

Durante la infancia y la adolescencia, la **educación sexual** es necesaria porque nos prepara para conocer nuestros cuerpos, para saber valorarnos y querernos, para comunicarnos de una forma positiva y establecer relaciones basadas en la igualdad y los buenos tratos, para gestionar emociones y expresarnos eróticamente de una forma satisfactoria y para poner en valor la diversidad.

La educación sexual tiene que ver con la transmisión de información e incluye cuestiones como la expresión de afectos y emociones o el modelaje a través de las acciones. Por eso, **las familias tienen un papel clave!** Son las primeras figuras de apego y de referencia en la infancia y un modelo a imitar: transmiten valores, actitudes, comportamientos, formas de relacionarse, opiniones e ideas. Además, están implicadas en la esfera afectiva y relacional desde el nacimiento, aportando algo que nadie más podrá hacer: enseñar a dar y recibir cariño, a sentir seguridad y aceptación, a demostrar afectos y emociones, a cuidar, a respetar o a convivir.

Algunos recursos

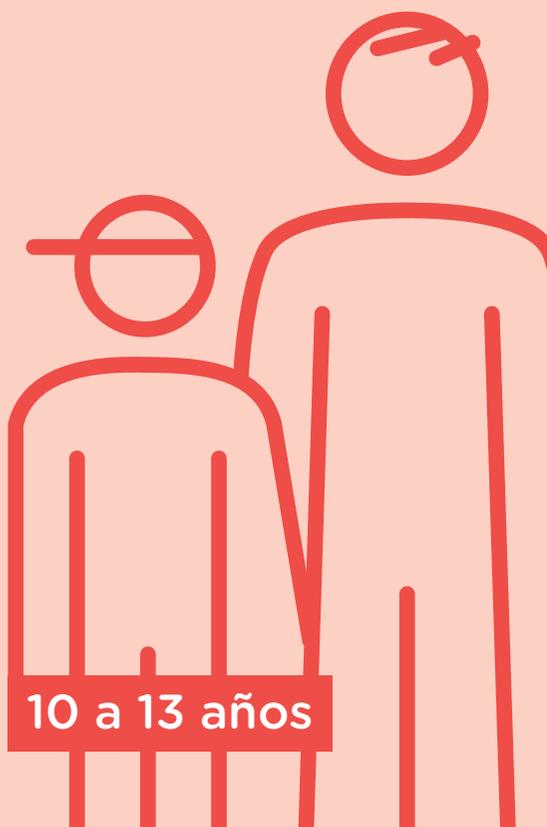
- **Cuentos para quererte mejor.** Álex Rovira y Francesc Miralles, 2018.
- **Habla con ellos de sexualidad.** Elena Crespi, 2019.
- **Adolescencia: Una guía sin prejuicios para padres e hijos.** Robert Winston, 2018.
- **Tu cuerpo mola (aprende a descubrirlo).** Cristina Torrón y Marta Torrón, 2021.
- **La regla mola (si sabes cómo funciona).** Anna Salvia y Cristina Torrón, 2020.
- **Los amores.** Roy Galán, 2021.
- **Guías colección Rebeldes de género.** Gobierno de Canarias, 2020.

Más información en los vídeos “Educación sexual en familia” en el canal de YouTube **Sexualidades Astursalud**.



SEXUALIDADES

Educación sexual en familia



10 a 13 años

Algunas sugerencias

- ▶ Reflexiona sobre qué **modelo de educación sexual** quieres ofrecer, buscando coherencia entre lo que piensas, dices y haces. **Educamos con el ejemplo:** trata de fomentar la igualdad, el respeto, la cooperación, la comunicación efectiva y la responsabilidad en la vida cotidiana.
- ▶ Genera una **atmósfera positiva hacia la sexualidad**, entendida como fuente de placeres, afectividad y bienestar, sin que dominen los miedos y los peligros. **Educa desde lo positivo**, fomentando la autoestima en todo momento.
- ▶ Cultiva el **diálogo**. Habla sobre estos temas desde la primera infancia, adaptando los contenidos a cada momento, lo que favorecerá la comunicación en etapas posteriores. Escucha y muestra interés por sus dudas y curiosidades. Ante sus preguntas, parte de lo que saben (y refuézalo) y de lo que quieren saber. Ten en cuenta tu forma de comunicarte, usa un lenguaje claro y cercano, y comparte tus propias dudas sin transmitir prejuicios. Recuerda que recibir información antes de necesitarla aporta seguridad y permite tomar decisiones con libertad y conocimiento.
- ▶ Proporciona **recursos** y muestra disponibilidad para hablar del tema y acompañar. Cuentos, libros, películas, series o lugares a los que acudir y que pueden facilitar una buena educación sexual.
- ▶ Ten claros los **objetivos** de la educación sexual: **conocerse, aceptarse y expresarse** de una forma que nos haga sentir bien. Sobre la sexualidad de una persona solo puede decidir ella misma, así que el papel de las familias es aportar conocimientos, experiencias y herramientas para que se puedan tomar decisiones pensadas y responsables sobre la propia vida sexual.

Algunas claves de 10 a 13 años

Autoestima, autonomía y corresponsabilidad:

- Potencia la **autonomía** (respeto gustos, gestión de su economía...), el **cuidado personal** (higiene, alimentación, descanso...) y la **corresponsabilidad** (en tareas y cuidados).
- Negocia **reglas** si aparecen dificultades con tareas, espacio de intimidad o planes, tiempo de estudio y de pantallas, hora de llegada, paga... Es importante que la familia escuche, se muestre comprensiva e intente no enfadarse, reforzando lo positivo; también que exija que se respeten las reglas pactadas.
- Refuerza con **mensajes positivos**, evita comparaciones y dedícales tiempo y escucha, demostrando lo importantes que son.

Conocimiento y aceptación del cuerpo:

- La imagen corporal cobra más importancia por lo que hay que reforzar los comentarios positivos y poner en valor la **diversidad corporal**. Hay que analizar críticamente los modelos de belleza de los medios, a veces imposibles (retoques digitales) o no saludables (delgadez o musculatura extremas).
- Ofrece información sobre el cuerpo y los **cambios** en la adolescencia: físicos, psicológicos y sociales. Forman parte del crecimiento, todas las personas los experimentan (cada cual a su manera) y la familia va a apoyar.

Placer y relaciones eróticas:

- La **sexualidad** es mucho más que genitales y orgasmos. Hay que hablar de deseo, atracción, seducción, placeres, comunicación y consentimiento (“el órgano sexual más importante es el cerebro y el más grande la piel”, “una relación sexual nace de un deseo mutuo”...). Dar respuestas evita que recurran a otras fuentes, como la pornografía (lo que ayuda, en caso de consumirla, a poder interpretarla críticamente: “el porno es ficción”).
- Ofrece herramientas para sus **“primeras veces”** (besos, caricias, otras prácticas...). Lo importante es tener información, sentir seguridad,

que haya deseo mutuo, que sea una decisión compartida y que se haga desde la libertad (sin presiones) y con responsabilidad (métodos anticonceptivos, si son necesarios).

- Respetar las conductas de **autoerotismo**, ofrece espacios de intimidad y respétalos.

Igualdad y diversidad:

- Acepta su **identidad** y **expresión de género**, poniendo en valor la diversidad y la libertad de elección.
- A estas edades, van a ir descubriendo **quién les atrae y enamora**, y ante dudas o conflictos, la respuesta familiar tiene que ser la aceptación, el apoyo y el cariño.

Relaciones con buenos tratos:

- Apoya para resolver **conflictos** de forma **positiva**, sin quitarles importancia. Algunas claves: escucha activa, comunicación respetuosa, límites, soluciones conjuntas...
- Ayuda a identificar la **presión de grupo** y a rechazarla si nos lleva a hacer algo que consideramos que no está bien.
- Las relaciones y el enamoramiento ganan importancia, hay que reflexionar sobre los **mitos del amor romántico** (media naranja, amor como sufrimiento, celos como muestra de amor...) y hablar de vínculos sanos y buenos tratos: comunicación, cuidados, respeto, seguridad, diversión, libertad, responsabilidad...
- Da espacio para hablar de **emociones**, comprenderlas y aceptarlas. Si conllevan conductas negativas, pon límites (“las conductas violentas son inapropiadas”) y ofrece alternativas (“razona de dónde viene la emoción”, “intenta relajarte, haz algo que te haga sentir bien”, “analiza la situación desde otras perspectivas”...).
- Habla sobre **relaciones digitales** y sobre cómo usar las **redes sociales** con responsabilidad: evita facilitar datos personales, no difundas contenidos ofensivos, respeta la privacidad e intimidad... Internet debe ser un espacio de convivencia positiva.