

CUANTO MÁS SEPAN, MEJOR

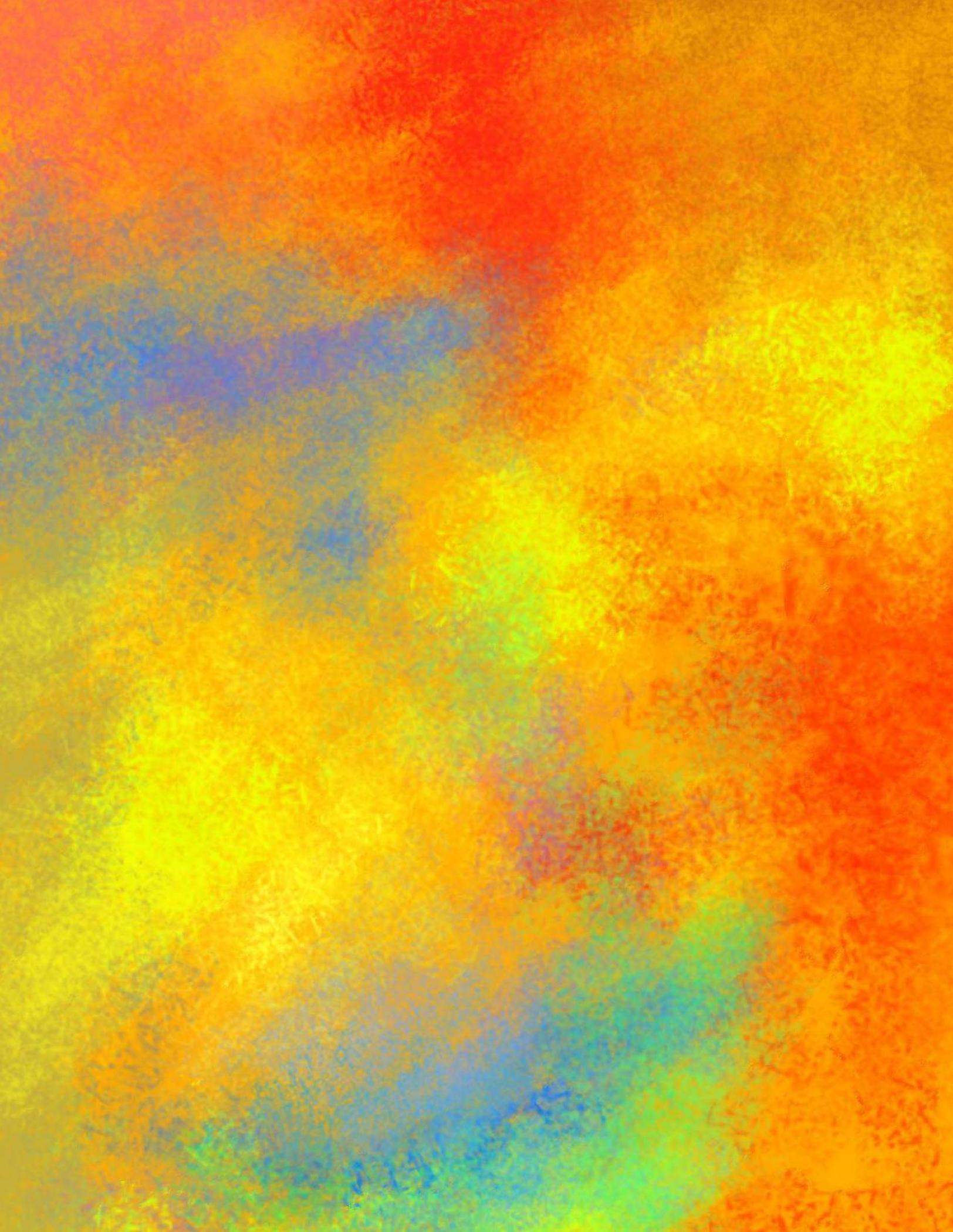
Educación Sexual Integral

PARA HABLAR EN FAMILIA

SEXUALIDAD



Fondo de Población
de las Naciones Unidas



Cuanto más sepan mejor

Educación Sexual Integral

Para hablar en familia

Título: Cuanto más sepan, mejor. Educación Sexual Integral. Para charlar en familia.

Autor:

Ministerio de Educación de la Nación Argentina (Equipo del Programa Nacional de Educación Sexual Integral) con el apoyo del Ministerio de Salud de la Nación Argentina (Programa Nacional de Salud Sexual y Procreación Responsable) y UNFPA Argentina, 2011.

Adaptación:

Fondo de Población de las Naciones Unidas –UNFPA. Bolivia, 2014.
47p. Dbjos.

Deposito Legal:

ISBN:

DESCRIPTORES:

EDUCACIÓN SEXUAL/ PARTES DEL CUERPO/ CAMBIOS FÍSICOS/ NIÑOS/ NIÑAS/ ADOLESCENTES/ JÓVENES/ IGUALDAD ENTRE LOS GÉNEROS/ COMUNICACIÓN/ RELACIONES SEXUALES/ DERECHOS/ DERECHOS SEXUALES/ DERECHOS DE LAS MUJERES/ EMBARAZO EN LA ADOLESCENCIA/ VIOLENCIA EN EL NOVIAZGO/ MÉTODOS ANTICONCEPTIVOS/ VIH-SIDA/ MENSTRUACIÓN/ MASTURBACIÓN/ DIVERSIDAD SEXUAL/ ABUSO INFANTIL/ ADOPCIÓN DE NIÑOS/ DISCAPACIDAD/ TRATA DE PERSONAS/ VIOLENCIA/ SEXUALIDAD.

Autor: Fondo de Población de las Naciones Unidas - UNFPA.

Ilustración: Aldo Chipana Cortez

Impresión:

Deposito Legal:

ISBN:

Autor:

Ministerio de Educación de la Nación Argentina (Equipo del Programa Nacional de Educación Sexual Integral) con el apoyo del Ministerio de Salud de la Nación Argentina (Programa Nacional de Salud Sexual y Procreación Responsable) y UNFPA Argentina, 2011.

Adaptación:

Fondo de Población de las Naciones Unidas –UNFPA. Bolivia, 2014.

Se permite la reproducción total o parcial de la información aquí publicada, siempre que no sea alterada y se asignen los créditos correspondientes.

Esta publicación es de distribución gratuita

Prohibida su venta

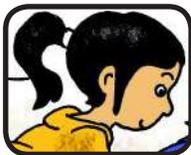
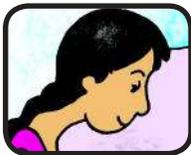
La Paz – Bolivia 2013

SEXUALIDAD

Todo es más fácil



- Cuando superamos la vergüenza.
- Cuando no nos hacemos los distraídos.
- Cuando escuchamos sin juzgar ni censurar.
- Cuando hablamos sinceramente.
- Cuando damos el primer paso si ellos/as no se animan.



La educación sexual integral es un proceso de aprendizaje permanente que nos permite comprendernos como seres sexuados/as y sexuales y en nuestras relaciones con los/as otros/as. Es un derecho humano que nos permite estructurar nuestros valores, conocimientos, actitudes y habilidades para la vida, para gozar de una sexualidad plena, responsable y respetuosa.

ÍNDICE

Las partes
del cuerpo

La llegada
de un bebé

La edad
de los cambios

Las diferencias corporales
entre hombres y mujeres.....8

Respetar la intimidad.....9

Cuando los niños y niñas
se tocan las partes íntimas.....10

Embarazo y nacimiento.....12

La adopción de niños y niñas...14

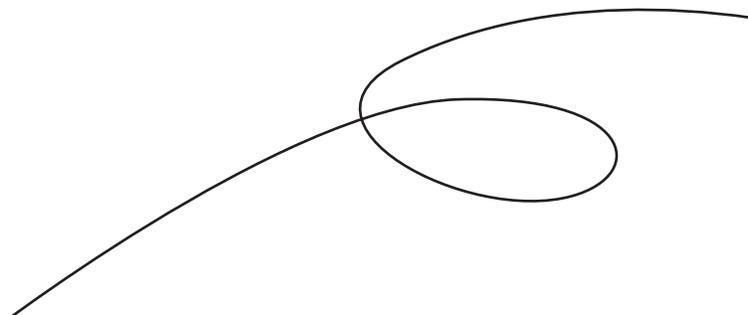
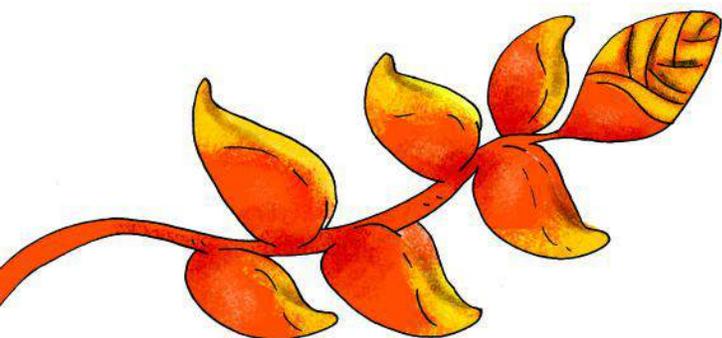
La apariencia corporal.....16

Entrando en la adolescencia...17

La primera menstruación.....20

La masturbación.....22

Las relaciones sexuales.....24

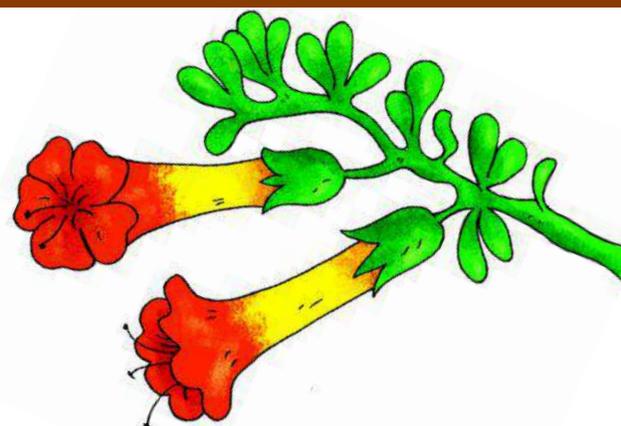


**Cuanto más
sepan, mejor**

**Igualdad de
derechos para
todos y todas**

**Desigualdad
y violencia**

El embarazo en la adolescencia.....	26	Los derechos de las mujeres...35	El abuso sexual infantil.....42
Las falsas creencias sobre la sexualidad.....	28	Las diversidades sexuales.....37	Violencia en el noviazgo.....44
Los métodos anticonceptivos....	29	Sexualidad y discapacidad.....40	¿Qué es la trata de personas?..46
VIH-sida: hablemos sin miedo..	30		



Las partes del cuerpo

Las diferencias corporales entre hombres y mujeres

A veces miramos para otro lado, a veces los reñimos, a veces no sabemos qué decir... Las niñas y los niños sienten tanta curiosidad por el cuerpo que en algún momento empiezan a querer "mirar" cuando se bañan, van al baño o se cambian con otras personas. Así, se dan cuenta de que **el cuerpo del hombre y el de la mujer son diferentes** y entonces preguntan, porque **quieren saber**.

En las familias acostumbramos poner **sobrenombres a las partes íntimas**: pito, pilín, pajarito, pipí. Es muy curioso esto, porque nadie usa palabras diferentes para nombrar los codos, las rodillas o cualquier otra parte del cuerpo. Pero con las partes íntimas aparecen todos estos nombres. Tal vez, porque nos cuesta nombrar lo que nos da **vergüenza** o simplemente porque buscamos **palabras simpáticas** para explicarles a los más niños/as sobre estos temas. Y eso no está mal, pero como cada familia usa sobrenombres distintos, también es importante conocer los nombres que aparecen en los libros para entendernos mejor con todas las personas más allá de nuestra familia.

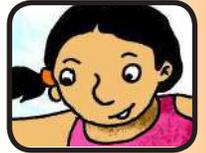
Conversemos con naturalidad sobre el tema. Cuando preguntan, podemos explicarles que niñas y niños tienen diferencias corporales. Algunas están adentro del cuerpo y otras se ven a simple vista; estas últimas son los **órganos genitales externos**. En los niños, se ven el **pene** y el **escroto**, que es la bolsita que contiene los testículos y, en las chicas, la **vulva**. La vulva está formada por pliegues de piel, que forman los labios mayores y menores.



conversemos con
naturalidad



También podemos decirles que **nuestro cuerpo va cambiando** a medida que crecemos. El cuerpo de un hombre grande es diferente al de un niño: es más alto, tiene la espalda más ancha, puede tener barba y vello en el pecho, en las axilas, en el pubis y en las piernas. También son distintos el cuerpo de una niña y el de una mujer adulta. Cuando crecen, las mujeres tienen pechos o mamas más grandes, caderas más anchas y les aparece vello en las axilas, en las piernas y en el pubis.



Hay algo importante a tener en cuenta cuando hablamos de los cambios corporales, a cualquier edad. **Cada niño y cada niña crecen a su ritmo, no cambian todos al mismo tiempo ni los cambios se dan de la misma manera en todas las personas.** Es importante acompañar a chicos y chicas mientras van creciendo, teniendo cuidado de no transmitirles ansiedad sino confianza, seguridad y alegría.

es importante
acompañar
el crecimiento

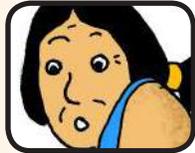
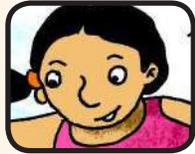


Respetar la intimidad

A veces, los niños y las niñas hacen cosas jugando, como levantarle la falda a la abuela o meterse debajo de la mesa para espiar a la gente que está sentada. Esas son buenas oportunidades para conversar, sin enojarse, sobre la **propia intimidad** y el respeto por la **intimidad de los demás**.

Las partes del cuerpo que están cubiertas por la ropa interior o por la polera se llaman **partes íntimas**. Podemos explicarles que son aquellas partes de su cuerpo que sólo ellos, o quienes los cuidan pueden ver o tocar.

respetarles
esos espacios de
intimidad



Y esto, cuando lo hacen por razones de higiene y de salud. Por ejemplo, cuando van al hospital con alguien de la familia o cuando los ayudan en el baño de casa.

Sobre las partes íntimas también es importante tomar en cuenta esto: niños y niñas, alrededor de los cuatro años, empiezan a sentir **pudor** o **vergüenza** y no quieren que otros los miren desnudos. También empiezan a poder ir al baño o vestirse solos. Es fundamental **respetarles esos espacios de intimidad** porque eso ayuda a que se sientan más independientes y aprendan a respetar la propia intimidad y la de las demás personas.

Para el cuidado de uno mismo

Es muy importante, para su propio cuidado, que les enseñemos esto a niños y niñas: “Si te sientes mal porque alguien quiere ver o tocar tus partes íntimas, tienes que decir ‘no’, estás en todo tu derecho y se lo tienes que contar rápido a alguien de confianza, como a algún familiar o a tu maestro/a”.

Cuando los niños y las niñas se tocan las partes íntimas

Cuando los niños y las niñas se tocan sus genitales, podemos sentirnos intranquilos y tener dudas sobre cómo actuar: ¿tenemos que regañarlos?, ¿tenemos que permitir esta conducta?, ¿hay que distraerlos para que dejen de hacerlo?, ¿hacemos cómo que no pasa nada y pasamos por alto esta situación?

Alrededor de los 3 o 4 años, niños y niñas sienten **gran curiosidad por conocer su cuerpo**, empiezan a prestar más atención a sus partes íntimas y es posible que se toquen sus genitales.

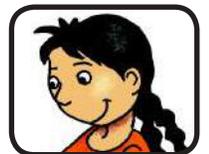
Están descubriendo su cuerpo. Se tocan porque es una manera de conocerlo y también porque sienten placer al hacerlo. **No están haciendo algo indebido** o que no es propio de su edad.

Todo lo contrario, esto es esperable en los niños y las niñas desde la temprana infancia.

Incluso es posible que se toquen delante de los demás y tal vez nos resulte chocante.

Pero si los castigamos o retamos, puede que piensen que la zona genital es “mala” y “fea”, que están haciendo algo que está mal. De esa manera, sin querer, estamos relacionando la curiosidad, el placer y la sexualidad con lo negativo, y esto es justamente lo que deberíamos evitar. ¿Qué podemos hacer entonces?

sienten
curiosidad





conocer su propio cuerpo

Explicarles que **tocarse no es malo**, pero que es parte de la propia intimidad como, por ejemplo, cuando van solos al baño. Por eso no deben hacerlo delante de los demás. Y también decirles que no lo hagan todo el tiempo porque puede irritarse la zona genital y sentir dolor. Si usan algún elemento para tocarse, como palitos o juguetes, conviene explicarles que no lo hagan porque se pueden lastimar.



La escuela enseña

- Las partes del cuerpo humano.
- Las diferencias corporales entre mujeres y varones.
- Los nombres de las partes íntimas.
- El cuidado del cuerpo y de la salud.
- El respeto por la propia intimidad y la de los demás.
- La seguridad y la confianza para preguntar lo que necesitan saber.
- A pedir ayuda ante situaciones que hacen daño.
- Algunas pautas de cuidado y protección para prevenir el abuso sexual.
- A reconocer y respetar emociones y sentimientos propios de la sexualidad: miedo, vergüenza, pudor, alegría, placer.

La llegada de un bebé

Embarazo y nacimiento

¿Quién no escuchó alguna vez la historia de la cigüeña? En nuestra infancia, la gente adulta nos inventaba historias sobre estos temas: “al niño lo trae la cigüeña, que viene de París”, “la niña nació de un repollo”, “el papá le puso una semillita a la mamá”... A veces, cuando no querían mentirnos, simplemente nos decían que todavía éramos chiquitos para entender esas cosas. Y **nos quedábamos sin las respuestas** que necesitábamos.

Igual que nosotros cuando éramos chicos, las niñas y los niños se hacen preguntas todo el tiempo: “de dónde vienen los bebés”, “cómo llegaron a la barriga de la mamá”, “por dónde salen cuando nacen”, “cómo hacen para comer adentro de la barriga”. Y es muy saludable que se las hagan: es parte de su **crecimiento**. Cuando su curiosidad despierta y se animan a preguntar, es importante que las personas adultas estemos ahí para dar respuestas concretas a esas inquietudes. Los chicos y las chicas tienen **derecho a ser escuchados** y a que sus preguntas sean respondidas.

Entonces, **¿cómo les decimos cómo se hacen las niñas y los niños?**

Es importante que **escuchemos** bien lo que nos preguntan para ver **hasta dónde necesitan saber** y no confundirlos con cuestiones que todavía no les interesan o no pueden entender. Podemos contarles, por ejemplo, que hay momentos íntimos en que las parejas, para expresar el afecto, se abrazan, se hacen caricias, se dan besos y juntan sus partes íntimas. De estos encuentros, puede resultar que la mujer quede **embarazada**.

su curiosidad se despierta y se animan a preguntar



su curiosidad

se despierta y

se animan a preguntar

Al principio, niños y niñas pueden quedarse conformes con esta explicación; pero, a medida que van creciendo, quieren saber un poco más. Se les puede explicar entonces que el cuerpo de las mujeres produce algo muy chiquito que se llama **óvulo** y el cuerpo de los varones produce algo muy chiquito que se llama **espermatozoide**, y no uno sino muchísimos. Cuando el óvulo y el espermatozoide se juntan, forman un embrión. Este encuentro entre óvulo y espermatozoide se produce porque el hombre y la mujer se juntan tanto que el pene del hombre entra en la vagina de la mujer y larga un líquido que contiene los espermatozoides.

El **embrión** es como un puntito muy pequeño que, en la barriga de la mamá, va creciendo. Se alimenta por medio de un cordón –que se llama cordón umbilical– que lo une a la mamá durante 9 meses, hasta que está preparado para nacer.

Pero... ¿Cómo nacen? ¿Por dónde salen?

Podemos explicarles que todas las mujeres tienen **tres agujeritos**: uno para hacer pis, otro para hacer caca y otro por donde nacen los bebés. Luego de nueve meses en la panza de la mamá, el o la bebé ya maduró lo suficiente. Entonces, el agujerito por donde nacen los bebés se agranda para dejarlo salir.

Es necesario que a los chicos/as les hablemos con la **verdad**.

Si hablamos con ellos/as sobre muchas cosas pero, además, nos animamos a hacerlo también sobre los temas que nos resultan difíciles, les estaremos enseñando, desde chiquitos/as, que pueden **contar con nosotros/as**.



En hospitales y centros de salud

En hospitales y centros de salud se hacen los controles y cuidados necesarios durante el embarazo. La atención del parto se deben atender con respeto de los tiempos de cada mujer para pujar y en compañía de una persona elegida por ella.

Si la mujer lo desea, puede recibir asesoramiento sobre métodos anticonceptivos y lactancia. Los cuidados al recién nacido pueden realizarse en hospitales y centros de salud.



La adopción de niños y niñas

A medida que crecen, niños y niñas se hacen cada vez más preguntas sobre su origen. Una de ellas es la que suelen hacer a las madres: “¿Yo estuve en tu barriga?”. En el caso de niñas y niños adoptivos, a esta pregunta seguramente le pueden seguir otras: “¿Por qué yo no estuve en tu panza? ¿Cómo se llama esa señora que me tuvo en su barriga? ¿Por qué ella no me pudo tener? ¿Cómo era? ¿Dónde nació?”.

Es importante que las familias puedan siempre tener disposición para conversar sin miedo, sin engaños ni ocultamientos, respondiendo a las preguntas de los chicos de acuerdo a la edad y dando sólo la información que en cada momento necesiten. Hay algunas respuestas que pueden ayudar en este camino:

- **“Como todos, tu creciste en la barriga de una mujer, igual que otros niños o niñas.”**
- **“La señora que te tuvo en la panza no pudo cuidarte. Entonces, un juez buscó una familia para ti. Nosotros, que queríamos tener un hijo como tú y no pudimos tenerte en la barriga, te quisimos y te adoptamos.”**
- **“Te buscamos y te esperamos durante mucho tiempo y cuando llegaste sentimos mucha alegría.”**

compartir amor

derecho a la
identidad

“Adoptar un niño o una niña es una forma más de tener hijos en una familia y es para siempre.”

• “Adoptar a un niño o una niña significa que queremos dar y compartir todo el amor que tenemos”.

A veces puede pasar que las preguntas nos tomen por sorpresa, que no encontremos inmediatamente la manera de contestar. Si esto ocurre, podemos decirles “**qué bueno que preguntaste, hablaremos pronto de eso tu y yo, más tranquilos**”. Esta es una forma posible de tomarse el tiempo para responder, poder pensar mejor y juntar valor, y no salir del paso rápidamente con una respuesta que luego no nos satisfaga. Como dice el refrán: “rápido no siempre es mejor”.

Además, los niños/as probablemente van a querer escuchar una y otra vez el relato de su llegada a su familia adoptiva y la historia de la búsqueda. Entonces, es conveniente que, al recibir al niño o a la niña en adopción, la familia adoptante pida una copia del expediente judicial. Con estos datos pueden ir buscando la mejor manera de contarle su historia.



Al igual que al resto de niños/as, es importante explicarle que **todas las familias son diferentes**. Hay familias con un papá y una mamá, hay familias con un papá solo o una mamá sola, con dos papás o dos mamás, hay familias donde algunos hijos son criados por la abuela, hay familias con hijas e hijos adoptivos, hay familias sin hijos y muchas otras más. Ninguna de estas familias es mejor o peor que otras, lo más importante en ellas es la relación de amor que une a sus integrantes. Se quieren, se cuidan, se protegen, se ayudan... eso es fundamental en una familia. Todos tenemos **derecho a la identidad**, es decir, a saber la verdad sobre nuestro origen.



- A entender las relaciones sexuales como una forma de expresar el amor cuando las personas crecen.
- El embarazo, las etapas de gestación y el parto.
- A preguntar dudas e inquietudes sobre la sexualidad.
- Algunos hábitos de higiene y cuidado del propio cuerpo.
- A respetar formas de vida diferentes a la propia.
- A recibir y a dar cariño.
- El derecho a que los cuiden las personas adultas de la sociedad.
- El derecho a saber la verdad sobre el propio origen.

La edad de los cambios

La apariencia corporal

Todas las personas **somos diferentes**: gordos, flacos, musculosos, altas, bajos, blancas, negros, chuecos, morochas, chocos, pelirojas. Es natural que seamos todos distintos. Sin embargo, muchas veces, esas diferencias se usan para hacer bromas, chistes, burlas o insultar. Seguramente todos escuchamos alguna vez frases agresivas como estas: "Sal loro", "Eres un negro", "gorda", "imilla", "llocalla", "pelado", "indio", "moco", "tara". Todas ellas son maneras de **discriminar** a las personas a partir de sus diferencias corporales. **Y, como todos sabemos, eso está mal porque hace daño a las personas; por eso, es importante que niños/as aprendan a no usar ese tipo de expresiones.**



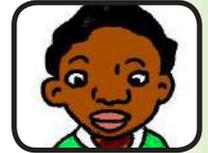
Discriminación

Discriminar quiere decir tratar a alguien como si fuera inferior por tener ciertas características: por ser mujer u hombre, por su nacionalidad, por sus creencias, por sus características físicas, entre otras.

La **discriminación por características físicas**, aunque no nos demos cuenta, se refuerza cada vez que prendemos la televisión o abrimos una revista. La sociedad, a través de los programas de televisión, las publicidades de las revistas, los carteles de las calles, los maniquíes de las vidrieras, nos muestra todo el tiempo modelos de “cuerpos perfectos”, que casi nunca son como los nuestros. Esto, a veces, nos frustra o nos lleva a rechazar los aspectos físicos que no encajan en ese “molde”.

Las mujeres son flacas, altas, con cinturita “de avispa”, dentadura brillante y pareja; los hombres son musculosos, de cintura pequeña y de actitud dominante. Ninguno de ellos tiene granitos, pecas, dientes desparejos, piernas torcidas. Frente a esto, **muchos chicos y chicas creen, de manera equivocada, que deben parecerse a esos modelos para ser aceptados, amados y respetados en sus vidas.**

Por ello, es importante que las familias valoremos y les enseñemos a nuestros hijos e hijas a **valorar sus cuerpos** y que los ayudemos a tener **sentimientos de confianza y seguridad en sí mismos.**



confiar
en nosotros mismos

Entrando en la adolescencia



Recordar lo que nos pasaba y lo que sentíamos cuando éramos adolescentes nos puede ayudar a acompañar mejor a los chicos y las chicas en esta nueva etapa de sus vidas: ¿Cómo nos sentíamos cuando nuestros cuerpos se iban transformando? ¿Qué dudas teníamos? ¿Nos animábamos a preguntar? ¿De dónde sacábamos las respuestas? ¿Cómo nos llevábamos con nuestros padres y madres?

Seguramente, la mayoría de las personas adultas coincidimos en que los temas de sexualidad estaban casi siempre ausentes en las conversaciones familiares. Tampoco se hablaba demasiado de esto en la escuela. Pero las cosas pueden cambiar, si nos lo proponemos

acompañar

respetar

Para poder hablar con nuestros hijos e hijas, repasemos lo que tenemos que saber sobre los cambios que ocurren en la pubertad y la adolescencia. La palabra clave en este momento de la vida es “cambio”. ¿Y qué cambia? Veamos algunos ejemplos:

- **Se hacen nuevas preguntas:** “¿Me tengo que afeitar? ¿Puedo salir solo? ¿Por qué menstrúo?”.
- **Disfrutan de nuevas actividades:** bailar, escuchar música, hacer deportes, estar más tiempo con los amigos.
- **Cambian de ánimo con facilidad:** expresan enojo, ira, alegría, tristeza, todo de un momento para otro.

enamorarse

desilusiones



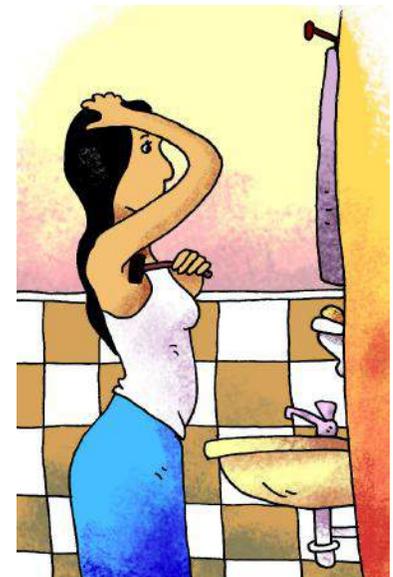
ilusiones



- **Quieren formar parte de un grupo:** vestirse igual, elegir los mismos grupos musicales, ver las mismas películas o leer los mismos libros.
- **Se enamoran.** Tienen nuevos pensamientos y sensaciones físicas frente a la presencia de personas “especiales”. Con esos enamoramientos, aparecen las ilusiones y también las primeras desilusiones.
- **A veces sienten que los grandes no los entienden:** les molestan las preguntas, no obtienen las respuestas que quieren, necesitan ser más independientes, quieren cambiar las cosas que sienten injustas.
- **No siempre están conformes con sus cuerpos:** la televisión, las revistas, Internet les muestran unas formas de belleza que no se corresponden con la realidad de la mayoría de las personas, y a veces sufren por no verse de esa manera.

Pero, sin dudas, la transformación más visible tiene que ver con **los cambios que se producen en el cuerpo:**

- **A los chicos y a las chicas** les crecen pelitos en el pubis, en las axilas, en los brazos y en las piernas. Se desarrollan y maduran los genitales. Empiezan a salirles granitos en la piel (acné juvenil). El cuerpo transpira más y surgen olores corporales nuevos.



- **A las chicas** en particular, se les ensanchan las caderas, les crecen los senos y se les marcan los pezones, por eso empiezan a usar corpiño. Tienen secreciones vaginales (un flujo que puede ser transparente o blanquecino). Llega la primera menstruación y, con ella, la posibilidad de quedar embarazadas en el caso de tener relaciones sexuales.

- **A los chicos** se les ensanchan los hombros, les crecen la barba y el bigote, les cambia el tono de la voz. Comienzan a tener eyaculaciones y, si tienen relaciones sexuales con una mujer sin cuidarse, pueden dejar embarazada a su pareja.

Estas transformaciones pueden darse más o menos lentamente. **Cada chico y cada chica recorren su propio camino hasta llegar a tener un cuerpo adulto.**

mantener la comunicación

Todos estos cambios corporales puede que los hagan sentirse torpes, por momentos inseguros. A esta edad, se la pasan mirándose al espejo y, muchas veces, no les gusta lo que ven (“ese flequillo siempre me queda mal”). La comparación con otros suele ser algo común.

En estas situaciones, **la palabra de los adultos es muy importante para que los y las jóvenes puedan valorarse y apreciarse** en su justa medida. No hay “buenos y lindos” y “malos y feos”. Cada uno es lindo o linda por lo que es. Aceptar nuestro propio cuerpo es aceptarnos a nosotros mismos. Ayudar a que entiendan y acepten este proceso es central para que se gusten y acepten tal cual son.

Más allá de los momentos difíciles y de las discusiones que a veces tengamos con nuestros chicos y chicas, no tenemos que bajar los brazos: **es fundamental mantener la comunicación y el afecto.**



La primera menstruación

La **primera menstruación** es un momento muy importante en la vida de las niñas y es una de las señales físicas de que se están convirtiendo en mujeres. Puede pasarles entre los 10 y 15 años.



Tanto mujeres como varones tal vez recordemos que, cuando nos tocó vivir ese momento o les tocó a nuestras hermanas, primas o amigas, **nadie nos explicó demasiado**. Nos hicimos muchas preguntas que ahí quedaron, sin respuestas. A las mujeres les tocaba buscar esas respuestas entre mujeres, porque en esa época las personas mayores no siempre explicaban estas cuestiones. Y los chicos, que también sentían curiosidad por entender qué les pasaba a las mujeres cercanas, no tenían otra alternativa que callar o conversar entre ellos. Como no queremos que a las chicas de nuestras familias les pase lo mismo, tenemos que encontrar la mejor manera de hablarles del tema. Y no nos olvidemos de **incluir a los chicos**, porque ellos también necesitan saber. Recordemos, además, que no hace falta ser mujer para hablar sobre esto: los varones podemos hablar con las chicas y chicos de nuestras familias. Todo es cuestión de informarse y animarse.

Como muchos de los otros cambios que se dan en la vida de las niñas cuando dejan la infancia, es posible que la menstruación les provoque algo de **confusión**. Algunas chicas **desean** tener su primera menstruación porque sienten que están creciendo y eso las pone contentas. En cambio, otras sienten **temor** o **ansiedad**. Por eso, es necesario **hablar con ellas** antes de que llegue ese momento, **para que estén preparadas**.

Para empezar... **¿cómo les explicamos qué es la menstruación?**

Podemos decirles que **la menstruación** es la pérdida de sangre por la vagina, que se repite todos los meses. Es muy importante aclararles que no es una herida ni una enfermedad, que a todas las chicas les pasa y que es parte del crecimiento. La mayoría de las mujeres empiezan a tener su menstruación entre los 11 y los 15 años y dejan de tenerla alrededor de los 50 años, aunque esto puede cambiar de una persona a otra. ¿Por qué menstruamos? Ese sangrado se produce cuando el óvulo que no ha sido fertilizado por un espermatozoide se desprende y, entonces, junto con sangre y otros tejidos, es eliminado. La menstruación dura entre 3 y 7 días y la cantidad de sangre puede variar mucho de una mujer a otra. Es útil también que sepan que unos meses antes de tener su primer período, pueden notar una cantidad mayor de **flujo vaginal transparente**. Esto es común y no es para preocuparse, salvo que tenga un olor fuerte o cause picazón.

Durante la menstruación, o en los días anteriores, las chicas pueden sentir **cambios físicos y emocionales**. Los dolores menstruales son bastante comunes y pueden deprimirse o irritarse con facilidad o estar más nerviosas o sensibles; pero ni ellas ni los restantes miembros de la familia debemos preocuparnos pues es normal. En cambio, es bueno que seamos pacientes con las chicas que recién comienzan a menstruar y están acostumbrándose a ese nuevo estado.



cambios
físicos
emocionales

hablar
con ellas



Quando están menstruando

Las jóvenes que están menstruando no tienen por qué dejar de bañarse o de lavarse la cabeza, tampoco deben evitar la actividad física o quedarse sin salir. Antes se creía que esto podía causarles problemas, pero ahora se sabe que no es así. Ante cualquier duda, podemos charlar sobre estas cuestiones con los profesionales de la salud del hospital o en el centro de salud.

Por último, una aclaración importante para compartir en familia: aunque la primera menstruación es señal de que el cuerpo se está preparando para tener bebés, eso no quiere decir que "ya" sea momento de ser madres. Todavía les falta un tiempo para encarar un proyecto de vida adulta y formar una nueva familia. El cuerpo madura, pero necesitarán algo más de tiempo para madurar las emociones, la afectividad, la vida social... no todo se da a la vez.

La masturbación

A medida que los chicos y chicas crecen, vamos viendo cómo sus cuerpos, sus emociones, sus gustos van cambiando. Nos damos cuenta de que a veces tardan demasiado en bañarse

y no salen mucho de su habitación; en el caso

de los varones también es posible que

notemos que hay unas manchas en

sus sábanas.

Estos hechos, que forman parte del

desarrollo sexual esperable en este

momento de sus vidas, pueden darnos la oportunidad

para charlar sobre los cambios en su personalidad,

en sus intereses y en sus comportamientos.

Esta etapa a la que llamamos pubertad es importante porque

niños y niñas comienzan a sentir su cuerpo de manera

distinta y los genitales son, más que antes, una

fuerza importante de sensaciones

placenteras. Sin embargo, tocarse

las partes íntimas no

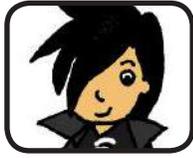
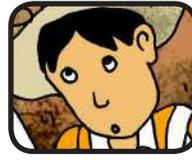
es algo que empieza en la

adolescencia.

sensaciones
placenteras



las chicas
también



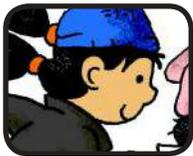
que tenga información correcta

Desde los **primeros meses de vida**, los bebés tocan distintas partes de su cuerpo para explorarlo y para obtener placer. Luego, cuando van creciendo, niñas y niños también juegan y se tocan sus partes íntimas. Pero durante la **pubertad** se presentan con más fuerza la **curiosidad**, la necesidad de experimentar **sensaciones físicas placenteras** y el deseo sexual. En esta etapa, **la masturbación cumple un papel importante en el desarrollo sexual: es un signo de que la infancia va quedando atrás.**

Nada de esto debe preocuparnos. La masturbación es un acto íntimo, es una de las formas que tenemos las personas de conocernos y darnos placer. Sobre la masturbación se dicen muchas cosas: “te pueden crecer pelos en las manos”, “te volveras loco”, “te pone débil, quita energía”, entre otras. **Ninguna es cierta**; por ello, es importante conversar en casa sobre lo que los chicos creen para que tengan la información correcta.

Y una cosa más: **las chicas también se masturban**. Pensar que es sólo cosa de chicos es un error. ¡Es que siempre pareciera que el ejercicio de la sexualidad es más fácil o está más aceptado para los varones!

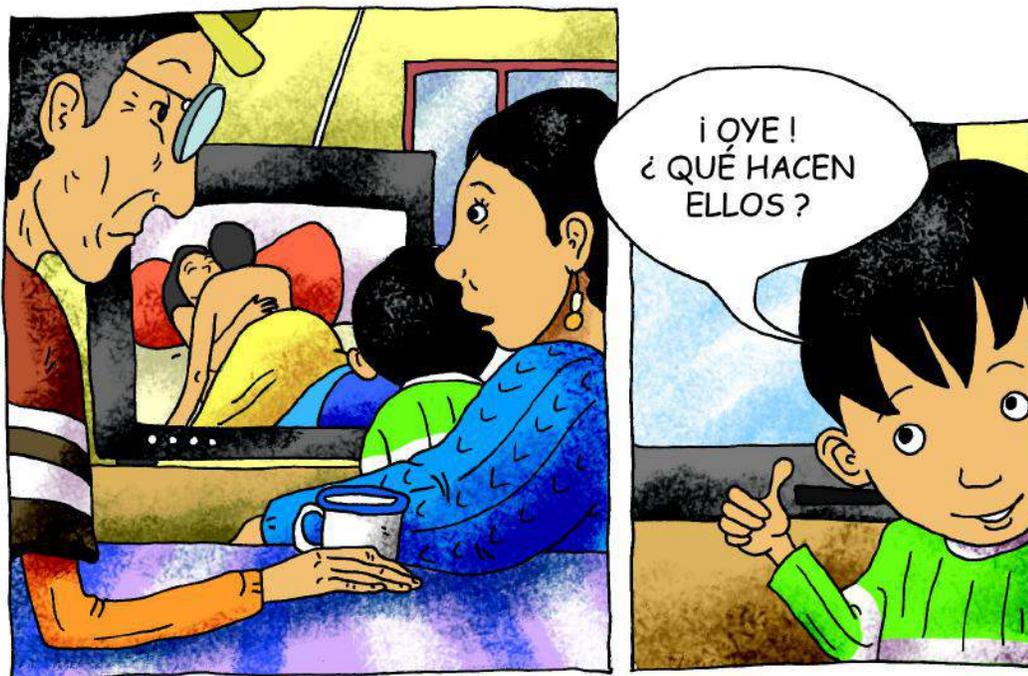
necesidad de experimental



Para tener en cuenta

Muchas familias retamos a chicos y chicas cuando los descubrimos masturbándose, porque eso fue lo que nos enseñaron. De esta manera, sin darnos cuenta, transmitimos que el placer es algo malo, impuro y peligroso, cuando en realidad es parte de nuestra intimidad y un aspecto más de nuestra sexualidad.

sacarse las dudas



Las relaciones sexuales

¡Quién no fue niño/a alguna vez y se preguntó sobre cuestiones relacionadas con la sexualidad! Muchos de nosotros tuvimos que averiguar por nuestra cuenta qué era eso de “hacer el amor” o “tener relaciones” porque, en casa, de “esas cosas” no se hablaba.

Los chicos y chicas van creciendo, ven en televisión, en revistas y en internet imágenes no siempre adecuadas a su edad y necesitan **sacarse las dudas** de buena fuente: es lo mejor y más saludable. Por eso, aunque nos cueste, es importante encarar estos temas difíciles en familia.

Entonces... **¿cómo les explicamos qué son las relaciones sexuales?**

Por ejemplo, les podemos decir que la relación sexual es un **encuentro íntimo, corporal y emocional en la pareja**. En ese encuentro, las personas unen sus cuerpos de una manera especial y expresan sus sentimientos, deseos y emociones. Cuando un hombre y una mujer tienen relaciones sexuales, la pareja une el pene del hombre con la vagina de la mujer y ambos disfrutan de ello. Muchas veces, el hombre eyacula semen (especie de líquido que contiene los espermatozoides) en la vagina; si esto sucede, la mujer puede quedar embarazada.



hacer el amor

encuentro íntimo

Al tratar estos temas, también es importante explicar que la mayoría de las parejas no sólo tienen relaciones sexuales cuando quieren ser padres o madres, sino porque sienten amor, afecto y encuentran placer en la unión de sus cuerpos y de sus emociones. Tengamos en cuenta que las relaciones sexuales pueden ser entre personas de diferente sexo o del mismo sexo.



Cuando las parejas no desean tener hijos, usan **métodos anticonceptivos**. Entre los métodos más conocidos, están las **pastillas anticonceptivas** (que recetan los médicos) y el **preservativo**, que es una funda fina y elástica de látex que cubre el pene durante las relaciones sexuales y **es el único método que, además de evitar los embarazos, previene el VIH-sida y otras infecciones de transmisión sexual**.

Es un derecho de cada persona decidir cuándo iniciar sus relaciones sexuales. Y es una decisión muy personal. Hay chicos y chicas que deciden esperar al matrimonio; otros deciden hacerlo antes.

Siempre, como integrantes de sus familias, podemos aconsejarles que, llegado ese momento, **elijan con responsabilidad** cuándo y con quién tener relaciones sexuales. Es importante que se sientan seguros, **respeten sus propios tiempos y los de las otras personas** y no tomen en cuenta las presiones que a veces vienen de la pareja o de los amigos y amigas. Nadie puede obligarlos y ellos, a su vez, no pueden obligar a nadie. Y, como en tantos otros momentos en sus vidas, que sepan que **pueden contar con su familia**, si nos necesitan.

responsabilidad cuándo, con quién



- Los cambios biológicos, sociales, psicológicos y afectivos en la pubertad y la adolescencia.
- La sexualidad relacionada con el amor, los valores y las creencias.
- El cuidado mutuo en las relaciones afectivas.
- A decir “no” frente a las presiones de amistades y de la pareja.
- A reconocer y evitar prejuicios hacia algunas personas o grupos.
- A no discriminar.
- A respetar las diferencias.
- A aceptar y valorar sus cuerpos tal como son.
- La reproducción humana, embarazo, parto, puerperio, maternidad y paternidad.
- El derecho a la salud sexual y reproductiva.

Cuanto más sepan, mejor

El embarazo en la adolescencia

Cuando empiezan los noviazgos entre adolescentes, también empiezan las preocupaciones en las familias: ¿tendrán relaciones? ¿sabrán cómo cuidarse? No hablamos de esto con mucha frecuencia.

¿Por qué nos intranquiliza tanto la posibilidad de un embarazo? Hay muchas razones: queremos que disfruten la juventud, que puedan estudiar, trabajar, elegir con tranquilidad el camino... y ser padres y madres adolescentes **no es algo fácil de llevar**.

Tal vez lo sabemos por experiencia propia o por lo que le pasó a gente cercana. Durante esta etapa es difícil asumir con **responsabilidad** la crianza de los hijos.

Es común que las parejas de **padres y madres adolescentes** transformen sus vidas y las de sus familias. Muchas veces **abandonan los estudios** o tienen más **problemas para conseguir trabajo**. Por eso, es bueno hablar en familia, tanto con los hombres como con las mujeres, sobre estos temas. Si nunca lo hicimos, no nos desanimes: siempre es buen momento para empezar.

En cuanto a la maternidad y paternidad, un tema que merece abordarse es el de las **responsabilidades compartidas entre varones y mujeres** tanto en la concepción, como en el embarazo y los cuidados del bebé.

Suele ser diferente la manera en que impacta un embarazo en la vida del varón adolescente que el modo en que lo hace en la vida de la mujer, no sólo porque el embarazo se desarrolla en el cuerpo de las mujeres sino también por **desigualdades** que en nuestra cultura **parecen naturales, aunque no lo son**, y hacen que recaiga en las mujeres la mayor carga del cuidado de los hijos.

NO PENSAMOS QUE
NOS PODÍA PASAR ESTO...
¿Y AHORA?



responsabilidades
compartidas

Otro tema a tratar son los **métodos anticonceptivos**. A veces, los adolescentes conocen esos métodos, pero creen que a ellos “no les va a pasar”. Pero sí les puede pasar, por eso es importante insistir mucho en el cuidado y en que **no sirve cuidarse un poco o a veces o sólo con las personas desconocidas**.

Para orientarlos, **es indispensable que nos informemos bien nosotros los adultos sobre los métodos anticonceptivos**. En el centro de salud más cercano podrán asesorarnos y también a los chicos y chicas, si van a consultar.

Recordemos siempre que **el preservativo es el método que, además de prevenir el embarazo no deseado, previene las enfermedades de transmisión sexual. Da lo mismo si se trata de varones o mujeres**: con ambos hay que conversar de estas cuestiones ya que **el cuidado y la prevención son responsabilidades de chicos y chicas**.

También es importante que sepan que, en caso de rotura u olvido del método anticonceptivo, en los primeros 5 días es posible tomar la **píldora de anticoncepción de emergencia**, que se brinda gratis en hospitales y centros de salud. Esta pastilla retrasa la ovulación y espesa el moco del cuello del útero para impedir que el espermatozoide se encuentre con el óvulo y así evitar el embarazo. Si el embarazo ya se produjo, la píldora de anticoncepción de emergencia no afecta en nada al embrión, es decir, el embarazo puede continuar su desarrollo normal. Este es un mensaje claro para transmitirles.

Y si los y las adolescentes se convierten en padres y madres, estas nuevas responsabilidades **no tienen que hacerlos abandonar sus sueños y proyectos**. Aunque tengan que resignar algunas cosas, siguen necesitando divertirse, estar con sus amigos y amigas, estudiar y planificar su futuro. Las familias podemos ayudarlos y acompañarlos en esta nueva y compleja etapa.



no abandonar

la escuela

podemos
ayudarlos



En hospitales y centros de salud

- En los centros de salud puede solicitarse la anticoncepción hormonal de emergencia, así como otros anticonceptivos.
- Las y los adolescentes tienen derecho a recibir información y métodos anticonceptivos incluso si acuden solos.
- En caso de interrupción del embarazo, es importante que la adolescente acuda de inmediato para ser atendida a fin de evitar infecciones que ponga en riesgo su vida.

Las falsas creencias sobre la sexualidad

Aunque los chicos y las chicas creen “saberlo todo”, muchas veces cuentan con información que no es cierta. Entre adolescentes circulan **creencias falsas** o equivocadas, transmitidas de boca en boca, que las familias tenemos que conocer para poder ayudar y ofrecer la **información correcta**. Por ejemplo:



- Muchas personas creen que en la primera relación sexual las mujeres no quedan embarazadas. Esto no es cierto: la probabilidad es la misma que en el resto de las ocasiones.
- Otras personas dicen que, cuando la mujer está menstruando, no es posible que quede embarazada. Tampoco es correcto. Puede haber ovulaciones en cualquier día del ciclo, incluso durante la menstruación.
- Mucha gente piensa que tampoco hay posibilidad de embarazo si el varón no eyacula en el interior de la vagina. También es erróneo porque, antes de la eyaculación, sale por el pene un líquido lubricante que facilita la penetración y puede tener espermatozoides.
- También hay mujeres que, después del acto sexual, se hacen un lavado vaginal. Piensan que así eliminan toda posibilidad de que los espermatozoides lleguen hasta el óvulo. Esto tampoco es cierto.
- Hay parejas que piensan que si la penetración no es muy profunda, no hay embarazo. Eso es falso. Incluso, puede haber embarazo sin penetración: si el varón eyacula en la vulva de la mujer, algún espermatozoide puede entrar en la vagina.
- También algunas personas creen que los preservativos se rompen con frecuencia, pero esto tampoco es cierto: es muy difícil que el preservativo se rompa. Si se rompe, es porque no se usó correctamente.
- Hay quienes creen que las mujeres no deben llevar preservativos o que no pueden exigirles a los varones que los usen. Estas ideas machistas ponen en peligro el cuidado de las parejas.

Estas y otras falsas creencias pueden traer consecuencias no deseadas. Por ello, es bueno pensar en todo lo que estamos seguros de saber, ya que puede no ser siempre cierto.

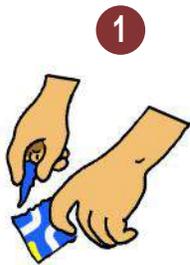
llevar
preservativos
exigirles que los usen

Los métodos anticonceptivos

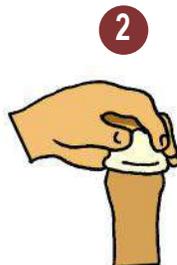
Las familias a veces pensamos que, si hablamos de métodos anticonceptivos, estamos “incitando” a que los chicos o las chicas tengan relaciones sexuales. Esto no es así. Informarlos es protegerlos, es enseñarles a cuidarse y a cuidar a los demás.

El preservativo es el único método que, además de evitar un embarazo no deseado, previene las infecciones de transmisión sexual. Es importante usarlo en forma correcta.

Uso del preservativo



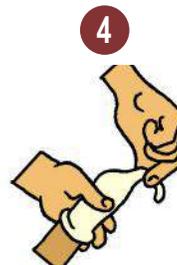
1
Controla la fecha de vencimiento.
Ábrelo con cuidado para no romper el contenido.
No usES los dientes.
No lo guardes en bolsillos ajustados, ya que el calor lo arruina.



2
Ponlo sobre el pene erecto, apretando la punta para que no quede aire



3
Desenróllalo totalmente hasta la base



4
Cuando termines, sácalo antes de perder la erección.



5
Hazle un nudito y tiralo a la basura

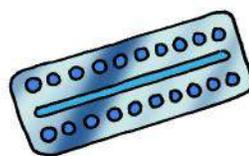
Además del preservativo, existen otros métodos anticonceptivos, por ejemplo:



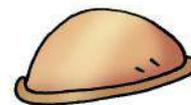
preservativo femenino



DIU
Dispositivo intrauterino



pastillas anticonceptivas



diafragma

Es necesario saber que muchos de estos métodos no protegen de las infecciones de transmisión sexual. Por eso, además de cualquier método anticonceptivo que se elija, **siempre hay que usar preservativo.**

salud
sexual
reproductiva

Para más información

Acércate al servicio de salud más próximo a tu domicilio

prevención
cuidarse y cuidar a los demás

VIH-sida: hablemos sin miedo

Es común que nos genere miedo hablar del VIH-sida porque no siempre sabemos qué decir cuando los chicos y chicas nos preguntan sobre este tema.

Sin embargo, es importante que la incomodidad o el temor no nos impidan hablar porque, como dijimos, los y las jóvenes tienen **derecho a estar informados** sobre las cuestiones que les preocupan. La escuela resuelve algunas dudas, pero las familias también podemos hacerlo. Para ello, necesitamos contar con la información básica.

derecho
a estar
informado



El VIH, o virus de inmunodeficiencia humana, se instala en el sistema inmunológico, que es el encargado de defender nuestro cuerpo. El VIH puede hacer que una persona desarrolle sida.

SIDA son las siglas que significan: **síndrome de inmunodeficiencia adquirida**. “Inmunodeficiencia” quiere decir que tenemos bajas las defensas. Es decir que algunas personas que se han infectado con el virus del VIH pueden, en algún momento, presentar distintas enfermedades debido a que sus defensas están muy disminuidas. Cuando el VIH hace que se presenten estas enfermedades, llamadas enfermedades oportunistas, se habla de sida.

Para referirnos a las personas infectadas con el virus del VIH o que tienen sida, no tenemos que etiquetarlos de ningún modo porque eso resultaría discriminatorio; podemos simplemente usar la expresión “personas que viven con VIH” o “personas que viven con sida”.

El VIH se **transmite** únicamente por estas tres vías:

- **Transmisión sexual:** si se mantienen relaciones sexuales (vaginales, anales u orales) sin preservativo.
- **Transmisión por vía sanguínea:** al compartir instrumentos punzantes o cortantes (jeringas, agujas, maquinillas de afeitar, etc.)
- **Transmisión perinatal o vertical:** una mujer embarazada que vive con VIH puede transmitir el virus a su bebé durante el embarazo, el parto o cuando da de mamar. Por eso es importante saber si la mamá vive con VIH-sida, para cuidarlos a ella y a su bebé.



ir a la
escuela

Desconocimiento y prejuicios

Como sucede con muchos prejuicios, quienes rechazan a las personas que viven con VIH o con sida lo hacen por desconocimiento, por miedo, por falta de información. Tenemos que saber que el VIH no se transmite por mantener relaciones de afecto (abrazos, besos) ni por tomar mate o intercambiar ropa. Tampoco hay riesgo si se comparten lugares, como por ejemplo el ámbito laboral o la escuela. Esto significa que las personas que viven con VIH pueden llevar una vida familiar y de trabajo como cualquier otra.

Recordemos que nuestros hijos no se van a infectar por jugar, compartir o estudiar con una chica o chico que viva con VIH-sida. También sepamos que las personas que viven con VIH-sida **tienen derecho a ir a la escuela** y a que su situación de salud se mantenga en la **confidencialidad**, es decir, a que no se divulgue.

¿Se puede prevenir la infección del VIH?

¡Sí, se puede! Veamos de qué manera:

- **Para evitar la transmisión a través de la vía sexual** se debe usar correctamente el preservativo en cualquier tipo de relación sexual (vaginal, anal u oral).

Es muy importante tener siempre una actitud y comportamiento de cuidado hacia uno mismo y hacia los demás, **por más que conozcamos a la otra persona. El uso del preservativo en cualquier relación sexual es el único modo de cuidarse y cuidar al otro.** Como en una relación heterosexual las mujeres tienen mayor riesgo de infectarse que los varones, es importante que se sientan seguras y puedan ponerse de acuerdo con sus parejas y exigirles el uso del preservativo.

se puede prevenir



consultemos
en los centros de **salud**

Si nos enteramos de que nuestros chicos o chicas tuvieron una relación sexual sin protección, es decir, sin usar preservativo, y piensan que han quedado expuestos a una infección por VIH, no hay que asustarse. Lo más conveniente es realizar una **visita al médico**. La charla con el profesional nos dirá qué tipo de prueba y, eventualmente, qué tratamiento hay que realizar. Así despejaremos dudas y preocupaciones innecesarias y tendremos más elementos para decidir sobre nuestra salud.



no hay que asustarse

- **Para evitar la transmisión por vía sanguínea** no se deben compartir instrumentos que pinchen o corten (máquinas de afeitar, alicates, cepillos de dientes, etcétera). En el caso de los tatuajes, como en otros en los que se usen agujas, es importante asegurarnos de que se utilicen elementos descartables o llevar los propios.
- En el caso de un embarazo, **para evitar la transmisión perinatal o vertical** es fundamental que las parejas que viven con VIH inicien un tratamiento para que su bebé nazca sin el virus. Es necesario que las mujeres embarazadas, a partir del primer trimestre, realicen los controles del embarazo. **También se recomienda que las madres que viven con VIH no den el pecho a sus bebés.** En su lugar, pueden usar leche maternizada que se entrega de manera gratuita en todos los hospitales públicos del país.

La única manera de **saber si se está infectado** con VIH es a través de un sencillo **análisis de sangre que se puede realizar de manera gratuita y confidencial** en cualquiera de los hospitales y centros de referencia. En todos los hospitales y centros de salud se pueden hacer consultas y retirar preservativos gratis.



análisis de sangre gratuito

Medicamentos gratuitos

Para el tratamiento del VIH se entregan antivirales en los centros de salud

tratamiento

aprender a protegernos



Es importante que sepamos que **hay otras infecciones que se transmiten cuando tenemos relaciones sexuales sin usar preservativo**. Se las llaman Infecciones de Transmisión Sexual (ITS). Algunas de ellas son la sífilis, la gonorrea, el herpes y la hepatitis B. Para aprender cómo protegernos y prevenir estas infecciones, es importante que consultemos en los centros de salud.

Recordemos siempre que **el uso del preservativo desde el principio hasta el fin de las relaciones sexuales es el único método de prevención del VIH-sida**, así como del resto de las ITS.



- Las relaciones sexuales como vínculos de amor, placer y responsabilidad.
- El respeto por la diversidad y el rechazo por todas las formas de discriminación.
- Información sobre el embarazo y los métodos anticonceptivos.
- El cuidado de la salud y la prevención de infecciones de transmisión sexual, incluido el VIH sida.
- El uso de preservativo como único método para prevenir al mismo tiempo el embarazo, las ITS y el VIH (sida).
- La legislación sobre los derechos sexuales de la adolescencia y la información para garantizar esos derechos en los servicios de salud.

Igualdad de derechos para todos y todas

Los derechos de las mujeres

Sabemos que hombres y mujeres somos distintos. Nacemos con características corporales diferentes, que son **biológicas**. Pero... ¿es esta la única diferencia? Hay otras que no son biológicas sino que se van dando por las **formas de vida** propias de los lugares donde crecemos, trabajamos, formamos familias.

No es lo mismo ser una mujer hoy en día que haber nacido mujer hace algunos años. Hay muchas costumbres, y hasta leyes, que van cambiando a lo largo de la historia. Por ejemplo, hasta no hace mucho, las mujeres no podían votar, o sea, no podían ejercer ese derecho pero sí lo ejercían los hombres. Eso ha cambiado y hoy nos causa sorpresa pensar que alguna vez fue diferente. Varones y mujeres podemos compararnos con padres y madres, abuelas y abuelos y notaremos la diferencia en el tiempo. ¡Cuántas costumbres se han modificado! Para las leyes de nuestro país y de la mayoría de los países del mundo, **hombres y mujeres tenemos los mismos derechos, pero no siempre esta igualdad se cumple en la vida cotidiana.** Por ejemplo, se dan diferencias en el trabajo. Las tareas diarias de la casa y el cuidado de los hijos e hijas suelen recaer más sobre las mujeres que sobre los hombres: no importa si los dos integrantes de la pareja trabajan fuera del hogar, las mujeres se encargan del trabajo doméstico. También se dan diferencias en los trabajos fuera de la casa: a veces, en los mismos puestos laborales los hombres ganan más.



situaciones injustas

igualdad de oportunidades y de trato

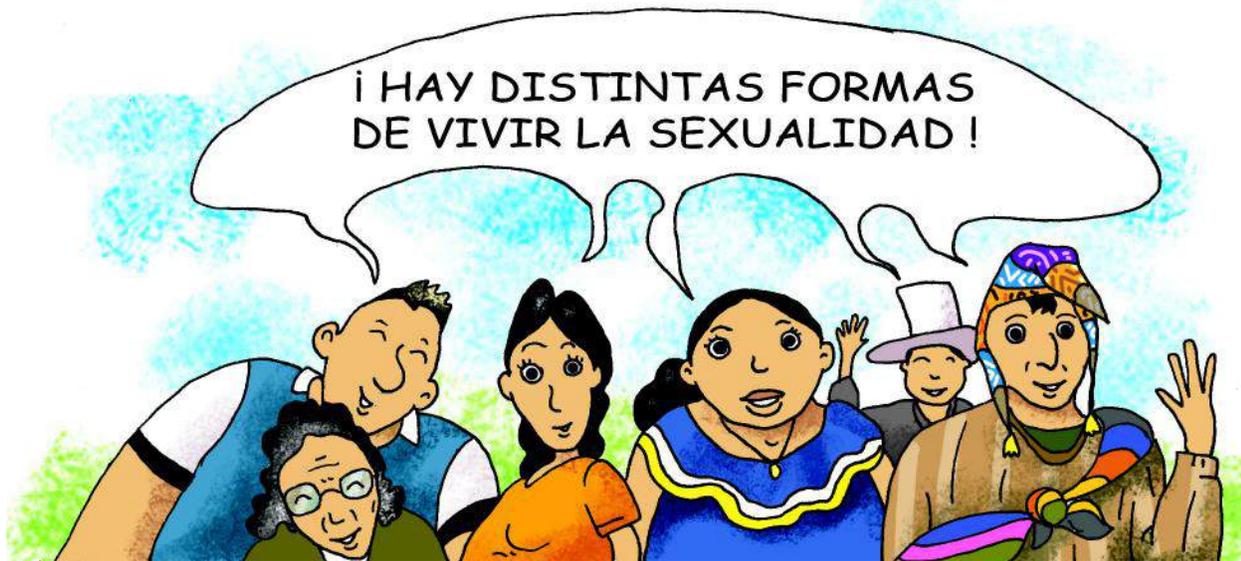
Muchas veces y, sin darnos cuenta, **ayudamos a reforzar estas situaciones injustas, porque tratamos de manera distinta a niñas y niños.** Les pedimos a las mujeres desde chiquitas que laven los platos, que hagan la comida y ayuden en la casa y no les pedimos lo mismo a los chicos. O les decimos a los chicos que no deben llorar, que eso es cosa de mujeres. Sin embargo, manifestar el dolor llorando es algo que no tiene que ver con ser hombre o mujer.

Desde la infancia, nos dicen que los hombres son fuertes, dominantes, que tienen que saber defenderse y ser agresivos si hace falta. Que las mujeres son más sensibles, obedientes y deben estar dispuestas a cuidar y atender a los demás. Esto no es necesariamente cierto, más bien son ejemplos que muestran aquellas diferencias entre varones y mujeres que son **producto de la cultura en la cual vivimos.**



Es probable que, si en nuestras casas enseñamos a niños/as a colaborar en el trabajo doméstico, los hombres no piensen que poner o levantar la mesa no es tarea de ellos. ¡Y es posible que las niñas se quejen, si siempre las mandamos a ellas!

Es importante prestar atención para que las diferencias entre las mujeres y los hombres no se conviertan en situaciones desiguales e injustas.



Las diversidades sexuales

Este es un tema muy importante y del que puede ser difícil hablar: **las distintas maneras de vivir la sexualidad.**

Cuando nos enteramos de que algún chico o chica del barrio, de alguna familia conocida o de nuestra propia familia es **homosexual**, podemos llegar a sentir curiosidad, frustración, preocupación, miedo o vergüenza y no saber cómo actuar... **No es raro que nos pase esto.**

Es que a veces pensamos que hay una sola manera de vivir la sexualidad.

También es probable que nos hagamos **preguntas sobre el futuro** de estos chicos y chicas.

¿Se cumplirá todo aquello que esperamos para ellos y ellas? ¿Serán felices?

¿Lograrán formar pareja? ¿Podrán tener hijos? ¿Serán aceptados y aceptadas?

¿No serán discriminados en la escuela, en el barrio, en el trabajo?

La homosexualidad es la atracción sexual, física y afectiva

Homosexualidad y heterosexualidad

(orientación sexual) por personas del mismo sexo. Suele usarse la palabra "lesbiana" para nombrar a una mujer homosexual y "gay", para nombrar a un varón homosexual.

La heterosexualidad es la atracción sexual, física y afectiva (orientación sexual) entre dos personas de distinto sexo. Mujeres que sienten atracción por hombres y hombres que sienten atracción por mujeres.



muchas personas son discriminadas

Frente a todas estas dudas, puede ayudarnos saber algunas cosas:

- La homosexualidad es una manera de vivir la sexualidad. **Al igual que la heterosexualidad, la homosexualidad no es una elección.** Es decir, las personas no deciden ser homosexuales o heterosexuales. **Tampoco es una enfermedad:** hace ya muchos años que la medicina y la Organización Mundial de la Salud no la consideran así.
- No hay que asociar la culpa a la sexualidad. La orientación sexual de un chico o una chica no es culpa ni mérito de nadie. En una misma familia, puede haber chicos o chicas homosexuales y heterosexuales. **Los adultos no debemos sentir que hay algo que hicimos “mal”** si un hijo es gay o lesbiana y no esperábamos eso.
- Que una pareja sea heterosexual u homosexual no hace que los hijos sean heterosexuales u homosexuales.
- Hay parejas formadas por **una mujer y un hombre**, parejas formadas por **dos mujeres** y parejas formadas por **dos hombres**, y eso no tiene nada de malo. Antes que todo, debemos enseñarles a niñas y niños a respetar a todas las personas y a respetarse a sí mismos, sin importar su orientación sexual.
- Todos los días, **muchas personas son discriminadas por vivir su sexualidad tal como la sienten.** Las personas travestis, por ejemplo, que se visten de manera distinta a la habitual de su sexo biológico, son discriminadas de múltiples maneras: las echan de sus casas, no pueden terminar de estudiar, no son aceptadas en muchos trabajos y a veces son motivo de burla y de agresión. Estas conductas discriminatorias hacen daño y van en contra de los derechos que hemos conquistado como sociedad.



apoyo respeto
comprensión

Si los chicos o chicas nos cuentan que son gays o lesbianas, debemos saber que es una demostración de **cariño y confianza** y un **pedido de apoyo, respeto y comprensión**. Aunque nos lleve un tiempo aceptarlo, es bueno para todos. ¿O nos gustaría que nos ocultaran algo tan importante para sus vidas?

derecho a **vivir** nuestra vida

Si en nuestras familias hay una chica lesbiana o un chico gay, es importante el apoyo, la ayuda y la compañía. Muchos y muchas jóvenes **viven el ser gays o lesbianas con sufrimiento, con humillación**, debido a comentarios que escuchan en contra de la homosexualidad (chistes, insultos, etc.) por parte de gente cercana. Esta **violencia** hace que vivan un aspecto importante de sus vidas en soledad y que no se animen a contar lo que sienten a sus amigas y amigos, vecinos, educadoras, familiares, por miedo a ser rechazados.

Entonces, las familias, podemos enfrentar miedos, inquietudes, dudas y colaborar para que nuestros hijos e hijas sean más felices. ¿Cómo podemos hacerlo?



- Diciéndoles que **se animen a confiar en nosotros**, sin miedo al rechazo.
- Demostrándoles todo el **apoyo y comprensión** para afrontar la vida y acompañándolos en su condición, sea cual fuese.
- Colaborando para que **sean felices** sin que tengan que alejarse de la familia.
- Demostrándoles que los **amamos**.

En hospitales y centros de salud

La Constitución Política reconoce el derecho de las personas a ejercer su orientación sexual libremente, sin sufrir discriminación ni violencia.

En las relaciones sexuales homosexuales, al igual que en las relaciones heterosexuales, existen posibilidades de contraer infecciones de transmisión sexual como el VIH-sida, sífilis, HPV (virus de papiloma humano). Por eso, en hospitales y centros de salud se **entregan gratis preservativos**.

Gays, lesbianas, bisexuales, transexuales, heterosexuales... Todas las personas tenemos derecho a vivir nuestra vida, nuestro amor y nuestra sexualidad sin ser discriminadas. Diversas organizaciones de la sociedad civil, en todo el país, trabajan para defender estos derechos.

Sexualidad y discapacidad

A veces nos cuesta aceptar que **nuestros hijos e hijas con alguna discapacidad también tienen emociones, sentimientos y deseos relacionados con la sexualidad**, como todas las personas. Creemos que no tienen sexualidad. O pensamos que, a medida que crezcan, se les va a hacer difícil controlar sus "impulsos" sexuales. O sentimos que, por su discapacidad, cuando sean grandes no van a poder enamorarse ni casarse ni tener hijos o hijas.



Nada de esto es cierto. Es importante tener siempre presente que:

- **Todas las personas**, con o sin discapacidad, **tienen sexualidad**. Cada una la vive según sus propias posibilidades.
- Como en el resto de las personas, **la actividad sexual ayuda a la maduración personal**, a adaptarse mejor a la vida y a la comunicación con los demás.
- **Las personas con discapacidad tienen derecho a aprender sobre sexualidad**, la educación sexual también es para ellas.

valoremos
lo que sí pueden

Entonces, hay varias cosas que podemos hacer las familias para acompañar a niños y niñas con discapacidad a crecer felices, con confianza en sí mismos y en los demás. Por ejemplo:

- **No reprimamos sus conductas sexuales** como si fueran algo vergonzoso o sucio.
- **Enseñemos que hay momentos y lugares** para la intimidad.
- **Démosles información** necesaria sobre su cuerpo y lo que sienten para que se conozcan mejor y puedan cuidarse.
- **Dejemos que pregunten** sobre el tema y **digamos siempre la verdad**. Nunca les demos una información engañosa, que les dé culpa o que tenga que ver con posibles castigos.
- **Fomentemos su vida social**. Para una sexualidad más plena, es muy importante el vínculo con los demás. Por eso, es bueno estimularlos a que participen de diversas actividades: reuniones sociales, talleres y cursos, encuentros en espacios públicos del barrio o donde puedan encontrarse con otros jóvenes. De este modo, van a conocer más gente con la que se relacionarán de diferentes maneras.
- **Démosles explicaciones que puedan comprender** y ni más ni menos de la que piden. En el caso de no saber qué contestar, podemos pedirles tiempo para pensar una respuesta según sus posibilidades y necesidades.
- **Enseñémosles a decir “NO” y a pedir ayuda** cuando alguien les quiera hacer algo que los incomode, confunda o moleste. Muchos abusadores pueden buscar chicas o chicos con discapacidad porque los imaginan más vulnerables.
- **No pongamos siempre el acento en lo que no pueden hacer**. Ayudémoslos a valorar lo que sí pueden, a apreciarse a sí mismos y a ser cada día un poco más independientes.

Recordemos que siempre **podemos consultar al maestro o a la maestra** de la escuela para que nos ayuden a resolver las dudas sobre la sexualidad de los hijos e hijas. En la escuela, además, nos pueden recomendar algún doctor/a, psicólogo/a o algún otro profesional, según la inquietud que tengamos.

digamos la
verdad



- El respeto por todas las personas, no importa cuál sea su orientación sexual.
- La igualdad de derechos para varones y para mujeres.
- El conocimiento de normas y leyes para garantizar los derechos de las personas.
- El derecho que tienen todas las personas, con o sin discapacidad, a vivir la sexualidad plenamente, sin discriminación ni violencia.

Desigualdad y violencia

El abuso sexual infantil



Siempre es importante hablar con niños y niñas sobre la sexualidad.

Todos queremos que sean felices y que puedan vivir en armonía conociendo su cuerpo, logrando buenas relaciones y expresando sus afectos. Tenemos que actuar en todo momento para alejar la violencia de su forma de vivir y de sentir la sexualidad.

Hay temas que nos duelen a todos y que causan enojo de solo pensarlos.

Por eso, nos resulta difícil hablar de ellos. Uno es la **violencia sexual**.

Cuando nos enteramos que un adulto hace daño a un niño y abusa sexualmente de él, a veces, directamente, nos resulta increíble.

Sin embargo, son cosas que pasan a menudo: **muchas veces las personas adultas abusan de niños y niñas**. Por eso, **debemos conversar con nuestros hijos/as sobre estos temas**.

conversar con nuestros hijos

El abuso sexual infantil es un delito.

Hablamos de abuso sexual infantil cuando una persona adulta quiere obtener placer sexual aprovechándose de niños o niñas. No es necesario que exista contacto físico.

Estos son algunos ejemplos de situaciones de abuso sexual infantil:

- El adulto toca las partes íntimas del niño o niña para obtener placer.
- Le pide que se toque sus partes íntimas o las de otras personas.
- Le muestra fotos o películas pornográficas.
- Le hace presenciar escenas sexuales que no son adecuadas para su edad.

Las leyes protegen a niños y niñas y castigan a las personas abusadoras.

Al revés de lo que podemos pensar, **la mayoría de los abusos sexuales los cometen personas que los niños y niñas conocen** y con los que tienen confianza y cercanía.

Por eso, no alcanza con enseñarles a cuidarse de las personas que no conocen. Los niños tienen que saber que, a veces, los adultos conocidos pueden pedirles cosas que están mal y hacen daño.

Otra cosa importante: **no es verdad que hay más riesgo de abuso cuando una persona homosexual está en contacto con chicos**. Los abusos sexuales los pueden cometer tanto personas heterosexuales como homosexuales.

Los niños y niñas tienen que aprender a pedir ayuda si les hacen cosas que las hacen sentir mal o los confunden y saber que pueden hablar de las cosas que les pasan, sin sentir culpa ni miedo.



Para tener en cuenta

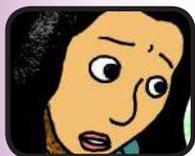
Los niños y las niñas no tienen la culpa ni provocan las situaciones de abuso sexual. Tampoco mienten cuando nos cuentan que fueron abusados o maltratados. Debemos creerles aunque esto nos duela y nos lleve a enfrentarnos con alguna persona de nuestra familia.

Mucha gente que abusa de menores **chantajea y amenaza a sus víctimas** para que guarden el “secreto”. Pueden decirles por ejemplo: “si no cuentas lo que te hago te voy a dar un regalo”, o “si lo cuentas, le voy a pegar a tu mamá”, o “si lo cuentas, nadie te va a creer”.

diferenciar
secretos

Por todo esto es muy importante que les enseñemos a no tener miedo ante estas situaciones, a animarse a decir “NO” y sobre todo, a pedir rápidamente ayuda a una persona adulta de confianza.

tienes que decir
 “no”



Debemos ayudarlos entonces a **diferenciar los secretos** que sí deben guardar de aquellos que no. Por ejemplo, si alguien les pide que no cuenten que le van a hacer un regalo a otra persona porque quieren darle una sorpresa, ese es un secreto que pueden guardar. Si, por el contrario, una persona adulta les hace algo que les provoca miedo, dolor o confusión y les dice “guarda el secreto”, ese NO es un secreto para guardar y deben contarlo y buscar ayuda.

Debemos decirles claramente: “Si alguien quiere ver o tocar tus partes íntimas, tienes que decir “No”, estás en todo tu derecho; y me lo tienes que contar rápido a mí o a alguien de confianza, como por ejemplo, a tu maestro o maestra”.

Las personas que convivimos con niños y niñas debemos estar atentas cuando hacen cosas que nos llaman la atención o tienen cambios de humor. Si están más callados o tristes que de costumbre, más ansiosos, peleadores o excitados, sin perder tiempo, debemos conversar con ellos y ellas sobre aquello que les puede estar pasando. No siempre que algo nos resulta diferente en la manera de comportarse de los niños estamos ante un caso de abuso o maltrato, pero es conveniente que **siempre que vemos algo que nos llama la atención**, sin alarmar o asustar, nos acerquemos a ellos, **preguntemos y escuchemos para poder ayudarlos.**

Aunque el abuso sexual es más común en la infancia, cuando los chicos llegan a la adolescencia pueden seguir siendo abusados. Por ello, aunque crezcan, es importante estar siempre atentos.

Para que crezcan más seguros y confiados, a los chicos y chicas tenemos que enseñarles a conocer, querer y cuidar su propio cuerpo.

Violencia en el noviazgo

Cuando no se respeta la igualdad de derechos entre hombres y mujeres, muchas veces se pueden dar situaciones de violencia en las relaciones de pareja. Y esto no sólo ocurre en parejas adultas. Las situaciones de violencia en las parejas muchas veces empiezan durante el noviazgo.

no permitir
 malos tratos

Un día un empujón, otro día un insulto, después una cachetada, burlas. No hay que quitarle importancia a estas cosas cuando pasan. **Es preciso enseñar a chicos y chicas que no deben permitir malos tratos.**

No hace falta esperar a que estén viviendo una relación afectiva para empezar a conversar sobre las relaciones de pareja y las formas de estar atentos a posibles manifestaciones de violencia y malos tratos.



No sé por qué Juanjo se enoja y me grita cuando no está de acuerdo con lo que digo... Me asusta.

celos
violencia

Es importante enseñar a reconocer cuándo hay situaciones de violencia para poder alejarse de este tipo de vínculos.

“Él es muy celoso, no quiere que salga en grupo si van amigos varones ni que hable por teléfono con ellos”. Mi amiga Valeria me dice que no me preocupe, que los celos son una muestra de amor.

Las conductas violentas muchas veces se justifican diciendo que son “juegos” o “muestras de cariño” o que “ahora los noviazgos son así”. Esto puede confundirnos, desorientarnos y no permitimos ver la **gravedad del problema**. Debemos transmitir precisamente lo contrario: el amor es confianza y buen trato. **Los celos excesivos en una pareja dañan y provocan violencia**, porque buscan controlar parte de la vida de la otra persona. Y esto no tiene nada que ver con demostrar amor.

“Cuando se enoja, no puede parar: se pone cada vez más violento. Pero también es bueno a veces, mami; cuando se le pasa me pide disculpas”.

Las relaciones violentas empiezan de a poco y suelen empeorar y crecer en sus manifestaciones, aunque por momentos se atraviesen etapas más tranquilas, de perdón y reconciliación. Debemos transmitir que **no deben permitir nunca el maltrato** y que el pedido de disculpas no sirve si no se cambia la actitud.

Vivir sin violencia

Todas las personas tienen derecho a vivir sin violencia, cada ser humano vale por lo que es y nadie tiene derecho a maltratar, a agredir, a faltar el respeto ni a discriminar a otra persona.

¿Qué es la trata de personas?

Cuántas veces vemos por televisión noticias sobre chicos o chicas que desaparecen de un día para el otro y cuyas familias no tienen idea de dónde pueden estar. ¿Sabían que muchos de ellos son **engañados, amenazados y secuestrados** para llevarlos lejos de su casa y explotarlos sexualmente?.

A ese **delito** se llama **trata de personas para la explotación sexual**. Casi siempre, las víctimas son mujeres, niñas, niños y adolescentes. También es importante saber que a veces se combina con otras formas de trata, como la trata laboral, que se da cuando se obliga a las personas adultas, a veces con sus hijos e hijas, a trabajar, por ejemplo, en el campo, en talleres que confeccionan ropa o en tareas domésticas.



tomar
precauciones



¿Cómo consiguen estos delincuentes llevarse a las personas?

A veces **lo hacen por la fuerza, con amenazas** como estas: “Si no trabajás para nosotros, tu familia la va a pasar mal” o “si no vienes, te quemamos la casa”.

Otras veces, **engañan con ofertas de trabajo o de estudio tentadoras** y les dicen que se van a alejar de la familia, pero que van a ayudarlos mandándoles dinero del trabajo. A veces, a las chicas las convencen diciéndoles cosas como: “te vamos a llevar a la ciudad, a trabajar con una familia buena y te van a dejar salir para terminar la secundaria”, o “con lo linda que sos vas a trabajar de modelo, vas a ganar un montón de plata y vas a aparecer en tapas de revistas”. Muchas veces, estas ofertas laborales se hacen por Internet.

Es importante tomar conciencia de que este problema existe, por eso, las familias debemos enseñar a chicos y chicas a tener algunas **precauciones**:

- **Si ven un anuncio de trabajo** que les parece muy bueno, antes de llamar por teléfono, averigüen si esa empresa existe (se puede buscar en Internet). Cuando llaman, tienen que preguntar nombres de las personas encargadas, lugar de la empresa y toda información que se les ocurra preguntar sobre el trabajo. **Hay que dejar todo bien anotado** para que la familia esté al tanto y también para poder averiguar más cosas (por ejemplo, si la oferta es para servicio doméstico en otra ciudad, preguntar por el apellido y teléfono de la gente de la casa y llamar para ver si de verdad existen).
- También tienen que estar atentas, sobre todo las mujeres, **cuando se ponen de novias y todavía no se conocen mucho**. A veces, los delincuentes las seducen y después les ofrecen **irse a un lugar lejano a trabajar**. Siempre hay que preguntar bien de qué se trata el trabajo y no aceptar ofertas que parecen ser muy buenas, sin **averiguar antes todo lo que puedan**.
- **Nunca firmen algo** si no saben leer o si no los acompaña alguien que los pueda ayudar a entender bien la oferta.
- **Nunca hay que entregar el C.I.** (Carnet de Identidad) o, si vienen de otro país, ningún otro documento que tengan.
- Cuando les ofrecen trabajos maravillosos por Internet, **no tienen que mandar mucha información propia**: hay que pedir datos previamente.
- **Si sienten en algún momento que están en peligro, no duden en pedir ayuda** a alguien de confianza o directamente a la policía. Lo mismo si les parece que algún amigo o amiga está en peligro.
- Si nuestro hijo o hija no vuelve a casa y eso no es algo común, tenemos que **llamar pronto** a sus amistades del barrio o del colegio, a sus novios o novias, a otros familiares, para preguntar si saben algo. Hay que hacerlo en el momento, no hay que dejar pasar los días.

pedir
ayuda



llamar pronto

explotación sexual



Los adultos, ya seamos familiares, amigos o maestros/as, **podemos ser de gran ayuda** para los chicos y las chicas cuando tienen dudas sobre estas cuestiones o cuando ellos o sus amistades sienten que están confundidos.

Por eso, recordemos que **es importante escucharlos con respeto y evitar que la primera respuesta sea inadecuada**. Si somos intolerantes, podemos hacer que se alejen. En cambio, si los escuchamos con paciencia, van poder confiar en nosotros y así podremos brindarles la ayuda que necesiten.

La trata con fines de explotación sexual aumentó en nuestro país en los últimos años. Hoy es un delito que deja grandes ganancias, que también se mantiene porque hay gente que paga por tener sexo con niños, niñas y adolescentes. No olvidemos que las relaciones sexuales entre niños y adultos siempre constituyen abuso sexual.

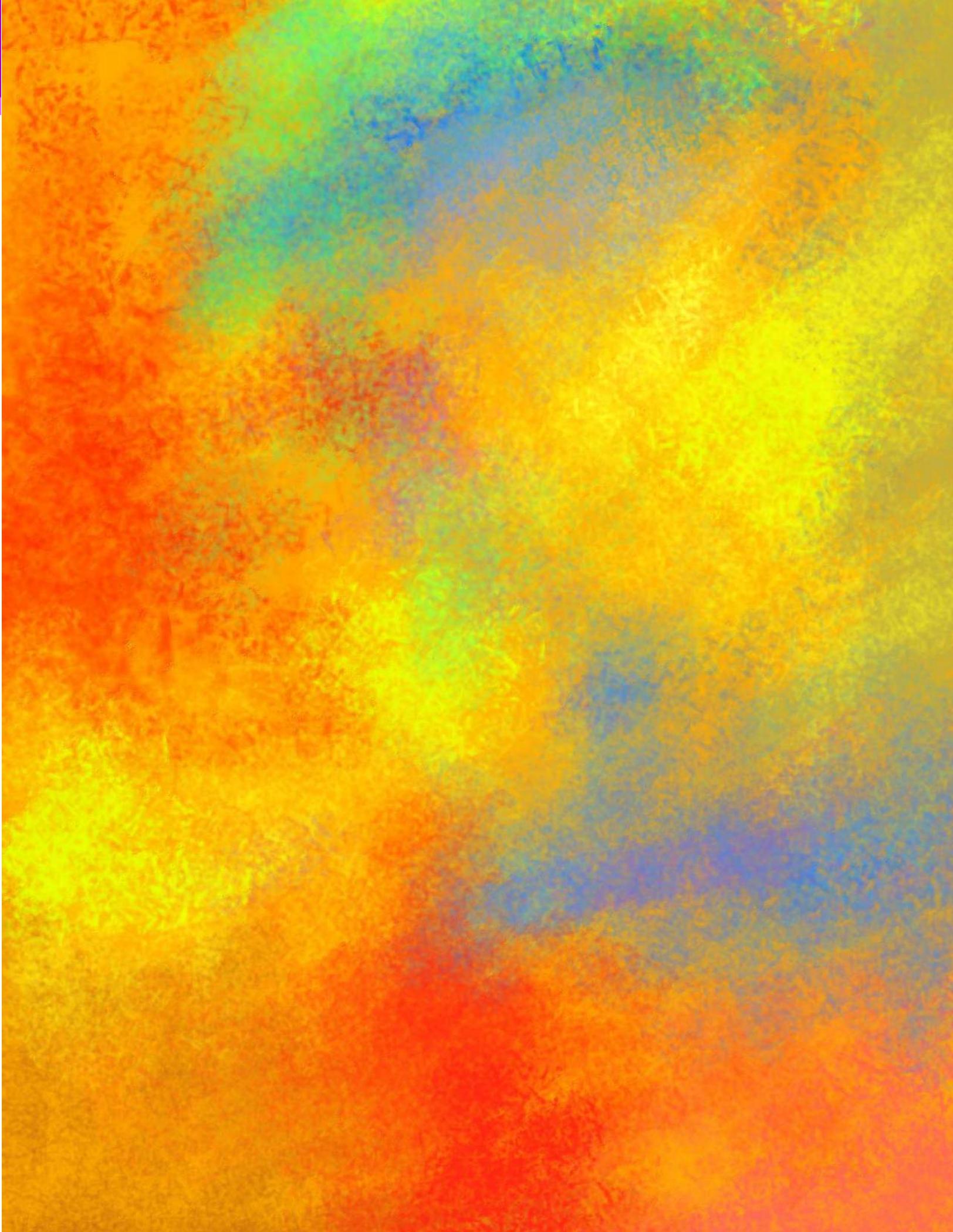


rescate acompañamiento



La escuela enseña

- Las normas y las leyes que defienden los derechos de todos y todas.
- A pedir ayuda a adultos de confianza cuando pasa algo que los daña a ellos o a los demás.
- A decir “no” cuando alguna interacción física incomoda, confunde o molesta.
- A no guardar secretos que los hacen sentir mal.
- La igualdad de derechos para hombres y mujeres.
- A valorar la sexualidad, la afectividad, la pareja y el cuidado mutuo.
- A prevenir situaciones de violencia en los noviazgos.
- A reconocer situaciones de riesgo o de violencia sexual, como acoso sexual, abuso sexual, maltrato, explotación sexual y trata de personas.



Educación Sexual Integral PARA HABLAR EN FAMILIA



LAS PARTES DEL CUERPO

Las diferencias corporales entre varones y mujeres
Respetar la intimidad
Cuando los niños y las niñas se tocan las partes íntimas

LA LLEGADA DE UN BEBÉ

Embarazo y nacimiento
La adopción de nenes y nenas

LA EDAD DE LOS CAMBIOS

La apariencia corporal
Entrando en la adolescencia
La menstruación
La masturbación
Las relaciones sexuales

CUÁNTO MÁS SEPAN, MEJOR

El embarazo en la adolescencia
Las falsas creencias sobre la sexualidad
Los métodos anticonceptivos
VIH-sida: hablemos sin miedo

IGUALDAD DE DERECHOS PARA TODOS Y TODAS

Los derechos de las mujeres
La diversidad sexual
Sexualidad y discapacidad

DESIGUALDAD Y VIOLENCIA

El abuso sexual infantil
Violencia en el noviazgo
¿Qué es la trata de personas?

Esta revista puede leerse de principio al fin o por capítulos, buscando directamente los temas que más interesan.



Fondo de Población
de las Naciones Unidas