

Hablemos sin miedo: cómo acompañar la sexualidad de las infancias y adolescencias



Hablar de sexualidad en familia puede parecer un reto por la incomodidad o la falta de costumbre. Sin embargo, es fundamental para su bienestar. Hablar de sexualidad de forma respetuosa y adaptada a cada etapa ayuda a niñas, niños y adolescentes a conocerse, respetar su cuerpo, establecer límites y reconocer sus derechos.

Con las infancias:

Desde la infancia, es importante abordar la sexualidad de forma natural, sencilla y respetuosa. No se trata de hablar de relaciones sexuales, sino de:

- **Autoconocimiento y cuerpo:** Nombrar las partes del cuerpo correctamente.
- **Límites y consentimiento:** Enseñar que tienen derecho a decidir quién puede tocarles y cómo.
- **Comunicación emocional:** Ayudarles a identificar y expresar cómo se sienten.





- **Prevención del abuso:** Hablar de sus partes íntimas, su derecho a la privacidad y la importancia de contar siempre si algo les incomoda o no entienden.

Para esto, las personas adultas cuidadoras pueden **usar actividades didácticas** como videos educativos, láminas, cuentos inclusivos, rompecabezas o juegos de memoria... Lo importante es hacerlo con respeto, sensibilidad y promoviendo la diversidad.

Con adolescentes:



Al llegar a la adolescencia, la conversación se amplía. Es importante preparar el terreno para la conversación, pero antes de iniciar con este paso, con antelación debes haber trabajado en la **comunicación y relación de confianza**.





La educación sexual no se limita al cuerpo y reproducción. También incluye lo emocional, ético, social y de relaciones. Temas recomendados para abordar:

- Autoestima y cuidado emocional.
- Respeto por la identidad y orientación sexual propias y de otras personas.
- Consentimiento y límites.
- Relaciones afectivas y vínculos sanos.
- Sexualidad en el mundo digital.
- Métodos anticonceptivos y prevención de infecciones de transmisión sexual.
- Derechos sexuales y reproductivos.



Consejos para conversar sin miedo

- Usa un lenguaje claro y sencillo, evita tecnicismos o juicios.
- Valida sus preguntas e inquietudes, aunque no siempre tengas todas las respuestas.
- Promueve la educación sexual en casa como un derecho, no como un tabú.

Referencias:

Cevallos-Neira, A. C., & Jerves-Hermida, E. M. (2014). ¿ Educación sexual para mi hijo e hija de preescolar (3-5 años)? Percepciones de padres y madres de familia. Revista Electrónica Educare, 18(3), 91-110.

Yosen. (2024, 25 de octubre). Cómo hablar de sexualidad con los hijos: guía para padres. Salud Vital. Recuperado de <https://saludvital.cl/preguntas/como-hablar-de-sexualidad-con-los-hijos-guia-para-padres/>

