



PROGRAMA NACIONAL DE PROMOCIÓN DE LA CRIANZA POSITIVA

**¡Porque podemos
hacerlo mejor!**

**GUÍA PARA FAMILIAS Y PERSONAS
CUIDADORAS**

**"PROGRAMA NACIONAL DE PROMOCIÓN DE LA CRIANZA POSITIVA"
"GUÍA PARA PARA FAMILIAS Y PERSONAS CUIDADORAS"**

MODALIDAD 3 SESIONES

Actualización aprobada por:

Ana Cecilia Morún

Presidenta Ejecutiva

Alexandra Santelises

Directora de Rectoría

Elaborado por:

Departamento de Apoyo Técnico

Departamento de Políticas, Normas y Regulaciones

Departamento de Recursos Humanos

Departamento de Gestión Territorial

Depósito legal:

Queda prohibida la reproducción parcial o total de este documento sin autorización del Consejo Nacional para la Niñez y Adolescencia (CONANI).

Fecha de aprobación:

Febrero, 2017.

Santo Domingo, D.N.

Fecha de actualización:

Julio, 2022.

Santo Domingo, D.N.

CONTENIDO

Bienvenida	4
Sesión 1.- Crianza positiva	5
Mi cajita de herramientas	5
Mensajes claves sobre crianza positiva	5
Actividad: Cosas que hago como padre o madre	6
Actividad: Reflexiona sobre tus creencias acerca de la crianza	7
Claves para mejorar la comunicación con niños, niñas y adolescentes	8
Actividad: Reflexiona sobre la comunicación efectiva	8
Mensajes claves sobre estrategias para la crianza positiva	9
Actividad: ¿Qué te caracteriza como padre o madre?	10
Actividad: Reflexiona sobre las estrategias de crianza positiva	11
Sesión 2.- Prevención de abuso infantil y conductas de riesgo	12
Mi cajita de herramientas	12
Mensajes claves sobre el abuso infantil	12
Tipos de Abuso Infantil	13
Actividad: Tipos de abuso infantil	14
Mensajes claves sobre las conductas de riesgo	15
Actividad: Reflexiona sobre conductas de riesgo	15
Mensajes claves sobre la prevención de conductas de riesgo	16
Actividad: ¡Así prevenimos las conductas de riesgo!	17
Sesión 3.- Compromiso con una crianza responsable	18
Mi cajita de herramientas	18
Mensajes claves para criar para la equidad y la igualdad	18
Actividad: ¿Quién lo puede hacer?	19
Actividad: "Hagamos las tareas"	20
Pautas para la educación sexual integral en niños, niñas y adolescentes	21
Actividad: "En casa le decimos..."	24
Actividad: Mito y realidad	24
YO ME COMPROMETO CON EL BUEN TRATO	26



iHola!

Qué bueno que estas aquí. Valoramos tu decisión de participar en estos encuentros y esperamos que sean un espacio de aprendizaje para la educación y crianza de tus hijos e hijas.

Si eres una de esas maravillosas personas que apoyan en la crianza a otras familias, este espacio también es para ti. La protección de niños, niñas y adolescentes es un trabajo de todos y todas.

La crianza positiva está basada en el amor y el respeto y promueve la protección de todos los derechos de niñas, niños y adolescentes.

Esperamos que las actividades de este programa te permitan adquirir las herramientas y habilidades que necesitas para practicar la crianza positiva.

iFelicitamos tu compromiso con el bienestar de tus hijos e hijas, que también tendrá un efecto positivo en nuestra sociedad!

Sesión 1.- Crianza positiva



Mi cajita de herramientas

Lo que más me gustó del encuentro de hoy fue:

Recuerda que la crianza positiva...

- ✓ Es educar con amor, respeto y comprensión, poniendo límites y normas claras, conversando constantemente y escuchando las necesidades de niños, niñas y adolescentes.
- ✓ Nunca utiliza la violencia para corregir.
- ✓ Reconoce los derechos de niños, niñas y adolescentes y toma en cuenta su edad, desarrollo cognitivo y otras características diferenciadoras para decidir cuáles estrategias utilizar en su educación y cuidado.
- ✓ A través de la crianza positiva, los niños, niñas y adolescentes se sienten valorados, amados, parte importante de su familia y esto ayuda a que colaboren y sean más respetuosos y responsables de sus actos.
- ✓ Los niños, niñas y adolescentes que crecen en un entorno positivo, aprenden a resolver problemas y a tomar buenas decisiones en su vida.



Actividad: Cosas que hago como padre o madre:

Marca con una X el enunciado que más se parece a tu realidad en casa.

	Nunca	A veces	Siempre
Para manejar los problemas espero hasta haberme tranquilizado			
Digo "te quiero"			
Ayudo a mi hijo/a a entender cuáles son las reglas			
Paso tiempo divertido y de calidad junto con la familia			
Hago saber a mi hijo o hija cuáles son las consecuencias de romper una regla			
Reconozco, halago o premio a mi hijo o hija cuando sigue las reglas			
Hago valer las consecuencias cada vez que él o ella rompe las reglas			
Abrazo como muestra de afecto			
Asisto a las reuniones y actividades de la escuela o colegio			
Asisto a las actividades extracurriculares de mi hijo o hija			
Explico a mi hijo/a cuáles son sus quehaceres y cuándo deben estar terminados			
Paso tiempo especial a solas con mi hijo o hija			
Entiendo y apoyo a mi hijo o hija cuando está desilusionado (a)			
Tengo horarios regulares para las tareas			
Hago saber a mi hijo(a) que estoy orgulloso(a) cuando logra un objetivo			
Trabajo junto con mi hijo o hija en resolver problemas			
Trato de ver las cosas desde el punto de vista de mi hijo o Hija			
Le hago saber a mi hijo o hija lo que espero de su conducta en la escuela			
Ayudo a mi hijo(a) a pensar cómo manejar situaciones difíciles			
Le hago saber a mi hijo o hija las razones por las cuales tenemos reglas			
Advierto a mi hijo o hija de los peligros del alcohol, de fumar y del uso de otras drogas			



Actividad: Reflexiona sobre el siguiente caso y analiza tus creencias sobre la crianza

José es un niño de 9 años. Un día, José está jugando béisbol en la casa con sus hermanos menores cuando ocurre un accidente. José batea demasiado fuerte y la pelota sale por una ventana, rompiendo el vidrio. El papá de José oye el ruido y entra a la casa enojadísimo. El papá castiga a José pegándole con una correa mojada.

1. ¿Crees que el padre de José actuó de forma correcta?

2. ¿Existe otra forma de corregir cuando un niño, niña o adolescente rompe algo?

Claves para mejorar la comunicación con niños, niñas y adolescentes

- ✓ Escuchar atentamente manteniendo el contacto visual cuando nos hablan.
- ✓ Hablar con claridad y utilizar palabras que los niños, niñas y adolescentes puedan entender.
- ✓ Propiciar momentos para interesarnos por las cosas que pasan en la vida de nuestros hijos e hijas, qué les gusta y qué no, qué sienten en relación con los asuntos propios de su edad.
- ✓ Asegurar que su hijo o hija entienda las instrucciones. Formular preguntas para verificar si el mensaje fue claro.
- ✓ Tener presente que no todo se dice, las acciones también hablan. Prestar atención al lenguaje corporal y mensajes no verbales.
- ✓ Dar muestras de interés por los sentimientos del hijo o hija, prestar atención y ayudarlo a reconocer y expresar lo que siente.
- ✓ Dar importancia y escuchar a tus hijos e hijas.

La comunicación con tus hijos e hijas se favorece cuando:

- ✓ Sienten libertad de expresar lo que piensan.
- ✓ No minimizamos o juzgamos sus sentimientos.
- ✓ Dialogamos con ellos y ellas.
- ✓ Controlamos nuestro enojo e ira.
- ✓ No nos temen.
- ✓ Expresamos afecto.
- ✓ Les reconocemos con palabras positivas en privado y en público.
- ✓ No los ridiculizamos.



Actividad: Hazte estas preguntas y reflexiona si van de acuerdo con lo aprendido sobre la comunicación efectiva:

- ¿Cómo es tu tono de voz al conversar con tu pareja / padres o tus hijos e hijas?
- ¿Cómo pides las cosas?
- ¿Cómo informas a tu pareja de una queja sobre uno de tus hijos o hijas?
- ¿Cómo manifiestas tus desacuerdos con los demás miembros de la



familia?

- ¿Cómo solicitas ayuda cuando te hace falta?
- ¿Cómo reaccionas frente a lo que te incomoda?

Estrategias para la crianza positiva

- ✓ Aprende a identificar y a manejar tus propias emociones. Hay que empezar por autorregularse para poder guiar a su hijo o hija.
- ✓ Respira hondo y aléjate por un momento de la situación. Detente a pensar; retirarte y relajarte te pueden ayudar a ver los conflictos desde otra perspectiva.
- ✓ Recuerda que los errores constituyen excelentes oportunidades para aprender.
- ✓ Busca soluciones, no culpabilices. Son las soluciones las que hacen que mejoren las cosas.
- ✓ Reconoce las conductas positivas, aunque le parezcan pequeñas.
- ✓ Cuando le pidas a su hijo o hija no hacer algo, explícale por qué y preséntale otras opciones.
- ✓ “Tu hijo no te escucha, te observa”. Piensa en el modelo que quieres ser para él o ella.
- ✓ Enseña a tus hijos e hijas estrategias para autorregularse; por ejemplo, apartarse de la situación un momento, ejercicios de respiración y físicos, etc.
- ✓ Una de las mejores formas de lograr que un buen comportamiento se mantenga, es premiarlo. Comentarios positivos inmediatos, generalmente hacen que la persona continúe o repita el comportamiento que se está reforzando.
- ✓ Quitar privilegios. Los niños y las niñas aprenden las conexiones entre el comportamiento y las consecuencias, cuando sus privilegios perdidos son atados al comportamiento que necesitan cambiar. Cuando la pérdida de un privilegio no está relacionada con el comportamiento, es más probable que el niño o la niña se sienta castigado y resentido.
- ✓ Sostén reuniones familiares. A menudo la mejor manera de resolver una cuestión es juntando a todos los involucrados para hablar sobre lo que pasa y las posibles soluciones.



Actividad: ¿Qué te caracteriza como padre o madre?

Procedimiento: Lee y analiza las siguientes características y estilos de disciplina utilizados para corregir a niños, niñas y adolescentes e identifica si eres un padre o madre “toro”, “colibrí” o “consejero”.

TORO

- Sueles dar órdenes, gritas y usas amenazas.
- Impones al niño o la niña lo que debe hacer.
- Le dices a tu hijo o hija cómo debería sentirse.
- No pides la opinión de tu hijo o hija.
- Usas la fuerza y la vergüenza para castigar.



COLIBRÍ



- Te impones sobre la opinión del niño o niña cuando le ayudas a hacer las tareas.
- Asumes las responsabilidades del niño o niña.
- Rescatas o proteges al niño o niña de las consecuencias de sus acciones.
- Justificas las acciones de tus hijos o hijas.
- No eres constante con los límites que estableces.

CONSEJERO

- Tienes expectativas razonables y constantes con el niño o niña y se las explicas bien.
- No asumes las responsabilidades ni los problemas del niño o niña.
- Dejas que el niño o niña tome ciertas decisiones.
- Alientas al niño o niña a expresarse y lo aceptas como es.
- Dejas que el niño o niña aprenda de las consecuencias naturales de sus acciones.





Actividad: Responde las siguientes preguntas reflexionando sobre las estrategias de crianza positiva

- ¿De las estrategias presentadas en la sesión, cuáles no conocías?

- ¿Cuáles estrategias integrarás en tu modelo de crianza y cómo lo harás?

Sesión 2.-Prevención de abuso infantil y conductas de riesgo



Mi cajita de herramientas

Lo que más me gustó del encuentro de hoy fue:

El abuso infantil

- Puede afectar al niño, niña y adolescente de muchas maneras, siendo diferente para cada individuo. Algunos efectos se pueden ver desde el mismo momento en que se experimenta el abuso; mientras que otros efectos aparecen luego de varios meses e inclusive años después. Muchos adultos pasan toda la vida sufriendo los efectos del abuso recibido en su niñez.
- Entre las consecuencias del abuso infantil están: sentimientos de culpa, baja autoestima en forma de rechazo y autoimagen negativa; dificultades de aprendizaje y desarrollo cognitivo; sentimientos de soledad, tristeza y abandono.
- Cuando la crianza es autoritaria, limita la comunicación con los hijos e hijas y deteriora las relaciones familiares.



- Cuando justificamos una “pela” para educar, enseñamos que la violencia es un modo adecuado para resolver los problemas. Cuando alguien pega se le puede “ir la mano”, por lo que se corre el riesgo de provocar daños físicos, además de trauma emocional.
- Las personas adultas que usan el castigo físico para corregir pueden producirle ansiedad y culpa.

Tipos de abuso

X Físico: ocurre cuando una persona adulta lastima el cuerpo de un niño, niña o adolescente. Esto es una forma de violencia; sin embargo, por lo general, se utiliza como “método de corrección y sometimiento” por padres, madres, profesores y cuidadores, para hacer que los niños se “porten bien”.

X Psicológico o emocional: se presenta cuando se rechaza, humilla, intimida, amenaza, critica, compara, aísla e impide que el niño o la niña establezca relaciones sociales. Este abuso no se ve, se siente.

X Negligencia: es cuando no se suplen las necesidades físicas, emocionales, educativas y médicas básicas de un niño, niña o adolescente. Incluye: carencia de supervisión; falta de alimentos, protección o cuidado médico; falla al atender las necesidades de educación; desatención de las necesidades emocionales del niño o la niña y exposición a la violencia doméstica.

X Sexual: Consiste en toda actividad o exposición sexual que involucra a un niño, niña o adolescente, con o sin contacto físico. Es cualquier comportamiento en el que un niño, niña o adolescente es utilizado por un adulto u otro menor de edad como medio para obtener estimulación o gratificación sexual.

Es muy frecuente que en los abusos sexuales infantiles los agresores sean adultos conocidos por la familia. Exponer a los niños, niñas y adolescentes a través de imágenes y videos donde exhiben sus cuerpos también es abuso sexual.



Actividad: Tipos de abuso

En las siguientes situaciones, identifica y registra qué tipo de abuso se comete y compártelo con tus familiares:

Situaciones	Tipo de abuso			
	Psicológico/emocional	Físico	Negligencia	Sexual
Niño de 9 años permanece solo una gran parte del día, en la calle o en la casa.				
Hombre de 30 años de edad, tiene una relación de pareja con una adolescente de 15 años.				
Adolescente de 14 años de edad embarazada y sin acta de nacimiento.				
Niño en silla de ruedas a quien su madre le prohíbe jugar con otros niños.				
Adolescente de 14 años con discapacidad cognitiva a quien le llaman "el loquito" y golpean en el barrio.				
Niña de 8 años a la que su padre le da alcohol.				
Niña de 8 años recibe continuamente insultos de sus cuidadores.				
Un tío le dice a su sobrino que "no sirve para nada".				
Niña de 10 años, encerrada en una habitación desnuda para castigarla por su comportamiento.				
La persona encargada de cuidar a un niño mientras su madre trabaja, lo deja sin comer porque se portó mal.				
Padre fuma mientras carga a su hijo de 8 meses de nacido.				
Padre y madre comparten una cerveza en el colmado del barrio y se llevan a su hijo de 3 años con ellos.				
Adolescente de 17 años es golpeada por su madre porque la encontró besándose con otra adolescente.				

¡Cuando lo compartan en familia, piensen y hablen sobre otras situaciones!



Las conductas de riesgo

Por conducta de riesgo entendemos aquella que en sí misma ya representa un peligro potencial, bien por no ajustarse a las normas sociales, o por el grado de peligrosidad para la integridad física o psíquica que conlleva. Por ejemplo, uso inadecuado de internet o redes sociales, el sexo no seguro, uso de drogas, conducción bajo efecto drogas y conflictos con amigos o pandillas.

Las conductas de riesgo se manifiestan de modo más frecuente e intenso en la adolescencia y pueden llegar a afectar a la salud.

El uso de sustancias psicoactivas es motivo de preocupación porque pueden generar adicciones y afectar el desarrollo de niños, niñas y adolescentes.

Cuando niños y niñas se convierten en adolescentes y adultos, sus problemas suelen continuar en forma de conducta criminal, alcoholismo, afectación psiquiátrica grave, dificultades de adaptación manifiestas en el trabajo y la familia y problemas interpersonales.

El abuso de alcohol en la adolescencia se relaciona con problemas de salud, fracaso escolar, sexo no planificado, problemas legales, alteraciones afectivas e inicio de consumo de otras drogas.



Actividad: Reflexiona

- ¿A cuáles situaciones de riesgo consideras que tu hijo o hija está expuesto y por qué?
 - a) Adicciones: drogas, alcohol, cigarrillo, hookah, vaper.
 - b) Tecnológicos: videojuegos, celular, redes sociales.
 - c) Sexuales: embarazo, infecciones de transmisión sexual, abuso o explotación sexual.
 - d) Sociales: delincuencia y pandillas.

- ¿Cuáles otras situaciones identificas?

Prevención de las conductas de riesgo

- Los adolescentes presentan menos conductas de riesgo cuando su padre, su madre o cuidadores se capacitan y les dan apoyo, conocen y desarrollan habilidades básicas en la crianza.
- Tener en cuenta que los niños, niñas y adolescentes todavía no tienen las capacidades para responsabilizarse de sus acciones, ni son totalmente independientes. Por eso aún necesitan los límites y normas y nuestra presencia atenta y observante. Poco a poco irán interiorizando todas esas normas y ganando más autonomía.
- Tener la información correcta para asesorar sobre cada tema a lo largo de la adolescencia: redes sociales, drogas, sexo seguro, etc. Padres, madres y cuidadores deben estar al día en estos temas.
- Observar a tu hijo o hija, estar pendiente de cambios en su estado de ánimo, estado físico, hábitos, etc. Cuando ocurren cambios significativos podemos acercarnos a ellos, sin agobiarles, y chequear que todo va bien, demostrar que estamos pendientes de ellos y decirles que necesitamos saber si están bien y que pueden contar con nosotros.
- Realizar juntos actividades agradables, preguntar por sus amigos, sus aficiones y preocupaciones, evitar críticas directas y corregir la conducta inadecuada, ofreciéndoles una alternativa más apropiada y elogiarles cuando han actuado de manera correcta.
- Algunos factores protectores de conductas de riesgos en tus hijos e hijas son: promover una autoestima positiva, que sepan decir “NO” cuando no se quiere algo, buenas relaciones afectivas con la familia y tener metas de vida.
- Se logrará evitar conductas de riesgo aprendiendo a tomar decisiones en forma responsable, es decir, analizando las ventajas y desventajas de las propias conductas y usando la fuerza de voluntad para controlar los impulsos.



Actividad: ¡Así prevenimos las conductas de riesgo!

Marca con una X la respuesta correspondiente al enunciado.

	Si	No
Te has capacitado como padre o madre.		
Siempre prestas atención a las acciones de tus hijos e hijas.		
Tienes límites y normas establecidas en casa.		
Tienes información para hablarle a tu hijo e hija sobre los temas de riesgo.		
Siempre observas a tu hijo o hija, y estás pendiente de los cambios en su estado de ánimo, estado físico, sus hábitos.		
Realizas actividades agradables junto a tu hijo o hija.		
Felicitas a tu hijo o hija cuando han actuado de manera correcta.		
Ayudas a tu hijo o hija a mantener buenas relaciones afectivas con la familia y a tener metas de vida.		
Ayudas a tu hijo o hija a aprender a tomar decisiones en forma responsable usando la fuerza de voluntad para controlar los impulsos.		

Sesión 3.-Compromiso con una crianza responsable



Mi cajita de herramientas

Lo que más me gustó del encuentro de hoy fue:

Criando para la equidad y la igualdad

- Sexo y género no es lo mismo. El sexo es ser varón o hembra. El género se refiere a los roles que la sociedad les asigna a las personas según hayan nacido varón o hembra. Debemos enseñar a nuestros hijos e hijas a ver y actuar más allá de los prejuicios y estereotipos de género que consagran relaciones de poder injustas y que generan violencia.
- Existen características que se le asignan al hombre y a la mujer que son comunes en una cultura determinada y que se aprenden desde el nacimiento. Independientemente de los contextos culturales, la crianza positiva demanda maternidad y paternidad responsables.
- Los roles asignados al hombre y a la mujer varían con el tiempo y se van adaptando a las necesidades de la vida diaria. La creciente participación de las mujeres en la vida laboral fuera del hogar hace más importante la participación de los



hombres en el proceso de crianza y en el cumplimiento de las tareas del hogar.

- El cuidado y la crianza de los hijos e hijas es responsabilidad de los dos. No hay tareas exclusivas para uno y otro.



Actividad: ¿Quién lo puede hacer?

Reflexionen sobre la lista de actividades, tareas del hogar o juegos, e identifiquen junto a tu familia cuáles son para hombres, mujeres o para ambos.

Tarea, trabajo, juego o actividad	¿Quién lo puede hacer?	¿Por qué?
Lavar platos		
Cambiar un bombillo		
Cocinar para la familia		
Cambiar un pañal al bebé		
Barrer		
Trapear		
Jugar dominó		
Jugar con muñecas		
Montar bicicleta		
Lavar la ropa		
Coser un botón		
Cuidar de un niño o niña		
Disciplinar al niño o niña		
Limpiar el baño		
Sacar la basura		
Hacer las compras del hogar		
Cambiar una goma		

¿Cuáles otras se les ocurren?



Actividad: "Hagamos las tareas"

En esta actividad se presenta la propuesta de formato para que la familia pueda dividir las tareas del hogar sin importar el género. (Recuerda que las actividades deben de ir de acuerdo a la edad y las capacidades de cada persona)

1. Elabora una lista de actividades que se hacen en la casa.
2. Reparte las actividades entre los miembros de la familia que viven en el hogar.
3. Solicita a tus hijos o hijas apoyo cumpliendo con las responsabilidades que les corresponden.
4. Menciona que esta tarea es por una semana.
5. Explica las consecuencias por no cumplir las tareas asignadas.
6. Al iniciar cada semana, repartir nuevamente las actividades entre los miembros de la familia.

Actividad	Responsables	Cumplió	
		Sí	No

Pautas para la educación sexual integral en niños, niñas y adolescentes

- La educación sexual integral no es sólo “hablar de relaciones sexuales”. Es mucho más que eso, es incluir el conocimiento del propio cuerpo y el de los demás, en un proceso de valoración de las emociones y las expresiones.
- Nunca es demasiado tarde para hablar con hijos e hijas sobre sexualidad.
- La educación sexual mejora las condiciones de vida de niños, niñas y adolescentes previniendo problemas de salud física o emocional.
- A lo largo de la infancia, incluso desde bebés, aparece la curiosidad por conocer y explorar el cuerpo. Los niños y las niñas empiezan a querer mirar con atención cuando se bañan, cuando van al baño o se cambian con otras personas. Así, se dan cuenta de que los cuerpos son diferentes y preguntan porque quieren saber.
- Entre 2 y 4 años los niños y las niñas descubren su cuerpo y sus sensaciones. Deja que explore, por ejemplo, a la hora del baño o cambio de ropa.
- Evita desaprobar o mostrar desagrado frente a situaciones de exploración del niño o niña en su cuerpo o sus genitales. Aprovecha para enseñarle el nombre de las partes de su cuerpo. Limitar la desnudez en espacios inapropiados.
- Entre 2 y 4 años los niños y niñas pueden iniciar la exploración del cuerpo con otro niño o niña. Evita suponer y pregúntale de manera tranquila qué estaba haciendo para que escuche su punto de vista, recuerda que los niños y niñas están motivados por la curiosidad. Dile que los niños y niñas deben respetarse entre sí y que no está bien tocar las partes íntimas de nadie. Procura mantener vigilados los espacios donde juegan. Inculcar que hay otras formas de juego.
- Enséñale a tu hijo o hija los nombres correctos de todas las partes del cuerpo, como genitales, pene, vulva, senos, nalgas y partes íntimas. Ponerles sobrenombres a las partes del cuerpo puede dar la idea de que hay algo malo con el nombre correcto. Averigua por qué usa un nombre especial para alguna parte del cuerpo, pero enséñale también el nombre correcto. Además, explícale qué partes son íntimas (las partes cubiertas por un traje de baño, por ejemplo).



- Si tiene hijos e hijas de diferentes edades, es importante enseñarles a los más pequeños que respeten la privacidad de sus hermanos y hermanas mayores.
- No les obligues a mostrar afecto hacia otras personas, no le insistas en dar abrazos o besos a la gente si no quieren hacerlo. Están en su derecho de decir NO incluso a ti u otros familiares. El contacto inapropiado, especialmente de parte de un adulto de confianza, puede ser muy confuso para el niño o la niña. Reafirma constantemente la idea de que su cuerpo le pertenece y debe protegerlo. Es muy importante que sepan que deben decirle a usted o a otro adulto de confianza si alguien los tocó. De ese modo, saben que también es tu deber protegerlo.
- Explícale la diferencia entre un contacto bueno y uno malo. Puedes explicarles que un "contacto bueno" es la manera en que las personas demuestran su afecto por otras personas y se ayudan unas a otras (por ejemplo, abrazarse, tomarse de la mano, cambiarle el pañal al bebé). Un "contacto malo" es aquel que a uno no le gusta o hace sentir incómodo y desea que termine de inmediato (por ejemplo, golpear, dar patadas o tocar las partes íntimas). Asegúrales que la mayoría de los contactos son buenos, pero que debe decir "NO" si un contacto es confuso o los asusta y que es necesario contarlo cuando ocurre.
- Dale a tus hijos e hijas reglas sólidas. Enséñales que NO es bueno que alguien mire o toque sus partes íntimas, como las que cubren el traje de baño o la ropa interior. Será más fácil para un niño o niña reconocer inmediatamente un "contacto malo" si cuenta con esta pauta. Asegúrele a su hijo o hija que le escuchará, le creerá y que desea protegerlo.
- Cuando empiecen a hacer preguntas sobre la sexualidad, utiliza los siguientes consejos para responder:
 - No te rías, incluso si la pregunta te provoca ternura. No te enoje. Debes evitar que se avergüence de su curiosidad.
 - Se breve. No des una explicación larga. Responde con palabras simples. Por ejemplo, un niño o niña en edad preescolar no necesita conocer los detalles de las relaciones sexuales.
 - Observa si necesita o desea saber más. Después de tus respuestas dile: "¿Responde esto a tu pregunta?".
 - Escucha sus respuestas y reacciones.
 - Prepárate para repetir lo mismo una y otra vez.



- Es normal que un niño o niña entre los 2 y 6 años haga lo siguiente:
 - o Masturbarse o tocarse los genitales en público o en privado.
 - o Mirar o tocar los genitales de un amigo o amiga, hermano o hermana.
 - o Mostrar los genitales a sus amigos o amigas.
 - o Intentar ver a otras personas desnudas.
- Si en una película, música o video surge un tema alusivo a la sexualidad: habla con honestidad y de manera directa. Es importante valorar y hablar de sus sentimientos, actitudes, miedos, valores. Hazle saber que puede hablarte del tema y de sus inquietudes siempre que lo necesite.
- Compartir los valores familiares sobre el amor. Es normal que entre los 9-12 años empiecen a enamorarse de amigos o amigas, otros adolescentes mayores, personas famosas y otras personas que desempeñan un papel en sus vidas, como los maestros, maestras o entrenadores.
- Cuando empieza la pubertad pueden volverse más reservados y desear su privacidad. Muestra respeto y dales espacio.
- Alrededor de los 9 años, la masturbación continúa de manera más privada. A medida que avanza la edad pueden buscar contenido erótico en revistas, internet, etc. Es importante orientar a su hijo e hija en este proceso.
- A partir de los 10 y 12 años de edad considera iniciar las conversaciones sobre las consecuencias del inicio de las relaciones sexuales. Indaga si tiene preguntas específicas. Ayúdales a considerar algunos factores que influyen en la iniciación sexual temprana, como presión de amigos y amigas, curiosidad, soledad, confusión, búsqueda de aceptación, consumo de drogas, entre otros. Diles que está bien esperar, hablen sobre alternativas para mostrar y recibir afecto.
- Es normal que alrededor de los 13 años empiece a experimentar besar y tocar, incluido el sexo oral y la relación sexual. Infórmales sobre los métodos de prevención de infecciones de transmisión sexual; si no tienes la información, busca orientación en centros de salud u otros especialistas.
- Enfatiza frecuentemente que no se puede obligar a nadie a tener intimidad sexual, cualquier acto sexual forzado es una violación y es denunciabile.
- Motiva a tu hijo o hija a cuidarse de exposiciones sociales que inciten al consumo de drogas o alcohol y adviérteles las consecuencias de acceder a ello. Muéstrales alternativas para evadir estas situaciones.



- Los padres, madres o cuidadores tienen la responsabilidad de cuidar de la salud de los hijos e hijas. Es un gesto de amor acompañar a las adolescentes a su primera cita con el ginecólogo. Esta es una buena oportunidad para que también reciba información sobre el ciclo menstrual.



Actividad: "En casa le decimos..."

Tengan una conversación en familia sobre cómo le llaman a las partes íntimas del cuerpo.

El nombre correcto es:	En casa le decimos...
Vulva	
Pene	
Senos	
Nalgas	

Comparte con tu familia lo aprendido en la sesión sobre la importancia de utilizar las palabras correctas para cada parte del cuerpo.

Aprovecha para leer y comentar los mensajes claves que están en este material.



Actividad: Tómate el tiempo necesario para hablar con tu hijo o hija adolescente sobre las falsas creencias sobre las relaciones sexuales que se detallan en la primera columna de este cuadro. La segunda columna te ofrece la información correcta sobre cada cosa.

MITO	REALIDAD
La educación sexual estimula a nuestros hijos e hijas a querer tener sexo a temprana edad.	Por el contrario, los estudios demuestran que la educación sexual retrasa el inicio de las relaciones sexuales y reduce los embarazos no planeados. Nos prepara para conocer y valorar nuestro cuerpo y construir relaciones afectivas y respetuosas.
La educación sexual va en contra de una educación en valores.	La educación sexual integral contribuye a que cultivemos valores fundamentales para nuestras vidas, como el respeto y la responsabilidad.
Solo hay posibilidad de embarazo si se eyacula dentro de la vagina.	No, aun eyaculando afuera se puede embarazar a una mujer. Durante el acto sexual el pene genera una sustancia que puede contener espermatozoides con el potencial de entrar en la vagina y fecundar un óvulo.

<p>Tener sexo cuando una mujer tiene la menstruación evita el embarazo.</p>	<p>Se ha descubierto que aun cuando se tenga sexo durante la menstruación, el esperma puede sobrevivir en la vagina hasta que reinicia el ciclo menstrual.</p>
<p>Con condón no se siente placer.</p>	<p>Es una de las afirmaciones más usadas por los jóvenes. Si bien la sensación puede no ser la misma, el placer sexual no depende del condón y además te proteges y evitas adquirir infecciones de transmisión sexual.</p>
<p>Es malo que los hijos e hijas vean desnudos a sus padres.</p>	<p>El problema es que el cuerpo, al estar atado a la sexualidad, se ha convertido en un tabú. Se ha comprobado que en familias donde los padres no se mostraban desnudos, se generaba "morbo" cuando sus hijos eran adolescentes, destapando una cierta ansiedad ante la sexualidad; al contrario que los demás niños que lo veían como algo natural.</p>
<p>Los juegos sexuales con contacto de genitales, sin relaciones sexuales completas o penetración, solo "por afuera", no embarazan.</p>	<p>Si existe contacto de los genitales se puede producir un embarazo por impregnación. Si se produce una eyaculación en los genitales externos, aunque no haya penetración del pene en la vagina la mujer puede quedar embarazada.</p>
<p>No se puede quedar embarazada en la primera relación sexual.</p>	<p>Cualquier mujer que ya tuvo su primera ovulación y menstruación puede quedar embarazada.</p>

YO ME COMPROMETO CON EL BUEN TRATO

“Yo sé que el cambio toma tiempo. En las siguientes semanas y meses, voy a tener mucha paciencia con mis hijos e hijas y conmigo. Tenemos una familia especial y las cosas que yo estoy aprendiendo van a ayudar a mi familia. Vamos a aprender y crecer juntos. Yo reconozco y aprecio mis propios esfuerzos. Yo soy muy especial. Yo promuevo el buen trato y estoy en contra del abuso infantil”