

¡VENÍ HABLEMOS!

de sexualidad



Guía para madres y padres de familia sobre educación integral en sexualidad

AUTORIDADES MINISTERIALES

Oscar Hugo López Rivas
Ministro de Educación

Héctor Alejandro Canto Mejía
Viceministro Técnico de Educación

María Eugenia Barrios de Mejía
Viceministra Administrativa de Educación

Daniel Domingo López
Viceministro de Educación Bilingüe Intercultural

José Moreno Cámbara
Viceministro de Diseño y Verificación de Calidad Educativa

Ana María Hernández Ayala
Directora de la Dirección General de Gestión de la Calidad Educativa

COORDINACIÓN GENERAL

Fondo de Población de las Naciones Unidas
UNFPA Guatemala
Aída Verónica Simán
Representante de País

Ana Luisa Rivas
Representante auxiliar de país

José Roberto Luna
Paola Broll
Oficiales de Juventud y Educación

REVISIÓN

EQUIPO TÉCNICO DEL MINEDUC
Telhma Miranda
Coordinadora de COEPSIDA-EISPV
Janeth Silva
Jefe de Formación Pedagógica, Digeex

Con participación de Direcciones Generales

Dirección General de Gestión de Calidad Educativa -DIGECADE-
Dirección General de Currículo -DUGECCUR-
Dirección General de Educación Bilingüe Intercultural -DIGEBI-
Dirección General de Educación Especial -DIGEESP-
Dirección General de Acreditación y Certificación -DIGEACE-
Dirección General de Educación Física -DIGEF-
Dirección General de Fortalecimiento de la Comunidad Educativa -DIGEFOCE-

Equipo de expertas consultadas

Patricia Galicia
Olga Villalta
Rossana Cifuentes
Silvia Xinico

Equipo técnico de UNFPA

Sabrina Morales
Tanhia Leonardo
Ingrid Gálvez
Mariana Leal

Texto base: “Está bueno conversar” (Uruguay, 2014)

Agradecemos especialmente a Diego Rossi, Coordinador del Programa de Educación Sexual del Consejo Directivo Central (CODICEN) de la Administración Nacional de Educación Pública (ANEP) de Uruguay, ya que su publicación “Está bueno conversar” (Uruguay, 2014) constituyó el texto base e inspiración para la elaboración de este material en Guatemala.

Mediación y contextualización:

Ana Lucía Ramazzini

Diseño y diagramación:

Martika Victoria Orellana

Los textos incluidos en esta publicación no reflejan necesariamente las opiniones de UNFPA. Este documento es para distribución general. Se reservan los derechos de autoría y se autorizan las reproducciones y traducciones siempre que se cite la fuente. Queda prohibido todo uso de esta obra, de sus reproducciones y traducciones con usos comerciales.

“La reproducción de este material educativo es posible gracias al apoyo financiero de Plan International Guatemala. El contenido de esta publicación no refleja necesariamente la opinión de la Organización. Guatemala 2019.

Contenido

PRESENTACIÓN

¿CÓMO USAR ESTA GUÍA?

Capítulo 1: Derechos son derechos

El derecho a la educación integral en sexualidad

Marco legal

Los derechos sexuales y reproductivos son derechos humanos

Capítulo 2: ¡Sí! Hablemos de sexualidad

Hablar de sexualidad en familia

Yo educo, tú educas, en familia nos educamos

LA RUTA DEL APRENDIZAJE: familia y escuela de la mano

Mitos y realidades

Sexualidad y discapacidad

En todo el mundo, las familias son diversas

Capítulo 3: Nuestros cuerpos

Preguntas y más preguntas

¿Y quién dispuso cuál es el “cuerpo perfecto”?

EL NACIMIENTO: ¡Qué acontecimiento!

Nuestros cuerpos...diferentes

Respecto a la intimidad y privacidad

Capítulo 4: La edad de los cambios

La presión por el “cuerpo perfecto”

La menstruación, una visita mensual

Y a los hombres... ¿Qué les pasa?

Un tiempo de muchas sensaciones y deseos de experimentar

Capítulo 5: Relaciones sexuales y métodos anticonceptivos

¿Qué significa “hacer el amor”?

Derecho a una anticoncepción segura

Es importante enseñarles a cuidarse

Conversemos sin miedo del VIH-Sida

Capítulo 6: Violencia y desigualdades

Las relaciones violentas

¡Atentas en el noviazgo!

Masculinidad hegemónica

Capítulo 7: Acompañar en la construcción del Proyecto de Vida

Eligiendo mi propio camino

¿Cómo acompañar un proyecto de vida?

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS





Estimadas familias:

El Ministerio de Educación comprometido por la implementación de la enseñanza de educación integral en sexualidad, pone a su disposición la Guía para padres y madres “¡Vení, hablemos de sexualidad!”

La sexualidad es parte de la vida y se desarrolla a lo largo de la misma, desde la infancia los niños y las niñas plantean sus dudas e inquietudes, qué mejor que atenderlas según su edad, en el marco del diálogo, la confianza y el afecto.

El abordaje de la educación integral en sexualidad no es sólo hablar de sexo, es un proceso de aprendizaje que facilita conocimientos científicos, promueve valores y habilidades para la vida, que les permite a sus hijos e hijas garantizar su propia salud y bienestar a través de la toma de decisiones responsables e informadas. Además, es fundamental para identificar relaciones de violencia, abuso y maltrato.

En la presente guía encontrará información científica, experiencias de la vida diaria y orientaciones útiles para tratar el tema en su hogar. Como escuelas y como familias, tenemos un propósito en común: el desarrollo integral de la niñez, adolescencia y juventud, para el ejercicio de sus derechos y responsabilidades, que les permita una vida plena.

Doctor Oscar Hugo López Rivas
Ministro de Educación



Presentación

Reconocemos que las familias son fundamentales para que los procesos de enseñanza-aprendizaje en el aula sean verdaderamente exitosos y significativos para la vida. Tanto en la escuela como en la familia compartimos un interés común: El desarrollo integral de las niñas, niños y adolescentes.

Es en el hogar donde comienzan los aprendizajes que les permiten conocer el mundo que les rodea, conocerse a sí mismos y forjar una identidad propia. En todas las etapas de la vida, la familia juega un papel protagónico para promover el crecimiento y desarrollo de una vida saludable y plena.

La primera institución social que inicia la educación de la niñez es la familia. La familia es la principal responsable del cuidado, protección y seguridad integral de la niña, niño y adolescente y el espacio

idóneo para la satisfacción de las necesidades básicas, la seguridad emocional y su desarrollo integral. En ese espacio se reciben los primeros mensajes, ejemplos y medios para que las nuevas generaciones se desarrollen física y afectivamente. Lo que se mira, escucha y vive en la familia será un referente importante sobre cómo comprenderán su propia vida y entorno.

La sexualidad es parte de este aprendizaje. Es precisamente en el hogar, desde el momento de su nacimiento, que las niñas y niños aprenden acerca de su sexualidad en un proceso permanente que se

compartirá con las instituciones educativas más adelante.

Esta Guía sobre educación integral en sexualidad ha sido elaborada específicamente para madres y padres de familia, así como para otras personas adultas responsables en las familias de la educación de niñas, niños y adolescentes. Hablar de sexualidad es fácil cuando lo hacemos con cariño y preparándonos para ello, a través de un clima de confianza, escucha y comprensión; en donde las vivencias cotidianas constituyan espacios de interaprendizaje en familia, en un marco afectuoso que acoja las inquietudes e intereses de cada persona y que provea información clara, discutida,



**¡Vení,
hablemos!**

científica y confiable sobre temas de sexualidad, para promover una vida saludable y plena. Con esta información tus hijas e hijos desarrollarán herramientas emocionales para disfrutar momentos felices en su vida con responsabilidad. Es por esto que abrimos la invitación a decir: **¡Vení, hablemos de sexualidad!**

¿Alguna vez te costó hablar de estos temas con tus hijos e hijas?

A veces nos cuesta hablar de sexualidad con nuestras hijas e hijos y con los más pequeños de nuestra familia.

A veces nos cuesta...

... porque en nuestra casa “de eso no se hablaba”.

... porque pensamos que nuestras hijas e hijos son todavía muy inocentes y hablar de “ciertos” temas les puede despertar una curiosidad “inadecuada”.

... porque creemos que pueden sentir que nos metemos en su intimidad.

... porque pensamos que no tenemos preparación para abordar “ciertos temas”.

... porque no vamos a saber qué decirles ni cómo hacerlo.

El silencio sobre un tema también comunica. No hablar sobre sexualidad transmite la idea de que es “algo prohibido”. Estamos negando sus inquietudes y necesidades, limitando su confianza hacia nosotros y sobre todo, privando de información con la que podrían tomar decisiones y hasta salvar su propia vida.

La televisión, la publicidad, las revistas, el internet, las redes sociales y los videojuegos dan información sobre la sexualidad, el cuerpo y los afectos. Estos pueden ser un punto de partida para conversar, para conocer qué ideas tienen las niñas, niños y

adolescentes, qué información manejan y qué tan precisa es esa información. Si bien las nuevas tecnologías de la información son herramientas muy buenas para aprender, investigar y comunicar, es importante que como personas adultas estemos al tanto de lo que ven y juegan, para conversar cómo hacer un uso seguro de éstas, y también para aclarar la información que reciben sobre sexualidad.

Hablar de sexualidad es mucho más que sexo. Tiene que ver con cómo nos sentimos, lo que nos gusta, lo que nos pasa, cómo va cambiando nuestro cuerpo, cómo cambian también nuestras emociones y la manera en que nos vamos relacionando con otras personas.



No se necesita ser profesional de la educación, de la medicina o de la psicología para hablar de sexualidad. Lo importante es tener información verídica, buena disposición, generar un clima de confianza, escuchar y comprender. Por eso esta propuesta parte de la afirmación: “¡Vení, hablemos de sexualidad!”, que es una invitación abierta al diálogo, planteando situaciones que esperamos puedan servir de inspiración para saber cómo escuchar y hablar de sexualidad con nuestras familias.

¿Cómo usar esta guía?

Esta Guía da información confiable con un lenguaje claro y sencillo; busca ser apoyo para las familias en temas de sexualidad.

Está organizada en 7 capítulos:

Capítulo 1: Derechos son derechos

Capítulo 2: ¡Sí! Hablemos de sexualidad

Capítulo 3: Nuestros cuerpos

Capítulo 4: La edad de los cambios

Capítulo 5: Relaciones sexuales y métodos anticonceptivos

Capítulo 6: Violencia y desigualdades

Capítulo 7: Acompañar en la construcción del Proyecto de Vida

A lo largo del desarrollo de cada capítulo, encontraremos varias secciones:

Momento cotidiano



Presenta una anécdota del “día a día” que ha sido vivida por otras familias y que nos da posibilidades para el diálogo y aprendizaje. Nos ayuda a abrir una conversación... ¡Y a dar el primer paso por si ellas y ellos no se animan!

Es más fácil conversar cuando:



Da a conocer algunas sugerencias que permiten tener una comunicación familiar asertiva, afectuosa y de confianza.

Información clara y precisa



Son datos que, a su vez, abren la mirada crítica a la realidad y desmontan mitos sobre la sexualidad.

También se presentan algunas recomendaciones de libros y videos en internet, buscar este material y verlo en familia puede ser un momento para compartir con sus hijos e hijas. Deseamos que -a través de estas páginas- disfruten en familia del encuentro afectuoso, la comunicación asertiva y la confianza del diálogo.

La educación integral en sexualidad en el sis



tema educativo de Guatemala es un derecho de niñas, niños, adolescentes y jóvenes.

Capítulo 1:

Derechos son derechos

El derecho a la educación integral en
sexualidad

Marco legal

Los derechos sexuales y reproductivos
son derechos humanos

La educación integral en sexualidad en el sistema educativo de Guatemala es un derecho de niñas, niños, adolescentes y jóvenes. De esta forma se da respuesta a los mandatos legales, nacionales e internacionales.

Internacional:

- Declaración Universal de Derechos Humanos
- Convención sobre la Eliminación de Todas las Formas de Discriminación contra la Mujer (1981)
- Convención Belem Do Pará (1994)
- Plataforma de Acción Mundial emanada de la IV Conferencia Mundial de la Mujer, Beijing (1995)
- Plan mundial para el desarrollo y empoderamiento de las mujeres.
- Conferencia Internacional en Población y Desarrollo. (1994) y Cairo + 10 (2004)
- Objetivos de Desarrollo del Milenio (2000)
- Declaración Ministerial Prevenir con Educación (2008)
- Informe del Relator Especial de las Naciones Unidas sobre el derecho a la Educación (2010)
- Objetivos de Desarrollo Sostenible (2015)

Nacional:

- Constitución Política de la República de Guatemala.
- Ley de Dignificación y Promoción Integral de la mujer, Decreto 7-99
- Ley General para el Combate del VIH y SIDA, Decreto 27-2000
- Ley de Desarrollo Social, Decreto 42-2001
- Ley de Protección Integral de la Niñez y Adolescencia, Decreto 27-2003
- Ley Marco de los Acuerdos de Paz (2005)
- Ley de Acceso Universal y Equitativo a Servicios de Planificación Familiar y su integración en el Programa de Salud Sexual y Reproductiva, Decreto 87-2005
- Ley contra el Femicidio y Otras Formas de Violencia con la Mujer, Decreto 22-2008 (2008)
- Ley contra la Violencia Sexual, la Explotación y Trata de Personas, Decreto 09-2009 (2009)
- Ley para la maternidad saludable, Decreto 32-2010 (2010) y su reglamento (2012)



Para garantizar los derechos de las personas, contenidos en las leyes y políticas, aumentar la información en las familias es fundamental. Las familias pueden contribuir a cimentar, reflexionar y reforzar las ideas sobre igualdad, equidad, derechos y no discriminación en los espacios más íntimos y vitales a lo largo de la vida.

Los Derechos Sexuales y Reproductivos

Derecho a una vida digna.

Derecho a la libertad y seguridad de la persona.

Derecho a la salud.

Derecho a decidir el número de hijos e hijas, con quién y cuándo.

Derecho a decidir si casarse o no hacerlo, con quién y a qué edad.

Derecho a la privacidad.

Derecho a la igualdad y la no discriminación.

Derecho a una vida libre de violencia.

Derecho a la educación e información sobre sexualidad científica y laica.

Derecho a gozar de los beneficios del progreso científico.

Fondo de Población de las Naciones Unidas UNFPA (2014).



Los Derechos Sexuales y Reproductivos son Derechos Humanos

La sexualidad nos acompaña de



sde que nacemos hasta que morimos y va cambiando junto con nosotros.

Capítulo 2:

¡SÍ!

Hablemos de sexualidad

Hablar de sexualidad en familia

Yo educo, tú educas, en familia nos educamos

LA RUTA DEL APRENDIZAJE: familia y escuela de la mano

Mitos y realidades sobre la educación sexual

Sexualidad y discapacidad

En todo el mundo, las familias son diversas



Mamá, hay una canción muy de moda que dice: “¡Dame tu cosita ahhh!”. ¿Qué “cosita” es la que están pidiendo?

Hablar de sexualidad en familia



Momento cotidiano

Era una tarde calurosa y todos estábamos en casa conversando. Teníamos la radio encendida. En eso empezó a sonar una canción de moda. Anita, de 12 años y Luis, de 13, se pusieron a bailarla y cantarla: “¡Dame tu cosita ahhh! ¡Dame tu cosita ahhh!”

Al terminar, Anita se me acercó y con cara seria me preguntó: “Mamá...¿Qué “cosita” es la que me están pidiendo en la canción?”

Por un momento me “congelé”, no sabía qué decirle. Respiré profundo y le dije: “¡Vení, hablemos!” Y nos fuimos a su cuarto. La canción y su pregunta nos permitió hablar de relaciones sexuales, de la “prueba del amor” y de cómo cuidar su intimidad. ¡Nunca pensé que

una canción me diera para platicar con ella de estos temas! ¡Me hizo muchas preguntas y las fuimos hablando con información de acuerdo a su edad e inquietudes! Siento que me tiene confianza y eso me tranquiliza...



Es más fácil conversar cuando...

Les demostramos a los niños, niñas y adolescentes de nuestra familia que nos interesan sus dudas y sus vivencias, y las vamos respondiendo de acuerdo a su edad.

Evitamos juzgar y censurar cuando platicamos con ellas y ellos.

Valoramos a cada integrante de la familia, recordando que cada persona es diferente a otra, y que las familias son diferentes.

Hablar de sexualidad en familia permite:

Asumir la responsabilidad de la educación integral en sexualidad.

Abordar los temas con una actitud atenta a lo que las niñas, niños y adolescentes viven y sienten.

Conocer aspectos de la vida íntima y privada de las personas de forma natural y sencilla y en el marco de los afectos y cuidados.

Fortalecer la confianza y la aceptación de cada integrante de la familia.

Mejorar la comunicación familiar.

Yo educo, tú educas, en familia nos educamos

En la convivencia y la comunicación del “día a día”, en lo que hablamos -y también en lo que no hablamos-, con los gestos, las miradas y las sonrisas, vamos formando nuestras ideas y opiniones sobre las situaciones de la vida y las relaciones. Educamos y aprendemos con lo que hacemos -y con lo que no hacemos-, con lo que decimos -y no decimos- en los lugares y espacios que compartimos con otras y otros.

La sexualidad es más que tener relaciones sexuales. Cuando brindamos y recibimos afecto, cuando expresamos nuestras sensaciones, emociones y sentimientos también estamos vivenciando nuestra sexualidad. Y esto es así porque en la sexualidad

humana se expresan aspectos biológicos, psicológicos, sociales y culturales.

La sexualidad nos acompaña desde que nacemos hasta que morimos y va cambiando junto con nosotros. Los deseos, afectos y el placer se viven, sienten y expresan de manera diferente a lo largo de nuestra vida. La sexualidad tiene que ver con lo que somos como personas, con nuestros vínculos y nuestra vida afectiva. La educación integral en sexualidad responde a inquietudes, dudas y sentimientos que surgen en la infancia, la adolescencia, la juventud e incluso la vida adulta. Está presente cuando interactuamos y nos comunicamos.

Algunos aspectos de la sexualidad son privados e íntimos, y esto depende de la sociedad en la que vivimos. Vamos aprendiendo de acuerdo a normas y pautas que la sociedad tiene. Aprendemos valores, formas de pensar y actuar, que son distintas según el momento histórico, las diferentes sociedades y culturas. Es por esto que tenemos que estar atentas y atentos para no reproducir las formas de relacionarnos que no favorecen un desarrollo saludable y que va en contra de la dignidad de las personas.



En la sexualidad humana se expresan aspectos biológicos, psicológicos, sociales y culturales.

LA RUTA DEL APRENDIZAJE: familia y escuela de la mano

En el sistema educativo de Guatemala se trabajan conocimientos acerca del cuerpo, la sexualidad, la reproducción y la afectividad. Así como otros contenidos para avanzar hacia la equidad de género y étnica para dar respuesta al Curriculum Nacional Base (CNB).

Todo esto se hace en el momento más oportuno, con propuestas específicas de acuerdo a los intereses y edades de niñas, niños y adolescentes. La educación integral en sexualidad es un derecho y promueve los valores éticos de la convivencia, el respeto, la igualdad, la empatía, la responsabilidad y la reciprocidad.

¿Conoces lo que tus hijos e hijas aprenden en cada grado del sistema educativo?

¿Cómo podemos ir de la mano hogar-escuela para que vivan una sexualidad plena y responsable?

A través de una serie de fascículos, docentes de diversos niveles educativos han estado trabajando el enfoque de educación integral en sexualidad y prevención de la violencia. Estos fascículos tratan acerca del derecho a la educación, la equidad de género y étnica, el desarrollo de la personalidad e identidad, el proyecto de vida, la pubertad y adolescencia, los medios de comunicación, la salud sexual y reproductiva, el virus de inmunodeficiencia humana vih, la prevención de la violencia, la explotación sexual comercial y la trata de personas, las relaciones sociales, familiares y la comunidad.





Mitos y realidades

Desterrar mitos resulta importante ya que la educación integral en sexualidad es la mejor fuente de información objetiva y científica para contar con los conocimientos y habilidades necesarias y lograr el bienestar, ejercicio de derechos y responsabilidades, así como el desarrollo pleno de niñas, niños y adolescentes.

mito

La EIS interfiere con la educación que los padres y madres brindan a sus hijos

La realidad demuestra que...

La EIS se basa en la **protección y promoción de los derechos humanos fundamentales**. Los padres y madres son responsables de respetar e impulsar el pleno goce de los derechos de sus hijos e hijas, y la escuela es un aliado para que logren este objetivo.

mito

La EIS vulnera la inocencia de niños y niñas

La realidad demuestra que...

La sexualidad es parte de la personalidad humana y se desarrolla desde la infancia, a lo largo de toda la vida.

mito

La sexualidad pertenece a la esfera íntima de las personas

La realidad demuestra que...

La EIS implica el desarrollo de conocimientos y habilidades en los distintos ámbitos de sus vidas, dentro y fuera de la escuela.

mito

La EIS es una “Educación para el placer”

La realidad demuestra que...

La EIS es una educación para la afectividad en tanto reconoce diversos tipos de relaciones y sentimientos de cercanía y confianza, como son las relaciones de amistad, el enamoramiento y la experiencia del amor.

mito

A mi nadie me enseñó sobre sexualidad, aprendí solo(a) y me fue bien

La realidad demuestra que...

Muy pocos adultos han tenido la oportunidad de contar con personas e información que los ayudase a superar temores y mitos relacionados con la sexualidad y afectividad.

mito

La EIS es hablar de sexo

La realidad demuestra que...

La EIS va más allá de los aspectos biológicos y de las relaciones sexuales. Busca equipar a niños, niñas y adolescentes con conocimientos, habilidades, actitudes y valores que les permitan tomar decisiones informadas y responsables acerca de su sexualidad, así como proteger su salud mental y su bienestar integral.

mito

La EIS se contrapone a la formación en valores

La realidad demuestra que...

La EIS tiene una **orientación formativa** y un marco ético inspirado en la Declaración Universal de los Derechos Humanos.

mito

La EIS estimula la iniciación sexual temprana

La realidad demuestra que...

Estudios demuestran que la EIS retrasa el inicio de las relaciones sexuales y reduce los embarazos no planeados.

mito

No es prioritario incluir en la currícula la EIS pues no contribuye directamente el desempeño de los y las estudiantes

La realidad demuestra que...

La EIS abarca competencias, conocimientos y habilidades necesarias para que los niños, niñas y adolescentes tengan un desempeño escolar óptimo y se preparen para la vida.

mito

Yo no puedo hacer nada para mejorar la EIS en el país

La realidad demuestra que...

Cada persona, desde sus diferentes lugares y roles en la sociedad, puede hacer mucho para construir un entorno que favorezca una EIS y la protección de los derechos de niños, niñas y adolescentes.

Sexualidad y discapacidad



Momento cotidiano

- ¿Te diste cuenta de lo que me preguntó Carlitos hoy en el parque? ¡Me agarró de sorpresa!

¿Qué pasó? No me asustés...

Fijate que estaba una joven en silla de ruedas de unos 14 años, un poquito más grande que Carlitos y él que se me acerca y pregunta: papa... ¿Y ella cómo hace para tener hijos?

¡Uuuuyyyy! ¿Y qué hiciste?

Pues le dije “¡Vení, hablemos!” y me lo llevé a una banca. Aproveché para volver a conversar de las relaciones sexuales en general y cómo las personas con discapacidad también pueden tenerlas. No fue fácil, pero la pregunta que hizo me ayudó a entrarle al tema.

¡Ese Carlitos! ¡Tiene muchas preguntas! Es importante que le vayamos aclarando, con naturalidad, estos temas.



La discapacidad puede afectar las habilidades de comunicación y la imagen que la persona tiene de sí misma. Esto también puede condicionar su vida emocional y sus relaciones; pero los diferentes tipos de discapacidad no afectan el deseo sexual de las personas.

Las niñas, niños y adolescentes con algún tipo de discapacidad son personas sexuadas y como todas las demás tienen necesidad de amor, ternura y placer.

Existen varios tipos de discapacidades: mentales, sensoriales, físicas y motrices. Las niñas, niños y adolescentes viven sus sentimientos y su sexualidad según las distintas características de su discapacidad. No es lo mismo una niña o niño con discapacidad intelectual (que puede necesitar que se hable del tema de manera más simple), que una niña o niño o adolescente con una discapacidad física, que compromete sus funciones corporales o su capacidad de movimiento.



Es más fácil conversar cuando...

Utilizamos palabras sencillas para hablar de temas como sexualidad y discapacidad.

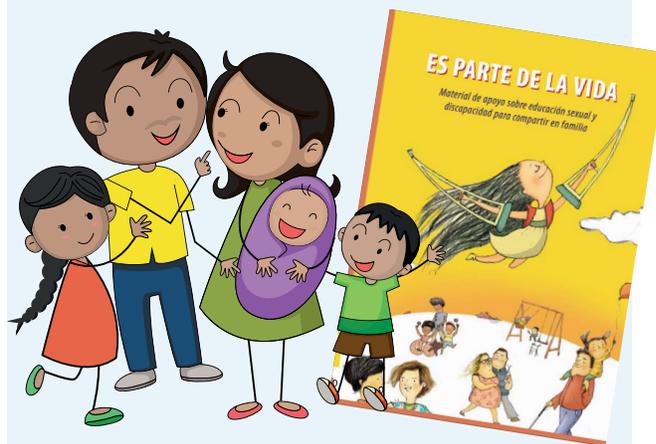
Usamos el sentido común y nos mostramos sensibles ante las dudas que nuestros hijos e hijas tienen.

Mostramos cariño, respeto y atención a los temas que necesitan saber.



Información clara y precisa

Recurso para trabajar en familia:



Se puede encontrar más material de este tema en la publicación:

“Es parte de la vida. Material de apoyo sobre educación sexual y discapacidad para compartir en familia” que fue elaborado por el Programa de Educación Sexual de la ANEP, el IIDI y el UNFPA:

https://www.unicef.org/uruguay/spanish/Es_parte_de_la_vida_tagged.pdf

En todo el mundo, las familias son diversas

Piensa en las familias a tu alrededor y notarás que son diferentes unas de otras. Existen familias con un papá y una mamá, hay familias solo con un papá o una mamá, familias donde las hijas e hijos son criados por los abuelos o abuelas, hay familias con hijas e hijos adoptados, familias sin hijas ni hijos...¡y muchas otras más!

Ninguna de estas familias es mejor o peor que otras. Lo importante es la relación de amor y cuidado que une a sus integrantes.



Cuando nos comunicamos con los más pequeños/a



as desde el afecto, podremos contarles con naturalidad las diferencias entre los cuerpos.

Capítulo 3:

Nuestros cuerpos

Preguntas y más preguntas

EL NACIMIENTO: ¡Qué acontecimiento!

Nuestros cuerpos...diferentes

Respecto a la intimidad y privacidad



Momento cotidiano

Soy Carmen, la abuelita de Nacho. Su mamá murió cuando él nació y desde entonces ayudo a mi hijo en su crianza. Un día estábamos viendo fotos de su mamá, cuando de repente me preguntó: “Abue, ¿Cómo llegué a estar dentro de mi mamá? ¿Cómo nací yo? ¿Cómo se sintieron ustedes de que yo naciera?”.

Lo primero que se me vino a la cabeza fue esa historia de la cigüeña...pero me dije a mi misma: “Carmen, ¡no! Esas son mentiras. Nacho tiene derecho a saber.” Además, ya lo habíamos platicado con su papá. Quedamos que no íbamos a repetir esas historias de la cigüeña, la semillita o que venimos de París.. Cuando yo era chiquita, así me lo explicaron a mi...¡Y nunca me la creí!

Además, esa “información” que me dieron no me ayudó para saber qué pasaba con mi cuerpo y las decisiones a tomar.



Preguntas y más preguntas

La curiosidad es parte del ser humano. Y las preguntas sobre el embarazo y el nacimiento son parte del crecimiento. Es muy saludable que las niñas, niños y adolescentes pregunten. Como personas adultas debemos dar respuestas basadas en la verdad, contestando lo que quieren saber. Tienen el derecho a ser escuchados y recibir respuestas informadas.



Es más fácil conversar cuando...

¿Qué podemos hacer?

Primero, debemos escuchar y así tener claro hasta dónde necesitan saber, no contarles cosas que aún no les interesan, no entienden o sólo les causarán confusión.

Es bueno contarles que las parejas pueden expresar su afecto frente a otras personas y que tienen otros momentos más íntimos, en los que están solos y se abrazan, acarician y besan. En esos momentos se sienten muy bien, y pueden juntar sus genitales.

Esta explicación puede ser útil a las niñas y niños pequeños, pero con el paso del tiempo querrán saber más. Y eso es normal, como dijimos antes, es parte de su crecimiento.

Podemos contarles, entonces, que en una parte del cuerpo de las mujeres (los ovarios), se producen

células muy pequeñas llamadas “ovocitos” y que en los testículos de los hombres se producen células muy chiquitas y en gran cantidad llamadas “espermatozoides”.

Cuando un hombre y una mujer se sienten bien y juntan sus genitales en un momento de mucho placer, el pene del hombre entra en la vagina de la mujer y expulsa un líquido llamado “semen” que tiene muchos espermatozoides. De la unión de un ovocito y un espermatozoide se forma una nueva célula llamada “cigoto”, a partir de la cual se inician muchos cambios (desarrollo embrionario y fetal). Durante nueve meses, en el útero de las mujeres, se alimenta por el cordón umbilical y se prepara para nacer.



Es más fácil conversar cuando...

Contestamos con sinceridad, aceptando que a veces las niñas, niños y adolescentes nos toman por sorpresa con sus preguntas y no sabemos qué responder. En esos casos podemos decirles: “Me alegra que lo preguntaras, hablaremos pronto de esto.” Es una forma de tomarse el tiempo para investigar, pensar mejor, tener claridad sobre qué decir. Se puede buscar información en el centro de salud más cercano. Lo importante es retomar la conversación y hablarlo lo antes posible.

EL NACIMIENTO: ¡Qué acontecimiento!

Es un momento para contarles que luego de nueve meses de estar en el útero de la mamá, el bebé se ha desarrollado lo suficiente para nacer. El cuerpo de la mamá se prepara y la vagina aumentará de tamaño porque será la parte del cuerpo de la mamá por donde saldrá el bebé. Muchas mujeres optan por los cuidados de parteras y comadronas, que las acompañan a lo largo del embarazo. En algunos casos el nacimiento se produce por cesárea, que es una operación realizada por personal médico.



Es más fácil conversar cuando...

Podemos demostrarles que pueden contar con nosotros, contándoles nuestras experiencias sobre el embarazo, sobre nuestros sentimientos, las personas y situaciones relacionadas, incluso aquellas que resultan complicados, hablándoles con la verdad.

En el caso de la adopción es importante hablar de este tema. Hay diferentes formas de abordarlo en función de cómo se ha hablado antes. Lo recomendable es conversar sin miedo ni engaños. Adoptar es una forma más de tener hijos e hijas. En el caso de la adopción es necesario explicar las razones que nos motivaron a tomar esa decisión y preguntarle al niño, niña o adolescente qué quiere saber y en esa medida ir platicando abiertamente.

Es valioso conversar sobre cuántos hijos tener, cuándo tenerlos, en qué condiciones. Esto es una decisión libre y hay quienes optan por no tenerlos. Tomar esta decisión o no hacerlo, es un derecho.



Nuestros cuerpos...diferentes



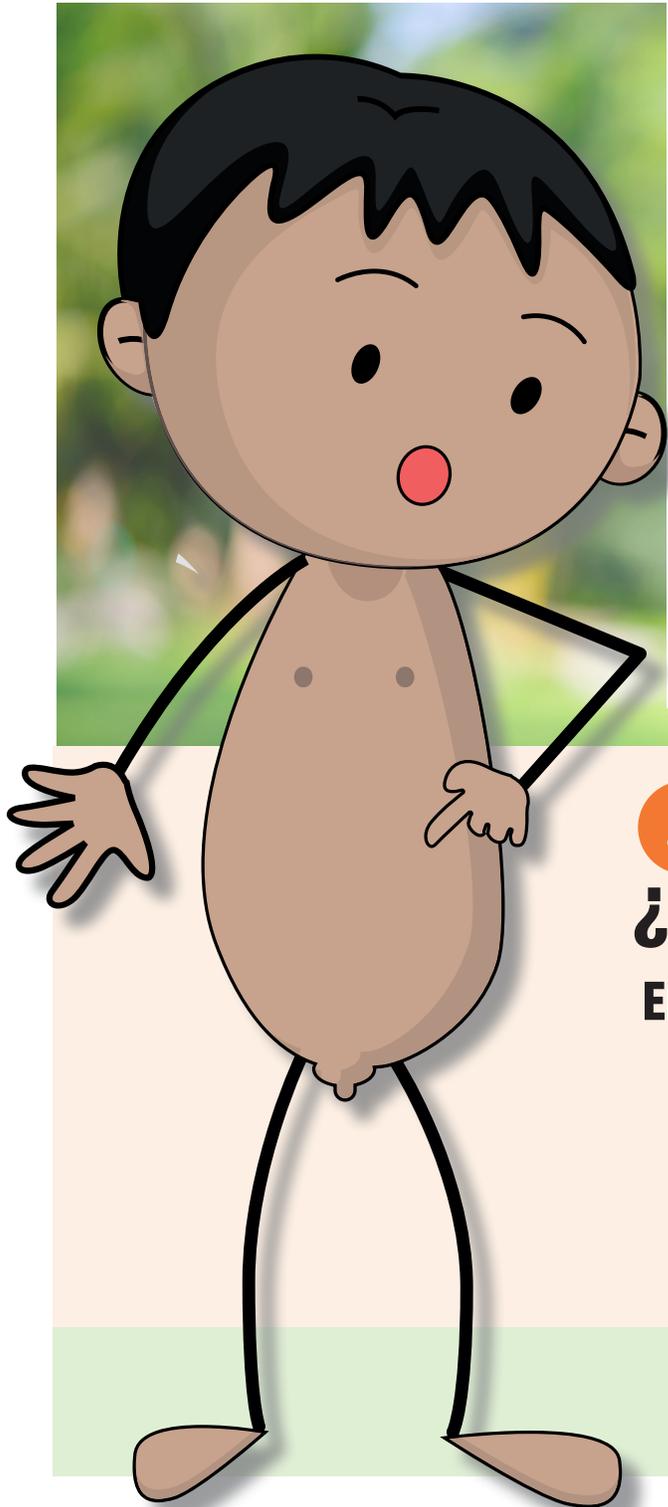
Momento cotidiano

El domingo pasado vinieron los primos a jugar, ¡Siempre se la pasan muy bien! Ángel y Roberto tienen la misma edad, 5 años. Roberto tiene una hermana, Susan de 4. Como hacía tanto calor, dispusieron llenar un balde de agua y jugar “a la piscina”. Se desnudaron. En eso a Susan le dan ganas de hacer pipí y se sentó a hacer en el jardín. Roberto le dijo a Ángel: “¡Te lo dije! Las niñas hacen pipí sentadas y los niños parados. Vos como no tenés hermana no sabés. Ellas no tienen “pilín”.

Al rato terminaron de jugar “a la piscina” y estaban más tranquilos.

Mi hermana, que es la mamá de Roberto y Susan, y yo, mamá de Ángel, pensamos que era un buen momento para hablar de las partes del cuerpo de mujeres y hombres y llamarlas por su nombre. Lo hicimos en forma de juego, se divertieron y aprendieron. Desde ese día, le llamamos pene y no “pilín”.





Las niñas y los niños siempre preguntan acerca de su propio cuerpo y del cuerpo de sus hermanos, amigas y amigos. Reconocen que existen diferencias entre el cuerpo del hombre y el de la mujer, quieren conocerlas y entenderlas.

Las familias tienen diversas formas de nombrar los genitales. Algunas de estas palabras son científicas y otras son “graciosas” o “simpáticas”, pero también pueden llegar a ser “groseras”.

Para nombrar nuestros brazos, manos, piernas, orejas y ojos generalmente usamos una única palabra, pero al nombrar nuestros genitales buscamos palabras que a veces ridiculizan, incomodan y ocultan.

Es importante llamar a los genitales por su nombre: vagina, senos o busto, pene. Nombrarlos de esa manera ayuda a identificarlos sin equivocaciones y sin prejuicios. También es una forma de facilitar la comunicación cuando dialogamos con las niñas, niños y adolescentes sobre el acoso sexual y la violación sexual.



Información clara y precisa

¿Cuáles son las diferencias?

En el hombre

Los órganos externos son los testículos protegidos por el escroto y el pene.

Los órganos internos son los conductos (epidídimo, deferentes y eyaculadores), las vesículas seminales, la próstata, la glándula de Cooper, la uretra prostática y la uretra peneana.

*Cada persona crece a su propio ritmo. No ca
Lo importante es acompañarles para que*

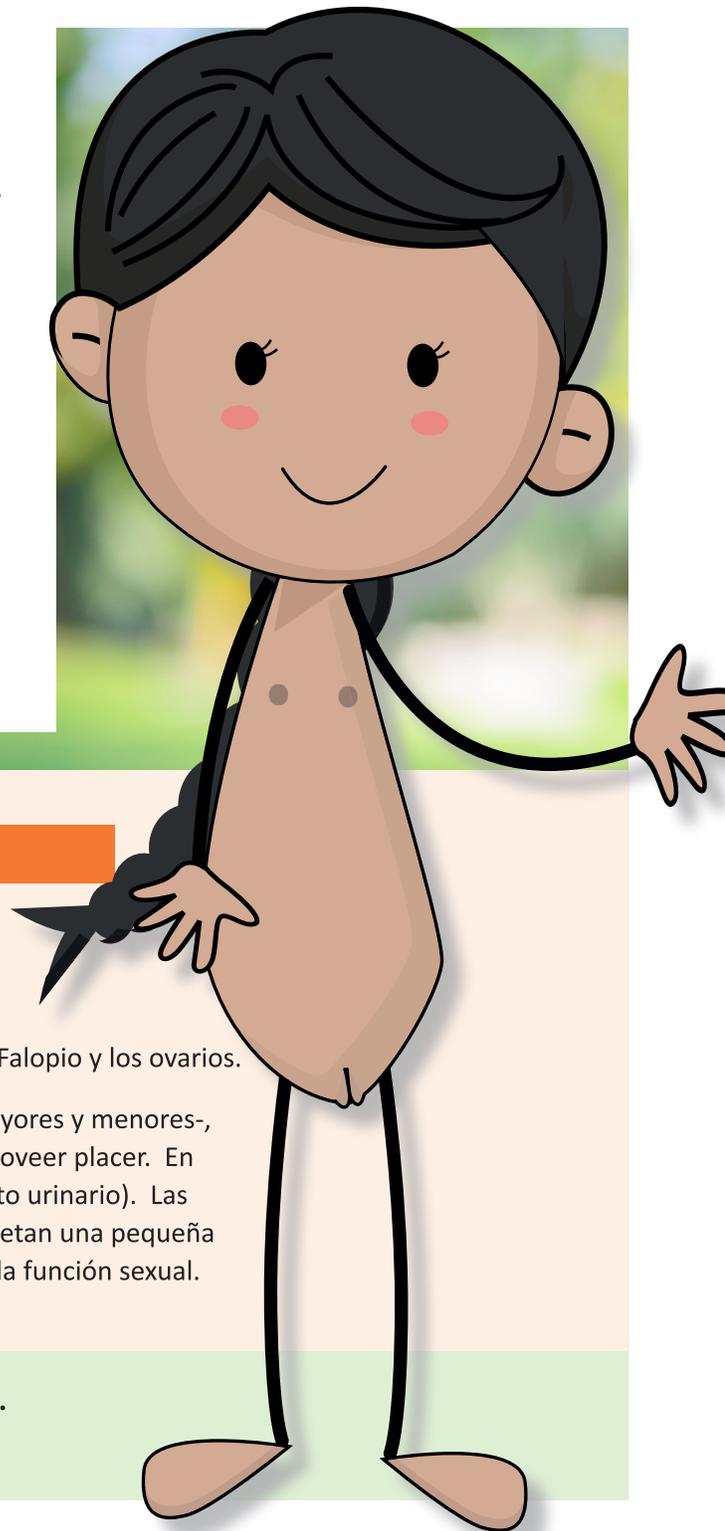


Es más fácil conversar cuando...

Cuando nos comunicamos con los más pequeños y pequeñas desde el afecto, podemos contarles con naturalidad las diferencias en el cuerpo de hombres y mujeres, de acuerdo a su edad y desarrollo. Explicarles que tenemos órganos genitales que se ven a simple vista (externos) y otros que están dentro del cuerpo (internos).

Nuestro cuerpo cambia, crece y se desarrolla. Existen etapas en que estas manifestaciones se hacen evidentes en forma más rápida. Estos cambios suceden en edades distintas y pueden abarcar varios años. Es muy importante que las niñas y los niños entiendan qué es lo que les está sucediendo en cada etapa.

Acompañarlos, les permite vivir cada etapa de la vida con seguridad, confianza, responsabilidad y algo fundamental... ¡Con alegría!



En la mujer

Los órganos internos son la vagina, el útero, las trompas de Falopio y los ovarios.

Los órganos externos son la vulva -constituida por labios mayores y menores-, el orificio de la vagina y el clítoris, que tiene la función de proveer placer. En la vulva se encuentra el orificio de salida de la orina (el meato urinario). Las glándulas de Bartolini o glándulas vestibulares mayores secretan una pequeña cantidad de líquido que lubrica los labios vaginales durante la función sexual.

*cambia al mismo tiempo ni de la misma forma que otra.
sepan que pueden confiar en nosotras y nosotros.*

Respecto a la intimidad y privacidad



Momento cotidiano

“Rosa, fijate que hoy sin querer escuché a Tono y Luis hablando. Luis le decía a Tono que en su casa le dijeron que si se tocaba el pene, le iban a salir pelos en la mano”.

“¡Ay no! Eso hay que platicarlo...si no el patojo va a crecer con esa idea y con miedo...”

“Sí, yo también creo que hay que hablarlo. Ahora que regrese voy a ver cómo le hago para que hablemos de la masturbación...”



Es más fácil conversar cuando...

En algunas situaciones de juego, las y los más pequeños de la familia hacen cosas que molestan la intimidad de otras personas. Es ahí que tenemos la oportunidad de conversar sobre cómo cuidar y respetar su propia intimidad y la de las demás personas, sin importar la edad. Por ejemplo, contarles que hay partes del cuerpo que cubrimos con ropa interior, que son partes íntimas. Y que sólo quienes las y los cuidan, por razones de higiene o salud pueden verlas y tocarlas. Pero es importante, también explicarles, que si aun así, esto les hace sentir incómodos, deben hablarlo con una persona de confianza.

Cuando las niñas y los niños empiezan a tocar sus genitales, generalmente no sabemos cómo actuar: ¿los regañamos? ¿permitimos esa conducta? ¿hacemos como que no pasa nada? ¿creemos que “ya se le pasará”?

Si los castigamos o regañamos, les estamos enviando el mensaje que la zona genital es “mala” y “fea” y estamos relacionando la curiosidad, el placer y la sexualidad con lo negativo, ¿Qué hacemos entonces? (Marina, 2011:8).



Información clara y precisa



Recurso para trabajar en familia:

En youtube encontrarás “El Libro de Sebas” y “El Libro de Tere” producidos por el Observatorio de Salud Sexual y Reproductiva (OSAR). Invitamos a que lo vean y comenten con sus hijas e hijos.



Un juego, o algo que sucedió en la escuela o en el barrio, o que vieron en la televisión, puede iniciar el diálogo acerca del respeto que debemos tener de nuestro cuerpo, de nuestra intimidad y la de los demás. Debemos promover en las más pequeñas y pequeños, que su cuerpo les pertenece, que debe ser cuidado y respetado por todas las personas. Si esto no sucede, pueden y deben conversar con personas de su confianza.

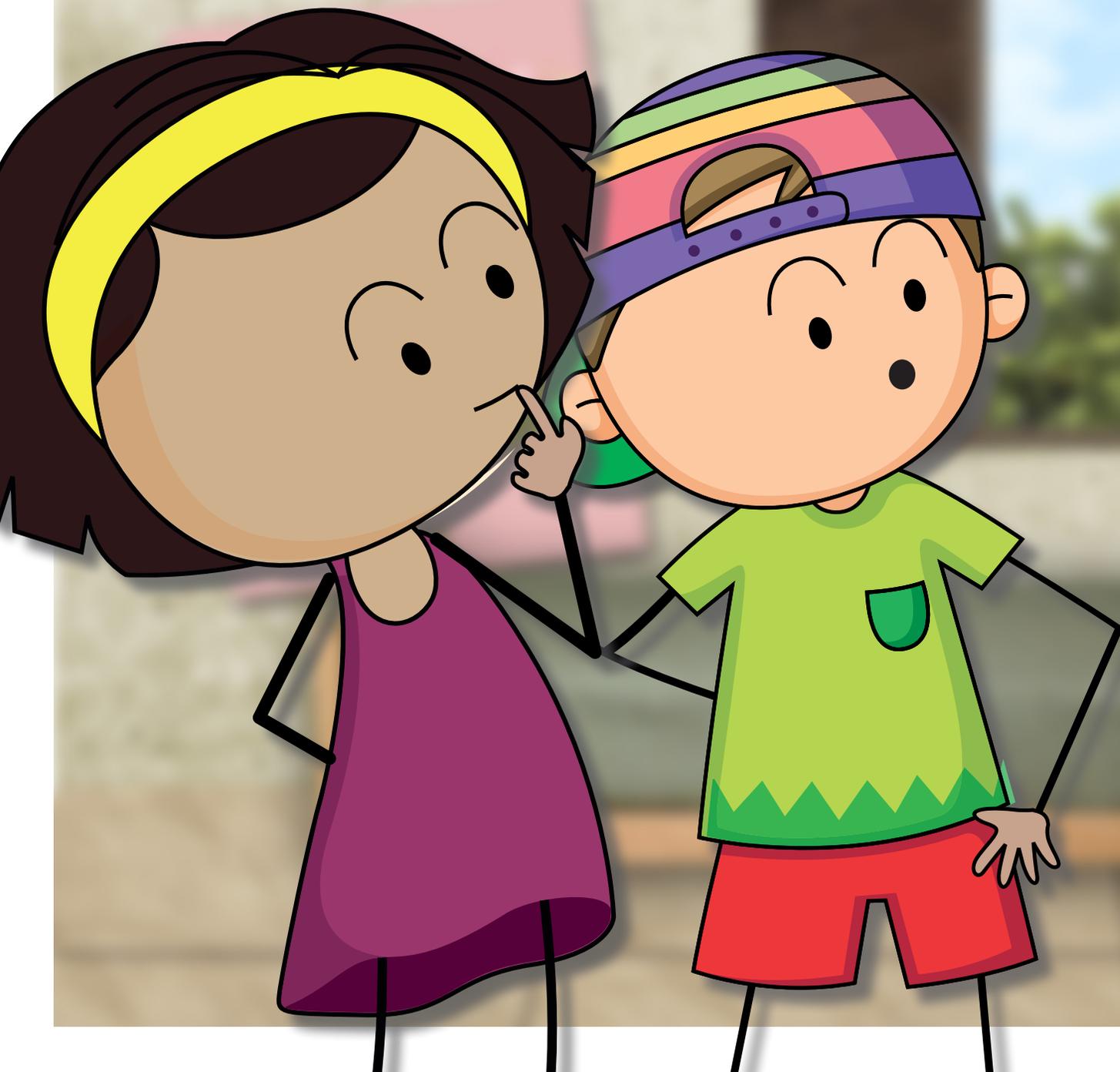
Alrededor de los cuatro años, cuando comienzan a vestirse e ir al baño por su cuenta, empiezan a sentir vergüenza y no quieren ser vistos desnudos. Es necesario respetar su intimidad; esto ayuda a su desarrollo y confianza.

Las niñas y los niños juegan descubriendo y explorando su cuerpo y el de los demás. Son actividades que les dan placer y satisfacen su curiosidad. Jugar “al doctor”, a “ser novios”, a “la mamá y el papá” o a mostrarse desnudos o enseñarse los genitales, son formas de manifestar la sexualidad en la infancia. Muchas veces, por lo que “aprendemos” en la sociedad, limitamos más a las niñas que a los niños a que exploren y descubran su cuerpo. Es importante darle un trato igualitario en estas situaciones.

Explorar el propio cuerpo es una actividad saludable y forma parte del crecimiento. Deja de serlo cuando se obliga a otra persona a realizar alguna actividad vinculada a lo sexual. Esto despierta angustia y malestar en quien está siendo obligado. Es una agresión y violación a sus derechos.



Información clara y precisa



Conociéndome



Información clara y precisa

Tocarse los genitales es una conducta habitual y parte de la curiosidad en las niñas y los niños pequeños. La masturbación es parte del proceso de autodescubrimiento y conocimiento del cuerpo. Algunas niñas y niños suelen realizarla durante un tiempo y poco a poco la van abandonando. Al llegar a la adolescencia la retomarán.

Existen muchas ideas y prejuicios sobre la masturbación. Cada familia tendrá una postura ante ella. Muchas veces puede resultar incómodo para las madres, padres u otras personas abordar este tema con fluidez.

Este hecho se puede aprovechar para hablar sobre la importancia del cuidado y el respeto a la intimidad.

Conversar sobre la masturbación, como un acto privado e íntimo, contribuye al aprendizaje del respeto por su propio cuerpo, el de los demás y el cuidado de sí.

Es importante tomar en cuenta los cambios po



por los que están pasando nuestros hijos e hijas para comprenderles mejor

Capítulo 4:

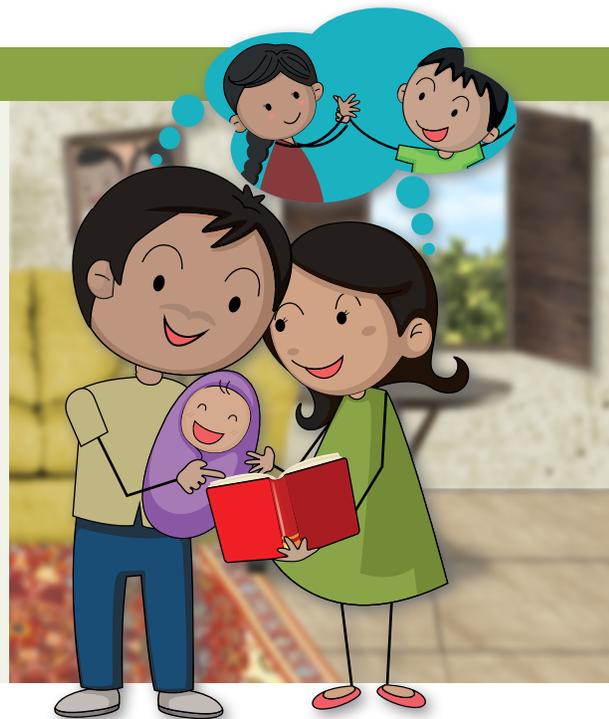
La edad de los cambios

La presión por el “cuerpo perfecto”
¿y quién dispuso cuál es el “cuerpo perfecto”?
La menstruación, una visita mensual
Y a los hombres... ¿Qué les pasa?
Un tiempo de muchas sensaciones y deseos
de experimentar



Es más fácil conversar cuando...

Recordemos cómo nos sentíamos y qué nos pasaba en nuestra adolescencia. Esto una buena manera de acompañar a las y los adolescentes en esta nueva etapa que están viviendo: *¿Cómo nos sentíamos cuando nuestros cuerpos se iban transformando? ¿Qué dudas teníamos? ¿Nos animábamos a preguntar? ¿De dónde sacábamos las respuestas? ¿Cómo nos llevábamos con nuestros padres y madres? ¿La información que obtuvimos nos ayudó a tomar decisiones responsables?*
(Marina, 2011:15)



Información clara y precisa

Es importante tomar en cuenta las siguientes características por las que están pasando nuestros hijos e hijas para comprenderles mejor:

Cambian de ánimo y de humor con facilidad (del enojo a la tristeza de un momento a otro).
Cambian los gustos, las actitudes y las actividades que hacen, que son típicas de la edad. Disfrutan escuchar música, bailar, hacer deportes, y sobre todo estar con sus amigos y amigas.
“Para algunas cosas son grandes y para otras pequeños”. De depender totalmente de las personas adultas en la niñez, pasan a tener y querer más independencia y autonomía.

Pero igual necesitan de personas adultas para que los acompañen (familias, docentes, amistades) y que les permitan transitar de forma saludable este periodo.

Para ellas y ellos “las madres y los padres ya no son los mismos y sienten que las personas grandes ya no les entienden (y a veces esto es así)”. Las personas adultas que eran en su niñez “superpoderosas” y “que todo lo sabían”, se transforman en una imagen más “real”. Pueden sentir que las personas adultas no les comprenden y también les molestan sus preguntas y respuestas. Esto se traslada a todo el mundo adulto, porque a la vez que los cuestionan, son sus modelos y guías.

“Las amistades y los grupos son lo máximo”. En esta dinámica entre generaciones (personas adultas y adolescentes), el grupo de pares es fundamental. Quieren formar parte de un grupo, escuchar la misma música, ponerse la misma ropa, ver los mismos programas de TV. Se comienzan a preguntar “quién soy y quién quiero ser”. En muchos casos se da una búsqueda de sí mismos, con preguntas y dudas, donde construyen nuevos pensamientos, sentimientos e ideales. Aparecen “personas especiales”, se enamoran, se ilusionan y desilusionan, se acercan a nuevos grupos. Estos cambios son vividos y expresados de forma diferente, dependiendo de la cultura y la sociedad.



Información clara y precisa

La pubertad y la adolescencia son etapas de transformaciones que se manifiestan en la sexualidad:

Cambios en el cuerpo.

Maduración de órganos sexuales, con posibilidad de tener hijos e hijas.

Cambios en los afectos, vínculos y relaciones.

Iniciación de las relaciones sexuales.

La presión por el “cuerpo perfecto”: ¿y quién dispuso cuál es el “cuerpo perfecto”?



Si miramos a nuestro alrededor, nos damos cuenta que somos diferentes: hay personas altas, bajas, colochas, rubias, delgadas, gordas...además, nuestro cuerpo va cambiando con el tiempo y la edad.

Nuestro cuerpo es el resultado de lo que heredamos de la familia y las condiciones en las que hemos crecido. Pero todas las personas aprendemos valoraciones acerca de él y esto determina qué nos gusta y qué no, qué ropa queremos ponernos y cómo nos queda, así como cuáles son nuestros modelos y referencias.

Nuestros cuerpos “diferentes” no aparecen en la televisión, en la publicidad, en las revistas, en las redes sociales y los anuncios de la calle. Esos cuerpos casi siempre son “perfectos”, atléticos, musculosos, de piel blanca, que muestran un ideal de belleza que casi nunca es el que nos muestra el espejo.

Muchas y muchos adolescentes creen que deben parecerse a esos modelos para sentirse queridos y aceptados por las demás personas. En la pubertad se producen importantes cambios corporales que pueden afectar, tanto la imagen de sí, como la imagen que devuelven las y los demás.



Es más fácil conversar cuando...

Promovemos el intercambio de ideas, sentimientos, deseos y dudas en un ambiente libre de críticas. Así evitamos temores, distanciamiento y sufrimiento.

Explicamos de manera clara, oportuna y respetuosa sobre la importancia de conocer nuestros cuerpos y sus cambios. Así tendrán confianza con su cuerpo.



Información clara y precisa

CAMBIOS Y MÁS CAMBIOS

Les crece el pelo (vello) en las axilas, en el pubis, en las piernas y en los brazos.

Transpiran más y aparecen nuevos olores corporales.

Les salen granitos (acné) en la piel de la cara, pecho y la espalda.

A las mujeres se les ensanchan las caderas, les crecen los senos, se les marcan los pezones y les crece vello alrededor de la vulva.

A los hombres les cambia el tono de voz (se hace más grave), les crece barba, bigote y vello en el pecho y alrededor del pene. Comienza a producir semen y tiene las primeras eyaculaciones.

Las mujeres comienzan a tener secreciones vaginales, tienen la primera menstruación (menarca) y en el caso de mantener relaciones sexuales sin protección, pueden quedar embarazadas.



La menstruación, una visita mensual



Momento cotidiano

“Mirá Tere, mi patoja vino hace unos días muy asustada diciendo que estaba sangrando de sus partes. ¡Yo me asusté mucho! Cuando me di cuenta era que le había venido la regla. Hablamos mucho del tema, de qué pasaba en su cuerpo, de qué cuidados tiene que tener. Me hubiera gustado hablarle antes. Por eso te lo digo a ti, si a tu hija no le ha bajado la regla, hablale para que esté preparada y no se asuste”.

“¡Gracias, Lupita! Recuerdo que cuando a mi me vino nadie me dijo nada y yo pensé que me estaba desangrando... Luego, cuando me dijeron de qué se trataba, aguantá que me decían que no podía hacer deporte, ni salir de mi casa... ¡Ay, no, que las patojas no pasen por lo mismo!”





Es más fácil conversar cuando...

Contamos con información sobre lo que pasa en nuestros cuerpos.

La aparición de la primera menstruación (menarca) es diferente para cada adolescente y un momento importante en sus vidas. Con doce o trece años pueden estar esperando que suceda porque algunas de sus amigas, primas o hermanas ya lo vivieron y sienten que están creciendo. Pero las más pequeñas pueden sentir vergüenza, temor o ansiedad. Por eso es recomendable hablarles antes. Hay quienes inician la menstruación a los 9 años, esto es normal.

Para que el momento de la primera menstruación no se viva con desconocimiento, angustia, confusión y preocupación por las adolescentes, o con rareza, asco o burla por los hombres, es importante que tengan información. No es solamente “un tema de mujeres”, a cualquiera le puede interesar saber y sentir curiosidad.

Es importante aclarar que no es una herida, ni es una enfermedad, ni algo sucio, ni feo; por el contrario, es parte del crecimiento y de la prueba que nuestro cuerpo funciona bien. Es importante conversar del tema desde antes que comience la pubertad y hacerlo de manera natural. Por esto es que la educación integral en sexualidad existe hoy desde los primeros años de la escuela.



Información clara y precisa

¿Cómo les explicamos la menstruación?

Si hemos conversado acerca de la sexualidad desde la infancia siempre será más fácil, porque podemos retomar lo ya dialogado.

Cada mes el útero se prepara para recibir un embrión, como la gran mayoría de las veces eso no sucede, se produce una pérdida de sangre por el orificio de la vagina, que dura de 3 a 7 días dependiendo de la mujer.

La mayoría de las mujeres comienzan a menstruar entre los 11 y los 15 años y dejan de hacerlo alrededor de los 50 años, aunque esto puede variar de persona a persona.

Las primeras menstruaciones pueden ser muy irregulares en el tiempo, pero poco a poco este proceso se regulariza y se suceden cada 28 a 30 días aproximadamente. Comentarles que las mujeres de la familia pueden o no sentir cambios físicos (dolores menstruales) y emocionales (estar más sensibles), pero que son comunes y no debemos preocuparnos.

Muchos mitos (creencias falsas) se transmiten sobre la menstruación: “no hay que bañarse o lavarse la cabeza”, “hay que evitar hacer deportes durante esos días”, “no hay que andar descalza” y otras más.

El comienzo de la menstruación es señal que la mujer puede tener bebés (quedar embarazada), lo que no significa que sea el momento de ser madres o la etapa de la vida apropiada para la maternidad. Todavía falta tiempo para empezar una nueva familia y encarar un proyecto de vida adulta.

Y a los hombres... ¿Qué les pasa?

Durante la pubertad, comienza la producción de semen y ocurren las primeras eyaculaciones, que también se pueden producir durante el sueño. Es necesario explicarles que es esperado y natural que suceda, al igual que si estimulan sus genitales (masturbación). Por eso no es un tema solo para hablar entre hombres, las mujeres también se interesan, necesitan informarse.

Al igual que la primera menstruación, las eyaculaciones en los hombres son una señal de que su cuerpo ha comenzado a madurar y que si tienen relaciones sexuales sin protección, pueden embarazar a tu pareja.



Un tiempo de muchas sensaciones y deseos de experimentar

“Las hormonas se revolucionan” en los hombres y las mujeres adolescentes, el autoerotismo es parte de esa “revolución” y del desarrollo esperable de la sexualidad. Cuando llega la pubertad, el cuerpo y en especial los genitales comienzan a sentirse de manera distinta, siendo una fuente de sensaciones placenteras.

La masturbación es una parte del ejercicio de la sexualidad presente durante toda la vida, pero tiene características diferentes según la edad y el género. Desde los primeros meses de vida y a lo largo de la infancia, las niñas y los niños se tocan distintas partes de su cuerpo para explorarlo y obtener placer.

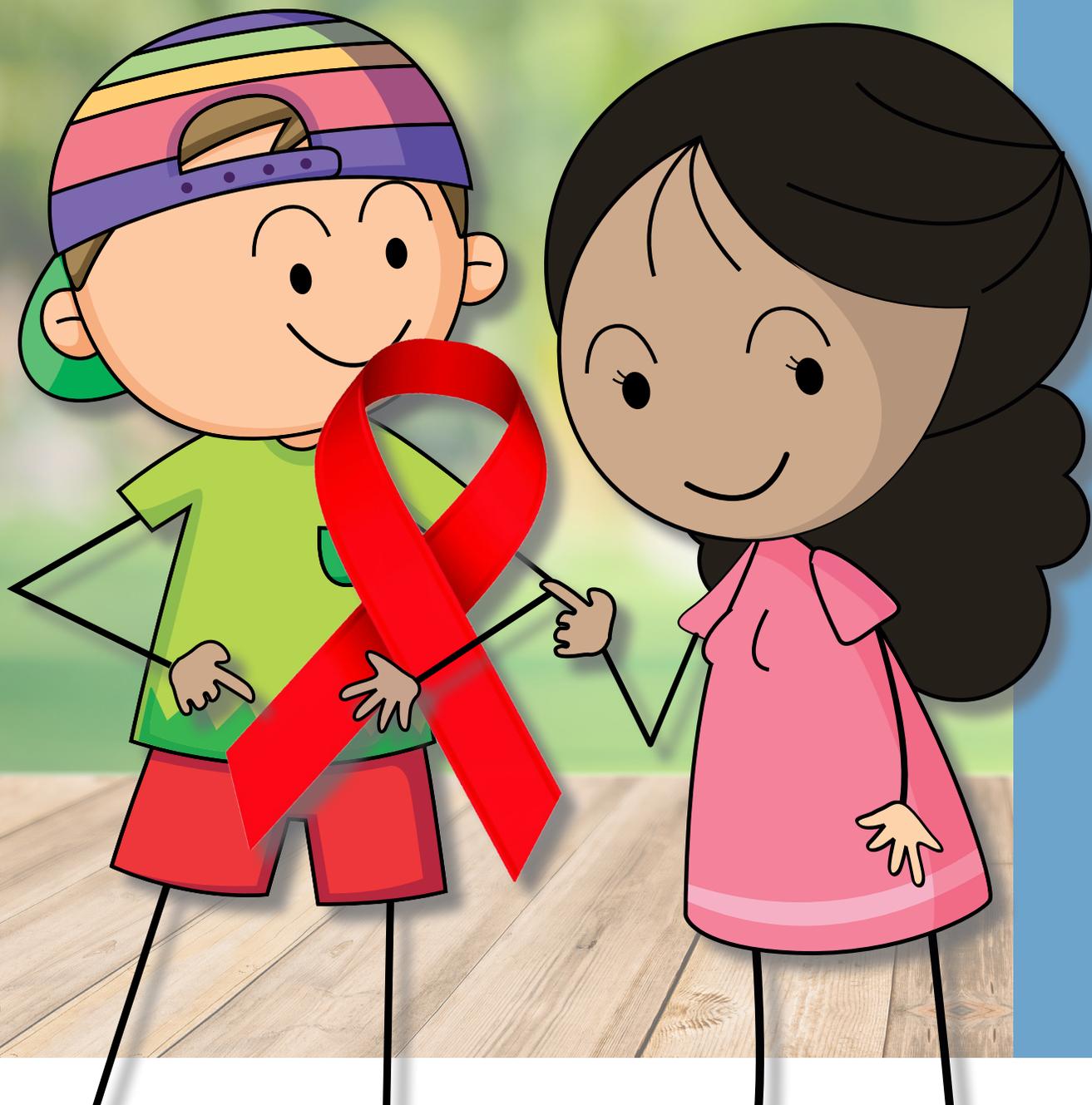
Cuando llega la pubertad aparece la curiosidad, la necesidad de experimentar sensaciones erótico-placenteras, acompañadas con fantasías, imaginación y deseo sexual. Es importante conversar que la masturbación, un aspecto más de nuestra sexualidad que permite conocernos y darnos placer.



Es más fácil conversar cuando...

Frente a las varias preguntas y creencias vinculadas a la masturbación, es mejor conversar directamente sobre el tema para que tengan la información correcta y precisa.

Hablar de los métodos anticoncep



ativos con adolescentes y jóvenes es una forma de cuidarlos y cuidarlas

Capítulo 5:
**Relaciones
sexuales y
métodos anticonceptivos**

¿Qué significa “hacer el amor”?

Derecho a una anticoncepción segura

Es importante enseñarles a cuidarse

Conversemos sin miedo del VIH-Sida

¿Qué significa “hacer el amor”?

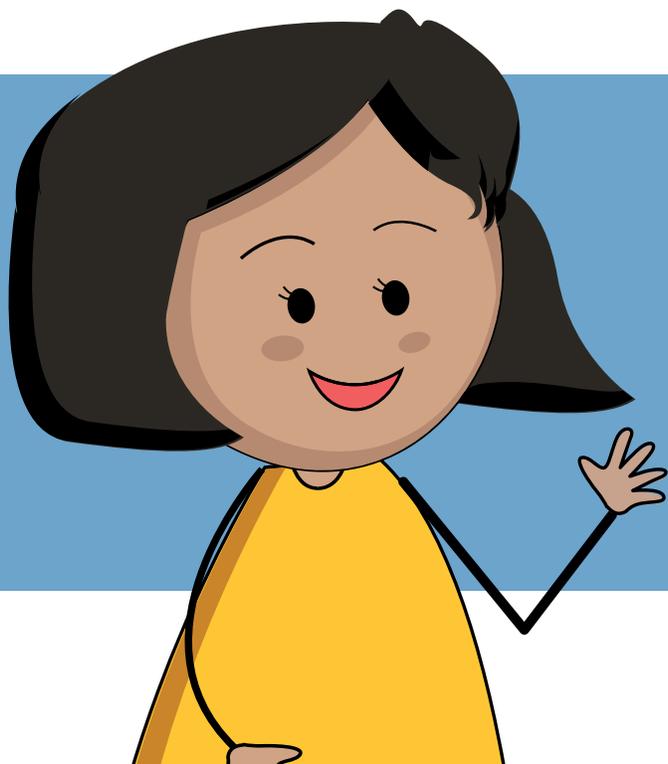
Es posible que las y los adolescentes quieran saber qué es “hacer el amor”, “tener relaciones” o si “la primera vez duele”. Muchas personas tienen prácticas y relaciones sexuales sin saberlo o con información errónea sobre el tema. Es importante darles un espacio de diálogo cercano para poder preguntar y contar con información precisa, confiable y científica para aclarar los mitos y falsas creencias transmitidas sobre el acto sexual, las posibilidades o no de embarazarse y muchos temas más.

Las relaciones sexuales deben ser encuentros íntimos, corporales y emocionales entre personas que se cuidan y se aman, donde se comparte el afecto, el amor y el placer.



Es más fácil conversar cuando...

Les hacemos saber que pueden contar con su familia. Tomar las decisiones responsables de cuándo iniciar las relaciones sexuales, es un derecho de cada persona. Como integrantes de la familia debemos aconsejar que, llegado ese momento tan personal, elijan siempre con responsabilidad con quién y cuándo; que se sientan seguras y seguros, respeten sus propios tiempos y los de los demás. No deben sentirse presionadas/os por amigas, amigos o parejas, nadie puede obligarlas/os y tampoco pueden obligar a nadie.



*¡La protección
y el cuidado
pueden salvar
vidas!*

Derecho a una anticoncepción segura

La abstinencia es uno entre los muchos métodos de prevención. Sin embargo, la realidad evidencia que el promedio de edad de inicio de las relaciones sexuales son los 15 años. Por eso hablar de los métodos anticonceptivos con adolescentes y jóvenes es una forma de cuidarlos y cuidarlas, y también de cuidar a los demás, porque si los usan de forma correcta, pueden prevenir infecciones y embarazos no deseados.

Es importante recordarles que el preservativo masculino y femenino son los únicos métodos que además de evitar embarazos, previenen y protegen de las infecciones que se transmiten sexualmente, por eso siempre hay que usar preservativo, sin importar el uso de otros métodos anticonceptivos elegidos.

Además del preservativo, existen otros métodos anticonceptivos, por ejemplo:

Preservativo femenino

DIU

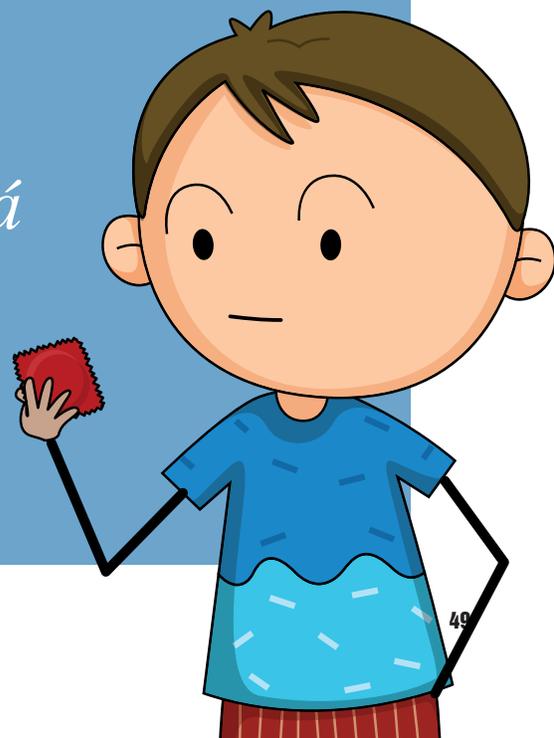
Pastillas anticonceptivas

Parche

Diafragma

Puedes encontrar más información en la **Guía Nacional de Anticoncepción para Adolescentes** del Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social.

Contar con información clara y precisa les ayudará a tomar decisiones responsables



FALSAS CREENCIAS SON

(Marina, 2011:26)

Aunque las y los adolescentes creen “saberlo todo”, muchas veces cuentan con información que no es cierta. Entre adolescentes circulan creencias falsas o equivocadas, transmitidas de boca en boca, que las familias tenemos que conocer para poder ayudar y ofrecer la información correcta. Por ejemplo:

1

Muchas personas creen que en la primera relación sexual las mujeres no quedan embarazadas. Esto no es cierto: la probabilidad es la misma que en el resto de las ocasiones.

2

Otras personas dicen que cuando la mujer está menstruando, no es posible que quede embarazada. Tampoco es correcto. Puede haber ovulaciones en cualquier día del ciclo, incluso durante la menstruación.

3

Mucha gente piensa que tampoco hay posibilidad de embarazo si el hombre no eyacula en el interior de la vagina. También es erróneo porque, antes de la eyaculación, sale por el pene un líquido lubricante que facilita la penetración y puede tener espermatozoides.

Estas y otras falsas creencias tienen consecuencias



BRE LA SEXUALIDAD

También hay mujeres que, después del acto sexual, se hacen un lavado vaginal. Piensan que así eliminan toda posibilidad de que los espermatozoides lleguen hasta el óvulo. Esto tampoco es cierto.

Hay parejas que piensan que si la penetración no es muy profunda, no hay embarazo. Eso es falso. Incluso, puede haber embarazo sin penetración: si el hombre eyacula en la vulva de la mujer, algún espermatozoide puede entrar en la vagina.

También algunas personas creen que los preservativos se rompen con frecuencia, pero esto tampoco es cierto: es muy difícil que el preservativo se rompa. Si se rompe, es porque no se usó correctamente.

Hay quienes creen que las mujeres no deben llevar preservativos o que no pueden exigirles a los hombres que los usen. Estas ideas machistas ponen en peligro el cuidado de las parejas.

4

5

6

7



**Creencias pueden traer
no deseadas.**



Es más fácil conversar cuando...

Es importante aprender a cuidarse

Es común que se nos dificulte hablar acerca de las infecciones de transmisión sexual (ITS). Pero nuestros hijos e hijas tienen derecho a contar con información sobre ellas. La información es lo que nos va a permitir cuidarnos y atender las infecciones a tiempo.

El VIH, la sífilis y la hepatitis B son algunas de las infecciones que se pueden transmitir si se tienen relaciones sexuales vaginales, orales o anales sin protección (preservativo) con una persona portadora del virus. Por eso es tan importante el uso correcto del preservativo, que es el más efectivo modo de cuidarse y de cuidar a la pareja.

Todas las ITS se transmiten a través de relaciones sexuales vaginales, anales y orales en las que no se utiliza protección, de ahí su nombre.

Sin embargo, algunas pueden transmitirse a través del contacto con sangre de una persona que tiene ITS y de alguna madre que padece estas infecciones a su hijo e hija durante el embarazo, parto y lactancia.

Todas las ITS se pueden prevenir cuidándose y sobre todo informándose y aprendiendo a protegernos entre todas y todos. Es importante recordar que en los centros de salud y en los espacios de salud adolescente se puede recibir más información, consultar a los equipos de salud y despejar las dudas, preocupaciones o prejuicios.



Conversemos sin miedo del VIH-Sida

(Marina, 2011:28)

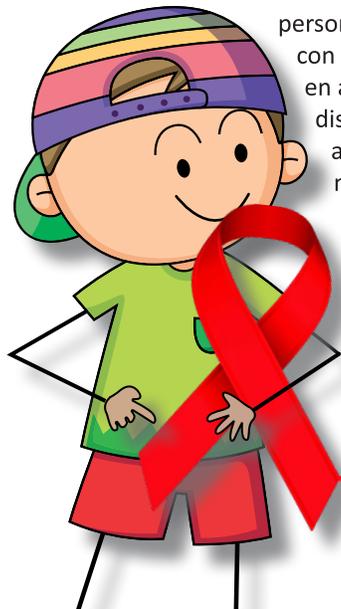
Puede que nos genere miedo hablar del VIH-Sida porque no siempre sabemos qué decir cuando nos preguntan sobre este tema. Sin embargo, es importante que la incomodidad o el temor no nos impidan hablar porque, como dijimos, los y las jóvenes tienen **derecho a estar informados** sobre las cuestiones que les preocupan. La escuela resuelve algunas dudas, pero las familias también podemos hacerlo. Para ello, necesitamos contar con la información básica.



Información clara y precisa

El VIH, o virus de inmunodeficiencia humana, se instala en el sistema inmunológico, que es el encargado de defender nuestro cuerpo. El VIH puede hacer que una persona desarrolle sida. Sida es una sigla que significa **síndrome de inmunodeficiencia adquirida**.

“Inmunodeficiencia” quiere decir que tenemos bajas las defensas. Es decir que algunas personas que se han infectado con el virus del VIH pueden, en algún momento, presentar distintas enfermedades debido a que sus defensas están muy bajas. Cuando el VIH hace que se presenten estas enfermedades, llamadas enfermedades oportunistas, se habla de sida. Para referirnos a las personas



portadoras con el virus del VIH o que tienen Sida, no tenemos que etiquetarlos de ningún modo porque eso resultaría discriminatorio; podemos simplemente usar la expresión “personas que viven con VIH” o “personas que viven con Sida”.

El VIH se transmite:

A través de relaciones sexuales vaginales, orales y anales sin preservativo con una persona portadora del virus.

De una madre con VIH a su hijo o hija durante el embarazo, el parto o la leche materna. Esta forma se conoce como transmisión materno infantil o transmisión vertical.

Por medio de transfusiones de sangre que no han sido analizadas para detectar la presencia del VIH y otras infecciones.

Al compartir con personas con VIH jeringas, agujas u otros objetos punzocortantes como los que se utilizan para tatuajes o para hacerse perforaciones en la piel.

Tenemos que saber que el VIH no se transmite por mantener relaciones de afecto (abrazos, besos) ni por compartir una bebida o intercambiar ropa. Tampoco hay riesgo si se comparten lugares, como por ejemplo el ámbito laboral o la escuela. Esto significa que las personas que viven con VIH pueden llevar una vida familiar y de trabajo como cualquier otra.

Si no platicamos sobre estos temas con nuestros hijos e hijas...

¡ESTAMOS PONIENDO SU VIDA EN PELIGRO!

Los nuevos casos de VIH se están detectando en mujeres jóvenes y la mayor causa son las relaciones sexuales sin preservativo. Para garantizar la vida de tus hijas, necesitas hablar con ellas -con información

y evidencia- sobre cómo cuidarse. También es importante hacerles ver que nadie puede obligarlas a tener relaciones sexuales sin preservativo.

Desmontando mitos sobre VIH



A pesar de las cifras, el uso de métodos anticonceptivos es uno de los temas menos enseñados en las aulas. *(Guttmacher/Flacso 2017)*

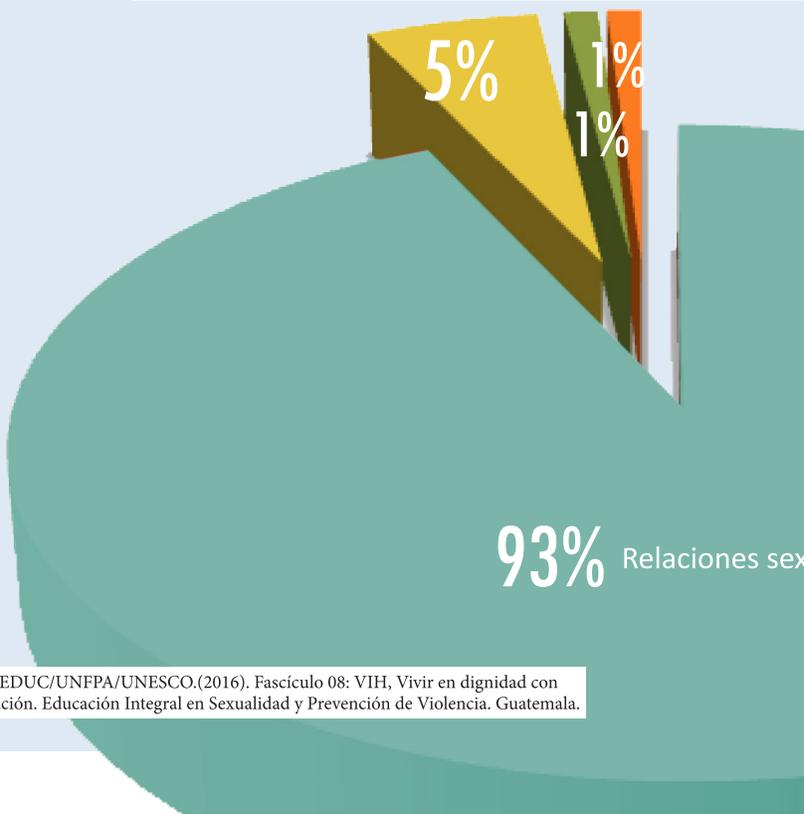
10
29

Según el Ministerio de Salud, el 51% del total de casos reportados ha ocurrido en el grupo de población entre 10 y 29 años. *(UNFPA, 2009)*



En el grupo de adolescentes y jóvenes, el VIH prevalece en las mujeres. *(UNFPA, 2009)*

Formas de transmisión del VIH



Fuente de la gráfica: MINEDUC/UNFPA/UNESCO.(2016). Fascículo 08: VIH, Vivir en dignidad con cero estigma y discriminación. Educación Integral en Sexualidad y Prevención de Violencia. Guatemala.

*Los jóvenes tenemos derecho
a la Educación integral en
sexualidad.*

*Por nuestra salud,
por nuestra vida.*

bre el VIH

H en Guatemala

cuales sin condón

- De madre a hijo
- Transfusiones de sangre
- Compartir jeringas/aguja



La forma en que nos relacionan en la adolescencia



encia depende del modo y el contexto en que somos educados

Capítulo 6:

Violencia y desigualdades

Las relaciones violentas
¡Atentas en el noviazgo!
Masculinidad hegemónica

Las relaciones violentas

Los cambios ocurren también en las relaciones que vamos construyendo a lo largo de nuestra vida. Los amigos y las amigas, los novios y las novias, los enamoramientos y las peleas son parte muy importante al momento de vivir la adolescencia. De las y los adolescentes, a veces, no entendemos sus reacciones, sus modas y relaciones y esto es preocupante para las personas adultas.

Para ellas y ellos, los vínculos y las relaciones con los pares son fundamentales, aunque a veces sea difícil entenderles, es muy importante promover y habilitar espacios saludables de relacionamiento, sin perder la comunicación con nosotros y nosotras.

La forma en que se relacionan en la adolescencia depende del modo y el contexto en que somos educados (en la casa, la escuela, el barrio, la iglesia, los grupos, las redes sociales, los medios de comunicación), también de lo que se espera de cada quien y de las experiencias que nos ha tocado vivir. Además, la manera en que construyen sus relaciones tiene que ver con los mensajes que se reciben a través de referentes, amistades, vecinos, la televisión, las redes sociales. Las distintas formas de relacionarse pueden generar situaciones agradables, pero también situaciones de violencia o que violenten derechos.

Los relacionamientos violentos pueden ocurrir con desconocidos, pero es más usual de lo que imaginamos que pase entre personas cercanas, en la familia y/o la pareja.

Si bien hay que prestar atención a estas situaciones para poder conversarlas, es fundamental no olvidar las otras: las situaciones y relaciones agradables. Cuidar de unas y otras es igual de importante.

El mundo de las relaciones sociales es atravesado por la sexualidad. Se producen las experiencias de enamoramiento y búsqueda de pareja. Es posible que hijas e hijos tengan parejas ocasionales, encuentros muy puntuales o relaciones de noviazgo más o menos largas en el tiempo. Suelen enamorarse de manera intensa y pasajera, como parte de su proceso de aprendizaje de formación de parejas.

Estos procesos pueden ser vividos por las y los adultos referentes de forma muy diferente. Es importante dialogar, no negarlas o hacer de cuenta que no pasa nada y tampoco reprimirlas.



Es más fácil conversar cuando...

CONVERSACIONES DIVERSAS

Cada familia puede conversar estos temas de manera particular, pero lo importante en todos los casos es:

- Generar espacios de diálogo, escucha e información para tomar decisiones.
- Respetar la diversidad al afirmar que no hay una sola manera de vivir la sexualidad.

Deben sentir nuestro apoyo y que como familia, las y los amamos. Estar atentos a los tipos de vínculos que establecen, sobre todo para pensar juntos si están basados en la desigualdad, el maltrato o la violencia que muchas veces comienzan desde el noviazgo o en las primeras parejas.



Información clara y precisa

Algunos ejemplos de estas situaciones son:

La violencia física: cuando existen golpes, quemaduras, patadas, tirones de pelos, pellizcos o empujones.

La violencia psicológica: Los celos excesivos, el acoso, los continuos mensajes a través del celular para saber dónde están, con quiénes y que están haciendo, los enojos frecuentes, el prohibir vestirse de tal manera, los comportamientos que anulan al otro (humillar,

maltratar, burlarse, limitar la libertad...), cuando se le rompen cosas, cuando se le quitan, esconden o queman las pertenencias.

La violencia económica: Quitar el dinero, exigir explicaciones de dónde ha gastado su dinero, controlar centavo a centavo en qué se gasta, no dejarla trabajar para evitar que tenga su propio dinero, quitarle propiedades y pertenencias, utilizar dinero o bienes sin consultar, vigilar los ingresos económicos, no permitir tener chequeras o cuentas.

La violencia sexual: hacer que alguien tenga cualquier actividad sexual aunque no quiera (besos, caricias, relaciones sexuales, tocar/se las partes íntimas, hacerle ver pornografía, tomarle fotos...).

Los niños y las niñas no tienen la culpa ni provocan las situaciones de abuso sexual. Tampoco mienten cuando nos cuentan que fueron abusados o maltratados. Debemos creerles aunque esto nos duela y nos lleve a enfrentarnos con alguna persona de nuestra familia.

El Ministerio de Educación cuenta con un Manual de identificación, atención y referencia en casos de violencia dentro del sistema educativo nacional. En este se explican las rutas a seguir según diferentes casos de violencia.



Momento cotidiano



Una vez estábamos con nuestros hijos e hijas jugando en los columpios del parque. Cuando en eso, un niño se acercó a una niña y ¡pow! le jaló el pelo. La mamá de la niña se enojó mucho. Pero la mamá del niño le dijo: “seguro que le gusta a mi nene, por eso le jaló el pelo”. Imagínese...¡Eso es terrible! Porque les estamos dando el mensaje a las niñas que la violencia es una forma de amor y eso si no...Y también le estamos enseñando a los niños a que está permitido hacerles cualquier cosa contra las niñas “en nombre del amor”. Así empiezan las relaciones violentas. Yo aproveché que vivimos eso en el parque para hablar mi hija e hijo.

¡Atentas en el noviazgo!

Parte del crecimiento son las relaciones de noviazgo. Éstas están atravesadas por la sexualidad. Muchas veces la noción de sexualidad que se enseña a los hombres es desde la dominación y la idea de conquista y la de las mujeres es sobre ser las dominadas y conquistadas.

El “amor romántico” está muy presente en estas enseñanzas. Frases, que circulan en las redes sociales, como: “Morí cuando me abandonó”, “Muero sin él”, “Mi vida no es nada sin ti” evidencian las relaciones de dependencia que se van construyendo y que son nocivas para una vida plena.

*La “prueba de amor”
es violencia.*



Es más fácil conversar cuando...

Si a lo largo del tiempo hemos desarrollado el diálogo y la confianza, será más fácil hablar con nuestros hijos e hijas sobre posibles señales de violencia en el noviazgo y hacer que esa vivencia sea un aprendizaje clave para la defensa de sus derechos.





Fondo de Población
de las Naciones Unidas

Con el apoyo de la
Embajada de Suecia

¿Vives violencia?

responde sinceramente a estas preguntas



¿Le tienes miedo a tu pareja?

¿Prefieres no hablar de ciertas cosas con él para que no se enoje?

¿Te humilla, te hace sentir que eres menos?

¿Te dice cómo vestirse? O ¿Te critica la forma de vestir?

¿No respeta tu intimidad?

¿Muestra celos constantemente? ¿Te controla?

¿Es infiel?

¿Critica las costumbres o tradiciones de tu familia?

¿Te obliga a tener relaciones sexuales cuando tú no quieres?

¿Te hace tener sexo sin protección?

¿Te ha empujado, pellizcado o golpeado?

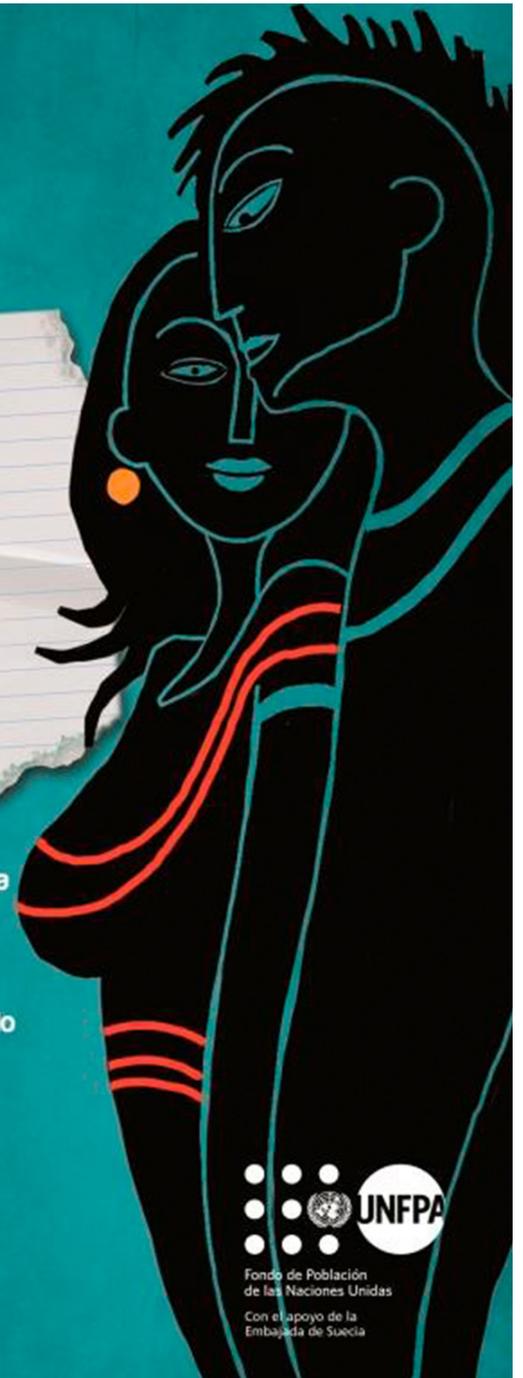
¿Te insulta o humilla frente a los demás?



En una relación de pareja sana respetuosa y sin violencia:

- Tú estás a gusto con tu pareja porque ambos se tratan con respeto.
- Comparten cosas con otras personas, ambos tienen amigas y amigos.
- Te sientes libre de hacer y decir lo que quieras.
- Se divierten juntos.
- Tienen confianza para hablar de cualquier tema.
- Te escucha y lo escuchas.

- Comparten los problemas y respetan las decisiones que cada uno toma.
- Es tratarse bien, con ternura y sin fallarse el respeto.
- Es tenerse confianza mutua y no estar comprobando si todo lo que te dice es verdad.
- Es compartir experiencias y momentos juntos, sin dejar de disfrutar de tiempo y espacio para ti misma con tus amigas, familia o realizar tu hobby favorito.
- Es reconocer cuando nos hemos equivocado.
- Es apoyarse y ayudarse mutuamente en planes y proyectos aunque estos no siempre coincidan.



Fondo de Población
de las Naciones Unidas
Con el apoyo de la
Embajada de Suecia



Recurso para trabajar en familia:

Los matrimonios y uniones tempranas también son otra forma de relacionamiento en pareja que evidencian relaciones de poder. Compartimos con ustedes el estudio llamado “¡Me cambió la Vida!” que muestra datos e historias de adolescentes y jóvenes de la vida real sobre cómo sus derechos fueron vulnerados a partir de una unión/matrimonio temprano:

<https://guatemala.unfpa.org/es/publications/%C2%A1me-cambi%C3%B3-la-vida>

NO LE ROBES EL FUTURO A LAS NIÑAS DE GUATEMALA

Los siguientes spots radiales son un buen recurso para reflexionar en familia sobre las uniones tempranas:

<https://guatemala.unfpa.org/es/resources/pongamos-fin-al-matrimonio-infantil>

¡ME CAMBIÓ LA VIDA!
Uniones, embarazos y vulneración
de derechos en adolescentes



Masculinidad hegemónica

A lo largo del proceso de socialización de género, los hombres han aprendido a ser hombres...

...Naturalizando la violencia contra las niñas, adolescentes y mujeres: “Sólo a golpes aprenden las mujeres” “hay amores que matan” “a ella le gusta que le peguen”.

...Creyendo que son dueños del cuerpo y la sexualidad de las niñas, adolescentes y mujeres: “A mi me gusta hacerlo sin condón, que ella se aguante”

...Limitando y negando el derecho a decidir de las mujeres, su autonomía: “Ella me dijo que no, pero yo sé que realmente quería decir que sí”.

A esto se le llama “masculinidad hegemónica”. Un estudio reciente demuestra cómo este tipo de masculinidad está afectando de manera violenta la vida de las mujeres. En ese estudio encontramos que hombres cada vez más grandes en edad se están uniendo con mujeres cada vez más jóvenes. Un dato que hace reflexionar es que estos hombres tienen una escolaridad alta, mientras que las mujeres con las que están presentan una escolaridad baja. Los datos también demuestran que mientras más años le llevan a su pareja, más control y violencia se da.



Información clara y precisa

Recurso para trabajar en familia:

Les invitamos a reflexionar más sobre esto en el siguiente link:

<https://guatemala.unfpa.org/es/publications/estudio-%C2%BFcu%C3%A1-es-el-problema>

“¿Cuál es el problema? Masculinidades hegemónicas y su influencia en uniones, matrimonios y embarazos en niñas, adolescentes y jóvenes”





Es más fácil conversar cuando...

Para construir relaciones sanas y plenas, el papel que la familia tiene en formar a los niños, adolescentes y hombres es fundamental. Necesitamos abrir espacios de diálogo en donde puedan expresar sus sentimientos, algo que les ha sido negado a los hombres; así como discutir sobre los privilegios que tienen en la familia. Es clave evitar asignar expectativas “por ser hombre” o “por ser mujer”, así como evitar asignar roles diferenciados (por ejemplo, las mujeres cocinan, los hombres salen a jugar).

Este es un buen momento para que como padre o madre te regales un tiempo para pensar qué mensajes sobre “ser hombre” “ser mujer” transmites en tu familia, y ¿Cuál es el impacto que esto tiene en la vida de tus hijos e hijas?



El proyecto de vida implica la toma de decisio



nes, es por eso que desde la niñez es importante ejercitarse en esto.

Capítulo 7:

Acompañar en la construcción del Proyecto de Vida

Eligiendo mi propio camino
¿Cómo acompañar un proyecto
de vida?

Acompañar la construcción del proyecto de vida es una de las mejores oportunidades para favorecer la vivencia de la sexualidad plena y responsable.

Eligiendo mi propio camino



Momento cotidiano

Yo tengo un proyecto de vida



Sonia Delfina Chotún tiene un proyecto de vida: estudiar en la universidad y trabajar para ayudar a las mujeres de su comunidad para detener la violencia que viven. Sonia Delfina es mentora del programa Abriendo Oportunidades para las niñas y adolescentes indígenas. Es la primer mujer de su comunidad que se gradúa de educación media. Ahora trabaja con las niñas de su comunidad para evitar que se casen muy jóvenes y para enseñarles acerca de sus derechos. También trabaja con las familias y la comunidad para promover la inversión en las niñas y adolescentes.

Programa Abriendo Oportunidades, Population Council. Fotografía: UNFPA Guatemala (2012)

¿Conoces cuál es el proyecto de vida de tu hija o hijo?
¿Qué condiciones tiene para lograrlo? ¿Cuáles son sus fortalezas?
¿En qué características de su ser necesita trabajar más para llevarlo a cabo?

Hablar sobre el proyecto de vida es muy importante, ya que sentirá el apoyo familiar para elegir el camino que quiere andar.

¿Quién soy? ¿Qué quiero ser? ¿Qué quiero hacer?
Son preguntas que están presentes en la vida de las y los adolescentes. Estas preguntas son clave para ir construyendo la propia identidad, para definir cómo se ven, cómo se nombran, cómo quieren que las y los demás la/lo identifiquen.

La identidad es lo que nos caracteriza y distingue de las demás personas, lo que define nuestro ser. Saber quiénes somos es una pregunta que nos acompaña toda la vida.

Construir nuestro proyecto de vida supone reflexionar, tomar decisiones, tener conciencia de las condiciones, las opciones y las posibilidades para lograr concretar esas preguntas vitales.



¿Cómo acompañar un proyecto de vida?

El proyecto de vida implica la toma de decisiones, es por eso que desde la niñez es importante ejercitarse en esto. La familia puede apoyar:

Promoviendo que vayan tomando sus propias decisiones, de acuerdo a su edad.

Identificando las consecuencias de las decisiones que se tomen.

Haciéndose responsables de sus decisiones

Reconociendo los errores para aprender de ellos.



1 Dialogar sobre el futuro: ¿Qué quiero ser y hacer? ¿A qué me quiero dedicar? ¿Qué sueños deseo cumplir? ¿Para qué?

2 Establecer las metas a corto, mediano y largo plazo para alcanzar ese sueño.

4 Reconocer las fortalezas y debilidades que se tienen para lograrlas.



3 Identificar las condiciones concretas que se necesitan para lograr cada una de las metas.

5 Crear planes de acción para cada meta.



6 Monitorear el cumplimiento de esos planes de acción para tener claridad de cuán cerca/lejos se está de lograr la meta. Ayudarle a precisar ¿Cómo voy?

7 Celebrar a nivel familiar el alcance de las metas, así como tener un tiempo para reflexionar cuando no se logren.

i Información clara y precisa

Recurso para trabajar en familia:

Les invitamos a reflexionar más sobre "Mi plan de vida" en el siguiente link:

https://www.popcouncil.org/uploads/pdfs/2016PGY_Sesi%C3%B3nMiPlanDeVida.pdf

Referencias bibliográficas

Fondo de Población de las Naciones Unidas UNFPA (2014). Directrices operacionales del UNFPA para la educación integral de la sexualidad: Un enfoque basado en los derechos humanos y género. NY, USA.

Fondo de Población de las Naciones Unidas UNFPA (2015). 10 Mitos Sobre la Educación Sexual Integral. Lima, Perú.

Incidejoven (2010). Prevenir con Educación en las Familias. Guatemala.

Marina, Mirta (2011). Educación sexual integral: para charlar en familia. - 1a ed. Ministerio de Educación de la Nación, Buenos Aires, Argentina.

Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura UNESCO (2010). Orientaciones Técnicas Internacionales sobre Educación en Sexualidad. Santiago, Chile.

Rossi, Diego et al (2014). Está bueno conversar... educación sexual para familias. Administración Nacional de Educación Pública, Dirección Sectorial de Planificación Educativa, Programa de Educación Sexual, Fondo de Población de las Naciones Unidas. Montevideo, Uruguay.

Esperamos que a lo largo de esta Guía hayan encontrado orientaciones, apoyo e información para conversar con sus hijos e hijas sobre la sexualidad y estar en sintonía con el enfoque de educación integral en sexualidad que desde la escuela se pretende desarrollar.

Notas
