

REVISTA N.º 154
ENERO 2021

PADRES

Y COLEGIOS



Educación en la afectividad

HABLAR DE SEXO



“DESCUBRIMOS NUESTRO POTENCIAL SI LA VIDA NOS EMPUJA”

María Fernández es autora de *El pequeño libro que hará grande tu vida* (Planeta), además es coach personal y trabaja como motivadora y formadora en habilidades directivas y sociales. **P.10**

CÓMO PARAR LA VIOLENCIA CONTRA LOS NIÑOS

La pandemia ha sacado a la luz muchas sombras. Durante el confinamiento, la violencia a menores se disparó. Entidades como ANAR han atendido un total de 3.803 peticiones de ayuda, la mitad por violencia. **P.16-17**



¿CONVIVENCIA O SUPERVIVENCIA?

El 10,9% de los hogares españoles convive con alguno de los dos millones y medio de adolescentes de entre 14 y 18 años que hay en nuestro país. Una convivencia que en muchos casos se ha tensado exponencialmente por el confinamiento y las restricciones, afectando a la salud mental de los jóvenes. **P.8-9**

DESARROLLAR COMPETENCIAS EMOCIONALES EN LA INFANCIA

La red de escuelas RETO abre las puertas a las emociones reservando dentro de sus centros espacio y tiempo para el desarrollo de las habilidades emocionales. El libro *Emociones, todo un reto* explica cómo poner en marcha este programa y propone una guía de actividades. **P.12-13**

Foto: New Africa

22 CONSEJOS PARA EDUCAR EN LA CURIOSIDAD. Una de las innumerables situaciones en que los hijos nos obligan a salir de la zona de confort es cuando nos obligan a satisfacer su innata curiosidad. **P.20-21**

Para prevenir los riesgos de visualizar pornografía

■ **MARÍA GUERRERO**, psicóloga de la plataforma de control parental Custodio, ha analizado las consecuencias físicas y psicológicas que pueden provocar la exposición a este tipo de contenidos sexuales durante la infancia y la adolescencia:

■ **Prácticas sexuales de riesgo.** Las reacciones de los menores frente a la pornografía pueden ser diferentes: habrá niños y niñas que sentirán excitación sexual, a otros les provocará vergüenza e incomodidad, pero, a la larga, el consumo de estos contenidos puede provocar que los menores sean más proclives a tener prácticas sexuales de riesgo.

■ **Mayor desinformación:** La pornografía puede producir una distorsión de la realidad. Según Save the Children, el 54% de los menores varones cree que en el porno puede encontrar ideas e información para sus prácticas sexuales y más del 47% ha puesto en práctica alguna.

■ **Estereotipos de género y patrones de desigualdad:** Exponerse a la pornografía a tan temprana edad va a afectar a los me-

nores tanto en su forma de comportarse y relacionarse, como en su forma de pensar. La pornografía está relacionada con las conductas que reproducen estereotipos de género y patrones de desigualdad. Muchos adolescentes llevan a cabo prácticas sexuales simplemente porque se lo pide su pareja y el 12% asegura no haber tenido un consentimiento explícito de ella.

■ **Adicción:** La pornografía se encuentra entre las mayores adicciones de los menores, junto a las apuestas y videojuegos, lo que genera cambios en las conductas sexuales, aumentando la violencia, exigencia, cosificación y despersonalización. Ante estos datos, y para evitar los riesgos que conlleva el consumo de pornografía, la psicóloga recomienda limitar el acceso a internet de los menores y abordar el tema en familia: "La Educación sexual debería empezar alrededor de 3 años, con la conducta exploratoria normal. Cuando son más mayores, es necesario hablar de pornografía, pues la exposición a ella aumenta el riesgo de abusos".

Para el 30% de los menores la pornografía es el principal recurso sobre sexualidad; mientras el 75% de los padres asegura que sus hijos nunca han estado expuestos a contenidos sexuales. La mayoría se sienten incómodos al hablar de sexo con ellos.

EVA R. SOLER

"Si no damos educación sexual a nuestros hijos e hijas en casa serán educados por la pornografía", sostiene María Dotor, responsable de gestión de contenidos de Gestionando Hijos, en la presentación del webinar "Claves para una educación sexual". Los datos respaldan esa rotunda afirmación. El último informe de Save The Children sitúa en 8 años la edad media en la que los menores empiezan a consumir porno. Y otro estudio publicado por la BBFC (British Board of Film Classification) revela que 6 de cada 10 menores confiesa haber accedido a contenidos pornográficos. Lo que contrasta con las declaraciones de los padres, pues el 75% de ellos asegura que sus hijos nunca han estado expuestos a contenidos sexuales en internet.

Estos datos nos invitan a reflexionar sobre el motivo por el que los menores buscan este tipo de información y, la mayoría de ellos, lo hace por la falta de educación sexual. De hecho, para el 30% de los menores la pornografía es el principal recurso para aprender sobre sexualidad y más del 50% de las familias asegura sentirse incómoda hablando de sexo con sus hijos. Y, ¿por qué nos cuesta tanto? La psicóloga y sexóloga Lara Avargues responde: "Si nosotros no hemos recibido una educación sexual de calidad, es muy difícil transmitírsela a nuestros hijos. Además, tenemos un concepto muy limitado de la sexualidad y el tema nos provoca incomodidad, vergüenza, no queremos hablar de ello y esto hace que los hijos busquen información en otros ámbitos. Esto, unido a que los menores acceden a dispositivos tecnológicos a edades cada vez más tempranas, invita a que los padres nos pongamos en acción cuanto antes".

EDUCAR EN SEXUALIDAD

Una de las formas de aprender a hablar de sexo con nuestros hijos es tener en cuenta estas 8 claves:

■ **1. Reflexionar sobre nuestro concepto de sexualidad.** ¿Qué concepto tenemos de la sexualidad? ¿Y qué opinamos respecto a la pornografía? Es posible que lancemos



EDUCACIÓN AFECTIVA

Hablemos de sexo con nuestros hijos

Taller online para abordar la educación afectivo sexual con los hijos

■ **Asistir a talleres, charlas y conferencias es otra de las claves que nos puede ayudar** en la tarea de hablar de sexo con nuestros hijos de forma natural. Rosa Sanz, sexóloga con más de 20 años de experiencia en educación sexual, imparte talleres y charlas en colegios e institutos, financiados la mayoría de las veces por las AMPA y enfocados a alumnos entre 1º y 4º de ESO. Sanz asegura que durante toda su trayectoria profesional se repiten las mismas dudas e ideas erróneas y percibe que a los padres les sigue costando abordar este tema. Asegura que, a día de hoy, los alumnos le plantean cuestiones como si la ducha después del coito impide el embarazo, "lo que indica que todavía que queda mucho trabajo por hacer". Esta sexóloga considera que los padres deben formarse para aprender a hablar con naturalidad porque con la sexualidad se nace. "Desde que las niñas y niños van teniendo inquietudes y se despierta su curiosidad hay que ir dando respuestas adaptadas a su edad. No hay que esperar a la típica charla magistral en la adolescencia, que suele ser sinónimo de

que ya vamos tarde y se aborda con vergüenza tanto por parte de progenitores como de los jóvenes. En cambio, si el tema se ha tratado a lo largo de la infancia, los niños y las niñas se atreven a ir preguntando y eso genera un clima de confianza. Por el contrario, si cuando han surgido las preguntas se han respondido con evasivas y un lenguaje no verbal que denota incomodidad, los niños perciben que es un tabú y buscan la información en otros ámbitos.

■ **La educación afectivo sexual no sólo ayuda a prevenir las consecuencias negativas que trae consigo la falta de ésta,** añade esta experta, sino que viene a cubrir una necesidad que tenemos como personas. Esto no solo lo decimos los profesionales, sino que está avalado por organismos como la ONU, que considera la educación sexual una prioridad y la ha incluido dentro de los Objetivos de Desarrollo del Milenio. "Dado que la educación sexual tiene que formar parte de la educación integral de la persona, hagámoslo de la mejor forma posible".

mensajes sin querer. Por ejemplo, si en la tele aparece una escena erótica, ¿qué hacemos? Apagamos el televisor, le decimos a nuestro hijo que se vaya de la habitación... Esas conductas transmiten lo que para nosotros significa la sexualidad. Para empezar a dar una educación sexual es importante estar en sintonía con uno mismo, tomarse el tiempo necesario para informarse y dejar reposar distintas emociones. Una vez hemos generado esta comodidad con nosotros mismos, ya estamos preparados.

■ **2. Ser un puente de apoyo y comunicación es otra de las claves.** Hay que respetar el ritmo de nuestros hijos y su sexualidad. Más importante que saber todas las respuestas, es que el niño o la niña nos vea como un puente que pueden cruzar y que puedan contarnos lo que les pasa: "Las familias no tenéis por qué tener todas las respuestas. Es algo en lo que yo siempre insisto", afirma Avargues.

■ **3. Honestidad.** Ante las preguntas que generan malestar, lo que tenemos que hacer es responder con total honestidad. Se puede contestar perfectamente desde la emoción que nos provoca: inseguridad, vergüenza... porque así vamos a generar una relación más igualitaria con nuestro hijo. Incluso podemos responder que no lo sabemos, si esto es así. Es una oportunidad para buscar juntos esa información y como padre o madre con un pensamiento crítico desarrollado, vamos a poder discernir qué información proporciona realmente una educación sexual sana y ética.

■ **4.-Contar con apoyo profesional:** Webinars, talleres, conferencias, libros, programas de televisión... "Tanto las charlas de educación sexual impartidas por profesionales, como ver un programa de sexualidad en familia y después debatir las dudas que han surgido, ayudan mucho en la tarea y crean vínculos entre padres e hijos".



Más información

■ www.sexualidadybienestar.com

La sexualidad es mucho más que sexo, es emociones, afecto y valores. Foto: VadimGuzhva

Beneficios de la educación sexual

■ **LA PSICÓLOGA LARA AVARGUES** resalta las ventajas de integrar la sexualidad en la educación de nuestros hijos: Proporciona conocimiento para que el niño o la niña pueda interpretar correctamente los mensajes que llegan de la sociedad y de los medios de comunicación y sea consciente de que no son reales, sino ficción.

■ **Genera protección** frente a situaciones de riesgo como abuso, coerción, relaciones sin protección...

■ **Enseña valores y actitudes positivas frente a la sexualidad** y permite conocer el propio cuerpo. Favorece la seguridad y la autoestima.

■ **Enseña técnicas de comunicación y diálogo para prácticas seguras.** Por ejemplo, afirma Avarnes, en mis clases con alumnos, pongo en práctica una dinámica que consiste en analizar ciertas frases como: "Si me quisieras, lo haríamos sin condón". Lo debatimos, lo analizamos y de esta forma, se aprenden técnicas de comunicación para generar relaciones más sanas.

■ **Reconocer el valor de los vínculos**, de la afectividad y establecer relaciones igualitarias entre los chicos y las chicas.

■ **Conocimiento y respeto** de la diversidad sexual.

■ **5. Aclararles que el porno es ficción.** "En las clases de educación sexual que imparto en los colegios, yo les explico que igual que saben que los superhéroes que ven en el cine no pueden volar en la realidad; en la pornografía pasa lo mismo: es ficción". La sexóloga opina que la solución no es prohibir el acceso a internet o a las redes socia-

les, pues tarde o temprano lo van a utilizar, sino que la clave pasa por una comunicación fluida, con respeto, con orientación y apoyo en el proceso de búsqueda de la información. De esta manera, le ayudamos en el desarrollo de su pensamiento crítico.

■ **6. La sexualidad no es solo sexo.** La sexualidad es mucho más que

genitales y coito. Es importante conocer la práctica de la penetración, conocer nuestros genitales, pero enseña muchas más cosas: emociones, gestionar una ruptura, relaciones... La sexualidad es un viaje que todos vivimos y hay que respetar el ritmo de cada uno. No es solo una prevención de riesgos, la educación sexual también es una fuente

para transmitir valores, educar en sexualidad es educar en ser persona.

■ **7. No educar en sexualidad también es educar:** Siempre se hace educación sexual, también cuando no se hace: "Cuando no hablamos de algo, damos a entender que nuestro sistema emocional lo percibe como peligroso. Las personas no toleramos la incertidumbre. Si apagamos la tele, cómo nos relacionamos con nuestra pareja... eso también es educación sexual, aunque no nos demos cuenta", explica Avarnes.

■ **8. No hay respuestas correctas o incorrectas.** Hay un marco que implica una sexualidad sana y ética, pero no hay respuestas incorrectas. Es más importante entender su sexualidad y apoyarle que darle una respuesta, porque muchas veces, tampoco lo sabemos. Más que una fuente de información, es importante que seamos una fuente de apoyo y respeto, insiste la experta.

Fuera mitos

■ **LARA AVARGUES** desmiente algunas ideas erróneas que podemos tener arraigadas:

■ **Educar en educación sexual es incitar a los jóvenes a tener relaciones sexuales prematuras.** "Esta es una frase estrella que me plantean los padres de forma recurrente. Es comprensible que por una idea limitada sobre la sexualidad el tema nos genere cierto miedo, pero está demostrado que cuanto más se hable de sexualidad y a una edad cada vez más temprana, más información de calidad y más capacidad crítica tendrán los menores y esto les llevará a tener, llegado el momento, relaciones sexuales saludables y éticas. Realmente, el desarrollo sano de nuestros hijos en la sexualidad depende de la información de calidad que les llegue y que nosotros, como padres, les demos pues somos su modelo de referencia y, como siempre digo, nuestros hijos miran el mundo a través de nuestros ojos".

■ **Hay un momento específico para empezar a hablar de sexualidad.** "Falso. Como seres sexuales que somos, la educación sexual se debería explicar y abordar desde que se nace hasta que se muere, siempre con un contenido adecuado a cada edad. Me parece importante la decisión de integrar educación sexual en el ciclo de Infantil porque si les explicamos a los niños y niñas de estas edades los límites de su cuerpo, podemos prevenir casos de abuso sexual, por ejemplo".

■ **Hoy los adolescentes tienen toda la información que quieren en las redes.** "Es verdad, tienen acceso a toda la información pero, por lo general, la que les llega no es de calidad. Por eso es importante que nosotros tratemos el tema con ellos para ayudarles a filtrar y a que sepan distinguir los contenidos adecuados de los que no lo son".

■ **La educación sexual es hablar solo de sexo.** "No. La educación sexual habla de muchas otras cosas como emociones, igualdad, prevención de violencia de género, tolerancia, placer y de conocer los límites de tu cuerpo, de autoestima, de afecto, de relaciones, de valores..."