

# Hablando Con Los Niños Acerca del Sexo

(Talking to Children About Sex)

Hablar acerca del sexo es a menudo un tema muy difícil para padres e hijos. Sin embargo, es muy importante crear un ambiente en el cual se pueda hablar abiertamente sobre el sexo. Esto ayudará a los niños a desarrollar una actitud sana y acerca la sexualidad.

Los niños aprenden primero acerca de la sexualidad por medio de sus padres, y a sea que los padres platicuen o nó sobre el sexo. Ellos aprenden acerca de la sexualidad observando el comportamiento de sus padres, escuchándolos, y observando como reaccionan sobre el sexo (ej. en películas, y televisión). Así que los padres tienen la obligación de educar a sus hijos acerca del sexo. Los padres deben también poner un buen ejemplo en lo que se refiere a la sexualidad. Los padres que

poseen una actitud positiva acerca del sexo tienen más probabilidad de transmitir esta actitud a sus hijos.

Los padres perjudican a sus hijos si no platican con ellos acerca del sexo. Estos niños podrían pensar que el sexo es malo, lo que los afectará por el resto de sus vidas. Estos jóvenes pueden buscar información en otra parte, y esta información puede ser incompleta y errónea.

Este folleto contiene información que ayudará a los padres a enfrentarse a la difícil tarea de discutir el sexo con sus hijos.

## Platicando Acerca del Sexo

A continuación hay algunos puntos que los padres deben considerar cuando platican con sus hijos sobre el sexo y la sexualidad:

**\*Platiqué Acerca del Sexo a Nivel Apropiado.** Cuando discutan el sexo con sus hijos, los padres deben considerar el nivel de desarrollo de sus hijos. También deberían adaptar sus explicaciones al nivel de entendimiento del niño. Para los niños menores, el lenguaje debe ser simple y las explicaciones cortas.

**\*Empiece a Temprana Edad.** Los padres deberían comenzar a platicar sobre el sexo, no solo las relaciones sexuales, pero la madurez, las partes del cuerpo, etc. desde que los niños están pequeños. Los niños mostrarán curiosidad acerca del sexo a

temprana edad. Entre más adecuadamente los padres manejen estas tempranas discusiones, más fácil será discutir estos temas cuando sus hijos sean mayores. Los niños que han discutido estos temas con sus padres se sienten más cómodos acerca del tema, y por lo tanto serán más aptos a consultar con sus padres sobre problemas y preguntas acerca del sexo.

**\*Esté Disponible.** Los padres deberían hacer saber a sus hijos, por medio de palabras y acciones, que están dispuestos a contestar cualquier pregunta que los niños quisieran preguntar.

**\*Discuta el Tema del Sexo de Manera Práctica.** Cuando platicuen sobre el sexo con su hijos, los padres deberían de tratar estas discusiones al igual que cualquier tema de importancia, - realísticamente y con calma . Los niños son muy perceptivos, y se darán cuenta si sus padres se sienten incómodos platicando del sexo. Si los niños notan que sus padres se sienten incómodos con este tema, será más difícil que ellos consulten con sus padres sobre problemas o preguntas relacionadas al sexo. Los niños también pueden sentir que el sexo es malo o que es un tema que no se debe discutir.

**\*No Espere Hasta Que Los Niños Pregunten Acerca Del Sexo.**

Los padres deberían ser los que inician las discusiones sobre el sexo. Los niños se sentirán después más cómodos para

platicar sobre el tema. Algunos padres podrían pensar que el tema es muy difícil de discutir. Ellos pueden, sin embargo, usar eventos cotidianos como oportunidades para hablar acerca del sexo. Por ejemplo, cuando los niños están chicos, los padres pueden aprovechar cuando cambian pañales para hacer notar y nombrar las áreas genitales y otras partes del cuerpo (siempre use el nombre correcto). Si un niño mira a una mujer embarazada y hace comentarios sobre el tamaño de su estómago, los padres pueden aprovechar esta situación para discutir el tema de la procreación. Cuando los niños empiezan la pubertad, los padres pueden mencionar que ellos notan los cambios en sus hijos, (ej. cambios de voz, desarrollo de los senos) y aprovechar esta oportunidad para discutir con más detalle los cambios que ocurren en el cuerpo durante la pubertad. Hay muchas oportunidades en la vida cotidiana para discutir acerca del sexo con sus hijos.

**\*Utilice libros apropiados para la edad, películas, y programas de televisión como suplementos en las pláticas sobre el sexo.** Hay muchos libros y videos disponibles sobre el sexo, diseñados para niños de diferentes edades. Los padres deben mirar primero estos materiales para asegurarse que la información concuerda con sus creencias acerca del sexo. Los padres nunca deberían proveer estos materiales a sus hijos sin discutir los temas y darles la oportunidad de hacer preguntas.

**\*Respete la privacidad de sus hijos y enséñelos a respetar la privacidad de otros.** Los padres deben tratar de aprender lo más que se pueda sobre la educación sexual para poder responder abierta y honestamente las preguntas de sus hijos. También, entre más sepan los padres acerca de diferentes temas sobre el sexo, más cómodos se sentirán al ofrecerles respuestas a sus hijos. Este conocimiento debería incluir información acerca de todos los aspectos del sexo, inclusive reproducción, órganos sexuales, control de natalidad, enfermedades venéreas o transmitidas sexualmente, etc.

**\*Prepárese.** Sería de ayuda, especialmente si los padres se sienten incómodos acerca de los temas sexuales, que se prepararan para las preguntas que inevitablemente les preguntarán sus hijos. Los padres deberían de pensar por adelantado cómo se llevarán a cabo las discusiones acerca del sexo. Sería provechoso practicar las explicaciones antes de que estas ocurran.

**\*Repita las explicaciones.** Los niños necesitan escuchar la información sobre el sexo más de una vez. La educación sexual es un proceso continua, y los niños necesitarán probablemente escuchar esta información muchas veces antes de poder asimilarla.

**\*Expresa sus valores.** Los padres deben asegurarse de incluir sus propias ideas y opiniones acerca del sexo en las pláticas con sus hijos. Los niños necesitan saber,

además de los hechos, lo que sus padres piensan acerca de los temas sexuales.

### **Platicando Sobre El Sexo con Niños de edad Pre-escolar.**

Los niños comienzan a estar conscientes de su cuerpo y se interesan a temprana edad sobre el tema de la sexualidad. Los padres deben tomar en cuenta que este es un proceso normal. A continuación se ofrecen varias alternativas que los padres saludables acerca de la sexualidad en los niños de edad pre-escolar:

**\*No castigue a sus niños por tocarse los genitales.** Los niños tienen gran curiosidad sobre su cuerpo. Es completamente normal que se toquen sus propios genitales. Los padres deberían de tratar esta conducta normal de manera casual, y no castigar o avergonzar a sus hijos. Conforme los niños se acercan a la edad escolar, los padres deben enseñarles que aunque es aceptable tocarse uno mismo, esto es algo que se hace en un lugar privado, como en el baño o en el cuarto del niño.

**\*Explique lo que són las partes privadas, y lo que significa la privacidad del cuerpo.**

Cuando los niños están chicos, los padres deben enseñarles que las partes privadas son privadas, y que nadie más las puede tocar. Esta es una buena oportunidad para darle saber a sus hijos que ellos deberían decirle a usted o a otro adulto de confianza si alguien mas ha tratado de tocarlos en las partes privadas.

**\*Explique las diferencias en el sexo.** Los niños de edad pre-escolar tienen mucha curiosidad sobre las diferencias entre niños y niñas. Los padres deberían explicarles a sus hijos estas diferencias. Los padres deben explicar que los niños tienen penes y las niñas tienen vaginas, etc.

### **Discutiendo el Sexo con Niños de Edad Escolar**

Conforme los niños crecen, necesitarán y pedirán explicaciones más detalladas sobre el sexo. A continuación se ofrecen algunas sugerencias de lo que los padres pueden discutir con sus niños de edad escolar.

**\*Procreación.** A esta edad, los niños tendrán curiosidad de saber cómo se crean los bebés. Los padres deben mencionar en sus explicaciones la manera en que los bebés crecen en el cuerpo de la mamá, y cómo ocurre la fertilización cuando el espermatozoides y el óvulo se juntan. Cuando se explica esto a los niños, los padres no deberían referirse a la espermatozoides como semilla, ni al óvulo como huevo. Tales explicaciones pueden confundir a los niños. Los padres también deben evitar el uso de ejemplos en la naturaleza para explicarles a sus hijos sobre el sexo. En lugar de esto, deberían explicar cómo ocurre el proceso, utilizando lenguaje y palabras apropiadas. Los niños también necesitan saber que los bebés crecen en el útero de la madre, no en su estómago, y

que el bebé necesita nueve meses para nacer. Los padres deben repetir esta explicación seguido a través de los años. Los niños necesitan oír estas cosas muchas veces antes de realmente comprenderlas.

**\*La menstruación.** Las niñas deben aprender acerca de la menstruación, de preferencia por sus madres, antes de su primer período, el cual ocurre como a los diez u once años de edad. Comenzar a sangrar sin saber por qué, puede ser una experiencia atemorizante para una niña. Los niños también necesitan saber acerca de la menstruación.

**\*Masturbación.** Los niños deben entender que la masturbación es natural y normal.

### **Platicando Sobre El Sexo Con Adolescentes**

Es difícil a veces platicar con adolescentes, pero platicar acerca del sexo no debería ser complicado si el tema se ha tocado y discutido muchas veces desde la edad temprana del niño. A continuación hay algunas cosas que los padres deben tomar en cuenta cuando platican del sexo con sus adolescentes.

**\*No asuma que los niños ya saben acerca del sexo.** Los padres que no han discutido aún el tema del sexo con sus adolescentes no deben asumir que ellos ya saben de esto, o que lo aprenderán en la escuela. A menudo los niños de esta edad ya saben algunas cosas acerca del sexo, pero la información que ellos tienen puede ser incompleta, o errónea

(por ejemplo, si creen que una mujer no se puede embarazar la primera vez que tiene relaciones sexuales).

**\*No espere hasta la adolescencia de sus hijos para platicar sobre el sexo.** Como se mencionó anteriormente, los padres deben empezar a discutir el sexo con sus hijos desde temprana edad. Esto hará que el tema sea más fácil de tocar cuando los niños crecen. También ayudará que los jóvenes se sientan más confiados para hacerles preguntas a sus padres.

**\*Si los padres han esperado mucho, recuerde que nunca es tarde.** Nunca es tarde para que los padres platicuen del tema con sus hijos. Es mejor proveer la información cuando los hijos ya son jóvenes que no proveerla en absoluto.

**\*Enseñe responsabilidad y control.** Los padres deben enseñar a sus hijos a ser responsables por sus cuerpos y acciones.

**\*No sea demasiado estricto.** Los padres que son demasiado estrictos con sus jóvenes puede causar que ellos se rebelen.

**\*Enséñeles que el sexo es natural.** Los padres deben asegurarse de que sus hijos sepan que el sexo es natural y normal cuando existe una relación responsable, cariñosa y madura, y no hay malas intenciones. Los padres no deberían preocuparse que las explicaciones causarían promiscuidad en sus hijos. Es más, los niños no escucharán a sus padres

si estos les hacen sentir que el sexo es malo o sucio.

**\*Enseñe a sus hijos que el sexo no es nada más coito.** Los adolescentes deben saber que el sexo consiste de algo más que el coito. Ellos necesitan saber que una relación sexual es mejor si existe entre dos personas que están dedicadas una a la otra, tienen la suficiente madurez para enfrentarse a las consecuencias, y cuando se permite que la intimidad se desarrolle gradualmente.

**\*Enseñe a sus hijos que la intimidad sexual tiene consecuencias muy profundas.** Los padres deben asegurarse de que sus hijos sepan que la intimidad sexual trae consigo riesgos de embarazo, enfermedades venéreas, como también el riesgo de heridas emocionales.

**\*Enséñeles sobre la contracepción.** Los jóvenes necesitan enterarse de las diferentes maneras de evitar el embarazo. De nuevo, los padres pueden explicarles sobre la contracepción sin insinuar actividad sexual. Los jóvenes también deben saber acerca de las enfermedades transmitidas por las relaciones sexuales y como evitarlas.

**\*Enseñe a sus hijos que está bien decirle NO al sexo hasta que estén preparados.** Los padres deben asegurarse de enseñar a sus hijos que son responsables por sus propios cuerpos, y que no deberían hacer algo que no se sienten completamente preparados para hacerlo. Los padres deben también explicarles que los jóvenes son

presionados a tener relaciones sexuales antes de que estén mentalmente preparados, y que nunca deberían permitir que nadie los presione a hacer algo que no quieren hacer.

**\*Enséñeles que el sexo no es lo más importante en una relación amorosa.** Los jóvenes necesitan saber que existen muchas cosas en una relación amorosa que son más importantes que el sexo, tales como la obligación, el respeto y la apreciación mutua, y el amor.

**\*Expresa sus valores.** Los padres deben acordarse de incluir sus propias ideas y sentimientos acerca del sexo en sus pláticas con sus hijos. Los jóvenes deben saber lo que sus padres piensan sobre el tema del sexo, en combinación con los hechos.

**\*Asegúrese de recordarles a sus hijos que usted está dispuesto a escuchar sus problemas, preguntas, o preocupaciones, sin importar nada.** Los padres deben hacer saber a sus hijos con frecuencia que siempre estarán dispuestos a discutir cualquier pregunta o preocupación que sus hijos puedan tener, no importa lo que sea.



Centro Para el Padre Efectivo

Little Rock Center (501) 364-7580

NW Arkansas Center (479) 751-6166

[www.parenting-ed.org](http://www.parenting-ed.org)

Escrito por Kristin Zolten M.A. & Nicholas Long, Ph. D. Departamento de Pediatría , Univesidad de Arlaknsas para Ciencias Médicas. Arte de Scott Snider. Traducción de Jorge Amaral, Centro para el Padre Efectivo. Springdale, Arkansas.

© 1997

Page 6