



## **¡FELICITACIONES!**

### **YA LLEGÓ TU LIBRO PÚBERPREGUNTAS.**

Y ahora te debes estar preguntando con miedo: ¿cómo hago para empezar?, ¿le entrego el libro para que lo vea?, ¿lo vamos revisando juntos? Bueno, todo depende. Preparamos esta guía para ayudarte a encontrar las respuestas que te hagan más sentido para tu familia.

### **ME IMAGINO QUE YA SABES QUE LA PUBERTAD TRAE AIRES DE CAMBIO**

Sí, se vienen cambios para tu hijo o hija y también para ti. Comenzando por su cuerpo, también empieza a construir una identidad e imagen más adulta y los amig@s junto con todo lo social, son su nuevo foco de atención.

La invitación es que puedas acompañarle de forma segura y saludable conversando abiertamente, estableciendo límites y como fuente confiable de información y apoyo. Aun cuando parezca distante o incómod@, la mayoría de los niños quieren recibir información sobre el cuerpo y las relaciones.

Todos necesitamos aprender sobre sexualidad, por eso no es necesario esperar a que el niño o niña haga preguntas directas para empezar. Siempre puedes introducir los temas en la vida cotidiana. No esperes a tener “la conversación seria” que la mayoría de nosotros tuvimos.

### **¿A QUÉ EDAD ES BUENO EMPEZAR A ENSEÑARLES SEXUALIDAD?**

Esto me lo preguntan casi todos los días y la respuesta es “siempre”. Porque la educación sexual no se refiere solo a sus genitales ni a la penetración...

¡muy al contrario! La educación sexual involucra sus afectos, emociones, la relación con el entorno.

Entonces, en palabras simples, siempre estás enseñando sexualidad, porque desde que los niños y niñas nacen les estamos mostrando cómo entregar y recibir afecto y cómo comunicarse.

## **PERO ES MUY PRONTO PARA HABLAR DE ESTO, SI TODAVÍA ES TAN CHIC@**

Para los adultos responsables es muy natural sentir que es necesario retrasar la información lo más que se pueda porque de otra forma vamos a “contaminar” su mente infantil.

Lo primero es **“tantear el terreno”** para saber qué es lo que el niño sabe y qué está preguntando. Puede que efectivamente solo necesite un poco de información puntual y no una gran explicación. Por eso antes de responder pregúntale de vuelta ¿Por qué me preguntas eso? ¿qué piensas tú sobre eso?

Lo segundo es **evitar que se expongan a contenidos sexuales explícitos**, niños y niñas están expuestos escuchando conversaciones de otros niños más grandes, en películas, internet, en las letras de canciones de moda e incluso video juegos. Es muy difícil evadirse, por eso su familia debe ser su espacio seguro para hacer todas las preguntas que tengan.

Y lo tercero es contarte que, según investigaciones más recientes impulsadas por la UNESCO, **los resultados confirman que a mayor acceso a la educación sexual, más se retrasa el inicio de las relaciones sexuales y se disminuyen las conductas de riesgo** ¡Educar es un acto de amor y de cuidado!



## **¿LLEGÓ A ESA EDAD?**

Es difícil decir una edad tan específica, porque los niños podrían adelantarse o retrasar esta etapa y eso tampoco será un problema, así que no te asustes si todavía no observas estos cambios. Pero en general, desde los 8 años en adelante la pubertad está muy próxima a llegar, lo que les traerá profundos cambios a nivel cognitivo y físico. En su cerebro comienza a desarrollarse el pensamiento lógico, por lo que buscarán más información y harán más preguntas sobre el cuerpo y la sexualidad. Ya no tienen hipótesis propias ni fantasiosas sobre la reproducción, sino que buscan comprender de manera más acabada. Ya pueden comprender cómo ocurren los embarazos. Sí, por eso llegó el momento de las explicaciones y de hablar no solo de la penetración.

Te dejo aquí un breve listado de las preguntas que los niños me hacen en talleres o en mi consulta: ¿Cómo ocurren los embarazos de gemelos?, ¿cómo te puedes embarazar luego de haber tenido una pérdida gestacional?, ¿cómo son las cesáreas?, ¿cómo son los partos naturales?, ¿una mujer con silicona en los pechos, puede amamantar?, ¿cuál es la diferencia entre gemelos y mellizos?, ¿qué es ser bisexual?, ¿qué es ser homosexual?, ¿cómo pueden tener hijos las parejas homosexuales? En el libro te dejamos respuestas para varias de estas preguntas.

## LO BÁSICO QUE DEBE SABER SIEMPRE

Puede que ya estés enseñándole varios de estos puntos, pero no está de más volver a recordarlos.

- Las partes del cuerpo con sus nombres reales.
- Cuidar su privacidad y respetar la de los otros.
- Aclarar explícitamente quienes pueden ayudarle a vestirse o asear sus partes privadas.
- Actuar con naturalidad cuando los vemos explorar sus genitales.
- Conversar acerca de cuáles son los cambios físicos y emocionales en esta y en cada nueva etapa.
- Mirar y escuchar con atención cuando habla. Y hablarle con claridad asumiendo que entiende lo que decimos (de esa manera los niños aprenden que son validados y además que somos adultos confiables).
- Leer libros y cuentos infantiles que ayuden a reconocer las emociones.
- No sexualizar sus bailes o juegos.

## AHORA ¿QUÉ VAS A HACER? AQUÍ TE DEJO ALGUNAS RECOMENDACIONES:

1. Busca un momento de tranquilidad para que puedas regalarle el libro al niñ@ y quizás decirle algo como: “Ahora que estás creciendo y es muy normal que tengas muchas preguntas. Quiero darte este libro para que junt@s podamos aprender y conversar sobre sexualidad”.
2. Ayúdale a completar las páginas 4 y 5, que sirven para identificar el libro y calentar motores.
3. El certificado de la página 7 es muy importante para ambos, por favor no lo dejes para otro día. Sabemos que internet tiene mucha información que algunas veces puede ser muy difícil de entender para niños y también para nosotros los adultos.
4. Ahora puedes preguntarle “¿quieres que leamos el libro junt@s o prefieres revisarlo solo y que vayamos conversando las dudas?”. Aquí es muy normal que algunos niños sientan vergüenza y prefieran verlo solos o quizás ni siquiera quieran saber del tema. Lo importante es que podamos escuchar y entender sin apurar los procesos. Podrías comentar: “Entiendo que estás viviendo un etapa diferente y eso puede hacerte sentir nervios o miedo, yo estaré disponible para cuando quieras conversar y tengas las primeras dudas”.

**Importante:** aprender a nombrar sus emociones es un gran aliado para la prevención de los abusos sexuales, es importante ayudarles a reconocer que sentir placer y agrado es normal y si sienten miedo, asco, confusión o desagrado siempre tiene que comunicárselo a sus adultos cuidadores. Reforzar estas enseñanzas con cuentos ilustrados es una excelente manera de prevenir el abuso infantil.



## NO OLVIDES ESTO

### EN TUS CONVERSACIONES

- Evita las distracciones externas, como mirar tu celular o estar pendiente de otras cosas.
- Recibe cada pregunta o comentario con atención y naturalidad. Es muy importante que el niño o niña se sienta escuchado.
- No lo ignores ni te burles de sus consultas o cuando te cuente algo que le paso a sus amigos.
- Recuerda que hablar de sexualidad también es hablar de emociones, autoestima y autocuidado. No existe lo uno sin lo otro.
- Recuerda que no tienes por qué saberlo todo. Si te pregunta algo que no sabes, es mejor que lo digas y que te comprometas a buscar una respuesta y conversarlo más tarde.
- Trata de que estas conversaciones sean un hábito cotidiano, un espacio de confianza para todos.
- ¡Complementa! Para los niños, la conversación será mucho más interesante y cercana si compartes las experiencias que tuviste a su edad.
- Es difícil, pero trata en lo posible de no actuar repitiendo tabúes que muchas veces surgen naturalmente.
- Busca material visual o libros que te sirvan para acompañar el aprendizaje.



#### Entonces, ¿cómo hacer para explicarle y no adelantarle las cosas?

Bueno, por eso no te preocupes, porque en general los niños leen y se enfocan en lo que ellos están buscando, lo demás no les llama la atención.

Finalmente, quiero agradecerte por confiar en el libro *PúberPreguntas* para guiar las conversaciones en tu familia y recordarte que hacer educación sexual en forma clara y natural en casa será una gran ayuda para que tu hijo o hija crezca con la información y confianza necesarias para tomar buenas decisiones en su futuro.

#### CARMEN MORAGA

Carmen es Psicóloga, especialista en temáticas de sexualidad, primera infancia, neurociencias, educación emocional y disciplina positiva. Ha escrito varios libros en estas temáticas, entrega asesorías a colegios y atiende en su consulta propia. La puedes encontrar en:

**Instagram:** @carmen\_amancay

**Email:** amancay.talleresyencuentros@gmail.com



[www.teraideas.cl](http://www.teraideas.cl)

©Editorial Teraideas 2023.

Todos los derechos reservados.