

Desarrollo sexual

117. -¿Notó que su hijo tiene preocupaciones con su cuerpo o apariencia física?

La percepción de uno mismo es uno de los aspectos más importantes en el desarrollo infantil sano. Una buena imagen de uno mismo permite tener confianza y, en consecuencia, se logran interacciones positivas con los demás.

A la hora de crear su imagen corporal, el niño se basa en la información que recibe de su entorno próximo, por etapas.

En su imagen corporal influirá la cultura en la que se críe, los valores familiares y experiencias vividas con su cuerpo. Todas estas situaciones pueden concretar la relación de una persona consigo misma.

Es vital ayudar al niño a tener una imagen realista de sí mismo con autoaceptación de sus características. Además, que esté dispuesto a cambiar algunas cosas para beneficio de su cuerpo como lo es mejorar la salud.

Al pasar el tiempo, la imagen de una persona puede variar debido a cambios de circunstancias de una persona y dependiendo de la edad. Sin embargo, estos cambios no deben afectar el concepto que se ha forjado el niño sobre su imagen.

Al entrar en la etapa de pre-adolescencia, pueden presentar alteraciones en su cuerpo causadas por el desarrollo, lo cual los lleva a rechazarse a sí mismos por la forma en que ven su cuerpo.

Otro aspecto que influye negativamente en el niño, es cuando en la familia de este existe obsesión por una estética corporal muy específica.

Debes enseñarle al niño a apreciar las distintas funciones y beneficios que le aporta su cuerpo. Además, fortalecer la autoestima en cuanto a las diversas habilidades y capacidades, que aprenda a valorarse a sí mismo.

Indaga en tu hijo cómo se siente con su imagen al estar con los demás.

¿Será que rechaza la forma como se ve su cuerpo o no?

Hazle conocer que los estereotipos de belleza que promueve la publicidad no se adaptan a la realidad.

Fomenta la aceptación y reconocimiento de las diferencias corporales entre las personas, dependiendo de la edad, cultura y contextura.

No le des más importancia al aspecto físico que al espiritual. Por otro lado, no critiques delante del niño a las personas por exceso o falta de peso. Tampoco debes resaltar aspectos negativos del cuerpo del niño.

Fuente: <https://eresmama.com/como-crea-el-nino-su-imagen-corporal/>

118. -¿Habla con su hijo sobre temas de su desarrollo?

Qué decir

Cuando hable con su hijo(a) sobre la pubertad, es importante que le asegure que estos cambios son normales. La pubertad conlleva tantos cambios que es fácil que su hijo(a) se sienta inseguro(a). En muchas ocasiones, los adolescentes mostrarán inseguridad sobre su aspecto durante la pubertad, pero puede ser útil saber que todo el mundo ha pasado por lo mismo y que existe una gran variación normal con respecto a cuándo ocurren estos cambios. El acné, los cambios de humor, las olas de crecimiento y los

cambios hormonales -todo ello forma parte del crecimiento y todos pasan por ello, aunque no al mismo ritmo.

Las chicas pueden empezar la pubertad tan temprano como en el segundo o tercer grado y puede ser algo molesto si su hija es la primera que tiene que ponerse un sostén para deportes. Puede que se sienta sola o rara, o como si todas las miradas estuviesen puestas en ella en el vestuario de la escuela.

En los chicos, algunos cambios visibles son el cambio de la voz y la aparición del vello facial. Y como con las chicas, si su hijo es de los primeros en pasar por estos cambios, podría sentirse incómodo o el blanco de las miradas de sus compañeros de clase.

Su hijo debería saber lo siguiente sobre la pubertad:

- Las chicas adquieren una forma más redondeada, especialmente en las caderas y piernas.
- Los senos de las chicas se hinchan y luego aumentan de tamaño.
- Las chicas y los chicos empiezan a tener vello púbico y vello en las axilas, y el de las piernas es más grueso y oscuro.
- En el chico el pene y los testículos aumentan de tamaño.
- Los chicos tienen a veces poluciones nocturnas, es decir, eyaculan mientras duermen.
- Una vez al mes, el revestimiento uterino de las chicas se llena de sangre para prepararse para un óvulo fecundado. Si no se produce la fecundación, se producirá el período. Si se produce la fecundación, la chica quedará embarazada.
- El período puede durar de 3 días a una semana y las chicas pueden utilizar compresas (paños) o tampones para absorber la sangre.

Consejos sobre cómo conversar con sus hijos

- Háglele saber a su hijo(a) que está siempre disponible para hablar, pero también es importante que dedique tiempo para hacerlo. Así como puede ser embarazoso o difícil para usted hablar sobre estos temas delicados, su hijo(a) podría dudar en acudir a usted. Es tarea de los padres hablar con su hijo(a) sobre

la pubertad -y de los sentimientos asociados con estos cambios- tan abiertamente como sea posible.

- Puede resultar más fácil si está seguro de que domina el tema. Primero, antes de responder a las preguntas de su hijo(a), asegúrese de que sus propias preguntas sobre la pubertad han sido respondidas. Si no está del todo cómodo manteniendo una conversación sobre la pubertad con su hijo(a), practique primero lo que quiere decir o pídale consejo al maestro de su hijo(a). Comuníquese a su hijo(a) que a usted le resulta un poco incómodo, pero que es importante hablar sobre este tema.

Si su hijo(a) sigue teniendo preguntas o inquietudes sobre el desarrollo de la pubertad que usted no puede responder, una visita al pediatra podría resultar beneficiosa.

Fuente: <https://kidshealth.org/es/parents/talk-about-puberty-esp.html>

119. -¿Notó que su hijo tiene preocupaciones con su desarrollo sexual?

Hoy en día los niños están expuestos a tanta información acerca del sexo y las relaciones a través de la TV y la Internet que cuando llegan a la pubertad ya están familiarizados con algunas ideas avanzadas. Sin embargo, hablar sobre los temas relacionados con la pubertad sigue siendo una tarea importante para los padres, ya que no toda la información que recibe el niño procede de fuentes fiables.

No espere a que su hijo(a) acuda a usted con preguntas sobre los cambios en su cuerpo- ya que puede ser que ese día nunca llegue, especialmente si su hijo(a) no sabe que puede hablarle sobre este tema delicado. Siga leyendo para aprender cómo puede hablar con su hijo sobre la pubertad.

Lo más importante es encontrar el momento oportuno. Lo ideal es que los padres hubieran comenzado a hablar con su hijo(a) sobre los cambios por los que pasa el cuerpo a medida que

crece. Desde sus primeros años, su hijo(a) le ha estado haciendo preguntas. Y la mayoría de sus conversaciones probablemente han surgido a raíz de estas preguntas.

Es importante responder a las preguntas de sus hijos sobre la pubertad siendo honestos y abiertos, pero no debería esperar a que sea su hijo quien necesariamente inicie una conversación. Cuando el niño tenga 8 años, ya debería saber cuáles son los cambios físicos y emocionales asociados con la pubertad. Podría parecer que es una edad temprana para saber sobre temas "adultos", pero tenga en cuenta lo siguiente: algunas chicas ya llevan sostén para deportes a los 8 años y algunos chicos empiezan a tener vello facial tan sólo unos pocos años después.

Con las chicas es imperativo que los padres hablen sobre la menstruación antes de que tengan el período. Si no saben lo que les sucede, puede que se asusten al ver la sangre y el lugar de donde proviene. La mayoría de las chicas tienen su primer período a los 12 o 13 años, aunque a algunas les viene a los 8 y otras no lo tienen hasta los 17.

En general, los chicos empiezan a entrar en la pubertad un poco más tarde que las chicas, usualmente a los 10 o 11 años. Pero podrían empezar a desarrollarse sexualmente o a tener su primera eyaculación sin parecer mayores o sin antes desarrollar vello facial.

De la misma manera que es útil para los adultos anticipar cambios como, por ejemplo, mudanza o cambio de trabajo antes de que ocurra, su hijo(a) debería saber acerca de la pubertad con antelación.

Muchos niños reciben educación sexual en la escuela. Sin embargo, a menudo se dividen las clases y las chicas aprenden sobre todo lo relacionado con la menstruación y el sostén para deportes, mientras que los chicos aprenden sobre erecciones y los cambios en la voz. Es importante que las chicas también se informen sobre los cambios por los que pasan los chicos y que los chicos aprendan sobre los cambios que afectan a las chicas. Por lo tanto, hable con el maestro de su hijo(a) acerca de su plan de enseñanza para saber qué huecos hay que llenar. Puede ayudarle

a iniciar la conversación si coordina sus charlas con estas lecciones de la escuela.

120. -¿Conversa con Ud. temas sexuales?

Muchos padres se preguntan cómo pueden dar a sus hijos una buena educación sexual cuando ellos no la han recibido. Abordar este tema con los niños puede resultar complicado y es necesario encontrar el camino y la manera de poder hacerlo de forma natural.

¿Cómo se define la sexualidad?

Como definición, 'la sexualidad es la forma en la que cada persona vive, siente y se expresa como persona sexuada, con un cuerpo sexuado'. Por lo tanto, hablamos de todo lo que tiene que ver con: el cuerpo y sus reacciones, con la afectividad y la expresión de emociones, con el placer y el deseo, con la necesidad de vinculación con las demás personas, con la autoaceptación y la autoestima, con la comunicación y con el desarrollo integral y sano de las personas.

¿Cómo podemos explicar la sexualidad a los niños?

La educación sexual no es únicamente dar información sobre los órganos sexuales, la reproducción o los anticonceptivos, sino que es hablar también de comunicación, de afectividad, de responsabilidad y de placer. A los niños y niñas se les puede explicar que la sexualidad es una de las formas que tenemos las personas para comunicarnos, darnos cariño y placer, y divertirnos juntas. Como padres y como madres tenemos que saber, que sexos hay dos, hombre y mujer, pero hay muchas maneras de construirse como hombre y como mujer.

¿Para qué queremos hacer Educación sexual?, ¿cuáles son los objetivos?

El objetivo es que nuestros hijos e hijas aprendan a conocerse, a aceptarse y a expresar su erótica de modo que sean felices.

1. Que aprendan a conocerse: significa algo más que conocer que es la menstruación o las poluciones nocturnas. Implica conocer cómo somos y cómo funcionamos. Cómo reaccionamos ante las cosas, qué emociones tenemos y cómo las expresamos... También incluye conocer a los demás, y no sólo a los del sexo contrario sino conocer más del mío propio.
2. Que aprendan a aceptarse: que estén a gusto con su cuerpo y su forma de ser y actuar. Que sientan que no hay nadie mejor o peor que ellos o que ellas en este aspecto. Que en sexualidad todo el mundo es único y peculiar y que todos los hombres son verdaderos hombres y todas las mujeres verdaderas mujeres.
3. Hay muchas formas de expresar nuestros deseos y el afecto: palabras, miradas, abrazos, caricias, achuchones, halagos, mordisquitos. La erótica va variando a lo largo de las etapas de la vida. El coito es una forma más de expresar nuestros deseos, pero no la única.
4. Que sean felices, puede parecer un objetivo ambicioso, pero creo que como padres y madres, no podemos, ni queremos aspirar a menos.
Esta concepción de la sexualidad supone trabajar por lo que se quiere conseguir, no sólo por lo que se pretende evitar.

¿En qué nos equivocamos los padres a la hora de hablar de sexualidad con los hijos?

En primer lugar, todos los padres y madres están capacitados para hacer educación sexual. Para hacer educación sexual de calidad desde el papel de la familia no hay que ser sexólogos o sexólogas. El principal error que pueden cometer los padres y madres es interpretar con ojos de adulto las manifestaciones infantiles de la sexualidad. La sexualidad infantil está poco diferenciada y poco organizada con relación a la de la persona adulta. No hay unas sensaciones estrictamente eróticas como en la persona adulta. Ni es una sexualidad centrada en lo genital y en la procreación, por supuesto. Como es lógico, si no parecen claros los deseos, mucho menos la posible orientación de éstos.

¿Podemos verlo más claro con un ejemplo?

Imaginemos una madre o un padre que tiene la costumbre de masajear a su bebé tras el baño. Lo hace con todo mimo y cariño, y el bebé disfruta. Todo va bien hasta que un día la persona adulta observa como los genitales del niño responden a la estimulación con una erección. La realidad es que los genitales del bebé niño o niña están inervados, que tienen sensibilidad y capacidad para transmitir sensaciones agradables, que pueden responder ¡de manera mecánica! a ciertos estímulos. Pero de ahí a considerar que hay algo parecido a la erótica adulta, va un abismo.

¿Qué es lo que no debe faltar en una buena educación sexual?

- Reconocer y expresar emociones: apego, cariño, afecto... hay muchas formas de demostrarlo.
- Hablar de sexualidad como algo cotidiano. Y mostrar disponibilidad para el diálogo.
- Naturalidad, autenticidad. Hay tantas sexualidades como personas. Respeto.
- Asumir que somos modelos de comportamiento, referentes para nuestros hijos e hijas.
- Saber que educamos generando valores, actitudes... y preparamos para futuras etapas, porque la construcción de la persona empieza en el nacimiento y continúa a lo largo de toda la vida. Es recomendable pensar y compartir en pareja y/o con otros adultos sobre nuestra concepción de la sexualidad, nuestras dudas, nuestros miedos.

Fuente: <https://www.guiainfantil.com/articulos/educacion/sexualidad/sexualidad-la-educacion-sexual-para-los-ninos/>

121. -¿Le preguntó su hijo sobre temas como la homosexualidad?

La adolescencia es el amanecer de la atracción sexual. Esto ocurre debido a los cambios hormonales propios de la pubertad. Estos cambios afectan tanto al cuerpo como a la mente, de modo que el mero hecho de pensar que alguien es atractivo puede causar excitación sexual.

Estas nuevas sensaciones pueden ser intensas, desconcertantes y, a veces, incluso, arrolladoras. Los adolescentes están empezando a descubrir qué significa sentir atracción romántica y física por otra persona. Y reconocer la propia orientación sexual forma parte de este proceso.

¿Qué es la orientación sexual?

El término orientación sexual se refiere al sexo (masculino o femenino) hacia el que una persona se siente atraída. Hay varios tipos de orientación sexual que se suelen describir como:

Heterosexual (o "hetero"). Las personas heterosexuales sienten una atracción romántica y física por los miembros del sexo opuesto: los hombres se sienten atraídos por las mujeres, y las mujeres sienten atraídas por los hombres. A veces, se conoce a los heterosexuales como "hetero".

Homosexual (gay o lesbiana). Las personas homosexuales sienten una atracción romántica y física por los miembros del mismo sexo: las mujeres sienten atracción por las mujeres y los hombres sienten atracción por los hombres. El término "gay" se suele usar para referirse a una persona homosexual (sea hombre o mujer). A las mujeres homosexuales también se las llama lesbianas.

Bisexual. Las personas bisexuales sienten una atracción romántica y física por los miembros de ambos sexos.

¿Podemos elegir nuestra orientación sexual?

Ser heterosexual, homosexual o bisexual no es algo que una persona pueda elegir ni elegir cambiar. De hecho, las personas no eligen su orientación sexual, del mismo modo que no pueden escoger su estatura ni su color de ojos. Se calcula que aproximadamente el 10 % de la gente es homosexual. Las

personas gays están presentes en todos los ámbitos de la vida, todas las nacionalidades, todas las etnias y todos los grupos sociales y económicos.

Nadie entiende por completo qué es exactamente lo que determina la orientación sexual de una persona, pero lo más probable es que se deba a una variedad de factores biológicos y genéticos. Los expertos médicos y organizaciones como la Academia Americana de Pediatría (AAP) y la Asociación Estadounidense de Psicología (APA, por sus siglas en inglés) consideran que la orientación sexual forma parte de la naturaleza de una persona. Ser gay no se considera un trastorno mental ni una anomalía.

A pesar de los mitos y de los conceptos erróneos, no hay pruebas de que la homosexualidad esté causada por las experiencias vividas en la primera infancia, el estilo de crianza ni la educación recibidas.

Los esfuerzos por cambiar la orientación sexual de una persona de homosexual a heterosexual (a veces conocidos como "terapia de conversión") han demostrado ser ineficaces y pueden ser perjudiciales. Los profesionales de la salud física y mental advierten de que no se debe hacer ningún esfuerzo para cambiar la orientación sexual de una persona.

¿A qué edad "lo saben" los niños?

Identificar la propia orientación sexual, sea heterosexual u homosexual, es algo que los niños o los adolescentes suelen reconocer con seguridad desde muy pronto. Algunos adolescentes homosexuales dicen haberse enamorado de personas del mismo sexo en la infancia, del mismo modo que sus compañeros heterosexuales se enamoran de personas del sexo opuesto.

En secundaria, muchos adolescentes gays ya reconocen su orientación sexual, independientemente de que la hayan revelado a otras personas o no. Aquellas personas que, al principio, no se daban cuenta de que eran homosexuales suelen decir que siempre se habían sentido diferentes de sus compañeros, pero no sabían exactamente por qué.

Tomar conciencia y aceptar la propia orientación sexual puede llevar un tiempo. Tener pensamientos sexuales hacia personas del mismo sexo y del sexo opuesto es algo bastante frecuente cuando los adolescentes exploran su emergente sexualidad.

Algunos adolescentes pueden experimentar con el sexo, teniendo incluso experiencias sexuales con miembros de su propio sexo, mientras están explorando su sexualidad. Pero estas experiencias, por sí solas, no significan necesariamente que el adolescente sea homosexual o heterosexual. Para muchos adolescentes, estas experiencias solo forman parte del proceso de explorar su emergente sexualidad. A pesar de los estereotipos de género, los rasgos masculinos o femeninos no permiten predecir necesariamente si alguien es heterosexual u homosexual.

Una vez toman conciencia de la propia orientación sexual, algunos adolescentes homosexuales pueden sentirse muy cómodos y aceptar su sexualidad, mientras que a otros les puede resultar confuso y difícil de aceptar.

Cómo se pueden sentir los adolescentes homosexuales

Al igual que sus compañeros heterosexuales, los adolescentes homosexuales se pueden estresar por los estudios, las notas, la universidad, el deporte, las actividades, los amigos y el hecho de "encajar". Pero, además de eso, los adolescentes homosexuales suelen tener que hacer frente a un estrés adicional, con cuestiones como tener que ocultar quiénes son, la posibilidad de que los acosen por ser gays o de enfrentarse a prejuicios y estereotipos por haber sido sinceros sobre su orientación sexual.

Se suelen sentir diferentes de sus amigos cuando la gente heterosexual que los rodea empieza a hablar de sentimientos románticos, citas y sexo. Es posible que sientan que todo el mundo espera que sean heterosexuales. O pueden sentir que deben fingir sentimientos que no tienen solo para quedar bien y "encajar". O tal vez sientan que deben negar quiénes son y ocultar una parte importante de sí mismos.

A muchos adolescentes homosexuales les preocupa si serán aceptados o rechazados por sus seres queridos o si la gente se

sentirá molesta, enfadada o desilusionada con ellos. Este miedo a los prejuicios, la discriminación, el rechazo o la violencia puede llevar a algunos adolescentes que no son heterosexuales a llevar en secreto su orientación sexual, incluso ante amigos y parientes, que podrían brindarles apoyo.

Es posible que a los adolescentes homosexuales les lleve un tiempo procesar sus sentimientos y aceptar este aspecto de su propia identidad antes de revelar su orientación sexual a otras personas. Muchos deciden explicar cuál es su orientación sexual a unos pocos amigos y familiares que los comprenden y los apoyan. Esto se conoce como salir del armario.

Para la mayoría de la gente, salir del armario requiere valentía. En algunas situaciones, los adolescentes que declaran abiertamente su homosexualidad se exponen más a sufrir la intimidación y el acoso que aquellos que no lo hacen. Pero muchos adolescentes gays, lesbianas y bisexuales que salen del armario ante amigos y familiares se sienten plenamente aceptados por ellos y por su comunidad. Se sienten cómodos y seguros por sentir atracción hacia personas del mismo sexo. En una encuesta reciente, los adolescentes gays que habían salido del armario indicaron que se sentían más felices y menos estresados que quienes no lo habían hecho.

Cómo se pueden sentir los padres

La adolescencia es una etapa de transición, no solo para los adolescentes sino también para sus padres. Muchos padres afrontan la emergente sexualidad de sus hijos adolescentes con una mezcla de confusión y angustia. Pueden sentir que no están nada preparados para la próxima etapa de la paternidad. Y, si su hijo es homosexual, esto puede suponer toda una serie de nuevas preguntas e inquietudes.

Algunos padres se sorprenden al enterarse de la verdad, porque siempre habían creído que su hijo era heterosexual. Otros se preguntan si la noticia será cierta o si su hijo no estará aún seguro del todo. Hasta es posible que se pregunten si hubo algo que hicieron o dejaron de hacer para causar la homosexualidad de su hijo, aunque no lo haya. No hay pruebas que demuestren

que la homosexualidad sea el resultado de la crianza o de la educación.

Afortunadamente, muchos padres de adolescentes homosexuales entienden y aceptan a sus hijos desde el principio. Sienten que ya lo sabían desde siempre, incluso antes de que su hijo adolescente se lo explicara. Suelen estar contentos de que su hijo haya elegido confiar en ellos y sentirse orgullosos de que haya tenido la valentía de explicárselo.

Otros padres sienten tristeza, desilusión o incapacidad para aceptar la orientación sexual de su hijo adolescente. Pueden estar preocupados por la posibilidad de que su hijo reciba acoso, marginación y/o malos tratos. También pueden ser hiperprotectores con su hijo, temerosos de que los demás lo juzguen o rechacen. A algunos padres, también les cuesta aceptar la orientación sexual de su hijo por sus propias creencias religiosas o personales. Lamentablemente, algunos padres reaccionan con enfado, hostilidad y rechazo.

Pero muchos padres solo necesitan tiempo para adaptarse a la noticia. Y es aquí donde los grupos de apoyo y otras organizaciones pueden ayudar. Puede tranquilizar el hecho de conocer a personas abiertamente homosexuales que llevan vidas felices y productivas.

Con el paso del tiempo, hasta los padres que pensaban que no podrían aceptar la orientación sexual de sus hijos adolescentes se sorprenden al descubrir que pueden llegar a comprenderlos.

Fuente: <https://kidshealth.org/es/parents/sexual-orientation-esp.html?WT.ac=ctg>