

Índice

Prólogo	6
Capítulo 1. Ya está en tus brazos	9
Cuidar a nuestros hijos coincide con cuidar de nosotros mismos	16
¿Qué es la autoridad?	16
¿Qué es lo mejor que podemos dar a nuestros hijos?	17
1.– Nuestro amor y nuestra unidad.	17
2.– Dedicarnos a ellos.	19
3.– Ayudarles a construir su autonomía.	21
4.– Transmitirles el sentido de la vida.	22
Capítulo 2. Aprendiendo a conocer la sexualidad	25
¿Qué es la sexualidad?	28
¿Por qué hay hombres y mujeres? ¿Por qué el cuerpo es sexuado?	28
Nuestras actitudes hacia la sexualidad como padres	30
¿Y qué son nuestras actitudes?	30
¿Y qué actitudes podemos, como padres, vivir hacia la sexualidad?	31
Características generales de la sexualidad infantil	35
Capítulo 3. Educamos la sexualidad de cero a dos años	38
La etapa de la fusión y el establecimiento del apego	40
Capítulo 4. La sexualidad de los dos a los seis años	45
Los primeros años	47
La separación	47
Potenciar su autonomía	48
Los inevitables problemas de celos	49
¿Qué es la rivalidad entre hermanos?	49
¿Cómo se puede prevenir la rivalidad entre hermanos?	51
Aprendiendo a controlar los esfínteres	54
¿A qué edad mi hijo/a puede ir dejando los pañales?	54
¿Cuándo quitar el pañal nocturno?	55
¿Qué debo hacer para acompañarlo en esta etapa?	55
¿Debo recompensar a mi hijo cuando no se hace pis y pide ir al baño?	57
¿Qué significado tiene este paso para los niños?	57
¿Se ha vuelto un exhibicionista?	59

¿Por qué lo hacen?	59
Responder a su curiosidad sexual	61
Aprendiendo a descubrir su propio cuerpo	61
¿Cómo conoce un niño el propio cuerpo? ¿Es malo que se toquen?	61
¿Qué hacer? ¿Conviene decirle algo? ¿Es mejor dejarle, a ver si se le pasa solo?	61
¿Y si no son caricias, sino una verdadera búsqueda de placer?	62
¿Es normal que los niños se toquen entre ellos? ¿Se les debe dejar o se ha de intervenir?	63
¿Hasta cuándo conviene entonces bañarlos juntos?	65
Respondemos a las grandes preguntas	67
¿Qué tienen los niños y qué tienen las niñas?	67
«¿Por qué los niños tienen colita y las niñas, no?»	68
«¿Por qué las señoras tienen tetas y los señores, no?»	68
«Mamá, ¿esto para qué sirve?»	69
¿Qué es la menstruación, regla o período?	69
¿Por qué algunas mamás tienen una barriga tan grande?	70
¿Por dónde salen los niños y las niñas de la barriga?	71
«Oye, mamá, y ¿por dónde ha entrado en la barriga?»	72
¿Por qué se besan?	73
¿Por qué los niños no fijan la información dada por los padres?	75
¿Y qué hacer si nuestro hijo/a no pregunta nunca?	75
Aprendiendo a identificarse como niños y como niñas. La adquisición de la identidad sexual	78
¿Qué es la identidad sexual?	78
¿Y a qué se llama rol de género?	78
¿Cómo adquieren los niños y las niñas la identidad sexual?	78
Nuestros hijos nos miran	85
Relaciones familiares y homosexualidad	86
Capítulo 5. Van creciendo ya están en Educación Primaria	93
«Seguro, voy a ser siempre un niño o una niña». Consolidando la identidad sexual	96
Trastornos de la identidad sexual en la infancia	96
¿Qué evolución pueden seguir estos niños y estas niñas?	98
Trabajando los roles sexuales	101
Los niños con los niños y las niñas con las niñas	103

La interiorización de los valores	104
Los modelos reales en la educación afectiva y sexual	109
Los modelos simbólicos: visuales y literarios	110
Los modelos ejemplares	114
Capítulo 6. Su cuerpo comienza a cambiar: la pubertad	116
La pubertad	118
¿Qué es la pubertad?	118
Las inquietudes más frecuentes entre los doce y los catorce años	119
¿Cuánto duran los cambios puberales?	119
¿Por qué las chicas se desarrollan antes que los chicos?	119
¿Cuáles son esos cambios?	119
¿A qué edad sale el acné? ¿Cómo se puede remediar?	120
Si no me han salido espinillas todavía, ¿me saldrán más adelante? (trece años)	120
Cambios en las niñas	120
Cambios en los niños	121
Preguntas relacionadas con los cambios puberales en las chicas	121
¿Qué es la menstruación?	121
¿Duele la primera menstruación? ¿Por qué duelen los ovarios y las mamas?	123
¿A qué edad desaparece la menstruación?	124
¿La regla tiene que bajar cada 28 días?	124
¿Cuánto tarda en regularse?	124
¿Te puedes desangrar teniendo la regla?	125
¿Es normal que a las chicas más delgadas les llegue la regla más tarde?	125
¿Es bueno hacer ejercicio cuando se está creciendo?	125
Si una chica hace mucho ejercicio físico, ¿puede llegar a desaparecerle la regla?	125
¿Se sigue creciendo después de la primera regla?	125
¿Se pueden usar tampones en la pubertad?	126
¿Se pierde la virginidad por emplearlos?	126
¿Cómo se pone un tampón?	127
¿Se puede meter un tampón más dentro de lo habitual? ¿Qué hacer si se rompe el hilo?	127
Preguntas relacionadas con los cambios puberales en los chicos	128
¿Por qué se produce una erección?	128

¿Se puede acabar la cantidad de semen del cuerpo?	129
¿Es bueno o malo masturbarse? ¿Salen granos por eso?	130
¿Masturbarse perjudica el rendimiento del cerebro, el crecimiento del pene?	131
¿Es malo pensar mucho en las chicas?	131
¿Por qué siento tanta vergüenza cuando noto que me miran?	132
Los hijos preguntan: ¿Por qué no quiero crecer?	134
¿Son normales los cambios bruscos de humor?	134
¿Por qué estoy tan insoportable? ¿Por qué nos volvemos tan agresivos?	135
¿Por qué soy tan crítico con mis padres?	135
La educación del pudor	137
El valor del pudor: pudor del cuerpo y de los sentimientos	137
¿Cómo reaccionar ante el pudor físico o emocional que manifiestan los hijos a ciertas edades?	139
¿Cómo educar el pudor en la familia?	140
Educar la mirada	144
Capítulo 7. Abusos sexuales en la infancia	148
El abuso sexual infantil	153
¿Cuáles son las formas del abuso sexual?	153
¿Qué conductas en el niño pueden sugerir situaciones de abuso sexual?	154
¿Cuáles son los signos físicos al examinar al paciente?	156
¿Qué se debe hacer frente a una situación de riesgo para el niño o niña?	156
Falsas creencias sobre el abuso sexual infantil	156
¿Qué hacer como padre, educador o profesional, ante un caso de abuso sexual en la infancia o sospecha del mismo?	157
Lo que nunca hay que hacer	158
Medidas preventivas de los padres hacia sus hijos	158
Capítulo 8. Adolescencia: sus preguntas	161
Las inquietudes más frecuentes en torno a la afectividad	163
¿Por qué, a veces, cuando estás con una chica, te da corte hablar con ella?	163
¿A qué años te empiezan a gustar los chicos/as?	163
Cuando tienes amistad con un chico, ¿puede ser algo más que amistad?	164
¿Qué se siente cuando estás muy enamorado y cómo sabes que lo estás?	164
¿A qué edad te empieza a gustar una chica, para enamorarte de ella?	165
¿Es bueno enamorarse a nuestra edad?	165
¿Te puedes enamorar de una persona que no te atrae en todos los aspectos?	165

¿Qué hacer para que la persona que te gusta te haga caso?	165
¿Es bueno enamorarse mucho, si sabes que no le gustas y pasarlo mal?	166
¿Por qué, a veces, nos enamoramos de la persona equivocada? ¿Por qué cuesta tanto olvidar?	166
¿Por qué duele tanto el desamor?	167
Cuando tienes un buen amigo y te enamoras de él, ¿debes intentar no tener nada con él? ¿Se estropearía esa amistad, si lo tuvieses?	167
Si te enamoras, y te dice que no, ¿tendrías la misma amistad?	168
¿Por qué, cuando sales con un chico que te mola mucho, a los pocos días, no te encuentras cómoda?	168
¿Por qué los chicos demuestran pocas veces sus sentimientos?	169
¿Por qué, en una relación de pareja, la chica habla mucho más que el chico y tiene más iniciativa?	169
¿Por qué se habla menos cuando se sale con una persona que cuando somos amigos?	170
¿Por qué acabas enfadándote cuando se tienen opiniones o sentimientos distintos?	170
¿Cómo se le puede decir a la pareja lo que te ha molestado sin herirle?	171
¿De qué se puede hablar para no aburrirte ni tú ni él?	173
¿Se tiene que decir a la pareja que has sido infiel?	173
¿Por qué hay sexo, si dos personas no están enamoradas?	173
¿Existe el amor eterno y para toda la vida?	174
Apéndice. Fundación Desarrollo y Persona	177
Fundación Desarrollo y Persona	179
¿Quiénes somos?	179
¿Qué fines tenemos?	179
¿Qué actividades desarrollamos?	179
Centro de Orientación Familiar (COF)	180
Centro de Escucha «San Camilo»	180
Relación de ayuda basada en la escucha activa	180
Proyectos Educativos de Orientación y Formación	180
Programas de educación afectiva y sexual	180
Programas de habilidades sociales para la resolución pacífica de conflictos	181
Escuelas de Padres y Madres	182
Formación ocupacional para desempleados	182

¿Cómo puedes entrar en contacto con nosotros?	183
¿Cómo puedes apoyarnos?	183
Índice	188