

# GUÍA SOBRE EDUCACIÓN SEXUAL INTEGRAL



@CAROLINAMORA.PSICOLOGA



[www.facebook.com/carolinamorapsicologia/](https://www.facebook.com/carolinamorapsicologia/)



CAROLINAMORAPSIKOLOGA.COM



[LIC.CAROLINAMORA@GMAIL.COM](mailto:lic.carolinamora@gmail.com)

Para consultas sobre psicoterapia, orientación en crianza y talleres envíame mail a : [lic.carolinamora@gmail.com](mailto:lic.carolinamora@gmail.com)



## Soy Carolina Mora

Me dedico a la clínica privada con orientación perinatal y en los **primeros años de la crianza**, con el deseo de acompañar a las familias en sus desafíos y promover infancias respetadas. Estoy convencida de que para **maternar/paternar/xaternar** es fundamental hacerlo desde el deseo y que la crianza es un desafío cotidiano para el que se requiere mucho sostén y compromiso de la familia en particular y de toda sociedad en general.

Desde la **psicología perinatal** acompaño mujeres, personas gestantes y varones desde el deseo en los procesos de embarazo, parto, puerperio y los primeros años de la crianza. Brindo abordaje terapéutico individual y vincular en procesos de técnicas de reproducción humana asistida, duelo gestacional/ perinatal, embarazos de alto riesgo y ante diagnóstico de patología fetal. Trabajo de forma coordinada y en **interdisciplina** con diversos profesionales de la salud (pediatras, puericultoras, psiquiatras perinatales) para acompañar de manera integral en patologías como depresión, ansiedad y otros trastornos del estado de ánimo en el embarazo y el postparto. Mi mirada clínica siempre

intenta contemplar los atravesamientos de género y **las diversidades familiares**. Hace varios años facilito talleres para familias, como espacios de información y reflexión, **libres de fundamentalismos**.

Soy una apasionada de la comunicación como herramienta de promoción de la salud, para ello trabajo a diario en mis redes sociales. Mi propia experiencia de maternidad criando a Cata y Juli, me llevó a **escribir cuentos** que acompañan a las infancias en sus procesos de crecimientos, desde una mirada respetuosa. En @abrazandocuentos y @editorialelateneo encuentran mis libros.



Les cuento que desarrolle esta guía nucleando los escritos de mis distintas redes sociales. Son textos cortos e introductorios en las distintas temáticas. Pueden compartir la información, siempre que me citen como autora de la misma.

Esta guía fue confeccionada durante 2021. Seguramente en iré actualizándola y completándola de más información. Como siempre este es mi punto de vista, hay otros profesionales que seguramente coinciden o difieren con él. Aliento a las familias a encontrar su propio criterio y no tomar el de otros como verdades absolutas.

**Es importante saber que la ESI es una Ley en todo el territorio Argentino: Ley 26.150**

**La ley contempla distintos ejes, de acuerdo a la etapa de implementación**

**(inicial,primario,secundario). Hablar de ESI es MUCHOM MÁS que hablar de sexo. Les comparto algunos de los lineamientos propuestos para los primeros años por el Ministerio de Educación:**

El conocimiento de las distintas formas de organización familiar y sus dinámicas y la valoración y el respeto de los modos de vida diferentes a los propios.

La exploración de las posibilidades del juego y de elegir diferentes objetos, materiales e ideas, brindando igualdad de oportunidades a niñas y niños.

El reconocimiento y valoración de los trabajos que desarrollan mujeres y varones en diferentes ámbitos, identificando cambios y permanencias a lo largo del tiempo.

El reconocimiento de la existencia de una gran diversidad de seres vivos en cuanto a sus características (relación: estructuras y funciones) y formas de comportamiento y la especificidad de los seres humanos.

La valoración y respeto de las propias opiniones y las de todas las personas por igual, sin distinciones de género, cultura, creencias y origen social.

La puesta en práctica de actitudes que promuevan la solidaridad, la expresión de la afectividad, el respeto a la intimidad propia y ajena y el respeto por la vida y la integridad de sí mismos y de los otros/as. La posibilidad de respetar, ayudar y solidarizarse con los otros/as.

El reconocimiento y expresión de los sentimientos, emociones, afectos y necesidades propios y el reconocimiento y respeto por los sentimientos, emociones y necesidades de los/as otros/as. El desarrollo de capacidades para tomar decisiones sobre las propias acciones en forma cada vez más autónoma fortaleciendo su autoestima.

La manifestación de sus emociones y el aprendizaje de la tolerancia de sus frustraciones. La posibilidad de recibir y dar cariño y la oportunidad de establecer vínculos de amistad.

La construcción de valores de convivencia vinculados al cuidado de sí mismo y de los/as otros/as en las relaciones interpersonales y la relación con el propio cuerpo y el de los/as demás.

La construcción cooperativa de normas a partir del diálogo sobre situaciones cotidianas que ocurren en el jardín de infantes y manifiestan prejuicios y/o no cuidado en las relaciones interpersonales.

La construcción progresiva de la valoración de las acciones propias y la de los otros/as y el reconocimiento de límites, a partir de situaciones de juego o de la vida cotidiana.

El progresivo reconocimiento de sus derechos y responsabilidades como niños/as y el de los derechos y obligaciones de los adultos.

El desarrollo de la confianza, la libertad y la seguridad en los niños y niñas para poder expresar sus ideas y opiniones y formular preguntas que puedan inquietarlo.

La adquisición progresiva de un lenguaje apropiado para expresar opiniones, formular preguntas, manifestarse, relacionarse con los demás en el marco del respeto a sí mismos y a los otros/as y para nombrar adecuadamente las partes de su cuerpo.

La identificación y valoración de las diferencias físicas de las personas como aspectos inherentes del ser humano que lo hacen único e irrepetible, permitiéndoles comprender la importancia de la diversidad.

La identificación de todas las partes externas del cuerpo humano y algunas de sus características. Utilización de vocabulario correcto para nombrar los órganos genitales. La identificación y valoración de las diferencias entre mujeres y varones y las que devienen del propio crecimiento y del crecimiento de sus compañeros/as.

La promoción de conocimientos básicos del proceso de gestación y nacimiento, según los interrogantes que vayan surgiendo ante las propias inquietudes de los niños y niñas, con lenguaje simple y a través de explicaciones sencillas.

El conocimiento y adquisición de hábitos relacionados con el cuidado de la salud, la higiene y seguridad personal y la de los otros/as.

El desarrollo y valoración de la noción del concepto de intimidad y la valoración del respeto y cuidado de la intimidad propia y de los otros/as.

La identificación de situaciones que requieren de la ayuda de una persona adulta según pautas de respeto por la propia intimidad y la de los otros y de aquellas en las que pueden desenvolverse con autonomía.

La solicitud de ayuda ante situaciones que dañan a la propia persona u a otros/as.

El conocimiento y la apropiación de pautas que generen cuidado y protección, vínculo afectivo y de confianza con el propio cuerpo como estrategia para prevenir posibles abusos y que además permitan identificar y comunicar a personas adultas de confianza estas situaciones.

La distinción de cuando una interacción física con otra persona puede ser adecuada y cuando no lo es y sentirse autorizados a decir “no” frente a estas últimas.

El conocimiento sobre el significado de los secretos y saber que nadie puede obligarlos a guardar secretos de cosas que los hagan sentir incómodos, mal o confundidos.

## **EDUCACIÓN SEXUAL DESDE LA CUNA**

Somos una generación que creció con un enorme tabú hacia el cuerpo y placer sexual. No recibimos #ESI más que en alguna charla incómoda. . Si bien nuestra #sexualidad existe desde que nacemos es importante que podamos trabajar la ESI en casa. ➡☐Es importante que sepan, desde la cuna: Que su #cuerpo es suyo y nadie puede tocarlos sin su consentimiento. Tampoco obligarlos a besar a otros o demostrar cariño forzado. Que puedan identificar las partes íntimas, llamarlas por su nombre: vulva, pene, ano. Estás no deberían estar a la vista de otros aunque les ayudamos a higienizarse hasta que puedan hacerlo por sí mismos. Que si alguien les toca de forma incómoda, toca sus partes íntimas o les pide que toque las suyas, les muestra sus partes íntimas, nos pueden contar y les vamos a ayudar a que eso no suceda más. Que puede que sientan #placer al tocar sus partes íntimas. Ir instaurando la privacidad: pueden hacerlo no a la vista de otros. Si son muy pequeños para entenderlo, podemos alejarnos y evitar mirarles. . . Es importante que seamos coherentes, ya que aprenden de lo que mostramos como modelo más que de lo dicho. Cada #familia construye a su modo estos procesos pero está bueno tener en cuenta: ➡☐A medida que van creciendo instaurar la #privacidad. Evitar mostrarnos desnudos frente a ellos. Si nos ven, en algún descuido o situación puntual no es necesario escandalizarnos ni instaurar un tabú, pero si es recomendable no exhibirnos intencionalmente (mucho menos tener relaciones en el mismo ambiente aunque estén durmiendo). Si queremos bañarnos con nuestros ellos o entre hermanos podemos usar malla o ropa interior. Si bien puede ser práctico está bueno que vayan incorporando el baño como lugar de #privacidad. Si amamantamos, es parte que nos vean los pechos y no hay nada malo en ello. Haciendo esto ver a un adulto desnudo no les va a parecer normal (y tampoco su propia desnudez ante otros) y les estaremos dando herramientas respetar el cuerpo de otros y para identificar situaciones de posible #abuso sexual. .

## **SOBRE EL BAÑO COMPARTIDO**

Muchas familias **se bañan en conjunto con sus bebés**. Si bien algunas veces esto es una decisión consciente y elegida porque lo disfrutan, lo cierto es que la mayoría lo hace como una forma de **agilizar la rutina**. Con frecuencia son las **mamás** -generalmente- las que pasan muchas horas solas al cuidado de sus hijos e hijas, por lo tanto, encuentran en el baño conjunto una

solución para poder llevar adelante su propia higiene a la vez que cuidan al bebé.

En general cuando hablamos de bebés pequeños estamos en una etapa en la que aún no tienen incorporado el concepto de **privacidad**; es probable que si hay lactancia aún sean amamantados, lo que implica que exista un contacto corporal más íntimo con el cuerpo materno.

La intimidad y privacidad son nociones que se construyen en el vínculo con sus cuidadores primarios y a través de un proceso en el que **nuestra conducta es modelo** para los más pequeñitos. Forma parte de nuestra responsabilidad como cuidadores, madres y padres la implementación de una educación sexual integral desde el hogar que luego se vinculará con la que reciben en las instituciones educativas.

## **Curiosidad y construcción de la intimidad**

A medida a que los niños y niñas van creciendo (a partir de los 18/24 meses), es recomendable comenzar a favorecer espacios de privacidad, explicándoles **cuáles son partes íntimas** (llamándolas por su nombre) y por qué no las pueden ver ni tocar otras personas. Les vamos a contar que solo en momentos de asistencia para su higiene pocos adultos que les cuiden (mamá/papá/abuela/maestra, por ejemplo) pueden ver y limpiar sus partes íntimas, pero que cuando sean grandes van a aprender a hacerlo por sí mismos.

En esa etapa es probable que su **curiosidad por la genitalidad propia y de otras personas** se incremente, por lo cual es buena idea empezar a propiciar el baño individual y que puedan empezar a identificar el baño como un espacio de intimidad.

Muchas familias, por cuestiones organizativas o por decisión, quieren continuar teniendo momentos de baño conjunto. Para estos casos lo que recomendamos es el uso de ropa interior de ducha o de traje de baño para poder preservar a los niños y las niñas de la exposición a la genitalidad adulta.

Esta recomendación **no tiene que ver con construir un tabú**: se basa en que la **genitalidad adulta y la genitalidad infantil** son muy distintas, al igual que la madurez de niños y adultos respecto a su sexualidad. Por esto debemos preservar a bebés, niños y niñas, ya que el aspecto de los genitales adultos muchas veces puede ser muy invasivo y pueden ser imágenes para ellos difíciles de procesar a su edad.

En caso de que por **curiosidad** quieran ver cómo es la **anatomía genital** del otro sexo, podemos usar imágenes de libros diseñados para infancias, acorde a sus necesidades.

Para mantener la **coherencia** en los mensajes respecto a la ESI, queremos que puedan identificar a los genitales como partes íntimas que no pueden estar expuestas a la mirada de otros. Ahora, ¿qué pasa si nosotros como adultos y adultas nos exponemos ante ellos? Estamos dando un mensaje confuso, borrando con el codo lo que escribimos con la mano.



## **Baño conjunto entre hermanos**

Respecto al baño entre hermanitos y hermanitas es importante que estemos muy atentos a la incomodidad que pueda manifestar alguno de ellos. La sugerencia es que si se realiza el baño conjunto entre hermanitos y hermanitas esté siempre sea **supervisado por un cuidador** y que ambos niños estén en etapas similares en cuanto a edad y desarrollo.

Es recomendable que esta práctica también comience a diferenciarse a medida que los niños y niñas van creciendo, para darles la posibilidad de construir un espacio de privacidad e individualidad. Ahora bien, si la familia decide continuar con la práctica, se sugiere **que usen traje de baño**.

Es muy importante estar muy atentos a determinadas pautas que nos van a indicar que ya es momento de dejar esta práctica y de pasar al baño por separado. Una de ellas es cuando aparece en uno de los dos niños una mayor curiosidad por los genitales del otro niño o niña: si intenta tocar los genitales o están muy **pendientes de la desnudez** del otro son indicadores para pasar a un espacio de baño individual.

Todos los niños y niñas irán construyendo con nuestra ayuda mayor **autonomía en su higiene personal**. El espacio de baño se va configurando como un espacio personal e íntimo, donde como personas individuales pueden reconocer su cuerpo, identificar

sensaciones placenteras y desarrollar una mayor autonomía para poder llevar adelante por sí mismo su autocuidado.

Obviamente durante la primera infancia (y unos años más) vamos a estar asistiendo durante el baño de manera intermitente y supervisada, hasta que los niños y niñas progresivamente vayan adquiriendo la madurez suficiente para lograrlo por sí mismos.

*Por la licenciada Carolina Mora, psicóloga con orientación perinatal y crianza, autora del libro *Voy al baño* (Editorial El Ateneo), entre otros.*

## **LA IMPORTANCIA DE DIFERENCIAR LA SEXUALIDAD DE LA PAREJA Y LOS ESPACIOS CUANDO HAY BEBÉS O NIÑES EN CASA**

¿Que opinas de mantener relaciones sexuales en el mismo cuarto que duerme el #bebé? Está es mi opinión como profesional, no busco juzgar solo invitar a pensar. Con @sexologia.actual coincidimos en la recomendación de no mezclar la sexualidad de las infancias con la vida sexual adulta. Los bebés, niños y niñas deben ser cuidados, no quedar expuestos. Es su derecho que los respetemos y que evitemos mantener relaciones sexuales en el mismo cuarto que ellos. . . Algunas personas piensan que si su bebé/niña está dormido "no pasa nada" (aunque sea recién nacido). Esto no es cierto porque aún dormidos sienten los sonidos y perciben lo que sucede en el ambiente. Ni hablar de que al despertar pueden ver escenas para las que no están maduros aún y que no pueden entender ni simbolizar. Muchos adultos recuerdan haber presenciado escenas sexuales de sus ma/padres con muchísimo malestar, sin entender del todo que estaba sucediendo e incluso interpretando el acto sexual como un acto violento. Además muchos niños y niñas que están expuestos a estas situaciones podrían reproducir las mismas en el juego con sus pares. . . ¿Tendrían sexo delante de otra persona adulta? (aunque esté dormida). Solamente si hubiera consenso entre las partes y todos estuvieran participando del disfrute #sexual. Este consenso solamente puede existir entre adultos, por lo cual puede considerarse una forma de abuso. ¿Por qué tendríamos un criterio distinto con las infancias, si también son personas? ¿Y si el problema es habitacional? Muchas familias viven en mono ambientes, para estos

casos se puede apelar a la creatividad y si no es posible que los bebés o niños estén en otra parte (por ejemplo en casa de una tía) se puede utilizar el baño como cuarto de encuentro. Dividir el ambiente con un biombo o una cortina para garantizar privacidad, mientras intentan hacer el menor ruido posible. Aprovechar otros cuidadores o cambiar el horario de encuentro para que no sea de noche sino de tarde para que otros le cuiden.

¿Y si nos ven por accidente? Es un buen momento para hablar de los conceptos de privacidad e intimidad. Es muy importante hablar de lo sucedido, no actuar como si no hubiera ocurrido. Sé lo difícil que puede ser para nosotros adultos, pero es la manera de ayudar a despejar fantasías y explicar lo ocurrido de modo que siempre acudan a nosotros cuando no comprenden algo ligado a la sexualidad. Podemos explicarles que estábamos disfrutando de un momento de caricias, de intimidad, que sólo lo hacen las personas adultas. También que fue nuestro error no cerrar bien la puerta, que esto no volverá a suceder. Y decirles que nos pueden preguntar lo que quieran.

## **HABLAR DE MENSTRUACIÓN**

¿Por qué hablar de menstruación con niños y niñas? Porque la mayoría crecimos con tabú, con asco, con miedo e incluso renegando de nuestro ciclo. . . Podemos hablarlo desde la primera infancia, en lo cotidiano tenemos muchísimas oportunidades de introducir el tema: una publicidad, el momento en que nos ven comprar toallitas o higienizar la copita e incluso cuando "se nos meten en el baño" y nos sorprenden menstruando. Sabemos que es importante instalar la intimidad y privacidad desde edades tempranas, pero esto sucede a veces. Entonces ¿Qué hacemos? Le ponemos palabras, lo nombramos. Podemos explicar que está sangre es parte de nuestra naturaleza femenina, que las personas con vulva menstruamos y que es signo de salud. A mí me gusta decirle "la sangre buena" porque le explicó a mi hija que no proviene de una lastimadura, simplemente sale una vez al mes y tiene que ver con los cambios del crecimiento, con ciertas hormonas que actúan. . . ¡No confundir! La menstruación es signo de salud, no de estar listas para tener bebés. Es importante esto ya que abrimos la posibilidad a una maternidad elegida, no como destino. A medida que van creciendo irán preguntando más y podremos ir agregando más información, hay muchos libros hermosos como "Mi primer libro rojo". . . Hablemos de menstruación también con los varones, es parte de implicarlos en el cuidado de la salud sexual y de naturalizar este proceso para evitar violencia de género y burlas: "se nota que te vino" "está en esos días" ¿Se los dijeron alguna vez? Dejar de lado el tabú de la menstruación permite quitarle la connotación negativa, de suciedad y ocultamiento. Como

dicen mis amigas de @sexologia.actual no esperemos a que pregunten, porque ¿Y si no lo hacen nunca? . . Está es la semana de la #esi y como saben para mí es #esidesdelacuna, por eso me parece fundamental re pensar nuestra relación con el ciclo menstrual cómo propone Flor de @ciclandoando.

## **NO OBLIGAMOS A DEMOSTRAR AFECTO**

¿Cómo aplicar ESI (educación sexual integral) desde casa? Puede empezar desde el día cero #esidesdelacuna ENSEÑAR el respeto por el propio cuerpo, a identificar sensaciones incómodas o desagradables y poder expresar eso y validar lo que sienten en su percepción corporal. . . No condicionar el afecto de lxs adultxs ni manipular emocionalmente para que el niño o niña sienta culpa por no dar un abrazo un beso. . . No manipular con regalos, caramelos, paseos a cambio de demostraciones de afecto. . . Poder frenar al entorno cuando sea invasivo es fundamental, poniendo límites amorosamente. Hay muchas otras formas en que las infancias nos pueden demostrar amor: regalarnos un dibujo, pedir que juguemos juntos, etc. Hay muchas formas de saludar: un "choque los 5" o un simple hola. . . ¿Te paso de chica que te condicionen el afecto? ¿Que te obliguen a saludar con besos o abrazos?

## **ESI PARA EL PLACER**

¿Te acordás esas charlas de "sexualidad" de tu adolescencia? ¿Las que se daban por separado mujeres de varones y nos regalaban toallitas? ¿Esas que te decían como prevenir embarazos y ETS? ¿ALGUNA VEZ TE HABLARON DEL PLACER? . . La educación sexual de la que partimos fue deficiente. Nosotres la recibimos desde la pubertad, hoy sabemos que empieza #esidesdelacuna como

me gusta decir. La nuestra estaba centrada en prevenir enfermedades y embarazos. Hoy sabemos que la ESI empieza por conocer nuestro cuerpo, nombrar a los genitales por su nombre, cuidar nuestro cuerpo y también el de los demás. Hoy la ESI es una herramienta que ayuda a niños, niñas y adolescentes a identificar abusos y pedir ayuda. . . A nosotres nos hablaban de educación sexual hetero normativa.. Hoy la ESI apunta a la diversidad, a que podamos vivir la sexualidad con libertad y sepamos por ejemplo cómo cuidarnos si tenemos sexo entre dos mujeres usando el campo de látex. En nuestra adolescencia a las mujeres nos socializaron para el placer del varón, nadie nos habló del clítoris y de masturbación cómo parte de la salud. No nos enseñaron a reconocer nuestros genitales con un espejo (en muchos casos nuestra ginecóloga conoce más nuestra vulva que nosotras). Nos enseñaron que el fin de la menstruación es la reproducción, cuando es un indicador de salud y ser madres es una decisión personalísima. A ellos, en cambio, los socializaron para el auto placer y además les dijeron que si la mujer decía que no, en realidad era un "si encubierto". HOY la ESI nos enseña la importancia del acuerdo explícito en las relaciones sexuales, no alcanza con el consentimiento. . . HOY tenemos la posibilidad de brindar una ESI desde casa y desde la escuela como herramienta de empoderamiento para las nuevas generaciones. Recomiendo este bello libro de @sexologia.actual y @macarena.rijo para infancias

## **AUTOEXPLORACIÓN**

La sexualidad nos acompaña durante toda la vida, desde el nacimiento. Nuestro cuerpo se constituye psíquicamente a través del encuentro amoroso y placentero con el cuerpo de nuestros cuidadores. A través del contacto de caricias, mimos, la lactancia y el cuidado cotidiano el bebé va construyendo su esquema corporal. . . A medida que va creciendo comienza a identificar las partes de su cuerpo, sus zonas erógenas, aquellas que le dan placer. La boca es la primera de ellas, gracias a ella se alimenta y conoce el mundo. La piel es una superficie que le permite experimentar placer y más adelante descubrirá que sus genitales también son fuente de sensaciones placenteras. Muchas veces podemos observar como los bebés se tocan y juegan con sus genitales, en una actividad de autoexploración. . . Aquí nos sentimos desconcertados y puede generarnos mucha incomodidad. Es importante saber que esta actividad de exploración es esperable en infancia y es saludable. Todas las personas tenemos un cuerpo que reconocer y conocer y no es signo de ninguna perversión, pero debemos enseñarles el sentido de la intimidad y la privacidad. .

. Hablar de los genitales por su nombre (vulva, pene), explicarles cuáles son sus partes íntimas y que sólo ellxs mismos pueden tocárselas (salvo situaciones en que necesiten asistencia por higiene). Contarles que es natural que quieran descubrir su cuerpo, que sientan placer o sensaciones agradables pero que deben hacerlo en privacidad, es decir solxs y sin colocarse ningún objeto. Explicar que pueden estar en su cuarto, ya que no es algo que se deba mostrar ni compartir con otras personas (prevención del abuso sexual). . . Generalmente si se les habilita está exploración suelen autorregularse. Si esto no sucede y observamos la necesidad de tocarse de forma compulsiva, sin discriminar momento, el lugar y sin que le importe ser visto por otras personas, si la actividad de exploración es el interés principal del niñx, si interfiere en su capacidad de socializar o jugar, si reproduce situaciones de la sexualidad adulta son pautas de que debemos consultar. ¿Pasaron por esa etapa?

## **ES MI CUERPO: PREVENCIÓN DEL ABUSO**

Prevención del abuso: ¿Por qué es tan importante no obligar a demostrar afecto forzado a lxs niñxs? . En primer lugar usemos la empatía: ¿Cómo nos sentiríamos si caminando por la calle un extraño se nos acerca y nos pide un beso o un abrazo? ¿O si directamente nos lo da, o nos apreté el cachete? Seguramente nos parecería un loco o una loca. Nos alejariamos inmediatamente, sentiríamos miedo e incomodidad. ¿Y si alguien con más autoridad nos obligara a hacerlo? Seguramente nos sentiríamos abusados. Indefensos. . A lxs niñxs les pasa todo eso cuando una persona les pide una muestra de afecto que no sienten. ¿Y si encima los adultxs que deberían entenderle y cuidarle le obligan a hacerlo? Se sienten forzados, perciben la incomodidad y muchas veces lo recuerdan con asco y angustia. . ☑Es sumamente importante nunca obligarlos a demostrar afecto si no lo sienten. Niños y niñas son sumamente espontáneos y si sienten afecto lo van a demostrar por su cuenta. . ☑El mensaje es fundamental: vos SOS dueñx de tu cuerpo. Y nadie debería forzarte a hacer algo con él que no quieras (exceptuando en situaciones en las que prime el cuidado de la salud o la higiene, siempre explicándoles el porqué). Si alguna vez llega a pasar que alguien te toca nunca va a ser tu culpa y es importante que no guardes el secreto, que lo cuentes a un adulto de confianza cuando vos puedas hacerlo. . . Tampoco se debe "negociar" el afecto: ofrecer golosinas, plata, juguetes o permisos a cambio de afecto. Hacer esto deja a niños y niñas vulnerables frente a las intenciones de otros adultos, conocidos y desconocidos. Es fundamental entender que hasta cierta edad no incorporan la pauta social de nuestra cultura latina de saludarse con un beso. Si podemos enseñarles que

saluden con la mano o diciendo simplemente "hola" cómo pauta de socialización. . Siempre deben poder decir que NO. Y si en algún momento se sienten incómodos, es importante enseñarles que nos cuenten y nos pidan ayuda. No se deben guardar secretos que generen incomodidad con mamá y papá

## ABUSO SEXUAL EN LA INFANCIA

Como ma/padres no quisiéramos ni pensar en el abuso y por eso a veces evitamos tocar el tema, pero el silencio y la falta de educación sexual integral deja a lxs niñxs más vulnerables a estas situaciones. . . Les comparto lo que charlamos con @sexologia.actual autoras de "Yo pregunto" de @chirimbote Hablar desde el nacimiento a nuestrxs hijxs sobre el cuerpo y su cuidado. Enseñarles que su cuerpo es suyo, que reconozcan y nombren sus partes íntimas y las diferencien de las públicas. Contarles que les ayudamos en la higiene pero que cuando crezcan podran hacerlo solxs. . Explicarles que nadie debería tocarlos en sus partes íntimas, pero que algunas personas están equivocadas y pueden hacerlo. Si eso sucede jamás sera su culpa y nos pueden venir a contar a nosotrxs o a una persona de su confianza para que le ayudemos a que no lo vuelva a pasar. Evitar decirle "que nadie te toque" ya que si le sucede sentirá que nos ha fallado y podría generar que guarde el secreto por miedo a castigo o culpa. . . Evitar mencionar el castigo al abusador: por ejemplo "si alguien te toca lo voy a matar". Teniendo en cuenta que el mayor porcentaje de abusos son cometidos por una persona de confianza y querida, esto puede generar que el niño o niña proteja al abusador por miedo a que lo lastimen. . . Hablar de la diferencia de secretos buenos, que son los que nos hacen felices (tienen que ver con preparar un regalo o una sorpresa) y los secretos malos, que nos angustian o incomodan. Para esto recomiendo la canción de Canticuenticos "Secretos". . . Siempre supervisar el juego entre niñxs (sobretudo de diferentes edades) y también el contenido al que están expuestos: videos, uso de internet e incluso el lenguaje que usamos y lo que vemos en su presencia. . Evitemos hiper sexualizar la infancia incitando la vestimenta, gustos musicales o temáticas no acordes para su edad y etapa evolutiva. No sobre exponer nuestra desnudez y ni mantener relaciones sexuales en su presencia (aunque estén dormidos). . .

Siempre ante dudas consultar con psicólogos con formación en infancia y ASI. Cómo familia nuestro rol es acompañar no diagnosticar.

## **ABUSO Y MALTRATO FÍSICO**

Gritos, amenazas, castigos, insultos, tirones de oreja, duchas de agua fría, golpes... . . ¿Cuál de estas formas de maltrato viviste durante tu infancia? ¿Cuál de estas formas de maltrato reproducis en la crianza de tus hijos? Me atrevo a apostar que todas las personas hemos experimentado alguna de ellas. . . Históricamente los niños y niñas fueron objeto de malos tratos y obligados a adaptarse al mundo adulto sin tener en cuenta sus necesidades. Por suerte cada vez se trabaja más para generar conciencia la importancia de los buenos tratos y la educación positiva. Hoy es el día de lucha contra el maltrato en la infancia. . A pesar de saber esto a muchas madres y padres se nos sigue haciendo difícil comunicar límites sin ejercer maltrato. Nuestra historia nos pesa (y mucho) ya que naturalizamos conductas y formas que no son empáticas y respetuosas con los niños y niñas e incluso, dañan. Porque el maltrato no es sólo el golpe, esa marca visible que cicatrizará, sino también es esa palabra dicha con bronca y desprecio, esa palabra que marca, que menosprecia, que cala en la autoestima "sos tonto...siempre igual vos". Es también la amenaza, es la mentira que genera terror "si no caminas te dejo sola", "si no te portas bien viene el viejo de la bolsa"... . . Todos estos comportamientos tienen consecuencias negativas en la salud física y psíquica de los niños y niñas y van dejando marcas en su autoestima y modelando sus vínculos. Una persona que fue maltratada en la infancia tendrá una autoestima más pobre y tenderá a establecer vínculos más nocivos. . . Criar es una tarea compleja, requiere de muchísima energía, tiempo, implica posponer muchas veces nuestros deseos y necesidades... La crianza de niños y niñas pequeños nos enfrenta a momentos de mucho estrés y cansancio. Es por esto que la paciencia a veces parece que se nos escapa y aparecen los gritos y nuestros desbordes... Aunque a todas nos ha pasado, es importante detenernos, poder reflexionar y explicar que nos hemos equivocado. . . Si te sentís así frecuentemente sobrepasada, desbordada, pedí ayuda.. Estás a tiempo de cortar la cadena. .

## **EDUCACIÓN SEXUAL DESDE CASA**

Educación sexual en casa Permite propiciar en los niños y niñas más conciencia sobre sus cuerpos, la oportunidad de vivenciar su sexualidad a lo largo de su desarrollo de una forma más plena, convivir con las



diversidades, prevenir y detectar tempranamente situaciones de abuso sexual. ¿Qué es importante hablar y enseñar en casa? . Transmitir el respeto por el propio cuerpo y el ajeno, incluso desde antes que puedan entenderlo en palabras pueden vivenciar cómo es el trato que se da a su cuerpo, si se les pide permiso en el cambiado, si se les anticipa que sucederá, etc. .

En momentos de cambiado, alimentación, baño e incluso juegos estamos manipulando el cuerpo de nuestros hijos e hijas ¿lo hacemos con la conciencia y respeto que implica tocar, vestir, mover un cuerpo ajeno? . Durante la primera infancia es habitual la curiosidad por su cuerpo y el de los otros, quieran tocarse y explorarse en los genitales y esta actividad debe permitirse pero en intimidad: en el baño, en su cuarto. La exploración es esperable pero implica ciertos cuidados: enseñarles a tocarse con las manos limpias, no introducir objetos, transmitir pautas de privacidad y estar atentos a que esta actividad no se vuelva compulsiva. .   Explicar la diferencia entre partes íntimas y públicas. Nombrar los genitales por su nombre y enseñar que sólo en momentos de higiene y cambiado si requieren asistencia alguien de confianza puede ver sus partes íntimas o en consulta médica acompañados de mamá o papá.  No obligar a mostrar afecto forzado. El famoso "dale un besito a la tía" les enseña que ellos no pueden decidir qué hacer con su cuerpo y que su negativa no tiene validez. . Explicarles que si alguien los toca de una forma que los incomoda o si alguien les toca sus partes íntimas pueden contarnos y los vamos a ayudar a que eso no vuelva a ocurrir. Un embarazo en la familia genera preguntas. Es una ocasión para contarles acerca de su propio nacimiento y abordar cuestiones ligadas al embarazo, el parto la lactancia. Ofrecer juegos y juguetes variados tanto a varones como a niñas para propiciar una crianza libre de estereotipos de género.

## **¿ESTÁ BIEN DAR BESOS EN LA BOCA A NIÑES?**

¿Esta "bien" besar en la boca a los niños y niñas? . . Aclarando que como profesionales no es nuestro rol ser jueces ni decir si está bien o mal determinada práctica de crianza (siempre que no implique violencia o vulnere derechos), acá les comparto una reflexión supervisada por las genias de @sexologia.actual En nuestra cultura el beso en la boca es aquello que identifica a las relaciones de pareja/eróticas. En cambio en otras es una práctica cultural habitual que se da entre los miembros de una familia, una especie de código de confianza que se extiende incluso en la adultez. .

. Ante la pregunta de si besar o no en la boca a nuestros hijos está bueno preguntarnos: ¿Por qué hacerlo? Habiendo tantas otras formas de demostrar cariño y de crear códigos de intimidad ¿Por qué la boca? . . Considero importante enseñarles que la boca también es una parte íntima. Explicarles a nuestros hijos e hijas que nadie puede besarlos en la boca y tampoco pedirles que les besen la boca o cualquier parte íntima es parte de la educación sexual integral y la prevención del abuso sexual. Es cierto que niños y niñas pueden querer imitar los besos que nos ven darnos entre adultos, en la pareja y lo pueden proponer como un juego, incluso con sus pares. Aún así es buena idea transmitir este concepto y ser consistentes respetando su boca como una parte íntima también. . . Por otro lado, los pediatras recomiendan evitar dar besos en la boca a niños y niñas ya que los exponemos al contacto con bacterias de la boca de los adultos, o al contagio de virus como el herpes por ejemplo. . . Cómo en cualquier otro aspecto de la crianza como profesionales transmitimos información, luego es una decisión familiar.

## **MI CUERPO NO QUIERE TU OPINIÓN: ACERCA DEL ACOSO CALLEJERO**

Hace unos días fuimos al parque con mis dos hijos. Mientras estaba muy cerca del bebé, la mayor estaba a unos pasos, jugando a mi vista. En un momento me mira asombrada y me dice: "mamá, ese chico me dijo algo". Tenía cara de que no lo podía creer. Me costó entender a qué se refería, así que le pregunté qué le habían dicho. "Me dijo que linda" fue su respuesta. Imaginen mi cara, y su cara de no entender nada . . Les juro que no entraba en mi cabeza que un chico le haya dicho eso a una nena de 7 años. Cuando le pregunté qué edad tenía me dijo que era como adolescente (siempre me dice esto para referirse a personas mayores a 12 aprox). Me quedé unos minutos pensando qué contestarle. ¿Qué le podría decir? . . Le expliqué que hay gente que cree que puede andar por la calle diciéndole a otras personas lo que piensan de su apariencia.

Algunas personas, en especial los varones, creen que es divertido decirle a una chica cómo se ve, linda por ejemplo. También le dije que eso no estaba bien, que nadie debería decirle nada sobre su apariencia ni su cuerpo. Me olvidé de explicarle que eso es una forma de acoso callejero. . . La verdad me enoja tener que explicarle esto a una nena de 7, más aún me enoja saber que fue la primera vez, pero no la última en vivirlo. También se que le tocará oír cosas peores, más violentas y ofensivas. Ojalá erradiquemos esta problemática pronto, porque a veces parece que no hay crianza respetuosa ni ESI que alcance. Me acuerdo que cuando era chica y me empezaron a decir cosas en la calle, incluso acompañada de mi mamá, ella les gritaba e insultaba. Recuerdo que me avergonzaba. Que torcido está todo! Ellos son quienes deben sentir vergüenza. Hoy es otro "Ni una menos", no podemos movilizarnos, pero acá estamos las mujeres, feminidades y masculinidades no hegemónicas dando pelea al patriarcado todos los días ♀ ☐ .

## **EL MITO DEL AMOR ROMÁNTICO**

Podemos dejar de criar bajo el mito del amor "Disney" y de la "media naranja". Podemos dejar de criar enseñando a las niñas a esperar ser salvadas y a los varones a ser héroes y eternos "rescatistas". Podemos dejar de criar diciendo a las niñas que su único objetivo en este mundo es ser bonitas, amables y pasivas. Podemos dejar de criar a los varones para ser fuertes, celebrar su brutalidad y bajó ningún concepto expresar su llanto. . . Podemos dejar de criar a las niñas para que "todo lo soporten y todo lo perdonen" en nombre del amor. Podemos dejar de criar a los varones bajo la idea de que les aceptaremos todo con tal de que nos quieran. Podemos dejar de criar a las niñas para satisfacer los deseos ajenos y decir siempre que si. Podemos dejar de criar a los varones para ser atendidos, mimados, complacidos y decirles que si dicen que no "en realidad quieren decir que sí". Podemos dejar de criar a las niñas para que sean si o si madres, como destino de completud de la vida. Podemos dejar de criar varones que busquen "susanitas" y mujeres que solo sepan cuidar en el ámbito de lo doméstico. Podemos dejar de hiper sexualizar las infancias con ropas adultas y de preguntarle a niños y

niñas si "ya tienen novio o novia". Podemos dejar de repetirles que "si te pelea te ama", naturalizando la idea de que la agresión es parte de la pareja. . . Es hora de que empecemos a cambiar estas pautas de crianza que sólo aumentan la brecha de desigualdad entre los géneros y que abonan la idea de que "tener pareja le da sentido a la vida y por amor todo se puede perdonar y todo se puede tolerar". Es hora de que enseñemos que la pareja es solo una forma más de vínculo, no la única imprescindible ni un fin en la vida de nadie. Es hora de que les enseñemos que el amor puede tener muchas formas, que es mucho más amplio que la hetero norma y que es imprescindible que implique respeto y el placer mutuo. Es hora de educar en la cultura de la ternura y el cuidado mutuo. Para ser pareja debe existir también la libertad personal y estar juntxs no significa co dependencia.

## **EL MANDATO DE BELLEZA EN LAS NIÑAS**

Ponele aritos ¡Porque sino parece varón! Apenas entre en la pubertad, enséñale a depilarse. Sino, ¡Es un asco! ¿No le crecieron tetas? Mejor que se opere. "Sin tetas no hay paraíso" y si andas como tabla pareces un varoncito. Cuando tenga la primera cana, ¡Tintura! No vayas a parecer una vieja o abandonada. . . ¿Qué otras herramientas de control de los cuerpos vamos permitir? ¿Cuánto más tiene que dolernos cumplir con el ideal de belleza hegemónica? ¿Vamos a seguir reproduciendo estos mandatos y criando niñas que se sientan naturalmente imperfectas? ¿Cuál es la necesidad de que dejar en claro y manifiesto a qué género pertenecemos? ¿Vamos a seguir pensando que usar aros es sólo cosa de niña? ¿Cuántas de ellas son elecciones genuinas y cuántas mandatos? . . Cuando nació mi hija mayor también le puse aritos, como lo hicieron conmigo. No me lo cuestioné. Pasaron los meses: se perdían, se le salían y cuando tuvo 2 años me dijo mamá me duele con la ropa (se le enganchaban al sacarle la remera por ej). Ahí le pregunté ¿Y si los sacamos? ¡si! Nunca más uso ni pidió por el momento. Si los pide, le explicaremos qué implica y la acompañaremos a hacerlos. Antes quiero que sepa que los aritos no la definen niña y que los varones también pueden usar. Que tenga opciones. Que elija depilarse si quiere pero que no se sienta obligada a hacerlo y que no le den asco sus pelos.

Que elija las tinturas si quiere, si le gusta, pero que no se sienta horrible si no lo hace. Que elija ella misma que partes de su cuerpo quiere perforar, por deseo no por mandato. . . Ponele aritos ¡Porque sino parece varón! Apenas entre en la pubertad, enséñale a depilarse. Sino, ¡Es un asco! ¿No le crecieron tetas? Mejor que se opere. "Sin tetas no hay paraíso" y si andas como tabla pareces un varoncito. Cuando tenga la primera cana, ¡Tintura! No vayas a parecer una vieja o abandonada. . . ¿Qué otras herramientas de control de los cuerpos vamos permitir? ¿Cuánto más tiene que dolernos cumplir con el ideal de belleza hegemónica? ¿Vamos a seguir reproduciendo estos mandatos y criando niñas que se sientan naturalmente imperfectas? ¿Cuál es la necesidad de que dejar en claro y manifiesto a qué género pertenecemos? ¿Vamos a seguir pensando que usar aros es sólo cosa de niña? ¿Cuántas de ellas son elecciones genuinas y cuántas mandatos? . . Cuando nació mi hija mayor también le puse aritos, como lo hicieron conmigo. No me lo cuestioné. Pasaron los meses: se perdían, se le salían y cuando tuvo 2 años me dijo mamá me duele con la ropa (se le enganchaban al sacarle la remera por ej). Ahí le pregunté ¿Y si los sacamos? ¡si! Nunca más uso ni pidió por el momento. Si los pide, le explicaremos qué implica y la acompañaremos a hacerlos. Antes quiero que sepa que los aritos no la definen niña y que los varones también pueden usar. Que tenga opciones. Que elija depilarse si quiere pero que no se sienta obligada a hacerlo y que no le den asco sus pelos. Que elija las tinturas si quiere, si le gusta, pero que no se sienta horrible si no lo hace. Que elija ella misma que partes de su cuerpo quiere perforar, por deseo no por mandato.

## **EL MODELO HEGEMÓNICO DE BELLEZA**

De los creadores de "Así no llego al verano": "Otra galletita no que estás gordita" "¿Vas a salir con esos pelos?" "Arréglate que pareces un varoncito" "Este vestido me marca todos los rollos" "Pareces un matambre" "Arreglate un poco que sino te va a dejar" . . ¿Cuáles son los efectos de crecer escuchando esas frases de las mujeres del entorno? ¿Que pasa si nuestra propia madre las repite? ¿Que efecto tiene verla verse al espejo con bronca? ¿Con una disconformidad constante sobre si misma? .

. Nuestro cuerpo no es un simple envase. Nuestro cuerpo no es una figura de exposición. No tiene que llegar a ningún lado, tiene que sostenernos, acompañarnos, dejarnos caminar y disfrutar. Nuestro cuerpo somos nosotras. Habitar el cuerpo, sus olores, sus abundancias y zonas de estrechez, sus ondulaciones y planicies, sus pelos y sus pieles suaves... Habitar el cuerpo como territorio de placer y de goce, como territorio de dolor a veces, como territorio que abraza, gesta, ama, se exita y se calma. . . Enseñemos a disfrutar del cuerpo, a registrar sus zonas de placer, sus espacios sensibles. Que nuestras hijas e hijos puedan usarlo para correr, saltar, bailar, cantar, comer rico y amar. Que puedan identificar que les hace sentir cómodas y que no, que ropa las encierra y las aplasta y que ropa las libera y llena de energía. Que puedan elegir vestir poco o mucho, con libertad. Sin tener que pedirle permiso a la moda, al que dirán, al espejo, a la vecina o a sus amigas...

## **HIPER SEXUALIZACIÓN DE LAS INFANCIAS**

¿Qué es? Son aquellas situaciones en las que los niños y niñas quedan ocupando un rol ligado a la sexualidad que no se corresponde con su momento del desarrollo y maduración. Podríamos decir que este fenómeno es una manifestación en extremo del paradigma del adultocentrismo. . . ¿Qué implica? Es atribuir a un niño o niña características eróticas o atributos sensuales que obviamente corresponden al mundo de los adultos: vestirles con ropa sugerente (tacos, corpiños, etc), maquillaje, lenguaje inapropiado (es un ganador, es una mujercita, lo que va a ser en dos años!) o bien atribución de roles (por ej. novio o novia). Ojo no me refiero aquí al juego de roles que se da espontáneamente por iniciativa del niño o niña (que podría jugar por ejemplo a ser como su mamá maquillándose), sino a la acción directa fruto de la manipulación del mundo adulto. Un ejemplo claro de este fenómeno son los concursos de baile con ritmos como reggaeton entre niños y niñas y el uso de música con lenguaje adulto (el famoso "dame tu cosita") en cumpleaños infantiles. . . ¿Por qué nos preocupa este fenómeno? Porque pone a los niños y sobretodo a las niñas en un lugar que no deben ocupar, los objetaliza y los deja vulnerables a otras formas de abuso y violencia. La hipersexualización

de la infancia es una forma de violencia simbólica, que se funda en un discurso patriarcal y machista. Es fundamental que aprendamos a reconocerla y que brindemos a niños y niñas herramientas para transitar la etapa que les toca con mayor espontaneidad e inocencia.

## **LOS VARONES Y EL MANDANTO DE SER "FUERTES"**

"Deja de llorar no seas maricon" escuché decir varias veces en mi vida. Cuando nació mi primer hijo vendía portabebes y un papá le dijo esto a su bebé de 6 meses. Si, ya a los 6 meses muchos varones crecen escuchando esta frase. . . Los varones vienen de generaciones de llantos silenciados, de angustias reprimidas y emociones ocultas. No tienen permiso para expresar emoción porque son acusados de "maricones", no tienen permiso para demostrar afecto porque son "pollerudos", no tienen permiso para demostrar miedo porque sino son "cagones", no tienen permiso para mostrar ternura porque se los acusa de "flojos"... . . ¿Qué efecto tienen años y años de silenciamiento? Los varones tienen el mandato de mostrarse fuertes, valientes, duros y racionales. La trampa del patriarcado los apresa a ellos también, dejándolos con unas pocas opciones limitadas de la misma cara del machismo. ¿Qué hacen la mayoría de los varones con sus emociones? Se las guardan. Las transforman en síntomas, en problemas cardíacos, dermatológicos, en trastornos de ansiedad. Muchas veces observamos que los niños las transforman en agresión (un grito, un empujón), porque eso sí tienen permiso para manifestar. . . Las emociones no dependen del género. Enseñemos a todos que sentir es válido, que es sano reconocer que nos pasa y poder expresarlo sin dañar a otros ni a nosotros. Lloramos, reímos, nos enojamos, nos enamoramos y tenemos miedo porque somos personas.

## **ESTEREOTIPOS DE GÉNERO EN EL JUEGO**

□ ¿Es nena o varón? ¿A quién alguna vez al querer comprar un regalo en una juguetería o tienda de ropa no le hicieron esa pregunta? A mí me pasa todas las veces. TODAS . Tiendas divididas en sectores donde prima por un lado los tonos cálidos, sobretodo rosa y sus variantes y las flores, corazones y ponys . □ Por el otro colores fríos, celeste, verde, con algunos dibujos de barcos, dinosaurios o super héroes. Jugueterías con un sector inundado de bebés y muñecas y por el otro lado Legos, autos y super héroes. . Siempre que me preguntan eso les respondo "mostrame sin distinción lo que sea para niñx de ...edad". @canticuenticos nos dice en su canción ¿Quién dijo que los juguetes son de nene o nena? . Los juguetes, los juegos y los colores no tienen género. Los autos, las muñecas, los juegos de construcción, los vestidos, superhéroes y princesas son objetos y temáticas que no deberían estar culturalmente condicionadas a un género (ej autos para niños y muñecas para niñas) sino que cualquier niño o niña puede utilizarlos libremente para expresarse. . La crianza es vital para cuestionar los roles que se transmiten y perpetúan socialmente, donde las niñas son cristalizadas en el estereotipo de "tranquilas, dulces, buenas, prolijas, habladoras, fragiles, etc" y los niños con el estereotipo de "revoltosos, agresivos, peleadores, fuertes, desordenados, etc" . Estos roles condicionan la vida presente de niños y niñas y su vida futura en su auto percepción, su autoestima y las relaciones de pareja, con el propio sexo y los otros

## **AUTOESTIMA EN PRIMERA INFANCIA**

"Te vas a caer" "¿No ves que no puedes?" "¡Te dije que era peligroso!" "¡Que pavada hiciste! . . Las palabras marcan. Lo que nos dicen muchas veces crea realidades, nos puede condicionar. Cuando somos niños los dichos de nuestra familia y las personas que son referentes importantes para nosotros (docentes por ejemplo) dejan huella. Nos miramos en las personas que queremos y como un espejo, nos devuelven una imagen de quiénes somos . . A veces por temor y otras por repetir la crianza que recibieron, los adultos generamos miedo, inseguridad y no contribuimos a que los niños construyan una imagen de sí mismos saludable. Solemos centrarnos en lo que no pueden aún y en lo que no les sale. Dejar la propia ansiedad de lado y poder observar a les niños en su complejidad, con sus desafíos pero también poniendo la lupa sobre todo aquello que si pueden, que si lograron y son en definitiva, sus fortalezas. . . .



Todo niño necesita saber que puede, que vale la pena intentar y desarrollar confianza en que aunque haya dificultades, al final puede lograr lo que se proponga. Necesita saber qué es valioso, que su opinión es importante, que su belleza está en su existencia y que merece mucho amor. . . Como #madres, #padres, cuidadores y docentes tenemos una responsabilidad y un lugar clave en el desarrollo de la autoestima de los niños. Es fundamental darles espacio para explorar, vivir experiencias propias, favorecer la #autonomía y la confianza en sus capacidades. . . Permanecer cerca, cómo guías pero sin invadir sus propios procesos. Incentivar respetando sus tiempos y también evitar las comparaciones, que tanto daño hacen. Saber el momento del desarrollo en el que se encuentran permite presentar desafíos acordes y acompañar los momentos de frustración sin culpabilizar, transmitiendo #confianza.

## **SHARENTING: LA SOBRE EXPOSICIÓN DE LA IMAGEN DE NIÑOS Y NIÑAS EN LAS REDES**

Hace poco conocí el término Sharenting, que alude a la sobre exposición de la imagen de menores por parte de sus ma/padres en las redes sociales. ¿Alguna vez se preguntaron qué pasa con las imágenes que subimos a las redes sociales de nuestros hijos e hijas? ¿A dónde van a parar? ¿Que uso les puede dar la gente? ¿Que pensarán nuestros hijos cuando crezcan al saber que su imagen circula sin control por la web? . . Reconozco que fui de esas mamás babosas que les encantaba subir fotos de sus hijos. Realmente es tanto el orgullo que se siente cuando una los ve crecer que dan ganas de compartirlo con el mundo. Lo que sucede es que no tomamos conciencia de que realmente subir una foto a Internet hace que perdamos el control sobre esa imagen y entonces, el mundo puede tenerla literalmente a disposición. . . Yo tomé real conciencia armando mi blog. Siempre busco imágenes para ilustrar los post y cuando pongo en el buscador "bebé sonriendo" me lleva a miles de fotos hermosas. Fue entonces cuando me pregunté ¿Y si una de esas fotos que encuentro fuera de mi hija? ¿Cómo me hace sentir que otra persona haga uso de su imagen sin mi consentimiento? ¿Cómo se sentirá ella el día de mañana pensando en esto? ¿Le dará vergüenza? ¿Será causa de bullying? ¿Le expondrá a situaciones peligrosas? También reflexione mucho sobre esto a partir de casos en los que a blogueras les han

robado literalmente su contenido en imágenes y personas han creado cuentas diciendo que estas imágenes eran de hijxs propio.

es deo algunas recomendaciones a la hora de decidir que compartimos de la intimidad de nuestros peques en redes. Obviamente cada familia y cada persona es libre de elegir y no estará ni bien ni mal lo que elija, al hacerlo seamos conscientes que es mucho más que compartir una imagen linda. . . Se sugiere evitar exponer fotos donde se vea a nuestros hijos en momentos íntimos como el baño o queden expuestas sus cuerpos con poca ropa.

Lamentablemente lo que para nosotros es una escena tierna puede ser visto con otros ojos y usado para otro fin. . Ser cuidadosos a la hora de exponer en las imágenes señales que puedan indicar dónde vivimos o a que colegio les llevamos, por ejemplo el logo del uniforme que no sea visible. . También seamos el doble de cuidadosos cuando subimos imágenes donde se ven otros niños y niñas. En esos casos sus familias también deben dar el consentimiento o bien podemos difuminar o tapar sus rostros. . . Y finalmente tener en cuenta como se siente el menor con la exposición. Si ya tiene una edad en la que pueda respondernos y manifestar si le agrada o no que le saquen fotos se le puede preguntar si nos deja compartir esa imagen, que al fin y al cabo es suya. . . Es importante charlar esto con la familia ampliada y poder acordar como manejar la exposición en sus propias redes, ya que siempre quiénes debemos autorizar la exposición de la imagen de niños somos sus ma/padres. Este es un tema que a veces trae mucho conflicto, en esos casos se puede llegar a acuerdos intermedios (ni subir todo ni no subir nada) puede ser una solución, pero siempre con nuestro consentimiento. Les recomiendo el nuevo libro de Sebastián Bortnick sobre este tema.

## **EDUCACIÓN EMOCIONAL**

Hay #emociones que tienen mala prensa como el enojo o la tristeza. Es por eso que cuando las sentimos no sabemos lidiar con ellas. Intentamos negarlas, taparlas y como no sabemos gestionarlas a veces nos desbordan. . . Los #niños y niñas viven estas emociones con una intensidad inmensa. La #frustración les desborda y nos comunican como pueden su tristeza y su ira. De ahí provienen los popularmente llamados "#berrinches". . . Es fundamental empezar a #validar todas las emociones: no hay emociones buenas o malas. Ellas nos dan información de cómo nos sentimos, son la herramienta para aprender a regular nuestros estados y conocer lo que nos hace bien y lo que nos despierta #malestar. . . Validar a los niños es entender que tienen derecho a sentirse así, a manifestarlo y que vamos a acompañarles a atravesar esa emoción. Nuestra tarea como adultos es estar ahí

para ayudarles a identificar sus emociones, reconocerlas y poder comunicarlas de forma #asertiva. . . Para validar necesitamos #empatizar, ponernos en su lugar, bajar a su altura y mirarles a los ojos. Es decirles que entendemos su frustración o su enojo y que vamos a tolerarla, a acompañarlos a transitar esa emoción. Validar no hace que desaparezca la emoción, pero ayuda a que no se sientan solos viéndola. Nuestra calma ayuda a que ellos sientan que podemos sostenerlos en ese momento y les brinda un modelo de calma del cual contagiarse. . . Validar es decirle a la otra persona: me importas y reconozco que tenés derecho a sentirte así. Te acompaño en este momento difícil que estás atravesando, no te dejo solo o sola. Valoremos, confiemos y así en el vínculo con nosotros aprenderán a gestionar sus propias emociones y vivirlas sin juicio. . . .

### ¿Desde qué edad hablar de sexualidad?

20 20-03:00 agosto 20-03:00 2021, posted in educación sexual integral

Nuestra sexualidad existe desde que nacemos: sexualidad es sentir, expresarnos, entender nuestras emociones y cuidar nuestro cuerpo. Por eso importante que podamos trabajar la ESI desde la cuna!

Es importante que sepan:

Que su cuerpo es suyo y nadie debe tocarlos sin su consentimiento. Podemos instaurar la costumbre de pedirles permiso para cambiar un pañal.

Que también deben respetar el cuerpo de los demás: si esa persona dice "no" es "no"

No están obligados a besar a otros o mostrar cariño forzado. Hay muchas formas de saludar y demostrar afecto.

Que su "NO" tiene valor cuando se refiere a procesos ligados al cuerpo. En situaciones de salud o fuerza mayor les explicaremos que está sucediendo y que esto es parte del cuidado.

Que pueden expresar cómo se sienten siempre, sin censura ni temor a reprimendas.

Que todos los cuerpos son diversos y eso está bien!

Que hay diversos modos de ser familia

Que ni los juguetes ni los colores tienen género.

Que puedan identificar las partes íntimas, llamarlas por su nombre: vulva, pene, ano. Estas partes no están a la vista de otros, las cubrimos con bombacha o calzoncillo.

Si necesitan asistencia en el baño o la higiene solo un reducido grupo de personas que les cuidan pueden ayudarles hasta que puedan hacerlo por sí mismos.

Que si alguien les toca de forma incómoda, toca sus partes íntimas, les pide que toque las suyas o les muestra sus partes íntimas, nos pueden contar y les vamos a ayudar a que eso no suceda más.

Que puede que sientan placer al tocar sus partes íntimas y eso está bien. Ir instaurando la privacidad: pueden hacerlo no a la vista de otros. Si son muy pequeños para entenderlo, podemos alejarnos y evitar mirarles.

.

Buscamos que puedan reconocer situaciones de abuso desde temprana edad y estaremos dando herramientas respetar el cuerpo de otros y el propio.

.

.

¿Cómo manejan el tema en casa? En el #esidesdelacuna encuentran más post del tema

**Mamá ¿Qué es un preservativo?**

22 22-03:00 julio 22-03:00 2021, posted in educación sexual integral

¿Qué es eso? Me preguntó mi hija, que tendría unos 6 años.

Mi pareja trabajaba para un programa de salud sexual y cuando volvía de una charla dejó a mano un preservativo, sin pensar en su destino.

.  
Seguramente podría haber dicho “nada” o “deja eso” o “cosa de grandes” o dicho una mentira.

.  
“Es algo que sirve para no quedar embarazada”.

.  
¡Ah!. Me dijo ella, y se fue a jugar.

.  
Quizá no fue adecuado dejar un preservativo tan al alcance, pero puede ocurrir.

A veces las personas adultas construimos tabú sobre la sexualidad, en vez de dar respuestas sencillas, acordes a la edad de cada niño. Me faltó explicarle que el preservativo también previene enfermedades de transmisión sexual. Vivamos la ESI, de forma espontánea, respetuosa, progresiva.

No evadan respuestas. Situaciones cotidianas simples puede servir para hablar de ciertos temas, como cuando van a súper y les preguntan por las toallitas, los preservativos, etc.

Si no se te ocurre que responder, podemos decir “déjame pensar una respuesta y te digo”. Y cumplamos.

.  
**Mamá: ¿Qué es ser gay?**

15 15-03:00 julio 15-03:00 2021, posted in educación sexual integral

Mamá: ¿Por qué tú amigo tiene novio y no novia?

¿Cómo responder a esas preguntas?

.  
De la forma más concreta y sencilla posible, con lenguaje comprensible y acorde a la edad.

“Porque a el le gustan los varones”

A algunas personas les gustan las mujeres, a otras los varones, otras sencillamente se sienten atraídas por las personas y no se fijan en su género sino en como son”.

¿Entonces de grande yo puedo tener una novia también?

" Claro. Podes tener novia, podés tener novio, podés no tener. Podes tener novia y luego novio. Lo que vos sientas va a estar bien."

.

.

Me encantaría decirte hija que todas las personas van a respetar tus elecciones y como sos, pero sé que en este mundo rígido y heteronormativo no siempre será así.

Se que te pueden insultar por ser gay, que se pueden burlar y hasta te pueden matar, como paso ayer no más en España.

Pero sos muy chiquita para que te diga todo eso, aunque me angustie.

.

.

Mejor te digo, que vos, todas las niñeces y todas las personas tienen derecho a ser y sentir.

Que no estás obligada a ponerte una etiqueta de "hetero u homo". Podes fluir. Podes sentir.

Que nadie debería juzgarlas por eso, aunque a veces las personas se equivoquen lo hagan igual.

Si eso sucede hija, no dudes en acudir a nosotros porque vamos a estar acá para acompañarte y sostenerte. Hasta que te sientas fuerte para volver a salir al mundo con la cabeza bien alta, sabiendote y el derecho a tu identidad por encima del odio ajeno .

.

.

¿Sus hijos les preguntaron algo así? ¿Hablan de diversidad con ellos?

¡Basta de crímenes de odio!

**Esta guía fue confeccionada en julio de 2021. Seguramente en iré actualizándola y completándola de más información. Como siempre este es mi punto de vista, hay otros profesionales que seguramente coinciden o difieren con él. Aliento a las familias a encontrar su propio criterio y no tomar el de otros como verdades absolutas.**

**Podés compartir la información siempre respetando mis derechos como autora de la misma.**

**Para consultas personalizadas envíame mail a [lic.carolinamora@gmail.com](mailto:lic.carolinamora@gmail.com)**