

¡Hablémoslo ya!
Comuniquémonos. Respetemos.
Para prevenir la violencia sexual.

SUGERENCIAS SOBRE CÓMO HABLAR CON SUS HIJOS E HIJAS

Inicia una conversación. Haz una pregunta para empezar la conversación. Por ejemplo, si son niños o niñas más pequeños, pregunta: "¿Sabes los nombres de todas las partes de tu cuerpo?" A niños y niñas mayores puedes decirles: "Tu tía está embarazada. ¿Sabes qué significa eso?"

Comunica sus valores. Niños y niñas pueden recibir información fáctica de otras fuentes, pero la familia suele ser la principal fuente para ayudarles a desarrollar su sentido de valores en torno a la sexualidad. Comprender sus propios valores, sentimientos y creencias respecto a la sexualidad te ayudará a comunicárselos a sus hijas e hijos.

Presta atención a lo que sus hijos e hijas ven, oyen y dicen. A niños y niñas les influencia el mundo a su alrededor. La música, la televisión, internet y sus compañeros de colegio les dan mensajes sobre la sexualidad. Sé consciente de lo que están escuchando y busca momentos propicios para enseñanza. Por ejemplo, si un niño o una niña de diez años dice que un compañero de clase tiene novia, pregúntale qué piensa que eso significa. Ésta es una muy buena manera de iniciar una conversación.

Recursos

- Care for Kids (Prevent Child Abuse Vermont) (currículo para niños y niñas de tres a siete años de edad, en inglés) www.pcavt.org/index.asp?pageid=6
- Centro Nacional de Recursos contra la Violencia Sexual (NSVRC) www.nsvrc.org
- Children Now www.childrennow.org/index.php/learn/twk_sex
- No hay Lugar como el Hogar ... para la Educación Sexual www.noplacelikehome.org
- Punto J (portal juvenil sobre sexualidad, VIH y sida) www.puntoj.com.pe/portal/inicio
- Red Nacional sobre Violación, Abuso e Incesto www.rainn.org / <https://ohl.rainn.org/online.rainn.org/recursosenespanol.cfm>

Referencias

Martínez, G., Abma, J., & Copen, C. (2010). Educating teenagers about sex in the United States. NCHC Data Brief (No. 44) [Educando a adolescentes sobre las relaciones sexuales en Estados Unidos]; disponible en www.cdc.gov/nchs/data/databriefs/db44.pdf.



El contenido de este folleto fue desarrollado por el Centro Nacional de Recursos contra la Violencia Sexual (NSVRC).

WCSAP le gustaría dar las gracias al NSVRC por dar nos el permiso de utilizar el contenido para diseñar y distribuir este folleto.



360. 754. 7583
360. 709. 0305 TTY
www.wcsap.org

Es hora ...

de hablar con sus hijas
e hijos sobre la sexualidad
saludable



La violencia sexual es un problema que afecta a todas las personas en una comunidad, independientemente de su edad. Comprender el desarrollo sexual saludable y hablar sobre éste con sus hijas e hijos puede ayudar a madres, padres y personas dedicadas al cuidado infantil a proteger a sus niños y niñas contra la violencia sexual.



¿QUÉ ES UN DESARROLLO SEXUAL SALUDABLE?

Madres, padres y personas dedicadas al cuidado infantil a menudo quieren saber cuáles conductas y expresiones son parte del desarrollo sexual normal de niños y niñas. En vista de que las ideas sobre lo que es “normal” pueden variar dependiendo de la cultura, las creencias y otros factores, centrémonos en lo que constituye un desarrollo sexual saludable. Es importante recordar que:

- **Los humanos somos seres sexuales desde que nacemos.**
Es común que niños y niñas tengan curiosidad respecto al cuerpo y la sexualidad.
- **Niños y niñas reciben mensajes sobre la sexualidad desde muy temprana edad.**
Las conductas sexuales pueden ser ignoradas, resaltadas, castigadas o apoyadas. Por ejemplo, considera las diferentes maneras en que madres y padres pueden reaccionar a un niño o una niña que toca sus propios genitales mientras se baña. Esas reacciones transmiten mensajes que pueden quedarse por mucho tiempo en niños y niñas y contribuyen a moldear cómo ven la sexualidad a medida que maduran.
- **Existen signos de alerta del abuso sexual infantil y es importante saber cuáles son.**
También lo es conocer la diferencia entre comportamientos que deben preocuparnos y las conductas que son comunes y sanas.

¿POR QUÉ HABLAR CON SUS HIJAS E HIJOS SOBRE LA SEXUALIDAD?

Hable con sus hijas e hijos sobre la sexualidad.

- **Prevenir el abuso sexual.**
Hablar con sus hijos e hijas sobre la sexualidad les brinda información que puede ayudar a protegerles contra el abuso. La información básica (por ejemplo, usar nombres apropiados para las partes del cuerpo) y comprender los límites en torno a la sexualidad (es decir, que ciertas partes de su cuerpo son privadas) puede ayudar a niños y niñas a identificar el abuso y contárselo a una persona en quien confían.
- **Abrir los canales de comunicación.**
Hablar con sus hijas e hijos sobre la sexualidad genera confianza y les hace saber que pueden acudir a ti cuando necesitan ayuda. Hablar desalienta los secretos y deja en claro que ningún tema o pregunta está fuera de lugar.
- **Reducir su riesgo potencial.**
Niños y niñas cuyos padres y madres les hablan sobre la sexualidad tienen más probabilidades de postergar el coito y tener prácticas sexuales más seguras cuando estas son iniciadas (Martínez, Abma & Copen, 2010). Hablarles sobre la sexualidad no les da permiso para tener relaciones sexuales, pero sí asegura que contarán con la información necesaria que les permitirá adoptar conductas sanas y responsables cuando inicien sus relaciones sexuales.

SUGERENCIAS SOBRE CÓMO HABLAR CON SUS HIJOS E HIJAS

Hablar con sus hijas e hijos sobre la sexualidad puede sentirse como una tarea abrumadora. Las siguientes son algunas sugerencias para facilitar la conversación:

Haz tu tarea. Muchas personas adultas nunca recibieron información sobre la sexualidad o educación sexual. Muchos padres y madres no saben qué decir. La buena noticia es que existen excelentes recursos acerca de la sexualidad y de cómo abordar este tema con niños y niñas. Si no sabes bien cómo hablar de la sexualidad, lee sobre el asunto.

No entres en pánico. Si parece estar sintiendo nervios o vergüenza, niños y niñas lo van a notar y reaccionarán a ello con incomodidad. Mantener tu compostura puede ayudarles a ver que la sexualidad no es algo por lo cual deben tener vergüenza o bochorno.

No des sermones. Dar sermones no promueve un diálogo abierto. Asegurate de estar hablando y también escuchando.

Brinda información apropiada para la edad. Niños y niñas necesitan recibir diferentes niveles de información en distintas etapas de su desarrollo. Por ejemplo, alguien de cuatro años de edad debería saber los nombres de las partes de su cuerpo, pero no necesita que le des detalles de las relaciones sexuales. Más abajo encontrarás recursos que te ayudarán a determinar cuál información es apropiada para cada edad.

