



Educación sexual en la familia

María Miranda, Psicóloga, coordinadora del CEJOS

Centro Juvenil de Orientación para la Salud (CEJOS)
Espacio Joven La Plaza
Ayuntamiento de Fuenlabrada

Dudas frecuentes en la tarea de educar

- ✓ Desarrollo sexual y la salud reproductiva.
- ✓ Relaciones interpersonales y la intimidad.
- ✓ Imagen corporal
- ✓ Género y su influencia en la sexualidad.
- ✓ Cómo abordar la educación sexual con tus hijos e hijas.



Educación sexual en la familia

SEXUALIDAD = SEXO ?



RELACIÓN SEXUAL

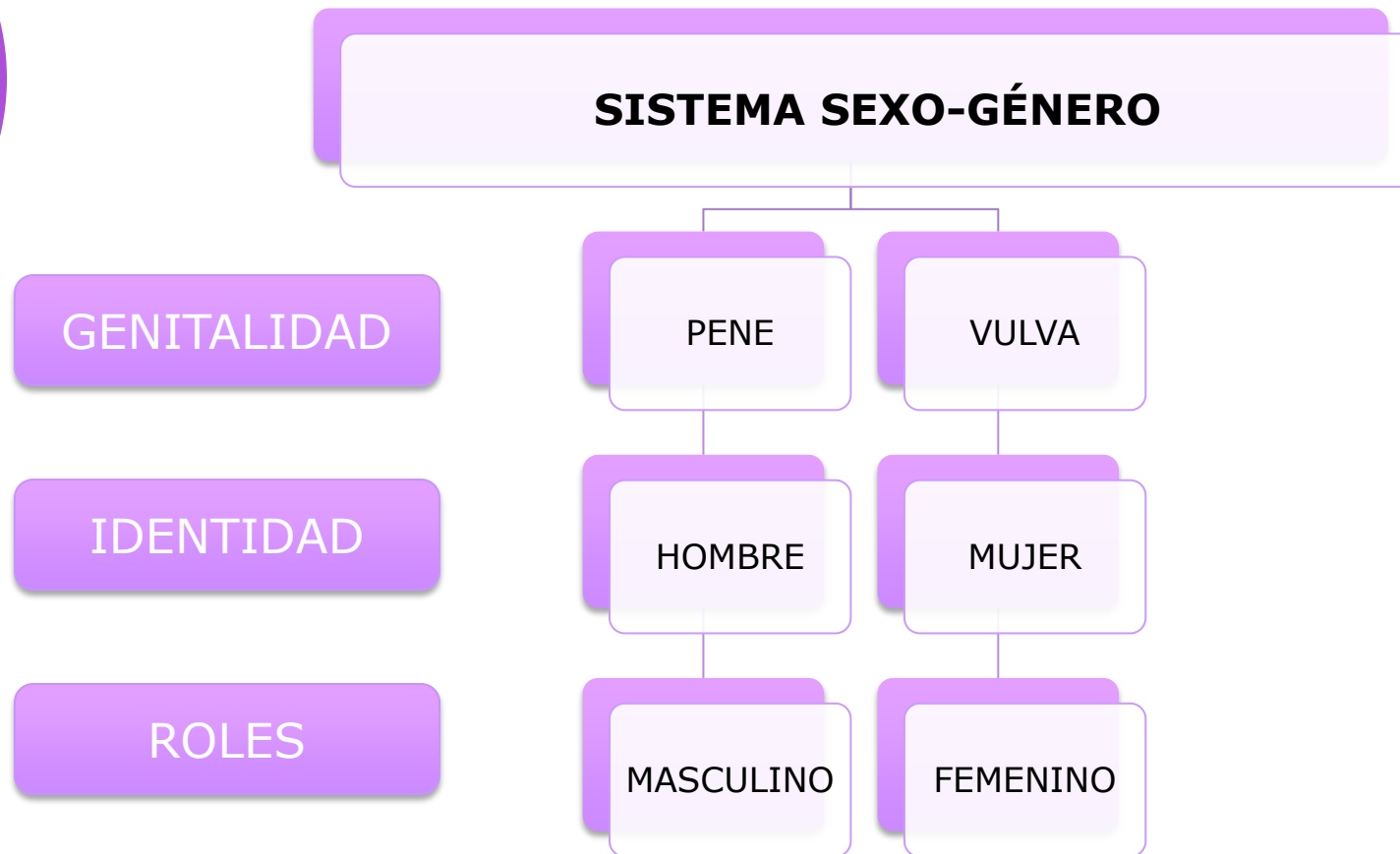
Se trata de un acto o conducta que llevan a cabo las personas cuando sienten atracción sexual con el objetivo de sentir placer y en algunas ocasiones, con fin reproductivo.

SEXUALIDAD

Dimensión del desarrollo humano caracterizada por tres facetas diferenciadas e interrelacionadas:

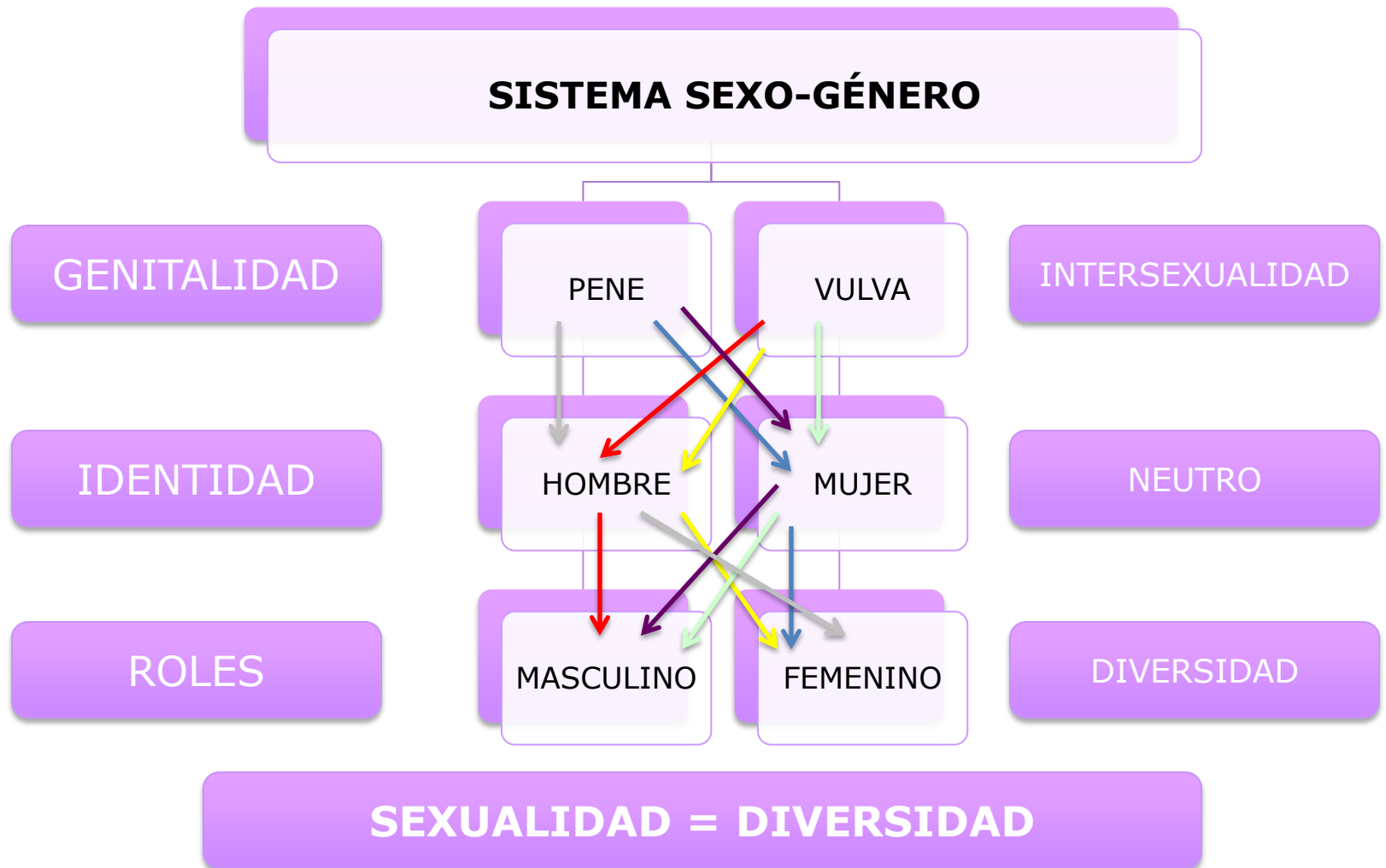
- **Sexo biológico:** cuerpo que te toca al nacer, genitalidad.
- **Sexo psicológico:** identidad sexual/Deseo/Orientación sexual. Vivencias/erótica.
- **Sexo social:** género, estereotipos sociales asociados al hombre y la mujer. Significado que tiene la sexualidad en una sociedad concreta.

SEXUALIDAD



MODELO LIMITADO: NO ES VÁLIDO PARA TODAS LAS PERSONAS

SEXUALIDAD



Educación sexual

VOCABULARIO IMPORTANTE

Identidad sexual:

Transexualidad/transgénero/disforia de género/ cissexualidad.

Orientación sexual:

homosexualidad/heterosexualidad/asexualidad/bisexualidad/
Pansexualidad/ etc.



Educación sexual

¿Cuándo?

¿Cómo?

¿Dónde?

¿Por qué?

¿Para qué?

¿Quién?

¿qué?

Educación sexual

¿Cuándo? **Estar disponibles**
¿Cómo? **Siendo un@ mism@**
¿Dónde? **Comodidad y tiempo**
¿Por qué? **Porque si no, otr@s
los harán por ti.**
¿Para qué? **Objetivos**
¿Quién? **No es necesario
hacerlo sol@s**
¿Qué? **Intereses**

Adolescencia

El término adolescencia proviene del latín *adolescere* que significa desarrollarse.

Según la Organización Mundial de la Salud:

La adolescencia se caracteriza por el **crecimiento físico y desarrollo psicológico**, y es la fase del desarrollo humano situada entre la infancia y la edad adulta. Esta transición es tanto física como psicológica por lo que debe considerarse un fenómeno biológico, cultural y social.

Es el período comprendido entre los 10 y 19 años y está integrada dentro del período de la juventud -entre los 10 y los 24 años-. La pubertad o adolescencia inicial es la primera fase, comienza normalmente a los 10 años en las niñas y a los 11 en los niños y llega hasta los 14-15 años. La adolescencia media y tardía se extiende, hasta los 19 años. A la adolescencia le sigue la juventud plena, desde los 20 años 24 años.

Pubertad

Etapa inicial de la adolescencia caracterizada por una serie de cambios físicos, psicológicos y sociales. En sentido estricto, se trata de los cambios corporales en la maduración sexual de la persona.

Cambios físicos

Chicas	Chicos
Crecimiento del vello corporal	
Cambios en la vagina, el útero, y los ovarios.	Crecimiento del pene y los testículos
1ª ovulación: Inicio de la menstruación	Expulsión de semen (polución nocturna)
Cambios en la forma pélvica	Crecimiento de la musculatura
Crecimiento	
Aumento en la producción de sudor	
Acné	
Formación de las mamas	Voz más grave y nuez marcada.

Cambios sociales

Chicas	Chicos
Rebeldía	
Pudor	
Egocentrismo	
Inmediatez	
Conductas de riesgo	
Necesidad de afiliación	
Preocupación por el aspecto físico y la aceptación social	
Interpretación propia del mundo	
Conductas amorosas y sexuales	

Cambios psicológicos

Chicas	Chicos
Necesidad de una mayor autonomía personal	
Cambios en el autoconcepto	
Inestabilidad emocional	
Búsqueda de la propia identidad personal y social	
Desarrollo lingüístico	
Desarrollo cognitivo	
Aparición del deseo sexual y el enamoramiento.	

ESTRATEGIAS PARA COMBATIR LA PRESIÓN SOCIAL/APECTIVA

Fomentar la autoestima personal
Profundizar sobre los valores familiares
Mostrarnos dispuestos a escuchar/ayudar
Ejercer protección
Defender valores de igualdad en las relaciones de pareja
Cuestionar el modelo de amor romántico
Proporcionar estrategias asertivas ante la presión social “DECIR NO”
Comunicación y escucha activa
No cerrar los ojos
Estar disponibles
Quererles bien
Reconocer que no sabemos/que nos equivocamos
Tener capacidad para pedir ayuda ante las dificultades

ESTRATEGIAS PARA FOMENTAR LA AUTOESTIMA DE TU HIJO/A

- Lánzale **mensajes de autocuidado**. Cuidar de uno/a mismo/a no es incompatible con cuidar de otros/as.
- Fomenta que piense en sus **valores y principios**, quién es él/ella, debe estar dispuesto/a a defenderlos incluso aunque encuentre oposición.
- Proporciona situaciones en las que no sea posible hacer lo que él o ella quiere. Trabaja su **tolerancia a la frustración**.
- Las **equivocaciones** son necesarias pero a través de ellas deben tener oportunidad para aprender y hacer cambios.
- La **opinión de las demás personas** es importante pero no la de cualquiera, insiste en la importancia de elegir bien quien le aconseja.
- Proporcióname **confianza en su valía**: tú puedes, tú vales y confía plenamente en su capacidad para resolver sus propios problemas. Muéstrate cercano/a y disponible para cuando realmente lo necesites pueda pedir ayuda.
- Evita hacer **comentarios sobre su físico** más allá de cuestiones de desarrollo y salud: tu altura es la adecuada, tu desarrollo es saludable, el acné que tienes debemos consultarlo con el médico/a, tu peso es bajo para tu estatura y edad, debemos valorarlo con el médico/a.
- Sé **sensible a sus sentimientos y necesidades** y muestra tú también los tuyos. Empatiza con él/ella, trata de que él o ella haga lo mismo contigo.

ESTRATEGIAS PARA REFORZAR LA ASERTIVIDAD

Decir NO: técnica del disco rayado, técnica de la frase que vuelve.

HABLAR DESDE EL YO: Me siento..., yo pienso que..., mi opinión es...

EMPATÍA PERO CONCISIÓN: Entiendo que tú...pero yo pienso...

TONO: tranquilo, breve, conciso y directo.

LENGUAJE NO VERBAL: Mirar a los ojos, postura relajada, empatía.

SENTIMIENTOS: conocerlos e identificarlos para poder expresarlos.

ERROR: reconocer, disculparse y aprender.

CULPA: expresar lo que sientes no debe generar culpa.

CONTEXTO: identificar los contextos apropiados para expresar asertividad. En entornos muy normativos o con autoridad es importante identificar las normas y también los espacios para expresar, si es posible.

La pornografía desde un punto de vista crítico

Pornografía	Sexualidad
Cuerpos y órganos genitales estereotipados	Cuerpos y órganos sexuales únicos y diferentes
Objetivo: placer intenso/orgasmo	Objetivos más ambiciosos que permiten el bienestar.
Relaciones muy largas	Calidad por encima de duración
Conductas sexuales repetitivas/sexistas	No hay dos relaciones sexuales iguales
No hay uso de preservativos	El preservativo es utilizado en el 85% de las relaciones
Es una industria	Es una expresión de la atracción
Permite un aprendizaje erróneo de los roles asignados en la relación	Los roles son definidos por la pareja
Vulnera los derechos de las mujeres	Respeto de los derechos de hombres y mujeres
Valores que benefician a la industria	Valores propios



Sexting

El sexting consiste en el **envío de contenidos de tipo sexual (principalmente fotografías y/o vídeos) producidos generalmente por el propio remitente**, a otras personas por medio de teléfonos móviles. ¿Por qué lo hacen?

- ✓ Creen que **una imagen en un terminal móvil está segura** y no son capaces de imaginar, las variadas formas en que esa imagen puede salir del dispositivo.
- ✓ **Confían plenamente** en la discreción —cuando no en el amor eterno profesado— por parte del **destinatario del envío**.
- ✓ Sienten cierta **presión de grupo** que les lleva a ganar notoriedad y aceptación en este contexto, el digital, tan importante para ellos.
- ✓ Las influencias y **modelos sociales promueven la exhibición** de relaciones sexuales o desnudos en la red.
- ✓ La natural **falta de percepción del riesgo** que acompaña a la adolescencia y el espíritu transgresor desencadenan ciertos desafíos





Sexting-Recommendaciones

- ✓ **El sexting es una realidad.** Como madre o padre infórmate sobre las implicaciones de esto y actúa para proteger a tus hijos e hijas.
- ✓ **Habla con tus hij@s. Edúcales también sobre el sexting.** Hazles comprender que las fotos y mensajes que envían por medio de sus móviles no son en realidad anónimos ni privados.
- ✓ **Entérate de con quién se comunican.** Supervisar su cibercomunicación no convierte a una madre o un padre en cotillas: es parte de nuestra responsabilidad para con ellos/ellas.
- ✓ **Revisa su presencia en la Red.** Vigila sus perfiles en las redes sociales online. Si están a la vista de todo el mundo ¿por qué no deberías verlos tú también, que además eres su padre/madre?.
- ✓ **Tú pones las normas: también online.** Puedes manejar determinadas restricciones de acceso si, bajo tu criterio, consideras que tu hijo o hija no está preparado/a para acceder a determinados servicios.
- ✓ **Que cuenten contigo.** ...Y si algo falla o alguien los molesta o su información acaba donde no debe, que sepan que estarás ahí para ayudarles. Ten cuidado de que no se sientan avergonzados por ti ni humillados.



La Juventud de Fuenlabrada

Hábitos juveniles (Fuente: Informe de Investigación de la Red Local a favor de los derechos de la Infancia y la Adolescencia)

Las actividades más comunes son escuchar música, ver la TV, hablar por teléfono (móvil y fijo) y chatear. Las chicas hablan más. En menor grado leer y es poco frecuente quedar con amigos/as en casa.

Los/as adolescentes se sienten muy bien en la familia y en los personal y social y menos bien en aquellas situaciones relacionadas con los estudios (aunque mejor que la media teórica).

Las investigaciones de los últimos años revelan que el alejamiento de los padres, el rechazo activo de los valores y de la autoridad de los adultos y la rebeldía son la excepción, no la norma, encontrándose solamente pequeñas proporciones de adolescentes (5-15%) con relaciones conflictivas y problemas de conducta, aunque muchos de los problemas más graves tienen su origen en etapas anteriores.

La Juventud de Fuenlabrada

Hábitos de salud (Fuente: Memoria CEJOS 2013)

El 2015, un total de 11347 jóvenes hicieron uso de los servicios del Centro Juvenil de Orientación para la Salud (CEJOS).

De estos, 1092 jóvenes fueron atendidos directamente en el propio centro dentro del horario de atención. La proporción de chicos y chicas es bastante similar, siendo sensiblemente superior en el caso de los chicos: 484 chicas frente a 608 chicos.

Las consultas por temas:

- Solicitud e información sobre preservativos: 44,62%
- Información general (incluye todo tipo de consultas de salud): 30.27%
- Miedo al embarazo: 8,2%
- Información anticonceptivos: 6.85%
- Test de embarazo: 5%

Bibliografía

Recursos de apoyo al diálogo entre padres/madres e hijos/as

○ **Páginas web**

www.ceapa.es , dentro de esta web podéis encontrar numerosos documentos interesantes.

Documentos:

Tema 10: Educación Sexual

Tema 21: Educación no sexista

Temas de Escuelas de Madres y Padres: todos son interesantes y fáciles de leer.

Cuentos sobre Educación Emocional

Aprende y Educa

- www.sexoconseso.com
- www.sitelias.net
- www.fpfe.org Federación de Planificación Familiar
- www.harimaguada.org

Bibliografía

- MAMA PUSO UN HUEVO O COMO SE HACEN NIÑOS

[COLE, BABETTE, EDICIONES DESTINO, S.A.](#)

- PELOS POR TODAS PARTES, COLE BABETTE.

- CÓMO HABLAR DE SEXO CON LOS HIJOS. DRA. RUTH

- LA EDUCACIÓN SEXUAL EN LA FAMILIA. JL.L GARCÍA.

- NI OGROS NI PRINCESAS. MATERIALES PARA TRABAJAR LA EDUCACIÓN AFECTIVO-SEXUAL EN LA ESO: www.tematico.asturias.es/imujer/.../guia_no_ogros_ni_princesas1069.pdf

- Publicaciones de la comunidad de Madrid. Pueden descargarse gratuitamente en la siguiente web: <http://www.madrid.org/cs/Satellite?c=Page&cid=1109265844004&idConsejeria=1109266187278&idListConsj=1109265444710&pagename=ComunidadMadrid%2FEstructura&pid=1109265444699&sm=1109265844004>

O buscando en www.madrid.org , en el enlace a la Consejería de Familia y Asuntos Sociales.

CÓMO CONVIVIR CON ADOLESCENTES.

LA FAMILIA ANTE MOMENTOS DIFÍCILES.

CÓMO CRECEN NUESTROS HIJOS.