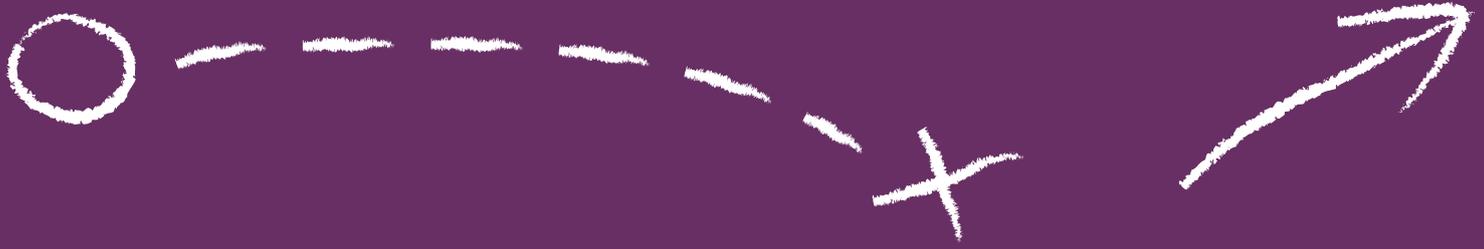


HABLEMOS EN FAMILIA SOBRE SEXUALIDAD

CAPÍTULO 0

El desafío





En el contexto histórico que nos toca vivir, atravesado por la pandemia de COVID-19, las relaciones familiares son desafiadas en muchos sentidos: convivencia de 24 horas forzada; imposibilidad de los chicos y las chicas de ir a la escuela, sin encuentros con amigos; falta de contacto cara a cara con otros familiares. Por si fuera poco, las noticias del coronavirus capturan casi toda nuestra atención. Al margen de ello, nuestros niños, niñas y adolescentes siguen creciendo y transitando las diferentes etapas de su sexualidad.

Creemos que si bien este momento es difícil y diferente, puede servirnos como oportunidad para hablar sobre este tema con ellos y trabajar todas las dimensiones de la educación sexual integral (ESI) en casa.

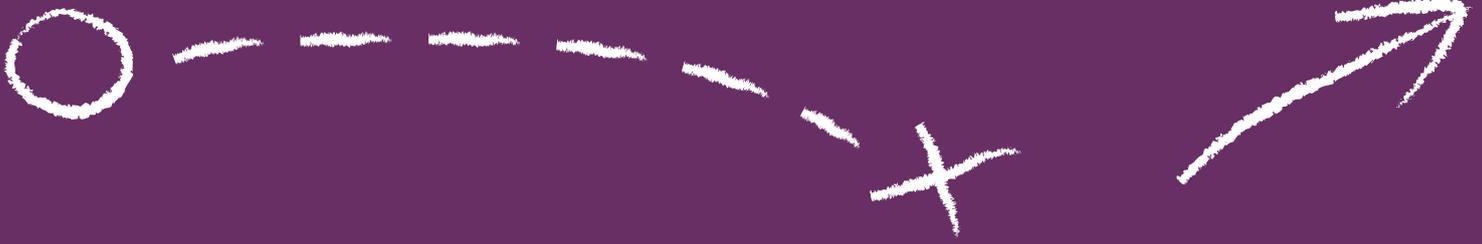
Te proponemos, entonces, redoblar el desafío: en esta cuarentena, hablemos de sexualidad en familia. Y para hacerlo, sigamos esta analogía: como en cualquier deporte, hay que prepararse, entrenar, jugar los partidos y dejarlo todo. Por ello, primero informate, reflexioná, pensate a vos en tu historia personal, observá el mundo en el que vivimos, armate con las estrategias que te vamos a ofrecer y luego, sí, respirá hondo y salí a la cancha.

¿Empezamos?

CAPÍTULO 1

El entrenamiento





Entrenar es parte fundamental de practicar un deporte no importa si es fútbol, vóley, ping pong o freestyle con bicicleta BMX. Pero no se trata solo de preparar el cuerpo y nuestra técnica, sino de conocer las reglas de juego, los elementos, los jugadores. Para este desafío, si vamos a hablar de sexualidad en familia, antes de hacerlo conviene reflexionar sobre el concepto de familia y pensar qué entendemos por sexualidad.

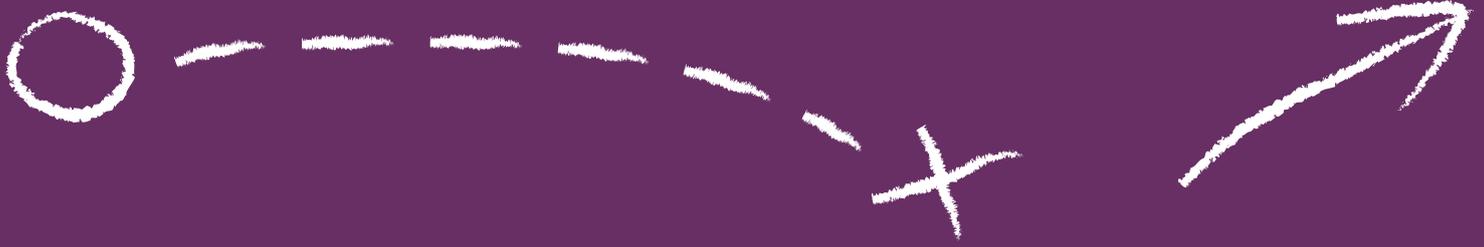
¿Qué es familia?

No hay consenso sobre una definición universal de la familia. Si la definimos por el parentesco de sangre, dejamos afuera a todas las configuraciones que se dan en hogares convivenciales, o en las que vecinos se hacen cargo del cuidado de niños y niñas de su comunidad. Si la definimos por la convivencia bajo un mismo techo, dejamos afuera todos los vínculos que se sostienen a pesar de las distancias geográficas.

Entonces, **llamamos familia a todas las configuraciones vinculares de cuidado en las que las personas sienten un lazo afectivo mutuo.**

¿Qué entendemos por sexualidad?

La sexualidad es una dimensión en la vida de las personas que se desarrolla desde el nacimiento. **No se refiere solo a la genitalidad, sino que vincula con varios aspectos, como los sentimientos, la afectividad, la identidad y las formas de relacionarnos con otros.** También tiene que ver con experimentar el placer, ejercer los derechos sexuales y (no) reproductivos, y reconocer y cuidar el propio cuerpo y el cuerpo del otro.



Entendemos la sexualidad de manera integral a partir de cinco ejes¹, que se interrelacionan entre sí:

1. Reconocer la perspectiva de género
2. Respetar la diversidad
3. Valorar la afectividad
4. Ejercer los derechos
5. Cuidar el cuerpo y la salud

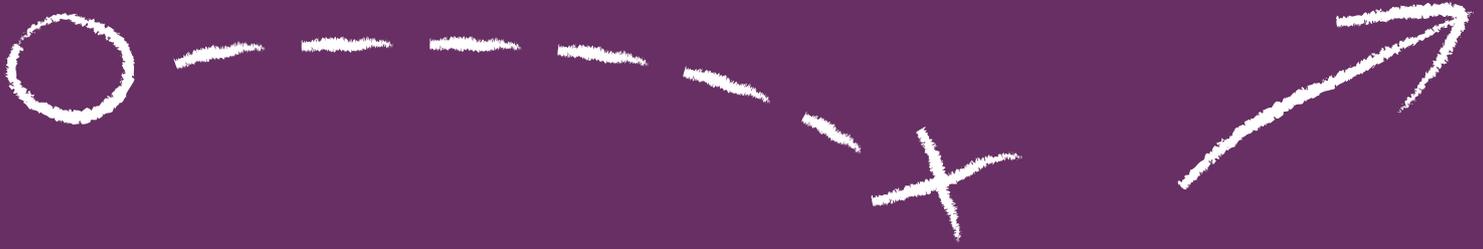
Eje 1. Reconocer la perspectiva de género

Ser varón o ser mujer no está determinado biológicamente por el aparato genital con el que nacemos. Es una categoría que refleja los valores sociales construidos sobre lo que entendemos que es “ser mujer” (tiernas, débiles, pasivas, emocionales, etc.) o “ser varón” (fuertes, valientes, racionales, proveedores, etc.).

A su vez, estas categorías implican roles de género, que son binarios (sólo dos) y resultan opresivos tanto para los varones como para las mujeres, porque nos cargan con mandatos que dificultan la libre expresión de nuestros deseos. Sí, sí, leíste bien: ¡también son opresivos para los varones! Incluso, esta concepción binaria solo nos habilita a ser una cosa o la otra, como si se tratara de un destino inmodificable, porque se lo presenta como un orden “natural”.

Para salir de este encasillamiento, la perspectiva de género nos permite repensar estas categorías y esos mandatos asignados a los roles de varón/ mujer. Y por ello nos ayuda a vivir la construcción de nuestras identidades de género con mayor libertad. También nos impulsa a valorar y experimentar la diversidad, generar las mismas oportunidades para varones, mujeres e identidades no binarias, promover relaciones de equidad y reducir la discriminación.

¹ Estos ejes fueron establecidos por consenso en el Consejo Federal de Educación en mayo de 2018, en la Resolución 340.



TE LA DEJAMOS PICANDO...

- ¿Cómo aprendiste qué es ser varón o ser mujer en tu infancia? ¿Y si alguien no encajaba en esas categorías?
- ¿Cómo transmitís qué es ser varón o ser mujer a los niños y niñas? ¿Son las únicas representaciones posibles para las personas?



Eje 2. Respetar la diversidad

La diversidad no solo refiere a las múltiples identidades y expresiones de género (la forma en que cada persona siente su género y cómo lo muestra al mundo), sino también a los distintos orígenes étnicos, las diferencias en las familias que conformamos, la diversidad corporal y el modo en que cada quien piensa, siente, actúa y vive su sexualidad.

La mayoría de las personas dan por sentado que todos y todas son heterosexuales. Esta fijación de roles, identidades y conductas heterosexuales va de la mano con el rechazo y la violencia que sufren las personas que no se adecuan a la orientación sexual esperada (homofobia o lesbofobia) o a la identidad de género asignada al nacer (transfobia). También es común suponer que todos los chicos y chicas conviven en una familia biparental heterosexual, cuando esa no es la única realidad.

A su vez, nuestros cuerpos también son diversos, no solo por las distintas características físicas, sino porque muchas veces elegimos modificarlo para sentirnos más cómodos.

Respetar la diversidad implica, entonces, que nosotros no somos los "normales" y los otros los "distintos", sino que todos somos diversos



e iguales en derechos. Por ello, buscamos profundizar el respeto a la diversidad corporal, sexual y de género.

TE LA DEJAMOS PICANDO...

- Pensá en tu barrio, tu club, tu trabajo... ¿todas las personas son iguales? ¿Te parece que algunas de esas personas "diferentes" son estigmatizadas?
- ¿Sabés que los estándares de belleza fueron cambiando a lo largo de la historia?
- ¿Tenés alguna intervención corporal? ¿Un arito (en la oreja)? ¿Un piercing? ¿Un tatuaje? Todos modificamos nuestro cuerpo, solo que algunas intervenciones "molestan" más que otras.



Eje 3. Valorar la afectividad

Las emociones y los sentimientos están presentes en todas las interacciones humanas (y ocupan un lugar importante en el crecimiento de los niños, niñas y adolescentes. Ellos y ellas establecen relaciones de amistad, amor y admiración que son fundamentales para su desarrollo integral saludable.

Valorar la afectividad contribuye al desarrollo de capacidades afectivas como la empatía, la solidaridad y el respeto. Y nos ayuda a trabajar algunos temas, como los celos en las relaciones de pareja o el derecho a decidir sobre el propio cuerpo. Así podemos prevenir o detectar a tiempo situaciones de acoso y/ o abuso.

Otros temas que pueden abordarse desde la dimensión afectiva son la amistad, el enamoramiento, el noviazgo, el concepto de pareja estable y el amor romántico. También las capacidades para comunicar



emociones, sentimientos, deseos, necesidades y problemas; la reflexión; el desarrollo de la escucha; la resolución de conflictos a través del diálogo; la toma de decisiones y el pensamiento crítico y creativo.

Un gran desafío es visibilizar los conflictos, enunciar lo que sentimos, ponerle palabras a lo que nos pasa ante una situación equis y promover el debate y la construcción de acuerdos sobre el consentimiento y las formas respetuosas de demostrar amor. Se trata, entonces, de valorar el espacio reflexivo para generar cada vez mejores vínculos, de diálogo, de cuidado y de contención.

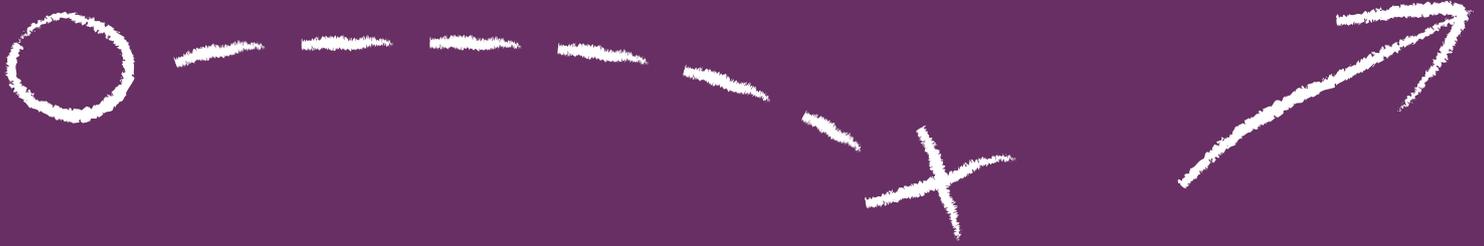
TE LA DEJAMOS PICANDO...

- En la práctica, muchas veces subestimamos el valor de los sentimientos e incluso se legitiman formas de burla u hostigamiento ante la manifestación de alguna emoción, como el famoso "¡No seas maricón!". ¿Te resulta familiar?
- Cada vez que surgen peleas, enojos, bromas pesadas o angustias asociadas con la sexualidad o el crecimiento podemos abordarlo desde la afectividad. ¿Cómo se te ocurre ponerlo en práctica?
- ¿Pensaste en hablar sobre los límites que pueden ponerse cuando los sentimientos no son correspondidos o cuando no se desea un acercamiento físico? ¿Estos límites, cómo podrían expresarse en palabras?



Eje 4. Ejercer los derechos

Las niñas, niños y adolescentes son sujetos de derecho con plena capacidad para participar, hacer oír su voz y no sufrir ningún tipo de discriminación. Las personas adultas y el Estado somos garantes de sus derechos.



Si bien la relación entre adultos y chicos y chicas siempre es asimétrica, necesita construir lugares de autoridad desde el respeto por los derechos de todas las partes. Esta perspectiva de derechos permite establecer vínculos distintos con el pasaje de una cultura de control, disciplinamiento y cumplimiento del deber a una cultura del cuidado y el respeto.

TE LA DEJAMOS PICANDO...

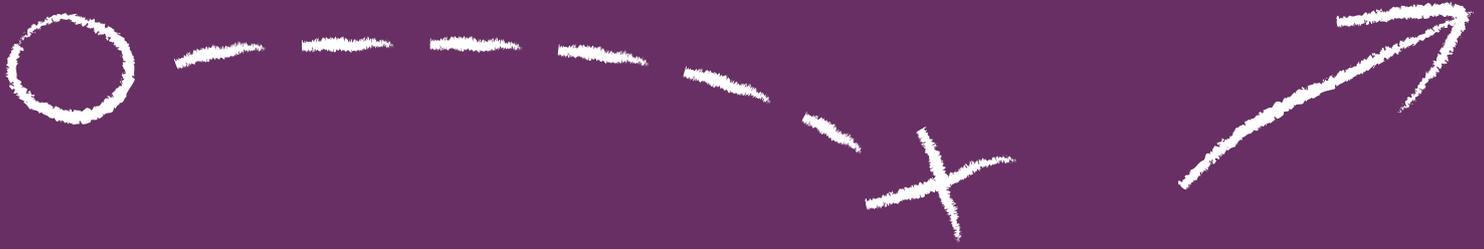
- ¿Pensaste en tomar en cuenta a los chicos, chicas y adolescentes en la construcción de las normas de convivencia, favoreciendo el diálogo y la escucha, y estableciendo sanciones que no vulneren sus derechos?
- ¿Alguna vez incluiste a los chicos, chicas y adolescentes en la toma de decisiones sobre su salud y el cuidado de su cuerpo?



Eje 5. Cuidar el cuerpo y la salud

Una mirada amplia sobre cómo cuidar el cuerpo y la salud incluye la reflexión sobre los alimentos que elegimos en nuestra dieta, los hábitos de higiene personal y el conocimiento de cuáles son y cómo funcionan las partes íntimas. Además, implica reflexionar sobre las corporalidades diversas, por ejemplo, en torno a la capacidad/ discapacidad o la gordura/ flacura, para así promover la desnaturalización de los prejuicios y los estereotipos vinculados con el cuerpo y la salud.

Es importante darles visibilidad a los cuerpos que nunca salen en las tapas de las revistas. Los cuerpos aspiracionales, aquellos que se muestran como deseables –como los objetos que se nos propone consumir–, son los únicos que aparecen en los medios. Sin embargo, los cuerpos que vemos en el mundo real son otra cosa.



Y merecen ser respetados tal cual son. Los trastornos de la alimentación en la adolescencia o el bullying gordofóbico son algunas de las consecuencias no deseables de esta discriminación.

Valorar positivamente nuestro cuerpo es también reconocer que la sexualidad se vincula con el disfrute y el placer. Sin omitir la valiosa información sobre infecciones de transmisión sexual o la prevención de embarazos no intencionales, **estemos atentos a no hablar solo desde un enfoque asociado al riesgo y al miedo** y sumemos tiempo y espacio para charlar de las cosas buenas que nos pasan cuando podemos decidir disfrutar de una vida sexual placentera y cuidada.

TE LA DEJAMOS PICANDO...

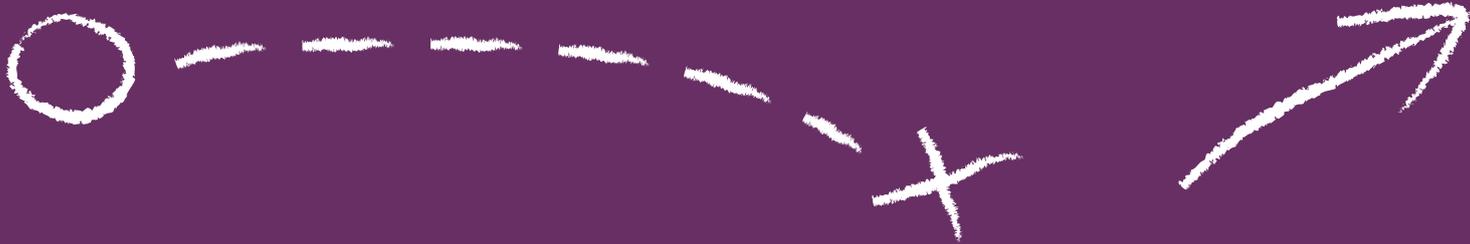
- ¿Cómo fue y es tu historia personal en relación a estos temas?
- ¿Cómo son los modelos y los mensajes de belleza que circulan en nuestra sociedad? ¿Qué pensás de ellos? ¿Cómo creés que influyen en la autoestima y en los vínculos entre las personas?
- ¿Crees que tus hijos e hijas se sienten a gusto con sus cuerpos? ¿Escuchaste alguna vez burlas o críticas a los cuerpos de niños o niñas que conocés?



CAPÍTULO 2

Es hora de jugar los partidos



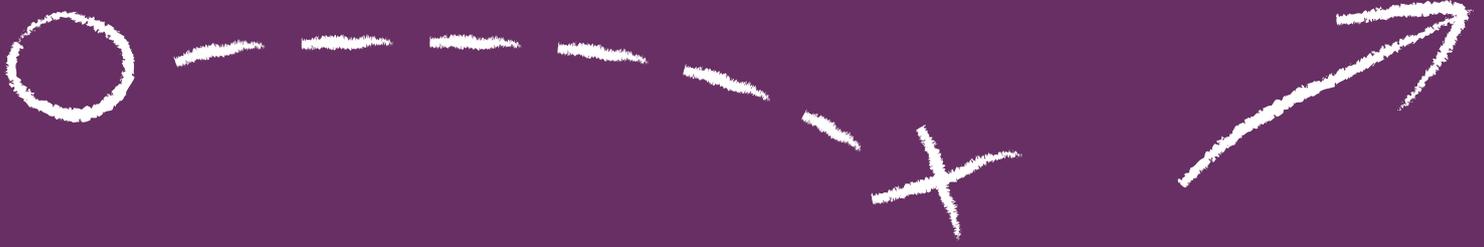


Ya estamos listos; entrenamos, estudiamos el terreno y a los jugadores. Ya conocemos muchas de las reglas de juego, aunque siempre podemos seguir aprendiendo. Ahora pasemos a la estrategia y salgamos a la cancha. Compartimos con vos estas sugerencias para hablar de sexualidad en familia.

En casa hablamos de sexualidad

Abrir o ampliar el canal de comunicación con las chicas y los chicos sobre temas relativos a la sexualidad implica escucharlos con atención y estar disponibles para una charla empática y honesta cuando ellos y ellas lo requieran o alguna situación de la cotidianidad opere como disparador. Tené en cuenta estas recomendaciones:

- Todas las situaciones en las que se pueden abordar las temáticas de sexualidad tienen sus particularidades. No siempre se trata de “la charla”, sino de varios momentos en los que una pregunta o un comentario te permita introducir la conversación. Cada vínculo tiene sus tiempos y respetarlos es clave para que lo que construyamos tenga una base sólida.
- Preparate para la sorpresa: estar disponible para el diálogo cuando aparecen las preguntas de las niñas, niños o adolescentes. Nadie tiene todas las respuestas, pero hay que recibir y escuchar todas las preguntas.
- Para empezar a conversar podés recurrir a los conocimientos que parten de tu experiencia de vida y tomar las dudas que surjan para buscar más información. *TIP: En Fundación Huésped te podemos dar una mano con materiales online y también podés hacernos consultas por teléfono, e-mail o redes sociales.*
- Mostrarte con predisposición a charlar, con tiempo y sin distracciones. Dejá el teléfono lejos y apagá el televisor.
- Tomá como disparadores elementos de la cotidianidad como las



series o las películas y, en el caso de las y los adolescentes, también las noticias, memes y tendencias en redes sociales. “¿Qué piensan sobre esto?”. También plantea reflexiones propias y contales alguna experiencia.

- Al hablar sobre sexualidad, tené en cuenta las diversas dimensiones, como el placer, la prevención de enfermedades, la violencia, el estigma y la discriminación (por género, por orientación sexual, por mandatos sobre los cuerpos, etc.).
- Incluite siempre a través de tus ideas, emociones, recuerdos, inquietudes y aprendizajes. De este modo vas a generar una conversación cercana y empática, en vez de que la charla se parezca a una clase teórica o una disertación.
- Recordá que todo el tiempo estamos educando en sexualidad, con lo que hablamos y con lo que callamos.

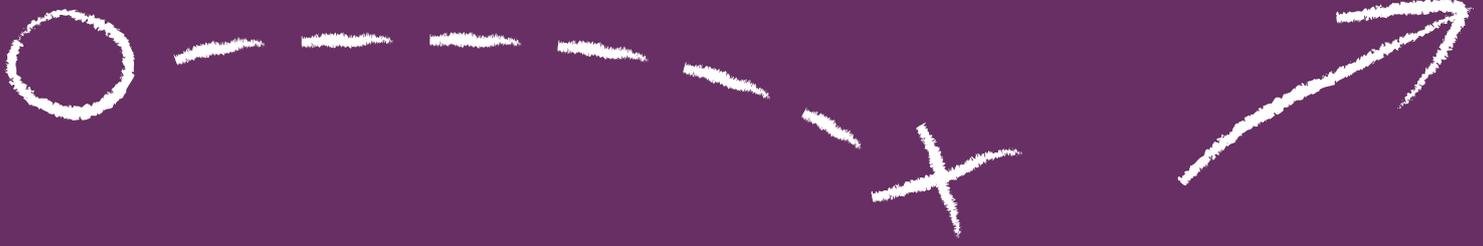
Consejos y sugerencias

A continuación vas a encontrar información con parámetros de desarrollo de la sexualidad por edades, para comprender qué les está pasando a los chicos y las chicas. También te acercamos algunas reflexiones sobre tus posibles aportes y te sugerimos recursos que pueden colaborar para fortalecer la comunicación.

Entre los 2 y los 3 años

LOS NIÑOS Y LAS NIÑAS SUELEN...

- Explorar su cuerpo, incluidos los genitales.
- Registrar distintas sensaciones al tocarse.
- Experimentar erecciones del pene y secreciones en la vulva.
- Atravesar distintos sentimientos relacionados con la construcción de su identidad, en los que influye su interacción con la familia y la sociedad.



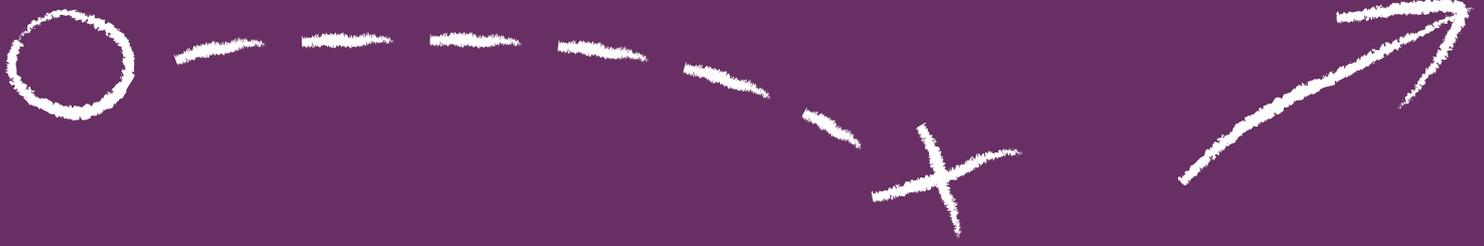
- Interesarse por el momento del baño y querer ver y tocar la materia fecal o manipular otros materiales que la representan (barro, masas de modelar, témperas, etc.).

LOS ADULTOS PODEMOS...

1. Dejar que exploren su cuerpo durante el cambiado.
2. Fomentar una imagen corporal positiva con nuestros gestos y miradas, con la firmeza al sostenerlos y la forma de acariciarlos.
3. Compartir abrazos, masajes, juegos corporales y rítmicos o bailes como ejemplos de una interacción corporal respetuosa.
4. Enseñarles un contacto personal respetuoso al sujetarlos, vestirlos, hablarles, llamarlos, corregirlos y jugar.
5. Nombrar adecuadamente todas las partes del cuerpo y ayudarlos a reconocerlas en sí mismos y en los otros.
6. Enseñarles pautas de cuidado para diferenciar lo que lastima el propio cuerpo o el de los otros y lo que hace bien.
7. Comenzar a identificar momentos de intimidad y establecer lineamientos de cuidado personal.
8. Evitar los mensajes sexistas que puedan limitar la experimentación propia de la edad.
9. Ser considerados cuando no quieren saludar con un beso u otra interacción física, aunque se trate de personas cercanas o de otros niños o niñas.
10. Pedirles permiso para cambiarles los pañales antes de comenzar a maniobrar su cuerpo. Narrarles el procedimiento utilizando los nombres correctos de cada parte del cuerpo.

RECURSOS QUE NOS PUEDEN AYUDAR

Juegos y juguetes que permitan representar tareas fáciles de imitar, como utensilios de cocina, volantes de autos, carritos de compras, herramientas y juegos de mate, entre otros. Jugar frente al espejo resulta una buena herramienta para fortalecer la idea de unidad corporal del niño o niña y contribuye a la conformación de su identidad.



Canciones que incentiven el reconocimiento de las partes del cuerpo, como El monstruo de la laguna, de Canticuenticos; El Calipso, de Piojos y Piojitos; El espejo, de Hugo Midón, entre otras.

Cuentos que fomenten el conocimiento de las partes del cuerpo. Si se suman imágenes que muestren la desnudez, tienen que ser ilustraciones. Se pueden utilizar las láminas del Programa Nacional de Educación Sexual Integral para nivel inicial y el material Charlar sobre VIH en familia, de Fundación Huésped.s, etc.).

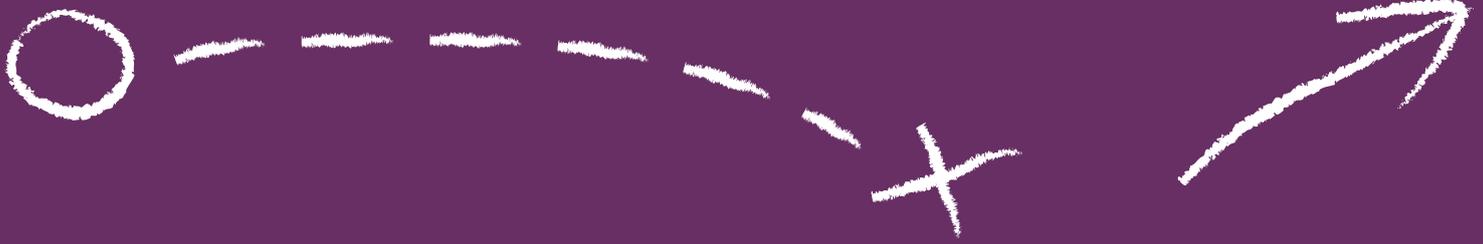
Entre los 4 y 5 años

LOS NIÑOS Y LAS NIÑAS SUELEN...

- Decir que son un niño o una niña. Sin embargo, mientras juegan pueden simular que son del otro género, disfrazándose con ropa o calzado de los adultos e imitándolos.
- Sentir mucha curiosidad por las diferencias corporales y jugar a la casita y al doctor, porque simular que revisan a otro los habilita a tocar y mirar otro cuerpo.
- Acercarse a mirar cuando otro niño o niña es cambiado y participar de episodios donde la sexualidad aparece de forma explícita, como observar o tocar los genitales de otra persona.
- Al comprobar que se sienten bien cuando tocan sus genitales, pueden empezar a tocarse-masturbarse, autoestimulándose con la mano o frotándose contra algún objeto.
- Expresar interés por las “palabrotas” que escuchan y empezar a hacer preguntas sobre sexualidad, como de dónde vienen los bebés, por qué están adentro de la panza y cómo salen.
- Identificarse con un género que puede coincidir o no con su sexo biológico.

LOS ADULTOS PODEMOS...

1. Construir espacios donde se sientan cómodos para dar y recibir



cariño, con confianza, seguridad y libertad para expresar ideas y opiniones y también para pedir ayuda si la necesitaran.

2. Asegurar la igualdad de oportunidades para los niños y las niñas en los juegos.

3. Ofrecerles muñecos sexuados para ayudarlos a entender que los cuerpos de niñas y niños tienen muchas partes iguales y algunas diferentes.

4. Mostrar láminas con ilustraciones para abordar las características de cada cuerpo y despejar dudas y ansiedades.

5. Esforzarnos por comprender la visión infantil ante alguna pregunta o algún episodio que requiera intervención y no realizar interpretaciones de la sexualidad desde una perspectiva adulta. Darle seguimiento a las consultas que se abran en el diálogo. Por ejemplo, preguntar cómo se les ocurrió ese juego o pregunta o dónde escucharon o vieron algo parecido.

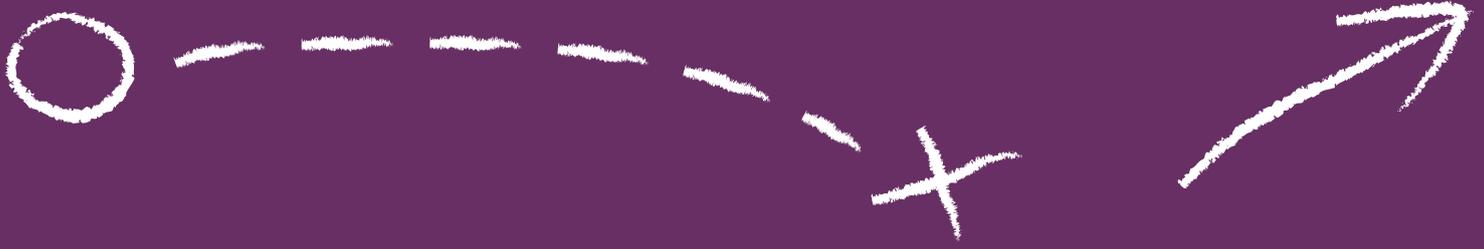
6. Trabajar pautas de cuidado y autoprotección y profundizar en el concepto de intimidad: quiénes pueden ayudarlos en momentos de intimidad como ir al baño y bajo qué condiciones (que responda a una necesidad concreta, que se sientan cómodos con su intervención, que sea en el marco del respeto).

7. Abordar la prevención de abusos brindándoles herramientas para discernir entre los contactos adecuados e inadecuados. *TIP: Si en una conversación descubriste que ese niño, niña (o adolescente) está siendo vulnerado podés comunicarte con el 0800-222-1717 o enviar un mail a 08002221717@jus.gov.ar*

8. Distinguir entre aquellos secretos que es agradable mantener porque representan una sorpresa que genera alegría, de aquellos que despiertan miedo, incomodidad o angustia.

9. Ofrecerles distintas representaciones de familias a través de cuentos o dibujos animados y conversar al respecto.

10. Buscar orientación para acompañar los procesos que atraviesan en relación a su identidad de género autopercibida.



RECURSOS QUE NOS PUEDEN AYUDAR

Juegos y juguetes que permitan representar roles: cocinar, cuidar un bebé, arreglar objetos.

Canciones como Hay secretos, de Canticuenticos, y Canción del bebé que le cuenta su mamá, de Luís Pescetti, para hablar sobre gestación y nacimiento.

Materiales oficiales para atender las inquietudes de los chicos, como, por ejemplo, cómo llegó el bebé a la panza de la mamá. Si respondemos a esas preguntas con evasivas o silencio, los niños construyen sus propias teorías acerca de la sexualidad y los procesos corporales. La revista Educación Sexual Integral para charlar en familia, del Ministerio de Educación de la Nación, al igual que la guía Charlar de VIH en familia, de Fundación Huésped, ofrecen ejemplos de cómo tratar estas temáticas.

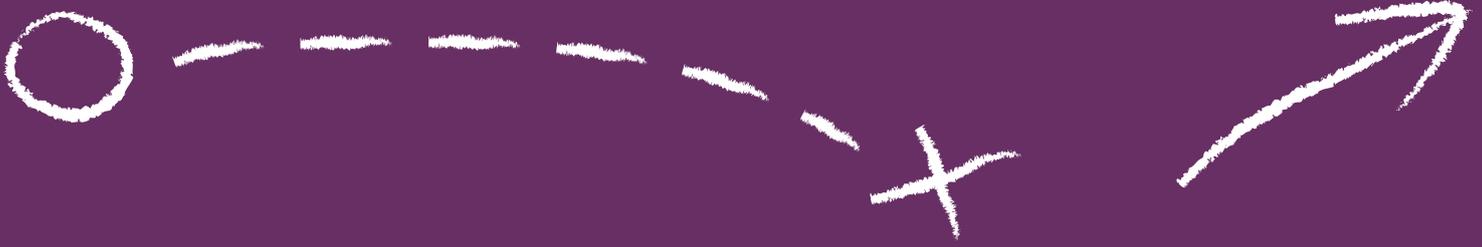
Libros que visibilicen la diversidad familiar, como Nicolás tiene dos papás, de Leslie Nicholls. Hay más ejemplos de literatura para trabajar la ESI por nivel en el apartado "Educación sexual y literatura. Propuestas de trabajo", del sitio del Ministerio de Educación porteño.

Dibujos animados que colaboren en este mismo sentido, como el capítulo "La familia", de La Familia-Minimalitos III; la serie Mi Familia; el episodio "Fuerza ninja", de Petit (todos de PakaPaka).

Entre los 6 y 8 años

LOS NIÑOS Y LAS NIÑAS SUELEN...

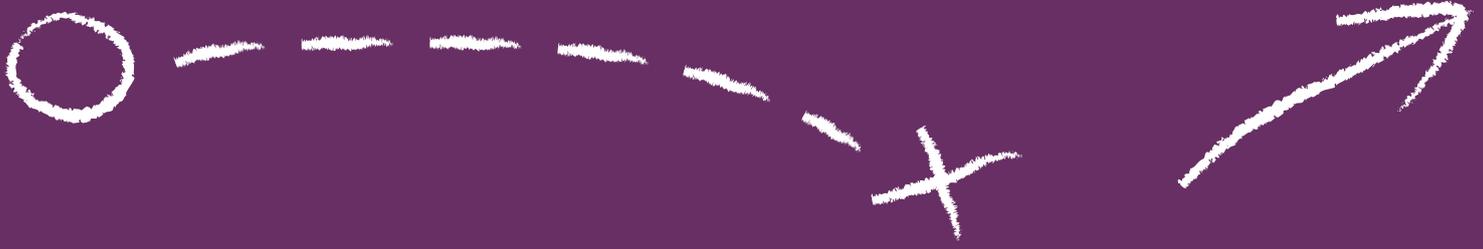
- Continuar realizando juegos sexuales y tocarse-masturbarse con algunas características diferentes a la etapa anterior. Por ejemplo, suelen comprender con mayor claridad cuáles son los espacios de intimidad.
- Desarrollar amistades estrechas con pares.
- Comenzar a distinguir los tipos de afectos: la amistad, la atracción sexual y amorosa, el amor entre hermanos, etc.
- Experimentar desagrado o rechazo por las relaciones sexoafectivas.



- Formular preguntas más específicas y elaboradas en relación a la concepción, la gestación y el nacimiento.
- Mostrar mayor interés en los roles del estereotipo masculino y femenino, más allá de lo que observen en los adultos que acompañan su crianza.

LOS ADULTOS PODEMOS...

- 1.** Presentar el cuerpo humano como totalidad, con necesidades de afecto, cuidado y valoración.
- 2.** Hablarles sobre la apariencia corporal y los cambios en el desarrollo, sobre todo cuando entren en la pubertad, teniendo en cuenta que es una temática que se vincula con la autoestima. Los niños deben reconocer que todos somos diferentes y cada uno crece según sus tiempos, de distinta forma, y debe amarse y respetarse como es.
- 3.** Hablar sobre los roles de género.
- 4.** Sostener y profundizar la igualdad entre mujeres y varones en los juegos y las actividades motrices e intelectuales.
- 5.** Ampliar su conocimiento sobre la diversidad del mundo, incluyendo la diversidad de familias en distintas épocas y culturas, así como la diversidad sexual. Hablarles sobre el respeto y el derecho que tenemos todos los seres humanos a vivir digna y libremente. De este modo se fomenta la tolerancia y se reduce la discriminación, al tiempo que se brinda un mensaje de apoyo para los chicos y las chicas homosexuales.
- 6.** Empezar a hablar sobre la violencia en las relaciones y plantear que los celos, los gritos y otras respuestas violentas no son muestras de amor en la pareja.
- 7.** Valorar las relaciones sanas y equitativas.
- 8.** Ofrecerles materiales adecuados, con contenidos validados científicamente, para canalizar dudas.
- 9.** Favorecer un diálogo basado en la confianza para propiciar espacios saludables de intercambio y buscar orientación profesional para acompañar en los diferentes procesos que puedan atravesar.



10. Acompañarlos en la elección de los programas de televisión y diversas plataformas.

RECURSOS QUE NOS PUEDEN AYUDAR

El juego libre basado en el deseo y no en los roles estereotipados entre los géneros ayuda a hablar sobre los roles de género.

Libros como el cuento *La Cenicienta que no quería comer perdices*, de Myriam Cameros Sierra; *Cuentos para antes de despertar*, de Nunila López Salamero y Myriam Cameros Sierra; *Cuentos de buenas noches para niñas rebeldes*, de Elena Favilli y Francesca Cavallo, son algunos recursos útiles para compartir distintos aspectos de las temáticas de sexualidad en familia.

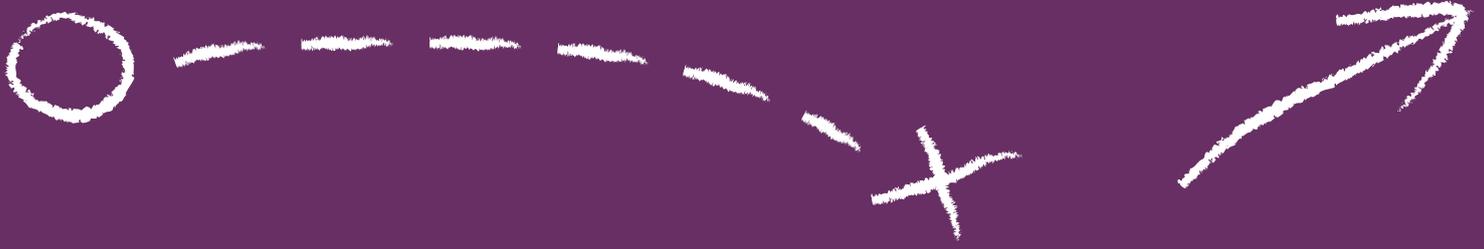
Materiales oficiales como la guía *Charlar de VIH en familia*, de Fundación Huésped y la revista *Charlar de sexualidad en familia*, del Ministerio de Educación de Nación.

Series y películas que toquen estas temáticas, como el capítulo "Juguete de niño", de *El Diario de Mika*; las películas *Frozen: una aventura congelada* y *Valiente*.

Entre los 9 y los 12 años

LAS Y LOS PREADOLESCENTES SUELEN...

- Volverse más reservados y desear privacidad.
- Experimentar sentimientos de desagrado e incomodidad en relación al propio cuerpo y manifestar repentinos cambios de humor.
- Tener más curiosidad por los cuerpos masculinos y femeninos.
- Mirar revistas y páginas de internet eróticas.
- Interesarse por las citas amorosas.
- Dialogar con pares y preguntarles si les pasó o vivencian los mismos cambios que ellos, y hacer comparaciones.
- Experimentar presión para cumplir con las expectativas familiares y sociales respecto a la conducta adecuada para niños y niñas.
- Usar un lenguaje sexual y explorar fantasías románticas y sexuales.



- Masturbarse para obtener un orgasmo profundo y parecido al de los adultos.

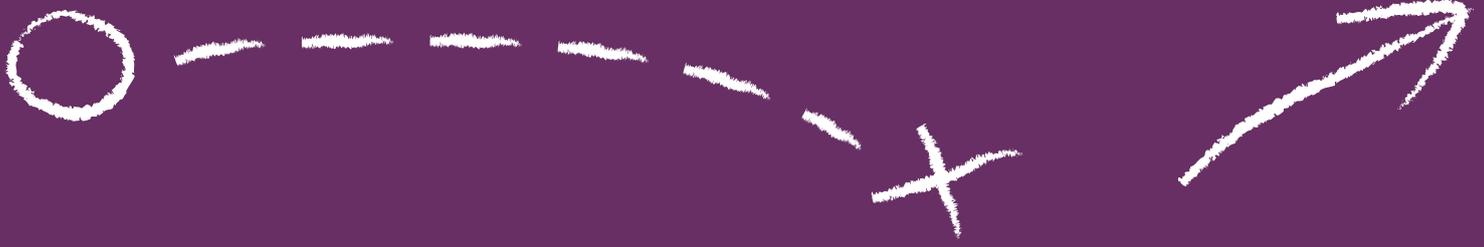
LOS ADULTOS PODEMOS...

1. Respetar el deseo de privacidad de las y los preadolescentes.
2. Ofrecerles espacios de confianza donde abordar aspectos de la sexualidad de forma integral, haciendo hincapié en la promoción de la salud, el cuidado, el placer, los derechos y el consentimiento, entre otros temas.
3. Brindarles información validada sobre los cambios puberales, acompañando el inicio de la menstruación y los sueños húmedos como parte del desarrollo integral.
4. Abordar el embarazo con sus aspectos biológicos, sociales, psicológicos y afectivos, incluyendo los métodos anticonceptivos y las infecciones de transmisión sexual.
5. Trabajar intencionalmente para desarrollar sus habilidades para la toma de decisiones, la comunicación, la afirmación de sus deseos y el respeto de los límites.
6. Reforzar el acompañamiento en la gestión de la intimidad en las redes sociales, abriendo el diálogo sobre las personas con quienes comparten en cada red, las imágenes que suben y los videos que miran y les envían. *TIP: No dejes de leer el capítulo de esta guía dedicado al grooming.*

RECURSOS QUE NOS PUEDEN AYUDAR

Juegos de mesa para armar, como "Viajando a través de los géneros", realizado por Crisol y el Ministerio de Cultura de la Ciudad de Buenos Aires, son útiles para continuar hablando sobre las transformaciones históricas de los roles de género.

Libros y dibujos animados colaboran en este mismo sentido, como la serie Antiprincesas (ed. Chirimbote) o el corto La asombrosa excursión de Zamba a las Mujeres de Latinoamérica (PakaPaka).



Sitios web como princesasmenstruantes.com también son buenas herramientas para hablar sobre los cambios puberales y las relaciones sexuales.

Videos que aborden estas temáticas, como Embarazo y reproducción, Relaciones saludables, Pubertad y Orientación sexual (disponibles en amaze.org/es) y Sixteen, Un día, Diario de Juan, Historia Intima del VIH (disponibles en el Canal de YouTube de Fundación Huésped). También el capítulo de Los Simuladores "El debilitador social".

Libros que trabajen los estereotipos de belleza, como ¿Qué es esto? II (Editorial Uranito).

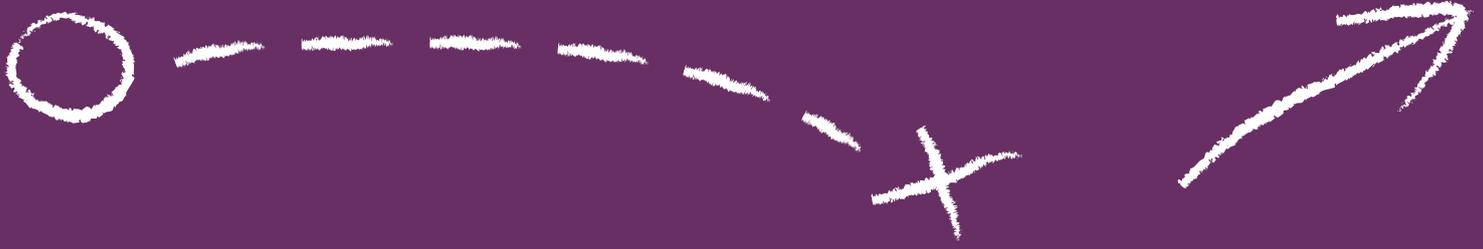
Entre los 13 y los 18 años

LOS ADOLESCENTES SUELEN...

- Experimentar y descubrir su propia orientación sexual.
- Enamorarse e involucrarse en relaciones sexoafectivas.
- Masturbarse.
- Experimentar, besar y tocarse.
- Tener relaciones sexuales o sexo oral.

LOS ADULTOS PODEMOS...

1. Respetarlos cuando busquen mayor independencia y pongan más distancia con los adultos de la familia, sin dejar de demostrarles que cuentan con apoyo para hablar y consultar lo que necesiten.
2. Hacerlos sentir aceptados y queridos, para que los vínculos se basen en la confianza y el respeto y refuercen el ejercicio de los derechos.
3. Facilitar y fomentar el diálogo y la reflexión sobre temas de adolescencia, derechos y diversidad.
4. Brindarles información validada y facilitar el acceso de los adolescentes a consultas de salud sexual y reproductiva, acompañándolos en las decisiones sobre su sexualidad, la elección de métodos anticonceptivos y de protección de ITS. TIP: En los sitios de organismos



oficiales y ONG de referencia (como Fundación Huésped) vas a encontrar materiales de apoyo.

5. Continuar cimentando la construcción de vínculos saludables, libres de violencia y abuso, previniendo tanto el maltrato como de la explotación sexual y la trata.

6. Abrir y promover el debate sobre cuestiones como los cambios progresivos en el cuerpo, la autonomía y la responsabilidad.

7. Dialogar sobre los patrones hegemónicos de belleza y su relación con el consumo y pensar críticamente en conjunto sobre la feminidad y la masculinidad a lo largo del tiempo. Para ello se puede reflexionar sobre los cuerpos que muestra la publicidad en contraposición a la realidad.

8. Repensar las concepciones sobre el amor, la pareja y el cuidado mutuo en las relaciones afectivas.

9. Brindarles un espacio en el que puedan conversar en familia sobre la diversidad sexual y el respeto a las distintas formas de ser joven en contextos diferentes y según las diversas experiencias de vida.

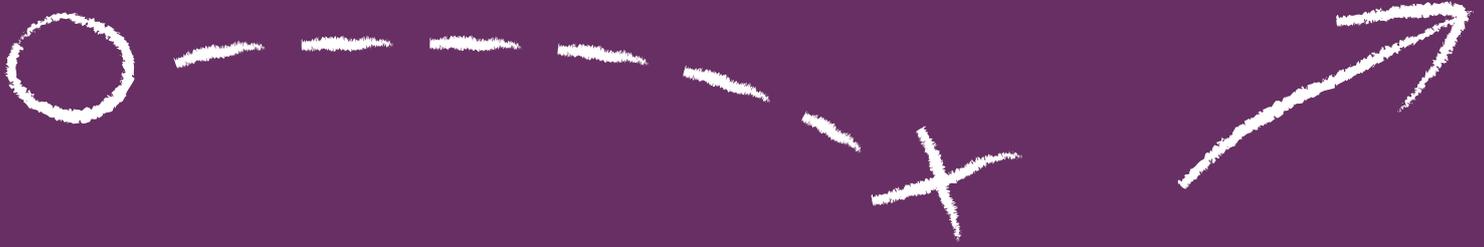
10. Abordar el tema de la maternidad y la paternidad en la adolescencia desde una mirada integral y crítica, reforzando el derecho a acceder a servicios de salud sexual y reproductiva.

RECURSOS QUE NOS PUEDEN AYUDAR

Series y cortometrajes que favorezcan el diálogo, como Mejor hablar de ciertas cosas (Canal Encuentro), donde las y los adolescentes toman la palabra junto a especialistas, opinan y comparten sus puntos de vista. Presentes (Canal Encuentro), Sex Education o Merlí también son buenos puntos de partida.

Los textos de la escritora nigeriana Chimamanda Ngozi Adichie sobre la discriminación de género y raza, al igual que su charla "Todos deberíamos ser feministas".

Capítulos de Los Simpsons para trabajar estereotipos de género, como "La fobia de Homero", "Las chicas solo quieren sumar" y "Lisa vs. la Stacy Malibú".



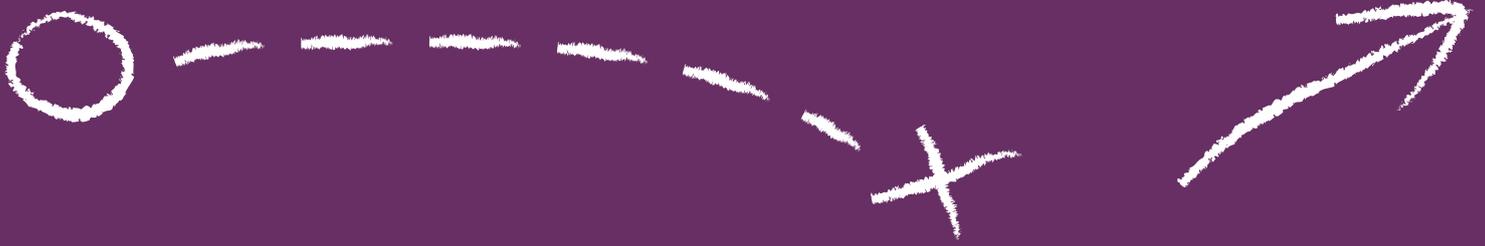
La cartilla de juegos diseñada por la Campaña Nacional Contra las Violencias hacia las Mujeres es una buena herramienta para trabajar esta temática.

La secuencia "Tiza en mano #25: 'Debates en torno al aborto'", de ADEMyS, es útil para promover el debate sobre la interrupción del embarazo.

CAPÍTULO 3

Juguemos el mundial





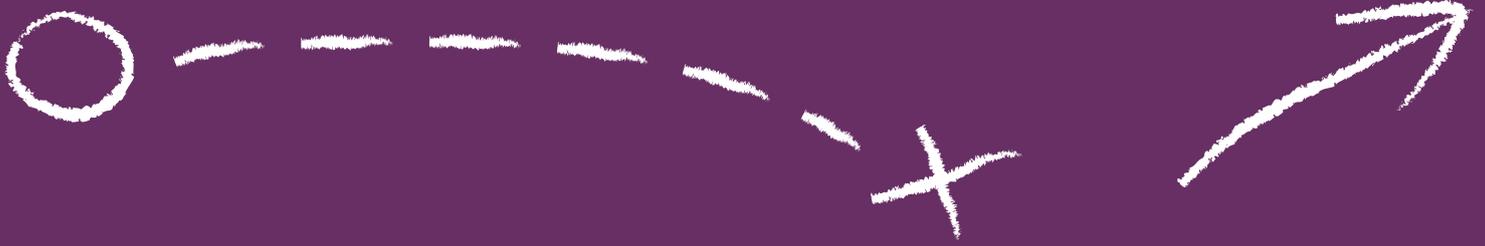
Desde hace varios años, los torneos internacionales se multiplican en todas las disciplinas deportivas. Y gracias a internet, nuestro mundo y el de nuestros chicos y chicas es cada vez más grande. Para que puedan vivirlo y disfrutarlo con tranquilidad pensemos y aprendamos sobre ciudadanía digital.

Ciudadanía digital

Internet y las redes sociales son, desde hace algunos años, parte de fundamental de nuestra realidad cotidiana. Tanto, que naturalizamos el uso que hacemos de ellas. Sin embargo, a veces es bueno hacer un alto y reflexionar, sobre todo en relación a los niños, niñas y adolescentes. En ese sentido, así como no se nos ocurriría dejarlos solos en otros lugares públicos como un parque o un recital, es necesario incorporar la idea de que internet es un espacio público donde conviven millones de personas de todas las edades y con diversas intenciones.

Los y las jóvenes están explorando, como en otros momentos históricos, sus sexualidades, y, en la actualidad, también lo hacen a través de los medios digitales que tienen a su alcance. Hoy construyen su imagen en la web y se vuelven ciudadanos digitales con sus acciones. Por eso, en esa exploración tienen que contar con herramientas, información y acompañamiento que desarrolle sus habilidades para prevenir posibles conflictos o los riesgos que puedan surgir.

En mayor o menor medida todos los chicos y las chicas pueden tener contacto con desconocidos en el chat y, en algunos casos, enviar o recibir fotos íntimas. Es importante considerar que, una vez que un dato o una imagen se sube a internet, se pierde el control. Esto se debe a que es potencialmente incontrolable su réplica e, incluso si se logra que el sitio al que se subió la borre, no será posible localizar todas las otras páginas que la pudieron replicar ni impedir que alguien que la descargó vuelva a subirla.



Cómo crear buenos hábitos digitales

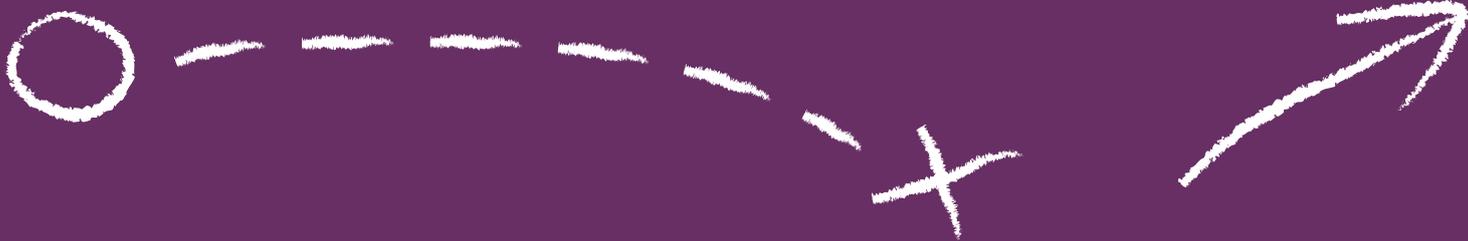
Los adultos de confianza tenemos que colaborar en el desarrollo de hábitos saludables en el uso de internet por parte de los niños, las niñas y los adolescentes. Este camino los llevará a pedir ayuda si están sufriendo agresiones y también los hará más conscientes de que no deben participar del ciberbullying, que consiste en el hostigamiento a través de redes sociales, chat, correo electrónico o sitios web.

RECOMENDACIONES PARA UN CRECIMIENTO ONLINE SEGURO

Estar presentes en su vida online. Así como los adultos de referencia conocen las rutinas de la escuela, el club y la vida social de los chicos y las chicas, es fundamental saber qué gustos y rutinas tienen en su vida online. Por ello, entre los temas de conversación cotidianos hay que charlar sobre lo que hacen cuando están conectados a internet, para saber cuáles son las páginas que visitan, qué les gusta o divierte, qué los molesta o los asusta. También hay que procurar conocer las redes sociales donde tienen cuentas o incursionan aun sin usuario y las aplicaciones que usan frecuentemente. Además, establecer con los chicos y las chicas las reglas familiares sobre los tiempos de pantalla, las apps que pueden utilizar y la información sensible que no deberían divulgar. Existen, también, herramientas online de control parental que son muy útiles para manejar estas situaciones.

Conocer a sus contactos. Es aconsejable preguntarles con quiénes interactúan frecuentemente, entendiendo que en la adolescencia serán más reservados. Esto facilitará convertirse en una persona de confianza y de consulta ante cualquier inconveniente en los entornos digitales.

Confiar en los chicos y las chicas. Este camino (de doble sentido) logrará que ellos y ellas recurran a vos si necesitan acompañamiento o tienen consultas. Es un error recurrente la violación a su intimidad ingresando a sus redes sociales o cuentas de mail; estas acciones quedan totalmente desaconsejadas.



Enseñarles a revisar las fotos que comparten. Muchas veces las fotos compartidas por los chicos y las chicas –y también por adultos– contienen información que puede resultar riesgosa, como las que muestran la dirección del domicilio particular, el colegio al que asisten, la patente del auto familiar, números de teléfono o detalle de compras realizadas.

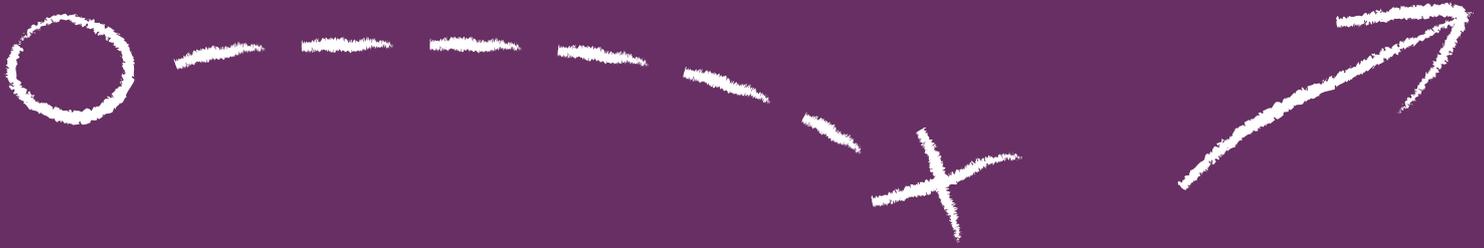
Estar atentos para detectar situaciones de vulneración. Si un chico o una chica siente en forma repentina tristeza o angustia, si busca estar en soledad, si le empieza a ir mal en la escuela hay que abrir un diálogo para que cuente qué le ocurre, porque podría ser víctima de acoso u hostigamiento.

El grooming

Son las acciones de un adulto para ganarse la “amistad” de un chico o chica mediante el uso de las TIC (Tecnologías de la información y comunicación) y crear una conexión emocional para disminuir sus inhibiciones, con el propósito de abusar sexualmente de él o ella. En Argentina es un delito penal y debe hacerse la denuncia. *¿Sabías que según el Ministerio Público Tutelar durante la cuarentena aumentaron 30% las denuncias por casos de grooming?*

DEL 1 AL 5... ACCIONES PARA PREVENIR EL GROOMING

- 1.** Nunca hay que compartir información o imágenes comprometedoras en las redes sociales o vía chat, sin limitarse a los desconocidos, ya que lo que le enviamos a un contacto puede cambiar de contexto y quedar expuesto en la web. Es importante realizar una copia de seguridad de las fotos y borrarlas de los dispositivos que se sacan a la calle.
- 2.** Ayudar a los niños y niñas a comprender lo fácil que es mentir sobre la identidad en internet y lo difícil que puede ser detectarlo. Por eso, es fundamental recordarles que si tienen amigos o amigas



solo del mundo digital no deben darles ciertos datos personales, como tampoco enviarles fotos o videos.

3. Debemos recomendarles que no usen la cámara web, sobre todo cuando chatean con desconocidos, y recordarles que del otro lado pueden estar grabando para luego hacer circular esas imágenes. Se recomienda taparla, ya que se puede activar en forma remota. La imagen forma parte de la identidad digital y requiere cuidado y protección para evitar hostigamiento y posibles extorsiones.

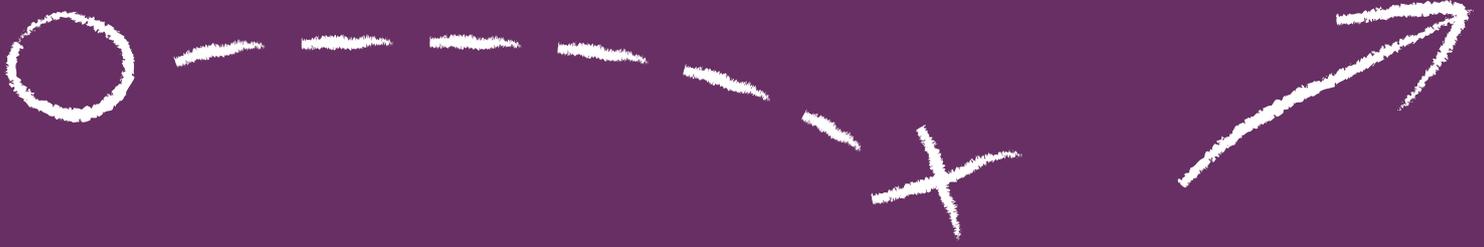
4. Hay que enseñarles la importancia de tener una política de uso de contraseñas eficaces para mantener la seguridad y evitar robos de información y utilizarla en todos los dispositivos. Lo recomendable es una combinación de números, símbolos y letras mayúsculas y minúsculas, que sean fáciles de recordar, pero difíciles de adivinar; por eso se deben evitar datos predecibles como el nombre y la fecha de nacimiento, los números consecutivos o el nombre de una mascota. Los niños y las niñas tienen que compartir sus contraseñas con sus padres. Los adolescentes deben evitar compartirlas con sus amigos.

5. Enseñarles (o hacerlos nosotros, según la edad de los niños y las niñas) a configurar la privacidad de las redes sociales para cuidar quién ve sus publicaciones. La recomendación es que se compartan solamente con los contactos. También se pueden armar subgrupos y elegir qué posteos ve cada uno, restringir las etiquetas antes de que se publiquen en el muro propio y bloquear a un perfil, entre otras herramientas.

CAPÍTULO 4

Tercer tiempo



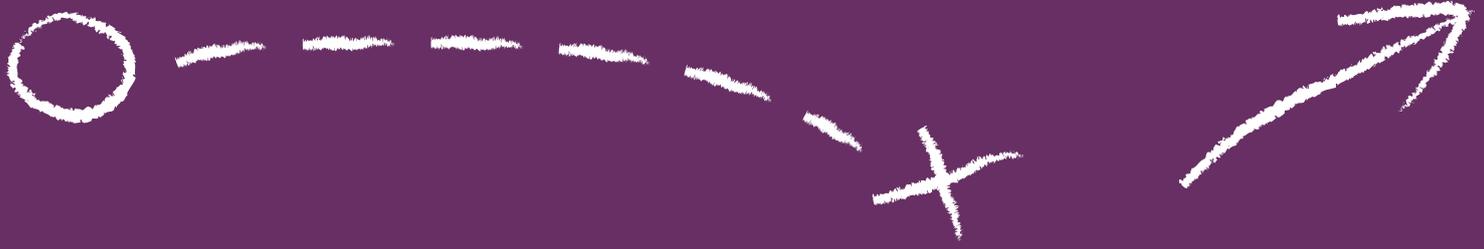


El tercer tiempo, en los deportes, es un tiempo distinto. De compartir, de conversar, de encontrarse con los otros. Algo parecido a lo que nos sucede durante la cuarentena y el aislamiento. Si encaramos este momento diferente con una mirada amplia, basada en lo que hemos reflexionado sobre sexualidad y ESI, podremos transitarlo mejor y creceremos como familia.

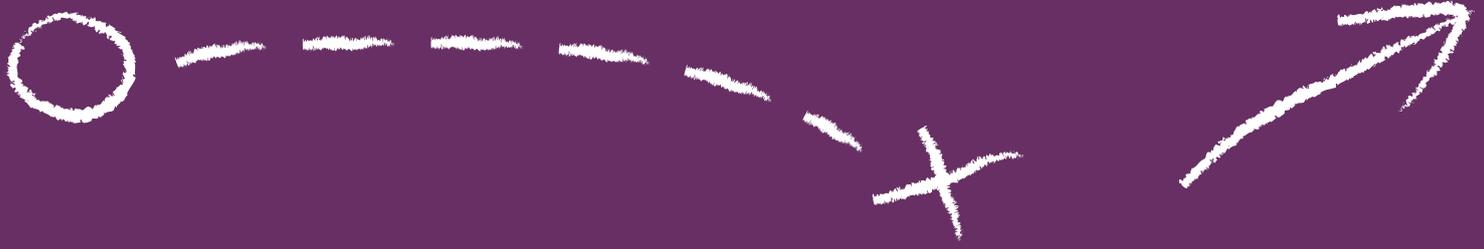
Pensando la cuarentena desde la ESI

Te ofrecemos aquí algunas recomendaciones para poder vivir los días de aislamiento de la manera más saludable y amena posible y poniendo en práctica la ESI.

- Los niños, niñas y adolescentes en su mayoría están continuando sus vínculos pedagógicos con sus docentes y, en algunos casos, pueden sentir que tienen muchas tareas que resolver. Si notamos que están agobiados por la actividad escolar, no los sobrecarguemos con más propuestas. Sin embargo, aunque no armemos un plan, sí es posible aprovechar situaciones cotidianas para aprender sobre ESI en familia.
- Por momentos, la convivencia de tiempo completo puede resultar extenuante tanto para los chicos como para los grandes. Es posible perder la paciencia e incluso tener actitudes que pueden resultar inadecuadas o agresivas. Cuando esto sucede, es bueno identificarlo, detenernos un momento y hablarlo en familia. Es importante pedir disculpas cuando creemos que algo de lo que hicimos puso incómodos o hizo sentir mal a los niños, niñas y adolescentes con quienes compartimos el confinamiento. Podemos utilizar frases como: "Te pido disculpas por mi reacción, no debí hablarte así. Es importante que sepas que nadie tiene que tratarte mal y que si algo de lo que hacemos los grandes te hace sentir mal, nos interesa que nos lo digas y podamos charlarlo".

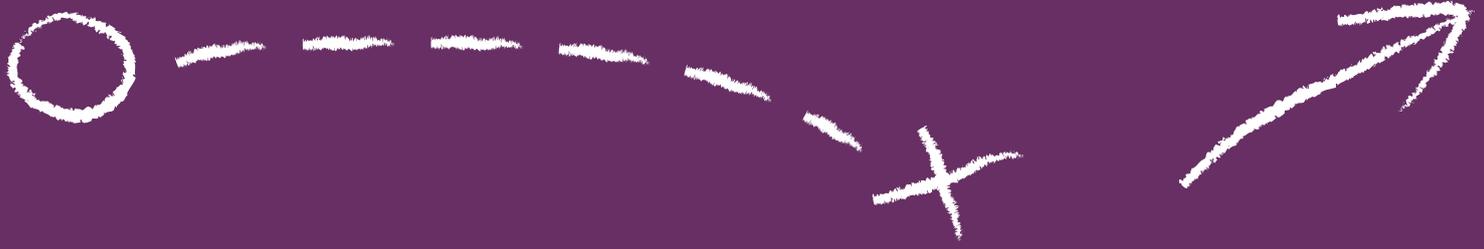


- Si el hogar es compartido con adolescentes, es importante tener en cuenta que hay procesos orgánicos que son parte de su desarrollo y que es bueno reconocer para no alertarnos. Uno de ellos es un aumento de las horas de sueño y un mayor apetito. Muchas veces las personas adultas pensamos que las y los adolescentes duermen mucho porque no quieren cumplir con sus tareas, pero aunque no se trata de factores exclusivamente orgánicos, es bueno saber que en la pubertad y adolescencia, las horas de sueño son muy necesarias para contar con la energía que requiere el crecimiento. En este sentido, ayuda no alterarnos y tratar de conversar con ellos y ellas sobre los cambios de su cuerpo, cómo se sienten física y emocionalmente y contarles qué cosas es esperable que sucedan en esta etapa con su cuerpo, como el inicio de la menstruación, los sueños húmedos, la aparición de vello púbico, etc.
- Es fundamental no desvalorizar las emociones de los adolescentes ante el alejamiento de sus pares, que en algunos casos pueden ser sus parejas. Las personas adultas tenemos que empatizar y entender que ese sentir es muy importante, sobretodo en esta etapa, así como el distanciamiento de sus madres, padres y/ o referentes de cuidado. Respetemos sus momentos de distanciamiento y privacidad, haciéndoles saber que estamos disponibles para cuando nos necesiten y que nos interesa saber cómo se sienten en este contexto. Promovamos que mantengan el vínculo con sus pares por medios virtuales, pero estemos atentos frente a interacciones que puedan mostrar alguna situación de violencia. Aprovechemos la oportunidad de convivencia durante las 24 horas para hablar sobre los derechos sexuales y reproductivos, reforzando sus conocimientos sobre el cuidado de su salud.
- Muchas veces, en el espacio hogareño pueden suceder accidentes con los más chicos. Es bueno aprovechar estos momentos para prevenir situaciones y si suceden poder conversar sobre el cuidado del cuerpo y la salud. Trabajar en identificar qué cosas pueden poner en riesgo su cuerpo y porqué es importante cuidarlo. Ayuda hacer acuerdos colectivos sobre qué recaudos tener, por ejemplo: no tocar



el horno si está encendido requiere que los grandes puedan avisar que van a prender el horno y que los chicos puedan incorporar pautas de cuidado. Lo mismo si hay una escalera en casa, balcón, estufa, etc.

- Respecto al uso de los espacios de la casa, cuando los ambientes que habitamos lo permiten, es recomendable hacer acuerdos sobre cómo usarlos y respetar la intimidad de cada persona de la familia. El baño es un lugar que implica un momento de privacidad; sobre todo en casas con niños y niñas pequeños es importante hablar sobre cómo se utiliza este espacio y construir reglas. Por ejemplo, no abrir la puerta cuando alguien más está usándolo, llamar antes de entrar, etc. Además, es importante ir identificando y acordando márgenes de autonomía. Podemos preguntarles qué cosas creen que pueden empezar a hacer solos, como limpiarse sus partes íntimas y genitales externos, vestirse y/o desvestirse, lavarse la cabeza y los dientes, entre otras.
- Estos momentos también se pueden aprovechar para reforzar sus conocimientos sobre las partes del cuerpo, nombrándolas correctamente e identificando las partes íntimas, recordando que nadie debe tocarlas o hacer cosas que los hagan sentir incómodos, así como tampoco deben tocar lo genitales de otras personas. En este mismo sentido, se puede hablar sobre la masturbación, ya que además es esperable y forma parte de su desarrollo. Esto debe suceder en momentos íntimos y no cuando comparten espacios con otras personas de la familia.
- Es importante reflexionar y conversar sobre la distribución de las tareas hogareñas de forma equitativa y adaptada al desarrollo de los niños, niñas y adolescentes con los que compartimos la convivencia, pensando conjuntamente cómo ordenar cada día. Muchas veces las personas adultas creemos que los más pequeños no pueden colaborar, pero las tareas hogareñas son aprendidas en gran parte por lo que observan de los grandes, por lo que incluirlos en esto además de incorporar hábitos, refuerza el juego simbólico. Por ello,



cuando esta organización no es pensada con un criterio de equidad de género, aprendemos a naturalizar que hay tareas de mujeres o de varones y que eso es algo que no puede ser cambiado.

- Si procuramos una nueva organización que sea más equilibrada, además de cumplir con las tareas de la casa, ayudaremos a cada miembro a aprender a resolver cosas nuevas e identificar sus emociones al respecto. Por ejemplo, si siempre cocinamos y nunca cambiamos el cuerito de la canilla, aprender esta tarea puede ser muy motivador y resultar interesante. Si los niños solo ordenan sus juguetes, pero nunca colaboraron con la limpieza y organización de la ropa, hacerlo puede ser una oportunidad para sumar su aporte a toda la familia. Si hablamos de cómo llevar estas tareas podemos decidir si preferimos o somos mejores en una u otra y acordar con nuestros convivientes sobre esa organización de forma que todos podamos aportar a sostener el hogar estos días de aislamiento.