



Hablar sobre sexo con los hijos, resulta frecuentemente, una experiencia bochornosa, compleja o difícil para el adulto (padres o maestros), y es que al hacerlo, lo hablamos desde nuestra propia sexualidad, esto es, a partir de nuestra comprensión y enseñanza que tuvimos de nuestros padres o incluso como la vivimos. Generando con ello, en muchas ocasiones, una información inefectiva, ya sea por exceso de información que el menor no logra procesar o por limitada apertura al tema. Dejando entonces dicha formación y educación al entorno, se dice que un 35% de la información que un menor recibe sobre sexualidad la adquiere en el colegio o escuela y no exclusivamente por los libros de texto o la clase del maestro, sino por los compañeros de banca, otro 29% por los medios de comunicación y la tecnología, desde las canciones, pasando por programas o anuncios, hasta las páginas web y redes sociales, siendo la participación de la familia de un 14% con las controversias y limitantes que abordar el tema les produce, dejando entonces evidente lo vulnerables que nuestros hijos quedan ante un mundo sobre estimulante y cada vez más sexuado en sus contenidos y formatos televisivos, en las tendencias de moda y los objetivos centrales en los juegos infantiles.

A 15 años de iniciar toda una aventura de aportar en la EDUCACIÓN SEXUAL INFANTIL en diversos colegios, asociaciones civiles e instituciones públicas, estoy convencida, que lo que yo llamo "BLINDAJE EMOCIONAL" es responsabilidad directa de los padres de familia sobre sus hijos, y uno de los elementos de dicho Blindaje Emocional es poseer información que favorezca la FORMACIÓN, por ello tener conversaciones sobre sexualidad a temprana edad y de modo natural, ayuda a que niños y adolescentes tengan ideas claras y desarrollen mayor responsabilidad sobre su cuerpo y estilo de interacción social que elijan. Estudios recientes han demostrado que la plática honesta entre padres e hijos contribuye a retrasar el inicio de la actividad sexual, evita las conductas de riesgo y promueve la sana socialización sexual.

#### **Pero... ¿Cómo hablar de sexualidad? ¿Qué tanto decir y hasta dónde decir?**

Bien, contestemos a dichas inquietudes, primero debemos asumir que al hablar de sexualidad lo haremos a través de nuestros principios y valores adquiridos, la búsqueda en dicho proceso no sólo es informar es FORMAR en la sexualidad, que la misma adquiera un papel prioritario en los principios morales que lo regirán y den elementos a su personalidad.

Una vez asumido lo anterior, el **lenguaje** que se utilizara será CLARO, esto es entendible para el menor, pudiendo hacer uso de las analogías o los referentes asociados, que resultan muy útiles a la hora de explicar, se puede tomar vivencias de la naturaleza, ejemplo "es como depositar una semillita en la tierra y luego crece, el bebé se deposita en la pancita de la mamá y ahí va creciendo" "te acuerdas de la perrita que tuvo cachorros, así las mamás tienen a sus bebés", se pretende facilitar la comprensión de la información y adecuarla al proceso de pensamiento según la edad del menor.

Toda información se debe **expresar** de forma NATURAL, en sexualidad se educa con lo que hablas y con lo que callas, los niños preguntan porque tienen cierta información o desean verificar si se puede hablar del tema con los adultos. Cuidemos el lenguaje no verbal utilizado, la expresión de susto, irritación o desacreditación, generan la percepción en el niño de estar haciendo algo malo o incómodo para sus padres, con la merma en la confianza y apertura de tocar el tema con ellos, buscando satisfacer su curiosidad con otros medios, los mismos no siempre los más adecuados o certeros. Por otro lado es comprensible que el padre de familia pueda tener la sensación de no saber qué contestar o cómo abordar el tema, a lo que de forma natural se le puede responder al hijo "esa pregunta que me haces es muy interesante, pero no sé cómo explicarla, te voy a investigar y en la noche te aclaro tu duda" siendo real que así sucederá, no contestar cerrara la posibilidad de una conversación futura.

Siendo dicha **información** VERDADERA, sin detalles innecesarios, no se busca hacer expertos en la fisiología humana, sino sujetos informados y formados en la responsabilidad sobre su cuerpo y cuidado, al abordar el tema el objetivo central, es aportar conceptos que expliquen los cambios físicos y fisiológicos que presentarán, la comprensión con respecto a la reproducción y el nacimiento, así como la prevención a conductas de riesgo y abuso sexual.

### Una conversación para cada edad

- Cuando son pequeños y empiezan a reconocer su cuerpo (0 a 2 años), se debe partir de que existe una conciencia corporal del menor, es por ello que se dan los eventos de autoexploración (ver y tocar su cuerpo); siendo entonces, la hora del baño o las rutinas diarias, momentos idóneos para enseñar e identificar por su nombre las diferentes partes del cuerpo, todo ello de manera natural: "Estas son tus manos, aquí están tus pies, aquí tu pene o aquí tu vulva/vagina". De esta manera se consigue que el menor aprenda las partes de su cuerpo con el vocabulario correcto y se limita el morbo.
- Entre los 3 y 5 años han aprendido a diferenciar su cuerpo de manera más clara, gracias a actividades rutinarias como lavarse las manos o cepillarse los dientes, de modo que también empiezan a conocer las diferencias de género. Pueden entonces aparecer preguntas como: "¿Por qué yo tengo pene y las niñas no?", "¿por qué mamá tiene senos y papá no?". Los padres deben estar preparados para estas preguntas y responder en forma clara y natural, sin mentiras. Es positivo que los padres recurran a los animales para explicar las diferencias; por ejemplo, decir: "¿verdad que una vaca y un toro son diferentes?, pues niños y niñas también son distintos y lo son en algunas partes de su cuerpo". Incluso pueden darse eventos de exploración u observación entre los menores, mismo que son propios de la curiosidad infantil y no tienen tintes sexuales como en los adultos, siendo necesario mantener monitoreo en sus juegos y actividades, con el fin de llegar a intervenir y delimitar, los actividades permitidas de los que no, si llegase a suceder algún evento de esta naturaleza, explicando la importancia de respetar el cuerpo y los juegos que se tienen permitidos de los que no lo son. A esta edad las inquietudes versan, en las características anatómicas del cuerpo humano y sus diferencias, más que en la fisiología, y es la edad propicia para iniciar con estrategias de prevención al abuso, como son la definición de las partes del cuerpo Privadas (no se ven ni tocan por los otros), Personales (se ven pero no se tocan) y Públicas (se ven y pueden ser tocadas por los otros).
- Durante la primera fase de la edad escolar (6 a 8 años), las preguntas de niñas y niños no son iguales, los varones son más ingenuos que ellas, y no presentan demasiada curiosidad hacia el tema. Ahora son conscientes de que existen diferencias entre hombres y mujeres, siendo su mayor interés la información sobre la funcionalidad de las partes del cuerpo y el cómo de la reproducción, es vital explorar que tanto sabe o comprende de lo que está preguntando o se le va a informar "¿Tú sabes cómo nacen los bebés?" "¿cómo crees que sea tener hijos?" "¿para qué cambia el cuerpo?". Las explicaciones deben ser cortas, precisas y contestar sólo a lo que pregunta, iniciando como explique, por verificar a que se refiere, donde escucho el termino o que supone que sea la respuesta, con ello se tendrá idea más precisa de hacia dónde va dirigida la curiosidad; existe más curiosidad por las partes de su cuerpo, que por la sexualidad en sí. Nuevamente, todo ejemplo tomado de la procreación de los animales para explicar la sexualidad humana es válido, siempre y cuando al niño le quede clara la información. A esta edad son muy vulnerables a la exposición de información psicosexual no propia para la edad (escenas de desnudos o con alto contenido erótico, actos sexuales, etc.) por ello es importante cuidar el uso del internet y la televisión, así mismo el menor debe empezar a bañarse solo, y favorecer el desarrollo del pudor, elemento importante en la prevención del abuso sexual infantil, un menor pudoroso tiene más posibilidades de evitar conductas de riesgo.

- Cuando el niño llega al período previo y de inicio a la pubertad (9 a 12 años) es muy probable que haya hablado con sus amigos y compañeros de clase sobre el tema y posiblemente tenga creencias erróneas o confusas al respecto, de modo que el abordaje del tema a estas alturas es muy diferente a cuando era pequeño, siendo descriptivo y con elementos afectivos, que pasará con su cuerpo como se sentirá, que se espera deba decidir cómo correcto para su persona y futuro, etc. Será importante aprovechar alguna oportunidad del medio (alguna noticia o experiencia en la familia) para crear una discusión en torno al tema; siendo los padres honestos en las respuestas y dejando claro que se puede volver a esta conversación en nuevas oportunidades. Así mismo es el período vital para establecer las reglas de sana convivencia, como serán: edad para el noviazgo, estilo de interacción permitido (buscando limitar realicen escenas públicas de mal gusto en el noviazgo), permisos, horarios, lugares y edad para ello.
- En la adolescencia (13 a 18 años) la sexualidad se vuelve un aspecto preocupante para la mayoría de los padres, pues sus hijos comienzan a salir por la tarde y noche sin tener control total sobre sus actividades durante estos periodos. Deben evitarse conductas aprensivas y coercitivas a pesar del constante bombardeo en medios de comunicación (películas, series televisivas, música, etc.) y, más bien, partir del hecho de que sus descendientes ya no son niños, deben ser tratados como los futuros adultos que en breve se enfrentarán a situaciones adversas, desconocidas, atractivas, estimulantes e incluso altamente riesgosas, aquí se verá reflejada la relación que han mantenido los padres con sus hijos: si el diálogo ha sido positivo y abierto, los adolescentes recurrirán a ellos porque sabrán que cuentan con apoyo y ayuda. En cambio, si nunca ha existido una relación de sinceridad, el joven buscará información con otras personas o en medios como revistas o Internet, con el riesgo de que, ante la abundancia de información, carezca de la capacidad de discernir entre datos objetivos y útiles, y otros irresponsablemente difundidos. Recuerde, la sexualidad es un aspecto importante en la vida de todo ser humano, y los padres pueden contribuir a que sus hijos la vivan con plenitud, pero también con responsabilidad, y sin que su ejercicio con total conciencia y asumiendo la responsabilidad que ello signifique, elimine la posibilidad de un futuro brillante por un embarazo o paternidad temprana.

No puede hablarse de sexualidad sin dejar de abordar el riesgo al **ABUSO SEXUAL INFANTIL** y aunque ha sido tratado en otras ocasiones, siempre es conveniente aportar elementos simples que faciliten su comprensión pero sobre todo abonen a la prevención. Las estadísticas son frías pero son altamente gráficas para dimensionar el impacto y la gravedad a la que los menores nuestros hijos se enfrentan. Se dice que en Jalisco 2 de cada 10 menores serán abusados sexualmente antes de los 18 años, 1 de cada 4 son niñas y 1 de cada 6 son niños. El mayor porcentaje de víctimas es entre los 6 a 15 años, cuando la supervisión y el acompañamiento de los padres disminuyen, sobre las acciones e interacciones que sus hijos tienen. A todo esto se agrega, la accesibilidad que el agresor tiene, ya que el 75% de las veces éste es un familiar, el 20% un conocido y solo el 5% un desconocido, de los cuales el 98% de las veces, el agresor es un varón. Siendo un evento doloroso que se guarda y se mantiene en el silencio, identificándose que para que un menor hable del evento de abuso sexual en promedio vivió 20 incidentes más, de dicha naturaleza, e incluso muchos de ellos no lo dicen, por eso es vital **ROMPER EL SILENCIO**. Sólo el 2% reporta el abuso. Resultando aún más grave y preocupante que dicho problema tiene gran dimensión y alcance, 7 de cada 10 abusadores fueron abusados en su infancia, lo que concluye que de no realizar un exhaustivo trabajo de educación sexual y prevención al abuso infantil, nuestros menores son vulnerables a dichos depredadores infantiles.

Iniciemos por definir conceptos es **ABUSO SEXUAL INFANTIL (A.S.I.):**

Todas aquellas actitudes y comportamientos que realiza una persona mayor sobre un menor, o un menor adolescente sobre otro menor buscando obtener la propia gratificación o satisfacción sexual, empleando amenaza, fuerza física, manipulación, chantaje o engaño. Por tanto se da la condición de abuso sexual infantil cuando la interacción del agresor es de corte sexual, existe entre estos una diferencia de 5 años (a partir de los doce años del agresor), se ejerce el uso del poder (aunque tengan la misma edad), y ante cualquier parentesco consanguíneo o filial y aunque no presente señales físicas de abuso.

**El abuso sexual infantil es de dos tipos:**

Por **CONTACTO DIRECTO:** Tocar los genitales del otro o ser tocado en sus genitales, acariciar o besar al menor con el propósito de gratificarse sexualmente, así como penetrar con objetos o partes del cuerpo en la vagina, boca o ano del menor.

**SIN CONTACTO DIRECTO:** Exhibir el agresor sus genitales o material pornográfico al menor, solicitar cualquier tipo de práctica o juego sexual sobre sí mismo o entre menores. Seducir por medio escrito, verbal o electrónico con propósitos sexuales. Exponer al menor a la vista de actos sexuales, así como observar al menor desnudo con fines de placer. Con frecuencia este segundo tipo de abuso sexual, suele ser más recurrente y gran factor de la alta incidencia de abuso sexual infantil, por la poca supervisión, acompañamiento y negligencia con la que a veces a los menores se les permite acceder a la tecnología o recurrir a eventos o espacios inadecuados de parte de los padres. Analicemos cuantas veces para entretenerlo le permitimos nuestros celulares con conexión a internet, o les hemos elaborado un perfil en el Facebook, o damos permiso a eventos o salidas a plazas sin la correcta supervisión.

**¿Cuáles son los efectos?** Miedo, Incapacidad de confiar, Cólera y hostilidad, Conducta sexual inapropiada, Depresión, Culpa o vergüenza, Problemas escolares, somáticos, para dormir, al comer, Conducta fóbica o evasión, regresiva (orinarse, chuparse el dedo), autodestructiva o tendencia hacia los accidentes y Conducta de escape

Identificando el **Abuso Sexual Infantil**

Una gran amiga y experta en el tema Lic. Cristi Lima de SYDISAS asociación dedicada a la intervención del menor con intento suicida y abuso sexual, indica que cuando el menor presenta *cambios comportamentales significativos o de forma súbita*, estamos ante la posibilidad de una exposición del menor a INFORMACION PSICOSEXUAL NO PROPIA PARA LA EDAD, esto es, si presenta:

- **Cambio en la conducta**, más irritable, reactivo, rebelde, violento o por el contrario y más presente en las niñas ansiedad, timidez, inseguridad, etc.
- **Cambio en un hábito o rutina** se vuelve a orinar, tiene miedo al dormir, come de más o de menos, sueño intranquilo, se muerde uñas o chupa objetos, etc.
- **Presenta sobreapego** generalmente hacia la madre, presentando temor a quedarse solo, angustia de separación, deseo de ubicar y saber dónde se encuentra la madre aunque la misma, este dentro de casa, etc.

Es necesario insistir, y para generar objetividad en la información que arriba aporto, que para su correcta presunción, **el menor debe presentar las tres conductas y éstas deben tener una aparición súbita**, generalmente posterior a un momento o circunstancia en particular, ejemplo: “después de la salida a la plaza empezó a actuar así”, “cuando fue de vacaciones con el tío y regreso, inicio a comportarse así”, “se quedó en casa con su hermano mayor y después empezó así”. Más que generar pánico o angustia, deseo aportar elementos que nos permitan sensibilizar, que el cambio en una conducta infantil o la suma de éstas, pueden ser la manifestación de un evento emocional y psicológico de gran trascendencia en el sano desarrollo emocional de nuestros hijos, por ello **BLINDEMOS EMOCIONALMENTE**.

En INTEGRA-T hemos desarrollado un taller de SEXUALIDAD Y PREVENCIÓN AL ABUSO INFANTIL, dirigido a niños desde kínder hasta adolescentes de secundaria, dividido en grupos y en sesiones, con actividades prácticas, lúdicas y reflexivas, a ello sumamos el acompañamiento que también damos a los padres en tan vital tema y su manejo. Comparto para ustedes algunos elementos para el Blindaje Emocional y la Prevención al Abuso Sexual.

**Promoviendo el autocuidado** enseñemos a nuestros hijos a identificar las partes del cuerpo: **públicas** (se pueden ver y tocar), **personales** (se pueden ver pero no tocar, aquellas muy próximas a las partes privadas) y **privadas** (no se ven ni tocan, lo que tapa la ropa interior).

**Caricias buenas** (felicitaciones, abrazos, cariños), **malas** (empujones, agresiones, violar) y **confusas** (ser tocado en partes privadas o personales generando incomodidad).

**Juegos Permitidos** (aquellos que divierten y todos disfrutan y pueden ser vistos en público) y **Juegos No Permitidos** (que no todos disfrutan y se deben mantener en secreto)

**Secretos NO** todo aquello que se pida guardar en secreto y no es correcto, así como la **diferencia entre Regalos y Sobornos**, enfatizando que si algo se quiere regalar no se debe pedir nada a cambio.

Así como reiterar que ante situaciones de riesgo, debe **gritar fuerte y claro ¡NO ME GUSTA!, ¡NO QUIERO! ¡RESPECTA MI CUERPO! retirarse y hablarlo con alguien de confianza.**

**Cuando el evento de Abuso Sexual Infantil ha ocurrido los padres deberán:**

Propiciar la confianza del hijo y escucharles, afirmarles que se les cree, reforzando positivamente el hecho de haberlo contado y expresarle mucho afecto, afirmarle que no es responsable de lo ocurrido, puesto que el otro (agresor) tuvo la culpa y es el total responsable de lo ocurrido (recordemos que es un menor y fue sujeto de engaño, poder o manipulación) así como asegurarle que el abuso no se repetirá, siempre estará seguro y cuidado por sus padres. Eventos de esta naturaleza, es necesario trabajarlos de forma terapéutica, para permitir al menor y la familia, la sana asimilación del evento y disminuir el impacto psicológico que en etapas posteriores pueda presentar. Suponer que lo mejor es no hablarlo y esperar se olvide es destinar al menor a vivir un secreto familiar por el resto de su vida.

**Por una sana infancia, libre de abuso y con BLINDAJE EMOCIONAL INTEGRA-T®.**

Lic. Psic. Gabriela Porras Rangel  
Directora General  
INTEGRA-T