



¡Es hora de hablar! Hablemos a tiempo, hablemos seguido. Prevenemos la violencia sexual.

Recurso para madres, padres y personas que brindan cuidados

Madres, padres y personas que brindan cuidados tienen un gran impacto en cómo sus niñas y niños viven en el mundo que les rodea. La información sincera y apropiada a la edad puede apoyarles a medida que orientan a niños y niñas para que transiten por el mundo y les ayudan a moldear sus valores. Ser un modelo de comportamientos y límites respetuosos, así como compartir información pertinente a la edad, puede contrarrestar normas sociales no saludables en torno a la sexualidad y las relaciones.

¿Qué pueden hacer madres y padres para promover conductas saludables y apropiadas en la niñez?

Cuando se trata del abuso sexual infantil, los conocimientos acerca del desarrollo de la niñez y las conductas apropiadas a la edad pueden ayudar a madres y padres en las conversaciones con sus hijas e hijos sobre conductas no saludables o toques abusivos. Comprender las conductas que son saludables y esperadas en cada etapa del desarrollo infantil da a madres y padres una base de conocimiento para apoyar el desarrollo de la niñez en todas las áreas sin vergüenza o confusión. Hay muchas maneras en que madres, padres y otras personas adultas a quienes les importa el bienestar de niñas y niños pueden ayudar a promover un desarrollo infantil saludable (Centro Nacional de Recursos contra la Violencia Sexual [NSVRC], 2011):

- Desarrollar patrones de comunicación segura, positiva y abierta, particularmente en torno a la sexualidad y el desarrollo. Cuando las personas adultas contestan preguntas con respuestas francas y apropiadas a la edad,

pueden generar confianza con sus hijas e hijos a medida que crecen y se involucran en amistades y relaciones. Esto puede ser especialmente relevante cuando les hablan sobre caricias no deseadas y secretos dañinos e inseguros.

- Es importante no sólo responder preguntas cuando surgen, sino también iniciar la conversación con tu hija o hijo acerca de las relaciones, el sexo y la sexualidad, abriendo así la puerta a futuros diálogos o preguntas. Por ejemplo, puedes decirle a tu hija o hijo: “A tu edad yo tenía muchas preguntas sobre mi cuerpo y el de otras personas. ¿Tienes alguna pregunta de la que quisieras hablar?” Otros momentos de aprendizaje pueden ocurrir espontáneamente, a medida que niñas y niños expresan una curiosidad natural respecto a sus cuerpos y los de otras personas. Puedes crear un ambiente seguro para una comunicación continua manteniendo una actitud abierta y positiva hacia tus hijos e hijas cuando surgen estas preguntas u oportunidades para hablar sobre el desarrollo sexual saludable.



¡Es hora de hablar! Hablemos a tiempo, hablemos seguido. Prevenamos la violencia sexual.

- Sé un modelo de límites respetuosos cuando se trata de las caricias y el afecto. Si una niña o un niño siente incomodidad de abrazar a alguien, incluso si es una persona a quien su madre o padre quiere, mamá y papá deben honrar ese límite.

Madres y padres pueden hacer algunas cosas sencillas para tener conversaciones saludables y abiertas con sus hijas e hijos. Los siguientes recursos y ejercicios tienen el propósito de desarrollar habilidades dependiendo del nivel de comodidad y conocimientos:

Paso 1: Evaluar el nivel de comodidad

Muchos temas y comportamientos son parte de un desarrollo sexual saludable en la niñez. Antes de que hables con tu hijo o hija sobre conductas saludables y apropiadas a la edad, es útil que comprendas tu propio nivel de comodidad. A fin de prepararte lo mejor posible, identifica temas que para ti sean cómodo de discutir y algunos otros que quieras explorar más. Este recurso ofrece a madres y padres estrategias para iniciar su proceso de evaluación, examinando temas específicos e identificando su nivel de comodidad, sus valores personales y cómo discutir esta información.

Pensar en lo que niñas y niños podrían necesitar saber o cómo abordar un tema antes de que surja puede facilitarte iniciar la conversación. Como madre o padre, es útil que comprendas tu nivel de conocimientos y comodidad. Esto puede ayudarte a abrir la comunicación con tus hijos e hijas sobre temas relacionados con la sexualidad y propiciar momentos de aprendizaje. La herramienta *Recurso para madres y padres: Hablando con tus hijas e hijos* te brinda la oportunidad de enumerar cuáles áreas te resultan más familiares

Algunas sugerencias útiles para hablar con tu hija o hijo:

- Háblale honestamente y reconoce lo incómoda o difícil que la conversación puede ser para ti: *“A veces siento que no tengo todas las respuestas, pero es realmente importante que hablemos de...”*.
- Criticar a todos los medios de comunicación puede crear una distancia o desconexión con un niño o una niña que los ve como sumamente importantes. Mantén una actitud coloquial y abierta, siendo al mismo tiempo leal y genuina/o hacia tus valores. Busca oportunidades para resaltar medios que representan conductas positivas y utilízalos como una herramienta o ejemplo en la charla.
- Rodea tu conversación de manera positiva y abierta para ayudar a reducir la incomodidad del niño o la niña respecto al tema y evitarle pensar que está en problemas o sentir bochorno (pena).
- Mantén la calma. Si la conversación se sale de curso, intenta volver a encarrilarla hacia una charla sincera y apropiada a la edad (Ferrell, 2008, pág. 26). Recuerda que, cuando se trata de hablar sobre la sexualidad y el desarrollo, lo que niñas y niños suelen buscar es información sencilla y respuestas directas.
- Busca recursos de apoyo adicional para iniciar la conversación. Herramientas tales como *Es hora ... de hablar con tus hijas e hijos sobre la sexualidad saludable* (NSVRC, 2012) pueden prepararte mejor para hablar con tu hijo o hija.



¡Es hora de hablar! Hablemos a tiempo, hablemos seguido. Prevenamos la violencia sexual.

y los temas que te parece cómodo discutir. Una vez que comprendas dónde está tu mayor potencial para crecer, es importante buscar recursos y apoyo para ayudar a llenar cualquier vacío.

Al igual que evaluar el nivel de comodidad y conocimientos, es vital reflexionar sobre los valores y normas que niñas y niños necesitan para convertirse en personas adultas saludables y dedicadas. Considera las siguientes preguntas y discute estas reflexiones con parientes u otros padres y madres para identificar valores y sentir más comodidad al compartir esta información con tu hija o hijo (Coalición de Pensilvania contra la Violación [adaptado de PCAR], 2012).

- *¿Qué quiero que mi hija/hijo o mis hijos/hijas sepan sobre la educación sexual, el desarrollo sexual, la prevención del abuso sexual y una sexualidad saludable? ¿Cómo está/n obteniendo o obtendrán esta información?*
- *¿Cuáles lecciones o valores específicos quiero que mis hijas e hijos aprendan? ¿De quién (además de mí) quiero que los aprendan?*
- *¿Cuáles fuentes considero más confiables para que mis hijos e hijas obtengan información (por ejemplo, internet, (profesores) docentes, doctores, parientes, amistades o vecinas/os)?*
- *¿Qué puedo hacer cuando mi hija o hijo reciba información y mensajes de otras fuentes que no son congruentes con los valores y lecciones que he compartido?*

Paso 2: Recursos de apoyo: Hablando con tu hija o hijo

Tener acceso a información sincera y fácil de comprender puede ayudar a aumentar la

comodidad y participación en conversaciones sobre la sexualidad. Los recursos a continuación ofrecen a madres y padres orientación sobre cómo abordar el tema de la sexualidad con sus hijas e hijos, brindando lenguaje e informaciones útiles acerca de temas específicos, como la masturbación.

- **AdvocatesForYouth.org:**

10 consejos para conversar con su adolescente sobre conocimientos básicos de sexo
www.advocatesforyouth.org/parents-sex-ed-center

Cómo hablar sobre sexualidad y valores
www.advocatesforyouth.org/component/content/article/149-talking-about-sexuality-and-values

Comunicación entre padres de familia e hijos, para promover una juventud sexualmente saludable
www.advocatesforyouth.org/component/content/article/442-parent-child-communication-promoting-sexually-healthy-youth

¿Es usted un padre de familia al que se le pueden hacer preguntas?
www.advocatesforyouth.org/component/content/article/475-are-you-an-askable-parent

No hay lugar como el hogar ... para la educación sexual
www.advocatesforyouth.org/component/content/article/573-no-hay-lugar-como-el-hogar-para-la-educacion-sexual

- **Children Now:**

Hablando con niñas y niños sobre asuntos difíciles: Sexo y relaciones (en inglés)
www.childrennow.org/index.php/learn/twk_sex

- **Consejo de Información y Educación en Sexualidad de Estados Unidos (SIECUS):**

La familia habla (serie disponible en español e inglés)
www.siecus.org/index.cfm?fuseaction=page.viewPage&pageID=632&nodeID=1



¡Es hora de hablar! Hablemos a tiempo, hablemos seguido. Prevenamos la violencia sexual.

- **Federación de Planificación Familiar de Estados Unidos (PPFA):**

Hablar con nuestros hijos sobre sexo y sexualidad
www.plannedparenthood.org/esp/padres/hablar-con-nuestros-hijos-sobre-sexo-y-sexualidad-37962.htm

La masturbación

www.plannedparenthood.org/esp/temas-de-salud/sexo-sexualidad/la-masturbacion-23901.htm

- **Oprah.com:**

Hablando con tus hijas e hijos sobre el sexo: Convierte “la plática” en una conversación para toda la vida, por la Dra. Laura Berman (en inglés)
www.oprah.com/relationships/Download-Dr-Laura-Bermans-Talking-to-Kids-About-Sex-Handbook

- **ParentingMagazine.com:**

Hablando con niñas y niños sobre el sexo (en inglés)
www.parenting.com/article/talking-to-kids-about-sex-21335549

- **Red Hispanoamericana contra el Abuso Sexual Infantil:**

Cómo prevenir el abuso sexual infantil
<http://redcontraelabusosexual.blogspot.com/2011/10/como-prevenir-el-abuso-sexual-infantil.html>

Además de estos recursos, en *Visión de del desarrollo sexual saludable en la niñez* (NSVRC, 2013) se ofrece un análisis más detallado de las etapas del desarrollo sexual de niñas y niños, así como información general para comprender la sexualidad humana.

Paso 3: Inténtalo

Iniciar la conversación puede ser la parte más difícil. Con frecuencia, a niñas y niños se les expone a representaciones no saludables de la sexualidad a través de programas televisivos,

anuncios, publicidad y otros medios. Aunque estas palabras e imágenes influyen en cómo niños y niñas ven la sexualidad, sus madres y padres juegan un papel fundamental en compartir valores y apoyar elecciones sanas. A continuación figuran algunas posibles introducciones de conversación y oportunidades para participar en un diálogo abierto con tu hija o hijo (Ferrell, 2008; PCAR, 2012).

- *Recuerda cuando hablamos de algunas diferencias entre niños y niñas y algunas cosas que pueden gustarles. Quisiera hablar sobre algunas otras cosas. Me preguntaste por qué a niñas y niños a veces les gustan diferentes colores o juguetes y te dije que cada persona tiene distintos gustos. También es cierto que los cuerpos de los niños y las niñas son diferentes.*
- *Gabby, a veces alguien quiere darme un abrazo y yo no quiero que lo haga o esa persona me provoca incomodidad. ¿Alguna vez has sentido eso? Está bien decir ‘no’ o hablar sobre esto cuando nos sentimos así. Dime cómo te sientes para que yo pueda hacer lo mejor posible para ayudarte.*
- *Miguel, me di cuenta de que el tío Javier te dio muchos abrazos en la fiesta de cumpleaños el sábado. ¿Cómo te sentiste respecto a eso? ¿Estuvo bien? ¿Te gustaron todos esos abrazos?*

Integrar a otras personas adultas en la conversación

Además de hablar con tu hija o hijo, necesitas sentir comodidad en cuanto a discutir el desarrollo sexual saludable en la niñez con otras personas adultas. Es importante que



¡Es hora de hablar! Hablemos a tiempo, hablemos seguido. Prevenamos la violencia sexual.

las personas adultas hablen entre sí sobre el desarrollo sexual saludable para que los otros en tornos donde niñas y niños se reúnen, aprenden y juegan envíen mensajes consistentemente positivos y de apoyo acerca de la sexualidad y la seguridad.

Las conversaciones respetuosas pueden apoyar a las personas adultas como aliadas de las niñas y los niños en sus vidas, así como crear una comunidad que apoye el desarrollo infantil saludable. Estas conversaciones también dan a personas adultas la confianza que requieren para afrontar cualquier acción o actitud inapropiada o no saludable en otras personas adultas. Por ejemplo:

- *Papá, sé que realmente quieres que Sara te abrace y bese al saludarte y despedirse de ti, y que cuando ella se rehúsa quizás te sientes herido o desilusionado. Siendo su abuelo, por favor no lo tomes a pecho. Simplemente estamos tratando de enseñarle a ella que su cuerpo le pertenece y que siempre debemos pedirles permiso a otras personas antes de abrazarlas o besarlas. Sara está practicando estas habilidades, afirmándose a sí misma y afianzando sus límites.*
- *Alicia, es muy bueno que estés dispuesta a cuidar a Daniel y Susana esta noche. Quería hacerte saber algunas de nuestras normas familiares. Una norma en nuestra familia es siempre tocar la puerta del baño antes de entrar ahí. Valoramos el respeto a la privacidad de cada uno y te pedimos que sigas estas normas con nuestros hijos.*

Recurso de apoyo para hablar con personas adultas

- **Stop it Now!:**

Hablemos - Pronunciándonos para prevenir el abuso sexual infantil (en inglés)

www.stopitnow.org/files/Lets_Talk.pdf

Más información sobre cómo las personas adultas pueden marcar una diferencia en la prevención del abuso sexual infantil está disponible en *Recurso para integrantes de la comunidad*.

Referencias

Centro Nacional de Recursos contra la Violencia Sexual. (2011). *Child Sexual Abuse Prevention: Programs for Adults* [Prevención del abuso sexual infantil: Programas para personas adultas]. Disponible en www.nsvrc.org/publications/child-sexual-abuse-prevention-programs-adults

Centro Nacional de Recursos contra la Violencia Sexual. (2012). *Es hora ... de hablar con tus hijas e hijos sobre la sexualidad saludable*. Disponible en www.nsvrc.org/publications/es-hora-de-hablar-con-tus-hijas-e-hijos-sobre-la-sexualidad-saludable

Centro Nacional de Recursos contra la Violencia Sexual. (2013). *Visión general del desarrollo sexual saludable en la niñez*. Disponible en [www.nsvrc.org/saam/current-campaign]

Coalición de Pensilvania contra la Violación. (2012). *Where we live: A Manual for Engaging Parents in Child Sexual Abuse Prevention* [El lugar donde vivimos: Manual para propiciar



¡Es hora de hablar! Hablemos a tiempo, hablemos seguido. Prevenamos la violencia sexual.

la participación de madres y padres en la prevención del abuso sexual infantil]. Disponible en www.pcar.org/sites/default/files/Where%20We%20Live_web.pdf

Ferrell, K. (2008, otoño). *Adolescent sexuality: Talk the talk before they walk the walk* [Sexualidad adolescente: Tener la conversación antes de que den el paso]. Healthy Children, 24-26. Disponible en www.healthychildren.org/English/our-mission/Pages/Healthy-Children-Winter-2008.aspx

Lecturas sugeridas

- **Abuso infantil: de esto sí se habla:** www.diariopopular.com.ar/notas/133074-abuso-infantil-esto-si-se-habla
- **Abuso sexual infantil:** www.abusosexualinfantilno.org/asino-textos-abuso-sexual-infantil
- **Cómo hablar con su hijo sobre la pubertad:** http://kidshealth.org/parent/en_espanol/padres/talk_about_puberty_esp.html#cat20286
- **Educación de las sexualidades: Los puntos de partida de la educación sexual:** www.cruzrojajuventud.org/portal/page?_pageid=94,152531&_dad=portal30&_schema=PORTAL30

- **Expresión de nuestra sexualidad:** www.puntoj.com.pe/portal/sexplorate/expresion-sexualidad
- **Herramientas para madres y padres:** www.plannedparenthood.org/esp/padres/herramientas-para-los-padres-4412.htm
- **Libro blanco sobre educación sexual:** www.institutodesexologia.org/LibroBlancoEducacionSexual.pdf
- **Mitos sobre la masturbación:** www.puntoj.com.pe/portal/sexplorate/expresion-sexualidad/62-mitos-masturbacion
- **Prevención del abuso sexual en la infancia:** www.guiainfantil.com/educacion/temasespeciales/abusosexual/prevenir.htm
- **Recursos sobre crecimiento y desarrollo:** http://kidshealth.org/parent/en_espanol/index.html?tracking=81347_G#cat20258
- **Recursos sobre emociones y conductas:** http://kidshealth.org/parent/en_espanol/index.html?tracking=81347_E#cat20257
- **Recursos sobre sexualidad:** www.es-asi.com.ar/sexualidad