

# EDUCACIÓN SEXUAL Y AFECTIVA

La actitud de las madres y padres ante la diversidad afectivo-sexual será una de las cuestiones más relevantes de cara a conseguir que las niñas y niños, chicas y chicos sean felices y que se sientan a gusto consigo mismos.

Para ello es necesario que las personas adultas tengan la oportunidad de reflexionar, dialogar y explorar las realidades de cada individuo y de los demás. En el encuentro que tuvimos el pasado 13 de marzo pudimos charlar sobre algunas de las cuestiones que implican este apasionante e intenso tema.

Son infinitas las formas en las que podemos abordar este tema, y para el equipo de Laskurain nos parece indispensable tener en cuenta tres ejes:

1 La historia y experiencia de las personas adultas está presente en la educación de las criaturas a lo largo de su vida.

Entendernos y aceptarnos no es algo que siempre resulte fácil, más bien al contrario, suele ser una tarea compleja. Es frecuente que hayamos pasado toda una vida haciendo aquello que se espera de nosotros y nosotras, intentando sentir aquello que nos han dicho que teníamos que sentir, culpabilizándonos por no ser y sentir del modo que nos han dicho que es el adecuado, y, terminamos, en la edad adulta, sin saber quiénes somos y qué sentimos realmente.

Para poder acompañar a las niñas y niños desde sus primeros días de vida necesitaremos entender qué nos pasa, reconocer nuestras necesidades y limitaciones.

Lo importante, por tanto, es empezar a acercarnos con cariño a cada sentimiento, pensamiento o duda que nos surja. Una forma de hacerlo es prestando atención a nuestros deseos. Así, por ejemplo, el deseo de vivir de un modo más gratificante y libre la propia sexualidad acompaña a muchas personas adultas, aunque no siempre encuentren el camino para conseguirlo.

En nuestra cultura no es habitual decir la verdad sobre lo que somos y sentimos, y tampoco hablar sobre nuestra sexualidad, ni con niñas y niños, ni entre personas adultas. Muchos hombres y mujeres tienen dudas sobre su propia sexualidad o no la viven cómodamente, pero no encuentran el lugar para expresar esta experiencia. Hay quienes sí expresan sus vivencias y desarrollan una sexualidad placentera, pero no tienen modelos de referencia sobre cómo dar este tipo de información a niños y niñas. Y todo esto produce miedos, ansiedad, incertidumbre y contradicciones.

No es fácil superar estas dificultades sin el apoyo, reconocimiento y escucha de otras personas adultas. Las relaciones de intercambio con mujeres y hombres que están dispuestos a empezar a decir la verdad y a establecer relaciones de aceptación, permiten entender de dónde vienen estas dificultades, reconocer los propios logros y rebajar el nivel de ansiedad.

Un buen lugar para ello es nuestra escuela de madres y padres. Un espacio de diálogo y reflexión basado en el respeto.

2 Los hitos evolutivos a lo largo de la vida de la persona. Cómo la sexualidad guía el desarrollo humano desde antes del nacimiento hasta nuestra muerte.

Somo seres sexuados desde nuestro nacimiento, y la sexualidad entendida como impulso de vida está presente desde nuestra concepción hasta nuestra muerte. Y en cada momento vital ese impulso nos mueve en una dirección o en otra, pues no es igual en un recién nacido, que en un o una adolescente o una persona octogenaria. Sin embargo en todas las etapas de la vida la sexualidad está o/y es parte de cada persona y de las relaciones.

Así, los y las bebés ven sólo imágenes y se “funden” con los demás cuerpos; no comprenden dónde empiezan y terminan sus cuerpos y sus sensaciones, es decir, no saben aún diferenciarse de las demás personas.

Un niño o una niña aprenden a reconocerse como seres únicos y diferentes y a reconocer a los otros y a las otras, a través de las relaciones que establecen. Aprenden, en primer lugar, a reconocer a las personas adultas más cercanas y, a través de los vínculos que establecen con ellas, a diferenciar a las personas entre sí.

Es común que el vínculo más fuerte que una criatura establezca sea con su madre. Asimismo, diferentes prácticas dan cuenta de cómo un padre también puede establecer con su hijo o hija un vínculo basado en el cuidado y en el intercambio afectivo. Los maestros y maestras, los abuelos y abuelas, los cuidadores y cuidadoras, y cualquier persona adulta que se relacione con las niñas y los niños, pueden establecer vínculos de apego con ellas.

Un vínculo seguro se genera de la confianza que sienten por sus mayores y la seguridad que esta confianza les da. Y son esa seguridad y confianza las que les permiten abrirse a las demás personas. Esas relaciones de seguridad

ayudan a la criatura a vivir su cuerpo, su psique de una forma placentera que favorece la confianza hacia sí misma.

A través de estos vínculos aprenden a expresar la afectividad. Por ello, es bueno para su desarrollo, que tengan más de un vínculo porque supone la posibilidad de experimentar más estímulos, diferentes emociones y diversas formas de expresarse.

Otro momento importante del desarrollo evolutivo y muy ligado a la sexualidad es hacia los 5 años. En esta etapa la fantasía es grandiosa y les gusta experimentar con los roles: rey, reina, etc. Surge el deseo de ser especial, de ser la mejor, de ser la favorita de los padres. Y dentro del egocentrismo, quieren ver reconocidas sus características de género y quieren “hacer ver”. Y en esa identificación con papá o mamá querrán ser superman o superwoman.

En esta etapa también surgen celos y disputas con las/os demás hermanos/as que se interponen entre él/la y la madre/padre.

En esta fase infantil es donde la sexualidad asume el formato de curiosidad, abriendo terreno para el impulso intelectual: el deseo y el placer de crear, investigar y avanzar en el área de conocimiento.

**ENTENDEMOS POR SEXUALIDAD TODA RELACIÓN QUE PROPORCIONA PLACER, CREACIÓN Y AUTOREALIZACIÓN.**

3 Los vínculos afectivos, el amor y la vivencia de nuestro cuerpo creativo van de la mano.

Como hemos mencionado más arriba, las niñas y los niños pequeños establecen vínculos de seguridad con aquellas personas adultas que les cuidan y están cerca de ellas. No tienen aún referentes para discernir si cada vínculo es o no de calidad, y los van asumiendo según van llegando a su vida.

De bebés, confían en las personas adultas, pero es la calidad de la relación la que hará que esa confianza se consolide o se tambalee y la calidad de cada vínculo hará posible un desarrollo más sano. En el primer año de vida favorecerá que la niña o el niño desarrollen la confianza en sí y estén a gusto dentro de su propia piel. A los dos o tres años, posibilitará que desarrollen su autonomía y empiecen a optar libremente sobre el uso de su propio cuerpo y de las cosas; y ya algo más mayores, la calidad de cada vínculo les ayudará a ir llevando la iniciativa en sus relaciones y en sus actividades.

Un vínculo basado en la aceptación, la escucha, la seguridad y la confianza propiciará que, a medida que vayan creciendo, entiendan y acepten con mayor facilidad los mensajes, explicaciones, acuerdos, criterios o pautas que dicen y establecen las personas adultas.

En definitiva, en función del tipo y de la calidad de estas relaciones, irán creciendo mejor o peor, más deprisa o más despacio, con más o menos dificultades para afrontar los conflictos, y siendo más o menos felices.

Crear y sostener relaciones con las niñas y los niños significa tener en cuenta una serie de actitudes. Algunas de ellas son:

- Escucha
- Empatía
- El respeto

Una relación vivida y basada en el respeto y la confianza crea experiencias que ayudan a la persona a sentirse amada, a vivirse desde la confianza y favorece que la persona quiera explorar y descubrir el mundo tanto interno como externo desde el respeto

Por lo tanto, junto con la sexualidad infantil maduran una constelación de aptitudes esenciales para la vitalidad humana:

- La iniciativa
- El propósito

- La responsabilidad
- La creatividad
- La inventiva
- La asertividad
- La capacidad para disfrutar el placer.

Aquellas personas con un estilo de apego seguro tienden a desarrollar modelos mentales de sí mismos como amistosos, afables y capaces, y de los otros como confiables y bien intencionados, por lo que resulta relativamente fácil intimar con otros y no se preocupan acerca de ser abandonados o de que otros se encuentren muy próximos emocionalmente.

Es decir, estas personas tienden a haber desarrollado una autoestima positiva que les permite desarrollarse en la vida conforme a sus deseos y establecer relaciones más sanas y detectar cuando una relación es tóxica sin perder su autoestima.

Recomendamos:

\* La educación sexual de la primera infancia.

Guía para madres, padres y profesorado de Educación Infantil

Autoras:

Graciela Hernández Morales

Concepción Jaramillo Guijarro

Más información sobre la escuela de madres y padres:

<https://emplaskurain.wixsite.com/laskurain>