

Cómo hablar con su niño(a) pequeño(a) acerca del sexo



Como padre, usted sabe lo que le espera—ese momento temido cuando su niño o niña, adorable e inocente, de repente lo(a) ve a la cara y le pregunta: “¿de dónde vienen los bebés?”

Aprender sobre el sexo comienza en cuanto el(la) niño(a) es capaz de ver, oír y sentir el mundo a su alrededor. La sexualidad es parte de la vida de cada persona, independientemente de la edad que tenga. Conforme su niño(a) crezca y se desarrolle, podría reírse con sus amigos sobre las “partes privadas” o podrían contarse chistes sobre el sexo y podrían buscar palabras que son tabú. Su curiosidad es natural y los niños de todas las edades tienen preguntas. Cuando esté listo(a) para preguntarle, usted, como padre o madre, deberá de estar listo(a) para contestar.

Hablar sobre el sexo y la sexualidad le da una oportunidad de comunicarle sus valores y actitudes a su niño(a). A veces, el tema o las preguntas podrían ser embarazosas, pero su niño(a) necesita saber que siempre habrá una persona confiable y honesta a quien puede hacerle preguntas—usted.

El(la) mejor maestro(a)

Su niño(a) aprenderá muchas cosas sobre el mundo por medio de sus amigos, las películas, la televisión, la música, la red Internet e incluso los anuncios. Cuando se trata de algo tan importante como la sexualidad, nada puede reemplazar la influencia de un padre. La mejor persona por medio de la cual su niño(a) podrá aprender sobre las relaciones, el amor, el compromiso y el respeto es usted. Cuando su niño(a) se sienta amado y respetado por usted, tendrá más probabilidades de buscarlo(a) a usted para obtener respuestas y consejo. Darle consejo a su niño(a) y enseñarle a tomar decisiones inteligentes es uno de sus trabajos más importantes como padre o madre.

Dónde comenzar

Cada día tendrá usted múltiples oportunidades de enseñarle a su niño(a) acerca de asuntos relacionados al sexo. A eso se le llaman *momentos de enseñanza*. Por ejemplo, hablar sobre las partes del cuerpo a la hora de bañarse será mucho más efectivo que hablar sobre las partes del cuerpo a la hora de la cena. Un embarazo o un parto en la familia ofrece la oportunidad para hablar sobre cómo son concebidos los bebés y cómo nacen. Ver la televisión con su niño(a) también podría ser un buen momento para hablar de asuntos sobre sexualidad.

Los momentos de enseñanza pueden ocurrir en cualquier lugar—al ir de compras, en las películas o incluso en el parque. Tome ventaja de dichos momentos cuando ocurran. No tendrá que dar un discurso. Primero, conozca lo que ya sabe su niño(a). Deje que su niño(a) sea quien dirija el tema por medio de sus preguntas. Algunos niños podrían no preguntar información si piensan que su padre o madre no se siente bien hablando sobre esta. Otros niños podrían poner a su padre o madre a prueba haciéndole preguntas embarazosas. Hable abiertamente y hágale saber a su niño(a) que puede hablar sobre todo.

Cuando su niño(a) comience a hacer preguntas, lo siguiente podría serle menos difícil a ambos:

- **No se ría**, incluso si la pregunta es graciosa. Su niño(a) no deberá sentirse avergonzado de su curiosidad.
- **Trate de no parecer muy apenado(a) o serio(a)** acerca del asunto.
- **Hable con brevedad**. No de explicaciones largas. Conteste en términos sencillos. Los niños de 4 años de edad no necesitan saber los detalles del coito.
- **Sea honesto(a)**. Use los nombres apropiados para todas las partes del cuerpo.
- **Vea si su niño(a) necesita aprender más**. Después de dar sus respuestas, haga preguntas tales como “¿contesta eso tu pregunta?”
- **Esté atento(a)** a las respuestas y reacciones de su niño(a).
- **Esté preparado(a) para repetir lo que haya dicho**.

Si no se siente comfortable al hablar sobre el sexo o al contestar ciertas preguntas, también sea honesto(a) acerca de eso. Considere hacerle preguntas a un pariente, un amigo íntimo de la familia o al pediatra para que le ayuden a hablar con su niño(a).

Preguntas, preguntas, preguntas

Las preguntas que su niño(a) haga y las respuestas apropiadas a dar dependerán de la edad y capacidad de comprensión de su niño(a). He aquí algunas de las preguntas que su niño(a) podría hacer y lo que deberá saber en cada etapa:

Niños de edad preescolar

- “¿Cómo entré a tu vientre?”
- “¿Dónde estaba yo antes de estar en tu vientre?”
- “¿Cómo salí de ahí?”
- “¿De dónde vienen los bebés?”
- “¿Por qué no tienen pene las niñas?”

De los 18 meses a los 3 años de edad—Su niño comenzará a aprender cosas de su propio cuerpo. Es importante que le enseñe a su niño(a) los nombres apropiados de las partes del cuerpo. Inventarle nombres a las partes del cuerpo podría dar la idea de que los nombres apropiados tienen algo de malo. Además, enséñele a su niño(a) cuáles partes son privadas (las partes cubiertas por un traje de baño).

De los 4 a los 5 años de edad—Su niño(a) podría comenzar a mostrar interés en la sexualidad básica, tanto en la suya como en la del sexo opuesto. Podría preguntar de dónde vienen los bebés. También podría desear saber por qué los cuerpos de los niños y las niñas son diferentes. También podría tocarse los genitales y podría mostrar interés en cuanto a los genitales de otros niños. Esas no son actividades sexuales adultas, sino signos de interés normal. Sin embargo, su niño(a) necesita aprender a saber lo que está bien y lo que no está bien. Establecer límites a la exploración es un asunto familiar. Es posible que decida enseñarle lo siguiente a su niño(a):

- El interés en los órganos genitales es sano y natural.
- Estar desnudo(a) o hacer juegos sexuales en público no está bien.
- Ninguna otra persona, incluso los amigos y parientes cercanos podrán tocar sus “partes privadas”. Solamente los médicos y las enfermeras podrán hacerlo durante los exámenes físicos y los padres podrán hacerlo cuando traten de encontrar la causa de un dolor en el área genital.

Conforme su niño(a) llegue a la edad escolar, necesitará saber lo siguiente:

- Los nombres apropiados de las partes del cuerpo
- Las funciones de cada parte
- Las diferencias físicas entre los niños y las niñas

Niños de edad escolar

“¿Qué edad deben tener las niñas para poder tener un bebé?”

“¿Por qué tienen erecciones los niños?”

“¿Qué es el período?”

“¿Cómo tienen relaciones sexuales las personas?”

“¿Por qué a algunos hombres les gustan otros hombres?”

De los 5 a los 7 años de edad—Su niño(a) estará aprendiendo muchas cosas sobre la manera en que la gente se lleva una con otra. Podría interesarse en lo que sucede entre los adultos a nivel sexual. Sus preguntas podrían hacerse más complejas conforme trate de comprender la conexión entre la sexualidad y tener bebés. Podría tener sus propias explicaciones sobre la manera en que funciona el cuerpo o del lugar de donde vienen los bebés. También podría hacerle preguntas a sus amigos para obtener respuestas.

Es importante ayudarlo a su niño(a) a que comprenda la sexualidad de una manera sana. Las lecciones y los valores que aprenda a esa edad serán de por vida. Lo(a) alentará a que tenga relaciones significativas cuando sea un adulto.

De los 8 a los 9 años de edad—Es probable que su niño(a) ya haya desarrollado una idea de lo que está bien y está mal. Será capaz de comprender que el sexo es algo que pasa entre dos personas que se aman. Podría comenzar a interesarse en la manera en que su papá y su mamá se conocieron y se enamoraron. Conforme surjan las preguntas sobre el romance, el amor y el matrimonio, también podrían surgir preguntas sobre las relaciones homosexuales. Aproveche esa ocasión para hablar sobre lo que se piensa en su familia acerca de la homosexualidad. Explíquele que el hecho de que a alguien le agrade una persona o que ame a una persona no depende del sexo de la persona y que es diferente a estar atraído(a) sexualmente.

A esa edad, su niño(a) estará pasando por muchos cambios que lo(a) prepararán para la pubertad. Conforme se haga más consciente en cuanto a su sexualidad, es importante que le hable sobre el hecho de demorar las relaciones sexuales hasta que sea mayor edad. También deberá hablarle sobre los métodos anticonceptivos y las enfermedades de transmisión sexual, especialmente el SIDA. Asegúrese de que comprenda la manera en que se pueden transmitir este tipo de enfermedades y cómo se puede proteger de estas y del embarazo. Enseñarle a su niño(a) a ser responsable sexualmente será una de las lecciones más importantes de su vida.

Conforme su niño(a) llegue a la pubertad, deberá conocer sobre lo siguiente:

- Las partes del cuerpo relacionadas al sexo y, las funciones de las mismas
- La manera en que se conciben los bebés y la manera en que nacen
- La pubertad y la manera en que cambiará el cuerpo
- La menstruación (tanto los varones como las niñas se pueden beneficiar de esta información)
- Las relaciones sexuales
- Los métodos anticonceptivos
- Las enfermedades de transmisión sexual y como se adquieren, incluyendo del VIH y el SIDA
- La masturbación
- La homosexualidad
- Parámetros familiares y personales

Para más información, visite el sitio electrónico de la Academia Americana de Pediatría (AAP), con la siguiente dirección electrónica: www.aap.org o hable con el pediatra sobre otros folletos de sexualidad de la Academia Americana de Pediatría. También es recomendable que busque libros en la biblioteca o librería local sobre la manera de hablar con su niño(a) sobre sexualidad.

Los medios de comunicación son importantes

La mayoría de los niños pueden imitar una película o un personaje de televisión, cantar la canción de un anuncio, o dar otros ejemplos de lo que aprenden a través de los medios de comunicación. Desafortunadamente, esos ejemplos podrían consistir en nombrar una marca de cerveza popular, ponerse en posición sensual o luchar a manera de juego. Los medios de comunicación ofrecen entretenimiento, cultura, noticias, deportes y educación y son parte importante de nuestras vidas. Pero algunas de las cosas que se muestran podrían no ser adecuadas para que los niños las aprendan.

Los medios de comunicación estadounidenses de hoy en día (la televisión, el cine, la industria de videos, de juegos de computadora, de música y videos musicales) muchas veces transmiten imágenes sexuales y un contenido sugestivo. De hecho, el niño o joven promedio, está expuesto a unas 14,000 referencias sexuales cada año. Solamente una pequeña cantidad de lo que se ve en los medios de comunicación consiste en una conducta sexual responsable o da información precisa sobre los métodos de control de natalidad, la abstinencia o los riesgos de embarazo y de las enfermedades de transmisión sexual.

Independientemente del tipo del medio de comunicación, los mensajes pueden tener un efecto positivo o negativo en su niño(a). De la misma manera en que usted limitaría ciertos alimentos no sanos en la dieta de su niño(a), también deberá limitar los mensajes a los que se expone su niño(a) a través de los medios de comunicación.

Unas palabras sobre ... la masturbación

La masturbación es una parte de la sexualidad de los niños, sobre la cual los padres piensan que es difícil hablar. Es bastante común a los 5 ó 6 años de edad. Aproximadamente a los 6 años de edad, los niños se vuelven más conscientes socialmente y podrían sentirse avergonzados de tocarse en público. Asegúrese de que su niño(a) comprenda que la masturbación es una actividad privada y no pública. La masturbación en privado podrá continuar y es normal.

Habrà veces en que la masturbación frecuente podrá ser indicación de un problema. Podría ser una indicación de que el(la) niño(a) está bajo mucha tensión o que no está recibiendo suficiente atención en casa. En muy pocos casos, podría indicar que ha habido abuso sexual. Algunos de los niños que han sido abusados sexualmente se interesan demasiado en su sexualidad. Si la masturbación se convierte en un problema, hable con el pediatra. En la mayoría de los niños, la masturbación es normal y no hay motivo para preocuparse.

No deberá usarse la información contenida en esta publicación a manera de sustitución del cuidado médico y consejo de su pediatra. Podría haber variaciones en el tratamiento, las cuales su pediatra podría recomendar, en base a los hechos y circunstancias individuales.

De parte de su médico