

## FUNDAMENTOS PARA LA EDUCACION SEXUAL DE NUESTROS HIJOS

### 1.- INTRODUCCIÓN.

Lo más importante de todo ser humano es el **desarrollo y formación de la personalidad** y para ello además de ciertos factores genéticos, tenemos otros aspectos que la conforman, algunos de ellos interactúan en forma bidireccional, tanto en la personalidad como en el desarrollo de la sexualidad y los vamos a describir, ya que estos se moldean en la convivencia del hogar.

La educación y formación de nuestros hijos en el área de la SEXUALIDAD, la reciben en el hogar con el ejemplo de los padres y en especial de los

aspectos vividos en el seno de su familia y relacionados con la sexualidad. La convivencia y las relaciones entre padres e hijos, con los hermanos, los padres como pareja, o los tutores que representan esas figuras de identificación y aprendizaje. Son experiencias, sensaciones y emociones que se perciben a diario en el hogar. No importa mucho que clase de familia sea, (nuclear, extendida, mono parental, sustituta, etc ) son los padres biológicos o las personas que los representan los encargados de la EDUCACION SEXUAL EN EL HOGAR.

Para ello vamos a definir y explicar cada uno de ellos y su influencia en la sexualidad:

- SEXUALIDAD , -AFECTIVIDAD**
- RELACIONES INTERPERSONALES EFECTIVAS**
- AUTOESTIMA**
- APEGO**



### 1-- SEXUALIDAD

***La sexualidad es una de las dimensiones o capacidades del ser humano que le permite amar y se expresa por medio de los diferentes comportamientos afectivos. (A.A.)***

*La sexualidad, valorada por las expresiones de afecto que se dan o se reciben, la posee todo ser humano, desde el día que es concebido hasta su muerte. Es un proceso evolutivo y*

*cambiante de interacción del individuo consigo mismo y con otros seres humanos, que se expresa a través de una variedad de conductas afectivas.*

## LA SEXUALIDAD ES UNA DIMENSIÓN

del ser humano  
que le permite

### AMAR

Y se expresa a través de  
variadas formas de

### AFECTO



#### 1. AFECTIVIDAD

La afectividad tiene muchas formas de expresión, entre estas están las diversas caricias, los gestos de afecto, abrazos, palabras o conductas cariñosas, besos, miradas, masajes y situaciones en donde los dos cuerpos se acompañan y sienten esa energía afectiva. Todo ello lo percibimos por los órganos de los sentidos, ojos, oídos, gusto, olfato y tacto. Con nuestros órganos sensoriales y la intervención de la piel, percibimos

AFECTO SENSORIAL O SEXUALIDAD SENSORIAL. Esta es la principal herramienta del afecto que se puede emplear en cualquier etapa de nuestra vida.

**Afecto:** Tono emocional placentero o displacentero que acompaña toda idea.

**Emoción:** (Ira, alegría, ansiedad, vergüenza, tristeza y miedo) respuesta psicológica breve ante un estímulo.

**Sentimiento:** Estado afectivo subjetivo, estable y específico interferido por el juicio y la sobrevaloración de ideas.

***El afecto es un sentimiento subjetivo en relación con una persona y puede ser de cariño o de rechazo.***

Por lo tanto la educación para el adecuado desarrollo de la AFECTIVIDAD

(- sexualidad-) se hace en el diario vivir en la medida que siempre, pero siempre estemos demostrándoles nuestro AMOR, haciéndoles sentir que son importantes y amados. Que sientan que hacen parte de un grupo familiar, que los queremos y los aceptamos tal y como son. Estas acciones hacen que poco a poco se construya la capacidad para dar y recibir afecto, ( inteligencia emocional) por ahora en el área sensorial, pero a

medida que van creciendo, hasta llegar a la pubertad este afecto sensorial se nutre de otro que es el afecto EROTICO y se crea un balance entre los dos afectos, que me permite organizar mis sentimientos sensoriales y eróticos y expresarlos a los demás de una forma adecuada, o por el contrario, podemos tener sentimientos ambivalentes o inapropiados.

Vamos a dar un ejemplo; supongamos que tenemos un balde, en el cual a diario depositamos agua. (afecto) A medida que se va llenando, yo la voy usando para mis necesidades diarias afectivas con las otras personas, por eso debo interpretar muy bien para qué o quién lo voy a usar. Una parte me debe nutrir, (mi autoestima o mi inteligencia emocional) y otra parte la reparto entre mis seres queridos. Así sucesivamente al compartirla, también voy formando un concepto del amor, cuando dar, como recibir y como influye en mi personalidad. Pero que pasaría si ese balde tiene un hueco, por donde se fuga el agua. (afecto) Llegará un momento en que no tenga para mí, ni para compartir y posiblemente lo poco que me queda, no será suficiente, mientras no arregle ese daño.

¿Que significa el hueco? pues sencillamente todas aquellas adversidades que puedo tener, por falta de personas con las que pueda intercambiar en forma positiva ese afecto. (padres o tutores) Si son figuras inadecuadas para intercambiar afecto por diversas

razones como el abandono, la indiferencia, el maltrato en cualquiera de sus formas, el abuso sexual. O vive frecuentemente situaciones afectivas tóxicas, ( agua contaminada en el balde) Esas hacen que ese afecto patológico destruya mi capacidad de entender y expresar las emociones en una forma positiva.

Esa agua o afecto tóxico, representa una gran parte de la sexualidad relacionada con mi capacidad de establecer relaciones afectivas estables y duraderas. Si éstas no favorecen el crecimiento de mi inteligencia emocional, no fomentarán las relaciones interpersonales constructivas o el desarrollo de una adecuada autoestima. Generan una débil inteligencia emocional, la cual impide manejar las relaciones de amistad y de pareja.

Se ha contaminado, no he sido capaz de llenar y reciclar ese afecto tóxico del balde y ha quedado vacío, a medio llenar, o con aguas turbias y contaminadas. Todo eso va a repercutir en mi personalidad y en la forma de expresión y vivencia de mi sexualidad.

Seremos el balde A o el B ? Cual será tu forma de amar??





## Relaciones Interpersonales Efectivas

Están los padres o tutores en armonía? Puede haber situaciones donde las jerarquías, normas y límites están claros, hay amistad, compañerismo entendimiento y adecuadas relaciones entre padres e hijos, entre hermanos. Hay celos, riñas, peleas frecuentes en la familia y por situaciones insignificantes?. Y además de ello ronda el maltrato en cualquiera de sus formas y lo percibimos a diario. Si el sufrimiento y dolor son conductas frecuentes, más que el amor y la comprensión, NO habrá un sentido de AFILIACIÓN al grupo familiar. Estas situaciones generan recuerdos que a veces nunca se borran, es lo que marca a nuestros hijos.

Las relaciones interpersonales, hacen referencia al arte de convivir entre personas y de ser reconocido como una de ellas, específica y valiosa. O hay un sufrimiento crónico y sin sentido de afiliación, de no confiar con nadie, de no pertenecer a algo o

alguien.? Es importante tener en cuenta que no hay familias perfectas, pero a pesar de ello en el ambiente se puede respirar tranquilidad, paz y armonía.

Nuestra función es escuchar, orientar, resolver, acompañar, reconocer y aceptar en nuestros hijos, las características y diferencias de las diversas etapas de la vida. Siempre tendremos dudas, es normal, no lo sabemos todo, pero siempre debemos impartir ciertas normas y roles a cada persona del grupo familiar. Hacer que se respeten y lleguen acuerdos en ciertas situaciones. Sin embargo, es bastante difícil lograrlo debido a que no hay un consenso general a cerca de lo que es educar y menos en la convivencia familiar, base para que nuestros hijos de desenvuelvan en otro grupo social o de pareja y logren ubicarse y adaptarse al mismo.



## AUTOESTIMA

Se define como la valoración que tengo de mí, basada en lo que pienso, (PENSAR) siento (SENTIR) y la forma como actúo (CONDUCTA) y trato mi cuerpo.

Para incentivarla debo tener en cuenta estos aspectos;

Autoconcepto: qué pienso de mi mismo? Este concepto se construye de la forma como los demás te valoren en especial los padres o figuras de identificación. Te consideran capaz o inútil? eres buena o mala persona?

Autoimagen: qué tanto me gusta o disgusta mi cuerpo físico?. Es una apreciación que se moldea de acuerdo a los patrones sociales culturales y es nuestra función adecuarlos para sentirnos bien con nuestro cuerpo.

Afecto: qué tanto me quiero? Depende de la calidad y cantidad de afecto que me hayan transmitido y yo asumido.

El amor incondicional, que no quiere decir sobreprotección, ni que puedan hacer lo que quieran. NO, EL AMOR INCONDICIONAL SIGNIFICA, que te amo y te respeto por lo que eres, independientemente de tus acciones buenas o malas, si eres gordo o flaco, alto o bajo, etc. Eso te permite tener un afecto positivo hacia tí mismo

Debes aprender a convivir en un grupo de personas que tienen una percepción de ti, la cual debes analizar, interpretar e interiorizar a favor de tu autoestima. Esto facilita la confianza personal, genera seguridad en sí mismo, permitiéndote compartir ese afecto de la mejor manera.



## APEGO:

La teoría del apego explica por qué los seres humanos tienen la tendencia a buscar seguridad y estabilidad emocional en relaciones interpersonales específicas y duraderas. Estudia también los procesos que hacen que las rupturas de estos vínculos tengan consecuencias negativas para la salud mental y el rendimiento social.

Este tipo de apego está **caracterizado por la incondicionalidad: el niño sabe que su cuidador no va a fallarle**. Se siente querido, aceptado y

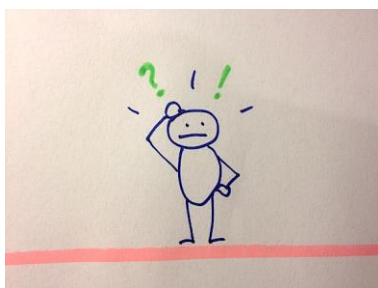
valorado. De acuerdo con Bowlby, este tipo de apego depende en gran medida de la constancia del cuidador en proporcionar cuidados y seguridad. Debe tratarse de una persona atenta y

preocupada por comunicarse con su hijo, no sólo interesada en cubrir las necesidades de limpieza y alimentación. Esto supone una entrega casi total de parte de los padres o cuidadores, lo cual puede resultar complicado para algunas personas.

Los niños con apego seguro manifiestan comportamientos activos, interactúan de manera confiada con el entorno y hay una sintonía emocional entre el niño y la figura vincular de apego.

No les supone un esfuerzo compartir con otras personas, ni les provoca miedo el abandono. Es decir, pueden llevar una vida adulta independiente y estable, sin depender del todo de sus

Veamos una metáfora que nos puede ilustrar el apego seguro, (auto-confianza) Vamos a escalar una de las montañas más altas del mundo, el Everest 8848 metros sobre el nivel del mar, que queda en la cordillera del Himalaya. Es nuestro primer intento.



¿Qué tan seguros estamos de hacerlo?

Creo que no tenemos ninguna posibilidad. Es necesario apoyarnos en las personas que lo hayan hecho y sean expertos en el tema para que me orienten paso a paso, no solo en el

relaciones interpersonales y los vínculos afectivos.

Pero igualmente hay apego inseguro, que no sería el adecuado, aunque no quiere decir que sea malo, puede generar dificultades para expresar emociones o sentimientos en una forma óptima, lo cual causa angustia y problemas de relaciones interpersonales o de pareja. Esto genera inseguridad y desconfianza.

La teoría del **apego** describe la dinámica a largo plazo de las relaciones entre los seres humanos. Su principio más importante declara que un recién nacido necesita desarrollar una relación con al menos un cuidador principal para que su desarrollo social y emocional se produzca con normalidad. camino, sino también en los implementos, comida, dormida, ida a el baño, control de la temperatura, el manejo de los equipos, los riesgos del camino, el clima etc. Debo aprender poco a poco y lo más eficaz en pro de mi protección personal, MI SEGURIDAD de tal manera que me genere la suficiente confianza para que yo lo pueda realizar solo. Esto lógicamente depende del instructor o figuras de identificación y la forma como me enseñaron, me guiaron y el resultado final será qué tanta seguridad que me han transmitido.

Esas situaciones fortalecen mis capacidades de relación interpersonal, ya que cada vez que has caído al piso, alguien te tendió la mano, me explicó, orientó y apoyó, sin importar cuántas veces me hubiere equivocado. SIEMPRE estarán allí para solventar mis dudas.

**EL APEGO**

*fortalece ... el sentido de SEGURIDAD, autoconfianza y que a su vez nutre la autoestima.<*

Como se ha descrito estos son algunos de los aspectos mas importantes de la educación sexual en la casa y son validos desde el recién nacido, hasta el

adulto, ya que esos modelos quedarán marcados en nuestra personalidad y así se expresará nuestra capacidad de AMAR. Lógicamente hay otros aspectos DE LA SEXUALIDAD ERÓTICA que se tratarán en detalle de acuerdo a las otras etapas del ciclo de vida.

**Dr Alonso Alejo Riveros**

Pediatra - Efebólogo