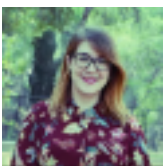




Emociones



**María Dolores
García**

Psicóloga

Los pequeños suelen explorarlo a edades tempranas

La familia es un aspecto muy importante en la educación sexual de los pequeños, ya que esta experiencia es la que rodea al niño o a la niña desde el nacimiento y determina hasta qué punto se van a desarrollar sentimientos saludables y positivos. Por eso es importante normalizar la curiosidad por su cuerpo.

Por ejemplo, con los abrazos **educamos en conductas emocionales positivas** hacia el amor. Con la ropa y los juguetes educamos en los ya conocidos roles de género y,

viéndonos en la ducha o cambiándonos de ropa, hacemos educación sexual referente a las diferencias anatómicas entre las personas. Lo mismo cuando nos enfrentamos al momento en el que nuestros pequeños descubren sus genitales.

Madres, padres: **¡que no cunda el pánico!** Esta conducta es totalmente normal en niños y niñas a partir de los 2-3 años. En esta etapa comienzan a descubrir su cuerpo y las sensaciones que lo acompañan. Para los pequeños no es más que otra parte del cuerpo que explorar, al igual que los codos, las rodillas o el ombligo.

El problema comienza cuando interpretamos esa exploración corporal como algo erótico. Tanto niños como niñas no conciben la erótica tal y como la concebimos las personas adultas, eso es algo que desde la psicología llamamos **la mirada adulta?**. Esta mirada adulta está condicionada por todas las experiencias que hemos tenido a lo largo de nuestra vida, sin embargo, tu hijo o hija aún no ha tenido esa experiencia, ni la va a tener hasta el inicio de la pubertad. De hecho, hasta los 4-5 años, tu hijo o hija no identifica esquemas de índole sexual. Es a partir de esta edad cuando los niños comienzan a introducir y comprender ideas sobre el amor, la pareja, familia, afectos, etc.

Es comprensible que tengamos dudas, sintamos pudor o miedo y no sepamos muy bien cómo actuar, por ello, hemos elaborado esta **guía práctica** para normalizar y saber cómo reaccionar cuando esta situación ocurra. Esta es una manera de hacer **educación sexual desde casa**, con unos tips muy sencillos seréis vosotros los que marquéis el inicio de la construcción de esos esquemas sexuales en vuestros hijos e hijas, cimentando las bases de una sexualidad positiva, responsable y saludable cuando sean adolescentes y, posteriormente, adultos.

Si tu hijo o hija tiene entre 0 y 2 años es mejor que dejes que explore su cuerpo durante el cambio de pañal o en la hora del baño. A esta edad, es normal tener curiosidad por experimentar con el sentido del tacto, con su cuerpo y comenzar a tener una identidad masculina o femenina. Es importante compartir **mensajes positivos** sobre el género y sobre el contacto personal al sostener, vestir, hablar y jugar con el bebé. A partir de los 2 años, existe una gran curiosidad por la anatomía corporal, concretamente la genital, y crece el interés por la reproducción. No te extrañe que te pregunte de dónde vienen los niños. No es recomendable espetar frases del tipo: "¡no te toques!" o "¡lo que haces está mal!". Esta manera de reaccionar hace que **nuestro hijo o hija se sienta frustrado al no tener una explicación racional** del motivo por el que nos enfadamos. Para ellos, es algo inocente y desconocido. Podemos ayudarnos de libros o muñecos existentes en el mercado para enseñar la anatomía. Explicar, con un tono asertivo, que tocar las distintas partes del cuerpo puede hacernos sentir bien, pero que se debe hacer en un lugar privado. Cuando son más grandes, (5-6 años en adelante) podemos aprovechar para hablar con ellos sobre la importancia de la intimidad y privacidad y que nadie más puede tocarlos (excepto las personas que lo cuidan o por razones médicas). Si encontráis a los hermanos, primos o amigos descubriendo sus cuerpos, lo más recomendable es **reaccionar de manera calmada** preguntando a qué juegan, sin poner la "mirada adulta" y entendiendo el motivo por el que lo hacen (curiosidad). Plantearnos cuál es la educación sexual que vosotros recibisteis y pensar que cambiaríais o que os gustaría mantener es

una muy buena técnica para saber si lo estamos haciendo bien. No hay una manera efectiva al 100% para realizar educación desde casa. Cada caso es individual y tendréis que tener en cuenta las peculiaridades de vuestra familia. Somos seres sexuados desde que nacemos, pero la sexualidad se manifiesta de maneras muy diversas a lo largo de la vida. Para que nuestros pequeños se asuman positivamente y puedan vivir su sexualidad de manera saludable en el futuro, debemos trabajar para que aprendan a conocerse y aceptarse y, de este modo, puedan establecer relaciones interpersonales gratificantes y no discriminatorias. Por último, es muy importante no llamar masturbación a la exploración genital infantil. La palabra masturbación está cargada de connotaciones sexuales adultas y para nada se asemeja al motivo por el que lo hacen los pequeños.

EXPERTO:

María Dolores García

Psicóloga

Graduada en Psicología y promotora de Igualdad de Género.