

DIALOGANDO EN FAMILIA

Guía de Educación Sexual

para familias con menores de 6 a 12 años

IDEA & CONTENIDO

Dialogasex
www.dialogasex.es
@dialogasex

Lucía Conde Crespo
Laura Gómez Gil
Lara Herrero Barba
M^a Eugenia Martín Domínguez
Beatriz Martín Gonzalo

COLABORA

Usúa Anitúa

DISEÑO EDITORIAL

Laura Asensio
www.lauraasensio.com

IMÁGENES

Shutterstock

DEPÓSITO LEGAL

DL VA 611-2025



DEJA QUE TE CONTEMOS

*Madres y padres,
¡esta guía es para vosotros/as!*

Las familias tenéis un papel fundamental en el desarrollo de vuestros hijos e hijas, pero la falta de información sobre ciertos temas puede hacer que os sintáis algo perdidas; especialmente en el caso de las cuestiones relacionadas con la sexualidad.



Son muchas las demandas de formación que hemos recibido en los últimos años, así como dudas sobre sexualidad. Os hemos escuchado y hemos recogido vuestra petición de disponer de un recurso para abordar la Educación Sexual desde la familia. Aquí lo tenéis.

¿Que por qué esta guía está dirigida a familias del ámbito rural?

Porque a menudo en los pueblos os enfrentáis a retos tales como el acceso limitado a recursos, la falta de servicios informativos y/o de salud o la escasez de formaciones específicas para abordar estas cuestiones.



A lo largo de esta guía, vamos a ir recomendando libros y vídeos para profundizar más en los temas que tratamos.

* Las edades son orientativas. Es importante conocer el momento evolutivo de tu hijo/a, así como lo que esté demandando o lo que tú creas que debe conocer.

En las siguientes páginas encontraréis información, claves y recursos, dirigidos a quienes tenéis menores entre 6 y 12 años a vuestro cargo. Todos estos contenidos están basados en los Derechos Sexuales (que son Derechos Humanos) y en la ciencia sexológica, ya que la información precisa y rigurosa sobre Educación Sexual es un derecho fundamental que contribuye a mejorar la calidad de vida de niños y niñas, no sólo previniendo riesgos, sino también fomentando el autoconocimiento, las habilidades de comunicación, la gestión emocional, las relaciones saludables e igualitarias o valores como el respeto y el cuidado.

Así que, sin más dilación, ¡pongámonos manos a la obra!



EL PAPEL DE LAS FAMILIAS

Las familias sois un modelo de referencia fundamental para niños y niñas. Este modelo no solo se basa en lo que decís o dejáis de decir, sino también en lo que hacéis: cómo tratáis a los/as demás, cómo es vuestra relación de pareja (si la hay), cómo os demostráis afecto... A través de las emociones, los gestos, las palabras, los silencios y la comunicación que tienen lugar en el hogar, transmitís una vivencia de la sexualidad que es asimilada por los y las menores; por tanto, no es posible no hacer Educación Sexual.

Las familias sois el primer lugar donde niños y niñas aprenden el respeto, la igualdad de género, la afectividad... Aunque las escuelas tienen un papel importante en la Educación Sexual formal, la familia puede ser la fuente principal de información sobre sexualidad. En este sentido, es importante que mostréis disposición a la hora de responder preguntas, aclarar dudas y proporcionar información veraz, respetuosa y apropiada para la edad de vuestros hijos e hijas. La falta de información y los silencios pueden conducir a que recurran a fuentes de información poco confiables.



Como familia es importante abordar cuestiones como el consentimiento, la autonomía y el respeto hacia los y las demás. Esto servirá para prevenir situaciones de abuso, violencia sexual, homofobia o relaciones desiguales.





CLAVES

Disposición de escucha

- Practica la escucha activa.
- Busca un espacio de intimidad y seguridad, libre de móviles y, a ser posible, de otras distracciones.
- Valida las dudas y planteamientos de tus hijos e hijas, generando un espacio de naturalidad en torno a la sexualidad.

No hay que saber responder a todo

- Lo importante no es que sepas dar respuesta a todas sus inquietudes, sino que les transmitas gratitud por compartir dichas inquietudes.
- Lo fundamental es que sepan que cuentan contigo y, en caso de no tener los conocimientos sobre algo, muestres tu compromiso de buscar los recursos necesarios para darles una respuesta.
- Educa en la naturalidad al hablar de sexualidad, asumiendo tus pudores y los de tus hijos e hijas.

Cuidado con las gafas de persona adulta

- Es importante no ver con ojos de adulto aquello que es propio de la infancia, y no convertir en un problema lo que pueden ser confusiones y exploraciones del momento evolutivo. Si tienes dudas, pide ayuda.
- Adapta tu lenguaje a la edad y capacidad de tus hijos/as.
- Si preguntan sobre algo que han oído, puede ser útil saber el contexto. Pregúntales a qué se refieren o pídeles que clarifiquen antes de contestar.



Visión de la sexualidad

- Introduce una visión positiva de la sexualidad en las conversaciones que mantengas con tus hijos e hijas, respetando todas las formas de vivir y expresar la misma.
- Motívalas a que desarrollen una visión crítica de los modelos sexuales que aparecen en los medios de comunicación, redes sociales, películas, libros... Ya que estos modelos no siempre tienen en cuenta la diversidad (diversidad de cuerpos, de modelos de belleza, de niveles de desarrollo, de orientaciones del deseo, de identidades de género, de tipos de familias...).

Ten en cuenta que eres un modelo de referencia

- Contribuye a ser un ejemplo de familia que promueve y practica valores como la equidad, el respeto, los cuidados, la empatía y la igualdad.
- Practica una comunicación empática, una negociación justa y razonada e invita a tus hijos e hijas a practicar el establecimiento de límites y el respeto de los límites ajenos.

Cuentan contigo

- El hogar y la familia deberían ser el espacio más seguro para tus hijos e hijas. Házselo saber para generar un clima de naturalidad y confianza donde puedan expresarse y comportarse tal y como son.

¡TE QUIERO, ME QUIERO!

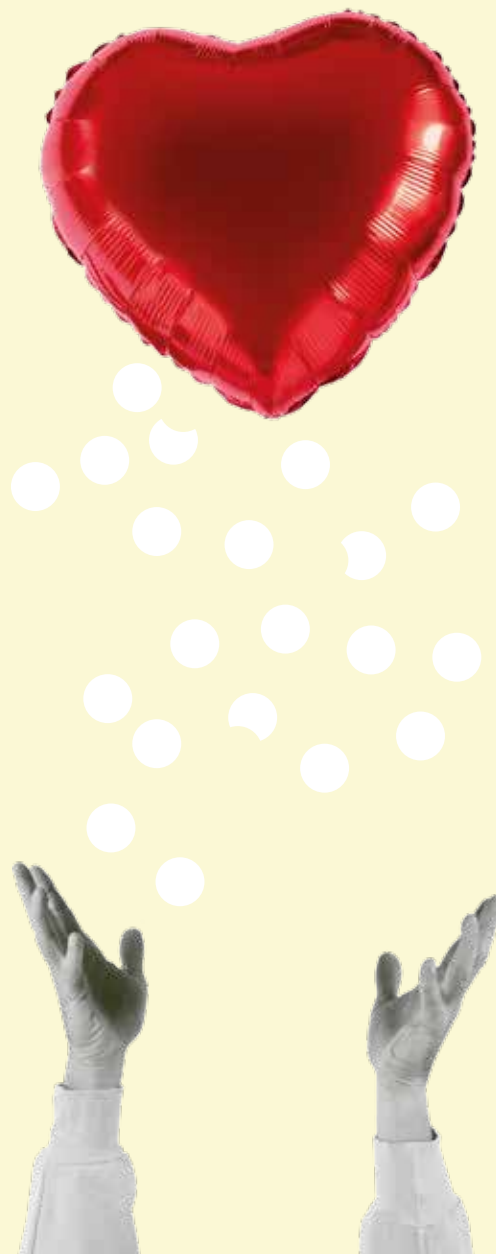
Los afectos y el apego

Cuando niños y niñas transmiten sus emociones positivas (de cariño, aprecio y amor) fortalecen los vínculos con las personas de su entorno, siendo esto primordial para su bienestar.

Desde los primeros años de vida necesitamos establecer vínculos afectivos, puesto que dependemos de quienes nos cuidan. La calidad de estas relaciones influye en cómo las criaturas experimentan y responden al mundo que les rodea. Las conclusiones que sacamos acerca de todo ello suelen acompañarnos incluso en la vida adulta, y tienen que ver con nuestro autoconcepto (la idea que cada persona tiene de sí misma), nuestra autoestima o con cómo pensamos que merecemos ser tratados/as.

Así, por ejemplo, si estás cuando tu hijo/a te necesita, interpretará que estás para ayudarle; si estás presente a lo largo del desarrollo evolutivo de tu hijo/a, entenderá que puede contar contigo; y si haces hincapié en que sientes orgullo por él/ella, podrá tomar conciencia de sus cualidades y límites.

A este tipo de conclusiones se les llaman "patrones de apego seguro", y se desarrollan cuando la persona de referencia está atenta a las necesidades de la criatura. Por suerte o por desgracia, el apego está en continua construcción, por lo que no es algo que recaiga totalmente sobre la familia, sino que también depende del contexto y la propia personalidad del hijo o hija.



Es fundamental que desde la familia puedas atender no sólo las necesidades físicas de los/as peques, sino también las emocionales. ¿Y cómo puedes hacer eso? Ni más ni menos que generando espacios seguros:

- ➔ Que les haga sentirse acompañados/as, escuchados/as, cuidados/as y entendidos/as.
- ➔ Que no tengan razones para temer hacerte una consulta o confesarte algo.
- ➔ Que les ayude a regular sus emociones (regulando las tuyas serás un buen ejemplo).

A la hora de trabajar la comunicación de los afectos, ten en cuenta que las personas tenemos maneras diferentes de expresarlos. Algunas personas se prestan más a hablar, otras a través de los abrazos, haciendo su comida favorita o pasando más tiempo con ellos/as... Todas estas formas son válidas y buenas. Anima a tus hijos/as a que exploren de qué maneras se sienten más cómodos/as expresando y recibiendo afecto, preguntándoles cómo se sienten cuando alguien les muestra amor ("¿te ha gustado el abrazo que te ha dado el tío?"), validando sus emociones ("no a todas las personas les gustan los abrazos") y proponiéndoles alternativas ("¿no te gustan los besos? ¿prefieres que nos choquemos la mano?"). De esta manera, además, les ayudaremos a desarrollar empatía hacia las diferentes maneras de comunicar afecto de otras personas. Y también va a ser primordial para que aprendan lo que significa querer a alguien, sentirse querido/a o herido/a.



Los afectos y el apego

Además de trabajar en la comunicación de los afectos y en generar espacios seguros, es importante que les eduques para que aprendan a aceptar el rechazo. Aceptar un "no" es fundamental para su bienestar social y emocional. Las habilidades que se desarrollan cuando aprendemos a aceptar los "noes" son las de la gestión de la frustración, el autocontrol, el respeto de los límites de los/as demás, la empatía y la paciencia.

Si tu peque se siente frustrado/a porque le han dicho que no, puedes enseñarle a aceptar esa emoción y, a la vez, señalar que es importante respetar ese límite. Que nos pongan un límite no significa que la persona no nos quiera, no quiera estar con nosotros/as o que no le vaya a apetecer nunca, sino que se está cuidando igual que lo hacemos nosotros/as cuando decimos que no a las cosas que no nos apetecen en ese momento.

Algo relevante es que, a mayor autoestima, mejor aceptación de un no, por lo que también es importante fomentar una autoestima positiva de los/as niños/as para facilitar esta cuestión.



Nos tratamos bien

2023, Lucía Serrano.
Recomendado entre 3 y 6 años.

Por cuatro esquinitas de nada

2014, Jerome Ruilier y Elodie Bourgeois.
Recomendado entre 3 y 6 años.

¡Déjame en paz, yo soy de colores! ¿Y tú?

2016, Olga Ibarra Moreno.
Recomendado de 7 a 9 años.

Monstruo rosa

2013, Olga de Dios.
Recomendado a partir de 3 años.

Gente

2015, Peter Spier.
Recomendado de 7 a 11 años.

Bloques rojos

2025, Susanna Mattiangeli.
Recomendado de 9 a 11 años.

El club de los raros

2015, Jordi Serra i Fabra.
Recomendado de 8 a 12 años.



Puede que en este punto hayas sentido cierta crítica interna: "¿Estoy haciendo todo esto?", "¿esta situación la manejé bien... incluso aquel día que volvía del trabajo de tan mal humor?". Tranquilidad, los padres y las madres perfectas no existen. Tus hijos e hijas no necesitan cuidadores ideales, pero sí cuidadores cariñosos/as, honestos/as, que les valoren y que estén dispuestos/as a conocerles y apreciarles tal y como son. Tratándonos desde la comprensión y no el castigo también estamos enseñando una valiosa lección.



¡MAMÁ!

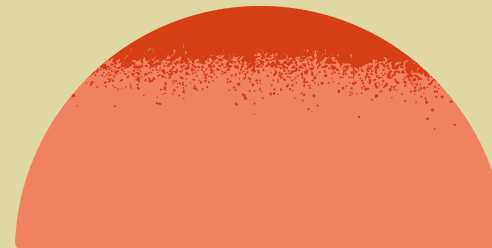
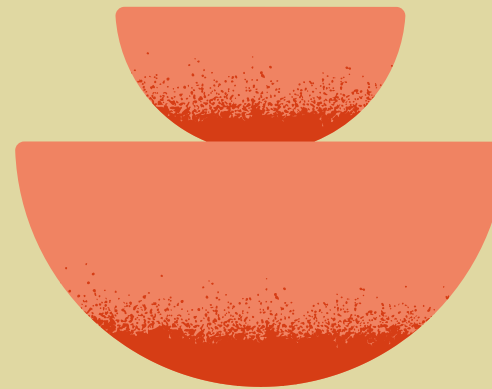
¡No me hables de eso!

Ya hemos asumido que hacer Educación Sexual es inevitable y fundamental, nos hemos informado, nos tragamos la vergüenza, iniciamos una conversación y, de repente, nos encontramos con un

¡No quiero hablar de eso contigo!

¿Qué podemos hacer entonces?
Te damos algunas claves:

Desecha el modelo de *dar la charla*. A nadie le gusta que le presionen a hablar de algo con lo que no se siente cómodo/a, así que, cuando esto pasa, solemos tratar de evitarlo. Además, este modelo nos pone en una posición de "autoridad" en la que nosotros/as damos información y el/la menor la recibe, pero es que, aunque sepamos bastante más que los/as peques, es importante que también tengamos en cuenta sus vivencias y/o sus contextos. Lo mejor es preguntarles qué piensan, sienten y experimentan, con curiosidad y empatía.



Aprovecha los sucesos del día a día. Trata de no evitar temas si surgen espontáneamente (como cambiar de canal cuando alguien se besa, si un familiar se echa una nueva pareja, etc.). Aprovecha estas situaciones para sacar diferentes temas a abordar. También pueden ser útiles las noticias, las series, la publicidad... Escuchar a personas del entorno hablar sobre sexualidad es una manera de normalizarla, dando pie a conversaciones futuras. Puedes preguntarle por su propia opinión o la opinión de sus iguales.

Inicia tú las conversaciones, no siempre van a preguntar. Seguro que alguna vez ha pasado por tu cabeza la idea de "¡cómo no va a preguntarme si sabe que puede hablar conmigo de todo!"; sin embargo, no hay que darlo por sentado. Nunca viene mal recalcar que estamos dispuestos/as a tener conversaciones sobre lo que necesiten, incluyendo el cuerpo, las relaciones y la sexualidad, porque a veces las personas necesitamos ese empujón para hablar de algo que nos es difícil.

Revisa tus propias actitudes. Es difícil hablar sobre determinadas cuestiones cuando pensamos que las personas a nuestro alrededor nos van a juzgar. Es importante que miréis hacia dentro y penséis en cuáles son vuestras actitudes hacia diferentes temas, como el aspecto físico de las personas o su orientación sexual. Y es que, por ejemplo, es complicado iniciar una conversación sobre lo mal que te sientes con tu cuerpo cuando las personas a tu alrededor comentan sobre el físico de los/as demás de manera peyorativa.



ESO
no es lo que tienes abajo

ESO
es la vulva y el pene

En cada casa los genitales se llaman de una manera diferente. Muchas familias tienden a utilizar términos con el fin de "suavizar" el lenguaje, pero como madre o padre has de tener en cuenta que tus hijos e hijas no tienen interiorizadas las connotaciones de las personas adultas; sino que para ellos/as, los genitales son una parte del cuerpo más, la llamemos como la llamemos. Además, es su derecho conocer cómo es su cuerpo. Si les enseñas cómo se llaman las rodillas, las manos, las pestañas..., ¿qué mensaje estamos transmitiendo si no nombramos a los genitales? La vulva o el pene no son zonas "malas", "sucias" o "vergonzosas", sino partes que tenemos que conocer y cuidar.

Que niños y niñas aprendan los nombres anatómicos de sus genitales desde pequeños/as, va a facilitaros el camino para trabajar otras cuestiones como, por ejemplo, la higiene íntima o la identificación de molestias en la vulva o el pene. También podremos señalar más fácilmente que son zonas privadas o íntimas, y que a estas zonas no puede acceder nadie, a excepción de que necesiten apoyos y/o ayuda; lo que puede contribuir a la identificación de posibles conductas de abuso.



Se llama vulva

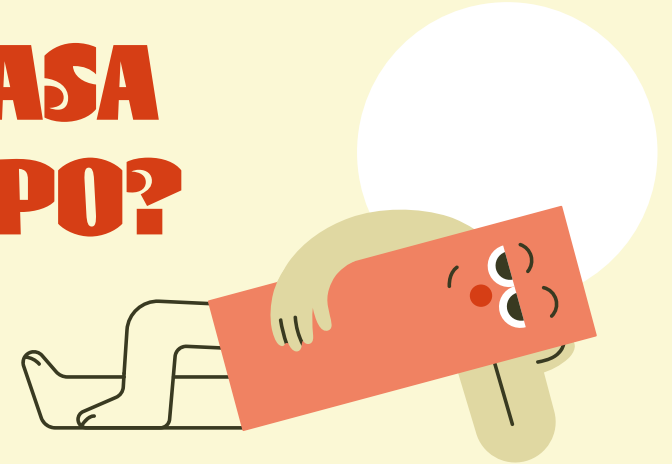
2023, Cristina Torrón y Ana Salvia.

Se llama pene

2023, Cristina Torrón y Ana Salvia.



**¿QUÉ LE PASA
A MI CUERPO?**



Si hablamos con nuestra familia con naturalidad sobre nuestros cuerpos, seguramente se sientan más a gusto preguntándonos y pidiéndonos consejo.

En el paso de la infancia hacia la adolescencia tus hijos e hijas van a experimentar muchos cambios en su cuerpo, como es natural, ¡y mejor ir preparándonos! Con 6 o 7 años aún les falta algún tiempo para llegar a la pubertad, que podemos empezar a intuir alrededor de los 8 años (cuando empieza antes de los 8 años en las niñas y de los 9 años en los niños se considera "pubertad precoz" y debemos acudir a profesionales de pediatría para informarnos al respecto), pero hablar de estos cambios corporales y naturalizarlos va a hacer que se vivan con menos incertidumbre, miedo o pudor cuando les ocurran, bien a ellos/as o bien a las personas de su entorno. De esta manera, podemos prevenir posibles complejos, situaciones incómodas o incluso resolver dudas antes de que aparezcan.





Cambios psicológicos y sociales que pueden experimentar:

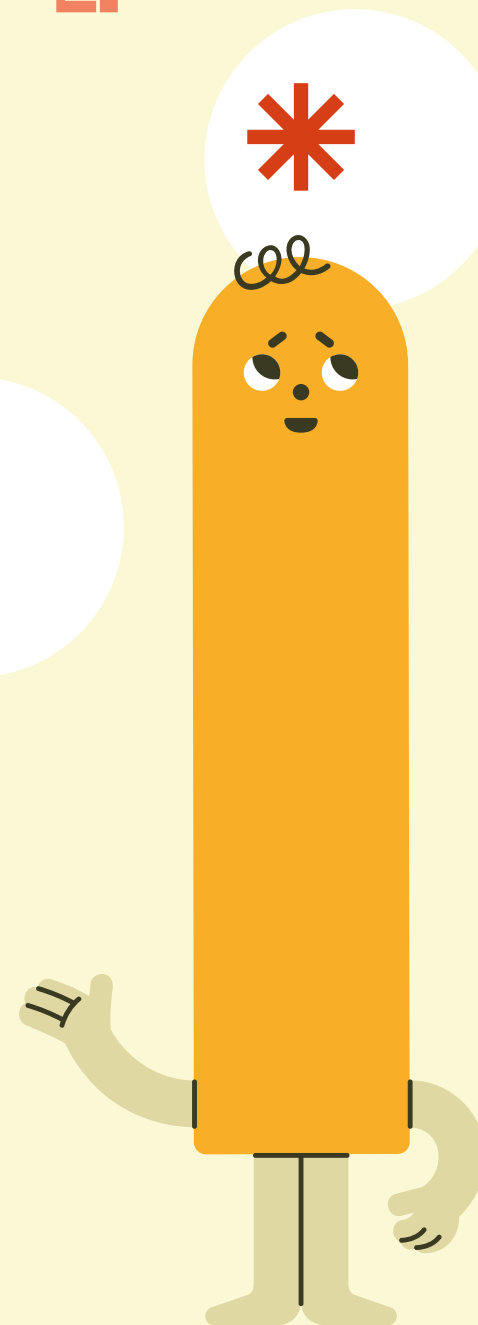
- Mayor madurez y comprensión de lo que ocurre a su alrededor: También van a ser cada vez más conscientes de la moralidad de las personas adultas, y poco a poco irán interiorizando que hay cosas que están "bien" y cosas que están "mal". Por ello, es posible que comiencen a estar más presentes emociones como la vergüenza o la culpa.
- Construcción de su propia identidad: Es probable que comiencen a preguntarse por quiénes son, hagan nuevas amistades, exploren nuevos hobbies e intereses..., a veces rechazando lo que les gustaba antes e incluso lo que los padres y madres les proponéis (no quieren que "les digan qué hacer"). En esta etapa suelen querer tomar sus propias decisiones.
- Cambio de sus figuras de referencia: A medida que avanzan de la infancia a la preadolescencia, vuestros hijos e hijas van a empezar a estar más pendientes de lo que hacen sus iguales y no van a tener tanto en cuenta lo que les decís. ¡Pero tranquilidad! No significa que vayan a dejar de haceros caso.
- Pueden presentar una baja percepción del riesgo: Toda la energía que van a poner en conocer y experimentar el mundo puede hacer que vuestros hijos e hijas se sientan imparables e invencibles. En este sentido, tened en cuenta que podéis trabajar con ellos/as en ajustar sus expectativas y comportamientos de manera realista.

*Entonces,
¿cómo va a
cambiar
mi cuerpo?*

Cambios físicos que pueden experimentar:

CAMBIOS TÍPICOS GENERALES

- Se "pega el estirón".
- La piel se vuelve más grasa y puede generar acné. Hay que prestar atención a posibles complejos al respecto, especialmente, debido a la presión estética de redes sociales y otros medios digitales. Si los granos provocan malestar, el personal sanitario puede ayudarlos.
- Cambia y se intensifica el olor corporal. De nuevo, esto puede generar complejos o pudores. Educar en una higiene adecuada de todo el cuerpo es fundamental, pero a veces no vamos a poder hacer nada porque también depende de los cambios hormonales que haya.
- Crece vello corporal. Esto es un signo habitual de que las hormonas están empezando a cambiar. Algunas personas deciden quitárselo y otras no. Existen algunos mitos al respecto, por ejemplo, algunas personas piensan que tener pelo es sucio o vergonzoso, sin embargo, no hay nada de malo en que el cuerpo cambie y no tiene nada que ver con la higiene. Por tanto, no hay nada malo en dejarse el vello pero, si alguien decide depilarse, es importante utilizar productos de calidad, obtener información sobre su uso o incluso consultar con un/a profesional.
- Cambia el tono de la voz. Se hace más grave o más aguda y pueden aparecer "gallos" durante el proceso.





DESARROLLO HABITUAL EN

LAS CHICAS

- Crecimiento de las mamas: El crecimiento del pecho es uno de los cambios que más comentarios suscita, tanto si ocurre como si no... Niñas que desarrollan pecho pronto, niñas que lo hacen tarde, niños que tienen ginecomastia (desarrollo de tejido mamario en hombres) ... Que el pecho se desarrolle no implica "madurez", al igual que no desarrollarlo no implica no tenerla. Es importante que como madres y padres hagáis hincapié en la diversidad de cuerpos y en la aceptación de los mismos para evitar posibles complejos y fomentar su autoestima.
- Ensanchamiento de caderas y redistribución de grasa corporal.
- Aparición del flujo vaginal. Es importante que les expliqués qué es, qué apariencia tiene y para qué sirve.
- La primera menstruación. Habla sobre la menstruación con naturalidad a tu hijo e hija, cuéntale cuando aparece, por qué, cuanto tiempo dura esta fase del ciclo menstrual y qué cambios produce, que no es normal que duela, qué tiene de positivo, qué productos de recogida del sangrado existen para que elija el que más le guste.

DESARROLLO HABITUAL EN

LOS CHICOS

- Crecimiento del vello facial. No es algo exclusivo de los chicos, ya que depende de algunos factores como los niveles hormonales, pero es más habitual. Su función es proteger, así que dejarlo, cortarlo o quitarlo se tratará de una elección.
- Aumento de la musculatura, cambios en la distribución de la grasa corporal y posible ensanchamiento de hombros.
- Erecciones y eyaculaciones involuntarias. Las erecciones se producen porque los cuerpos cavernosos del pene se llenan de sangre, y esto hace que el pene aumente en longitud, grosor y dureza. Las erecciones no siempre suceden por excitación o deseo. A veces no pueden controlarse, y esto no tiene por qué ser motivo de preocupación, vergüenza o culpa. Es posible que, al relajarse, la erección disminuya. Muchas personas tienen erecciones por las mañanas, lo cual no es raro ni malo, al contrario, indica que el sistema vascular funciona correctamente.

También se pueden dar eyaculaciones (expulsión del semen a través de la uretra) de manera involuntaria, lo que suele ocurrir durante la noche. Al igual que las erecciones, una eyaculación no implica que se haya sentido excitación, es un mecanismo fisiológico involuntario. En todo caso, es importante enseñar a mantener una higiene adecuada de los genitales (retirando el prepucio y limpiando alrededor del glande) y dónde depositar la ropa manchada.



A mi rollo con mi cuerpo y mis emociones

2022, Pedrita Parker y Arola Poch.
Recomendado partir de 10 años.

La regla mola (si sabes cómo funciona)

2020, Cristina Torrón y Ana Salvia.
Recomendado a partir de los 9 años.

El semen mola (si sabes cómo funciona)

2022, Cristina Torrón y Ana Salvia.
Recomendado a partir de los 9 o 10 años.

A mí también.

Si la adolescencia te ataca, lee este libro

2017, Karina M. Soto, Mayte F. Tepichin
y Toño García.
Recomendado a partir de 10 años.

Hay chicos/as que crecen mucho y se vuelven altos y fuertes, mientras que otros son más flacos y más bajos). Nuestra tendencia inicial suele ser decir: "¡Ya crecerás! ¡Aún no has dado el estirón!" y en ocasiones será verdad, pero ¿qué pasa si en su caso no lo es?

Si nuestro/a hijo/a expresa preocupación, podemos empezar explorando por qué le preocupa: (¿Se siente diferente al resto?, ¿piensa que no le va a gustar a nadie por su físico?, ¿le han hecho comentarios negativos?) y, a partir de ahí, atender lo que necesite sin restarle importancia: Puede que desde la familia, con gafas de persona adulta, nos parezca una tontería, pero seguramente a él/ella, no.



¡CÓMO MOLO!

**Teniendo una autoestima fuerte, construida gracias a vuestro apoyo y educación, será más fácil que niños y niñas sean capaces de quererse tal como son, así como de aceptar al resto, sean cuales sean sus características y gustos.
Estas son algunas cuestiones que podéis tener en cuenta para ello:**



De mayor quiero ser... feliz

Cuentos para potenciar la positividad
y la autoestima de los niños.

2024 (3ª edición), Anna Morato García.
Recomendado de 4 a 6 años.

El superpoder de ser tú

Seis cuentos para cultivar la autoestima.

2024, Álex Rovira, Francesc Miralles
y Alicia Teba.
Recomendado a partir de 5 años.

Yo voy conmigo

2015, Raquel Díaz Requera.
Recomendado de 5 a 9 años.

¡Hola, autoestima!

2024, Iris Pérez-Bonaventura.
Recomendado a partir de 9 años.

- ➔ A la hora de realizar actividades, es importante que no solo les halagues por el resultado, sino más bien por el esfuerzo y la trayectoria que desarrollen.
- ➔ Frente a sus posibles fracasos, es importante que les transmitas que son una oportunidad para aprender, así como que los errores no les definen como personas.
- ➔ A veces, sin darte cuenta, puede que hayas hecho comparaciones como: "mira tu hermana qué bien lo hace" o "ya podrían gustarte las faldas como a tu amiga Rosa, que mira qué bien le quedan". Las comparaciones pueden dañar su autoestima, por lo que hay que evitarlas. Además, fomentan la competitividad, la envidia y los celos.
- ➔ Enseña a tus hijos e hijas que todos los cuerpos son válidos y bonitos, que no hay cuerpos normales o raros, y que todos merecen respeto.
- ➔ Anima a tu hijo o hija a establecer relaciones basadas en el respeto. Enséñale a expresarse con asertividad, sin agredir, y a valorar la empatía o el apoyo mutuo en sus amistades.



LAS CHICAS DE AZUL, LOS CHICOS DE ROSA

¿o es al revés?

La socialización de género comienza incluso desde antes del momento del nacimiento (con los "baby showers" azules o rosas dependiendo del sexo del bebé, con los vestiditos y muñequitas para ellas, con los superhéroes y cochecitos para ellos...) y continúa a lo largo de toda la infancia; etiquetando a las personas ("de mayor va a ser bailarina con esas piernas tan delgadas") o sus rasgos de personalidad ("los chicos siempre son más brutos"). Seguro que ya te has dado cuenta de todo esto echando un vistazo a algunos de los catálogos de juguetes los días previos a Navidad, a los diferentes juegos y espacios que ocupan tus hijos o hijas en el patio del colegio o viendo películas de princesas y aventureros.

Muchas de estas cuestiones pueden resultar triviales, pero es importante que toméis conciencia de estos patrones socio culturales que pueden afectar a la manera en la que percibís, se perciben y se desarrollan vuestros hijos e hijas.



ESTEREOTIPO	PREGUNTAS Y SITUACIONES	CONSECUENCIAS Y RESULTADOS
Los chicos no lloran.	¿Qué hago cuando me siento triste?	No aprendo a gestionar mis emociones. Las saco en forma de rabia
A los chicos sólo les pueden gustar las chicas y a las chicas sólo les pueden gustar los chicos.	¿Y si a mí me gusta alguien de mi sexo? ¿Y si me entero de que a una compañera le gustan las chicas? ¿Y si a mí no me gusta nadie?	Me cuesta aceptar la diversidad, tanto en mí mismo/a como en los/as demás.
Los chicos son más valientes que las chicas.	¿Significa que las chicas no se pueden enfrentar a cosas difíciles?	Como chica, dejo de hacer cosas que quiero/necesito porque pienso que no van conmigo. Como chico, subestimo lo que las chicas son capaces de hacer y asumo que mi papel es el de protegerlas.
Pintarse las uñas es cosa de chicas.	¿Y si soy un chico y a mí me divierte?	Evito explorar hobbies y maneras de expresarme por miedo al rechazo. No entiendo por qué a alguien le puede divertir. Rechazo los gustos que no coinciden con los míos.
El fútbol es de niños, la gimnasia rítmica de niñas.	¿Qué pasa si a mí no me gustan estos deportes, pero todos mis amigos/as los juegan?	Se limitan las opciones de ocio y las oportunidades sociales.



La realidad es que las personas somos diversas y los estereotipos de género pueden ser limitantes en cuanto a los gustos, preferencias y expresiones de tus hijos e hijas.

¿Qué podemos hacer al respecto?

► Puedes mostrar curiosidad por quiénes son, no por su género:

En lugar de asumir qué les gusta o cómo deben comportarse solo porque son chicos o chicas, pregúntales qué les interesa o qué les gusta hacer. Anímalos a explorar actividades, desde pintar hasta jugar al fútbol, sin pensar si es "de chicos" o "de chicas". Cada niño o niña es diferente, y lo bonito es que puedan ser ellos mismos sin limitaciones (sobre todo en el hogar y con la familia).

► Enséñales modelos diversos para que se puedan identificar:

Hombres enfermeros, mujeres mecánicas, niños que juegan con muñecas, niñas que practican deportes de contacto, chicas con el pelo corto, chicos que se maquillan...



¡Vivan las uñas de colores!

2018, Luis Amavisca, Alicia Acosta y Gusti.
Recomendado de 3 a 6 años.

El rosa, el azul y tú: respuestas para peques sobre estereotipos de género

2023, Elise Gravel y Mikael Blais.
Recomendado a partir de 4 años.

El poder de los chicos: Retos, preguntas y respuestas para los niños de hoy

2019, Rixtar Bacete.
Recomendado a partir de 9 años.

Campeonas y la liga de los coles

2024, Mirian Galán.
Recomendado a partir de 10 años.

Del revés

2022, Florence Hinckel.
Recomendado a partir de 10 años.

La niña invisible

2018, Puño.
Recomendado a partir de 10 años.



► Invítales a tener una visión crítica con los roles de género:

A veces, sin darnos cuenta, repetimos frases como "esto es cosa de chicos" o "las niñas no son buenas para eso". Podés empezar cuestionando esas ideas. Si escuchan a alguien decir algo así, podés recordarles que todas las personas tenemos derecho a hacer lo que nos gusta, sin importar si somos chicos o chicas. Es crucial enseñarles que no hay actividades ni características reservadas solo para un género.

► Trabaja en equipo en casa:

Reparte equitativamente las tareas del hogar, tanto entre las personas adultas, como entre menores y jóvenes, haciendo hincapié en aquellas labores que tradicionalmente se han asignado solo a uno de los sexos. Es importante que entiendan que cualquiera puede participar en una determinada tarea, y que las responsabilidades no dependen de si eres hombre o mujer.

► Cuida tu lenguaje y trata de generar un vocabulario inclusivo.



SEXUALIDADES & DIVERSIDADES

Papá, ¿por qué soy diferente?

Las personas somos diversas, no existimos dos iguales. Dentro de las peculiaridades de tus hijos e hijas, en este apartado nos centraremos en lo que tiene que ver con la diversidad sexual.

¿Por qué es importante hablar de diversidad?

Si educas desde el respeto y la diversidad estarás contribuyendo a crear un mundo más seguro. Si no abor das esta cuestión o lo haces de una manera negativa, es posible que se generen estigmas que harán que niños y niñas tengan menos empatía y miedo a mostrarse tal y como son.

Ideas erróneas al hablar sobre diversidad:

Si piensas que hablando sobre diversidad vas a despertar su deseo o vas a influir en su orientación sexual o su identidad, no estás en lo cierto. Lo único que va a cambiar en tu hijo/a si le facilitas información es que, probablemente, va a sentir más tranquilidad en relación a las diversidades e, independientemente de su sexualidad, podrá sentirse más integrado/a y aceptado/a. Y si piensas que tu hijo/a no debe tener estos conocimientos por el hecho de ser pequeño/a, ten en cuenta que cuanto antes lo integren en la realidad del mundo que les rodea, antes estarán preparados para un mundo diverso y respetuoso.



El lapicero mágico

2021, Luis Amavisca.
Recomendado a partir de 3 años.

Familia significa...

2021, Mathew Ralph.
Recomendado a partir de 5 años.

Tengo 3 de 5

2019, Susana Peix.
Recomendado a partir de 4 años.

Tengo una mamá y punto

2016, Francesca Pardi y Úrsula Bucher.
Recomendado a partir de 5 años.

Con Tango son tres

2005, Justin Richardson y Peter Parnell.

Nacido del corazón

2015, Berta Serrano.

El gran viaje de las familias extraordinarias

2020, Susanna Isern.



Familias diversas

McCann Erickson.
YouTube. A partir de 6 años.

Entonces, ¿de qué hablo?

Veamos algunos aspectos en los que puedes trabajar.

Habla de los distintos tipos de familia:

A la hora de comunicarte con tu hijo o hija, o de buscar una serie, un libro o un ejemplo de referencia, puedes mostrar otros ejemplos más allá del modelo "padre, madre e hijos", que habitualmente aparecen en estos medios. Puedes mostrar a parejas sin hijos, homoparentales, monoparentales, familias de acogida, adoptivas, familias extensas, reconstituidas... Las diversidades familiares reflejan que la estructura familiar no determina si una familia es funcional o no, sino que lo determinan otros factores como el cuidado o el amor.

Habla de las orientaciones del deseo sexual:

Esto hace referencia a la atracción hacia otra persona que incluye lo romántico, lo emotivo, lo sexual y lo afectivo. En palabras más simples, la orientación sexual es "quién te gusta". Ten en cuenta que a tu hijo o hija pueden gustarle personas de su mismo sexo, de otro sexo, de ambos sexos o que no le guste nadie.



¿Buscas acompañamiento?
Acude a estas entidades:

Chrysallys

Asociación de familias de Infancia
y Juventud Trans*
www.chrysallis.org

Euforia

Asociación de familias trans-aliadas
www.euforia.org.es



Piratrans Carabarro

2015, A.T.A Asociación de transexuales
de Andalucía- Sylvia Rivera, Gran Ovidio
Acopán y Manuel Gutiérrez.
Recomendado entre 4 y 8 años.

El día de todo al revés

2016, S Bear Bergman.
Recomendado a partir de 8 años.

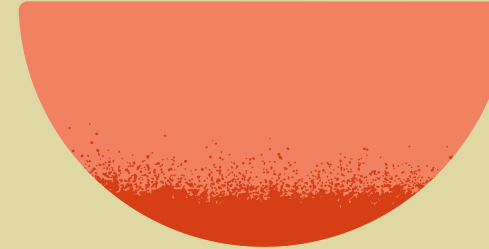
Yo soy Mía

2016, Nerea García López
y Ángel María Remírez.
Recomendado a partir de 10 años.

Habla de la identidad sexual:

Independientemente de los caracteres sexuales primarios y secundarios (tono de la voz, vello corporal, desarrollo de los pechos...) tu hijo o hija tiene una vivencia subjetiva a la hora de identificarse, vivirse y sentirse hombre, mujer o persona no binaria. Esta vivencia subjetiva es la identidad sexual y se puede identificar a partir de los 3/4 años. Cuando esta identidad se corresponde con el sexo asignado al nacer, hablamos de "personas cissexuales"; pero si la identidad sexual no se corresponde con el sexo asignado al nacer, hablamos de personas trans.

Puede ser que tus hijos/as tengan determinados comportamientos que generalmente se asocian al otro sexo, sin embargo, esto no es indicativo de que sea trans, sino que puede ser que simplemente esté explorando su género más allá de las normas sociales. De nuevo, no mires con gafas de persona adulta lo que hacen los/as peques. Tu papel ha de ser de escucha y acompañamiento.



Habla de la intersexualidad:

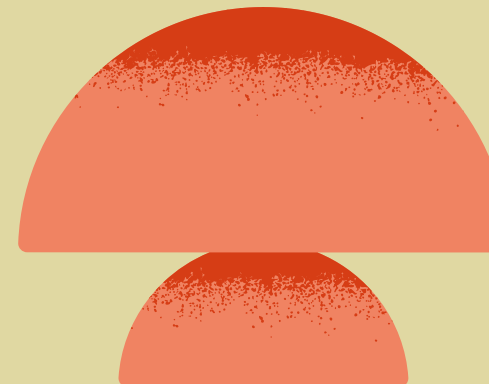
Las personas tenemos unos caracteres sexuales primarios que suelen corresponderse con el sexo asignado al nacer.

CARACTERES	HOMBRE	MUJER
Cromosomas	XY	XX
Hormonas	Testosterona	Estrógenos, progesterona testosterona
Gónadas	Testículos	Ovarios
Genitales	Pene	Vulva



Un secreto pelirrojo

2021, Camino Baró y Nuria Fortuny.
Recomendado a partir de 8 años.



En ocasiones, hay personas que presentan a la vez caracteres sexuales de hombre y de mujer. Por ejemplo, mujeres que tienen cromosomas XY o mujeres que tienen vulva y testículos (hablamos de aspectos fisiológicos, nada tiene que ver con la identidad sexual). Son las personas intersexuales.

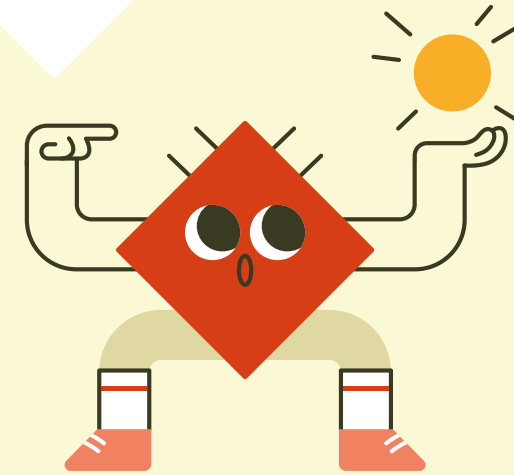


ALGO SE ESTÁ DESPERTANDO POR AQUÍ

A lo largo de la infancia, cada menor va vivenciando un despertar sexual diferente. Lo que en un primer momento puede ser simple exploración y búsqueda de sensaciones, más adelante serán acciones con la finalidad de sentir placer, alivio, calma o felicidad.

Es importante que les transmitas que la exploración o la autoestimulación de los genitales son acciones naturales que no tienen por qué generar ningún conflicto y que forman parte del desarrollo y son la expresión de una vivencia saludable y positiva de su sexualidad. Puede que tu hijo o hija explore su cuerpo, acaricie sus genitales, se frote con objetos, se masturbe... Sea como sea, estas son algunas claves de actuación ante estas posibles situaciones:

- ▶ **Actúa con naturalidad.** Si sientes vergüenza, puedes expresarlo, pero es importante que mantengas la calma, hables con normalidad sobre ello, no generes alarmas y les expliques que es algo placentero y positivo.
- ▶ **Aprovecha la situación** para hablar sobre el derecho a la intimidad y explicar que las conductas de autoestimulación han de hacerse en un lugar privado.
- ▶ También puedes aprovechar para **hablarles de higiene** (han de tenerla antes y después de tocar sus genitales), de fisiología (lubricación vaginal, eyaculación...), de que su cuerpo les pertenece y de la existencia de partes públicas y privadas (cuestiones esenciales para prevenir posibles abusos que podrás ver en el apartado correspondiente).



En el despertar sexual, cada niño o niña también aprende a expresar sus deseos. Es importante transmitirles que no solo ha de ser respetado su propio deseo, sino también el de la otra persona. Para ello, podemos educar en el desarrollo de habilidades sociales para comunicar positivamente sus deseos, el establecimiento de límites, la actitud crítica con los roles y estereotipos que marcan lo que un niño debe desear frente a lo que ha de desear una niña... Por ejemplo, si quieren dar la mano o un beso a otro/a niño/a, han de saber o aprender que su deseo no está por encima de la otra persona. También tienen que aprender que el deseo ha de ser recíproco.



Aunque es posible que tus hijos/as no te planteen esta pregunta con las mismas palabras, recuerda no censurar su manera de expresarse, ya que pueden ser los términos que han oído en su entorno. Tú puedes utilizar la expresión más adecuada. Alrededor de esta cuestión, pueden surgir otras como:

- ¿Quién mantiene relaciones sexuales?
- ¿Por qué o para qué se tienen relaciones sexuales?
- ¿Los/as niños/as pueden tener relaciones sexuales?

Ante todo, vuelve a recordar quitar tus gafas de persona adulta ante estas dudas y, más allá de dar con la respuesta correcta, te ofrecemos algunas claves:

- ➔ Adapta la respuesta a la edad y capacidades de tu hijo o hija.
- ➔ Antes de nada, puedes agradecer la pregunta y consultar la motivación que han tenido para plantearte esta cuestión. Arrancar la conversación teniendo en cuenta lo que saben y lo que necesitan saber es un buen punto de partida.
- ➔ Menciona que las relaciones sexuales pueden tener una función reproductiva, lúdica, comunicativa, amorosa...
- ➔ Explica a través de ejemplos que puedan comprender y se correspondan con su momento evolutivo: "Dos personas adultas que se quieren pueden demostrarse cariño besándose, acercando su cuerpo, acariciándose mutuamente, juntando sus genitales... Esto lo hacen porque las dos personas se gustan, les apetece hacerlo en un lugar privado y disfrutan con ello".



Sobre el **PORNO**



Los últimos datos indican que las primeras exposiciones a la pornografía se producen a los 8 años, pero antes de entrar en pánico, matizamos este dato: estas primeras exposiciones suelen ser accidentales, es decir, que suceden porque cogen el móvil de una persona adulta que tiene contenido pornográfico en su dispositivo, porque se lo enseña un compañero o compañera o porque se lo encuentra en dispositivos digitales. Sin embargo, no deja de ser significativo que muchos niños y niñas reciban información tan poco adecuada a su edad, por tanto, madres y padres sois quienes podéis tender la mano y ofrecer información antes de que la pornografía les confunda.

¿Cuándo empiezo a hablar sobre pornografía con mi hijo/a?



- ➔ No existe una edad "indicada" para ello, por lo que has de valorar el nivel de madurez que tiene tu peque para abordar esta cuestión.
- ➔ Es importante que hables de ello cuando tu hijo/a mencione el tema o si descubres que sus iguales lo han mencionado, puesto que no queremos que esta información vaya por delante.



CUESTIONES A TENER EN CUENTA:

- ➔ El interés por estos contenidos tiene que ver con su momento evolutivo, con la curiosidad, el deseo de encajar en el grupo de iguales ("¿voy a ser yo el raro/a que no lo quiere ver?"), la autoexploración... Ante la falta de información al respecto es importante una conversación a tiempo ofreciendo información de carácter científico adaptada a su desarrollo.
- ➔ Prohibir o castigar el consumo de pornografía hará que se genere mucha más curiosidad, por lo que es importante abordar esta cuestión abiertamente con ellos/as. La pornografía no es el origen de todos los problemas relacionados con la sexualidad o las relaciones.



***El porno no mola
(y ahora entenderás por qué)***

2024, Cristina Torrón y Ana Salvia.
Recomendado entre los 10 y 12 años.



¿QUÉ RESPONDER A SUS PREGUNTAS?

➔ ¿Qué es el porno?

Son imágenes o videos en los que aparecen personas desnudas o manteniendo relaciones sexuales. Se muestra como un espectáculo o como si fuera una película. Sin embargo, igual que una película de superhéroes no muestra cómo es el mundo real, la pornografía no muestra cómo son de verdad las relaciones, el amor o el cariño. De hecho, muchas veces en estos videos no hay respeto, consentimiento y cuidado entre las personas, que son cuestiones importantes en una relación.

¿Puedo ver porno cuando soy pequeño/a?

No, es para mayores de 18 años.

¿Y por qué es para mayores de 18?

Porque cuando somos pequeños/as aún tenemos muchas cosas que aprender y puede que no sepamos distinguir la peli de la realidad. Además, hay imágenes que no son adecuadas para menores y pueden dañar, confundir o ser desagradables para ellos/as.

¿Y si me lo quieren enseñar?

Nadie debe obligarte. Te puedes negar y se lo puedes contar a una persona adulta de confianza para que te ayude.



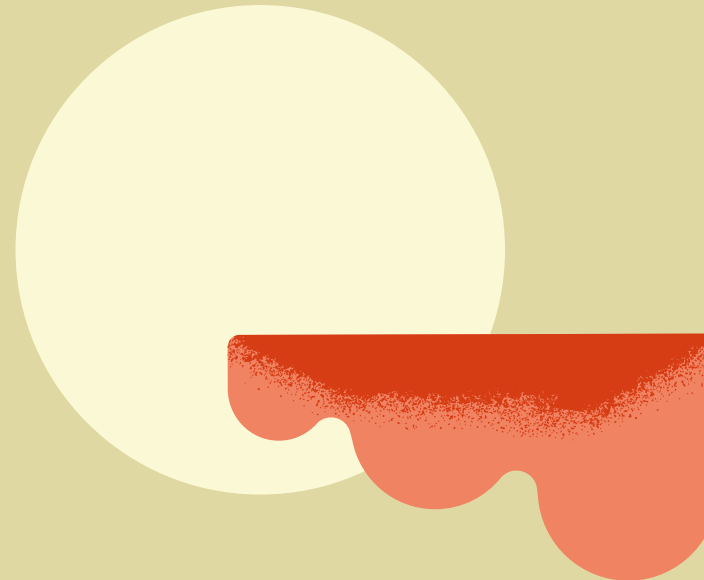
AYUDANDO EN LA PREVENCIÓN DEL ABUSO SEXUAL

Ser padre o madre es una de las responsabilidades y desafíos más importantes que se pueden asumir, así que es lógico que queráis hacerlo bien y, por supuesto, evitar el sufrimiento de vuestros hijos e hijas. En este sentido, pensar que puedan sufrir abuso sexual puede ser tan doloroso que, a veces, ni os lo queráis plantear. Sin embargo, es importante hablar de ello, porque no informaros no hará que esto no ocurra.

Desde las familias no siempre va a poder prevenirse, pero eso no significa que no tengáis que hacer nada al respecto. Recordad que sois un referente de apoyo, escucha y cariño, y que contar con las herramientas y conocimientos necesarios, tanto para acompañar como para gestionar vivencias negativas, puede marcar la diferencia.

Mayoritariamente, el abuso sexual es perpetrado por personas cercanas o del entorno del/de la menor. En ocasiones esto puede dificultar la detección. Por eso has de conocer algunos indicadores, así como tener en cuenta la importancia de escuchar, validar y proteger a tu hijo o hija en caso de detectar algunos de ellos o de que te comunique una situación sospechosa.

¿Y qué podemos hacer desde la familia para prevenirlo?



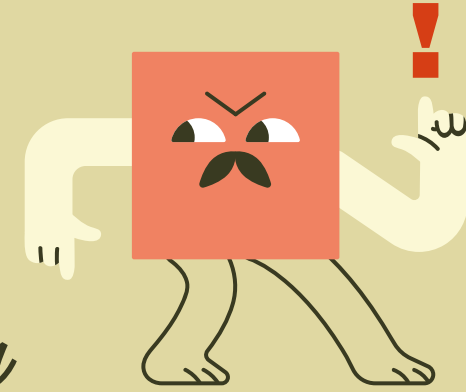
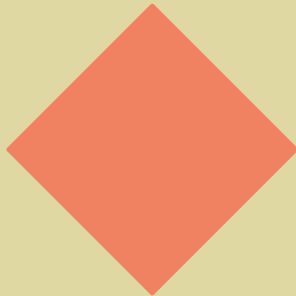
- **Fomenta el conocimiento del cuerpo.** Para poder comunicar que alguien ha tocado una parte de su cuerpo que no debía tocar, antes deben saber cómo se llama para poder nombrarla. Que hables de los genitales como una zona corporal más ayudará a que los/as pequeños/as se comuniquen de manera más clara.
- **Practicar el consentimiento y el decir "no".** A veces se obliga a los y las menores a dar un beso a aquella tía de la que no se acuerdan, se les castiga cuando se niegan a hacer algo que le apetece a un adulto o se les dice "porque lo digo yo" como razonamiento ante una norma. Es difícil que entiendan que pueden decir "no" cuando, en la práctica, no se les permite. Practicar el consentimiento de manera general, en todas las áreas de su vida, les ayudará a comprender que nadie tiene derecho a hacer algo que no desean en su cuerpo. Y, lejos de ser algo malo, las muestras de desobediencia y/o desafío cuando no están de acuerdo con algo de manera razonada y justa, o cuando no comprenden los límites que les pones, puede ser una señal de que están poniendo en práctica la negativa ante algo que no desean.



► **Fomentar el derecho a la intimidad:** La distinción entre partes privadas (genitales, ano, pecho...) y las partes públicas (zonas del cuerpo que se muestran en público o se tocan de manera cotidiana, por ejemplo, para saludar) es fundamental para que identifiquen conductas de abuso, puesto que a las zonas privadas no puede acceder nadie sin su consentimiento o a no ser que necesiten apoyo. Además, aclárales que las zonas privadas pueden mostrarse y/o tocarse en la intimidad. En este sentido, es útil que practiques el derecho a la intimidad limitando la entrada en lugares privados como tu habitación, invitando a llamar a la puerta o cerrando el baño al entrar como signo de solicitud de privacidad. Esto también se aplica a las intimidades más subjetivas, como contar cómo se sienten o qué les preocupa. Si quieres que aprendan que pueden confiar en ti, demuéstales que su intimidad es valiosa y que sólo se comparte con quien ellos/as deseen.

► **Educa en los "buenos" y los "malos" secretos:** Los buenos secretos son aquellos que les hacen sentir bien (por ejemplo, que no le diga a papá que mamá le ha comprado un reloj hasta el día que se lo dé por su cumple), mientras que los malos son los que les pueden generar malestar, les hacen sentir solos/as o los que no cuentan por miedo a las consecuencias. Pueden guardar los buenos secretos, pero los malos siempre deberían contarlos.

► **Ante cualquier sospecha, habla con vuestro hijo o hija y busca a profesionales adecuados para que os puedan orientar.** En todo caso, ante cualquier indicio puedes contactar con las autoridades para que hagan una valoración del caso.



¿Cómo saber si se ha producido abuso sexual?

► Posibles indicadores (ten en cuenta que no suelen darse de manera aislada): heridas o moratones en el cuerpo y/o genitales; cansancio, distracción o somnolencia; depresión, agresividad u hostilidad; aislamiento; cambios en el rendimiento académico o rendimiento bajo; evitación de determinadas personas; malestares físicos sin aparente causa médica; conductas "regresivas" (comportarse como un niño/a más pequeño/a); infecciones urinarias recurrentes; conductas sexuales inapropiadas (como por ejemplo, comportamientos de autoestimulación persistentes, imitación de conductas sexuales de personas adultas, uso de lenguaje sexual obsceno...).

► Es importante validar el testimonio del/de la menor y no ignorar la situación. Si para una víctima ya es difícil contarle, ¿qué piensas que ocurrirá si lo dice y se encuentra con juicios o que no es creído/a por sus figuras de apego?



VIOLENCIA SEXUAL digital

ABUSO SEXUAL, PROTEGER DESDE LA PREVENCIÓN

44



La violencia sexual puede producirse en la vida offline u online. Uno de los tipos de violencia sexual digital más frecuente es el grooming. El **grooming** sucede cuando una persona adulta se hace pasar por un/a menor de edad por internet y/o redes sociales (videojuegos en línea, chats, Instagram, TikTok...). Normalmente la persona adulta se crea un perfil falso para establecer amistad con menores con la finalidad de obtener conversaciones o imágenes de contenido sexual del menor e incluso quedar con él o ella.

A veces los y las menores llevan a cabo prácticas que conllevan riesgos que es importante que conozcan. Un ejemplo es el sexting. El **sexting** es el envío de mensajes, fotos o vídeos de contenido sexual a través de conversaciones privadas por redes sociales. Esta práctica está siendo cada vez más habitual, sobre todo entre adolescentes, aunque se está empezando a observar el inicio del sexting en edades más tempranas, lo que puede relacionarse con el uso precoz de teléfonos móviles y redes sociales. Como madre o padre has de transmitir que el sexting y hablar con desconocidos (ya sean casos de grooming o no) tiene algunos riesgos, como por ejemplo, que el contenido enviado acabe en algún dispositivo, persona o web no deseado.

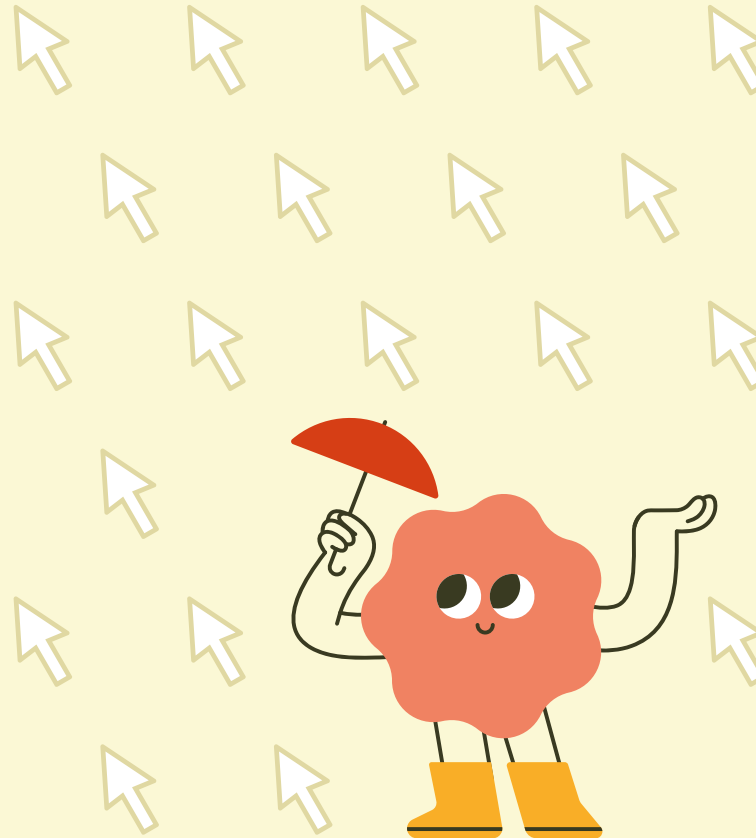
45

ABUSO SEXUAL, PROTEGER DESDE LA PREVENCIÓN



Otro tipo de violencia sexual digital a la que pueden enfrentarse es la **sextorsión**: se trata de una forma de chantaje en la que se amenaza a la víctima con publicar sus fotos o vídeos de contenido sexual si no hace lo que se le pide ("si no quedas conmigo enviaré todas tus fotos a tus compañeros de clase"). La **pornovenganza** también es otra forma de violencia sexual digital: compartir fotografías o vídeos de contenido sexual mandados o grabados en la intimidad para hacer daño a la otra persona y, normalmente, subirlo a un portal de pornografía.

Como padres y madres, es importante conocer estas prácticas para poder prevenirlas. Además, el inicio del uso de las redes sociales cada vez es más temprano, por lo que es necesario enseñar a hijos e hijas a usar internet de manera correcta y segura y comunicarles también qué riesgos hay en la red. En este sentido, el control parental es fundamental para conocer qué hace tu hijo/a si usa el móvil o accede a internet, qué contenido consume, qué aplicaciones tiene, con quién mantiene conversaciones, etc. Hay aplicaciones para hacerlo o puedes pedir el móvil a tu hijo o hija para revisarlo (sin sobrepasar los límites de su privacidad). Puede que el/la menor crea que estás invadiendo su intimidad, déjale claro que tu única intención es garantizar su seguridad.





Cariño, PIDE AYUDA

Déjales claro que siempre pueden acudir a tí

- ➔ Cuando alguien les pida guardar un secreto incómodo.
- ➔ Cuando les soliciten una foto suya.
- ➔ Cuando les envíen una foto de una persona desconocida.
- ➔ Cuando les propongan quedar a solas sin contárselo a nadie.
- ➔ Cuando les amenacen con hacer pública alguna intimidad suya.
- ➔ Cuando les pregunten por datos privados como su lugar de residencia o de quién es el dispositivo desde el que se comunican.
- ➔ Cuando les hagan comentarios o pregunten sobre su cuerpo (partes íntimas) o sobre la ropa que llevan puesta (ropa interior).



Si es si, no es no, siempre lo decido yo

2024, Megan Madison y Jessica Ralli.
Recomendado de 5 a 6 años.



Ojos verdes

2015, CEAPA (PDF gratuito).
Recomendado entre 6 y 12 años.

Tu cuerpo es tuyo

2021, Lucía Serrano.
Recomendado entre 5 y 6 años.



Kiko y la mano

2017, Campaña #unodecadacinco Consejo de Europa (PDF gratuito).
Recomendado entre 3 y 7 años.



La promesa de Mariana

2020, Aldeas infantiles México (PDF gratuito).
Recomendado entre 8 y 11 años.



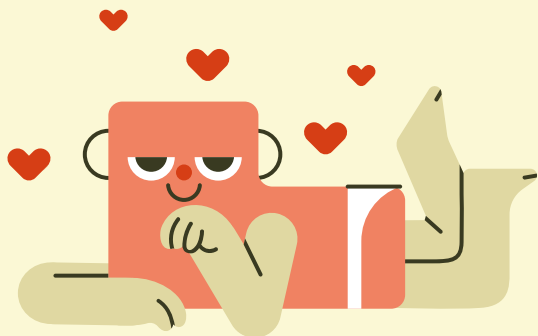
¿LAS MARIPOSAS VUELAN? ¿o están por el estómago?

De los 6 a los 12 años, niños y niñas van desarrollando su propia visión en torno al amor. A veces esta visión se construye a través de personajes de cuentos, otras mediante la historia de cine de un príncipe y una princesa y, en ocasiones, surge del comportamiento de las parejas de su entorno.

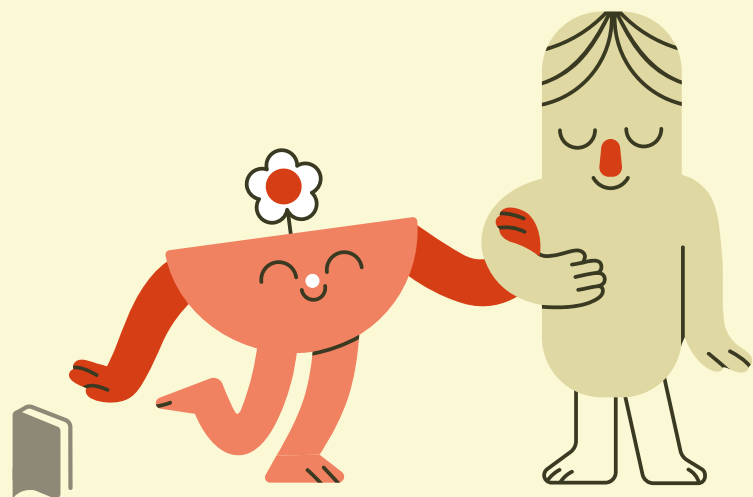
Desde la familia es fundamental ofrecer modelos de amor basados en el respeto, la igualdad y la equidad y alejados de ideas erróneas o roles y estereotipos de género poco igualitarios.

LOS MITOS DEL AMOR ROMÁNTICO

Como su nombre indica, son creencias que rodean al amor de pareja, muchas veces basados en la dependencia, los celos como signo de amor, el control o la justificación de la violencia. Estos mitos no representan un reflejo fiel ni saludable de la realidad, sin embargo, se encuentran muy asentados en la concepción social del amor. Desmontar estas creencias erróneas hace posible que las personas tengamos relaciones más sanas e igualitarias. Puedes aprovechar situaciones cotidianas con tu hijo o hija para trabajar. ¡Vamos a ver algunos ejemplos!



MITO	SITUACIÓN	PLANTEAMIENTO
<i>Los que se pelean se desean.</i>	<i>Mamá, me han dicho que le debo gustar mucho a una niña porque siempre me está tirando del pelo.</i>	¿Pegar a alguien hace sentir bien a esa persona? ¿El amor se demuestra de esa forma? ¿Qué puedes hacer si alguien te pega? ¿No crees que si le gustas a alguien debería tratarte bien en vez de hacer daño?
<i>El amor siempre te hace feliz.</i>	<i>¿Por qué se separan los tíos? ¿Ahora ellos están tristes?</i>	El amor no tiene por qué durar siempre para que sea de verdad. Cuando dos personas ya no se llevan bien, a veces separarse es mejor que hacerse daño. También puede pasar que dejen de quererse. Y lo mejor para ambos es que sigan sus caminos por separado.
<i>El amor te cambia y debes cambiar para agradar a los/as demás.</i>	<i>Papá, la prima Ana ha dejado el fútbol porque a su novio no le gustaba que jugase a ese deporte.</i>	¿Si a Ana le hacía feliz el fútbol por qué crees que ha dejado de jugar? ¿Si su novio sabía que le hacía feliz, está bien que le dijera que lo dejase? Aunque no coincidan en algunas ideas, Ana y su novio no tienen que cambiar por amor, sino que han de respetarse y tener sus propios espacios de independencia.
<i>Los celos son un signo de amor.</i>	<i>El otro día en el bus un chico gritó a su novia porque otro chico le saludó al subir.</i>	¿Crees que eso es una razón para que se enfade? ¿Por qué crees que la grita? ¿Eso está bien? ¿Crees que la chica puede tener amigos teniendo novio?



Mitos del amor

Canal Libre de Violencia.
YouTube.



**El amor no se parece en nada
a lo que nos enseñan**

Marina Marroquí. YouTube.



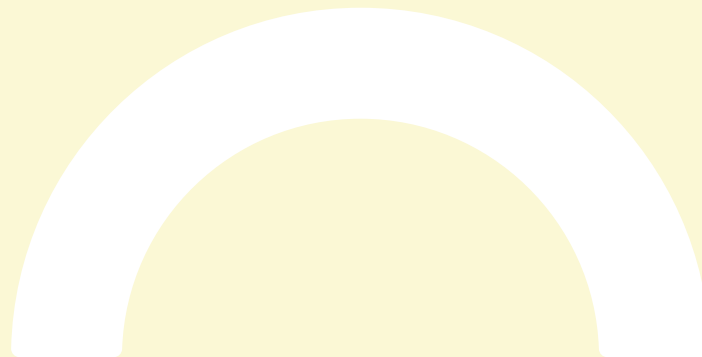
**Desmontando los mitos
del amor romántico**

Cruz Roja. Artículo.

EL AMOR PROPIO Y LOS OTROS AMORES

Puedes explicar a los niños y las niñas que existen otros amores aparte del amor de una pareja y que pueden ser igual o más importantes, como por ejemplo, el amor propio. El amor propio es primordial para el desarrollo emocional y psicológico, ya que les permite construir relaciones saludables, fomentar una buena autoestima e independencia emocional, forjar una buena salud mental (por ejemplo, previniendo la autocrítica destructiva), generar buenos hábitos de autocuidado, etc.

Las relaciones de afecto y cariño que niños y niñas generan con otros familiares, amigos/as, incluso con sus mascotas, también son verdaderamente importantes para su desarrollo y bienestar emocional, por lo que hay que recalcar la relevancia de todas las relaciones.



A lo largo de esta guía hemos tratado de ofrecerte recursos para ampliar información; sin embargo, puede que necesites ayuda o asesoramiento con alguna cuestión más allá. A continuación, te ofrecemos algunos recursos a los que puedes acudir.

¿Necesitas más ayuda?

Dialogasex. Somos una asociación de Educación Sexual y ofrecemos servicios para familias, como asesoramiento y formación. En el apartado RECURSOS de nuestra web puedes encontrar documentación muy útil.

www.dialogasex.es
dialogasex@gmail.com
Tlf. 629 018 309

SEDRA es la Federación de Planificación Familiar y cuenta con muchas guías y recursos sobre Educación Sexual y además presta servicios de atención de la sexualidad.

www.sedra-fpfe.org

CEAPA es la Confederación Española de Asociaciones de Padres y Madres de Alumnado

www.ceapa.es

La Junta de Castilla y León ofrece diversos recursos y programas destinados a la protección de la infancia y la adolescencia y cuenta con un teléfono gratuito de información (900 10 44 13).





¿QUÉ? Glosario

¡Aclaremos conceptos técnicos!

Asexual. Persona cuya orientación sexual se caracteriza por no sentir atracción sexual. Sin embargo pueden sentir otro tipo de atracción como romántica o amistosa.

Bisexual. Persona cuya orientación sexual es hacia hombres y mujeres.

Bodycount. Número de personas con las que alguien ha tenido relaciones sexuales.

Ciberflashing. Consiste en el envío de imágenes sexuales (habitualmente de los genitales) no solicitadas a otra persona a través de internet. Aunque no se encuentra tipificado como delito, sí que podría enmarcarse dentro de otras tipologías, como la de acoso sexual o de vulneración de la intimidad.

Crush. Una persona que te gusta o te atrae, pero con la que no has mantenido contacto cercano.

Deepfake. Generación de videos o imágenes falsas a través de la inteligencia artificial para suplantar identidades, engañar o causar daño. En ocasiones estos deepfakes tienen contenido sexual, como mostrar desnuda a una persona a partir de una foto con ropa (en este caso, difundirlos se considera delito). La creación y difusión de deepfakes puede constituir un delito, especialmente cuando afectan a menores o tienen contenido sexual o vejatorio.

Gaslighting. Manipulación psicológica en la que alguien hace que otra persona dude de su percepción, memoria o realidad. Puede ser, por ejemplo, que alguien niegue que algo ha ocurrido aunque sí haya pasado ("¡yo nunca he dicho eso!").



Ghosting. Que una persona con la que estás hablando (habitualmente que te atrae o que tienes una relación más cercana) deje de responder a los mensajes, es decir, que desaparezca como un fantasma ("ghost" en inglés).

Heterosexual. Persona cuya orientación sexual es hacia (el) otro sexo (un hombre a quien le gustan las mujeres)

Homosexual. Persona cuya orientación sexual es hacia personas de su mismo sexo (si son mujeres es lesbiana y si son hombres es gay).

Love bombing. Traducido del inglés como "bomba de amor", consiste en bombardear a alguien con muestras de amor y atención para manipular emocionalmente a esa persona, "enganchándole" para que haga lo que se desee. Habitualmente el love-bombing se produce al inicio de la relación de violencia y luego desaparece, gradual o bruscamente, utilizando esa ausencia de cariño también como forma de violencia.

Nudes. Fotos de desnudos o sugerentes que se envían a una persona con la que estás haciendo "sexting".

Ser boque. Significa no haber besado nunca en los labios a otra persona. Es común la expresión "quitar el boque", que es haber sido el primer beso de alguien ("le quité el boque a Sonia").

Shippeo. Apoyo o deseo de que dos personas (reales o ficticias) estén juntas románticamente.

Situationship. Relación ambigua y sin etiquetas, donde hay conexión emocional o física, pero sin un compromiso claro de noviazgo.

Pansexual. Orientación sexual en la que la persona siente atracción hacia otras personas independientemente del sexo, género o identidad sexual.

Persona no binaria. Persona cuya identidad sexual no encaja estrictamente en las categorías de "hombre" o "mujer". Dentro del no – binarismo se encuentran diferentes vivencias, al igual que les sucede a las personas cis o trans.

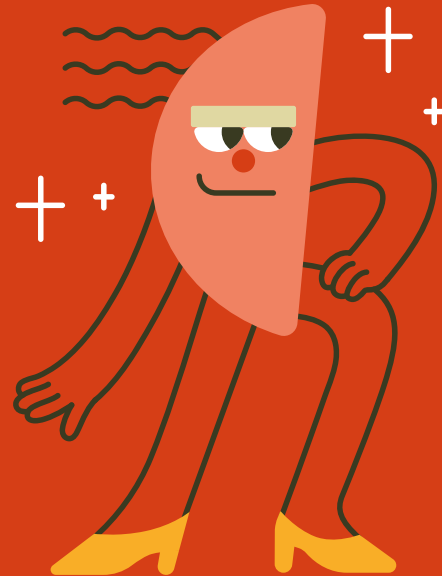
Red Flag (bandera roja). Se trata de señales que indican que una relación no es sana. Por ejemplo, la manipulación en una relación de pareja es una red flag. Suele utilizarse en contextos digitales o redes sociales.

Green Flag (bandera verde). Se trata de señales que indican que una relación es sana. Por ejemplo, que haya respeto mutuo es una green flag. Suele utilizarse en contextos digitales o redes sociales.

Dialogasex

ASOCIACIÓN SEXOLÓGICA

www.dialogasex.es



DIPUTACIÓN DE VALLADOLID