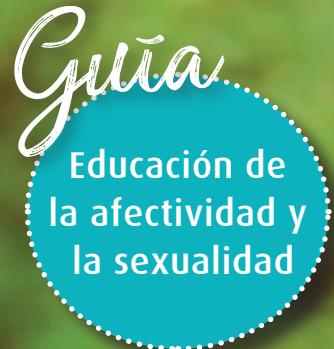


Misión

**¡SOCORRO!
MI HIJO TIENE UN
AMOR DE VERANO**

No es un mito:
el verano es el
escenario típico
para que tu hijo
encuentre su
primer amor.



**RESPONDEMOS
TUS DUDAS
SOBRE
EDUCACIÓN
SEXUAL**

AMOR SIN CIGÜEÑAS

Ni abejas, ni cigüeñas, ni clases de anatomía.
La educación sexual y afectiva de los
hijos exige claridad, comienza cuando son
pequeños y se aprende, sobre todo, viendo
cómo se quieren sus padres.



Carta a los lectores

Nos hemos dado a la tarea de **preparar esta guía recopilando los mejores contenidos en educación afectivo-sexual que hemos publicado en la revista Misión a lo largo de nuestros 14 años de existencia.** Queremos que los tengas a mano, y que los puedas consultar y compartir.

Para comenzar, te doy dos reglas de oro para acertar cuando de educación para la afectividad y la sexualidad se trata. La primera: **más vale pronto que un día después.** Mejor adelantarnos a resolver las interrogantes de nuestros hijos con nuestro lenguaje y en el ambiente y el momento oportuno, a esperar a que les salte un contenido pornográfico en internet o a que sus amigos les cuenten una historia sórdida. **En la educación afectiva y sexual nos jugamos muchos aspectos del futuro de nuestros hijos.** Así que ies precisollegar nosotros primero y a tiempo!

Y la segunda, aún mucho más importante que la anterior, es **que tus hijos vean que papá y mamá se quieren mucho.** ¡Que respiren en casa que sus padres viven su entrega afectiva y corporal como una auténtica fiesta! La doctora **Nieves González Rico**, creadora del programa Aprendamos a Amar, y una de las voces clave a lo largo de esta guía, lo expresa con una sencilla frase cargada de sentido común: "**iAfortunados los niños que, en medio de tantas rupturas, ven besándose o abrazados a sus padres!**" Y **Jaime Serrada**, psicólogo experto en educación afectivo-

sexual, completa la idea con gran acierto: "**Hay que pasar de una educación sexual técnica (la concepción es así, la relación sexual es esta...) a otra que educa con la vida. Con tu vida. Si la relación de los padres es espontánea, es natural, es sincera, los hijos lo perciben**".

Además de estos criterios básicos para dar una educación sexual verdadera, oportuna y en el contexto adecuado, en estas páginas te damos las **claves para ir desgranando estos contenidos según las necesidades de cada etapa del desarrollo evolutivo (p. 8)**, muchas ideas para responder a las grandes preguntas con veracidad y naturalidad (pp. 7, 10 y 11), y sobre todo, te aportamos **la seguridad y la confianza para que nunca, inúncia!, dejes de contestar a una pregunta, por muy difícil que sea.** Los hijos pocas veces recuerdan nuestras respuestas concretas, pero **siempre recordarán que hemos contestado y que estábamos a su lado para quererlos, acompañarlos y apoyarlos.**

Si al final te gusta el contenido de estas páginas, **te invito a suscribirte a la revista Misión.** En cada edición encontrarás temas de actualidad, matrimonio, educación, cultura, salud, y muchos testimonios enriquecedores para las familias católicas, de un modo atractivo y en positivo. Entra en www.revistamision.com, suscríbete y recibe la revista totalmente gratis, cada tres meses, en tu casa. M

"Hemos preparado esta guía recopilando los mejores contenidos en educación afectiva y sexual que hemos publicado en la revista Misión"



Isabel Molina E.

Isabel Molina Estrada

Directora revista Misión
directora@revistamision.com



Misión www.revistamision.com

Edita: Fundación Logos, vinculada al Regnum Christi y a la Universidad Francisco de Vitoria (www.ufv.es) **Directora:** Isabel Molina Estrada, directora@revistamision.com
Consejo editorial: Javier Cereceda, LC; Daniel Sada; José Ángel Agejas; Ángel Barahona; Macarena Botella; Amalia Casado; Isabel Molina Estrada; Alberto Ramírez y Álex Rosal

Guía elaborada por: José Antonio Méndez, Marta Peñalver, Mar Velasco e Isabel Molina Estrada. **Redacción Misión:** Marta Peñalver, redaccion@revistamision.com

Asesor editorial: José Ángel Agejas **Maquetación:** Susana Folgado y equipo revista Misión **Administración y donativos:** María José Arranz, donativos@revistamision.com

Responsable de marketing y fundraising: Javier Ugarte **Suscripciones:** Daniel Santos, suscripciones@revistamision.com, Tel.: 900 31 34 34

Publicidad y distribución: Viviana Mourgeon, publicidad@revistamision.com **Corrección ortotipográfica y de estilo:** Francisco Rodríguez Criado

Webmaster: Christine Davies/Oicina de Comunicación del Regnum Christi en España **Dirección postal:** Calle Praderas 1, 28221 Majadahonda (Madrid). Tel.: 911101332

Sumario

Guía

Educación de la afectividad
y la sexualidad





AMOR SIN CIGÜEÑAS

Hablar de sexualidad con los hijos pequeños es cada vez más importante para una educación plena

Las imágenes de cigüeñas y abejas ya no sirven. Para contrarrestar la visión sórdida o ideologizada de la sexualidad, los padres deben enseñar a amar a sus hijos sin esperar a la adolescencia, a través de su ejemplo y sin limitarse a dar lecciones de anatomía.

Aquella mañana, Javi, de 9 años, volvió del recreo aturdido. Mientras jugaban, su compañero Daniel le había contado un montón de cosas sobre sexo de una forma tan sórdida y explícita que hasta incluía la dirección de varias web pornográficas.

Al volver a su clase de 3.º de Primaria, Javi sintió la necesidad de desahogarse, así que se lo contó todo a Lucas, su compañero de pupitre, que se quedó tan impactado como él. El resto del día, ninguno de los dos logró concentrarse en clase. Cuando llegaron a casa estaban tan raros que, esa

misma tarde, sus madres lograron que les contasen qué había pasado.

Aunque hayamos cambiado el nombre de los niños, el caso es real y ocurrió hace unas semanas en Zaragoza. Tan real como el caso de Pablo, a quien el curso pasado, cuando no había cumplido 7 años

y estaba en 1.^º de Primaria, le dieron una charla sobre “sexualidad y género” en su colegio de Madrid. Sus padres no habían sido informados antes, ni después, y solo se enteraron porque Pablo les dijo que quería ir disfrazado al cole porque una profe les había dicho que podían vestirse “como les diera la gana” sin que “nadie se lo pudiera impedir”. Cuando su madre habló con la tutora para pedir explicaciones, descubrió, además, que las charlas en 5.^º y 6.^º habían incluido dinámicas sobre transexualidad, y que nadie del centro le podía dar detalles porque quienes habían impartido esas charlas habían pedido a los tutores salir del aula “para no cohibir a los niños”.

La moraleja de ambas historias reales la resume el psicólogo **Giovanni Alario**, experto en educación afectivo sexual y director de Formación e Innovación Educativa en el colegio San Ignacio de Loyola, de Torrelodones (Madrid): “Los padres tenemos que tener claro que no podemos esperar a la adolescencia para educar a nuestros hijos en afectividad y sexualidad, porque si no, otros lo harán en nuestro lugar”.

Y como en el caso de Javi, Lucas o Pablo, lo más probable es que si los padres no toman la iniciativa, los niños se verán asaltados (e indefensos) ante una visión reduccionista de la sexualidad, asilvestrada, puramente genital o permeada de ideología, en lugar de descubrir “a través del ejemplo de cómo se aman sus padres, y de experiencias cotidianas, que la sexualidad es la experiencia más bella del ser humano y la expresión más alta del amor, que las personas queremos con el cuerpo porque el cuerpo no es un objeto ni un mero accidente, y que a través de la mirada amorosa de sus padres sobre ellos y sobre el mundo

11 MENSAJES PARA ENSEÑARLES A AMAR

La educación de la afectividad y de la sexualidad no es un comportamiento estanco, sino que se enmarca en la educación para el amor y “se basa en la sencillez de los hechos cotidianos, en la naturalidad y verdad del diálogo con los niños, y en la transmisión de medidas preventivas”, explica la doctora Nieves González Rico. Y propone 11 mensajes que los hijos van interiorizando:

1. La vida es un regalo.
2. Tus besos y tus abrazos valen infinito.
3. Tu cuerpo es un tesoro y los tesoros se protegen.
4. Nadie debe tocar tus genitales salvo el médico, y delante de los papás.
5. Hay niños y niñas, y la diferencia es una suerte.
6. No te quejes, mejor dime lo que necesitas.
7. Tener un amigo es tener un tesoro.
8. Puedes hacer muchas cosas buenas por los demás.
9. En casa todo se puede hablar.
10. Es de mayores y de valientes pedir ayuda.
11. Cada día podemos volver a comenzar.

“¡Afortunados los niños que, en medio de tantas rupturas, ven a sus padres besándose!”

pueden comprender su dignidad, su valor y el sentido de su vida, que es querer y ser querido”, destaca Alario.

Amar y ser amados

Ahora bien, ¿cómo se habla de sexualidad y afectos a niños pequeños? La regla de oro es no conformarse con ejemplos sobre cigüeñas y abejas, o con una lección de ciencias naturales: “La educación afectiva y sexual no se limita a conocer la anatomía masculina y femenina o la procreación, sino que trata de mostrar a los hijos que nacemos para amar y ser amados. Por eso, coincide con la educación para la auténtica felicidad, y hablamos de ella con nuestra vida y con el modo de relacionarnos con ellos, aunque no nos demos cuenta”, explica la doctora **Nieves González Rico**, médico, máster en Sexología, directora académica del Instituto Desarrollo y Persona de la Universidad Francisco de Vitoria y creadora del Programa *Aprendamos a Amar*, que llega cada año a más de veinte mil alumnos.

González Rico recuerda que los padres educan, sobre todo, con el ejemplo de cómo se relacionan con sus hijos y cómo se quieren entre sí: “¡Afortunados los niños que, en medio de tantas rupturas, ven besándose o abrazados a sus padres! Al hacerlo, los padres les pueden decir: ‘Estoy en el mejor lugar de la casa (junto a papi o mami)’. Si son pequeños querrán introducirse en el abrazo, y si son más mayores, mirarán con discreción. Pero a los hijos siempre les hace bien ver que sus padres se quieren”. Eso sí, “también hemos de propiciar momentos de diálogo sereno, breve, y aprovechar circunstancias cotidianas –como el rato del baño, un nuevo embarazo o una escena de la tele– para ir dándoles criterios ➤

← y responder a sus dudas, apunta González Rico.

Educar con la vida

El psicólogo Jaime Serrada, experto en educación afectivosexual, matiza que “la educación afectiva y la educación sexual deben ir de la mano, pero no son lo mismo”. “La sexualidad no es un mero dato informativo que yo coloco, y ya está, sino que define mi forma de ser humano: soy varón o soy mujer, y lo soy para siempre y en todas mis dimensiones, mi forma de actuar, sentir, relacionarme... Y educar la afectividad es ordenar lo que te afecta: tus sentimientos, lo que te hace sufrir, lo que te hace feliz, qué decides hacer en cada momento...”, explica.

Serrada destaca que “los afectos no están bien ordenados en los niños, por eso lo quieren todo y lo quieren ya, quieren comerse todo el chocolate sin compartir, jugar hasta que se caigan de sueño... La forma de educar sus afectos es a través de la experiencia: ‘¿Ves qué bueno es esperar, ves qué

“La sexualidad no es un mero dato informativo que yo coloco, y ya está, sino que define mi forma de ser humano: soy varón o soy mujer, y lo soy para siempre”

bueno es cuando perdonas, ves cómo sufres cuando te frustras...? Nuestra tarea es ayudarles a que hagan experiencia de sus afectos e interpretarles sus actos, también en relación con los demás”. Por eso, señala Serrada, “es tan bueno educar los afectos en familia: lo que haces, aunque lo hagas solo, afecta al resto: si te saltas las normas de casa afecta a tus hermanos, si compartes tu alegría, la contagias, etc.”. Una lección, claro, que deben aplicarse primero los propios padres.

Preparar la adolescencia

Ocuparse así de la educación afectiva y sexual desde la niñez ayuda a que el aterrizaje en la adolescencia sea lo más suave que permita el baile de hormonas. “Al llegar la pubertad, si se ha educado de este modo, la pregunta ya no es qué hago con mi cuerpo y con el cuerpo del otro, sino quién soy yo y a qué estoy llamado: ¿a satisfacer mis deseos? ¿Solo a no cometer riesgos? ¿A una continencia sana para un bien mayor? ¿A usar a los demás en mi beneficio? ¿A amar con generosidad?”, explica Serrada.

Y añade una idea básica para los padres que se sienten abrumados por la responsabilidad de enseñar a amar a sus hijos: “Tú no tienes la respuesta total a la felicidad de tu hijo, porque no la tienes ni para ti mismo. Así que pide ayuda a la Gracia. Aunque te hayas formado y pidas ayuda a profesionales, cuando veas que no puedes más, delega en el Espíritu Santo, que actúa de verdad. Tienes oportunidades nuevas para educarles durante toda la vida”. ■

GRANDES ERRORES

El psicólogo Giovanni Alario señala errores que transmiten una imagen incompleta del amor y los afectos.



- Pensar que la educación afectivosexual se desarrolla solo en “charlas” puntuales, en lugar de hacerlo a través de las experiencias positivas vividas en la familia.
- Creer que la educación afectivosexual es necesaria solo para nuestros hijos, pero que nosotros, como padres, ya estamos suficientemente formados. ¡Es un gran error!
- Delegar tu responsabilidad en el colegio, en otros profesionales, en los influencers, en los youtubers... Si renuncias a educar, el mensaje que tú no trasmitas alguien se lo dará.
- Transmitir una visión negativa de la sexualidad, concebida como un problema y teñida de aspectos negativos, miedos y preocupaciones excesivas.
- Reducir la sexualidad al sexo y a las relaciones sexuales, a conductas morales o a exigencias de comportamiento para evitar riesgos.
- Creer que solo es importante la sexualidad cuando se acerca la adolescencia, y resaltar solo la función procreativa de la sexualidad, sin su función unitiva en el matrimonio, como expresión física del amor.
- Descuidar la comunicación corporal con nuestros hijos, sin poner atención a la expresión afectiva y a las emociones que ellos viven con el cuerpo.
- Inhibir las expresiones de amor y los gestos físicos de afecto de los padres ante los hijos.
- Evitar temas de conversación vinculados a la sexualidad, a la experiencia afectiva, al enamoramiento, a la atracción física... O bien, no responder a sus preguntas directas sobre la sexualidad, mentir y no ser honestos en nuestras respuestas.
- Exponer a los hijos a personas desnudas, a imágenes o a videos con contenido afectivo y sexual sin un control sobre si el contenido es adecuado para su edad.



5 grandes preguntas

En algún momento de la etapa que va de los 3 a los 9 años, suelen surgir “las cinco grandes preguntas” que todo niño se plantea con respecto a la sexualidad. Para que sepas responder sin enredarte, la doctora **Nieves González Rico**, autora de *Hablemos de sexo con nuestros hijos* (Palabra, 2008), da respuestas cortas con mensajes claros.

1. Mamá, ¿por qué los niños tienen colita y las niñas no tenemos?

“Es verdad que los niños tienen una ‘colita’, que se llama ‘pene’ (combinamos su lenguaje coloquial con el científico), que les permite hacer pis con facilidad y algún día ser padres. Tú no tienes esa colita y nunca te va a salir, porque en tu cuerpo ya existen muchas cosas que se ven menos, que parecen un poco más escondidas, pero que son preciosas. Tienes también un agujero por el que sale el pis y, sobre todo, dentro de la barriga, bien guardado para que no se pueda dañar, tienes una especie de cuna preciosa, que se llama ‘útero’, que algún día guardará durante nueve meses un bebé y te permitirá ser mamá”.

2. ¿De dónde vienen los niños?

“El bebé es como una semilla que comienza a crecer en el cuerpo de la mamá, en esa cuna que se llama útero, muy cerca de su corazón”.

3. ¿Por dónde salen los bebés de la barriga? “Salen por un agujero especial que tenemos las madres que se llama ‘vagina’. La vagina es muy elástica, puede abrirse mucho para que nazca el niño y, luego, se queda de nuevo como estaba, como la goma del pelo de tu hermana, que puede abrirse y, si no tiene nada dentro, se queda más pequeña”.

4. ¿Y por dónde ha entrado en la barriga? ¿La semilla te la tragas? “No hijo/a, la semilla no se traga. Lo que sucede es que papá y mamá, como nos queremos mucho, nos abrazamos. Y, a veces, de un abrazo muy especial comienza a crecer dentro del cuerpo de la mamá la semillita”. Esta niña un día va paseando por el parque con su madre y ve a una pareja abrazándose y besándose, y ella comienza a gritar contenta de saber mucho: “¡Mira, mamá, están haciendo un niño!”. Y tú vas completando la información: “No están haciendo un niño, porque para

eso hace falta que los dos estén desnudos y que el papá, con mucho cariño, dé a mamá un abrazo acercando el pene a su vulva. Papá dejará una semillita que subirá corriendo por la vagina de la mamá hasta encontrar a la que esta tiene guardada en su interior”.

5. ¿Por qué se besan? “Quizá esas preguntas (‘¿Qué hacen?’, ‘¿Por qué se besan?’) surgen en medio de los dibujos animados que está viendo en televisión, al aparecer una escena inapropiada que anuncia la película de la noche. La reacción nunca debe ser inicialmente: ‘¡Una cochinada!', ya que transmitimos una visión negativa y represiva de la sexualidad. Siempre remitiremos a la verdad de una sexualidad plena: ‘Se besan porque se quieren y eso es muy bonito’. Y luego, con tranquilidad, si no nos parece oportuna la televisión, propondremos un cambio de actividad: ‘¿Te parece que nos pongamos a pintar unas escayolas?’. Seguro que, feliz, dirá que sí’.



Claves para cada edad

La infancia (de 0 a 12 años, aproximadamente) no es un bloque monolítico en el que los padres puedan aplicar siempre las mismas pautas. Si no alimentamos igual a un bebé de 3 meses que a un niño de 8 años, tampoco se podrá nutrir su mente y su corazón sin adaptarse al momento en que se encuentran. Por eso conviene conocer las cuatro etapas del desarrollo evolutivo en la infancia para adaptarse a las necesidades de los hijos.

0-2 años: El apego y el contacto físico

Es la época en que se fomenta el apego y se crea la seguridad emocional básica para la persona. ¿Y cómo hacerlo? A través de los sentidos, del tacto, de la ternura. "Con el contacto físico empezamos a construir nuestra identidad en relación con los otros", explica el psicólogo **Giovanni Alario**. "En esta etapa, los niños aprenden y se comunican con el cuerpo, más que con las palabras. La forma de crear vínculos es a través del cuerpo, e incluso el recuerdo es corporal: no tenemos recuerdos cons-

cientes antes de los 2 años porque las experiencia no se registra en la mente sino en el cuerpo". Por eso es tan importante anclar la ternura en su corazón desde que son bebés. "El cuidado físico y la 'manipulación' del cuerpo del hijo por parte de los padres son los medios con los que construimos el vínculo afectivo. Mirarlo, acariciarlo, limpiarle, hacerle cosquillas, darle abrazos, cogerlo... Es decirle 'te quiero, tú vales, mereces amor'. Aquí empieza la educación sexual".

3-6 años: Las grandes preguntas

Con el desarrollo del lenguaje y del pensamiento, llegan las 5 grandes preguntas sobre sexualidad y afectos (ver p. 7). Además, de los 3 a los 6 años, "los niños comienzan a madurar su identidad personal: soy un niño/una niña, y qué diferencia hay entre ser niño y ser niña", explica la doctora **Nieves González Rico**. En esta etapa "empiezan las normas y los límites, muy importantes a nivel afectivo: entienden que se separan de la mamá, comprenden que son vulnerables, que no son omnipotentes, que existe el otro". "Cuando los padres no saben separarse de sus hijos, las repercusiones llegan a la

edad adulta y a la sexualidad de pareja. Por ejemplo, en los conflictos matrimoniales están las familias de origen". Para ir separándose de los niños y ayudarles a que alcancen logros por sí mismos que les permitan madurar su personalidad y su sexualidad, conviene corregir "acciones cotidianas, que hacemos de buena fe como decirles 'tú te vas a casar conmigo'. Cuando nos digan que se quieren casar con nosotros, podemos decirles: 'Yo ya estoy casado con mamá'. Y si quieren darnos un beso en la boca al despedirse en el cole, decir 'estos besitos especiales son para papá', etc."

6-9 años: La infancia tranquila

En la etapa conocida como "infancia tranquila" se consolida lo sembrado: las grandes preguntas se han respondido y desarrollan en su interior los frutos del apego. González Rico explica que en estos años "destaca la educación del pudor y de las virtudes. Se va consolidando la identidad sexual, al tiempo que maduran el concepto de sí mismos, y su autoestima". Es importante crear "hábitos de vida sana, que les ayudarán a elegir un ocio saludable más adelante". Y también frenar a los

adultos que no respeten sus ritmos. "Hay mucha expectativa adulta que les aturde: ¿quién te gusta?, ¿tienes novio?, ¿cuántas novias tienes?, como si fuesen un yogur con fecha de caducidad que tienen que vivir cosas antes de una fecha", dice González Rico. No debe temblarnos el pulso para decirle a un familiar, a un amigo o a un vecino, una respuesta cortés pero tajante: "A esta edad no tocan esas preguntas". Y después, comentar tranquilamente la situación con el niño.

9-12 años: Preparar la adolescencia

Lo más importante de esta etapa, según la doctora Nieves González Rico, es "consolidar su autoestima con relación a su imagen, porque van a sufrir inseguridades al entrar en la pubertad. Hay que apostar por la alabanza concreta ('tienes unos ojos preciosos', etc.), porque necesitan entender sus puntos fuertes a nivel corporal". Y junto a esto, mostrarles "la grandeza de su cuerpo, que es un tesoro: es la edad en que empiezan a arriesgar, a moverse fuera de casa, a explorarse... y también la edad en la que más abusos se cometan. Por eso es clave decirles: tu cuerpo y tú sois un tesoro, y los

tesoros se protegen". Ante los cambios físicos que van experimentando, es muy importante "transmitir los significados de la sexualidad, que existe para el amor y para la vida. La cuestión no es solo qué me pasa (que se ensanchan las caderas o baja sangre al pene, por ejemplo), sino saber para qué me pasa". Son también "los años de la amistad: empiezan a experimentar predilecciones por ciertos amigos porque están llamados a amar, pero la amistad es una forma de amor que hay que aprender a integrar: tenemos amigos, no jugamos a ser novios", recuerda González Rico.

PREVENIR LA ADICCIÓN DESDE LA NIÑEZ

NIÑOS A PRUEBA DE PORNOGRAFÍA



El libro *Imágenes buenas, imágenes malas* ayuda a los niños (y a sus padres) a luchar, con sencillez y eficacia, contra el porno.

EL DÍA en que la experta en comunicación **Kristen A. Jenson** recibió la llamada de una madre, rota por la adicción al porno de su hijo adolescente, decidió que era hora de actuar. Junto a la doctora **Gail Poyner**, psicoterapeuta experta en adicciones, y apoyándose en el trabajo de psicólogos, neuropsiquiatras y pedagogos, escribieron *Imágenes buenas, imágenes malas* (Glen Cove Press, 2016), para ayudar a niños de entre 6 y 10 años –y a sus padres– a combatir la pornografía de forma eficaz.

Ante la avalancha de porno por internet, que genera unos riesgos “sin precedentes” para niños y mayores, “los filtros de internet son importantes, pero no bastan. Cuando se trata de niños y pornografía, la ignorancia es riesgo”, explican las autoras.

Jenson y Poyner recuerdan que “el

cerebro infantil es más vulnerable al porno porque está diseñado para imitar lo que ve y cuenta con menor control” y además el porno “altera las vías neuronales, desencadena una adicción que a menudo es más difícil de superar que la drogodependencia”, e incluso sin llegar a la adicción, genera “actitudes sexuales insalubres” que condicionan las relaciones humanas.

Ante esto, el libro traza con sencillez los mecanismos del cerebro, y

da estrategias (especialmente, el plan PUEDO) para que los menores establezcan “sus propios filtros internos” que les ayuden a ser “niños a prueba de porno”, capaces de saber “qué es, por qué es dañino para su cerebro y cómo pueden minimizar sus efectos si se ven expuestos”.

“El cerebro infantil es más vulnerable al porno porque está diseñado para imitar lo que ve y cuenta con menos control”

Especial revista Misión

Educar la afectividad y la sexualidad

Por **José Antonio Méndez**

LOS 5 PASOS DEL PLAN PUEDO

1. PARAR DE MIRAR: Bastan pocos segundos para que una imagen pornográfica se fije en la memoria y despierte el deseo de consumir más. Por eso, Jenson y Poyner recomiendan a los menores que si un amigo o familiar les muestra una imagen porno, o la ven de forma accidental, cierran los ojos y se alejen. Y si les salta una imagen porno en el móvil o tablet, “cerrar o apagar el dispositivo sin mirar la pantalla es mejor que intentar cerrar la página” porque muchos iconos de cierre son falsos y redirigen a sitios más “duros”.

2. TENER UN ADULTO DE CONFIANZA: Mantener la pornografía en secreto nunca es buena idea. La imagen mala puede molestar más si no se lo cuento a nadie. Un adulto de confianza tiene que saberlo siempre. Si me resulta difícil hablar de ello, puedo escribirlo en una nota, y así mamá o papá sabrán que tienen que hablar conmigo: ‘Mamá, hoy he visto una imagen que...’”, aconsejan las autoras.

3. ETIQUETAR LO VISTO: Si se topan con porno, recomiendan: “Dilo en voz baja: ‘¡Eso es pornografía!’ Ponerle nombre ayuda a mi cerebro a saber lo que es, y a rechazarlo”.

4. DISTRAERME CON OTRA COSA: “Si me molesta una imagen –explican– puedo distraerme con otra cosa positiva, interesante, o que implique esfuerzo físico”, como ir en bici o jugar a algo divertido. El menor distrae así la atención y, al tomar esa decisión, “fortalece” la parte del cerebro que regula el autocontrol, la voluntad y la distinción entre el bien y el mal.

5. ORDENAR AL “CEREBRO DE PENSAR” QUE MANDE: Apoyado en un amplio conocimiento en la neurociencia, PUEDO emplea el símil de los dos cerebros: el de sentir y el de pensar. El último punto apela a la capacidad del niño de dirigir sus impulsos a través de su razón y su voluntad: “Puedo decidir no volver a mirar pornografía incluso después de haber estado en contacto con ella. Una forma de ordenar a mi cerebro de pensar que se ponga al mando es que se comunique con mi cerebro de sentir: ‘Cerebro de sentir, puedes que sientas curiosidad por ver más imágenes malas, pero elijo usar mi cerebro de pensar para permanecer libre’”. Mi cerebro de pensar “me ayuda a tomar decisiones inteligentes” y “si lo ejercito puedo hacerlo más fuerte”. **M**



RESPONDEMOS LAS DUDAS DE LOS PADRES SOBRE EDUCACIÓN SEXUAL

MAMÁ Y PAPÁ TAMBIÉN SE HACEN PREGUNTAS

En un tema tan delicado como la educación afectiva y sexual es normal que surjan infinitas dudas, no solo a los niños, sino también a los padres, que no siempre saben a quién recurrir para resolverlas. Para dar respuesta a estas cuestiones, en *Misión* hemos hablado con **Nieves González Rico**, del proyecto de educación afectiva y sexual *Aprendamos a Amar*.

¿QUÉ PASA SI NUESTROS HIJOS NOS VEN DESNUDOS EN CASA?

De 3 a 5 años, es frecuente que quieran ver el cuerpo desnudo de sus padres, saber cómo se nombran sus partes e incluso poder tocarlo. Es parte de la curiosidad sexual propia de la edad, les ayuda a identificarse con su propio cuerpo, y no encierra ninguna mali-

cia. Forma parte del deseo de conocer la realidad y de la sorpresa permanente que supone la vida para ellos. A medida que van creciendo, se educa en ellos el pudor que protege la intimidad a través del ejemplo. Si entran en la habitación o en el baño por sorpresa, reaccionamos con naturalidad y nos cubrimos sin aspavientos. No se trata de exhibirse desnudos ante ellos, ni de cerrarse a cal y canto. Lo importante es transmitirles que el cuerpo es un tesoro, ¡y por eso se protege!

Si os sorprenden manteniendo relaciones, la peor parte la lleváis vosotros! Luego le diréis que os besáis porque os queréis muchísimo

pequeño que os observa con asombro le podéis decir: "Nos estamos dando muchos besos y abrazos porque nos queremos muchísimo. Ve a tu habitación que en un minuto iremos a ver qué necesitas". Al niño más mayor, que no sabe qué hacer, conviene ir a buscarle y explicarle lo mismo, añadiendo que hay un espacio que está reservado para papá y mamá y que, si ve la puerta cerrada, es importante que llame antes de entrar. Poner un pestillo dará tranquilidad a los padres.

¿Y SI NOS SORPRENDEN MANTENIENDO RELACIONES?

¡La peor parte se la llevan los padres a los que se les acaba el plan previsto! Si tu hijo tiene corta edad, es probable que se quede mirando y pregunte con sencillez: "¿Qué estáis haciendo?". Si es más mayorcito, saldrá de la habitación más deprisa de lo que ha entrado. Instintivamente vosotros os cubriréis con la sábana (¡espero que exista!). Al

¿POR QUÉ SE TOCA MI HIJO PEQUEÑO? ¿QUÉ DEBO HACER?

Si está en edad preescolar, verás que descubre el mundo a base de tocarlo. También su cuerpo y sus genitales. Al tocarse siente placer y por eso tiende a repetirlo, como todo descubrimiento placentero: comer su fruta preferida, el peluche que pide para dormir, etc. Se frotará especialmente si está cansado o nervioso. O también si está

relajado en la cama o el sofá. Esto no es masturbación ya que no tiene un contenido sexual para él. Mejor decir autoestimulación. ¿Qué hacer? Normalmente se regulan solos sin necesidad de intervenir. Si vemos que ese comportamiento se está fijando en el tiempo, podemos atraer su atención hacia otra situación placentera: "Vamos a jugar a algo", "te voy a raspar la espalda un ratito", etc. Si la conducta es excesiva o el niño ya es más mayor, la pregunta es: ¿Qué le puede estar generando ansiedad? Conviene preguntar en el colegio y estar atentos al entorno.

Y SI HABLA O TIENE EXPRESIONES INAPROPADAS PARA SU EDAD?

Claramente en algún lugar está escuchando lo que luego repite en casa. Conviene preguntarle, sin agobiar, dónde escucha estas expresiones o temas para poderle acompañar adecuadamente y que sea oportunidad de encuentro y educación. Y también de prevención. Explícale que las cosas bonitas se pueden estropear si les ponemos palabras feas. Es lo que sucede, por ejemplo, con muchos "tacos" que repiten sin saber muy bien lo que significan. Dirige su mirada hacia la belleza del cuerpo y la sexualidad y, luego, establece la norma precisa para hablar en vuestro hogar: "En casa no hablamos de este modo". Y cuantas menos pantallas en su vida, mucho mejor.

Y SI PREGUNTA ALGO QUE CREO QUE NO LE TOCA CONOCER AÚN?

Si te pregunta, es que necesita una respuesta y te ha buscado a ti, reconociendo tu autoridad. Eres afortunado

Si te pregunta una cuestión adelantada para su edad, no des excesivos detalles, sé prudente, pero responde siempre

como padre o como madre. Responde con sencillez, y siempre con la verdad. Si te parece una cuestión adelantada para su edad, no des excesivos detalles, sé prudente, pero responde. Lo más importante no es el contenido, sino la confianza que generas en tu hijo: "Papa o mamá de esto saben". Si no le acoges respondiendo su pregunta, la próxima vez se lanzará a preguntar a un amigo o a buscar en internet. ¡Los padres por lo general llegamos tarde!

DEBO ANTICIPARME A POSIBLES DUDAS SOBRE SEXO QUE PUEDA TENER?

Lo más bello de la familia es generar desde la primera infancia un clima de naturalidad y confianza que permita a tus niños preguntarte todo lo que desean saber. No debes adelantarte en exceso a su momento vital, pero mejor antes que tarde. Recuerda que la aportación de los padres es llenar de sentido el afecto y la sexualidad. Tus niños están bien hechos y han sido creados para el amor y la vida. Desde esta clave todo es oportunidad: sus cambios físicos a medida que crecen, el ambiente escolar con todo lo que regala, situaciones de las familias de origen especialmente en vacaciones, la actualidad que escuchan, etc. Aprovecha las oportunidades educativas diarias en pequeñas dosis.

PUEDO EDUCAR IGUAL A MIS HIJOS E HIJAS? ¿Y ABORDAR LOS MISMOS TEMAS?

Al educar hay un "¿qué deseo trasmisir?" y un "¿cómo hacerlo?". Con relación a la primera pregunta, no hay diferencias entre hijos e hijas. Aquí se encuentran los grandes valores y las virtudes que deseamos poner ante sus ojos para que orienten sus pasos en la afectividad y la sexualidad: el valor de su persona y la de los demás, el respeto, la generosidad, la assertividad, la capacidad de demorar las gratificaciones, la prudencia, la templanza, su necesidad de amar y ser amados. En el "cómo" influye la personalidad de cada hijo, su edad y también su sexo. Es evidente, por ejemplo, que niños y niñas no enfrentan las mismas inquietudes con relación a su cuerpo, o que los tiempos de maduración de la identidad personal y sexual son distintos. Su mundo emocional puede expresarse también de forma diferente y necesita ser acogido en su unicidad. Es todo un arte que los padres, con su amor, pueden desarrollar. 

¿A QUIÉN PUEDO RECURRIR SI ME SURGEN DUDAS SOBRE ESTE TEMA?

⇒ www.aprendamosamar.com

⇒ **Hablemos de sexo con nuestros hijos** (Palabra, 2008). Por Nieves González Rico.

⇒ **Aprendamos a amar 5 a 12 años. Proyecto de educación afectivo sexual para niños** (CEPE, 2018). Por Fundación Desarrollo y Persona.

Por **Marta Peñalver**

POR QUÉ ENSEÑARLES A GUARDAR SU INTIMIDAD



Educar **EL PUDOR**

Distinto de la vergüenza, el pudor es una defensa contra miradas y actitudes que no están acordes con la dignidad del cuerpo y una ayuda para prevenir posibles abusos.

NO ES ningún secreto: la sociedad rechaza el pudor, fomenta actitudes desprovistas de todo cuidado y respeto hacia la intimidad y la sexualidad. “Esto provoca que muchos niños no desarrollen plenamente este sentimiento y esta virtud, y cuando llegan a la adolescencia, se comporten de acuerdo a una educación sin pudor o con una versión reducida del mismo”, asegura **Carlos Beltramo**, investigador del proyecto Educación de la Afectividad y Sexualidad Humana, del Instituto Cultura y Sociedad (ICS) de la Universidad de Navarra. Frente a esta actitud generalizada, es bueno que los padres reflexionen y se planteen educar en esta virtud, porque si no, serán la televisión o la pornografía quienes eduquen a sus hijos por ellos.

Distinto a la vergüenza

Pero ¿qué es realmente el pudor? El pudor es un mecanismo de defensa contra miradas y actitudes que no están acordes con la dignidad del propio cuerpo. Beltramo explica que “el pudor es un sentimiento por el que la persona tiende a proteger cosas buenas en su intimidad”. “Tiene mucho que ver con la vergüenza, pero mientras el pudor oculta cosas ‘buenas’ (por ejemplo, las relacionadas con una sexualidad sana o con haber hecho un acto heroico), la vergüenza hace lo mismo con cosas ‘malas’ (como haber

mentido o cualquier otro acto del que una persona no se siente orgullosa)”, afirma Beltramo. Así, el pudor no es

“El pudor oculta cosas buenas, en cambio la vergüenza esconde cosas malas”

EL PUDOR PARA HACER FRENTE A LOS ABUSOS

“El pudor es una de las primeras líneas de defensa contra los abusos y otras conductas sexuales inapropiadas”, afirma **Carlos Beltramo**. Una manera de explicarlo a un niño puede ser decirle que el cuerpo es su territorio: nadie debería mirar ni tocar ese territorio, excepto sus padres cuando sea necesario, y el médico durante la consulta (y mejor en presencia de sus papás), y ambos respetándolo al máximo. Beltramo asegura que “un niño que desarrolla la virtud del pudor puede darse cuenta de que se encuentra ante una situación de riesgo”, y será capaz de identificar si algún compañero o un adulto “se está pasando de la raya al querer ver sus genitales o mostrarle los propios, tocarlo o introducirlo en el mundo de la pornografía”. En estos casos, el niño sabrá actuar, rechazándolo y buscando un adulto de confianza.

solo un sentimiento, también es una virtud que plantea la necesidad de preservar ciertas conductas o partes del cuerpo de la “vista” de los demás.

Guardar la intimidad

Para que los valores sexuales puedan conducirse desde y hacia el amor, el pudor es fundamental. Beltramo alerta de que “no enseñar este concepto es desconectar la sexualidad de su belleza, y dificulta que se alcance una sexualidad sana”, ya que “el pudor es la conciencia de la relación entre el sexo y la dignidad propia de la persona”.

Para enseñar a los hijos a ser pudorosos, lo principal es “ser pudorosos”, explica Beltramo. Y, luego, habrá que inculcarles la importancia de guardar ciertas cosas solo para ellos. Otras solo podrán compartirlas con las personas con quienes tengan una confianza incondicional. Es lo que se llama guardar la intimidad.

“Es difícil que un niño o una niña que no comprenden lo que es la intimidad desarrollen el pudor, si no se les inculca la importancia de lo ‘íntimo’”, matiza Beltramo. Según adquieran la noción de lo que es íntimo, surge naturalmente el pudor, pero, aun siendo un sentimiento espontáneo, conviene que los padres ayuden a los niños a incorporarlo a su vida y los protejan de los muchos estímulos que intentan borrarlo. □

VIRTUDES

Los auténticos superpoderes

Introducir las virtudes en la educación afectiva y sexual cambia el enfoque: el fin no es responder a las preguntas de los niños, sino ayudarles a ser personas capaces de amar.

EDUCAR EL afecto y la sexualidad en la infancia tiene más de tarea cotidiana que de charla magistral. Ya apuntaba **santo Tomás** que las potencias del alma deben ser perfeccionadas por los hábitos, “y al hábito bueno se le da el nombre de virtud”.

Eduardo Navarro, director del Instituto Desarrollo y Persona de la Universidad Francisco de Vitoria, explica que “la virtud es un modo de ser, una segunda naturaleza, una disposición habitual y firme para elegir el bien, e implica a la voluntad, la inteligencia y la afectividad”. Por eso está íntimamente ligada a la educación de la sexualidad y de los afectos.

Quiero ser un héroe

La cuestión es cómo educar en la virtud de tal forma que los más pequeños lo entiendan y se comprometan. Navarro, implicado en el proyecto *Aprendamos a Amar* de Educación Afectiva y Sexual, ofrece una perspectiva muy cercana al imaginario infantil: la figura del superhéroe. “El héroe es alguien normal, pero capaz de realizar acciones excelentes, por amor, en la vida cotidiana. Más allá de sus poderes, las verdaderas armas del héroe son las virtudes: prudencia, justicia, fortaleza y templanza. ¡Todos llevamos un héroe dentro!”, explica. Introducir las virtudes en la educación afectiva y sexual en la infancia cambia el enfoque, pues el fin no es ya responder con información técnica a las preguntas de los niños, ni solo prepararles para la adolescencia, sino ayudarles a ser personas completas capaces de amar.

La edad más propicia para empezar a educar de forma explícita en

la virtud comienza en torno a los 6 años, justo cuando los niños pueden encontrar referentes en su entorno y en el mundo de la ficción: “El motivo del auge del cine de superhéroes es que nos descubre modelos que encarnan los valores humanos más nobles”, señala Navarro. Así, los niños también pueden desear ser superhéroes que se entregan con generosidad, controlan sus impulsos, quieren el bien del otro y le ayuda a conseguirlo, etc.

Héroes sin telarañas

“También hay héroes que no tienen superpoderes –como Frodo, de *El Señor de los Anillos*, o el ratón Gerónimo Stilton–, que, quizás, son por los que pueden sentir predilección al ser más parecidos a nosotros, y estar en apariencia menos dotados

para su misión”, explica Navarro. No hace falta lanzar telarañas: basta una persona frágil, pero con un corazón virtuoso, para ser un héroe. De hecho, también “los héroes necesitan aprender a ser virtuosos”, apunta.

Y a falta de hazañas para salvar el mundo, tareas cotidianas como esperar a que todos estén servidos antes de empezar a comer, vestirse con corrección para ir a una celebración familiar (aunque prefieran ir en deportivas), pedir perdón y perdonar tras una pelea con los hermanos, o estudiar con más ahínco, son pequeñas grandes conquistas que les dispondrán a la templanza, la prudencia, la justicia y la fortaleza cruciales para vivir con equilibrio y felicidad su mundo afectivo y su sexualidad futura. □

El ABC de las virtudes

SI CRECE UNA, CRECEN TODAS. “Las virtudes son dinámicas y están interconectadas –explica el profesor **Eduardo Navarro**–. Cuando crece una, crecen todas”.

SU MOTOR ES EL AMOR. “La fuerza que unifica las virtudes es el amor. Por eso las virtudes tienen en la afectividad su inicio y su motor. La educación afectiva y sexual participa de ese gran fin: aprender a amar”.

SE ADQUIEREN DURANTE TODA LA VIDA. Los primeros años de vida son una magnífica oportunidad para presentar los grandes valores, al tiempo que con paciencia se acompaña en la adquisición de las virtudes. Y la adolescencia es un tiempo idóneo para que las virtudes se asienten, aunque luego la formación dura toda la vida.

¡SOCORRO!

Mi hijo tiene un amor de verano

No es un mito: el verano es el escenario más común para encontrarse con **el primer amor** y con el despertar sexual. Te explicamos por qué los adolescentes se enamoran más en esta época del año y te damos algunos **consejos para acompañar a tus hijos** en esta etapa crucial.

SITIENES hijos adolescentes (o a punto de serlo), respira hondo y así-melo: este verano, tu tierna hija, que hasta hace poco solo tenía amigas, o tu pequeño e inocente niño, tu gran tesoro, tal vez se enamoren por primera vez y se vean sacudidos por un torrente de hormonas que les dejen tan aturdidos como a ti. El destape del cuerpo, las nuevas amistades y la flexibilidad

de horarios son el caldo de cultivo perfecto para que “el primer amor” coincida con un “amor de verano”. Puede ocurrir durante un campamento, en las tardes de piscina o con las fiestas del pueblo como telón de fondo... pero lo importante es que, si ocurre, ya nada volverá a ser igual que antes.

¿Y cómo puedo saber si mi hijo o mi hija se ha enamorado? ¿Cómo

le ayudo a no quemar etapas? ¿Qué consejos puedo darle y qué es lo que jamás debo hacer? De la mano de la doctora **Nieves González Rico**, directora del Instituto Desarrollo y Persona de la UFV, te damos algunas claves para que puedas comprender a tus hijos y ayudarles a atravesar esta preciosa experiencia de la forma más plena y sana.

En resumen

1

¿Es más probable que mis hijos adolescentes se enamoren en verano?

Sí. La doctora González Rico explica que el verano permite a los adolescentes "retomar amistades y relacionarse con gente nueva" fuera de los roles habituales. Los horarios relajados, la posibilidad de romper con su forma de ser en la infancia, encontrar el modo nuevo de relacionarse con el otro sexo, la escasa ropa, el ambiente de diversión y "su deseo siempre vivo de ser especial para alguien" hacen el resto.

2

¿Qué debo hacer si creo que tontean con alguien?

Lo primero, ser respetuoso y natural: evita comentarios jocosos o bromas incómodas. No comentes "la jugada" con amigos o familiares, más allá de tu cónyuge: lo que para ti puede ser una comidilla, para ellos es muy importante. "Un adolescente es celoso de su intimidad frente a sus padres –explica González Rico–, pero a la vez querría compartir con ellos sus emociones y dudas: ¿Qué hago para que quien me gusta se fije en mí? ¿Es bueno decir lo que siento? ¿Por qué me excito? ¿Hay una edad para dejar de ser virgen?...". Así que lo mejor "es dedicarles tiempo y crear momentos para abordar este tema con discreción, en conversaciones en las que puedan abrirse y saberse escuchados". No te limites a dar consejos: pide su parecer, muéstrate disponible...

3

¿Y lo que nunca debo hacer?

"Ni someterles a interrogatorios, ni invadir su intimidad de modo excesivo, salvo que temas conductas de riesgo", afirma

González Rico. Tampoco te desentierdas: al cambiar entornos y compañías habituales "es bueno saber con quiénes salen y a dónde van, y señalar con cariño los límites que les faciliten los referentes que necesitan: horarios, lugares, actividades..."

4

En materia sexual, ¿cómo puedo ayudarles?

La adolescencia de tus hijos es menos inocente que la que viviste a su edad, porque "hoy el ambiente reduce la sexualidad a la genitalidad, y el cuerpo, a objeto de diversión", alerta González Rico. Ni te alarmes, ni des por sentado que no darán pasos antes de tiempo. No tengas miedo a proponerles una sexualidad a contracorriente, unida a la afectividad. Vence tu vergüenza y explícales "con diálogo sereno" por qué es malo disociar afecto, sexo y madurez, y que aunque "experimente con gran fuerza el impulso sexual", deben ser capaces de "aprender a integrarlo".

5

¿Cómo evito que mantengan relaciones sexuales?

Explícales que no se trata de "no hacer algo" sino de vivir lo que toca en cada edad, para no hacerse daño ni dañar al otro. Anímales a que "el cuerpo sea la expresión proporcionada y sincera de lo que hay en el corazón". Si están enamorados, entenderán mejor que "el amor se fragua lentamente y por eso el cuerpo se entrega al entregar la vida entera. No es un No a la relación sexual, sino un Sí a quererse bien".

6

¿Qué otros consejos puedo darles?

La cultura hipersexualizada incita a acelerar el

Respecta. Evita chismorreos, bromas incómodas y comentarios jocosos.

Habla. No te limites a dar consejos ni hagas interrogatorios. Tampoco te desentierdas. Charla con ellos con naturalidad y cariño.

Explica. Responde a sus dudas sin vergüenza y explícale por qué es malo disociar afecto, sexo y madurez.

Ilumina. Ayúdale a encontrar sus propias respuestas: ¿Te hace ser mejor? ¿Te controla o te valora?...

contacto físico, pero así pierden "lo más bonito, que es saberse especial para alguien", explica González Rico. Anímales a disfrutar sin prisas y a darse el lujo de estar enamorados "sin más". Mejor que dar consejos, ayúdales a encontrar las respuestas: "La clave es que los dos se animen a ser mejores: ¿Te hace querer ser mejor para él o para ella? ¿Te ayuda a ser mejor para los demás? Para eso se necesita alguien atento, respetuoso, que no te separa de los amigos, que habla y escucha, que te comprende y apoya, que perdona... Si trata de imponerse, separa, controla, acapara o quiere ir más deprisa de lo que corresponde, mala señal".

7

¿Vale la pena que se impliquen tanto en una relación que es "de verano"?

Es bueno que vean que valoras su relación porque para ellos es importante. Además, como recuerda González Rico, "no hay que menospreciar estas relaciones: hay matrimonios que comenzaron su historia en fuegos de campamento o salpicándose en la piscina". □



EL PUDOR: LA PRIMERA FORMA DE RESPETO AL PROPIO CUERPO

SI TÚ NO TE RESPETAS, ¿quién te va a respetar?

El modo de vestir, más allá de las modas o de los gustos, es un reflejo de lo que queremos transmitir a los demás de nosotros mismos. Y aunque hombres y mujeres percibimos el propio cuerpo y el del sexo contrario de maneras diferentes, al final todos buscamos lo mismo: amar y ser amados.

“ESO YA no se lleva”, contestó hace unos días una empleada de unos grandes almacenes cuando una madre le preguntó por un pantalón corto para su hija de 7 años, que cubriera hasta media pierna (y no uno de esos que deja entrever las posaderas, hablando mal y pronto). Y es cierto: cada vez es más difícil encontrar ropa adecuada y lo que abunda en las calles y en las playas son modelitos desprovistos de cualquier atisbo de pudor. ¿Pero qué es el pudor y por qué es tan importante mantenerlo?

Una tendencia natural

El pudor sexual es la tendencia natural que todos tenemos a ocul-

tar los órganos sexuales que nos diferencian a hombres y mujeres.

San Juan Pablo II escribía en *Amor y Responsabilidad* que “el pudor no se refiere al bien mismo cuanto al hecho de exteriorizarse lo que debería permanecer oculto: es esa exteriorización lo que se experimenta como

un mal”. Es decir, que las diferencias sexuales son buenas, pero el hecho de mostrarlas públicamente, no.

Giovanni Alario, psicólogo, especialista en afectividad infantil, explica a *Misión* que esta tendencia “va acompañada de la necesidad de ocultar también los pensamientos, las palabras... Pero más allá de la norma social o de un moralismo mal entendido, esto se debe a la necesidad del ser humano de crear su propio yo, de apropiarse de sí mismo y de su intimidad”. Y aunque es diferente en cada niño, Alario señala que lo normal es que comience a darse en la preadolescencia, cuando el niño comienza a marcar su propia identidad per-

“Cuando alguien se viste de una manera inapropiada está anulando al otro como interlocutor”

sonal a medida que va adquiriendo conciencia de los diferentes caracteres sexuales. Sobre todo cuando empieza a ser consciente de que el cuerpo puede ser considerado por el sexo opuesto como objeto de placer.

Además, el pudor “no deja de ser una forma de comunicación”, señala Alario, ya que “cuando alguien decide vestirse de una manera inapropiada está anulando al otro como interlocutor. Está diciendo: ‘me visto como quiero sin importarme lo que mi vestimenta pueda provocar en ti’”. Y asegura que “así como cuidamos lo que decimos y cómo lo decimos, también debemos tener en cuenta qué transmitimos con nuestra forma de vestir”.

Eso sí, hombres y mujeres desarrollamos el pudor de formas muy distintas, porque también nos percibimos mutuamente de distinta manera.

Amar y ser amados

Wojtyla aseguraba en el libro citado que la mujer, al no encontrar en sí misma una sensualidad tan fuerte como la del hombre, en cierto sentido no es tan consciente de la necesidad de taparse y por eso “un conocimiento del psiquismo masculino es, por consiguiente, necesario para la forma-

“El pudor sexual no es una huida frente al amor, es un medio para llegar hasta él”

ción del pudor en la mujer”. Por su parte, el hombre no tiene que “temer” la sensualidad de la mujer; en cambio, conocedor de su propia sensualidad, esta le hace sentir vergüenza. “Tiene vergüenza de su cuerpo porque tiene vergüenza de la manera como reacciona ante el cuerpo de la mujer”, explicaba.

Pero esta tendencia que observamos en los hombres y las mujeres de encubrir los valores sexuales tiene otro sentido más profundo. No solo se trata de evitar la reacción del otro, sino también la propia. En lo más hondo de nuestro corazón lo que queremos todos es amar y ser amados, no utilizados, y la base del pudor no es más que eso. “El pudor sexual no es una huida frente al amor, al contrario, es un medio para llegar hasta él. La necesidad espontánea de encubrir los valores sexuales es una manera natural de permitir que se descubran los valores de la misma

persona. El valor de la persona está estrechamente ligado a su inviolabilidad, por el hecho de ser ella más que un objeto de placer”, decía Wojtyla.

A contracorriente

Todo lo anterior explica por qué la tendencia, que vemos en las calles o en las playas, a llevar cada vez menos ropa y a exponer casi cualquier parte del cuerpo a ojos de cualquiera es tan dañina: estamos perdiendo el respeto a nuestro propio cuerpo y, por tanto, a nuestro ser más íntimo.

Pero ¿cómo explicar esto a los jóvenes (y no tan jóvenes)? Muchos padres lo pasan mal porque a la presión social hay que sumarle que cada vez es más difícil encontrar ropa respetuosa con el pudor personal. En las tiendas abunda la ropa “que se lleva” y dar con ropa adecuada es una misión difícil y muy cara. Y aunque a veces den ganas de tirar la toalla, Alario recuerda que los padres no deben cejar en el empeño de educar a sus hijos en el vestir adecuadamente y de forma apropiada para cada ocasión. Cuidar la vestimenta es el primer paso para respetarse, hacerse respetar y mostrar respeto ante los demás. M



3 PISTAS

1. BUSCA, BUSCA Y SIGUE BUSCANDO:
No dejes que el cansancio por no encontrar ropa adecuada te haga desistir, ¡el que busca, encuentra!

2. UTILIZA LA PICARESCA:
Si encuentras un traje de baño adecuado o un pantalón a tu gusto, cómpralo en varios colores.

3. APRENDE A COSER:
Ahora hay infinidad de tutoriales y cursos. Así podrás arreglar prendas e incluso hacerlas tú mismo!

Quédate con esto



7 Claves para educar la afectividad y la sexualidad en tus hijos

1 Apóyate en tu ejemplo diario.

No esperes a la típica charla puntual en la preadolescencia. **La educación de los afectos y de la sexualidad es un gota a gota que empieza desde la primera infancia.** Y el medio más eficaz para enseñar a amar es aprovechar los hechos cotidianos y el ejemplo de cómo se quieren y se tratan papá y mamá. ¡Que vean que vuestro amor es una auténtica fiesta!

2 Responde siempre.

No tengas miedo a sus preguntas, por incómodas o adelantadas que sean. **Contesta con sencillez y honestidad, ipero responde siempre!** Quizás olviden tu respuesta, pero nunca olvidarán que pueden hablar de todo contigo.

3 Educa para el amor.

La educación afectiva y sexual es solo una parte de la educación para el amor. **Enséñales que amamos con el cuerpo y que el sentido de la vida es amar y ser amado.** No te conformes con dar una clase de anatomía, ni permitas que el porno o la ideología deformen su visión del amor y de la persona sexuada, varón o mujer. El cuerpo sexuado nos acompaña toda la vida y afecta a todo lo que hacemos: niños y niñas somos distintos, y eso es bueno.



4 Enseña a proteger el tesoro del cuerpo.

La vergüenza oculta lo malo; **el pudor preserva las cosas buenas y valiosas ícomo el cuerpo!** Educar el pudor es clave para una sexualidad sana y para previene abusos porque permite distinguir cuando alguien se está pasando de la raya.

5 Trabaja el vínculo de apego.

El contacto físico en la infancia es clave para que crezcan con un estrecho vínculo con sus padres que les dé seguridad y les ayude a buscar luego un contacto físico respetuoso, cálido, amoroso. La piel tiene memoria. Abrázalos, dales besos, diles que los quieres. Si conocen lo que es saberse amados no se conformarán con menos.

6 Practica la virtud.

Conforme maduran, enséñales que pueden ser héroes si cultivan **virtudes como la templanza, la fortaleza, la justicia y la prudencia.** Los héroes son los que aman y se entregan: los virtuosos! Y la virtud les capacita para amar y recibir amor.

7 Blíndales contra la pornografía.

Ante la avalancha de pornografía, **enséñales cuanto antes a establecer sus propios filtros internos para ser niños "a prueba de porno",** capaces de saber qué es, por qué es dañino este contenido para su cerebro. Lo esencial es evitar que se expongan a imágenes malas que están diseñadas para enganchar y crear adicción. Si le saltan en una pantalla o se las presentan sus amigos, tiene que estar preparado para rechazarlas antes de que se queden fijadas en su mente.

Nos han... ASESORADO...



Dra. Nieves González Rico

Médico, máster en Sexología, directora académica del Instituto Desarrollo y Persona de la Universidad Francisco de Vitoria, creadora del programa de educación afectiva y sexual *Aprendamos a Amar*, que llega cada año a más de veinte mil alumnos, y del experto universitario en Afectividad y Sexualidad (UFV).



Jaime Serrada

Psicólogo educativo, profesor de Psicología de la Educación del grado de Psicología en la Universidad Francisco de Vitoria, especialista en educación afectiva y sexual, y máster en Psicología de la Familia y en Innovación Educativa.

Carlos Beltramo

Doctor en Educación por la Universidad de Navarra (UNAV), investigador del proyecto Educación de la Afectividad y Sexualidad Humana del Instituto Cultura y Sociedad, de la UNAV; director académico de Alianza Latinoamericana para la Familia y coautor de los programas de educación del carácter, la afectividad y la sexualidad *Aprendiendo a Querer* y *Quiero Querer*.



Eduardo Navarro

Director en Madrid del Instituto Desarrollo y Persona de la UFV, y responsable del desarrollo de Educación en Virtudes del programa *Aprendamos a Amar*.



Giovanni Alario

Psicólogo, especialista en afectividad infantil, terapeuta individual y de grupo, y director de Formación e Innovación Educativa del Colegio San Ignacio de Loyola (Torrelodones, Madrid).



Este verano...
Desconecta
con la revista
Misión

Invita a tus familiares y amigos a que
“desconecten” con nuestra revista

Recibirla es muy sencillo, solo tienen que:

- Visitar www.revistamision.com
- Llamar gratis al 900 31 34 34
- O rellenar y enviar este cupón
(Dóblalo y dépósito en tu buzón)

Suscríbete gratis



Y recuerda que cualquiera
puede **recibir gratis** la
revista **Misión** en su hogar

Solo tiene que llamar al **900 31 34 34**,
visitar **revistamision.com** o
rellenar **este cupón**.

Deseo recibir gratis la revista **Misión** en mi hogar cada tres meses*.

NOMBRE: _____ FEC. NAC.: _____

DIRECCIÓN: _____ C. P.: _____

CIUDAD: _____ PROV.: _____

TELÉF.: _____ E-MAIL: _____

* La normativa de protección de datos no permite
suscribir en nombre de otras personas.

FIRMA: _____

En cumplimiento de lo dispuesto en Reglamento Europeo de Protección de datos del 27 de abril de 2016 (RGPD) y la Ley Orgánica 3/2018, de 5 de diciembre, de Protección de Datos Personales y garantía de los derechos digitales (LOPDGDD) te informamos que tus datos de carácter personal están o serán recogidos en un fichero cuyo responsable es Fundación Logos (C/ Praderas, n.º1, 28221, Majadahonda, Madrid), con la finalidad de enviarte gratuitamente la revista **Misión**, así como información y peticiones de ayuda voluntaria a la revista. Así mismo te informamos que tus datos también podrán ser utilizados para enviarte información y peticiones de ayuda voluntaria de la Congregación de los Legionarios de Cristo (C/ Camarines 12, 28023 Aravaca Madrid) y sus apostolados. Si deseas conocer más información sobre la protección de tus datos puedes informarte, antes de firmar esta aceptación, en la página web www.revistamision.com/terminos-y- condiciones. Tus datos permanecerán en este fichero hasta que nos indiques lo contrario, no serán cedidos a ninguna otra entidad –aparte de la indicada en el párrafo anterior– y no se realizará con ellos ninguna transferencia internacional. De conformidad con lo establecido en la normativa vigente, tienes derecho al acceso, rectificación, cancelación, oposición, portabilidad y limitación al tratamiento de tus datos. Para ejercer tus derechos puedes hacerlo, sin coste, enviando un escrito al Apartado 1000 FD, 28222 Majadahonda, llamando al 900 31 34 34, enviando un e-mail a suscripciones@revistamision.com o enviándonos un escrito a C/ Praderas 1, 28221 Majadahonda Madrid.