

La Educación afectivo-sexual

Cómo contribuir desde la familia



El programa



- Nuestro centro educativo participa en el programa Ni Ogros Ni Princesas para la educación afectivo-sexual, promovido por la Consejería de Educación de Asturias.
- Tiene como objetivo proporcionar a las y los adolescentes una formación basada en la salud y el placer, el fomento de la autoestima y la autonomía personal, la igualdad de mujeres y hombres, el respeto a la diversidad sexual, y la libertad de elección desde el conocimiento.
- Está dirigido al alumnado de la ESO y se desarrolla a través de las sesiones de tutoría durante el curso escolar.



La educación afectivo-sexual



Afectos y sexualidad forman parte de nuestras vidas y están relacionados con nuestro bienestar: una persona que se siente querida tiene más posibilidades de valorarse, de tener buenas relaciones, de elegir hábitos más saludables... De ahí, la importancia de la educación afectivo-sexual para que niñas, niños y adolescentes sepan valorarse y quererse, gestionar sus emociones, expresar sus sentimientos, respetar otras opiniones y opciones, conocer y aceptar su propio cuerpo, relacionarse con otras personas con respeto y buenos tratos, valorando la igualdad de mujeres y hombres, la diversidad sexual...

La etapa: pubertad y adolescencia



- Cada uno de estos temas tiene su momento y un mensaje adaptado a la edad; todos son necesarios para ir construyéndose como persona, para conocerse y aceptarse, para poder sentirse bien.
- En esta etapa tiene lugar la pubertad y la adolescencia. Empiezan a ser adultos/as. Esto no suele ser fácil ni agradable.
- El cuerpo cambia y eso traerá problemas, sobre todo relacionados con la imagen y la autoestima; y el cambio psicológico se materializará en una mente adulta, que entiende el mundo de otra forma, que concibe las normas como flexibles y negociables, que contempla el largo plazo y alimenta el egocentrismo.

Por qué la importancia de la participación de la familia

- Según los estudios realizados la familia juega un papel protagonista, no solo para dar apoyo afectivo, también como fuente de aprendizaje mutuo, de intercambio de opiniones..., como modelo de conducta: por ejemplo, es importante fomentar la igualdad de mujeres y hombres como valor que ya incorpora la propia familia en su funcionamiento.
- La educación afectivo-sexual desde la familia se inicia ya desde el nacimiento y adquiere gran importancia en la adolescencia, pues es una etapa de cambio en la que a veces la comunicación es más difícil.





8 Consejos

para abordar la sexualidad desde casa



1. Escucha activa

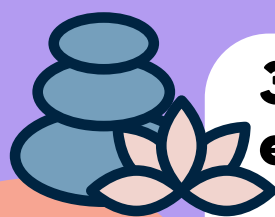
Para favorecer la comunicación lo primero es escuchar. La actitud ante las primeras preguntas es clave y si se responde con naturalidad, se abre la vía a nuevas preguntas.

2. Lenguaje claro y cercano



llamando a las cosas por su nombre, explicando qué se piensa y por qué. Es imprescindible respetar las opiniones de las y los adolescentes, sin juzgarles porque piensen de forma diferente

3. Momento y espacio adecuados



En ocasiones, se evita hablar de estos temas, por lo que es aconsejable buscar el momento y espacio adecuados; en ocasiones, también hay que buscar la oportunidad: una película, una noticia,...

4. Superar la vergüenza



Es una barrera inicial que se supera fácilmente cuando se expresa lo que se siente: "hablar de estos temas es un poco incómodo para mí, supongo que para ti también, pero es importante que hablemos, así que tal vez nos podamos ayudar"

5. Además de qué se dice el cómo se dice

Se recomienda hablar desde la propia experiencia, no tratando de imponer, sino de compartir: "yo creo...", "lo que a mí me ha hecho feliz...". Y acompañando las opiniones con argumentos



6. Anticípate

Anticiparse, empezar a hablarles de los cambios corporales y la presión sobre la imagen antes de que éstos sucedan puede ser muy beneficioso.



7. Paciencia



Ten siempre en mente tu propia adolescencia. Paciencia. No es fácil ser adolescente ni madre/padre de un adolescente.

8. Aprovecha las herramientas disponibles



Por ejemplo, puedes consultar "Respuestas fáciles a preguntas difíciles", una guía de educación sexual integral para familias: [respuestas_faciles_a_preguntas_dificilespdf.pdf](https://www.savethechildren.es/respuestas-faciles-a-preguntas-dificilespdf.pdf) ([savethechildren.es](https://www.savethechildren.es)).

La educación afectivo-sexual no es una tarea fácil, pero es un reto en el que la familia no está sola. El centro educativo te acompaña.



Fuentes consultadas:

- Ni Ogros Ni Princesas. Consejería de Educación de Asturias.

- "Respuestas fáciles a preguntas difíciles". Save the Children