, tanto sincrónicos como asincrónicos. Llegar a un equilibrio adecuado entre todas las horas de clase y las específicas de contenido sexual debería ser una tarea conjunta entre la escuela en su totalidad y el contenido específico de cada área. Aunque un facilitador por sí mismo no puede controlar cuánto tiempo exigen el resto, es fundamental que nos responsabilicemos de la cantidad que pedimos a les alumnes, tanto en tiempo como en contenido.

Es importante tener en cuenta la necesidad de este grupo de edad de aprender dentro de un contexto social. Que el aprendizaje suceda en un entorno en línea no elimina esta necesidad, antes bien la expande y profundiza más en ella. Sin el contacto personal que proporciona el espacio físico, hay que mostrar a les jóvenes cómo satisfacer esa necesidad mediante el aprendizaje en

línea. Los grupos reducidos donde les participantes hablan entre sí, tienen conversaciones en profundidad y conectan personalmente son la forma más efectiva de hacerlo. Es fundamental en la enseñanza de la sexualidad en entornos digitales incluir contenido curricular que apoye los elementos mentales, sociales y emocionales de la sexualidad mediante un contenido y un proceso pedagógico.

## RECOMENDACIONES PEDAGÓGICAS PARA EL APRENDIZAJE EN LÍNEA

A continuación presentamos una lista de recomendaciones para el uso de técnica de aprendizaje en línea para esta franja de edad. Lo más importante es recordar que los fundamentos de cualquier aprendizaje efectivo son la diversión y la participación activa.

- Puesto que las personas en este grupo escolar están emergiendo a su sexualidad, conectan con el sexo y el contenido sexual de forma personal. Esto significa que el juego de rol es un elemento a menudo muy efectivo sobre el que sustentar el aprendizaje. El juego de rol permite a los jóvenes considerar la forma de expresar con palabras y los sentimientos que las personas de su edad pueden ofrecer en una variedad de situaciones y el impacto que esos elementos pueden ejercer en sus decisiones tanto a corto como a largo plazo. En el mundo digital, el juego de rol es fácil y accesible. Hay varias opciones disponibles, dependiendo de si la modalidad es sincrónica o asincrónica:
  - Dos (o más) participantes pueden utilizar sus micrófonos y hacer un juego de rol verbal igual que lo harían en un aula.
  - También pueden ir a salas de grupos más reducidos para hacer el juego de rol, con o sin observadores. Si hay observadores, pueden pensar en lo que está sucediendo en el juego y comentar sobre la interacción de las personas que están haciendo el rol.
  - Otra opción es que dos o más participantes hagan un juego de rol mediante el chat de texto cómo lo harían en otra situación de mensajería.
  - En un entorno asincrónico se puede asignar a la mitad de los participantes “Inicios de conversación” y a la otra mitad “Continuaciones de la conversación”. Los que incian pueden postear sus comentarios y los que continúan pueden elegir en qué conversaciones van a tomar parte. Luego los que han comenzado contestan a los que continuaron y así sucesivamente.
  - En un entorno asincrónico también se puede hacer que los participantes creen guiones propios que luego compartirán para que el resto comente y dialogue sobre ellos.
- Los videos son un elemento fundamental del aprendizaje en línea, muy especialmente en la modalidad asincrónica. Hay ciertos beneficios en que creamos nuestros propios videos, pues proporcionan una conexión personal que puede echarse de menos cuando ofrecemos el contenido utilizando solo texto. También hay ciertos beneficios en utilizar videos de otras personas. Los videos en los que aparecen famosos o personas reconocibles por algún motivo pueden lograr la confirmación y aceptación por parte de los participantes. En general, es

cierto que los videos creados por otras personas, por profesionales, ofrecen mayor calidad de video y edición que los de los facilitadores. Lo mejor sería utilizar ambos, siempre que sea posible. Ningún video debe durar más de 7 minutos para 14-15 años, ni más de 10 minutos para 16-18 años. Todos los videos deben ir acompañados de preguntas u otra clase de tarea que ayude a pensar en lo que se está viendo.

- Las personas de estas edades necesitan menos estructura que los grupos más jóvenes. De hecho, progresan enormemente en la libertad de ser creativos e interactuar con libertad. Los entornos en línea pueden limitar algo esta creatividad, así que es mejor fomentar la creatividad durante el tiempo que no están en línea y que comparten los resultados de sus trabajos durante la interacción en línea. Un gran ejemplo de este modo de operar es hacer que los participantes investiguen sobre ciertos temas y creen espacios de aprendizaje liderados por sus compañeros para que el resto pueda disfrutarlos.
- El grado de desarrollo de estos alumnos permite incluir aplicaciones divertidas y otros sitios e interfaces con éxito y así crear una experiencia interactiva, dinámica y divertida, siempre que nos tomemos el tiempo de mostrar como utilizar cada plataforma, en lugar de esperar a que sean ellas mismas quienes lo averigüen. Algunos ejemplos:
  - Google Docs, Mural, Kahoot
  - Yotribe, Teeoh (todavía en prueba beta)
  - También es posible llevar a cabo actividades que típicamente requieren papel y bolígrafo mediante plataformas digitales como Flippity, Google Forms, o un PowerPoint Quiz.
- El *chat* de Zoom es una herramienta excelente para que los participantes conecten entre sí, para que tengan diálogos paralelos que refuerzen la conversación y actividades principales, así como informar a los facilitadores si hay un problema técnico. Sin embargo, también es un lugar donde los participantes pueden compartir contenido inapropiado, acosar a alguien o distraerse. Como facilitadores, debemos ser conscientes de los diferentes niveles de restricción que debemos ejercer sobre el chat, sobre su uso efectivo como herramienta de aprendizaje y hacer saber a los participantes que aunque estén charlando en privado entre sí, al final de la sesión tenemos la opción como facilitadores de leer todo lo que escriban.
- Dar calificaciones con esta clase de contenido es complicado, y aún más en modalidad digital. Si fuera absolutamente necesario, lo mejor es solo dar calificaciones por haber finalizado. Dependiendo del presupuesto disponible, podría plantearse la opción de dar algún tipo de estipendio como incentivo a los participantes que participen plenamente.
- Las clases de educación sexual ocupan un lugar sagrado como espacio único para los jóvenes. No tienen por qué parecerse a otras asignaturas de su formación académica.



## ETAPA DEL DESARROLLO

Las personas adultas y sus espacios de aprendizaje comprenden una amplia gama de experiencias potenciales. Por ejemplo, aunque los alumnos de universidad entran dentro de esta categoría, una persona que acaba de entrar en su primer año de universidad puede recibir una formación más adecuada a través de los procedimientos de la sección de adolescentes de más edad (14-18 años). En cambio, un adulto más mayor que además tenga hijos adolescentes, es más probable que necesite un proceso diferente que tenga en cuenta tanto el amplio espectro de conocimiento y experiencias vitales, como las exigencias de ser xadre. Otro factor que tendrá impacto en la forma de acceso a la información será si el aprendizaje de la persona adulta se da en un contexto universitario, entre amistades o procede de un voluntariado de alguna organización y condicionará tanto el acceso como la incorporación de la información en las estructuras de conocimiento preexistentes.

Es frecuente que las personas adultas no hayan estado en contacto con un aprendizaje formal y estructurado desde hace tiempo y, en cambio, que posean un grado de experiencia vital que sea integral a su comprensión de sí mismas, de su biografía y de la trayectoria del resto de su vida. Esto afecta a su capacidad para sentarse y aprender y normalmente necesitarán un entorno amistoso, colaborativo y conectado.

## NECESIDADES EN LA EDUCACIÓN SEXUAL

Si bien hay personas adultas que poseen un conocimiento básico sobre la salud y la función sexual hay también muchas que no. Como infantes y adolescentes reciben a menudo una educación sexual tan incompleta e inconsistente, es fundamental no dar por sentado que las personas adultas tienen un nivel determinado de conocimiento en la materia. Algunas personas jamás han tenido una conversación plena sobre sus experiencias sexuales, incluyendo qué encuentran doloroso o placentero, incluso aunque estén casadas y tengan hijos. Otras personas adultas, en cambio, habrán recibido una educación más completa cuando eran jóvenes o (más probablemente) habrán buscado por su cuenta un conocimiento más amplio. Son muchos los adultos que sienten que no comprenden los nuevos temas sobre género e identidad sexual, mientras que otras se creen con conocimiento pleno sobre el tema.

La sexualidad humana es un proceso en constante evolución y la educación sexual también debe serlo, evolucionar y continuar. Incluso aquellas personas adultas que se consideran a sí mismas suficientemente educadas en temas como las identidades sexuales y de género, su salud sexual y las formas de interactuar sexualmente con su(s) pareja(s) y estimular sus relaciones pueden sentirse perdidas si son xadres o al llegar al sobrepasar los cuarenta y adentrarse en la madurez. No solo se experimentan cambios corporales en esos años, sino también en los patrones de excitación, en los intereses sexuales y en los sentimientos y emociones que están en conexión

con la sexualidad. Estos elementos pueden acarrear cambios enormes en las formas en que estas personas se sienten conectadas (o desconectadas) de su(s) pareja(s) así como de su propia identidad y comprensión de sí mismas.

Dado que hablar de conocimientos sobre sexo y sexualidad es hablar de enormes diferencias entre individuos e incluso de enormes diferencias en una misma persona a lo largo de su vida, no es posible saber cuánto sabe sobre sexualidad una persona (bien sea como tema amplio o en lo que se refiere a sí misma) sin tener una conversación directa y explícita con ella.

## PARTICIPACIÓN EN LÍNEA

Antes de que comenzara la cuarentena, una persona adulta en Estados Unidos pasaba casi la mitad de su tiempo (unas 11 horas diarias) en algún tipo de medio. Aunque hay que actualizar la investigación sobre este tema, el porcentaje se ha incrementado en 2020. Por ejemplo, el porcentaje de tiempo que pasamos accediendo a noticias y actualización de información se incrementó en un 215% entre marzo de 2019 y marzo de 2020. En contraste con esto, el tiempo recomendado en dispositivos digitales para una persona adulta es de 2 a 4 horas, muy por debajo de las pautas de comportamiento que se observan. Por supuesto, parte de este tiempo es necesario para el trabajo, pero también mucho de este tiempo se emplea en conectar con familia, amistades mediante redes sociales, viendo la televisión y películas, aprendiendo y leyendo y en otras formas de ocio.

Históricamente, mucha de la interacción entre personas adultas en línea sucedía mediante email, leyendo, participando en redes sociales, mensajería, chat y vídeo (tanto largos como cortos). Sin embargo, la situación actual ha provocado un cambio rápido y muchas personas adultas pasan ahora muchas horas diarias en videoconferencias. Aunque esto facilita una mayor interacción, también se empieza a advertir un creciente “agotamiento de Zoom” que hay que tener en cuenta cuando se ofrece una educación efectiva utilizando una plataforma digital. Lo más importante para una educación sexual a personas adultas en línea sería ofrecer algo único, especial, diferente de las horas que pasan trabajando para que puedan sentir una conexión, entusiasmo y ganas de participar.

## RECOMENDACIONES PEDAGÓGICAS PARA EL APRENDIZAJE EN LÍNEA

Los seres humanos pasamos la mayor parte de nuestras vidas como adultos, y sin embargo, la mayor parte de nuestro aprendizaje formal y grupal sucede antes de que seamos personas adultas. Este alejamiento de una educación estructurada significa que la mayor parte de las personas adultas necesitan un apoyo pedagógico diferente del que se da a personas que han estado en alguna clase de aula continuamente desde la infancia.

Una persona adulta que está aprendiendo algo tiene mayor capacidad de atender a sus niveles de participación, aprendizaje, productividad y equilibrio que alguien más jóven. Pero esto no significa que vayan a monitorizar estos elementos efectivamente sin el apoyo de la facilitación.

Que participen en la experiencia de aprendizaje voluntariamente, movidos por su propio interés, o apremiados por alguna fuerza externa (como una formación exigida por su trabajo) trae consigo grandes diferencias en la respuesta al aprendizaje a la facilitación y a los materiales.

La mayor parte de las personas adultas acuden voluntariamente al aprendizaje sexual en entornos informales con compañeros o amistades. Estos entornos promueven sentimientos de conexión, sinceridad y comunidad que con frecuencia conducen a un aumento de la apertura hacia un tema que en otras condiciones sería incómodo o ilícito.

Las personas adultas que están aprendiendo pudieran ser más críticas con las técnicas de facilitación que alguien más joven, porque sienten que ellas mismas podrían hacerlo mejor, porque han visto que se puede hacer mejor, porque tienen preferencia por otros modos de aprender que los que propone la persona facilitadora o por varias otras razones que pueden o no estar relacionadas con la capacidad de la persona que facilita la educación.

A continuación, unas ideas específicas para mejorar la experiencia de aprendizaje en línea de este grupo de edad. Lo más importante es recordar que la participación activa y la diversión son los fundamentos de todo aprendizaje efectivo.

- Las personas adultas se benefician enormemente de una pedagogía cuidadosamente diseñada. Este punto es aún más crucial cuando el aprendizaje tiene lugar en una modalidad inusual, como es el aprendizaje en línea. Las personas adultas pueden sentirse intimidadas por la tecnología en la que sucede el aprendizaje, por las diversas plataformas, por los diferentes tipos de requerimientos como activar/desactivar el micrófono, por los diversos tipos de estructuras que conlleva el aprendizaje en línea. Tómese su tiempo para enseñar a sus participantes cómo usar la tecnología. Aún cuando puede ser frustrante reducir la cantidad de contenido para dedicar ese tiempo a aprender a manejar la tecnología, al final hará que se sientan suficientemente cómodas en un espacio de aprendizaje en línea como para incorporar nuevas ideas. Sin ese tiempo dedicado a la infraestructura, es posible que no sean capaces de asimilar el contenido.
- Las personas adultas necesitan sentir que se tienen en cuenta su biografía, su voz y sus opiniones. Dedique tiempo a escuchar, y permita que las personas participantes se escuchen unas a otras. Si el aprendizaje se hace mediante Zoom u otro programa de conferencia en vídeo y el grupo tiene más de cinco o seis personas, utilice las salas al menos una vez por sesión. De a esos grupos en salas una estructura, indicando quién debe hablar en primer lugar (en general, el orden alfabético funciona bien aquí, o también designando a una persona que dirija el grupo), para que los participantes sepan qué deben hacer cuando entren en la sala, en lugar de tenérselo que inventar.
- Para las personas adultas, el aprendizaje en línea implica atender a varias cosas al mismo tiempo. Esto puede significar que necesiten interactuar con usted, entre sí y con la plataforma de aprendizaje de varias formas posibles. Por ejemplo, si están cuidando de alguien puede que no tengan un espacio verdaderamente privado, lejos de sus hijos, durante la clase. Puede que decidan que las necesidades de sus hijos son más importantes que las

propias y se salten clases para que sus hijos utilicen la tecnología porque la necesitan. Puede que sufran más interrupciones o ausencias para atender a la familia. Si incorporamos en los acuerdos de grupo un reconocimiento de estas circunstancias y formas de adaptarnos a ellas, permitiremos que los participantes se sientan bien sabiendo que pueden participar cuando les sea posible y que pueden regresar al grupo después de una ausencia más o menos prolongada.

- Dar oportunidades para la creatividad y la expresión son elementos clave en el aprendizaje con personas adultas para mantener la atención y la conexión. Muchas facilitadoras encuentran dificultades para incorporar estos elementos en la enseñanza en línea, en comparación con la enseñanza presencial. Sin embargo, el cambio de modalidad de enseñanza no significa que no podamos dar a las personas participantes ocasiones para la expresión y la creatividad. Investigue plataformas como JamBoard o Padlet, o funciones de Zoom como la anotación o whiteboard. También se puede incorporar a estas tecnologías recursos no tan tecnológicos, pidiendo o enviando a cada participante papel y lápices de colores y dando tiempo en Zoom para dibujar y compartir los dibujos, bien mostrándolos a la cámara o fotografiándolos para compartir la fotografía.
- Con frecuencia, las personas adultas andan cortas de tiempo y de otros recursos. Quieren estar seguras de que el tiempo que emplean en aprender es efectivo, práctico y da resultados. Explíquenles el proceso que va a seguir antes de empezar, para que sepan qué esperar. Deje de lado cualquier cosa que suene a “trabajo” y emplee recursos a los que puedan acceder más tarde, en lugar de tener que memorizar información. Invítelos a que comenten qué temas consideran más importantes en el aprendizaje y céntrese en esos elementos.
- Distribuya la información en fragmentos reducidos de forma que si los participantes tienen que irse, puedan retornar más tarde sin tener la sensación de que están perdidos y no saben cómo retomar el hilo. Idealmente, los videos no deberían durar más de 6 minutos y las lecturas no deberían superar las 1000 palabras. Facilite estructura cognitiva para que el paso de videos a lecturas tenga un flujo lógico.

Adaptado por la Carlos Gago-Aragón

Escrito por Jessica Smarr, MPH y Karen Rayne, PhD, CSE

Diseño y obra de arte por Nyk Rayne

## LISTADO DE REFERENCIAS

- American Psychological Association. (2019). *Digital guidelines: Promoting healthy technology use for children*. <https://www.apa.org/topics/healthy-technology-use-children>
- Brix, N., Ernst, A., Lauridsen, L.L.B., Parner, E., Stoving, H., Olsen, J., Henriksen, T.B., Ramlau-Hansen, C.H. (2018). *Timing of puberty in boys and girls: A population-based study*. Paediatric and Perinatal Epidemiology, v34 i3. <http://www.medicine.mcgill.ca/epidemiology/hanley/bios601/Likelihood/TimingOfPubertyInBoysAndGirlsBrix2018.pdf>
- Cabrera, S. M., Bright, G. M., Frane, J. W., Blethen, S. L., & Lee, P. A. (2014). *Age of thelarche and menarche in contemporary US females: a cross-sectional analysis*. Journal of pediatric endocrinology & metabolism : JPEM, 27(1-2), 47–51. <https://doi.org/10.1515/j pem-2013-0286>
- EL Education. (2015). *Characteristics of Primary Learners*. <https://elearning.org/resources/characteristics-of-primary-learners>
- English, L., & Irving, C. (2015). Feminism in Community : Adult Education for Transformation / Leona M. English; Catherine J. Irving. Brill. <https://doi.org/10.1007/978-94-6300-202-8>
- Illinois State Board of Education's Remote Learning Advisory Group. (2020). *Remote Learning Recommendations During COVID-19 Emergency*. <https://www.isbe.net/Documents/RL-Recommendations-3-27-20.pdf>
- Mizzi, R. C., Rocco, T. S., & Shore, S. (Eds.). (2016). Disrupting adult and community education : Teaching, learning, and working in the periphery. ProQuest Ebook Central <https://ebookcentral-proquest-com.ezproxy.lib.utexas.edu>
- Nielsen. (2020). PERCENTAGE DIFFERENCE OF TIME SPENT ONLINE ON MOBILE DEVICES ACCESSING CURRENT EVENTS AND GLOBAL NEWS, MARCH 2019 VS MARCH 2020. <https://www.nielsen.com/us/en/insights/article/2020/covid-19-tracking-the-impact-on-media-consumption/>
- Nielsen. (2018). TIME FLIES: U.S. ADULTS NOW SPEND NEARLY HALF A DAY INTERACTING WITH MEDIA. <https://www.nielsen.com/us/en/insights/article/2018/time-flies-us-adults-now-spend-nearly-half-a-day-interacting-with-media/>
- Noonoo, S. (2020). *Navigating Uncertain Times: How Schools Can Cope With Coronavirus*. EdSurg. <https://www.edsurge.com/research/guides/navigating-uncertain-times-how-schools-can-cope-with-coronavirus>
- Reid Chassiakos, Yolanda, et al. *Children and Adolescents and Digital Media*. Pediatrics, vol. 138, no. 5, 2016, doi:10.1542/peds.2016-2593.
- Responsive Classroom. <https://www.responsiveclassroom.org/>

World Health Organization. (2010). *Antiretroviral Therapy for HIV Infection in Infants and Children: Towards Universal Access: Recommendations for a Public Health Approach: 2010 Revision*. ANNEX H, SEXUAL MATURITY RATING (TANNER STAGING) IN ADOLESCENTS. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK138588/>

World Health Organization. (2019). *Guidelines on physical activity, sedentary behaviour and sleep for children under 5 years of age*. <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/311664/9789241550536-eng.pdf?sequence=1&isAllowed=y>