

¿Cómo se lo explico?

La educación sexual en la infancia

MANUELA MATEO-MORALES y BETINA REPRESAS




EDITORIAL
SÍNTESIS

¿Cómo se lo explico?

La educación sexual en la infancia



NIÑOS,
ADOLESCENTES,
PADRES

Consulte nuestra página web: www.sintesis.com
En ella encontrará el catálogo completo y comentado



NO fotocopies el libro

Queda prohibida, salvo excepción prevista en la ley, cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública y transformación de esta obra sin contar con autorización de los titulares de la propiedad intelectual. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (arts. 270 y sigs. Código Penal). El Centro Español de Derechos Reprográficos (www.cedro.org) vela por el respeto de los citados derechos.

¿Cómo se lo explico?

La educación sexual en la infancia

Manuela Mateo-Morales Betina Represas



EDITORIAL
SÍNTESIS

© Manuela Mateo-Morales
Betina Represas

© EDITORIAL SÍNTESIS, S. A.
Vallehermoso, 34 - 28015 Madrid
Tel.: 91 593 20 98
<http://www.sintesis.com>

Reservados todos los derechos. Está prohibido, bajo las sanciones penales y el resarcimiento civil previstos en las leyes, reproducir, registrar o transmitir esta publicación, íntegra o parcialmente, por cualquier sistema de recuperación y por cualquier medio, sea mecánico, electrónico, magnético, electroóptico, por fotocopia o por cualquier otro, sin la autorización previa por escrito de Editorial Síntesis, S. A.

ISBN: 978-84-975694-0-8

Impreso en España - Printed in Spain

Índice

Introducción

1. Educación sexual en la infancia

¿Qué se transmite en la educación sexual?

¿Cuál es el momento más adecuado?

¿Cuál es la actitud más adecuada?

¿Qué sentimos ante la sexualidad de nuestros hijos?

¿Quiénes son los responsables de la educación sexual?

¿Por qué es importante la educación sexual?

2. ¿De qué hablamos cuando hablamos de sexualidad? Algunos conceptos importantes

La sexualidad infantil

Sexo y género

¿Qué es el género?

¿Cuándo aprende un niño la diferencia entre hombre y mujer?

La orientación sexual

¿Qué pasa en las familias monoparentales?

¿Qué pasa en las familias homoparentales?

Los estereotipos sexuales

¿Qué leen los púberes y adolescentes?

¿Se puede luchar contra la televisión?

3. El niño de 0 a 2 años

PRIMERA FASE. El bebé hasta los 2 años

La primera relación madre-hijo

¿En qué consiste la función materna?

Pero ¿esto es todo?

¿Existe la madre ideal?

¿Qué le pasa al bebé cuando su madre no responde como él espera?

¿Existe el bebé ideal?

¿Cómo se consigue una buena relación con el bebé?

¿Por qué es tan importante todo esto?

El descubrimiento del placer sensual

¿Cómo aparece el placer sensual?

¿Cuáles son las sensaciones placenteras antes de los 2 años?

Cómo facilitar al bebé buenas experiencias en esta etapa?

La confusión entre sensualidad y excitación sexual

SEGUNDA FASE. El niño de 2 años

El control de esfínteres

¿Cómo pueden los padres favorecer la autonomía en la adquisición del control de esfínteres?

¿Por qué el niño se siente independiente cuando controla los esfínteres?

Las sensaciones placenteras a los 2 años

4. El niño de 3 a 5 años

Preguntando se aprende

Qué preguntan los niños de 3 años?

Qué preguntan los niños de 4 años?

Qué preguntan los niños de 5 años?

¿Qué otras preguntas pueden surgir entre los 3 y los 5 años?

¿Qué se debe hacer si el niño no pregunta?

Jugando a papás y mamás

¿Cómo reaccionan los padres ante los juegos sexuales infantiles?

Cuándo es necesario preocuparse por los juegos sexuales infantiles?

¿Deben preocuparse los padres cuando los niños juegan a ser niñas y las niñas a ser niños?

Explorar el propio cuerpo

¿Cuál es la actitud que deberían tomar los padres?

La masturbación infantil ¿puede convertirse en un problema?

El valor de la intimidad

5. El niño de 6 a 9 años

Los primeros años de la Educación Primaria

La autoestima en la edad escolar

¿Por qué insistir en el tema de la autoestima en un libro sobre sexualidad?

Consejos para favorecer el proceso de construcción de la autoestima

Los intereses y los juegos

¿Por qué niños y niñas están tan alejados entre sí?

La sexualidad

Educación sexual

¿Qué deben saber los niños acerca de las relaciones sexuales alrededor de los 8 o 9 años?

¿Se debe hablar de la regla a los niños de esta edad?

¿Qué deben saber al final de esta etapa acerca del embarazo y el parto?

¿Es necesario hablar de anticoncepción en esta etapa?

6. La pubertad

Los cambios corporales

¿Cuáles son los primeros cambios físicos en la niña?

¿Cuáles son los primeros cambios físicos en el niño?

¿Somos todos iguales?

¿Cómo viven los púberes estos cambios?

Los cambios en el pensamiento

Los intereses

La sexualidad

¿Es normal la masturbación en la pubertad?

¿Se enamoran chicos y chicas en la pubertad?

¿Qué sienten los padres?

Educación sexual en la pubertad

¿Qué idea tienen del sexo?

¿Qué idea tienen del amor?

Qué piensan los niños de las niñas y las niñas de los niños?

¿Qué deberían saber los niños y niñas a esta edad?

¿Qué deberían saber los niños a esta edad?

¿Qué deberían saber las niñas a esta edad?

7. Abuso sexual

¿Qué es el abuso sexual?

El abuso sexual ¿implica siempre violencia física?

¿Cuándo es más grave el abuso sexual?

¿Cuáles son los síntomas que podemos ver en un niño que está sufriendo
abuso sexual?

¿Qué consecuencias tienen los abusos sexuales en las relaciones con las demás personas?

Las relaciones entre el niño víctima de abuso y sus padres

Consecuencias a largo plazo

¿Qué sucede si sufrí abusos en mi infancia y tengo hijos?

¿Se puede prevenir?

Capacidad para decir no

El respeto a la intimidad

Consejos para padres

En caso de sospechas de abuso sexual

8. Preguntas más habituales de los padres

¿Es igual la educación sexual si mi hijo padece una discapacidad intelectual?

Otras discapacidades

¿Hasta qué edad pueden los hermanos bañarse juntos?

¿Hasta qué edad pueden los niños bañarse con sus padres?

¿Es bueno que nuestros hijos nos vean desnudos?

Mi hijo se resiste a besar a algunas personas en los saludos y despedidas.
¿Debo obligarle?

Mi hija se frota los genitales, se acalora y se pone colorada. ¿Qué está pasando?

¿Qué hago si encuentro a mi hijo de 5 años masturbándose?

¿Qué hago si encuentro a mi hijo de 11 años masturbándose?

¿Debe hablar el padre con el hijo y la madre con la hija?

¿Qué hacer si nuestro hijo nos encuentra manteniendo relaciones sexuales?

¿Es conveniente hablar a los hijos de la experiencia sexual propia?

¿Es normal sentir placer cuando le doy de mamar a mi bebé?

No sabemos cómo explicarle a nuestro hijo que debe dormir en su cama.
Siempre termina durmiendo con nosotros

¿Cómo se puede llamar a los órganos sexuales para que los niños lo entiendan?

Mi hijo no quiere que lo limpie cuando va al baño, y tengo miedo de que coja una infección. ¿Qué hago?

Mi hija de 6 años me sigue pidiendo que la vaya a limpiar cuando va al baño
¿Es normal?

¿Hasta qué edad es normal usar chupete?

¿Hasta qué edad es normal chuparse el dedo?

¿Se puede hablar del sida con los niños?

¿Se puede hablar de anticonceptivos con los niños?

¿Qué se debe hacer frente a la erección del bebé?

¿Qué se debe hacer frente a la erección del niño?

Mi hija de 11 años se pasa el día leyendo revistas para adolescentes. ¿Debería prohibírselo?

Encontré a mi hijo de 12 años una revista erótica. ¿Qué debo hacer?

Sorprendí a mi hija y a sus amigas entrando en páginas pornográficas de Internet. ¿Cómo debería reaccionar?

Bibliografía

Introducción

Los estantes de las librerías están repletos de manuales de educación sexual para adolescentes, todos ellos muy interesantes y necesarios al llegar a esa etapa. Pero ¿cómo llegar a esa etapa? Creemos que es difícil hablar con un adolescente si no se ha preparado el camino durante toda la infancia; resulta casi imposible que un adolescente confíe en sus padres y dialogue abiertamente con ellos si antes no se ha cultivado la comunicación en la familia.

La comunicación con un niño es diferente a la comunicación con un adulto, exige un gran compromiso afectivo, conexión física y emocional con el niño, mucha paciencia y grandes dosis de humor. De todo esto se hablará en este libro, dando mucha importancia a la etapa evolutiva por la que atraviesa el niño, indicando qué comunicar y cómo hacerlo de la mejor manera posible en cada momento.

Creemos que la educación sexual no debería ser una charla trascendente con el niño en un momento determinado sino una actitud constante de apertura y diálogo. Uno de los objetivos de este libro es que los padres comprendan la relevancia de crear un ambiente acogedor y de confianza en el cual el niño sienta que puede preguntar con tranquilidad, aclarar dudas y aprender cada día. Pero esto no requiere que los padres sean unos expertos en sexualidad; alcanza con la voluntad de informarse y de fomentar también en sus hijos la búsqueda de información.

El capítulo 1 es una reflexión acerca de la importancia de la educación sexual en la infancia. Planteamos cuál es el momento idóneo para hablar de estos temas con los niños y la actitud que consideramos más adecuada en los padres y cuidadores, a quienes consideramos los principales responsables de la educación de los niños, todo esto sin dejar de lado los sentimientos que a veces genera en los propios padres ser conscientes de la sexualidad de sus hijos.

En el capítulo 2 quisimos entrar en explicaciones teóricas para entender algunos aspectos más complejos de la sexualidad; por ejemplo, conceptos básicos como sexo y género que en el habla cotidiana a veces resultan un tanto confusos, explicaciones sobre la orientación sexual, sobre la influencia que tienen en los niños los distintos tipos de familia y algunos aspectos sobre los estereotipos sexuales de la sociedad actual. Pero especialmente quisimos plantear la existencia de la sexualidad infantil.

Aunque suene raro o impactante relacionar la palabra sexualidad con la infancia, lo cierto es que la sexualidad existe desde el principio de la vida y se manifiesta de distintas maneras a lo largo de la misma. Los niños tienen sensaciones placenteras en su propio cuerpo, sentimientos amorosos hacia otras personas, pensamientos relacionados con la sexualidad y preguntas sobre temas como la reproducción y las diferencias entre hombres y mujeres.

Por nuestra experiencia como psicólogas trabajando con los niños y sus familias, hemos constatado que muchas veces la sexualidad de los más pequeños desconcierta a los adultos. A veces los padres se ven en situaciones embarazosas, en las cuales no saben si hay que reprimir un comportamiento o mirar para otro lado, si el niño es "un espabilado" porque se masturba o si es "muy bueno" porque no lo hace, si es "malicioso" porque hace preguntas incómodas o si es "un maleducado" porque pregunta delante de las visitas... En definitiva, la sexualidad puede crear confusión y cierta incomodidad.

Otro de los objetivos principales de este libro es dar a la familia algunas ideas básicas para comprender mejor la evolución de la sexualidad a lo largo de la infancia, de manera que los padres puedan facilitar a los niños un adecuado desarrollo psicosexual y ellos mismos sentirse más seguros en la difícil tarea de educar.

A partir del capítulo 3 comenzamos de lleno con el desarrollo evolutivo del niño, que se irá desglosando por bloques de edad. Este capítulo abarca el tema del niño de 0 a 2 años, y nos centramos especialmente en describir la primera relación madre-hijo por la importancia que tiene en el desarrollo emocional del niño y, por tanto, en sus relaciones posteriores. También hablamos del placer sensual y de cómo facilitarle al niño experiencias

positivas en esta etapa de su vida. Finalmente abordamos el control de esfínteres con la consiguiente sensación de control y autonomía que proporciona al niño.

El capítulo 4 comprende el desarrollo entre los 3 y los 5 años, con todas las experiencias de curiosidad y exploración características de este período: las preguntas, los juegos... y la actitud más apropiada de los padres frente a este despliegue de actividad de los más pequeños. Los niños de esta edad están en plena ebullición, descubriendo el mundo que los rodea pero también su propio cuerpo; es el momento para empezar a inculcar la importancia de la intimidad.

El capítulo 5 habla del niño en la edad escolar, desde los 6 a los 9 años, haciendo hincapié en el desarrollo de una buena autoestima a estas edades para influir positivamente en la futura sexualidad adulta. Tradicionalmente se ha pensado que a esta edad los niños pierden interés en la sexualidad, pero lo cierto es que el desarrollo psicosexual continúa aunque las manifestaciones de la sexualidad no sean tan espontáneas como en la fase anterior ni tan evidentes como lo serán en la etapa siguiente.

El capítulo 6 está dedicado a la pubertad, es decir, ese período de transición entre la infancia y la adolescencia. La pubertad supone grandes cambios a nivel físico, de pensamiento, sentimientos, intereses y, por supuesto, en la sexualidad. Abordamos todos estos aspectos que afectan a los púberes pero también la repercusión que tienen en los padres y en la vida familiar, centrándonos en los puntos en los que creemos que se debe focalizar la educación sexual de esta etapa.

Después de este recorrido por el desarrollo psicosexual de la infancia, decidimos incluir un capítulo sobre el difícil tema del abuso sexual, delimitando el concepto y describiendo los síntomas que puede presentar un niño que está siendo víctima de abuso para que padres y cuidadores puedan reconocer la situación y actuar lo antes posible. En este capítulo 7 también hablamos de las consecuencias del abuso a largo plazo y de las claves de la prevención, ya que los padres tienen especial relevancia como formadores transmitiendo a los niños la seguridad en sí mismos y la información

necesaria para que puedan protegerse lo mejor posible.

El capítulo 8 está dedicado íntegramente a responder a las preguntas más frecuentes que hacen los padres con relación a la sexualidad de sus hijos.

Para finalizar, nos gustaría hacer dos aclaraciones. En primer lugar, en el texto hemos decidido usar el masculino genérico propio del castellano para referirnos a niños y a niñas en general, consideramos que así es más fácil la lectura porque no se ve interrumpida constantemente con barras y guiones (niño/a, niño-a...). Es una cuestión de comodidad y estilo. En los casos en que sea importante discriminar, si hablamos de hombre o mujer, será convenientemente aclarado.

En segundo lugar, a lo largo del libro hacemos referencia constante a edades de los niños en las que se dan los distintos aprendizajes o comportamientos. Estas edades corresponden a la media, es decir, que son aproximadas y no hay que alarmarse si a su hijo le sucede lo mencionado un poco antes o después.

1

Educación sexual en la infancia

Juan (3 años) pregunta a sus padres: "¿Por qué María hace pis sentada?".

Alba (5 años) abraza a su papá y le dice: "Cuando sea mayor me voy a casar contigo".

Pedro (2 años) se toca el pene mientras lo están bañando.

Nerea (10 años) anuncia en casa que tiene novio.

Miguel y Ana (4 años) se desnudan y se miran uno al otro.

Angela y sus amigas (8 años) buscan palabras en el diccionario y se ríen nerviosas cuando las encuentran.

Javier (12 años) está desconcertado cuando se despierta por la mañana y nota las sábanas mojadas.

¿Son normales estas preguntas, comportamientos o situaciones a estas edades? ¿Cómo deberían actuar los padres en estos casos? ¿Deberían decir algo frente a estas situaciones? ¿Tiene algo que ver todo esto con la educación sexual?

Eso depende de lo que se entienda por educación sexual. Muchas veces se considera que la educación sexual solamente consiste en responder las preguntas sobre procreación que hacen los hijos a lo largo de la infancia y, cuando crecen, advertirles sobre los peligros de las relaciones sexuales. Si estuviéramos de acuerdo con esta concepción restringida de educación

sexual, no habría que hacer o decir nada especial frente a situaciones como las descritas anteriormente ya que no se considerarían dentro del ámbito de la sexualidad.

Sin embargo, son situaciones que requieren determinada actitud por parte de los padres; a veces se trata de una explicación y, otras, es necesario un comentario aclaratorio y, en algunas ocasiones, se deben poner límites o simplemente tranquilizar a los hijos frente a las manifestaciones normales de su sexualidad. Todo ello es educación sexual.

Uno de los propósitos de este libro es ampliar el concepto de educación sexual para que no quede reducido a una simple transmisión de información cuando el niño pregunta en un momento puntual. A lo largo de la vida del niño habrá muchas oportunidades de explicarle distintos aspectos relacionados con la sexualidad una y otra vez, seguramente repetiremos lo mismo con ligeras variantes, agregando información y complejizándola, adaptando el relato a la ocasión y a la madurez del niño. La explicación de cómo vienen los bebés al mundo, por ejemplo, no es igual a los 4 años, a los 7 o a los 12, aunque la idea que se transmite es la misma.

La educación sexual, como responsabilidad de los padres, es un proceso gradual que comienza con el nacimiento del niño y continúa durante su infancia y adolescencia respetando en todo momento la evolución y madurez de los hijos. No se trata de tener una conversación "trascendental" cuando llegan a la adolescencia o de responder a sus preguntas en los momentos puntuales en que las hacen, sino de una actitud vital de los padres y educadores hacia todas aquellas situaciones cotidianas relacionadas con la sexualidad.

En general, se trata de no asustarse y de acompañar lo mejor posible a los hijos en su desarrollo psicosexual, y para eso es necesario buscar información y saber qué es lo normal en cada etapa del crecimiento de los hijos.

PARA RECORDAR:

- ✓ La educación sexual es un proceso que se extiende a lo largo de toda la

infancia y la adolescencia.

- ✓ La sexualidad es algo más que las relaciones sexuales propiamente dichas.

¿Qué se transmite en la educación sexual?

Cuando se plantea la educación sexual, la intención de padres y educadores es transmitir al niño una determinada información, ciertos datos explicados con palabras, aquello que se considera que el niño debe saber a determinada edad. Esta información es concreta y objetiva: qué es la regla, cómo se conciben los bebés, cuáles son los órganos genitales, etc. Estamos de acuerdo en que ésta es una información fundamental que los niños deben manejar, que se debe transmitir adecuándola a la edad y los intereses de cada niño.

Pero cuando se habla de sexualidad también se transmiten sentimientos, ideas, valores o prejuicios generados a partir de la experiencia propia. Se trata de un tipo de información más subjetiva, como, por ejemplo: "Hacer el amor es muy divertido", "El sexo es desagradable", "Estar desnudo es vergonzoso", "Las chicas no le piden para salir a los chicos", "Los hombres y las mujeres son iguales y tienen el mismo derecho a disfrutar libremente del sexo" y un sinnúmero de frases más. Estas frases expresan lo que la familia siente y piensa acerca de las relaciones entre las personas y la sexualidad.

A veces estas frases se dicen así tal cual las enunciamos en el párrafo anterior y, en otras ocasiones, no se dicen directamente, pero las ideas se deslizan en las conversaciones o actitudes familiares. ¿Cómo se deslizan? De muchas maneras diferentes, por ejemplo con el tono de la voz, con el tipo de palabras usadas, con la reacción de la cara y el cuerpo... Y así se van configurando las ideas, pensamientos y sentimientos que el niño se forma acerca de todo lo que tiene que ver con la sexualidad.

A veces estas concepciones propias que transmitimos a los hijos son ideas que tenemos muy claras, pero en otras ocasiones no somos muy conscientes de ellas, y menos aún de que las transmitimos de alguna manera a los niños.

Por tanto, además de la información objetiva y concreta que se quiere transmitir, se transmiten valores, ideas o concepciones acerca de la sexualidad. Podemos transmitir que la sexualidad es un tabú, que es agradable o desagradable, que es algo natural o algo de lo cual avergonzarse... Y esto, casi sin darnos cuenta.

PARA RECORDAR:

- ✓ En la educación sexual se transmite información objetiva: diferencias anatómicas entre los sexos, concepción, embarazo y reproducción, etc.
- ✓ En la educación sexual también se transmite información subjetiva, a veces sin darnos cuenta: ideas, valores, prejuicios, sentimientos, etc.

¿Cuál es el momento más adecuado?

Cada niño tiene su propio ritmo de aprendizaje y él mismo nos irá indicando cuál es el momento más adecuado para hablar de ciertos temas, sólo se trata de estar atentos a las señales.

El momento más adecuado para hablar no siempre coincide con el que nos viene mejor a los adultos. ¡Cuántas veces la pregunta llega cuando estamos con el tiempo justo para preparar la comida o con prisa para salir de casa rumbo al trabajo y no podemos pararnos a contestar! Estamos apurados y respondemos cualquier cosa para salir del paso, o ni siquiera eso, dejamos la pregunta flotando en el aire sin respuesta porque no sabemos cómo retomar el tema o porque lo olvidamos sin más.

El momento más adecuado es siempre cuando el niño muestra interés en saber algo. Y generalmente este interés se manifiesta en forma de pregunta más o menos directa.

Muchas veces, cuando el niño pregunta, estamos cansados, distraídos, ocupados o simplemente no sabemos muy bien cómo responder. En estos casos estamos perdiendo una buena oportunidad de hablar con nuestros hijos de lo que les interesa saber ya que éste es un momento privilegiado de

atención en el cual el niño estará muy receptivo a lo que vayamos a contarle.

Tomemos el ejemplo de Juan:

Juan (3 años) está haciendo pis mientras su padre se afeita y le pregunta: "¿Por qué María hace pis sentada?". El padre, sin dejar de afeitarse, responde: "Porque sí, ¿no ves que es una niña?". Juan se va a jugar y no sigue preguntando.

Ésta es una situación donde se desaprovecha una buena oportunidad de explicar al niño algo que necesita aprender. Quizá el padre tenga prisa, esté pensando en los problemas de su trabajo o un poco cansado de las preguntas constantes de Juan, entonces responde sin prestar mucha atención y sin darse cuenta de que es una cuestión importante para un niño de 3 años. La respuesta más adecuada sería explicar que los niños hacen pis de pie y las niñas sentadas porque los niños tienen pene como él y las niñas tienen vulva como su hermana María. Así se brinda información objetiva acerca de las diferencias entre los dos sexos que es exactamente lo que Juan necesita comprender en este momento.

¿Por qué en este momento? Porque, cuando los niños manifiestan curiosidad, están más receptivos para escuchar y de esta manera se facilita la comprensión de la información. En el caso de Juan, si su padre decide explicarle las dudas a la noche cuando vuelva del trabajo, puede ser que el niño esté cansado, o entretenido mirando la televisión o jugando y, por tanto, no muestre el mismo interés por aprender.

Pero lo cierto es que hay ocasiones en que no hay tiempo para explicaciones largas o complejas. En caso de tener que posponer la respuesta, debemos comprometernos a responder lo más pronto posible y luego cumplir esa promesa en un momento que sea adecuado. Y esto se le debe explicar así al niño: "Ahora estoy apurado y con la cabeza puesta en el trabajo, para hablar de esto necesitamos más tiempo, así que a la noche o mañana hablamos. ¿Te parece?".

¿Cómo sabremos cuál es ese otro momento adecuado para retomar la conversación? Pues se trata de preguntarle al niño, por ejemplo: "¿Quieres

que te explique ahora lo que me preguntaste esta mañana? Ahora tenemos más tiempo y podemos hablar tranquilos", por supuesto sin que coincida con un programa de televisión que le guste mucho o con un juego o actividad que lo tenga muy entretenido, porque entonces es probable que no preste mucha atención a lo que le queremos explicar.

Si queremos hacernos cargo de la educación sexual de nuestros hijos, no podemos posponer indefinidamente las respuestas a sus preguntas, menos aún con la esperanza de que las olviden, ya que difícilmente lo hacen. De no retomar la conversación y responder a la curiosidad del niño, quedamos expuestos a perder la relación de confianza con nuestro hijo o a que el niño recurra a otras personas en busca de la información

Además, si el padre de Juan responde con naturalidad, le está transmitiendo que es un tema del cual se puede hablar sin pudor en casa. En cambio, si evita responder a su pregunta o contesta rápidamente para salir del paso, comunica una idea diferente, pues parece que no es algo de lo que se puede hablar abiertamente y el niño puede entender que es mejor no preguntar mucho más. Pero de esto vamos a hablar en el siguiente apartado.

PARA RECORDAR:

- ✓ Contestar siempre a las preguntas sin postergar demasiado la respuesta.
- ✓ No dejar pasar oportunidades para hablar con los hijos.
- ✓ Respetar el ritmo de aprendizaje particular de cada niño.
- ✓ Adaptar las respuestas a la edad.
- ✓ Respetar el interés personal de nuestro hijo.

¿Cuál es la actitud más adecuada?

No hay una fórmula mágica para educar a un niño de manera perfecta pero sí algunas pistas para hacerlo lo mejor posible. La actitud más adecuada por parte de los padres comprende varios aspectos que veremos a continuación.

En primer lugar, es necesario estar informado, saber cuáles son las dudas típicas y los intereses de cada edad y cómo se va estructurando el pensamiento del niño a lo largo de su desarrollo. De todo esto se hablará en los siguientes capítulos cuando nos ocupemos más detenidamente de cada etapa evolutiva.

En segundo lugar, es necesario estar atentos a nuestro propio hijo, que puede parecerse al resto de los niños de su edad, pero también diferenciarse de ellos. No alcanza con el conocimiento de la etapa evolutiva, eso es la generalidad, también es importante la singularidad de cada niño.

En tercer lugar, se debe tener en cuenta que muchas veces los niños no preguntan directamente, pero su comportamiento de curiosidad y exploración es como si fuera una pregunta, que también necesita ser respondida.

En cuarto lugar, antes de responder es conveniente indagar qué es lo que los niños ya saben para partir desde ese punto en nuestra explicación o aclaración.

En quinto lugar, las respuestas deben contemplar siempre la verdad, explicada de forma clara y sencilla. No ayuda a la comprensión de la realidad que se hable a los niños de mitos como "Los bebés vienen de París" o "Los trae la cigüeña", ni que se usen términos confusos como "Papá plantó una semilla y el niño crece como una planta" o "Mamá se tragó la semilla que crece dentro del estómago". Pueden parecer historias tiernas o graciosas, pero confunden al niño y no lo ayudan en absoluto a entender el mundo que lo rodea.

En sexto lugar, los padres y cuidadores deben intentar aclarar las dudas en el momento en que surgen, estando disponibles para escuchar y responder siempre cuando el niño pregunte, o para intervenir adecuadamente cuando sea necesario. Como hemos visto en el apartado anterior, en caso de tener que postergar la respuesta, se le debe explicar al niño, y después cumplirlo.

En séptimo y último lugar, la actitud del adulto ha de ser abierta para responder sin prejuicios, mostrando interés en los temas que se le plantean aunque parezcan difíciles de explicar o sean polémicos, ya que así se

promueve la confianza y una buena comunicación.

CUADRO 1.1

Actitud más adecuada de los padres frente a la educación sexual de sus hijos

-
1. Esforzarse por estar informados acerca de la evolución de los niños en general.
 2. Prestar atención a la singularidad de cada niño en particular.
 3. Tener en cuenta las preguntas pero también los comportamientos de curiosidad y exploración.
 4. Antes de responder, indagar qué es lo que saben.
 5. Responder siempre con la verdad.
 6. Responder en el momento en que surge la pregunta y, si hay que postergar la respuesta, explicárselo al niño.
 7. Responder con naturalidad, de forma abierta y sin prejuicios.
-

Veamos ahora el ejemplo de Miguel y Ana:

Miguel y Ana (4 años) son compañeros del colegio y están pasando la tarde en la piscina. Mientras las madres charlan, los niños van juntos al cuarto de baño y tardan bastante en regresar. Cuando van a buscarlos los encuentran desnudos mirándose los genitales el uno al otro. La madre de Miguel se alarma: "¿Qué estáis haciendo? ¡A ponerse el bañador y a la piscina rápido! ¡Eso no se hace!". La madre de Ana, en cambio, está más tranquila y les dice a los niños: "¿Queréis saber por dónde sale el pis? Claro, los niños y las niñas son diferentes y por eso queréis saber cómo es Ana y cómo es Miguel. Cuando llegemos a casa podemos mirar el libro con los dibujos del cuerpo humano".

¿Qué podría entender Miguel de lo que dice su madre? Si a ella no le gusta que esté desnudo y tampoco aprueba que mire a su amiga significa que eso está mal, que no se debe hacer. Seguramente esta conclusión la extenderá a otras situaciones similares, procurando no hacerlo más o hacerlo a escondidas.

¿Qué podría entender Ana de la actitud de su madre? En primer lugar, parece que estar desnudos y mirarse no es algo malo. En segundo lugar, Ana se siente comprendida por su madre, que no la riñe y explica muy bien lo que está sucediendo.

Y ¿qué está sucediendo? Simplemente los niños están explorando sus cuerpos para saber acerca de las diferencias entre ambos sexos, intentando comprender qué es ser un niño o una niña. Por eso la madre de Ana promueve la búsqueda de información de otra manera, es decir, a través de un libro con dibujos que satisfaga la curiosidad de los niños.

¿Por qué la madre de Miguel no responde adecuadamente? Quizá no esté bien informada y por eso no sabe que la curiosidad por las diferencias entre los sexos es normal en la infancia. Y entonces no se da cuenta de que el comportamiento de los niños constituye una pregunta aunque no sea formulada con palabras. Probablemente le asusta lo que ve y entonces prohíbe en lugar de permitir y explicar. No se trata de animarlos a seguir adelante, pero tampoco de reprobar y prohibir la situación; la idea es que los niños no se sientan culpables por una curiosidad que es normal. Tampoco se trata de soltarles un discurso interminable sobre el asunto sino de dar una buena respuesta: breve, clara y verdadera.

PARA RECORDAR:

- ✓ No hay fórmulas para una educación perfecta pero sí pistas para hacerlo de la mejor manera posible.
- ✓ No se deben prohibir ni tampoco fomentar los comportamientos de curiosidad y exploración del cuerpo con otros niños, simplemente aceptarlos.
- ✓ Ante esos comportamientos de curiosidad y exploración del cuerpo entre niños, lo más adecuado es proporcionarles la información por otros medios.
- ✓ Las explicaciones que se dan a los niños deben ser breves, claras y

veraces.

Hasta ahora hemos visto que a veces los padres no actúan adecuadamente porque no se dan cuenta de cuál es el momento justo para responder o por falta de información acerca de las manifestaciones sexuales de la infancia, pero todavía queda una cuestión importante que se debe considerar.

¿Qué sentimos ante la sexualidad de nuestros hijos?

Las manifestaciones sexuales de los hijos generan sensaciones y sentimientos en los padres. Este hecho es inevitable ya que todos los padres, en algún momento de la infancia o adolescencia de sus hijos, sienten emoción, orgullo, alegría pero también vergüenza, malestar, inseguridad y hasta miedo. Por ejemplo, una madre puede sentirse orgullosa del cuerpo de su hija que va tomando forma de mujer, mientras que otra madre, en la misma situación, puede sentir miedo porque percibe que los hombres la empiezan a mirar de otra manera. Incluso una misma madre puede tener ambas sensaciones. Estos sentimientos son algunos de los más habituales, pero cada uno siente cosas diferentes con respecto a su propio hijo. Lo mejor es tratar de comprender qué nos pasa, pensar en ello e intentar actuar de la forma más coherente posible sin dejarse llevar por los temores.

Javier (12 años) se despierta por la mañana y siente las sábanas húmedas. Al principio cree que se hizo pis mientras dormía, pero luego lo descarta y se da cuenta de que ha pasado otra cosa que no comprende. Desconcertado, quita las sábanas para cambiarlas. Cuando su madre lo ve ir a la lavadora con las sábanas manchadas pregunta qué pasó. Se crea una situación tensa en la cual Javier no sabe qué decir. Su madre inmediatamente se da cuenta de que Javier ha tenido una polución nocturna y, con nerviosismo, coge las sábanas y las pone en el cesto de la ropa sucia sin decir nada más.

¿Qué siente la madre de Javier cuando se da cuenta de que su hijo tuvo una polución nocturna? Podría ser que la abrume o la avergüence el descubrimiento de la sexualidad de su hijo y no sepa cómo enfrentarse a ello. O también podría estar tensa debido a un desconocimiento acerca de las

etapas normales de la sexualidad, podría incluso creer que su hijo no es normal y que le pasan esas cosas por "pensar en lo que no debe". En el mejor de los casos, aunque sepa que las poluciones nocturnas son esperables en la pubertad, tal vez no pueda evitar la sorpresa y el impacto ante el crecimiento de su hijo, por lo que transmite estas sensaciones a través de un silencio incómodo, una expresión de la cara o la forma de actuar un tanto nerviosa.

En el caso de Javier, su madre podría decir, por ejemplo: "¡Cómo creciste, Javier! Esto les pasa a los chicos de tu edad, es de lo más normal", incluso podría añadir: "Si quieres lo buscamos luego en algún libro donde lo explique bien, pero no te preocupes que no es nada malo". Así estaría expresando su sorpresa y su emoción ante el crecimiento de su hijo, tranquilizándolo y proponiéndole la búsqueda de información.

En el ejemplo, sin embargo, la madre no dice nada, no explica lo sucedido. Probablemente Javier tendrá muchas dudas y sacará sus propias conclusiones, no siempre acertadas. Por la expresión nerviosa de su madre puede pensar: "No sé lo que me pasó, no debe ser muy normal, a lo mejor tengo un problema" o "Esto es algo del sexo y a mamá no le pareció bien, así que debe ser algo malo". Es difícil llegar a una conclusión correcta si falta la información adecuada, y a veces los padres tienen dificultades para brindar esa información debido a las sensaciones y sentimientos generados ante la sexualidad de sus hijos.

Esta cuestión nos revela otra característica de la educación sexual, y es que ésta abarca lo que se dice pero también lo que se calla, lo que se hace y lo que no se hace, lo que se descubre o lo que se oculta. Todas estas actitudes tienen un significado que dependerá de cada persona y de cada situación y este significado se transmitirá a los hijos a través de palabras, silencios, acciones, omisiones o reacciones de cualquier tipo. Cuanto más conscientes seamos de ello, más posibilidades tendremos de darnos cuenta de la importancia de cada gesto o de cada silencio, sabiendo que, aunque no digamos nada, también estamos comunicando algo. Saber esto ayuda a pensar y a tomar mejores decisiones.

Veamos un ejemplo en el cual se actúa adecuadamente pese a la inquietud

que provoca la situación:

A Pedro (2 años) lo están bañando sus padres. Él está jugando con el agua, con el patito de goma, con sus pies y con su pene. Cuando el padre ve que el niño se toca el pene le da un juguete para que tenga las manos ocupadas mientras la madre le canta una canción buscando atraer su atención.

Los padres de Pedro están informados y saben que los niños de 2 años se tocan para explorar su cuerpo y conocerse. Sin embargo, cuando Pedro se toca el pene mientras lo bañan, sus padres sienten cierta inquietud e incomodidad aunque sepan que esto es normal a esa edad. Independientemente de las razones de estos padres para sentirse así, lo importante es que la actitud ante la exploración de Pedro no sea represiva. Pensamos que la actitud más adecuada hubiera sido dejarlo explorar su cuerpo tranquilamente. Los padres de Pedro aparentemente no pueden manejar bien la ansiedad que les provoca la situación y por eso tratan de distraer la atención del niño, pero no lo reprimen directamente. Otros padres, ante la misma sensación de incomodidad, podrían darle un golpecito en la mano y decir: "Eso no se toca, ¡caca!", con lo que se transmitiría al niño una actitud claramente negativa hacia sus genitales.

PARA RECORDAR:

- ✓ Comprender qué sentimos y pensar en ello nos ayuda a actuar de la mejor manera posible.
- ✓ La educación sexual incluye tanto lo que se dice como lo que se calla, lo que se hace como lo que se evita hacer.
- ✓ Es difícil llegar a una conclusión correcta si falta la información adecuada.

¿Quiénes son los responsables de la educación sexual?

Algunas veces escuchamos a los padres decir frases como éstas:

- "Nunca le hablé de sexo porque jamás me preguntó nada."

- "Ya se enterarán de mayores, tienen mucho tiempo todavía."

- "Pensé que aún era muy pronto para hablar de eso."

- "Ahora los niños saben más que nosotros."

- "Con la tele aprenden todo solos."

Todos lo hemos oído o dicho alguna vez, pero valdría la pena pensar si se trata de verdades contrastadas o si en realidad son argumentos a los que se apela para no tener que hablar de ciertos temas comprometidos, como puede ser la sexualidad. Vamos por partes.

"Nunca le hablé de sexo porque jamás me preguntó nada"

Algunos niños no suelen preguntar demasiado acerca de temas relacionados con la sexualidad, pero que los niños no pregunten no significa que no les interese o que no deban saber, simplemente pueden creer que ya lo saben o tener vergüenza de preguntar o sentir que los padres se incomodan cuando se habla de esos temas. En estos casos, la responsabilidad de los padres es aprovechar las situaciones de la vida cotidiana en las cuales se pueden explicar algunos conceptos o despejar ciertas dudas, ya sea a propósito de una escena en un programa de televisión, una foto de una revista, una conversación escuchada a los adultos, una frase de una canción...

"Ya se enterarán de mayores, tienen mucho tiempo todavía" "Pensé que aún era muy pronto para hablar de eso"

El argumento de que es "pronto" para hablar sobre sexualidad no nos convence. En contra del prejuicio, bastante extendido, de que una información sexual temprana podría conducir a precocidad y promiscuidad, consideramos que es todo lo contrario. La información sexual, si es oportuna, confiable y pertinente, promueve la confianza en uno mismo y el sentido de la responsabilidad.

Si la familia tiene una actitud de comunicación abierta hacia la sexualidad desde el principio, es muy probable que se construya una relación de confianza entre padres e hijos que es muy importante en todo momento, pero además será fundamental en la adolescencia porque permitirá hablar de ciertos temas con naturalidad y continuidad en un período en que la comunicación se hace más difícil. Si esto no es así, se corre el riesgo de llegar tarde cuando por fin se decida dar cierta información. Puede suceder que, cuando finalmente los padres expliquen los métodos anticonceptivos, su hijo ya haya tenido relaciones sexuales sin protección. O que, cuando una madre se decida a acompañar a su hija al ginecólogo para su primera revisión, ella la haya hecho antes a escondidas.

“Ahora los niños saben más que nosotros”

Con respecto al saber de los niños, es verdad que saben más de videojuegos o telefonía móvil, controlando mejor que sus padres las nuevas tecnologías, incluso en ocasiones tienen más conocimientos específicos de ciertas áreas que les resultan de especial interés: biología, astronomía, música, etc. Seguramente se puede aprender mucho de ellos, y es importante valorar ese saber y el esfuerzo por conseguirlo. Pero los padres saben mucho más de la vida y de las relaciones humanas en general, y son ellos quienes deben transmitir a los hijos el saber acerca de sentimientos, valores y actitudes acumulado en todos sus años de experiencia.

“Con la tele aprenden todo solos”

Repetir frases o palabras escuchadas en la radio y la televisión o imitar gestos “eróticos” de su cantante favorito no necesariamente significa que haya un conocimiento o una comprensión del significado. Es cierto que los niños hoy tienen acceso a mucha información, pero, aunque la sexualidad está presente en todas partes (revistas, películas, televisión, publicidad, música, etc.), los niños no tienen aún los recursos para descifrar algunos códigos adecuadamente. Es muy difícil asimilar el exceso de información porque el bombardeo de mensajes que reciben de los medios de comunicación los desorienta más que informarlos.

La función de los padres es actuar como filtro entre sus hijos y toda esa información caótica y desorientadora a la cual se ven expuestos. Esto significa acompañarlos en el procesamiento de esa información, discriminando lo que es apropiado para su edad, corrigiendo conceptos o valores que se consideran inadecuados en la familia y ayudando al niño a formarse un criterio propio que le permita hacer frente a las situaciones de la vida cotidiana. Es responsabilidad de los padres saber qué ven sus hijos en la televisión y decidir si pueden o no hacerlo, interesarse por las revistas que leen y por la música que escuchan, comentar con ellos todas estas cosas intentando compartirlas en la medida de lo posible. Por ejemplo, si una familia está viendo una serie televisiva con su hijo de 8 años y aparece una escena de contenido sexual un tanto violenta, se puede cambiar de cadena o apagar la televisión sin decir nada, pero de esta manera no se sabe qué idea le queda al niño de lo que ha visto. En un caso así, siempre es preferible que los padres comenten la escena y expliquen por qué no les gusta y las razones por las cuales no debe ver ese programa a su edad. La familia decide en cada caso particular si conviene o no seguir viendo el programa. Desde luego consideramos que los niños más pequeños no deben ver la televisión solos a menos que conozcamos bien los contenidos del programa o la película que estén viendo, siendo siempre necesaria la presencia de un adulto que los ayude a comprender lo que sucede en la pantalla.

Antiguamente el mundo de los niños y el de los adultos estaban claramente separados, actualmente los medios de comunicación han roto esa separación y los niños se ven expuestos desde edades muy tempranas a todo tipo de manifestaciones sexuales presentes en la sociedad. Esto no tiene por qué ser negativo en sí mismo, siempre y cuando la familia sea la principal transmisora de valores y esté abierta a la comunicación. Si podemos ver la televisión juntos, debatir abiertamente lo que vemos, criticar sin burla lo que no nos gusta y proponer alternativas, evitamos que los niños elaboren nociones equivocadas a partir de los mensajes que reciben.

A modo de conclusión de este apartado podemos decir que la responsabilidad de la educación sexual es, en primer lugar, de la familia. Muchos padres se sienten impotentes porque piensan que la televisión o los amigos tienen más peso que la familia en cuanto a la formación de sus hijos, pero lo cierto es

que, si el medio familiar funciona bien como agente educativo, tiene más relevancia que cualquier otro medio y esto es especialmente notorio en lo que se refiere a la educación sexual. Ahora bien, si los padres no ejercen la función educativa adecuadamente, tendrán más influencia sobre sus hijos los medios de comunicación o el grupo de amigos.

En cualquier caso, también es muy importante el papel del sistema educativo y del sistema de salud. Lo ideal sería que los padres mantuvieran un contacto regular y estrecho con profesores y médicos para que se constituya una relación de mutua colaboración. La educación sexual no puede ser delegada en otros. La escuela o el pediatra deberían funcionar como colaboradores de la familia, a quienes se puede acudir en busca de corroboración, de ayuda, de ampliación de información, etc., pero, en definitiva, el protagonismo corresponde a la familia y ésta es la que decide la orientación en valores que considera más adecuada en la educación de los hijos.

PARA RECORDAR:

- ✓ La familia es la responsable principal de la educación sexual.
- ✓ La escuela y el médico son los colaboradores ideales.
- ✓ Si la familia no cumple adecuadamente su tarea educativa, aumenta la influencia de los medios de comunicación y el grupo de amigos.
- ✓ La familia debe ser el filtro entre el niño y el bombardeo de información y mensajes sexuales presentes en la sociedad.
- ✓ La educación sexual no puede ser delegada.

¿Por qué es importante la educación sexual?

La sexualidad no puede reducirse a la genitalidad o a la función meramente reproductiva; por tanto, la educación sexual no debe quedarse en un estudio anatómico del hombre y de la mujer sin más, es necesario incluir dentro del

término "sexualidad" la carga de sentimientos que acompaña una relación entre los miembros de la pareja, el placer que conlleva o las emociones que provoca. Y todo ello debe inscribirse en un marco más amplio de valores donde se instruya en la tolerancia, el respeto, la igualdad y la responsabilidad.

Desde esta concepción más amplia, la educación sexual es una parte indispensable de la educación integral de la persona ya que el conocimiento del cuerpo y las emociones nos ayuda a cuidar nuestra salud, a resolver dudas y temores, a tener más confianza en nosotros mismos y a relacionarnos mejor con los demás protegiéndonos de presiones y posibles abusos.

2

¿De qué hablamos cuando hablamos de sexualidad? Algunos conceptos importantes

Constantemente se habla de sexo, sexualidad, relaciones sexuales, amor, deseo, pero ¿está claro lo que significa cada cosa? Tal vez primero deberíamos ponernos de acuerdo sobre el significado de estos y otros términos.

¿Es lo mismo sexo que sexualidad? No, no es lo mismo. Empecemos por la palabra sexo.

Popularmente se utiliza la palabra sexo para hacer referencia al acto sexual. Pero también hay otra acepción de la palabra: cuando rellenamos el casillero femenino o masculino de un formulario, estamos dando una información acerca de nosotros mismos, pertenecemos a uno de esos grupos, somos hombres o mujeres.

Entonces, se utiliza la palabra sexo para hacer referencia, por un lado, al acto sexual, es decir, al coito y por otro lado, para diferenciar a los seres vivos en dos grandes grupos: machos y hembras, masculino y femenino, hombres y mujeres.

Cuando los psicólogos hablamos de sexualidad no nos referimos solamente al sexo. La sexualidad es mucho más que el coito y mucho más que el hecho de haber nacido hombre o mujer.

La sexualidad se construye a partir del sexo biológico, ya que nacemos hombre o mujer, pero la conducta sexual humana es más compleja. Cuando se espera un bebé, los padres quieren saber si es un niño o una niña, y esa

información ya los condiciona a pensar en el hijo de una determinada manera. Con este primer dato se comienza a construir la sexualidad de la persona, basándose en el sexo biológico pero con los aportes del marco familiar y cultural. Se irán sumando todas las experiencias con uno mismo y con los demás para formar una persona con determinadas creencias y prejuicios, sensaciones y sentimientos, miedos y deseos.

CUADRO 2.1

Sexo: lo biológico

Dos acepciones:

1. Acto sexual: coito
 2. Diferencias sexuales según órganos genitales:
 - Hombre
 - Mujer
-

En los seres humanos el sexo, lo biológico, se encuentra con el pensamiento, los sentimientos, la sociedad y la cultura. En ese encuentro el sexo se transforma en sexualidad.

La sexualidad es mucho más que el coito. La sexualidad incluye toda una serie de sensaciones corporales placenteras que van más allá de lo puramente genital. Un beso, una caricia, un abrazo o una palabra pueden generar sensaciones tanto o más agradables que una relación sexual de tipo genital.

Todo esto implica pasar de una visión reduccionista a una perspectiva más integradora en la que la sexualidad constituye un mundo afectivo y relacional amplio, en el cual la genitalidad y la procreación son sólo una parte. ¿De qué otras cosas se compone este mundo?

En principio, hay un deseo amoroso que nos lleva a relacionarnos con alguien. Pero en esa relación no hay solamente amor sino toda una serie de sentimientos que lo acompañan y que van desde la alegría y el entusiasmo

hasta la tristeza y la furia pasando por la inquietud, los celos y el miedo. Hasta aquí parece todo muy sencillo, pero lo cierto es que no sólo nos unimos a las personas por amor. Muchas veces lo hacemos por deseos de poder, por necesidad de ser aceptados o simplemente por no poder estar solos. Todo esto forma parte de la sexualidad.

CUADRO 2.2

Sexualidad: lo biológico, lo psicológico, lo social

Mundo relacional-afectivo que incluye:

- Sexo
- Deseo amoroso
- Sentimientos
- Relación con otro

Duración: desde el inicio hasta el final de la vida.

La sexualidad infantil

Si la sexualidad está ligada a las sensaciones placenteras del propio cuerpo y a las relaciones afectivas con otras personas, podemos hablar de sexualidad en la infancia, en la juventud, en la adultez y en la madurez, ya que todo esto ocurre desde el inicio hasta el final de la vida. Tradicionalmente esto no era así ya que se asociaba la sexualidad a la procreación y, por tanto, a la etapa de fertilidad. Así, la sexualidad comenzaba en la pubertad para todos y terminaba con la menopausia en el caso de las mujeres. Como consecuencia de esto, todavía puede resultar un poco extraño asociar la palabra "sexualidad" con la palabra "infantil".

Los siguientes ejemplos posibilitan una visión diferente de la sexualidad, asociada a otros aspectos de las relaciones humanas: intimidad, empatía y cercanía emocional.

David (8 meses) busca a su madre con la mirada y ella responde

haciéndole cosquillas en la barriga, entonces se ríen y el bebé la busca nuevamente con la mirada para volver a empezar el juego.

Daniel (4 años) tuvo una época de miedos nocturnos que su padre calmaba acariciándole la espalda antes de dormirse. Ya no tiene miedo, pero ahora demanda las caricias del padre porque le gusta dormirse con esa sensación.

Carlos (7 años) ya se baña solo desde hace tiempo, pero, cuando está la abuela en casa, quiere que ella lo enjabone diciendo: "Yo no soy capaz" aunque, en realidad, es porque le gusta mucho sentir su mano suave por todo el cuerpo.

Andrea (9 años), cuando termina de ducharse, le pide a su madre que la envuelva en la toalla, la abrace muy fuerte y la frote para secarse con la excusa de que tiene frío, pero en realidad es una sensación corporal y afectiva a la cual no quiere renunciar.

Nuria (11 años) y sus compañeros de clase juegan en el recreo a un juego inventado por ellos, que consiste en dividirse en dos equipos separados por sexos e intentar quitarse el balón uno a otro por cualquier medio: agarrarse, empujarse, tironearse, tirarse unos encima de otros... Aprovechan el juego para tocarse, abrazarse, etc.

En estos casos es evidente que hay alguna persona cerca del niño, alguien a su lado, que puede tocarlo, acariciarlo, abrazarlo. Pero lo importante no es la cercanía física en sí misma sino la cercanía emocional que puede acompañarla. Experiencias como las descritas en los ejemplos son habituales durante la infancia y son las que permiten al niño aprender a relacionarse con los demás de una u otra manera. Esto condicionará el tipo de relación física y afectiva que será capaz de desarrollar en la adultez ya que, con la proximidad física y emocional, el niño descubre aspectos que van construyendo su propia sexualidad.

¿Qué significa estar emocionalmente cerca de alguien? Pues significa escucharlo, atender a sus palabras o gestos, intentar comprenderlo, ponerse en su lugar y acompañarlo. Estar cerca de una persona significa entender lo que

esa persona siente permaneciendo a su lado para poder compartirlo íntimamente. Solamente si somos capaces de lograr ese espacio íntimo, podremos ser empáticos, es decir, ponernos en el lugar del otro e intentar descubrir lo que siente y lo que necesita en cada momento.

La empatía es imprescindible para comprender mejor a los hijos y darles lo que necesitan, que no siempre coincide con lo que ellos piden. Tratar de descubrir las necesidades de los hijos es, con frecuencia, un esfuerzo, pero vale la pena realizarlo. Muchas veces los hijos piden cosas materiales y agobian a sus padres con exigencias cuando lo que en realidad necesitan es una verdadera atención, sentir a sus padres conectados con ellos afectivamente, cercanos emocionalmente.

Analicemos detenidamente dos de los ejemplos:

Daniel (4 años) tuvo una época de miedos nocturnos que su padre calmaba acariciándole la espalda antes de dormirse. Ya no tiene miedo, pero ahora demanda las caricias del padre porque le gusta dormirse con esa sensación.

Andrea (9 años) cuando termina de ducharse le pide a su madre que la envuelva en la toalla, la abrace muy fuerte y la frote para secarse con la excusa de que tiene frío, pero en realidad es una sensación corporal y afectiva a la cual no quiere renunciar.

Aunque Daniel probablemente ya puede dormirse solo y Andrea seguramente sabe secarse después de la ducha, hay algo a lo cual los niños no quieren renunciar, un placer añadido, una sensación agradable, un contacto con un ser querido...

Cuando el padre no está, Daniel se duerme solo después del beso de las buenas noches de su madre, pero, cuando el padre llega temprano a casa, Daniel pide sus caricias antes de dormir. ¿Cuál es el sentido de este comportamiento? Podría ser que Daniel, que no ve a su padre durante el día, quiera compartir con él ese momento de intimidad. Si sus padres son empáticos, es decir, pueden ponerse en su lugar y tratar de comprender lo que Daniel siente o piensa, se darán cuenta de cuál es la necesidad de su hijo y

quizá el padre también pueda disfrutar ese momento en el que están los dos juntos. Si no pueden ponerse en el lugar del niño, probablemente reaccionarán de una forma diferente, por ejemplo, diciéndole: "Tú ya eres mayor y puedes dormirte solito". Es verdad que puede dormir solo, pero, en este momento, su necesidad emocional es otra.

En el caso de Andrea, si se ducha sola todos los días y ocasionalmente le pide a su madre que la abraze y la seque, la situación es similar a la de Daniel. Andrea sabe secarse sola y de hecho lo hace cuando es necesario, pero reclama la cercanía de la madre porque quiere compartir un momento agradable con ella.

Unos padres empáticos generalmente entienden cuando su hijo pide un momento de atención y cariño y son capaces de ofrecerlo disfrutando ellos también de esa situación. La empatía es una cualidad que se aprende pero no a través de discursos o charlas, sino a través de las propias vivencias en las relaciones familiares. Si los padres son empáticos, lo más probable es que los hijos también lo sean.

Hablamos hasta aquí de la proximidad emocional, pero también debemos tener en cuenta la proximidad física, que es fundamental para el adecuado desarrollo de la sexualidad.

Los bebés y los niños pequeños sienten placer en su cuerpo, por ejemplo, el placer de una caricia, un beso, un abrazo o unas cosquillas. Son sensaciones agradables que van haciendo que un bebé empiece a tomar conciencia de las partes de su cuerpo. Un niño sabe que tiene una espalda, pero no puede saber lo agradable de una caricia o un masaje si no hay otra persona que lo ayude a darse cuenta de ello. Entonces, las personas cercanas al niño lo ayudan a descubrir que ciertas partes de su cuerpo existen y que es muy agradable ser tocado y tocar.

Cuanto más pequeño es el niño, más necesario es el contacto físico ya que es la primera forma de relacionarse con su madre y con su entorno. En los primeros dos años, cuando el bebé toda vía no habla o su lenguaje es aún muy rudimentario, el contacto físico es la forma primordial de relación junto

con el gesto, la mirada y el tono de la voz.

Veamos ahora dos ejemplos en los que queda muy clara la importancia de la proximidad física:

David (8 meses) busca a su mamá con la mirada y ella responde haciéndole cosquillas en la barriga, entonces se ríen y el bebé la busca nuevamente con la mirada para volver a empezar el juego.

Los padres de Laura (2 años) suelen ponerle una crema debido a la dermatitis causada por el pañal. Si algún día se olvidan, Laura corre a buscar la crema porque le resulta muy agradable ese momento del aseo corporal.

Se trata de dos ejemplos diferentes: el primero es claramente un juego placentero entre la madre y el bebé; en cambio, el segundo es un acto que forma parte de la higiene cotidiana del niño. Sin embargo, para David y Laura, la sensación corporal placentera puede ser la misma, todo depende de la conexión emocional del adulto que comparte ese momento con el niño. Aparentemente el juego es un momento ideal de conexión entre dos personas, mientras que la higiene puede ser un acto mecánico, repetitivo e incluso molesto; no obstante, este acto se puede transformar en un juego divertido o en un momento agradable con intercambio de mimos y caricias.

De igual manera, puede suceder lo contrario, es decir, que el juego sea automático y desgastado porque la madre crea que debe hacerlo por obligación y no disfruta realmente del momento. Entonces el niño siente el contacto físico de una manera diferente, percibiendo falta de interés, cansancio, hartazgo, o incluso cierto rechazo por parte del adulto.

En los primeros años de vida el contacto físico es fundamental, pero, a medida que los niños crecen y se hacen mayores, se abren otras vías de comunicación, especialmente el lenguaje. Sin embargo, los niños no pierden el placer que sienten al tocar y ser tocados; sigue existiendo esa necesidad de contacto físico y ahora pueden ser los propios niños quienes inventen juegos o excusas para que éste se produzca, tanto dentro como fuera de la familia.

Veamos los siguientes ejemplos que ilustran la importancia de la proximidad física en niños mayores:

Carlos (7 años) ya se baña solo desde hace tiempo, pero, cuando está la abuela en casa, quiere que ella lo enjabone diciendo: "Yo no soy capaz", pero en realidad es porque le gusta mucho sentir su mano suave por todo el cuerpo.

Nuria (11 años) y sus compañeros de clase juegan en el recreo a un juego inventado por ellos, que consiste en dividirse en dos equipos separados por sexos e intentar quitarse el balón uno a otro por cualquier medio: agarrarse, empujarse, tironearse, tirarse unos encima de otros... Aprovechan el juego para tocarse, abrazarse, etc.

En estos dos ejemplos queda clara la necesidad de contacto físico en los niños, más allá de su edad, y la búsqueda activa del placer que genera ese contacto. Mientras que los más pequeños aceptan las muestras de cariño de los adultos e interactúan dejándose llevar por ellos, los niños un poco mayores van aprendiendo a demandar ellos mismos el contacto que desean, por ejemplo, pidiendo a los padres ciertos juegos como peleas, cosquillas, etc. o ciertos cuidados especiales como pueden ser que los sequen, los enjabonen, que les rasquen la espalda, etc.

Es necesario responder a estas demandas ya que el niño no sólo busca contacto físico sino también emocional y podría sentirse rechazado si se rehúsa el pedido sistemáticamente. Por motivos didácticos, separamos entre proximidad física y emocional, pero en la realidad estos dos aspectos son inseparables y aparecen de manera simultánea en un mismo contexto.

Para el niño estas primeras relaciones son el primer paso en el proceso de construcción de su sexualidad, porque le van enseñando cosas sobre la intimidad, la ternura, la aceptación o el rechazo... Pero es importante aclarar que las caricias de las que estamos hablando están alejadas de la excitación sexual como la concebimos los adultos. No se trata de caricias excitantes o sexualizadas, como se entienden dentro del contexto adulto de una relación sexual. Puede resultar paradójico: no es sexual desde el punto de vista adulto,

pero forma parte de la sexualidad infantil.

Si consideramos que la sexualidad es una energía que nos impulsa a buscar afecto, contacto, placer, ternura e intimidad, ya no resulta tan extraño asociar las palabras "sexualidad" e "infantil".

PARA RECORDAR:

- ✓ El contacto físico entre padres e hijos es fundamental.
- ✓ Los niños necesitan que sus padres estén cercanos, no sólo físicamente, sino también emocionalmente.
- ✓ Estar cerca emocionalmente significa escuchar, atender, comprender y acompañar.
- ✓ La empatía es imprescindible para identificar las necesidades emocionales de los hijos.
- ✓ La empatía se aprende a través de las vivencias familiares.

Sexo y género

Al comienzo de este capítulo hablamos de las diferencias entre sexo y sexualidad, reservando el primer término para el acto sexual en sí mismo y para la diferenciación biológica entre hombre y mujer. Nos interesa ahora hablar de las diferencias entre sexo y género.

¿Qué es el género?

Es la suma de valores, actitudes, roles, prácticas y características culturales basadas en el sexo biológico, es decir, reúne los aspectos psicológicos, sociales y culturales contruidos sobre la base de ser hombre o mujer.

Entonces, cuando hablamos de sexo, nos referimos a los aspectos biológicos y, cuando hablamos de género, a los aspectos psicológicos y

sociales. Así como el sexo es visible en el momento del nacimiento o incluso antes con una amniocentesis o una ecografía, el género se irá construyendo y consolidando a lo largo de la primera infancia. Hablar de género es una cuestión compleja ya que incluye dos aspectos diferenciados: el rol de género y la identidad de género.

Cuando se sabe el sexo del bebé, la familia entera comienza a pensar en él de una u otra manera según se trate de un niño o de una niña. Se decide el nombre, se compra la ropa de un color o estilo determinado, se pinta el dormitorio y se eligen los adornos y los primeros juguetes. Casi sin darse cuenta, la familia le atribuye ciertas características de personalidad, aficiones, cualidades y esperanzas sobre su futuro profesional. Todas estas expectativas, de alguna manera, reflejan los estereotipos de lo masculino o femenino en la sociedad en la que viven.

En todas las sociedades existe un conjunto de ideas acerca de cómo deben comportarse las personas según sean hombres o mujeres e incluso dentro de una misma sociedad esas ideas pueden ser diferentes según se trate de un grupo social u otro. El rol de género es el comportamiento que se considera adecuado y es esperable para cada hombre o mujer de una sociedad determinada por el hecho de pertenecer a uno u otro sexo. A todas las personas se les asigna un rol de género, pero cada una podrá asumirlo o rechazarlo, total o parcialmente.

La identidad de género, en cambio, es un proceso que se inicia cuando se sabe el sexo del bebé y se consolida cuando ese niño adquiere el sentimiento de "Soy un niño" o "Soy una niña", sentimiento que más adelante se complejiza al ir adquiriendo nuevos matices.

La identidad del género masculino o femenino se construye a partir de la percepción de los propios órganos genitales y de la actitud de padres, hermanos, compañeros y otras personas importantes en la vida del niño. Todos ellos se comportan con el niño de una manera determinada dependiendo del género que se le ha atribuido. De hecho, lo primero que se quiere saber cuando nos acercamos a un bebé es si se trata de un niño o una niña ya que ese dato condicionará la forma en que le hablamos, qué le

decimos, cómo jugamos con él; en definitiva, nuestro comportamiento hacia el bebé.

¿Cuándo aprende un niño la diferencia entre hombre y mujer?

Es difícil ser preciso con las edades en las que los niños adquieren determinadas nociones. Lo evolutivo no siempre es exacto ya que cada niño es diferente, tiene su propio ritmo de aprendizaje y mayor o menor estimulación dependiendo de la familia y del medio social al que pertenece. Por eso las edades que mencionamos son sólo aproximaciones y no deben ser tomadas al pie de la letra.

Alrededor de los dos años, los niños empiezan a darse cuenta de que hay dos tipos de personas, que se visten de forma diferente, hacen cosas diferentes, se comportan diferente y tienen cuerpos diferentes. Unos son hombres y otras son mujeres; por eso se considera que a esta edad comienzan a establecer las diferencias de género.

¿Cómo establecen esas diferencias? Un criterio que los niños de esta edad utilizan para clasificar a las personas en hombres y mujeres es la vestimenta, por ejemplo: "Las mujeres llevan pendientes y los hombres no". Otro criterio es la presencia o ausencia de ciertas características corporales externas: barba, bigote, pechos o tono de voz, por ejemplo: "Las niñas tienen pelo largo y los niños corto". Un tercer criterio es el rol o la función que los niños ven que hombres y mujeres desempeñan en la casa o en la sociedad en general. Si el niño observa que su madre lava los platos y su padre lava el coche, puede generalizar y extraer la conclusión: "Las mujeres lavan los platos y los hombres lavan el coche" utilizando esa idea para clasificar al resto de las personas.

Como se ve claramente en los ejemplos, los niños de esta edad no asocian todavía las diferencias de género con la presencia del pene o la vagina, ya que no conocen aún la función sexual de esos órganos. Es importante aclarar que los niños de 2 o 3 años pueden haber visto los órganos sexuales de sus padres o hermanos y saber diferenciar perfectamente quiénes tienen pene y quiénes vulva, pero eso no significa que conozcan la función de esos órganos en la

sexualidad adulta.

En esta etapa la división entre hombres y mujeres está basada en criterios que dependen del contexto familiar y social en el cual viven los niños, criterios que también utilizan para ubicarse a sí mismos en uno u otro grupo. Por ejemplo: "Soy una niña porque llevo lazos en el pelo" o "Soy un niño porque juego al fútbol".

Estos criterios fácilmente pueden llevarlos a una confusión ya que la vestimenta, las características corporales externas y las funciones que desempeñan hombres y mujeres en la sociedad pueden sufrir cambios. Así, un niño de 3 años que ve a su hermano adolescente perforándose la oreja para ponerse un pendiente se muestra confundido porque cree que eso es algo "de niñas", y una niña de la misma edad que ve a su compañera de clase con el pelo muy corto se asombra porque considera que eso es "de niños".

Sin embargo, si se les pregunta: "¿Jú eres un niño o una niña?", responden correctamente, no se confunden y tienen clara su pertenencia al sexo masculino o femenino ya que el núcleo de la identidad de género está establecido antes de los 3 años.

En torno a los 4 o 5 años, aproximadamente, los niños asocian las diferencias entre los géneros con la diferencia sexual anatómica, es decir, dividen a las personas entre las que tienen pene y vagina. En ese momento, son conscientes de que ser hombre o mujer es inmutable, no depende de su voluntad ni de la presencia de características externas cambiantes. Para llegar al sentimiento de "Soy un niño" o "Soy una niña" se han unido varios factores: el sexo biológico, el rol de género y las experiencias infantiles en cada caso concreto.

CUADRO 2.3

Género: aspectos psicológicos, sociales y culturales. Valores, actitudes, roles, prácticas y características culturales basadas en el sexo

<i>Rol de género</i>	<i>Identidad de género</i>
Comportamiento considerado adecuado y esperable para cada hombre o mujer de una sociedad determinada por el hecho de pertenecer a uno u otro sexo.	Sentimiento de “Soy un niño” o “Soy una niña” que se construye a lo largo de la infancia a partir del sexo biológico y del rol de género adjudicado por la sociedad.

PARA RECORDAR:

- ✓ Nacemos con un sexo, pero el género se construye y consolida a lo largo de la primera infancia.
- ✓ Apenas la familia conoce el sexo del bebé, piensa en él o ella de forma diferente, y esto determina su comportamiento hacia el pequeño.
- ✓ A los 2 o 3 años los niños comienzan a dividir el mundo en dos grupos, pero las diferencias se establecen por la vestimenta, las características corporales externas o los roles que desempeñan unos y otras en la sociedad.
- ✓ Ya se puede decir correctamente "Soy un niño" o "Soy una niña" a los 3 años.
- ✓ En torno a los 4 o 5 años se puede asociar la diferencia entre los géneros con el hecho de tener pene o vulva.

La orientación sexual

Un niño de 5 años sabe con certeza a qué género pertenece y además ya empieza a vislumbrar cuál es la función de los órganos genitales en la sexualidad adulta y en la concepción de los bebés. Cada uno sabe si es niño o niña, pero ¿tiene claro si le gustan las niñas o los niños? Todavía no; acaba de comenzar el largo proceso de construcción de la orientación sexual.

La orientación sexual es la preferencia por uno u otro sexo en el compañero sexual, es decir, la elección de un hombre o una mujer para disfrutar de la sexualidad. Si alguien prefiere a un compañero de su mismo sexo, será homosexual y, si lo prefiere del sexo contrario, será heterosexual.

Para llegar a este punto es necesaria la comprensión de la naturaleza sexual de la relación entre hombre y mujer y de la función específica de los genitales en el coito. Es un largo proceso que comienza en la primera infancia y se completa en la adolescencia o en la juventud.

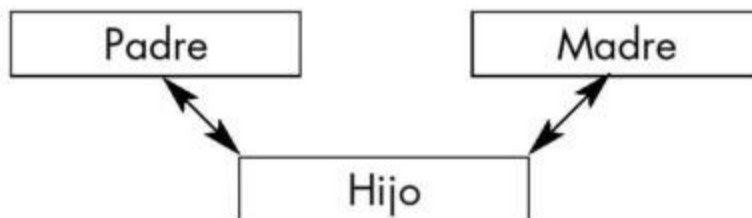
CUADRO 2.4

Orientación sexual

Preferencia por uno u otro sexo para disfrutar de la sexualidad.
Puede ser:

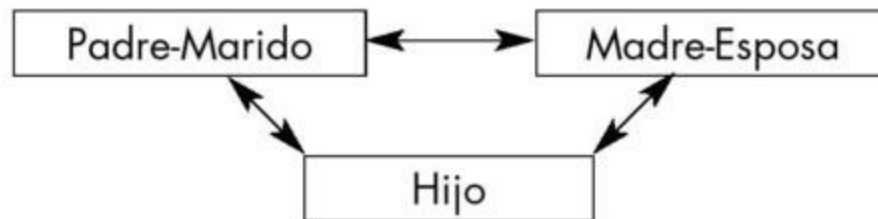
- *Homosexual*: se elige a un compañero del mismo sexo.
 - *Heterosexual*: se elige a un compañero del sexo contrario.
-

Hasta los 3 años el niño se relaciona con cada uno de sus padres de forma independiente; es una relación de tipo dual, es decir, del niño con su padre por un lado y del niño con su madre por el otro. Mantiene con cada uno de sus progenitores una relación de exclusividad en la cual su pensamiento es algo así: "Mamá es mía y yo soy de mamá" o "Papá es mío y yo soy de papá".



Aproximadamente a los 3 años el niño comienza a darse cuenta de que entre sus padres suceden algunas cosas en las cuales él no participa: se dan

besos, se abrazan, tienen cierta complicidad al margen de él. Antes sus padres eran solamente sus padres, ahora son un hombre y una mujer que se relacionan también entre ellos además de relacionarse con su hijo.



Se ha completado el triángulo y el niño piensa: "Si mamá es de papá, ya no es mía". Pese a este obstáculo, no se resigna a perderla, así que tendrá que competir con su padre para conseguir el amor de su madre. Esto se conoce como relación de rivalidad con el padre del mismo sexo.

Pero no es tan sencillo, porque si a la madre le gusta el padre será por alguna razón; entonces, un camino para conseguir a la madre es parecerse al padre: "Si soy como papá, mamá me va a preferir a mí". Esto es lo que se conoce como identificación con el padre del mismo sexo. El niño intenta imitar a su padre porque lo admira y lo idealiza ya que, entre otras cosas, tiene el amor de su madre.

El niño elige a su madre como persona a quien amar, y por eso su padre se convierte en alguien a quien imitar pero también en un rival del que desprenderse para poder quedarse con su madre. Esto es lo que el psicoanálisis denomina complejo de Edipo.

Con la niña sucede algo muy similar: la niña se "enamora" de su padre y rivaliza con la madre para poder quedarse con él. Pero además desea parecerse a su madre ya que es el modelo con el cual se identifica puesto que ella ya ha conseguido el amor del padre. Esto es lo que algunos psicoanalistas denominan complejo de Electra, pero casi todos aceptan denominarlo también complejo de Edipo.

Este proceso es absolutamente normal y todos los niños pasan por él, aunque manifestándolo de distintas maneras:

Martín (3 años) y sus padres están viendo la televisión sentados en el sofá. Cuando el padre se va a atender el teléfono, Martín ocupa su lugar al lado de la madre y la abraza. Su padre regresa y se sienta, pero el niño le da patadas con la intención de echarlo del sofá.

Aurora (4 años) entra al comedor de su casa y encuentra a sus padres practicando un pasodoble para la clase de bailes de salón. Primero los mira un ratito y luego se acerca y le dice a su madre: "Siéntate un poquito ahí en el sofá, que ahora me toca a mí".

Alba (5 años) abraza a su papá y le dice: "Cuando sea mayor me voy a casar contigo".

Estos tres casos ilustran algunas de las manifestaciones más habituales del complejo de Edipo porque se ve con claridad la preferencia por uno de los padres y el intento de deshacerse del otro. Hay muchos otros ejemplos, algunos más típicos que otros, como la expresión del deseo de casarse con uno de los progenitores en el futuro.

En este caso, como el de Alba, hay que dejar claro que la niña deberá buscar su pareja fuera de la familia ya que papá no está disponible para ella, tenga o no tenga pareja en ese momento. No es aconsejable seguirle el juego y decirle, por ejemplo: "Tú eres la novia de papá". Cada uno con su propio estilo, deberá aclarar la situación de alguna manera, por ejemplo: "Papá ya está casado con mamá; tú puedes buscarte otro novio más guapo" o "Papá puede buscarse una novia solo; yo a ti te quiero mucho, pero eres mi hija".

Una actitud adecuada de los padres ayuda al niño a atravesar esta etapa satisfactoriamente, aceptando la realidad y dejando de lado sus deseos de emparejarse con el padre o la madre. Si el complejo de Edipo finaliza correctamente, el niño no quedará fijado para siempre a la figura de los padres, pudiendo transferir ese amor e idealización a otras personas, de manera que en el futuro pueda acceder a nuevas relaciones.

El complejo de Edipo se resuelve cuando el niño renuncia a conseguir el amor de su madre y admite la realidad de que ella no lo elige a él como pareja. De la misma manera, la niña renuncia a sus fantasías de enamorarse a su

padre porque comprende que él no puede ser su novio o marido. Esto ocurre alrededor de los 5 o 6 años, pero, como ya hemos dicho anteriormente, las edades son orientativas. Los padres no deben alarmarse si los comportamientos que aquí se describen suceden antes o después de las edades mencionadas.

Es importante repetir que la identidad de género ya está definida antes del complejo de Edipo, con lo cual el niño no duda acerca de si es un varón o una mujer. Lo que aún no está claro en este momento es su orientación sexual, es decir, si elegirá como pareja sexual a una persona de su mismo sexo o del sexo contrario.

El complejo de Edipo es el primer escenario en el cual se representan las relaciones amorosas y, en función de cómo se desarrollen los acontecimientos, el niño aprenderá a manejarse mejor o peor en las relaciones amorosas en el futuro. Pero este primer ensayo no es definitivo, ya que en el transcurso de la infancia y la adolescencia se pueden ir introduciendo cambios en el guión original a partir de los nuevos personajes que se van incorporando a la vida del niño.

Entonces, el proceso mediante el cual se llega a una determinada orientación sexual comienza en este período comprendido entre los 3 y los 5 o 6 años, y termina en la adolescencia o en la juventud.

¿Qué pasa en las familias monoparentales?

Las familias monoparentales son aquellas compuestas por un solo miembro de la pareja progenitora (hombre o mujer) y uno o más hijos. En esta definición se incluyen una gran variedad de situaciones: madres solteras, padres y madres viudos, hombres o mujeres que deciden adoptar sin tener pareja, padres y madres divorciados, etc. Todos ellos tienen situaciones vitales diferentes, pero comparten la responsabilidad de hacerse cargo de la crianza y educación de sus hijos solos.

La sociedad ha cambiado desde principios del siglo xx cuando fue formulada por primera vez la teoría del complejo de Edipo. En la actualidad,

la estructura familiar ha variado considerablemente con respecto a esa época, incrementándose el número de familias monoparentales. ¿Qué pasa entonces con esta teoría del complejo de Edipo?

Según revisiones posteriores, la teoría sigue siendo válida siempre y cuando se considere que no se refiere a la madre real o al padre real sino a las funciones materna y paterna, funciones que pueden ser desempeñadas por personas distintas a los padres biológicos. Una función no corresponde necesariamente a una persona en concreto, pueden ser dos o más quienes realicen las tareas que esa función implica. Por ejemplo, una madre con un bebé de 3 meses se reincorpora al trabajo tras el permiso de maternidad, dejando al niño con la abuela. ¿Quién desempeña aquí la función materna? Madre y abuela la comparten, siempre y cuando ambas estén implicadas emocionalmente en el cuidado del bebé.

La función materna es la que tradicionalmente desempeñaba la madre, es decir, la que corresponde a la persona que se responsabiliza prioritariamente del cuidado del niño: el progenitor primario. Es quien se ocupa de bañarlo, vestirlo, alimentarlo, mimarlo, calmarlo cuando se asusta o cuando está ansioso, es decir, la persona que detecta las necesidades del bebé y las satisface dentro de una relación de profunda conexión afectiva.

En la vida real, los padres, madres, abuelos, abuelas, tíos, tías, cuidadores, etc. pueden desempeñar la función materna independientemente de su relación de parentesco con el niño, siempre que estén implicados emocionalmente en esa labor, es decir, que se sientan conectados afectivamente con ese niño. Por tanto, esta función puede ser desempeñada sin problema por cualquiera de los dos progenitores independientemente de su sexo.

Pero ¿quién desempeña la función paterna? Empecemos por explicar brevemente de qué se trata esta función. Según la teoría psicoanalítica, la función del padre es intentar "romper" la unión idílica entre madre e hijo, poner límites a esa relación, cortar ese cordón umbilical invisible que a veces permanece después del parto conectando a la madre con su bebé. ¿Para qué tiene que hacer esto? Para que el niño o la niña no queden fijados al amor de

su madre en una relación de mutua dependencia y puedan superar el complejo de Edipo. Tanto el niño como la niña seguirán caminos diferentes en este proceso, pero, al final del recorrido, ambos deben buscar sus intereses y sus relaciones amorosas fuera de la familia.

Al igual que con la función materna, la paterna también puede ser desempeñada por cualquiera de los progenitores independientemente de su sexo. Pero, si sólo hay un progenitor, ¿quién se hace cargo de ambas funciones? Incluso la misma persona puede desempeñar las dos, ya que se trata de que el niño entienda que su progenitor, sea el que sea, no vive solamente para él sino que tiene una vida propia al margen de la relación con su hijo.

Si se logra que el niño comprenda y acepte que no es lo único en la vida de su progenitor, la función paterna se ha cumplido adecuadamente y, como es evidente, no es necesario tener pareja para transmitir esto. En las familias monoparentales el progenitor no debe estar dedicado exclusivamente al cuidado de los hijos. Es necesario que haya personas o actividades fuera de la relación con el hijo que capten su interés y que dedique parte de su energía y su tiempo a ellas.

¿Qué pasa en las familias homoparentales?

Las familias homoparentales son aquellas en las cuales los progenitores constituyen una pareja homosexual: dos hombres o dos mujeres.

La creencia popular es que los niños deben tener un padre y una madre para adquirir su rol sexual identificándose con el progenitor de su mismo sexo, pero esta creencia no está avalada por ningún estudio de los realizados hasta el momento.

Es verdad que los niños se identifican con sus padres y demás personas del entorno, pero la identificación nunca es con la totalidad de una persona sino con ciertos rasgos de la personalidad de cada uno de ellos. El niño se identifica con rasgos admirados e idealizados pero también con rasgos rechazados, o incluso con ciertos rasgos ni siquiera percibidos

conscientemente. Por ejemplo, un niño puede ser ordenado y meticuloso como su madre, hablador y sociable como su padre, buen bailarín como su tío, etc., pero también puede descubrir más adelante que es malhumorado como su padre, algo que siempre había rechazado de él en la infancia, o que se deprime con facilidad como siempre le sucedió a su madre.

Aunque en la familia haya un padre y una madre, nada nos asegura que el niño se identificará totalmente con su padre y la niña totalmente con su madre. Los niños y niñas toman de sus padres ciertas características y las hacen propias, independientemente del sexo biológico de uno y de otro. En todas las familias, heteroparentales u homoparentales, el proceso de identificación es el mismo.

Es más, con todos los cambios que se dan en la sociedad, las mujeres van adquiriendo ciertos rasgos tradicionalmente "masculinos" (actividad, seguridad y competitividad, por ejemplo) y los hombres pueden mostrar sus características más "femeninas" (sensibilidad, cooperación, dependencia, etc.) de manera que ya no está tan claro cómo son las mujeres y cómo son los hombres, no hay un patrón único que se deba seguir para cada género.

Teniendo en cuenta el mecanismo de la identificación y todo lo expuesto anteriormente acerca de las funciones materna y paterna, asumibles por hombres y mujeres indistintamente, no cabe duda de que los niños y niñas de familias homoparentales no tendrán ni mayor ni menor problema en superar el conflicto edípico que cualquier otro niño o niña de familia heteroparental.

PARA RECORDAR:

- ✓ La orientación sexual es un largo proceso que comienza en la primera infancia y finaliza en la adolescencia o la juventud.
- ✓ Hasta los 3 años el niño no percibe la relación de sus padres entre ellos.
- ✓ Durante la etapa del complejo de Edipo, el niño se "enamora" de su madre y la niña de su padre.
- ✓ Durante la etapa del complejo de Edipo, el niño quiere parecerse a su

padre y la niña a su madre aunque sean rivales en la lucha por el "amor" del progenitor del otro sexo.

- ✓ Las funciones materna y paterna pueden ser cumplidas por cualquier persona, independientemente de su relación de parentesco y de su sexo, siempre y cuando se sienta conectada afectivamente con el niño.

Los estereotipos sexuales

Todas las sociedades poseen ciertos estereotipos sexuales, es decir, creen que los hombres y las mujeres deben tener ciertas características, conductas y hábitos, por el hecho de pertenecer a uno u otro sexo. Estas ideas o creencias suelen estar basadas en imágenes que se aprenden en la casa, en la escuela, en los medios de comunicación, etc., y que después se generalizan a todos los hombres y mujeres de esa sociedad.

CUADRO 2.5

Estereotipos sexuales

Creencias acerca de las características, conductas y hábitos que deberían tener hombres y mujeres en función de su sexo.

Se transmiten a través de:

- Familia
 - Escuela
 - Medios de comunicación
-

La familia enseña a los niños a comportarse de la forma que considera más idónea para uno u otro sexo, es decir, prescribe las conductas que le parecen más adecuadas para un niño o una niña. Todos tenemos una idea acerca de lo que significa ser un hombre o una mujer, idea que nos ayuda a entender y organizar el mundo en que vivimos, y que inevitablemente se transmite a los hijos de una u otra manera.

Aquí tenemos algunos ejemplos:

Lucas (6 años) quiere ir a una fiesta de cumpleaños con el chándal que lleva puesto, pero su padre se empeña en que se ponga el pantalón y la camisa nuevos. Entonces Lucas protesta mientras llora desconsoladamente, y su padre le dice enfadado: "Desde luego..., no puedo creer que estés llorando por esto como si fueras una niña".

Ada (13 años) está aprendiendo a silbar con los dedos junto a sus compañeros de clase. Su abuela la observa asombrada y comenta a la madre de Ada: "Pero ¿esto qué es, una niña o un niño?".

Elisa (3 años) bajo con su madre al parque y, cuando corre a jugar con otros niños a la pelota, la madre le advierte: "¡A ver qué haces, no te vayas a manchar la ropa!".

Es evidente que el padre de Lucas considera que los niños no lloran y que la abuela de Ada piensa que las niñas no silban. En el caso de Elisa, ¿su madre también haría la misma advertencia si tuviera un hijo varón? Las madres de los varones suelen quejarse de cómo sus hijos se ensucian, cómo rompen la ropa o gastan los zapatos, pero siempre es una queja con resignación e incluso con cierta complacencia, como si esto formara parte de la "naturaleza masculina". Las madres de las niñas, en cambio, suelen tolerar peor el hecho de que sus hijas descuiden la ropa o su aspecto personal, ya que eso no es "propio de una niña".

En los tres casos hay una idea predeterminada acerca de cómo debe comportarse un niño o una niña, y esta idea se transmite explícitamente de forma verbal a través de un regaño ("No puedo creer que estés llorando por esto como si fueras una niña"), un comentario ("Esto ¿qué es, una niña o un niño?") o una advertencia ("¡A ver qué haces, no te vayas a manchar la ropa!"). Pero en la familia hay situaciones en las cuales la transmisión se realiza de forma implícita:

Clara (5 años) está mirando cómo su madre se arregla para salir de cena. Su padre entra en el dormitorio, le da un beso a su mujer y dice: "¡Qué guapa está mami hoy!".

Tomás (4 años) entra en el salón, donde está su madre viendo la

televisión, para decirle que no hay luz en su habitación. La madre le responde: "Se habrá fundido la bombilla. Cuando venga papá le decimos que te la cambie".

Clara ve cómo su madre se está arreglando y el efecto que eso causa en el padre, que se enorgullece y la alaba. Con esta escena los padres, aún sin quererlo, transmiten a la niña que lo deseable en una mujer es estar arreglada y guapa ya que esto gustará a los hombres. Como Clara idealiza a sus padres, es muy probable que quiera imitar a su madre, con lo que aprenderá así a comportarse como se espera de las mujeres en su familia.

En la familia de Tomás vemos que los roles están establecidos de determinada manera y, aunque la madre podría cambiar una bombilla, es algo que le "corresponde" al padre en el reparto de funciones en la casa. Aunque nadie se lo dice directamente, Tomás aprende así qué tareas desempeñan hombres y mujeres en su familia.

En estos dos casos, no se les dice directamente a los niños qué debe hacer un hombre o qué debe hacer una mujer, pero se muestra un modelo determinado para cada sexo. Los niños pequeños, identificados con sus padres idealizados, asumen total o parcialmente ese modelo, que quizá empezarán a cuestionar a medida que se acerquen a la adolescencia.

CUADRO 2.6

¿Cómo se transmiten los roles sexuales en la familia?

-
- De forma *explícita*: lo que se dice verbalmente.
 - De forma *implícita*: los comportamientos y actitudes cotidianos.
-

Muchos padres son conscientes de la fuerza que ejercen los estereotipos sexuales en la construcción de la personalidad y, por tanto, procuran no transmitir a sus hijos aquellas ideas con las cuales no están de acuerdo. Sin embargo, no siempre es tarea fácil ya que los estereotipos se transmiten de forma inconsciente incluso cuando intentamos no hacerlo.

Ángel y Amparo (11 y 10 años) son hermanos. Todas las noches, cuando su padre llega a casa del trabajo, le pide un beso a su hija y le acaricia la cabeza a su hijo.

Si le preguntáramos al padre de Ángel y Amparo si educa de forma diferente a sus hijos, probablemente nos diría que es exactamente lo mismo educar a un niño o a una niña, que él intenta no hacer diferencias. Pero en el ejemplo vemos que, sin darse cuenta, se comporta distinto cuando saluda a sus hijos.

A partir de la preadolescencia, el acercamiento físico a los niños y a las niñas cambia en algunas familias. Teniendo en cuenta que, en general, en esta sociedad no está bien visto que los hombres tengan muestras de cariño entre sí, a algún padre le puede resultar más difícil besar o abrazar a su hijo varón en cuanto percibe que deja de ser un niño pequeño.

CUADRO 2.7

¿Cómo se transmiten los roles sexuales en la familia?

-
- De forma *consciente*: existe la intención de que los hijos asuman el rol sexual que la familia considera más adecuado.
 - De forma *inconsciente*: no hay intencionalidad; la familia transmite el rol sexual sin darse cuenta.
-

Algunas veces, padres abiertos y tolerantes en la educación de sus hijos en general presentan conflictos cuando se trata del rol sexual. Si sus hijos contravienen el estereotipo sexual dominante, les resulta difícil ser coherentes con la actitud abierta y tolerante que mantienen en otros ámbitos.

Raúl (7 años) elige patinaje como una de las actividades extraescolares de este curso. Sus padres no se niegan, pero le proponen baloncesto, yudo o fútbol-sala como alternativas.

En el caso de Raúl, sus padres suelen darle bastante libertad en la elección de sus actividades, pero esta vez están un poco confundidos. No entienden

bien por qué, habiendo tantos deportes, su hijo elige practicar patinaje. Como se consideran abiertos y tolerantes, les cuesta admitir que les preocupa que su hijo varón elija una actividad en la cual la inmensa mayoría de los participantes son mujeres. No quieren contrariar los deseos de su hijo, pero no esperaban que eligiera un deporte "tan femenino".

En los casos anteriores, consciente o inconscientemente, los padres aceptan lo que la sociedad prescribe como "apropiado" o "inapropiado" para uno y otro sexo. Sin embargo, otras familias se oponen abiertamente a estos estereotipos dominantes y tienen una idea clara de lo que no desean para sus hijos.

Sara (5 años) pide para reyes un juego de café y utensilios de limpieza del hogar, pero el 6 de enero encuentra juegos educativos, un libro y una raqueta de tenis al lado de sus zapatos.

La familia de Sara no quiere que su hija asuma un rol de ama de casa tradicional, de alguna manera tratan de apartarse del extendido estereotipo de la feminidad y se niegan a regalarle juguetes con marcado rol de género. Tienen una ideología que los lleva a actuar en contra de los estereotipos sexuales más establecidos, pero, en este caso, también actúan desde un prejuicio como los padres anteriores. Consideran que "Las mujeres no deben aspirar a ser amas de casa" y eso supone impedir a su hija experimentar ciertos roles, incluso en el juego.

No se trata de sustituir un estereotipo por otro, sino de aceptar que hay muchas formas de ser hombre o mujer, y cada uno debe tener la libertad de experimentar por sí mismo distintas opciones. Tampoco se trata de igualar a ambos sexos sino de aceptar y tolerar las diferencias. Evidentemente, no se educa de la misma manera a niños y niñas. Como hemos visto en los ejemplos, los padres transmiten sus concepciones acerca de la masculinidad o feminidad en la crianza de sus hijos, de forma explícita o implícita, de manera consciente o inconsciente.

Las diferencias no tienen nada de malo en sí mismas, siempre y cuando no impliquen jerarquías, discriminación, prejuicios e intolerancia. Lo

verdaderamente negativo de la diferenciación entre sexos es considerar que uno de ellos es mejor que el otro. La diferencia no debería implicar una relación de superioridad-inferioridad, ser diferentes es solamente eso: ser distintos. Desde pequeños, los niños deben aprender a respetar esa diferencia, apreciándose a sí mismos sin devaluar al sexo opuesto.

Hay algunas frases que no ayudan a aceptar y tolerar las diferencias, sino que inducen a adoptar el estereotipo sexual tradicional que ahonda en las diferencias con comparaciones peyorativas entre los sexos, valorando uno y devaluando otro. Por ejemplo:

- "Los niños no lloran."

- "Compórtate como una señorita."

- "¡Qué machote! Con 5 años y la fuerza que tienes..."

- "Deja ese balón; no seas marimacho."

Hasta hace muy poco tiempo, los hombres debían ser activos, dominantes, fuertes e independientes, mientras que se esperaba que las mujeres fuesen pasivas, sumisas, tolerantes y dependientes. Es verdad que actualmente se observan cambios en los estereotipos sexuales, pero la discriminación sigue presente en algunos ámbitos aunque ya no sea tan visible de forma directa. No hemos llegado aún al punto deseable en que hombres y mujeres sean tratados de forma igualitaria; aún persisten situaciones en las cuales las personas, especialmente las mujeres, son discriminadas por razones de sexo.

¿Qué es lo que se transmite en frases como las anteriores? Que determinados comportamientos o actitudes son aceptados y valorados en un sexo, mientras que en el otro se denigran y rechazan. Por ejemplo, llorar está bien para las niñas porque ellas pueden expresar sus sentimientos, pero es humillante para los niños, que deberían contenerse. Ser fuerte y habilidoso con el balón es valorado en un niño, pero no siempre es así cuando se trata de una niña.

Todo esto no solamente se transmite en la familia, sino que también

desempeñan un papel muy importante los medios de comunicación. Tomaremos como ejemplo las revistas que leen los púberes y adolescentes para hacer un breve análisis de los estereotipos sexuales que transmite la sociedad.

¿Qué leen los púberes y adolescentes?

En general, los chicos se interesan por distintos temas y leen revistas especializadas, que no están específicamente dirigidas a su rango de edad. Suelen leer diarios deportivos, tebeos, revistas de motos y coches, informática, publicaciones de juegos para videoconsolas, música, etc. Cuando empiezan a interesarse por la sexualidad, compran revistas eróticas, pornográficas u otras revistas de contenido variado dirigidas a hombres adultos con imágenes de mujeres semidesnudas.

Los niños no deberían tener acceso al material erótico o pornográfico diseñado exclusivamente para adultos. En el caso de los adolescentes, no pasa nada si leen alguna de estas revistas, forma parte de la curiosidad sexual propia de esta etapa evolutiva. Lo preocupante es que este material sea el único acceso que tienen a la sexualidad, ya que es una información demasiado pobre y, sobre todo, sesgada.

Las revistas para adolescentes suelen estar dirigidas a las chicas. A partir de los 10 años aproximadamente, tienen a su disposición un amplio surtido de revistas femeninas específicamente dirigidas a púberes y adolescentes, cuya temática predominante es cómo seducir al sexo opuesto. Como pasa con los chicos, si estas revistas son el único acercamiento al mundo de las relaciones amorosas, la educación afectivo-sexual que recibirán también será pobre y sesgada.

Cuando estas revistas hablan de sexo, lo hacen abiertamente y, en general, con recomendaciones adecuadas en cuanto a protección y prevención del embarazo y de las enfermedades de transmisión sexual. Algunas también se esfuerzan en derribar mitos arraigados en la sociedad como, por ejemplo, "No se pueden tener relaciones sexuales durante la regla" o "La primera vez no te quedas embarazada". Pero, cuando hablan de sentimientos y afectos, lo hacen

de forma bastante superficial.

Las revistas para chicas, en general, no sugieren hablar con la familia de los problemas y las dudas que tienen a esas edades. Tampoco profundizan mucho en los temas; si incluyen algún artículo sobre música, cine o televisión, no reflexionan demasiado sobre los contenidos de las canciones, las películas o los programas sino que se refieren principalmente al aspecto físico de los artistas y a su vida personal.

El estereotipo sexual femenino que se transmite es el de la chica agradable, preocupada por su aspecto físico, cuyo objetivo principal es comprender el pensamiento masculino y lograr que un chico la quiera. El estereotipo sexual del hombre es el de un muchacho reservado con sus sentimientos, de pensamiento simple, competitivo y un tanto obsesionado con el sexo.

¿Deberían los padres prohibir estas revistas? No, desde luego ése no es el camino más adecuado. Los padres deben estar al tanto de lo que leen sus vástagos y, si no están de acuerdo con lo que se transmite en estas publicaciones, sus hijos deben saberlo, entendiendo por qué sus padres piensan así. El ejemplo que tienen en casa tendrá mucho más peso que cualquier cosa que puedan leer; por eso la responsabilidad de los padres no es prohibir sino enseñar a sus hijos a ser críticos con lo que estas revistas promulgan y estimularlos a leer libros sobre sexualidad adecuados a su edad.

Esta mirada crítica debe extenderse a cualquier otro medio de comunicación como, por ejemplo, la televisión. Actualmente los niños están bombardeados con información de tipo sexual que proviene de programas de televisión emitidos a cualquier hora del día. En estos programas ven escenas y escuchan palabras cuyo significado no alcanzan a comprender del todo, entonces "completan" la información con intuiciones, suposiciones y fantasías que no ayudan en nada a la comprensión de la sexualidad.

¿Se puede luchar contra la televisión?

La televisión en sí misma no es buena ni mala, todo depende del uso que se

haga de ella. Actualmente no se transmite un único estereotipo femenino o masculino sino que hay un gran número de programas en los cuales se pueden observar tipologías de personas muy diferentes entre sí en cuanto a físico, actitud y pensamiento. Dentro de la variedad de programas, la familia puede elegir aquellos que más se acerquen a sus valores o a sus creencias. De todas maneras, al igual que con las revistas, es recomendable una mirada crítica que permita analizar los contenidos de forma razonada. No sirve de nada apagar el aparato o cambiar de cadena apresuradamente ante una escena erótica o violenta. Siempre es mejor poder hablar de lo que se ve y de lo que sentimos o pensamos sobre ello.

En cualquier caso, cuando los niños son pequeños, hay algunas normas importantes que se deben seguir en cuanto a la televisión:

- 1.El niño no debe tener televisión propia en su dormitorio. De esa forma se evita que vean demasiada televisión sin control de los padres, accediendo a programas inadecuados.
- 2.Los padres deben decidir qué programas dejarán ver a su hijo en función de los contenidos o mensajes que se transmiten y de la edad del pequeño.
- 3.El niño puede ver alguno de estos programas solo, pero, para ver otros programas, necesita estar acompañado de un adulto que lo ayude a comprender y a procesar la información.
- 4.No se debería ver la televisión más de dos horas al día. Si los niños quieren ver varios programas, deberán elegir aquellos que más les interesen, sin exceder el tiempo permitido.
- 5.La televisión nunca debería impedir hacer otras cosas como leer, estudiar, jugar o estar con amigos.
- 6.La televisión nunca debería utilizarse como un medio de entretener al niño para que no moleste. La televisión no es una niñera ni una compañía para no estar solo.

PARA RECORDAR:

- ✓ La familia transmite sus ideas acerca de lo que significa ser hombre o ser mujer.
- ✓ Los hijos asumen total o parcialmente el modelo propuesto por los padres y lo empiezan a cuestionar a medida que se acercan a la adolescencia.
- ✓ Hay muchas formas de ser hombre o mujer; cada uno debería poder desarrollarse como persona independientemente de su sexo.
- ✓ Hombres y mujeres no son iguales. Lo importante es aceptar y tolerar las diferencias.
- ✓ Las diferencias entre hombres y mujeres no deberían implicar jerarquía, discriminación, prejuicios o intolerancia.
- ✓ Las revistas y la televisión no deben ser el único acceso a la información sexual de los púberes y adolescentes.
- ✓ Si los padres no ejercen la función educativa, los medios de comunicación cobran más peso en el aprendizaje de la sexualidad.

3

El niño de 0 a 2 años

Pensemos por un momento en un bebé recién nacido; seguramente lo imaginemos en su cuna, acostado, moviendo brazos y piernas si está despierto, llorando para comunicarnos algo o durmiendo durante horas. No es mucho más lo que el bebé puede hacer por sí mismo y por eso necesita que otras personas lo atiendan. Su dependencia es casi total y su estado de vulnerabilidad despierta nuestra ternura y nuestro deseo de cuidarlo. Es primordial que alguien, generalmente su familia, le provea de lo necesario para vivir, sobre todo el alimento, el abrigo y el aseo pero también el cariño y la protección.

Si ahora imaginamos a ese niño al cumplir 1 año de vida, percibimos un cambio asombroso. Probablemente está en movimiento, gateando o dando sus primeros pasos, con ganas de tocar lo que tiene a su alcance y llevarse todo a la boca, imitando a sus hermanos o primos mayores, queriendo soltarse de la mano de sus padres para bailar al ritmo de la música o para arrastrar un juguete. Ya dice sus primeras palabras, que sólo comprende la familia y que, junto con algunos gestos, son suficientes para pedir agua, la golosina que tanto le gusta o las llaves del coche por las que siempre muestra interés.

Vayamos un poco más lejos y pensemos en ese niño cuando cumple los 2 años. Ya sabe caminar bien, pero además corre, da pequeños saltos, quiere subir la escalera y hasta intenta patear una pelota aunque luego termine sentado en el suelo porque no puede mantener el equilibrio. Ahora sí se comunica bastante bien con todo el mundo y tiene muchas ganas de hablar aunque a veces comienza a comportarse de forma un tanto obstinada y no hay quien le convenza de que no siempre se puede hacer lo que uno quiere.

¡Es increíble que solamente hayan pasado dos años! ¡Son tantos los cambios! Desde aquel bebé indefenso y dependiente, hasta este niño mucho más autónomo y con deseos de conocer el mundo, transcurrieron solamente

dos años pero, en este breve período de vida, se producen muchísimos cambios, más cambios que en ninguna otra etapa vital. Si no vemos a un niño durante una o dos semanas, cuando nos reencontramos con él probablemente nos sorprenda lo que ha aprendido. En esta etapa todo sucede muy rápido, los niños aprenden cosas nuevas todos los días y hasta su propia familia se asombra con los cambios.

Por motivos didácticos, este capítulo se divide en dos partes. La primera trata del bebé desde el nacimiento hasta los 2 años aproximadamente. En esta etapa se profundiza en la relación del bebé con su madre y se describen las experiencias placenteras que surgen en este vínculo primordial y marcan la aparición de la sexualidad infantil. La segunda parte del capítulo está dedicada al niño de 2 años. En esta etapa se describe el proceso de adquisición del control de esfínteres, relacionándolo con la autonomía física del niño y su independencia personal. También se hace referencia a las manifestaciones de la sexualidad infantil y se sugiere la actitud que los padres deberían adoptar frente a ellas.

Excede al propósito de este libro enumerar todas las adquisiciones evolutivas del niño en estas edades ya que es una información que puede hallarse en cualquier manual de psicología evolutiva o incluso en muchas guías para padres. No obstante, puede resultar de utilidad tener esos datos para mejorar la relación con niños tan pequeños. Ser padres no es tarea fácil y hay mucho que aprender para que todo salga de la mejor forma posible.

PRIMERA FASE. El bebé hasta los 2 años

Para hablar de sexualidad infantil resulta imprescindible empezar por el principio, es decir, describiendo algunas características del primer vínculo que el bebé establece con los adultos responsables de su cuidado. Estos primeros vínculos, establecidos a edad tan temprana, son cruciales en el aprendizaje de las relaciones con los demás ya que sirven como modelo o patrón de futuras relaciones y, por tanto, influyen en el proceso de construcción de la sexualidad adulta.

Es preciso aclarar que durante este capítulo, cada vez que se mencione a

la madre en la estrecha relación que mantiene con su bebé, el término "madre" puede ser reemplazado por "padre" o por el nombre de la persona cuya labor principal sea hacerse cargo del cuidado del bebé. Hablar de la madre, en este contexto, no es hablar de la persona real de la madre sino de la "función materna", cierto grupo de tareas básicas que debe realizar el adulto con relación al bebé.

La primera relación madre-hijo

Entre una madre y su bebé suceden muchas cosas que fácilmente se advierten si se observa atentamente esa relación durante algunos minutos.

Tomemos el ejemplo de Mateo y sus padres Joaquín y Belén:

Mateo (4 meses) se despierta por la noche llorando. Como es habitual, Joaquín se levanta y va al cuarto del niño a recogerlo. Lo abraza, lo besa y lo trae consigo para la habitación del matrimonio. Belén ya se ha despertado y se prepara para darle el pecho más o menos a la misma hora de siempre. Cuando el bebé termina de mamar, Belén despierta a Joaquín, que se ha quedado dormido a su lado. Él es el encargado de llevar a Mateo a su habitación otra vez, cambiarle los pañales y acostarlo en su cuna para que siga durmiendo, tarea que no siempre es fácil pero que poco a poco Joaquín y Mateo están aprendiendo a compartir. Pero hoy la cosa se complica más que otras veces ya que el bebé llora y se queja en lugar de dormirse. Joaquín está muy cansado últimamente, así que pide ayuda a su mujer y Belén se levanta para echarle una mano. Después de intentar calmar al bebé sin mucho éxito, percibe que Mateo está sudando. Ambos se dan cuenta de que el bebé está intranquilo porque tiene calor. Le quitan algo de abrigo, lo ponen en la cuna y Belén le canta muy suave mientras le acaricia la cabeza. Ahora sí que el bebé se relajo y finalmente se duerme.

Los padres de Mateo hicieron muchas cosas en un corto período de tiempo; realizaron acciones que tenían como objetivo el bienestar del bebé, intercambiando los roles todas las veces que hizo falta. Desde su nacimiento, el niño necesita que alguien realice una serie de tareas que conforman lo que se define como "función materna". Lo importante es que esa función se

cumpla, no tanto quién lo haga. Y, si ambos padres pueden compartirla, mucho mejor. Por eso, aunque suene repetitivo, es imprescindible aclararlo; hablamos de la "madre" pero sólo para hacer más fácil la lectura, ya que esta función la cumplirán todos aquellos que se hagan cargo del cuidado del bebé.

¿En qué consiste la función materna?

En primer lugar, la madre cuida al bebé, se preocupa por satisfacer sus necesidades básicas: lo alimenta, lo baña, le cambia los pañales, le pone la ropa... para cuidarlo bien, la madre necesita comprender en cada momento cuáles son las necesidades de su hijo y, a medida que va conociendo al bebé, aprende a distinguir si el niño tiene hambre o sed, si tiene frío o calor, si es hora de cambiar los pañales o de ir a dormir.

En segundo lugar, el bebé atraviesa ciertos estados fisiológicos o afectivos desagradables en los cuales necesita a su madre para que lo calme porque todavía no puede procurarse a sí mismo el consuelo. Los ejemplos van desde sensaciones corporales como una simple molestia en la barriga o el dolor que experimentan cuando asoman los primeros dientes hasta emociones como el miedo o la ansiedad que surgen frente a lo desconocido, a la oscuridad, la separación de un ser querido, etc. En todas estas situaciones la madre tiene la función de calmar la ansiedad del bebé, ser el consuelo de su tristeza, brindar seguridad y tranquilidad frente al miedo, es decir, proporcionar las medidas adecuadas para contener las emociones y enfrentar el conflicto, sea cual sea su origen.

En el ejemplo anterior, queda claro que los padres de Mateo cumplen satisfactoriamente con ambas tareas: en primer lugar, satisfacen las necesidades básicas de alimentación, higiene y abrigo; en segundo lugar, son capaces de utilizar recursos como caricias y canciones para calmar a Mateo, quien ha llegado a un estado de nerviosismo y desconsuelo del cual no puede salir sin ayuda. Sus padres comprenden que esta situación probablemente ha sido causada por la suma de factores desagradables: hambre, sueño e imposibilidad de dormirse por el calor. A partir de esa comprensión, logran realizar las tareas adecuadas para que Mateo se tranquilice y pueda dormir.

Resumiendo, en la interacción madre-hijo se realizan actos normales de alimentación, abrigo e higiene y también otros actos de contención emocional o regulación de la ansiedad del bebé en situaciones más o menos conflictivas. Si todo sale bien, el niño recibe lo que necesita en el momento en que lo necesita y así aprende poco a poco a relacionarse con otra persona y experimenta la sensación de estar con alguien que lo acompaña, comprende lo que le pasa e intenta ayudarlo. El resultado es muy positivo: la vivencia de una relación con otra persona que lo entiende y lo ayuda a sentirse mejor quedará registrada en el bebé como la sensación agradable y placentera de "estar con alguien".

Además, esta experiencia tendrá un efecto beneficioso en el aprendizaje gradual de la autorregulación emocional, que se inicia en esta etapa y continúa durante toda la infancia. La madre que cuida al bebé y lo calma cuando está ansioso está dando el primer paso en el largo camino que culminará cuando el niño pueda cuidarse a sí mismo y calmarse solo.

CUADRO 3.1

<i>¿Cuál es la función materna?</i>	<i>¿Qué facilita en el niño?</i>
Proporcionar el alimento y los cuidados que preservan la vida.	Autocuidado.
Regular los estados fisiológicos. Calmar la ansiedad. Contener las emociones. Enfrentar el conflicto.	Autorregulación del propio cuerpo. Autocontrol de la ansiedad.

Pero ¿esto es todo?

No, hay algo más, es el contacto afectivo, la interacción social entre madre e hijo que excede el mero acto de alimentar, vestir o coger en brazos al bebé cuando llora.

El juego entre la madre y el bebé es un momento privilegiado para observar esta relación de proximidad física y emocional entre ambos. Es un momento de conexión muy especial entre el adulto y el bebé, un momento en el que ambos disfrutan, lo pasan verdaderamente bien: se miran, se ríen, se hablan, se acercan uno al otro, se tocan...

Veamos el ejemplo de Pablo:

Pablo (6 meses) se despierta de buen humor como todas las mañanas. Sus padres se han ido a trabajar muy temprano, pero su abuela, quien lo cuida diariamente, está desayunando en la cocina. Apenas escucha los balbuceos y gritos del bebé, se apresura a ir a su encuentro. Pablo sonrío cuando la ve y la abuela, con satisfacción, le hace cosquillas. Pablo la mira atentamente y ella, como todas las mañanas, se esconde detrás de una manta. El bebé se pone serio y espera expectante hasta que la abuela aparece nuevamente y entonces vuelve a sonrío. Repiten varias veces este juego hasta que Pablo pierde interés y mira hacia otro lado, descubriendo en ese momento los dedos de sus pies que intenta tocar con las manos. La abuela observa divertida cómo su nieto juega solo. Entonces Pablo la mira otra vez y sonrío para que ella nuevamente le haga cosquillas y el juego de aparecer y desaparecer vuelva a comenzar.

Apenas el niño despierta, la abuela no tiene la urgencia de preparar el biberón ni la preocupación de cambiarle los pañales inmediatamente. Esas tareas deben ser realizadas y se harán más tarde porque son necesarias, pero no es lo único importante. El contacto afectivo que la abuela logra con su nieto en esos pocos minutos resulta fundamental. La abuela está dispuesta a jugar y se ve claramente que lo disfruta, pero no impone el juego, respeta los intereses de su nieto, juega cuando él se lo pide con la mirada o la sonrisa, pero también puede esperar cuando está absorto en la investigación de su propio cuerpo, tocándose los dedos de los pies. En esa interacción ambos disfrutan y aprenden a conocerse.

A los seis meses de vida, casi todos los bebés han tenido muchas experiencias de juego como éstas y por eso reconocen la cara, la voz, el contacto y los movimientos de su madre. A esa edad ya saben cómo iniciar y

mantener esos juegos y también cómo terminarlos o evitarlos. Aunque parezca increíble, el bebé de 6 meses puede "invitar" a su madre a jugar, con una mirada o una sonrisa. Si no quiere seguir jugando, el bebé gira su cabeza o mira hacia otro lado, indicando que ha perdido el interés o le apetece hacer otra cosa.

¿Cómo es posible captar los sutiles mensajes que envía el bebé? Al principio es difícil saber qué necesita en cada momento, pero, a medida que madre e hijo se van conociendo, ella aprende a descifrar esos mensajes y, poco a poco, comienza a comprender las señales.

¿Por qué es importante que la madre respete esas señales? Porque así le transmite a su hijo que lo que él siente o desea tiene valor para ella. El niño recibe este mensaje y se siente aceptado, querido, valorado y respetado. Este sentimiento es la base sobre la cual se construye la autoestima. La imagen que los padres tienen de sus hijos se transmite a los niños desde el primer minuto de vida y, a partir de esa imagen, se constituye el sentimiento valorativo de uno mismo.

Ahora podemos completar el cuadro de la función materna:

CUADRO 3.2

<i>¿Cuál es la función materna?</i>	<i>¿Qué facilita en el niño?</i>
Proporcionar el alimento y los cuidados que preservan la vida.	Autocuidado.
Regular los estados fisiológicos. Calmar la ansiedad. Contener las emociones. Enfrentar el conflicto.	Autorregulación del propio cuerpo. Autocontrol de la ansiedad.
Reconocer y valorar los progresos y los aprendizajes. Respetar los sentimientos y deseos. Sentirse orgulloso del hijo.	Autoestima.

En la relación madre-hijo, la madre cuida y protege a su bebé, lo calma y lo tranquiliza, lo valora por lo que es y por lo que hace, sintiéndose orgullosa de su hijo. ¿Cómo saber si todo va bien? El juego es un parámetro para "medir" la función materna y cómo va la relación.

Todo marcha bien en la interacción cuando madre e hijo muestran interés por jugar juntos y ese interés se mantiene en el tiempo, cuando se disfruta de esa actividad sin preocupaciones, cuando tanto la madre como su hijo están atentos, concentrados en el juego y absortos en su interacción. No se trata de realizar alguna tarea específica ni algún movimiento en particular, hay que dejarse llevar por el juego, una actividad en sí misma que exige tiempo y dedicación. Simplemente se trata de "jugar por jugar", por el mero placer de hacerlo. Una madre ideal sería aquella que está siempre dispuesta a jugar y disfrutar de esa actividad con su bebé.

¿Existe la madre ideal?

Claro que no, la realidad es bastante más compleja. ¿Cuáles son las razones por las cuales un adulto siente que no está disponible para jugar con su hijo

pequeño? Hay razones bastante graves y otras que no-lo- son tanto.

Dentro de las razones más graves, están las situaciones en las cuales la madre no se siente capacitada para atender a su bebé o encuentra serias dificultades en la relación con su hijo, generalmente debido a una depresión o a una enfermedad que la obliga a estar separada de su bebé por largas temporadas.

En estos casos, probablemente se necesitará la intervención de alguien externo a la relación madre-hijo que pueda colaborar ayudando a la madre a conectarse afectivamente con su bebé de la mejor manera posible. Esta intervención puede ser de dos tipos: espontánea e informal, por ejemplo, de un familiar o amigo que acompaña y aconseja a la madre, o bien planificada y de carácter profesional, es decir, de un terapeuta que hace un diagnóstico de la situación y recomienda lo que considera más adecuado para mejorar la relación de la madre con su hijo.

Dentro de las razones menos graves se encuentran los momentos puntuales, bastante habituales, en los cuales la madre se siente cansada después de trabajar todo el día o triste por un suceso familiar desagradable o excesivamente preocupada por cosas que no guardan ninguna relación con su bebé.

Estos casos no revisten ninguna gravedad; esos momentos se acaban y todo vuelve a la normalidad. No hay nada de qué preocuparse, simplemente no se puede estar totalmente disponible para el bebé las 24 horas del día y, en esas ocasiones, es importante que haya alguien para reemplazar a la madre, una persona que demuestre su interés por atender al bebé y jugar espontáneamente con él. Veamos dos ejemplos de estas situaciones habituales en las cuales la madre no puede hacerse cargo de la exigencia que le plantea el cuidado de su bebé.

Cuando la madre está triste o muy cansada, es normal que no pueda estimular a su bebé para jugar ya que no tiene la energía necesaria para hacerlo. En ese momento quizá puede realizar las tareas prácticas relativas al cuidado de su hijo, pero no puede alegrarse o sentirse satisfecha, lo que

transmitirá a través de su rostro, su voz o sus movimientos. Son los casos en los que se realizan los actos normales de alimentación, higiene y abrigo, pero son meros actos, no hay juego, no hay diversión en la relación. Por ejemplo, la madre le cambia los pañales al bebé, pero no le hace caricias; lo viste, pero sin hacerle carantoñas o cosquillas; le da el pecho, pero apenas lo mira.

Otro caso puede ser el de una madre que en determinado momento se siente muy insegura, que se ve incapaz de atender al niño porque no para de llorar y ella no comprende lo que le pasa. Entonces puede creer que no sabe cómo cuidarlo, incluso llegar a sentir que cualquier cosa que haga será inútil ya que no puede calmarlo o protegerlo. En ese caso, lo más recomendable es pedir ayuda; siempre hay una tía, una abuela o una vecina que sabrá cómo hacerse cargo del bebé e incluso de la madre, animándola a tener confianza en sí misma o dándole algún buen consejo.

En el caso de Mateo, cuando no se puede dormir, su padre puede estar transmitiéndole su nerviosismo porque se siente incapaz de hacerse cargo de la situación o puede estar menos concentrado que otras veces en la tarea, debido a su cansancio o sus preocupaciones. Esto es algo pasajero, probablemente se solucionará con el tiempo; por eso lo aconsejable es intentar calmarse y, si no es posible, pedir ayuda. En este caso, el padre de Mateo recurre a su mujer y, entre ambos, será más fácil resolver la situación.

¿Qué le pasa al bebé cuando su madre no responde como él espera?

Eso depende fundamentalmente de la relación que se haya establecido entre ambos. Si la relación es buena, el niño suele tolerarlo muy bien y volver a intentarlo, es decir, se decepciona porque no es estimulado o no recibe respuesta, pero supera perfectamente esa pequeña frustración. De esta forma el niño aprende a esperar y comprende que no siempre se puede satisfacer la necesidad inmediatamente.

Pero, si esta situación se repite con frecuencia, el bebé probablemente perderá la esperanza de obtener alguna respuesta y ya no buscará activamente la interacción. Evidentemente el bebé no tiene aún los recursos intelectuales necesarios para entender por qué su madre no le presta atención.

Simplemente sufre una frustración tras otra cuando intenta relacionarse con su madre y ella no responde a sus "invitaciones". En estos casos puede sentirse rechazado o abandonado, con el consiguiente perjuicio para su autoestima.

Es importante remarcar que todas las madres pasan, en mayor o menor medida, por estos momentos de desconexión física y emocional de sus hijos y esto no tiene nada que ver con el amor que sientan hacia ellos. Una madre pudo haber deseado mucho tener un bebé, estar encantada con el niño recién nacido y, sin embargo, verse agobiada por la exigencia que su cuidado requiere. Esta sensación puede llevarla a cumplir con su "obligación de madre" de forma mecánica y con escasas muestras de cariño, sin comprender que es tan importante cambiarle los pañales al bebé como acariciarlo y sonreírle mientras lo hace.

Hasta ahora se mencionaron las situaciones en las cuales madre e hijo no pueden jugar y disfrutar juntos por causas que atañen a la primera: desde cansancio, tristeza o preocupación hasta enfermedad grave o depresión. Pero aún falta hablar del bebé.

¿Existe el bebé ideal?

Existe un bebé ideal, es el bebé que los padres desean y esperan. Incluso antes de que el bebé nazca sus padres lo imaginan de una u otra forma: más o menos gordito, rubio o moreno, lleno de vitalidad o muy tranquilo, durmiendo toda la noche o llorando sin parar... son imágenes o pensamientos que, como piezas de un puzle, configuran un retrato del bebé ideal.

Pero aparece el bebé real y, por supuesto, no coincide exactamente con el que sus padres imaginaban. En la mayoría de los casos los padres lo aceptan sin problemas, tolerando la frustración de que su hijo no sea igual al que habían "soñado". Sin embargo, a veces resulta difícil aceptar que el bebé no sea como uno espera o que no responda a determinada situación como uno ha imaginado.

Marta tiene dos hijos: Joaquín (4 años) e Iván (13 meses). Está muy

preocupada porque Iván aún no ha comenzado a andar, pese a que ella y su marido lo estimulan constantemente para que lo haga. Suele comparar a sus dos hijos en todos los aspectos y se encuentra un poco decepcionada con el desarrollo de Iván porque Joaquín aprendió a caminar antes de cumplir 1 año.

En primer lugar, hay que tener en cuenta la cuestión evolutiva: es tan normal un bebé que comienza a caminar a los 10 meses como aquel que lo hace a los 14. Y tener esta información ayuda a no preocuparse innecesariamente.

En segundo lugar, cada niño es diferente; hay bebés muy inquietos y otros más tranquilos; hay bebés que aprenden rápidamente y otros que lo hacen con un ritmo más lento; por tanto, no podemos tratarlos de la misma manera ni esperar que respondan de igual forma ante situaciones parecidas.

En el caso de Marta y sus hijos está claro que no hay nada de qué preocuparse. Se trata de dos niños diferentes, con un ritmo propio de aprendizaje y distintas motivaciones. ¿Quién dice que es mejor caminar a los 11 meses que a los 13? Es exactamente lo mismo. Marta tiene ciertas expectativas que Iván no cumple, pero esto no significa que Iván tenga un problema. Probablemente haya que modificar las expectativas de la madre y adaptarlas a las posibilidades de su hijo, en lugar de intentar que el niño alcance esos logros que su madre desea.

Veamos otro caso:

A Enrique le gusta mucho jugar con su hijo Santiago (18 meses) cuando llega del trabajo. Suelen ir a la cama grande y divertirse con distintos juegos: cosquillas, aparecer y desaparecer detrás de una manta, etc. Otras veces Enrique coge los cuentos infantiles y el niño señala dibujos de algunas palabras que ya conoce o repite algunos sonidos que aprendió con su padre.

Pero hoy Enrique no puede hacer nada de esto con su hijo. Santiago se da la vuelta, dándole la espalda a su padre y, cuando Enrique coge los cuentos, el niño los arroja al suelo. Enrique está desconcertado y también

un poco enfadado con el niño; piensa: "¿Por qué no quiere jugar conmigo en el momento que tengo libre para dedicarme a él?".

Si un niño no responde a la invitación de jugar que le hacen sus padres, hay que preguntarse si se trata de una situación habitual o de un momento puntual. Si es algo que se repite frecuentemente, lo aconsejable es consultar con un especialista: el pediatra en primer lugar y luego un psicólogo infantil si fuera necesario. A todos los niños les gusta jugar y, si no lo hacen, es un síntoma de que algo no marcha bien.

Pero, si se trata de un momento puntual, como en el caso de Enrique y Santiago, no hay nada de qué preocuparse. Así como no existe la "madre ideal" tampoco existe el "bebé ideal" siempre dispuesto a jugar y divertirse. A un bebé no le apetece jugar por muchas causas: tiene hambre, dolor de barriga, sueño o está más irritable que otras veces, incluso enfadado, por algún hecho reciente (le quitaron un juguete, su madre le riñó, etc.). Como Santiago aún no puede explicar lo que le pasa, será mejor no insistir en el juego y esperar a que el niño se calme. Enrique tendrá que aguantar sus ganas de jugar y guardarlas para otro momento.

Cómo se consigue una buena relación con el bebé?

Si los adultos intentan adaptarse al ritmo del bebé, lo más probable es que éste responda adecuadamente y así, con este ajuste mutuo entre el comportamiento de ambas partes, se logra una relación satisfactoria y enriquecedora tanto para la madre como para el niño. Parece complejo, pero no lo es en absoluto; en realidad suele funcionar muy bien de forma intuitiva y espontánea. Se hacen muchas cosas sin pensarlas siquiera y todas esas cosas que las madres hacen de forma inconsciente, sin darse cuenta, resultan vitales para sus hijos.

Hay tres condiciones básicas para una buena relación madre-hijo: presencia, proximidad y respuesta. Esto significa que la madre debe estar presente, pero la presencia no basta, también debe acercarse al niño, tanto física como emocionalmente; sin embargo, eso tampoco es suficiente, ya que además debe responder a sus necesidades de la forma más apropiada. El bebé

puede sentirse vivo en tanto hay un adulto que puede cuidarlo, contener sus emociones, calmar su ansiedad, celebrar sus constantes aprendizajes, apreciar sus cambios y protegerlo de posibles peligros en el marco de un vínculo seguro y estable.

CUADRO 3.3

Condiciones básicas para un vínculo estable y seguro entre madre e hijo

-
1. Presencia.
 2. Proximidad física y emocional.
 3. Respuesta a las necesidades del bebé.
-

¿Por qué es tan importante todo esto?

Porque la forma en la que el niño vive sus relaciones más tempranas tendrá una enorme influencia sobre el curso que tomarán sus futuras relaciones. Después de todo, en este período tan temprano de su vida está aprendiendo cómo debe tratar con los demás, lo que puede esperar de ellos y qué tipo de relaciones se pueden establecer con las personas que nos rodean. Si el bebé logra un buen vínculo con sus padres y hermanos, podrá recorrer el camino que va desde la dependencia temprana hacia la creciente autonomía, acompañado de un sentimiento de seguridad, confianza en sí mismo y confianza en los demás.

PARA RECORDAR:

- ✓ Cuidar bien al bebé no es solamente alimentarlo, vestirlo, cambiarle los pañales y bañarlo.
- ✓ Contener emocionalmente al bebé es calmarlo cuando está asustado o cuando algo le duele.
- ✓ Valorar al bebé es respetar sus deseos y sentir orgullo por lo que aprende cada día.

- ✓ No existen madres y padres "ideales". Lo importante es tratar de cumplir con el rol de la mejor manera posible.
- ✓ No existe el bebé "ideal". Lo importante es aceptarlo tal cual es y adaptarse a su ritmo de aprendizaje.
- ✓ Para lograr una buena relación con el bebé, no basta con estar presente. Hay que conocerlo para acercarse a él y responder a sus necesidades de forma más apropiada.

El descubrimiento del placer sensual

Antes de la aparición del psicoanálisis, se consideraba que la sexualidad comenzaba en la pubertad porque estaba asociada a la maduración de los órganos genitales y la consiguiente capacidad de procreación. Ya se ha explicado en el capítulo anterior que actualmente existe un amplio consenso entre las diferentes disciplinas científicas y corrientes teóricas acerca del concepto de sexualidad. Todos aceptan la idea de que la sexualidad está ligada a las sensaciones placenteras del propio cuerpo y a las relaciones afectivas con otras personas.

Desde los primeros días de vida se puede hablar de sensualidad en la relación madre-hijo, ya que hay ciertas sensaciones de placer derivadas del contacto físico que no pueden explicarse solamente por la satisfacción de las necesidades biológicas. Este placer de tipo sensual no debe ser confundido con el placer que se experimenta en una relación sexual adulta. Se trata de cierto placer sensorial que se activa con los cuidados maternos.

¿Cómo aparece el placer sensual?

El bebé descubre el placer sensual en el contacto corporal que se establece con las personas que lo cuidan. La madre lo toca, lo besa, lo acaricia y, a través de esas experiencias de contacto físico, le genera sensaciones agradables y, de alguna manera, le transmite el placer que ella misma siente. La sensualidad basada en el sentido del tacto se activa casi desde el principio de la vida, ya que la piel está dotada de terminaciones nerviosas que registran

los estímulos externos y los experimenta como sensaciones agradables o desagradables.

Aunque el placer sensual se puede sentir en cualquier parte del cuerpo, se considera que la boca es una zona especialmente sensible al placer en los primeros dos años de vida. ¿Por qué? Porque la boca y los labios están asociados a la lactancia, natural o artificial, que es la primera experiencia de satisfacción del niño. Cuando el bebé siente el malestar que le genera el hambre, succiona el pecho o el biberón y este malestar desaparece. El bebé "satisfecho" asocia este estado placentero de bienestar corporal con la succión y la boca. Por eso sigue succionando aun cuando ya no tiene hambre, incluso mientras duerme, llorando si su madre lo retira del pecho.

Entonces, durante la lactancia el niño recibe el alimento necesario para vivir y sentirse bien, pero además también descubre el placer de succionar y las sensaciones agradables que esto genera en algunas zonas de su cuerpo: boca y labios. Pero eso no es todo. Cuando el niño busca el pecho materno o el biberón, allí encuentra a su madre que le ofrece su calor, su voz, su mirada y le transmite la seguridad y confianza necesarias para vivir.

La vivencia placentera de contacto queda registrada en algún lugar de la mente del niño, quien intenta repetir esa experiencia cada vez que puede. Cuando el bebé está solo, evoca el pecho materno ausente y succiona el chupete o el pulgar, decide cuándo y cómo darse placer a sí mismo. La posibilidad de obtener satisfacción recurriendo únicamente al propio cuerpo se denomina autoerotismo.

Cuando la relación del bebé con su madre es muy buena, el niño presenta comportamientos autoeróticos. En cambio, si la relación es conflictiva, el autoerotismo no es tan frecuente. Y, cuando no hay relación entre el bebé y su madre, el autoerotismo no aparece, es decir, ante la carencia de estimulación, tampoco hay autoestimulación. Se comprueba así una relación directa entre la calidad de la relación con la madre y el autoerotismo. Y es por eso que nos hemos extendido tanto en la descripción del primer vínculo madre-hijo en el apartado anterior.

En ese vínculo se experimenta, por primera vez, el placer de tipo sensual, que se desliga de la necesidad biológica e inaugura la sexualidad. Esa primera experiencia de satisfacción se configura como modelo de las futuras relaciones amorosas.

Cuáles son las sensaciones placenteras antes de los 2 años?

Casi todas las conductas que producen placer al niño de estas edades están relacionadas con la succión o con el sentido del tacto: tocar y ser tocado.

La succión

Los objetos privilegiados son el pezón de la madre, el biberón, el chupete o el propio dedo porque son lo suficientemente blandos para excitar la mucosa bucal sin hacer daño y también lo suficientemente fuertes para no romperse ni deshacerse con el contacto y la saliva. Pero es habitual que los niños de esta edad se lleven todo a la boca para "probarlo" y "conocerlo".

Chupar es al mismo tiempo un acto de placer y un acto de conocimiento. Los objetos se conocen y se reconocen a través de la boca. La inteligencia está en plena construcción y paulatinamente será posible conocer el mundo a través de la imitación, la imaginación, el pensamiento y las palabras. Pero, mientras tanto, los objetos se diferencian unos de otros por las cualidades que los niños sienten cuando los chupan: son duros o blandos, saben bien o mal, se pueden morder y destruir, se deshacen o se mantienen intactos.

Es muy importante que los padres permitan a sus hijos experimentar estas sensaciones con objetos adecuados para ello. Hasta los 3 años los niños tienen una tendencia natural a llevarse todo a la boca y existen juguetes que admiten ser chupados e incluso mordidos sin perjuicio para el bebé. No es aconsejable quitarle todo de la boca cuando lo está chupando, a menos que sea peligroso o antihigiénico.

El tacto

Tocar, acariciar, besar y abrazar al bebé es fundamental para que crezca con

buena salud física y mental. Todas esas buenas experiencias de contacto físico quedarán registradas como demostraciones de cariño, sensaciones de seguridad y placer que se proyectarán a su vida adulta.

Un niño que es tocado por sus padres intenta repetir esa experiencia placentera casi inmediatamente: se toca la oreja mientras se chupa el dedo cuando quiere dormirse, acaricia la piel de su madre durante el amamantamiento, coge un extremo de la manta para chuparlo o apretarlo con sus dedos, se mete en la boca la oreja de su peluche preferido, etc. Son comportamientos en los cuales el bebé se procura placer a sí mismo utilizando su propio cuerpo, el de su madre o los objetos de su entorno.

Los niños que no viven buenas experiencias de contacto físico en su familia pueden tener en el futuro dificultades en la aceptación de su cuerpo y de sí mismos, sentimientos de hostilidad o de inseguridad; en resumen, sensaciones nada agradables con relación a los demás o a sí mismos.

¿Cómo facilitar al bebé buenas experiencias en esta etapa?

La actitud más adecuada es darle a nuestro hijo la oportunidad de sentir el placer relacionado con la succión o con el contacto físico, ofreciéndole la libertad necesaria para experimentar sensaciones agradables en su cuerpo y aprovechando todas aquellas situaciones que se presentan a diario, como la hora de la comida o del baño.

En el acto de la alimentación están incluidas las experiencias de la succión y las del tacto, así que resulta una buena oportunidad para jugar con el bebé y, sobre todo, dejarlo jugar y probar distintas sensaciones.

Mientras el bebé toma el pecho o el biberón, es importante que su madre lo acaricie, lo mire, lo abrace... y también que permita que el bebé la toque. Es un momento privilegiado de conexión física y emocional.

A medida que los niños van incorporando nuevos alimentos, es aconsejable permitirles experimentar las diferentes texturas, sabores y olores. Si transformamos todo en una papilla, no podrán percibir las diferencias entre

los alimentos ni distinguir lo que les gusta de lo que no les gusta. Tampoco aprenderán a morder y masticar para deshacer los alimentos antes de tragarlos.

Los niños pequeños necesitan tocar los alimentos con sus manos para "sentirlos" aunque a veces se manchen la ropa o se comporten de forma incorrecta en la mesa. No es prioritario aún enseñarle buenos modales; ya habrá tiempo para eso más adelante.

Otra situación de la vida diaria que se puede convertir en una buena experiencia es la hora del baño. El bebé suele disfrutar muchísimo del agua, los masajes, los abrazos y besos de sus padres cuando lo envuelven en la toalla para secarlo, es decir, los juegos propios de cada familia. El baño debe realizarse con calma, sin prisas, con cariño y mucha atención para evitar accidentes; así será una situación agradable que el bebé querrá repetir todos los días. Una rutina necesaria no tiene por qué convertirse en una tarea mecánica y aburrida que se cumple sólo por obligación.

La hora del baño o del cambio de pañal son buenos momentos para aprender cómo se llaman las distintas partes del cuerpo, incluyendo los genitales. Todas las partes del cuerpo tienen nombre y el bebé necesita aprender todos esos nombres sin excepción. Si evitamos nombrar el pene o la vulva estaremos transmitiendo que es mejor no hablar de esas partes o que son zonas del cuerpo de las cuales hay que avergonzarse o es necesario ocultar. Es mejor no utilizar eufemismos para nombrar los genitales; es conveniente que los niños conozcan los nombres correctos, aquellas palabras con las que podrán comunicarse con los demás y ser comprendidos.

PARA RECORDAR:

- ✓ La sensualidad existe desde el nacimiento y se basa en el contacto físico entre el bebé y sus cuidadores.
- ✓ La boca es una zona especialmente sensible al placer durante los dos primeros años de vida.

- ✓ El autoerotismo es la posibilidad de encontrar el placer uno mismo recurriendo al propio cuerpo.
- ✓ Cuanto mejor es la relación entre el bebé y su madre, más comportamientos autoeróticos presenta el bebé.
- ✓ Los padres deben favorecer las experiencias placenteras del bebé, dándole libertad para experimentar sensaciones agradables en su cuerpo.
- ✓ La hora de la comida o del baño son buenas ocasiones para disfrutar de las sensaciones placenteras generadas por la succión y el contacto físico.
- ✓ Los padres deben enseñar a sus hijos los nombres de todas las partes del cuerpo, incluidos los genitales.

La confusión entre sensualidad y excitación sexual

A veces los padres relatan situaciones que les generan ansiedad o hasta cierto rechazo; por ejemplo, una erección del bebé mientras le cambian los pañales. Dudan acerca de si estarán estimulando demasiado al bebé, preguntan si deberían tocarlo menos o hacerlo de forma diferente. Suelen pensar que están erotizando al bebé de una forma indebida y este pensamiento puede llevarlos a evitar el contacto físico y a distanciarse afectivamente de sus hijos como consecuencia de ello.

Las erecciones de los bebés no responden a una estimulación erótica como en los adolescentes o en los adultos, simplemente son respuestas naturales al contacto, a la necesidad de orinar, e incluso pueden acompañar toses y llantos. Los padres deben tener claro que no hacen nada para provocar las erecciones y, por tanto, tampoco pueden hacer nada para evitarlas. Si en el momento del baño o el cambio de pañales se produce una erección, los padres deben seguir haciendo lo que estaban haciendo con calma y naturalidad.

Las sensaciones placenteras que sienten los niños cuando sus padres los tocan no son de tipo erótico sexual, no deben confundirse con la excitación sexual de los adultos aunque la forma en que se manifiesta el placer sea similar. Son situaciones normales que no deberían asustar a los padres; los niños están aprendiendo a conocer su cuerpo a través de esas sensaciones agradables y necesitan del contacto físico para experimentarlas.

Los padres son los encargados de activar el placer en el bebé, no desde su propia sexualidad adulta sino desde la ternura y la dulzura que despierta el cuerpo frágil y suave del bebé. El bebé suele generar en los padres el deseo de acariciarlo, abrazarlo, cuidarlo, protegerlo. Se trata de algo normal, un deseo que no debe reprimirse sino manifestarse en la relación de cariño entre padres e hijos, promoviendo la proximidad física y emocional.

En general, los padres tienen la capacidad de desplegar esa ternura en la relación con los hijos, inhibiendo su propia sexualidad, es decir, reprimiendo sus propios deseos eróticos sexuales. Éste es un proceso que sucede de forma espontánea, sin ningún esfuerzo para los padres, que no suelen confundir el amor paterno-filial con el amor de pareja o amor sexual.

En alguna ocasión puede suceder que los padres experimenten algún sentimiento o pensamiento sexual con relación a la visión del hijo desnudo o en respuesta al contacto físico. En la mayoría de los casos desaparece en pocos segundos porque existe la plena seguridad de que nunca se llevará a la práctica; por tanto, se debe entender como algo pasajero e íntimo sin exagerar su importancia.

Sin embargo, algunos padres reaccionan con mucha angustia, se sienten culpables y rechazan de plano el contacto físico con su hijo. Otros padres se dejan invadir por la sensación y corren el riesgo de excitar demasiado al bebé con sus mimos y cuidados excesivos. En ambos casos, las reacciones de los padres son claramente inadecuadas y sería recomendable una consulta psicológica para encauzar el vínculo con los hijos.

Un caso especial es el amamantamiento porque es una experiencia muy agradable en la que pueden surgir sensaciones más eróticas que invaden a la

madre mientras está dando el pecho a su bebé. No hay que preocuparse porque se trata de una respuesta fisiológica normal ante la estimulación de los pechos: la oxitocina, hormona que actúa sobre las mamas para aumentar el flujo de la leche, es la misma que se libera durante el coito, estimulando el orgasmo. Por eso se pueden generar sensaciones "sexuales" en las primeras veces que se da el pecho, sensaciones que van desapareciendo poco a poco.

Otra situación que puede generar ansiedad en los padres es la exploración genital de los niños pequeños. Aproximada mente a los 7 u 8 meses el niño descubre el pene y más o menos en esa época la niña descubre la vulva. Tocarse los genitales tiene un único objetivo: conocer e investigar. Los niños pequeños se tocan el pene o la vulva como pueden tocarse los dedos del pie; no hay un sentido sexual en la manipulación de los genitales.

Los padres que se sienten incómodos e impiden que el bebé se toque, quitándole la mano o poniéndole rápidamente el pañal, confunden esta exploración natural del propio cuerpo con la masturbación del adulto.

La actitud más adecuada es facilitar al bebé el conocimiento de su propio cuerpo, permitiéndole la exploración y aceptando que disfrute de todas las partes de su cuerpo por igual. Además, se puede aprovechar el momento en que el niño se toca para nombrar esas partes del cuerpo con las palabras correctas: vulva y pene. Conocer su propio cuerpo es imprescindible para enfrentarse al desafío de los 2 años: controlar los esfínteres.

PARA RECORDAR:

- ✓ No se debe confundir el placer sensual que siente el niño con la excitación sexual de los adultos.
- ✓ No se debe confundir la ternura y el cariño de los padres hacia sus hijos con el deseo de tipo erótico-sexual.
- ✓ Los padres pueden sentirse invadidos en algún momento por sentimientos o pensamientos eróticos con relación a sus hijos, pero saben que nunca se llevarán a la práctica.

- ✓ Si los padres no tuvieran claro lo anterior, lo recomendable es acudir a una consulta psicológica.

SEGUNDA FASE. El niño de 2 años

Adrián (2 años y 3 meses) está jugando con una pelota de color amarillo, la arroja lejos y luego la recoge. Llega Marta, su prima de la misma edad, y también la quiere. Cuando Marta coge la pelota, la sujeta fuerte e intenta apartar a su primo con la otra mano. Cuando Adrián logra quitársela, la abraza con las dos manos gritando: "¡Es mía!", a lo que su primo responde: "¡Es mía!".

Sarai (2 años y 6 meses) sale muy contenta de la guardería y corre al encuentro de su madre; se abrazan y comienzan a caminar hacia casa. De repente Sarai para y dice: "No quiero andar". Su madre intenta convencerla: "Vamos a casa que ya está la comida preparada". Sarai camina un poquito, pero vuelve a parar y ahora se sienta en el portal de un edificio: "No quiero andar, no, no y no". La madre empieza a impacientarse porque sabe que cuando Sarai se obstina es difícil lograr que cambie de opinión.

A partir de los 2 años el niño comienza a controlar su cuerpo y esa autonomía física le permite elegir dónde quiere ir, qué quiere hacer, con quién quiere estar. Ya no se conforma con lo que le proponen, se da cuenta de que puede conseguir lo que desea y rechazar lo que no le gusta. Los padres suelen comentar que su hijo se ha vuelto un poco obstinado o testarudo, o que está muy rebelde. Simplemente se trata de una etapa de la infancia en la cual los niños, en general, "quieren salirse con la suya" y no hay quien los convenza de hacer algo diferente a lo que piensan.

Porque, claro, ahora piensan y lo que dicen es exactamente lo que están pensando en ese momento, corresponda o no con la realidad. No hacen falta pruebas para afirmar aquello que dicen. En el primer ejemplo, si Marta dice que la pelota es suya, es suya, da igual que los adultos le expliquen que la pelota es de su primo. Y, si Adrián dice que no quiere compartir su pelota, eso es lo que vale, no importa que sus padres intenten transmitirle valores de

solidaridad y compañerismo. En el segundo ejemplo, es más o menos lo mismo. Sara; no necesita explicar que está cansada o que prefiere ir en taxi o que su casa está lejos. Simplemente dice que no camina y no camina, así de claro y contundente.

Inevitablemente los padres pierden la paciencia y muchas veces fuerzan al niño a hacer aquello que no quiere o a aceptar lo que no le gusta. Aunque en el momento sea la solución más rápida y eficaz, no es lo aconsejable porque nadie debe obligarnos a ir contra nosotros mismos, no se debe forzar a una persona a actuar en contra de sus deseos. Esa actitud traerá consecuencias negativas ya que el niño, imitando a sus padres, también intentará imponerse a los demás por medio de la fuerza o el poder, dentro y fuera de la familia.

Evidentemente tampoco se puede permitir al niño hacer todo lo que quiera; es una actitud sobreprotectora que resulta fácil y cómoda en el momento pero que deja al niño sin límites, sin una guía, sin un camino por el cual avanzar en su crecimiento. Si un padre permite a su hijo hacer todo lo que desea, de alguna manera lo está abandonando, no está cumpliendo con una de las funciones más importantes de los padres: dar un marco de referencia familiar a los hijos, explicar lo que está permitido o prohibido, diferenciar entre lo que está bien y lo que está mal.

¿Cuál es la actitud adecuada en esta especie de lucha de poder entre padres e hijos? Los padres deben facilitar la autonomía del niño, dejarlo hacer, pero siempre dentro de límites determinados, límites claros y comprensibles para los niños de esta edad. Los límites son normas que deben ser explicadas una y otra vez para que puedan ser internalizadas, explicadas con palabras adecuadas a la edad del niño, con seguridad y firmeza pero sin gritos ni amenazas.

En los conflictos hay que negociar, no se puede imponer la visión propia ni tampoco abandonar la pelea para evitar un mal momento. Negociar con un niño puede resultar agotador, pero compensa. El niño aprenderá cómo hacerlo y utilizará la negociación cuando surjan conflictos con otros niños, ya que la relación entre padres e hijos servirá de modelo para las relaciones interpersonales fuera de la familia.

Volviendo al primer ejemplo, no se trata de enfadarse ni gritar, tampoco reñir o castigar a Adrián y Marta, quitándoles la pelota a ambos o decidiendo quién debe jugar con ella. Si lo hicieran, los adultos estarían imponiendo lo que ellos consideran una solución pero sin respetar el deseo de los niños.

En casos como éstos es aconsejable explicar al niño lo que le está pasando y luego sugerir una o dos formas de resolver el conflicto, indicando las consecuencias que traerá no aceptar ninguna de las opciones propuestas. Por ejemplo se les podría decir algo así: "A los dos os gusta mucho esta pelota amarilla, pero también hay otra azul por aquí. Adrián puede jugar un ratito con la azul mientras le presta la amarilla a Marta y después cambiamos: le toca la azul a Marta y la amarilla a Adrián. ¿Qué os parece? Si no puede esperar cada uno su turno, vamos a tener que guardar las dos pelotas y jugar con otra cosa...". Los niños de 2 años son capaces de comprender este tipo de razonamiento, pero no siempre aceptan las normas de buen grado. En este caso, si Adrián y Marta no respetan el sistema de turnos propuesto, se guardan las pelotas y se ofrece otro juguete, tal y como se les había explicado. Si los padres no cumplen con lo que dijeron, sus hijos no les creerán la próxima vez.

En el segundo caso, no estaría bien coger a Sara; de un brazo y arrastrarla por la fuerza a casa ni tampoco subirla en brazos y llevarla como si fuera un bebé. Ni imponernos ni sobreprotegerla. Pero ¿qué hacer? Primero explicarle lo que pensamos que le pasa y luego intentar convencerla de que lo más razonable es llegar a casa cuanto antes. Se le podría decir: "Ya sé que estás cansada, yo también lo estoy; descansamos un poquito y seguimos. ¿Vale?". Y mientras esperamos: "Creo que deberíamos darnos un poco de prisa si queremos tener tiempo para comer y jugar un ratito en casa".

Cada familia encontrará la manera de resolver el conflicto, pero lo más adecuado es no perder la paciencia y recordar que los padres estamos mostrando un modelo que el niño imitará más tarde. Justamente en esta etapa los niños comienzan a imitar lo que ven y escuchan, repitiendo conductas y emociones que observan en los adultos y en los niños mayores que los rodean.

CUADRO 3.4

El niño de 2 años

-
- Quiere ser independiente.
 - Dice “no” a todas horas.
 - Desafía a sus padres.
 - Entiende las normas, pero no quiere cumplirlas.
 - Desea hacer las cosas a su manera.
 - Está aprendiendo a pensar, tiene sus propias ideas y opiniones.
 - No se da cuenta si afecta a los demás con lo que hace.
 - No tiene la capacidad de sentir empatía.
 - Juega “al lado de” otros niños pero no “con” ellos.
 - No quiere compartir sus juguetes.
 - Imita el comportamiento de otros niños y de los adultos.
 - Comienza a sentirse incómodo con los pañales mojados o “sucios” y se interesa por aprender a ir al baño solo.
-

El control de esfínteres

En la primera etapa, desde el nacimiento hasta los dos años, hablamos de la lactancia como una experiencia en la cual el bebé sentía placer en su cuerpo, satisfacía necesidades biológicas y se relacionaba con otras personas. A partir de los 2 años, también hay un suceso evolutivo de importancia en el cual podremos analizar esas variables: el control de esfínteres.

El control de esfínteres supone:

- Darse cuenta de la necesidad: "Tengo ganas de hacer pis" o "Tengo ganas de hacer caca".
- Esperar: "No puedo hacerlo ahora porque no uso pañales".
- Satisfacer la necesidad en el lugar apropiado: "Papá y mamá dicen que

hay que ir al baño".

Normalmente se controla primero el esfínter anal y luego se realiza el control de la vejiga. El control diurno se consigue antes que el control nocturno, no hay que preocuparse si entre ambos pasan varios meses.

Los padres tienen dos tareas importantes: esperar y acompañar. Así como aprender a vestirse, bañarse o manejar los cubiertos no se hace de un día para otro, el control de esfínteres es un proceso que también lleva su tiempo. Pero ¿cómo saber si un niño está preparado para iniciarlo?

En primer lugar, necesita estar maduro físicamente, es decir, haber adquirido la función neuromuscular que conduce al control de la vejiga y el esfínter anal, lo que ocurre entre el segundo y el quinto año de vida. Se toman los 2 años como punto de partida, pero el proceso puede comenzar antes o después, dependiendo de la maduración del sistema nervioso y de otros factores físicos o psicológicos. Se considera dentro de la normalidad que un niño obtenga el control nocturno de la micción en torno a los 4 o 5 años.

En segundo lugar, el niño debe conocer las palabras clave: los nombres de las partes del cuerpo involucradas en el control y los nombres que usan en su familia para referirse a la orina y a las heces. Lo más recomendable es usar los términos "pis" y "caca" para que cualquier persona encargada de su cuidado pueda entenderlo. No solamente debe ser capaz de comprender estos términos cuando los escucha sino también pronunciarlos, aunque lo haga de forma incorrecta.

En tercer lugar, el niño debe aprender a reconocer las sensaciones de su cuerpo antes de orinar y defecar (contracciones de la vejiga y movimientos del intestino), así como ser consciente de las sensaciones que se tienen después de orinar o defecar (estar mojado, "sucio", incómodo con el pañal, sentirse aliviado, etc.).

En cuarto lugar, el niño debe haber mostrado interés en las funciones de la micción y la defecación, por ejemplo: preguntas acerca del tema, imitación de los padres o hermanos mayores, intentos de quitarse la ropa e ir al baño, etc.

En quinto lugar, la familia o los cuidadores deben estar dispuestos a acompañar al niño en este proceso con cariño y suavidad. El control de esfínteres está muy relacionado con los sentimientos de seguridad y autoestima, por eso es importante que los padres tengan una actitud positiva y confíen en las capacidades del niño, acompañándolo en sus esfuerzos con comprensión y empatía.

CUADRO 3.5

Lo que hay que hacer

-
- Hablar del tema y enseñar las palabras necesarias: pis, caca, váter, etc., para que el niño pueda comprender y ser comprendido.
 - Permitir que los niños vean cómo lo hacen los mayores.
 - Leer al niño libros de cuentos con este tema.
 - Observar si el niño hace algún movimiento especial antes de orinar (cruzar las piernas, llevarse la mano al pubis, etc.) o defecar (irse a un lugar apartado, ponerse rojo, etc.) y comentarle: “Me parece que tienes ganas de hacer pis/caca ahora, ¿verdad?”.
 - Proponer un primer intento si se piensa que el niño está preparado: “¿Quieres ir al baño?”.
 - Elogiar los éxitos con frases sencillas: “¡Qué bien lo has hecho!”.
 - Quitar importancia a los fracasos, también con frases sencillas: “No pasa nada”, “La próxima vez”, “Otro día”.
 - Poner al niño ropa fácil de quitar.
 - Enseñarle a subirse y bajarse el calzoncillo o la braguita.
 - Una vez el niño haya aprendido a controlarse de día, iniciar el control nocturno.
 - Si el niño no progresa, suspender durante dos o tres meses e intentarlo más tarde.
-

CUADRO 3.6

Lo que no hay que hacer

-
- Mostrar prisa o ansiedad y presionar al niño.
 - Iniciar el proceso por obligación en lugar de tomarlo como algo natural.
 - Amenazarle, reñirle, gritarle o castigarle cuando no logra controlar sus esfínteres.
 - Ponerlo en ridículo o compararlo con otros niños.
 - Forzarlo a usar el váter si tiene miedo a caerse o a lo que puede haber dentro.
 - Ponerle ropa difícil de quitar.
 - Sentar al niño en el váter sin ganas y esperar allí.
 - Recompensar los logros con premios.
 - Hacer manifestaciones exageradas frente a los logros.
 - Recordar al niño en repetidas ocasiones durante el día que tiene que ir al baño o preguntarle insistentemente una y otra vez si quiere hacer pis.
-

¿Cómo pueden los padres favorecer la autonomía en la adquisición del control de esfínteres?

En primer lugar, los padres deben respetar el ritmo propio de cada niño, sin apurar ni retrasar la adquisición del control de esfínteres en función de su conveniencia personal. Por ejemplo, existe un mito muy extendido que dice que hay que aprovechar el verano para "quitarle" los pañales al niño, pero ¿no será mejor tratar de percibir cuál es el momento indicado para que el niño "deje" los pañales sin tener que "quitárselos"?

En segundo lugar, el niño debe estar informado de todo lo que va sucediendo; hay que explicarle lo que pasa y lo que va a pasar para que sepa lo que se espera de él y que pueda opinar, participando de las decisiones que se van tomando. Por ejemplo, si ya se controla durante el día y los padres creen que está preparado para hacerlo por la noche, se le puede explicar el

paso siguiente de esta manera: "Mira, como ya hace varias noches que no mojas el pañal, me parece que podemos probar a dormir sin él, ¿vale? Te pongo un plástico debajo de la sábana para que no te preocupes si se escapa el pis. ¿Probamos?".

¿Por qué el niño se siente independiente cuando controla los esfínteres?

El control de esfínteres permite al niño pequeño decidir por sí mismo casi por primera vez. Puede retener su orina o sus heces, puede expulsarlas donde y cuando lo desea, independientemente de lo que sus padres consideren que es lo mejor o lo más adecuado para él. Ahora es él mismo quien decide, tiene un espacio de autonomía del cual los padres están excluidos ya que ellos no saben cuáles son sus necesidades y en qué momento las tiene.

El control de esfínteres no es un "regalo" para los padres, no se hace por ni para ellos, es un logro personal del niño, y así debe ser vivido. El niño no debería controlar esfínteres para que sus padres estén contentos o lo quieran más; debería hacerlo porque para él es necesario, porque él lo desea, porque ha llegado el momento. Los padres deben "acompañar" en el proceso, pero el verdadero protagonista, el que guía el proceso, es el niño. Este necesita hacer cosas por sí mismo para crecer.

El control de esfínteres ayuda al niño a tener consciencia de sí mismo como una persona separada de los padres, una persona diferente a ellos. No es casual que en esta etapa adquieran importancia palabras como: "Yo", "Mío", "No", palabras que permiten al niño recortarse del resto de la familia y verse como un ser individual.

El niño dice: "Yo soy...", "No quiero", "No me gusta", "Esto es mío". Y en cada frase está implícito el intento de construir una identidad personal a partir de la oposición y la diferencia. Los padres deben respetar, en la medida de lo posible, esa inclinación del niño a decir que no a todo; deben escucharlo y tomarlo en serio aunque muchas veces se le tendrá que explicar, una y otra vez, que lo que él quiere no es posible.

Si los padres sistemáticamente se oponen a los deseos de su hijo se corren

dos riesgos: o bien el niño se vuelve demasiado obediente, perdiendo su interés por investigar, su creatividad y su iniciativa personal, o bien se convierte en un niño testarudo, obstinado, que no escucha razones, que pretende imponer siempre su voluntad sobre los demás.

Seguramente los padres no quieren que su hijo sea una persona sumisa que no sepa defenderse frente a la vida y tampoco un "tirano" con dificultades para relacionarse con la gente y adaptarse a la realidad; por eso deben escucharlo y respetarlo, permitiéndole decisiones pequeñas como elegir su ropa o el amigo que quieren invitar a jugar. Así, ayudarán a que su hijo se convierta en una persona independiente, capaz de tomar sus propias decisiones respetando la opinión de los demás.

PARA RECORDAR:

- ✓ El proceso de adquisición del control de esfínteres varía mucho de uno a otro niño en cuanto a la edad de comienzo, el ritmo de aprendizaje y la duración total del proceso.
- ✓ La actitud más adecuada cíe los padres es acompañar y esperar, respetar el ritmo propio de cada niño e informarlo de lo que va sucediendo.
- ✓ Lograr el control de esfínteres es sentirse autónomo físicamente e independiente personalmente.

Las sensaciones placenteras a los 2 años

Mientras que durante la lactancia el bebé no distinguía entre su cuerpo y el de la madre, percibiendo el pecho materno como parte de su propio cuerpo, ahora el niño toma consciencia de que tiene un cuerpo diferente y separado del de su madre, un cuerpo con sensaciones agradables y desagradables. El proceso de adquisición del control de esfínteres permite detectar y experimentar algunas de estas sensaciones.

Cuando el niño abandona los pañales también abandona la sensación desagradable de estar mojado o "sucio", sensación que le había comenzado a

resultar molesta. "Estar limpio" lo hace sentir bien, cómodo consigo mismo, con su propio cuerpo.

Además, para el niño es placentero retener la orina o las heces y luego decidir su expulsión. Antes no conocía estas sensaciones, pero ahora busca repetirlas siempre que le es posible. Le resulta agradable tanto el momento de mayor tensión (retención) como el momento de la relajación (expulsión).

Muchos juegos de esta etapa evolutiva están relacionados con el control de esfínteres, con la retención y la expulsión de ciertas sustancias o materiales. A los niños de 2 años les fascina el agua y hay algunas conductas que todos repiten inevitablemente: abrir y cerrar el grifo, ver correr el agua, inundar el lavabo, llenar y vaciar recipientes, trasvasar agua de uno a otro recipiente. Habitualmente prefieren sustancias como la arena o el barro, sustancias que se "retienen" o se "escapan" de las manos, sustancias que ensucian, que manchan el cuerpo y la ropa. Otros materiales con los que disfrutan son las pinturas para dedos, la masa o plastilina, etc., materiales blandos que no sólo sirven para dibujar o modelar sino para cubrirse las manos e incluso la cara y el cabello.

Los niños están descubriendo las sustancias que salen por su cuerpo y les gustaría investigarlas; sin embargo, evitan jugar con la orina y las heces porque saben que la familia no aprueba esa conducta y porque viven en una sociedad en la cual se valora la higiene personal. Por eso buscan sustitutos, otras sustancias líquidas o blandas que pueden ser manipuladas permitiendo juegos muy placenteros.

Los padres deben facilitar este tipo de juegos sin preocuparse demasiado si los niños se mojan o se ensucian. Es recomendable que los niños accedan a estos materiales, tanto en casa como en la guardería. También necesitan recipientes, pueden ser botellas o botes de plástico, preferentemente con tapas que se puedan abrir y cerrar con facilidad y no muy pequeñas, por el riesgo de atragantamiento.

En esta época se despierta la curiosidad por ver defecar u orinar a otros niños y la necesidad de exhibir los propios genitales. En las guarderías es

frecuente que uno vaya al baño y todos lo sigan para mirar. Esto es perfectamente normal, también sucede entre hermanos o primos en casa, porque todos quieren ver y mostrar.

Se trata de juegos de exploración que también pueden incluir manipulación porque, para saber lo que hay debajo de las braguitas o el calzoncillo, hay que tocar además de mirar. Durante el proceso de adquisición del control de esfínteres han descubierto ciertas funciones del pene, la vulva y el ano que les provocan sensaciones placenteras en esos lugares de su cuerpo. Ahora hay que confirmar si niños y niñas tienen lo mismo en el mismo lugar y cómo funcionan esos órganos de hacer pis y caca.

Es un juego exploratorio como cualquier otro, como si desarmaran un reloj para ver lo que hay dentro o si escarbaran en una maceta para descubrir el contenido oculto bajo la tierra. El placer que se obtiene de estos juegos es del mismo tipo; se divierten por igual haciendo una u otra actividad de exploración; por eso no se puede hablar de un placer de tipo sexual en sentido estricto.

Los padres deben ser permisivos en cuanto a las investigaciones de sus hijos, no se les puede prohibir observar a otros niños ni perseguirlos para que no vayan todos juntos al baño; tampoco se deben alentar estos comportamientos, simplemente se han de admitir cuando suceden. Son conductas esperables a esta edad y no tienen nada de malo sino todo lo contrario, ayudan al niño a comprender ciertas nociones acerca del funcionamiento del cuerpo humano.

PARA RECORDAR:

- ✓ El proceso de adquisición del control de esfínteres permite detectar y experimentar sensaciones agradables en el propio cuerpo.
- ✓ Se deben favorecer los juegos con materiales como agua, barro, arena, masa, plastilina, etc., sin preocuparse por si el niño se moja o se mancha.

- ✓ Se deben admitir los juegos exploratorios: ver y tocar los propios genitales o los de otros niños de la misma edad.

4

El niño de 3 a 5 años

A partir de los 3 años, queda atrás el niño "difícil" de la etapa anterior, un niño obstinado que siempre quería salirse con la suya y a todo contestaba: "¡No!". Paulatinamente termina el negativismo y el niño se vuelve más comunicativo y sociable, le gusta hablar y preguntar todo lo que se le pasa por la cabeza. Empieza a salir más, va al colegio o tiene actividades fuera de casa, se siente más independiente y se relaciona con otros niños y adultos que no son de la familia.

Los niños de esta edad son más fáciles de llevar, ya que nos podemos comunicar con ellos a través del lenguaje. Les encanta "conversar" con otros niños y adultos porque ahora pueden expresar con más precisión lo que sienten y piensan. Disfrutan de canciones y cuentos porque los entienden y, además, los recuerdan.

Les gusta contar historias, en las cuales se entremezclan elementos reales e irreales. A veces los padres consideran que están mintiendo, pero no es así: lo que sucede es que aún no distinguen bien entre la realidad y la fantasía y por eso creen en aquello que sueñan e imaginan. Por esta misma razón, también creen en todo lo que se les dice, no dudan acerca de la veracidad de lo que sus padres les cuentan.

También los juegos mezclan realidad y fantasía. Si observamos a niños de estas edades jugando juntos en casa o en el colegio, nos sorprende la riqueza creativa del juego. Los niños piensan, hablan, imaginan y crean situaciones en las cuales cada uno tiene un rol o un papel que debe interpretar, asignando también a los objetos y juguetes alguna función determinada.

Hasta los 3 años el niño jugaba solo y le costaba mucho compartir sus juguetes; aunque estuviese acompañado de otros niños y todos jugaran al mismo tiempo, cada uno estaba concentrado en lo suyo. En esta etapa, en

cambio, quieren jugar con otros niños y por eso ansían salir, ir al parque, visitar o invitar a amigos. Los padres deben facilitar estas experiencias en la medida de lo posible, ya que, jugando con otros niños, aprenden a compartir y a relacionarse con los demás miembros de la sociedad, comenzando a desarrollar su propia personalidad.

El mundo de la casa, inmediato y familiar, se abre a un mundo más amplio y complejo: el colegio. Es un ámbito diferente al de la familia, un lugar en el cual el niño se encuentra con otras personas, otras normas, otras costumbres. El colegio es el medio ideal para desplegar la creciente capacidad de juego y el enorme deseo de aprender de los niños preescolares, pero, para ingresar y formar parte de ese mundo, hay que separarse de los padres y eso produce miedo e inseguridad. La familia debe acompañar a los niños en ese proceso pero sin sobreprotegerlos, fomentando la autonomía.

El niño de 3 a 5 años es un pequeño investigador, quiere saberlo todo y para eso explora la realidad, observando y preguntando acerca de aquello que despierta su interés. El mundo que lo rodea está lleno de incógnitas que es preciso develar, siendo la sexualidad una de ellas.

La curiosidad sexual es típica de esta edad. Hay principalmente dos temas que los niños desean comprender: la diferencia entre los sexos y el origen de la vida. Todos los padres cuentan anécdotas divertidas sobre las ideas que los niños tienen acerca de estos temas. Con fragmentos de lo que ven y escuchan, sumados a sus experiencias personales con el cuerpo, construyen las teorías sexuales infantiles, que son teorías inventadas acerca de la diferencia anatómica entre hombres y mujeres, la concepción, el embarazo y el parto.

¿Por qué construyen estas teorías? Los niños se sienten desconcertados cuando nace un hermano o un primo, cuando ven una mujer embarazada o al bebé recién nacido de los vecinos. El desconcierto genera interrogantes que los niños intentan responder con sus propias teorías. Estas teorías suelen tener alguna parte verdadera, pero, al final, siempre resultan erróneas porque los niños pequeños desconocen el papel de los genitales masculinos y femeninos en la sexualidad adulta.

Veamos algunas ideas típicas de los niños en esta etapa evolutiva:

- "Las niñas también tienen pene, pero es pequeñito."

- "Mi hermanita aún no tiene pene porque le va a crecer después."

- "Los bebés están en la barriga y después salen por atrás, como cuando hacemos caca."

- "Yo salí de la barriga por el ombligo de mi mamá."

- "Si un niño le da un beso a una niña, ella se puede quedar embarazada."

- "Mi tía comió una semilla y después le creció mi prima en la barriga."

Como queda claro en los ejemplos, en las teorías sexuales infantiles se mezcla la realidad con la fantasía. Sobre un dato real, algo observable, crean una explicación basada en sus propias experiencias con el cuerpo, casi todas ligadas a la alimentación y a la excreción. Para el niño es lógico pensar que la barriga crece por algo que se ha ingerido por la boca, algo que luego saldrá por el ano. Por eso supone que el bebé hace el mismo camino que los alimentos en el cuerpo humano.

Estas teorías coexisten en la mente infantil con las explicaciones verdaderas que dan los padres. Es como si hubiera dos versiones de la misma historia: por un lado, la versión "oficial", aquello que se explica en la familia o en el colegio; por otro, la versión "infantil", imaginada por el niño a partir de ciertos datos del funcionamiento de su propio cuerpo, algunas escenas que ve en la televisión, fragmentos de conversaciones que escucha en casa o en el colegio, etc. Al principio la coexistencia de ambas versiones no genera conflicto ni implica el cuestionamiento de alguna de ellas, pero más adelante es imposible mantener esa dualidad porque el niño va descubriendo paulatinamente cómo funciona su cuerpo, cuáles son las diferencias entre hombres y mujeres, cómo se conciben los bebés, cómo se desarrollan en el útero materno y cómo nacen.

¿Cómo descubre el niño estos conceptos? Se va enterando de las cosas de

varias formas, siempre gradualmente, con un ritmo que depende fundamentalmente de su curiosidad e interés pero también del grado de tolerancia y receptividad del contexto familiar y escolar en el cual crece.

Una de las formas de aprender es preguntar, el niño lo hace constantemente por todo lo que lo rodea, empieza a los 3 años con la etapa de los "porqués" y sigue con preguntas cada vez más elaboradas que requieren respuestas también más específicas. El niño necesita un contexto adecuado para formular estas preguntas abiertamente, una familia tolerante, que acepte y respete sus dudas, que responda adecuadamente de acuerdo con la edad del niño y que fomente el espíritu investigador que facilita el aprendizaje.

Otra de las formas de aprender es jugar. Algunos padres creen que jugar es perder el tiempo, pero este concepto es absolutamente erróneo. Jugar y aprender es lo mismo. El juego es una actividad placentera a través de la cual se descubren las diferencias entre los sexos, se construye la imagen corporal y se estructura la personalidad. Los niños pequeños aprenden a ser hombres y mujeres mediante el ejemplo que les dan sus padres en casa, ensayando luego esos roles en sus propios juegos.

Por último, también se aprende con la exploración del propio cuerpo, es decir, mirando y tocando, provocando sensaciones corporales placenteras y descubriendo zonas del cuerpo que hasta el momento resultaban desconocidas.

En resumen, los niños de entre 3 y 5 años necesitan información de índole sexual para comprender varios conceptos que aún no tienen claros. Para conseguir esa información deben hacer muchas preguntas a los adultos, jugar con otros niños y explorar su propio cuerpo.

CUADRO 4.1

Investigación sexual infantil

Temas

- Funcionamiento del cuerpo.
- Diferencia entre hombres y mujeres.
- Reproducción humana.

Métodos

- Preguntar.
 - Jugar.
 - Explorar el cuerpo.
-

PARA RECORDAR:

- ✓ Los niños inventan teorías que explican la diferencia entre hombres y mujeres, la concepción, el embarazo y el parto.
- ✓ En la mente del niño coexisten estas teorías sexuales infantiles con las explicaciones dadas por la familia.
- ✓ Los niños de entre 3 y 5 años necesitan mucha información para satisfacer su curiosidad.

Preguntando se aprende

En todas las épocas los niños han preguntado, pero no siempre los padres han sido receptivos a esas preguntas. En generaciones anteriores la familia no estaba preparada para recibir y, menos aún, responder los interrogantes planteados por los hijos. Y, cuando no se reciben respuestas, lo lógico es que se deje de preguntar. Si nunca se habló con los hijos de sexualidad, resulta estéril quejarse de la falta de comunicación de los adolescentes, se han perdido demasiadas oportunidades de acercarse a ellos y no se ha logrado la confianza necesaria para hablar abiertamente de dudas y conflictos.

Actualmente todos los padres saben que tienen la responsabilidad de responder a las inquietudes de sus hijos, pero no todos saben cómo hacerlo. Muchas veces las preguntas de los niños surgen en el momento más inadecuado o en el lugar menos apropiado; otras veces resultan desconcertantes o inesperadas para los padres. ¿Hay algunas reglas para actuar bien? Como siempre, se requiere coherencia y sentido común. No se trata de responder con lo primero que se nos pasa por la cabeza ni tampoco conviene eludir la responsabilidad de contestar.

Como norma general, se debe responder siempre con la verdad, de forma clara y con sinceridad, respetando los valores de la familia. A esta edad los niños creerán en todo aquello que sus padres les cuenten, lo que representa una ventaja pero también un riesgo por el poder que tienen las palabras que se pronuncian o se evitan. Los padres deben esforzarse en ser claros y concretos a la hora de hablar con sus hijos, ya que son casi los únicos responsables de lo que el niño sabe o ignora.

No solamente es importante el contenido de la respuesta sino la actitud con la cual se responde. No es lo mismo mostrarse interesado y dispuesto a escuchar que sacarse de encima la pregunta con una respuesta rápida que incita al fin de la conversación.

Se debe recordar que la educación sexual no es una "charla" en la cual hay que transmitir toda la información de una vez y para siempre, sino una actitud abierta y tolerante durante toda la infancia y adolescencia de los hijos. Esa actitud da lugar a múltiples conversaciones, infinidad de preguntas, dudas e inquietudes que varían según la edad del niño.

Debemos realizar una aclaración, aunque ya la hemos hecho en otros capítulos. Cada vez que se mencionan las edades de los niños no se debe tomar esta información como un dato exacto e inamovible. Cada niño tiene su propio ritmo de crecimiento y aprendizaje, por eso no hay que preocuparse si las conductas que señalamos como típicas de una edad determinada aparecen un poco antes o después.

Qué preguntan los niños de 3 años?

Es la edad de los "porqués". Preguntan absolutamente todo: por qué cantan los pájaros, por qué hace ruido el reloj, por qué el sol está en el cielo, por qué la luna es redonda, por qué la hierba es verde... Las preguntas se encadenan unas con otras, parece que nunca se terminan y la curiosidad del niño no se satisface aunque se responda una y otra vez.

No es fácil responder, ya que a veces se requieren explicaciones complicadas que el niño pequeño aún no es capaz de comprender. Lo mejor es tratar de simplificar las respuestas pero nunca dejar una pregunta sin contestar. Más adelante ya habrá tiempo de agregar detalles y profundizar en los temas con explicaciones más complejas. Por ahora lo importante es que el niño sienta que puede preguntar tranquilo, que las preguntas están permitidas en casa y que los padres se muestran interesados por los temas que plantea. A esta edad los padres tienen la sensación de que al niño lo que le interesa es preguntar y que le respondan, más allá del contenido mismo de la respuesta. Entonces el objetivo es lograr una buena interacción entre padres e hijos independientemente de la información que se transmita.

Se deben evitar comentarios del tipo: "¡Este niño no para de preguntar, ya me tiene cansado!" o "Eso ya te lo expliqué un montón de veces" o "Por favor, ¡cállate de una vez!". No se debe reprimir la curiosidad infantil con comentarios despectivos que desvaloricen la actitud del niño y transmitan la idea de que es mejor no preguntar. Si el niño siente que en casa no se reciben con agrado sus preguntas acerca de cualquier tema, más adelante no se animará a preguntar sobre sexualidad o sobre las relaciones entre hombres y mujeres.

A veces a los padres les resulta pesado que el niño insista tanto con algunos temas, o creen que, cuando sus hijos hacen muchas preguntas, están demostrando su incapacidad para comprender o su ignorancia. Habría que verlo de otra manera, el niño que más pregunta es el más curioso y el más motivado por aprender.

Qué preguntan los niños de 4 años?

Aproximadamente a los 4 años los niños descubren, de forma natural, la

diferencia anatómica entre los sexos. Por eso las preguntas, en general, se refieren al propio cuerpo en comparación con el cuerpo de sus hermanos o sus compañeros del colegio. Algunas preguntas típicas de esta edad son:

- "¿Por qué soy distinto a mi hermanita?"

- "¿Por qué los niños hacen pis de pie y las niñas sentadas?"

- "¿Por qué las niñas usan braguitas y los niños calzoncillos?"

- "¿Por qué los niños tienen pene y las niñas no?"

- "¿Por qué las señoras tienen pechos más grandes que los señores?"

Parecen preguntas sencillas, pero no es tan fácil responderlas. Todas se refieren a las diferencias entre sexos y requieren una explicación, ya que el niño está pidiendo que se confirme o se rectifique su observación. A cualquiera de estas preguntas se puede responder más o menos así: "Es verdad lo que dices. Los niños y las niñas no son iguales, también mamá y papá son diferentes. Los hombres son diferentes a las mujeres".

En un principio esa respuesta es suficiente, pero más adelante habrá que explicar en qué consisten esas diferencias. Por ejemplo: "Claro, es verdad, los niños tienen pene y las niñas no. Las niñas tienen otra cosa que se llama vulva, no se ve tanto como el pene, pero está más o menos en el mismo sitio". También se les puede hacer preguntas como: "¿Qué otras diferencias hay entre un hombre y una mujer? Piensa en papá y mamá o en el abuelo y la abuela...".

Suele ser muy efectivo mostrarles un dibujo de un hombre y una mujer desnudos para ver claramente las diferencias y señalarlas. De esta forma se les transmite el hábito de la consulta y la investigación, como si les dijéramos: "Si queremos saber más cosas, tenemos que buscar en un libro o en una enciclopedia". Aunque los niños aún no sepan leer, pueden ver las láminas y aprender de nuestra actitud de búsqueda de información.

A los 4 años es posible que el niño pregunte de dónde vino o dónde nació.

El niño sabe que las cosas provienen de algún sitio, por ejemplo, que el pan viene de la panadería, las frutas de los árboles, la leche de la vaca, etc., pero... ¿de dónde vienen los niños? Es la primera aproximación al tema y, por tanto, es suficiente contarle que él vino de su papá y su mamá. La primera explicación siempre debe ser que los bebés vienen de los seres humanos.

¿Qué preguntan los niños de 5 años?

Los niños de esta edad se van interesando más y más por el origen de la vida, les surgen nuevas inquietudes a medida que van recibiendo más información. Hasta ahora era suficiente saber que el bebé vino de sus padres y que estuvo en el vientre materno antes de nacer. Ahora surgen otros interrogantes ya que es difícil deducir cómo llegó el bebé allí y cómo hizo para salir de la barriga de su madre.

Con ligeras variantes que dependen del estilo de cada uno, esto es lo que preguntan los niños de 5 años:

- "¿Cómo nacen los bebés?"

- "¿Cómo se hacen los bebés?"

- "¿Cómo entré en la barriga de mamá?"

- "¿Cómo salí de la barriga de mamá?"

Está claro que el niño de esta edad no se conformará con una rápida respuesta para salir del paso y tampoco admitirá el comentario típico de algunos padres: "Aún eres pequeño para saber esas cosas, ya te lo explicaré más adelante". Es necesario que los padres respondan, manteniendo la brevedad y la sencillez, ya que un niño de 5 años no admite una respuesta larga y complicada. Para no abrumarlo con demasiada información, se debe contestar a medida que el niño pregunte, sin anticiparse a sus intereses sino respetándolos.

Antes de responder siempre le preguntaremos al niño acerca de sus propias ideas u opiniones, por ejemplo: "Y tú ¿qué piensas?" o "¿Cómo crees

que es eso?" para ver las teorías personales que elaboró acerca del tema, confirmar sus aciertos y ofrecerle la explicación más adecuada, corrigiendo los aspectos equivocados de su idea.

¿Cómo se construye una buena explicación? En primer lugar, la explicación debe partir de los conocimientos previos que tiene el niño, empezando por el conocimiento de su propio cuerpo. En el capítulo 3 insistimos bastante en la importancia de "llamar a las cosas por su nombre", es decir, usar las palabras correctas para nombrar todas las partes del cuerpo. Si esto se ha hecho bien en estos primeros cinco años de vida, el niño comprenderá sin problemas lo que vamos a explicarle sobre la reproducción humana.

Si esto no se ha hecho hasta ahora, es el momento de hacerlo. Se puede aprovechar la hora del baño para aprender a nombrar todas las partes del cuerpo y ver las diferencias entre niños y niñas o entre hombres y mujeres. Si hay hermanos menores, el cambio de pañales es una buena oportunidad que no se debe desaprovechar. También es conveniente utilizar libros de educación sexual para niños con dibujos de personas desnudas en los cuales se pueda señalar la vulva y la vagina en el aparato reproductor femenino, así como el pene y los testículos en el aparato reproductor masculino. El proceso de aprendizaje es paulatino, no es suficiente con decir una vez el nombre de estas partes del cuerpo para que el niño las aprenda, por eso los padres deben estar dispuestos a repetir las una y otra vez.

En segundo lugar, la explicación debe partir de un acuerdo previo entre los padres. Sugerimos que se aúnen criterios antes de dar una explicación al niño, es decir, ponerse de acuerdo acerca de la información que van a dar y los mensajes que quieren transmitir a su hijo. Si el padre dice una cosa y la madre otra, lo más probable es que el niño se sienta un tanto desconcertado y confundido. Si el niño tiene un cuidador, es conveniente que esa persona también sepa qué debe contestarle cuando pregunta, para que la información no sea contradictoria con la que transmite la familia. Aparte de los valores de cada familia, hay una información básica que el niño debería saber antes de los 6 años:

- a) Tanto el padre como la madre cumplen una función importante en la concepción.
- b) El padre aporta el espermatozoide y la madre el óvulo, de cuya unión nace el bebé.
- c) El bebé crece en el útero de la madre.
- d) El bebé permanece nueve meses en el útero.
- e) El bebé sale por la vagina (sólo si el niño pregunta).

En la explicación que se le da al niño debe transmitirse claramente que tanto el hombre como la mujer cumplen una función importante en la concepción: "Se necesitan un padre y una madre para hacer un bebé". Sin embargo, no es necesaria una explicación pormenorizada de la relación sexual, no es lo que el niño está intentando averiguar en este momento y podría resultarle desagradable o incluso agresivo saber que el pene del padre se introduce en la vagina de la madre.

El papel de la madre es siempre más fácil de explicar: "Antes de nacer, el bebé estuvo en un lugar muy especial que se llama útero. Solamente las mujeres tienen útero. Allí el bebé está siempre abrigado y bien alimentado hasta que crece lo suficiente para nacer. Eso sucede más o menos después de nueve meses de estar allí". No se debe confundir el útero con otro órgano del aparato digestivo, como, por ejemplo, el estómago, ya que en ese caso el niño podría pensar que el padre también puede tener un bebé en su interior.

Aunque el papel del padre sea más difícil de explicar, es necesario hacerlo. Se puede decir que el padre pone una semillita en el cuerpo de la madre y esta semillita se une a otra que tiene la madre en su interior. Esta explicación es correcta, pero el problema es que a esta edad el pensamiento es de tipo concreto; por tanto, hay que asegurarse de que el niño no imagine una semilla creciendo en el interior de la madre para convertirse... ¡en una planta! Es mejor explicarle directamente que el padre aporta el espermatozoide y la madre el óvulo, que luego se juntan en el interior del cuerpo materno para formar un bebé muy pequeñito. Las palabras óvulo y espermatozoide son un

poco difíciles y probablemente no las recordará, pero igualmente vale la pena mencionarlas por primera vez a esta edad. Ya se repetirán muchas más en el futuro hasta que pueda memorizarlas.

No es necesario que los niños de esta edad sepan cómo entra el esperma en la mujer, pero, si ya escucharon hablar de la "relación sexual", con estas palabras u otras, es preciso dar alguna explicación al respecto. En ese caso es imprescindible hablar de la relación amorosa, de los sentimientos entre el hombre y la mujer. Se puede decir algo así: "Cuando un hombre y una mujer se quieren, tienen ganas de estar juntos mucho tiempo y compartir cosas. Les gusta salir juntos, ir al cine, bailar y también dormir juntos. Si se quieren mucho, mucho, también tienen ganas de hacer el amor".

No es necesario que los niños de esta edad sepan exactamente cómo es el parto, a menos que pregunten directamente cómo sale el bebé del vientre materno. En ese caso hay que explicar que el bebé nace a través del conducto vaginal. Como lo habitual es conocer el meato urinario y el ano, los padres deberán explicar que hay otro "agujerito" entre las piernas de la mujer, a través del cual salen los bebés. Se puede utilizar la imagen del bebé saliendo por un túnel que tiene una abertura al final.

¿Qué otras preguntas pueden surgir entre los 3 y los 5 años?

A veces los niños hacen preguntas acerca de su propia situación familiar o la de otros niños que conocen:

- "¿Por qué yo no tengo papá?"

- "¿Por qué esa niña no tiene mamá?"

- "¿Por qué los vecinos viven con su abuela?"

- "¿Por qué el papá de Juan no vive con él?"

Dependiendo de la situación, estas preguntas darían la posibilidad de hablar de varios temas: separación y divorcio, homosexualidad, reproducción asistida, adopción, muerte de un progenitor, abandono de los hijos, etc.

Evidentemente, niños tan pequeños no podrían comprender explicaciones largas y complejas. Entonces, ¿qué responder?

Al principio es suficiente con transmitir la idea de que siempre hay un padre y una madre, o por lo menos lo hubo en el pasado, aunque en este momento no esté presente en la familia. Nunca debe negarse la existencia de alguno de los progenitores, ya que el niño se sentirá confuso si no sabe de dónde proviene. Nadie puede criarse sin historia, pero, si la historia acerca del origen del niño es muy dura o complicada, se debe suavizar o simplificar todo lo posible a estas edades. Así se logrará que se entienda lo esencial, sin abrumar al niño con un exceso de información que le resultaría incomprensible. Más adelante habrá tiempo para los detalles y para puntualizaciones que el niño irá exigiendo a medida que crezca.

En el cuadro 4.2 planteamos algunas respuestas posibles en dos de los casos más difíciles: las familias monoparentales por abandono y por muerte de uno de los progenitores.

Es preciso aclarar que no hay una fórmula exacta para responder a estas preguntas; por tanto, no se deben seguir estas sugerencias al pie de la letra sino construir la propia respuesta basada en las creencias y los sentimientos personales. Cada familia será capaz de encontrar las palabras necesarias cuando llegue el momento de responder. Sin embargo, hay ciertas pautas que es conveniente seguir:

- a) Se debe permitir hablar del progenitor ausente en casa.
- b) Nunca se debe criticar o desvalorizar al progenitor ausente.
- c) No se debe mentir al niño acerca de las causas por las cuales el progenitor se ha ausentado. Mentir es la vía más rápida para perder su confianza.
- d) Se debe intentar, por todos los medios, desligar a los niños de la responsabilidad y la culpa que habitualmente sienten por el abandono o la pérdida del progenitor ausente.

CUADRO 4.2

<i>¿Cuál es el caso?</i>	<i>Una explicación posible</i>
Familia monoparental por abandono de uno de los progenitores.	<p>Tú tienes un papá (o una mamá) que vive en otro lugar. Tú no tienes la culpa de eso. Se fue porque...</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. No le apetecía vivir con nosotros. 2. Su trabajo estaba muy lejos. 3. Vivía con otra familia. 4. Estaba enfermo/a y debía curarse (en caso de adicción).
Familia monoparental por muerte de uno de los progenitores.	<p>Tú tuviste un papá (o una mamá), pero se murió. Te quería mucho y le hubiese gustado mucho verte crecer, pero no pudo porque...</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Estaba muy enfermo. 2. Tuvo un accidente.

Hay otro tipo de preguntas mucho más simpáticas y fáciles de responder. Son preguntas parecidas a éstas:

- "¿Por qué no te casas conmigo?"

- "¿Por qué no echamos a papá y nos quedamos los dos solos?"

- "¿Por qué siempre bailas con mamá y nunca conmigo?"

Estas situaciones son muy comunes en los niños de esta edad. Se dan cuenta de que hay una relación entre los padres de la cual ellos no participan

y hacen todo lo posible por "romperla" e imponerse como pareja del padre o de la madre. A veces lo hacen por la fuerza, como cuando el niño empuja a su padre fuera del sofá para quedarse solo con su madre; otras, utilizan métodos más sutiles, como, por ejemplo, la seducción de la niña hacia el padre para atraer su atención.

Aunque resulten muy simpáticos y divertidos, los niños realmente piensan aquello que dicen, por eso hay que ser claros a la hora de responder para no dejar lugar a dudas. Veamos algunas respuestas posibles:

- "¿Por qué no te casas conmigo?" "No puedo casarme contigo porque ya estoy casada con papá. Yo te quiero mucho porque eres mi hijo, pero tú ya encontrarás una novia cuando crezcas y te casarás con ella."

- "¿Por qué no echamos a papá y nos quedamos los dos solos?" "No es necesario echarlo a papá porque nos podemos llevar muy bien los tres juntos. Ven aquí con nosotros y danos un abrazo muy fuerte."

- "¿Por qué siempre bailas con mamá y nunca conmigo?", "Yo puedo bailar contigo porque me divierto y lo paso bien. Pero a veces me apetece estar con mamá los dos solos. Te quiero mucho a ti y quiero mucho a mamá, pero de distinta manera."

Por último, debemos mencionar todas aquellas preguntas que indagan acerca de la diferencia entre los géneros. Son preguntas que van más allá de la diferencia sexual anatómica entre hombres y mujeres, preguntas que apuntan a las ideas que tiene la familia acerca de lo que significa ser un hombre o una mujer. En este caso, las respuestas deben transmitir las creencias familiares con respecto al rol sexual que se espera de hombres y mujeres en determinada sociedad.

- "¿Por qué algunas madres no trabajan?", "Algunas madres no trabajan porque no encuentran un trabajo que les guste, otras no lo hacen porque prefieren hacer todo el trabajo de la casa ellas mismas... Nosotros en casa pensamos..."

- "¿Por qué el padre de mi amiga está siempre en casa?", "En casa de tu

amiga decidieron que era mejor que la madre siguiera trabajando y el padre se quedara para cuidar al bebé y hacer las tareas de la casa. En otras casas es al revés, se va el papá a trabajar fuera y la mamá trabaja dentro..."

- "¿Por qué te vas de casa todo el día y no juegas conmigo?", "A mí me gusta mucho jugar contigo, me divierto y me río. Pero también me gusta trabajar porque, si no, papá tiene que trabajar demasiado él solo. Yo creo que puedo ir a trabajar y también jugar contigo. ¿Qué te parece?"

- "¿Por qué el padre de Pedro lleva pendientes?", "Algunos chicos o señores también llevan pendientes, porque les gusta o porque se ven más guapos.

Como hemos reiterado una y otra vez, éstas son algunas ideas. No hay una única forma correcta de responder. Cada familia encontrará la forma más adecuada de contestar a estas preguntas, siempre y cuando haya un mínimo de acuerdo entre los padres en cuanto a los contenidos que se quieren transmitir.

¿Qué se debe hacer si el niño no pregunta?

En primer lugar, debemos pensar por qué sucede esto. ¿No será que, de alguna manera, estamos transmitiendo a nuestros hijos la idea de que es mejor no preguntar? Quizá hubo situaciones en las cuales el niño se animó a preguntar y no recibió respuesta, o percibió nuestra incomodidad frente a la pregunta, o recibió una respuesta evasiva y poco convincente. Debemos analizar nuestra actitud para estar seguros de que no estamos desalentando el espíritu investigador del niño con nuestro comportamiento.

En segundo lugar, sabemos que todos los niños son diferentes. Hay niños más reservados que otros, más pensantes que preguntones, que, así como intentan resolver solos sus propios conflictos, también creen que pueden encontrar por sí mismos las respuestas a sus preguntas. Otros niños son muy retraídos, tienen vergüenza a la hora de acercarse a otras personas y

dificultades en las relaciones sociales. Unos y otros tendrán problemas a la hora de preguntar porque sus rasgos de personalidad no facilitan el contacto social y la investigación.

Sea por dificultades de la familia o del propio niño, lo cierto es que, si no hay preguntas, no suele haber explicaciones. Y esto es un problema para el niño, que necesita esas explicaciones para entender el proceso de la reproducción humana. Sabemos que no puede aún investigarlo por su cuenta, así que la responsabilidad de los padres es intentar que esas preguntas aparezcan.

Las oportunidades son muchas y muy variadas: el nacimiento de un bebé en la familia o en el grupo de amigos, una mujer embarazada que vemos por la calle o en la televisión, libros infantiles de educación sexual o del cuerpo humano, etc. Se deben aprovechar esas oportunidades de una manera directa y sencilla, por ejemplo: "¿Viste la barriga de la tía? ¿Tú sabes por qué está así de grande?". Hay que animar al niño a formular su propia teoría, pero, si no lo hace, se debe dar la explicación correcta: "La tía tiene un bebé en la barriga. Está creciendo ahí dentro y, cuando crezca lo suficiente, nacerá".

No se trata de ser exhaustivo con las explicaciones, simplemente se debe crear el contexto adecuado para que los interrogantes y las dudas del niño puedan salir a la luz en un diálogo entre padres e hijos. La ausencia de preguntas no implica la ausencia de curiosidad o interés, por eso la idea es construir una atmósfera de confianza en la cual las preguntas puedan formularse abiertamente.

CUADRO 4.3

Preguntas infantiles

Lo que *sí* hay que hacer:

- Antes de responder, preguntar qué saben, piensan o imaginan.
- Contestar siempre.

[/]

- Decir siempre la verdad.
- Dar respuestas breves.
- Ser claros.
- Adecuar la respuesta a la edad del niño.
- Adaptarse al interés y a la curiosidad del niño.
- Incluir valores de la familia en la respuesta.
- Hablar de sentimientos: amor, amistad, etc.
- Mostrarse interesado en responder.
- Promover la búsqueda de información en libros, láminas, vídeos, etc.
- Crear un clima de confianza en la relación padres-hijos.
- Dejar abierta la posibilidad de futuras conversaciones.
- Aunar criterios entre los padres para no confundir a los hijos.
- Aprovechar la oportunidad que nos brinda la pregunta. Es siempre el mejor momento para hablar.

Lo que *no* hay que hacer:

- Ignorar la pregunta.
 - Distraer al niño en lugar de responder.
 - Hacerse el distraído para no responder.
 - Derivar la pregunta al otro progenitor.
 - Posponer la respuesta indefinidamente.
 - Mostrarse incómodo o desconcertado.
 - Mostrarse enfadado y reprimir la pregunta.
 - Dar respuestas largas.
 - Abrumar al niño con un exceso de información.
 - Ser demasiado científico, usar explicaciones muy profundas, complejas y difíciles de entender.
 - Hablar sin afecto, obviar los sentimientos.
 - Inventar o mentir.
-

PARA RECORDAR:

- ✓ Los niños dejan de preguntar si habitualmente no reciben respuestas.
- ✓ La buena comunicación entre padres e hijos en la infancia facilita la comunicación en la adolescencia.
- ✓ Las preguntas van cambiando con la edad aunque los temas son fundamentalmente los mismos: la diferencia entre los sexos y el origen de la vida.
- ✓ El niño debe conocer el nombre de todas las partes del cuerpo para entender las explicaciones que recibe.
- ✓ Un niño que no pregunta también necesita explicaciones. Los padres deben aprovechar situaciones cotidianas para dárselas.

Jugando a papás y mamás

A Fernando (4 años y medio) los Reyes le trajeron un juego de doctor. Está muy entusiasmado y va por todos lados auscultando y tomando la temperatura a la gente. Hoy viene su amiga Marina, compañera del colegio, a jugar a su casa. Cuando llega, le muestra su juego de doctor y le propone desnudarse para revisarla. Marina no pone ninguna objeción y se deja examinar por el "doctor" que le diagnostica dolor de barriga y le receta un jarabe.

Bibiana (5 años) llega del colegio y le cuenta a su papá que los niños de su clase están todo el día "haciendo el amor" en el patio del recreo. El padre, con naturalidad, le pregunta: "Y ¿cómo hacen el amor?", a lo que la niña responde: "Y ¿cómo va a ser? ¡Así!" (haciendo gestos de darse muchos besos y abrazos).

Carlota (3 años) y su primo Nicolás (3 años y medio) siempre juegan juntos cuando sus madres quedan para tomar café. Hoy, después de un rato de animada charla, las dos mujeres van a ver si los niños siguen bien porque no los escuchan hablar. Buscan en la habitación de Carlota, donde los habían dejado jugando a las "cocinitas", pero no están allí. Finalmente los encuentran en la habitación matrimonial, metidos en la cama, desnudos y tapados con una sábana. La madre de Carlota pregunta suavemente: "¿Qué estáis haciendo?" y ellos responden: "Estamos jugando a papás y mamás, ahora nos hemos ido a dormir".

Habría muchísimas anécdotas parecidas para contar aquí porque estos juegos son habituales y totalmente normales entre los 3 y los 5 años; no se juega "en secreto" ni "a escondidas" sino espontáneamente en cualquier lugar. No es cuestión de asustarse ni de preocuparse, simplemente se trata de entender por qué todos los niños de estas edades juegan más o menos a lo mismo, con las variantes del estilo personal de cada uno.

En primer lugar, a través de estos juegos se compara el propio cuerpo con el de otros niños con el objetivo de ver las diferencias, sobre todo entre los distintos sexos. Por eso se dice que son juegos sexuales infantiles cuya

función principal es la investigación. Los otros niños funcionan como un espejo en el cual se mira el propio cuerpo, es decir, la imagen de los otros niños brinda una información que ayudará a configurar la imagen del propio cuerpo. En el primer ejemplo queda claro que Fernando, a través de su papel de doctor, tiene posibilidades de conocer el cuerpo femenino y de observar las diferencias entre su cuerpo y el de Marina.

En segundo lugar, a través de estos juegos se descubren sensaciones corporales agradables. El juego provoca placer, entonces el niño ríe y se divierte con sensaciones placenteras que antes desconocía. En el caso de los compañeros de Bibiana, que se dan besos y abrazos en el recreo, se ve claramente el descubrimiento de estas sensaciones y el deseo de repetir la experiencia placentera.

En tercer lugar, en el juego se ensayan los roles adultos. ¿Qué significa ser un papá o una mamá? ¿Qué hacen los adultos? ¿Cómo se comportan en determinadas situaciones? El niño imita a sus padres y repite en el juego los comportamientos y las actitudes que observa en la familia, como, por ejemplo, Carlota y Nicolás, quienes en el juego incluyen todas aquellas "tareas" que sus padres realizan en casa: cocinar, limpiar, comer, desnudarse e irse a la cama.

Sin embargo, el juego no es puramente imitación de los papeles que desempeñan los adultos más significativos, también hay elementos personales. Si se analiza el juego en profundidad, se descubre que están presentes los conflictos, los deseos y los miedos propios de cada niño.

Al final de esta etapa, alrededor de los 5 años, el juego muestra una particular relación entre fantasía y realidad: ambas están muy mezcladas pero no se confunden. Los niños saben que están interpretando un personaje de ficción aunque incluyen elementos reales, distinguen cuando hablan "de verdad" (como ellos mismos) o "de mentira" (como el personaje). Cuando juegan, actúan "como si" fuesen padres, doctores o profesores, aunque saben perfectamente que no lo son. En el primer ejemplo, Fernando sabe que no es el médico, pero actúa como si lo fuese, haciendo las cosas que vio hacer a los médicos en otras oportunidades, en una actuación que resulta bastante "real".

CUADRO 4.4

El juego entre los 3 y los 5 años

-
- El niño conoce su cuerpo compárandolo con el de los otros niños.
 - El niño experimenta sensaciones placenteras en su propio cuerpo.
 - El niño ensaya roles adultos de hombre y mujer.
 - El niño mezcla realidad y fantasía, pero no las confunde.
-

¿Cómo reaccionan los padres ante los juegos sexuales infantiles?

En el mejor de los casos, las reacciones de los padres suelen ser de sorpresa o preocupación. Otras veces reaccionan bastante peor, con enfados y gritos seguidos de castigos o prohibiciones. Pero ¿por qué los padres pueden reaccionar de esta manera?

Resulta algo difícil mantener la tranquilidad cuando vemos al "doctor" revisando a nuestra hija desnuda. Tampoco es fácil encontrar a los primos en la cama cubiertos solamente por una sábana. Y no parece muy tranquilizador que los niños "hagan el amor" en el colegio, aunque sepamos que el juego consiste en abrazarse y darse besos como vieron en la televisión. Son situaciones difíciles de manejar porque los padres no pueden evitar la sorpresa o desconcierto que les genera la sexualidad de sus hijos, ni cierto "malestar" frente a situaciones algo incómodas. Sin embargo, se deben evitar reacciones que transmitan una concepción negativa de la sexualidad.

Si a un niño pequeño se le regaña o se le castiga por estar desnudo o por manifestar su curiosidad sexual, entenderá que la sexualidad es algo malo o prohibido, algo que no se puede disfrutar o que hay que esconder. Con este tipo de reacciones se promueve la vergüenza o el pudor a mostrar el propio cuerpo y se fomenta la represión de las sensaciones corporales placenteras en lugar de favorecer una actitud de naturalidad hacia el cuerpo y la sexualidad.

Pese a todo esto, el niño puede seguir jugando a escondidas, pero

seguramente lo vivirá con culpa por hacer algo prohibido y por mentir a sus padres. Otros niños directamente se reprimen, dejan de jugar e investigar, pero de esta manera se les está privando de una fuente de conocimiento necesaria a esta edad. Jugando se aprende.

En el caso de Fernando y Marina, si la madre de Fernando abre la puerta y encuentra a los niños jugando a los médicos, podría tener distintas reacciones, por ejemplo:

- 1.Cierra la puerta y hace como si no hubiese visto nada.
- 2.Le ordena a Marina que se vista inmediatamente.
- 3.Alarmada, le pregunta a Fernando qué está haciendo y lo hace salir de la habitación sin escuchar la respuesta.
- 4.Les prohíbe a ambos seguir jugando en la habitación solos.

Para empezar, no está bien entrar a la habitación de los niños sin avisar. Así como se les debe enseñar a respetar la privacidad de padres y hermanos, golpeando la puerta antes de entrar a una habitación, también debemos tener en cuenta la intimidad de los más pequeños de la casa. Una vez realizada esta aclaración, analicemos por qué consideramos que ninguna de las cuatro probables reacciones es adecuada.

En la primera, la madre hace como que no ve, pero en realidad ha visto algo que seguramente le llamó mucho la atención. El silencio no es conveniente porque los niños podrían interpretar que hay algunas cosas de las que es mejor no hablar, por ejemplo, la desnudez en este caso. Si queremos que en el futuro nuestros hijos confíen en nosotros a la hora de hablar de estos y otros temas, debemos empezar ya mismo.

En la segunda posibilidad, la madre implícitamente culpa a la niña de lo que está sucediendo. Muchas veces se actúa bajo el prejuicio de que las niñas son más "espabiladas" y seducen a los niños, pues los provocan para comportarse de una forma incorrecta. Se riñe a la niña pensando que es la "culpable" de la situación.

En la tercera, se "culpa" al niño de lo que está sucediendo sin escucharlo ni intentar comprenderlo. Aquí el prejuicio estribaría en que los niños son "malos" o traviesos; por tanto, actuarán de esa manera si no se les controla.

Los padres cometen un error cuando buscan víctimas y culpables en situaciones de este tipo. No hay niños "abusadores" ni niñas "seductoras", simplemente se trata de dos niños de la misma edad que están jugando. Y es por eso que tampoco la cuarta opción nos parece adecuada. Si nada malo ha sucedido, no hay razón para castigar o vigilar a los niños.

Los padres se molestan y se enfadan ante las manifestaciones de la sexualidad infantil cuando hacen una lectura de la situación desde criterios adultos. Consideran que la sexualidad pertenece al mundo de la adultez y les resulta inadmisibles su irrupción en la infancia.

En cambio, si los padres aceptan la existencia de la sexualidad infantil como paso necesario en la construcción de la sexualidad adulta, pero con características diferentes a ella, entonces comprenden que solamente se trata de un juego y lo interpretan como tal. Ya no hay razón para sentirse mal, molestarse o enfadarse.

Lo ideal es actuar con la mayor naturalidad posible, aceptando estos juegos como parte de la infancia y utilizando el lenguaje para entendernos con nuestros hijos. Por ejemplo, la madre de Fernando podría decir algo así: "Venía a buscaros para tomar la merienda. Fernando, ¿qué te parece si la ayudas a Marina a vestirse y os espero en la cocina?". Durante la merienda se podría retomar el tema de esta manera: "¿A qué jugabais? ¿A los médicos? Los médicos tienen que conocer el cuerpo de las personas para poder curarlas. Vamos a buscar algún libro con dibujos para enterarnos bien de cómo es el cuerpo de los hombres y de las mujeres".

De esta manera, la madre de Fernando aprovecha el interés manifestado por los niños para ofrecerles la educación sexual que considera adecuada para su edad. No se trata de presionarlos y "darles la charla" sino de detectar lo que saben para completarles la información, corrigiendo posibles prejuicios o ideas erróneas y transmitiendo una visión del cuerpo y la sexualidad lo más

abierta y natural posible.

¿Cuándo es necesario preocuparse por los juegos sexuales infantiles?

Siempre es necesario prestar atención para asegurarnos de que es un juego entre niños de la misma edad, en el cual no hay presión o sometimiento de ninguno de ellos, sino investigación y diversión por parte de todos los participantes.

Si el interés por este tipo de juegos es excesivo o incluye prácticas sexuales adultas como sexo oral o intentos de penetración, es posible que alguno de los niños haya presenciado una relación sexual o haya sido abusado. Ya no estamos en el terreno del juego; por tanto, no debemos permitir este tipo de contactos, alertando a la familia o a la escuela del niño que presenta estos comportamientos totalmente inadecuados para su edad.

Hay una situación en la cual debemos estar particularmente atentos, es aquella en la cual juegan juntos niños de diferentes edades, especialmente si hay adolescentes con niños pequeños. Comparemos y analicemos estos dos ejemplos:

La familia de Ada (5 años) y José (9 años) está cenando en casa de unos amigos. Como la sobremesa se prolonga, los niños se van a la habitación del matrimonio a ver la televisión. El hijo de los dueños de casa, Mario (15 años), decide acompañarlos. Al rato viene José un poco nervioso, diciendo que Mario y Ada están jugando en la cama y no lo dejan ver la televisión tranquilo, pero nadie le hace mucho caso. Cuando se despiden y suben al coche, Ada comenta: "Mario es mi novio".

En el camping se reúnen los niños a jugar por la tarde, después de la playa. Tienen entre 3 y 10 años. Hoy va a celebrarse una boda en la que se casan Luis e Isabel (4 y 3 años). Las niñas mayores los visten y los peinan, los niños mayores preparan el banquete y el baile. Hay un cura, padrinos, fotógrafo, etc. Cada uno cumple con su rol y todos se divierten mucho, les da mucha risa y vergüenza que Luis e Isabel no tengan ningún pudor a la hora de darse la mano o besarse.

En la primera situación hay una niña de 5 años que está en una etapa de curiosidad sexual y un adolescente de 15 en plena explosión hormonal. No se sabe en qué consiste el juego "en la cama" ni quién lo comenzó, pero tampoco importa demasiado. Lo que importa en este caso es la diferencia de edad entre Ada y Mario porque lo que la niña puede entender como un juego de "novios", para el adolescente podría tener una connotación distinta, más cerca de la sexualidad adulta que de la infantil. Si el hermano mayor de Ada viene nervioso y preocupado, se debería escuchar lo que tiene para contar porque a su edad ya puede distinguir claramente entre aquellos comportamientos correctos y los que no lo son. Habrá que averiguar primero qué estaba sucediendo para determinar si la situación requiere una intervención, por ejemplo, sacar a la niña de la habitación o explicarle a Mario que ese tipo de juego no corresponde a dos personas de edades tan dispares.

La segunda situación es de índole totalmente diferente. Se trata de un juego abierto, a plena luz, una especie de representación teatral en la cual cada uno sabe cuál es su papel. Aunque los niños tienen diferentes edades, no hay imposición de ningún tipo ni hay manifestaciones sexuales compartidas entre los mayores y los pequeños. Los mayores se reparten los roles que requieren mayor control y organización, dejando a los pequeños aquellos papeles que a ellos les daría vergüenza interpretar pero que los pequeños disfrutan sin pudores.

¿Deben preocuparse los padres cuando los niños juegan a ser niñas y las niñas a ser niños?

Francisco (3 años) coge los tacones de su madre y un vestido de su hermana Susana (6 años). Se deja maquillar por ella y camina por la casa con un bolso de mujer. Su madre lo ve y le pregunta: "¿Qué haces, Fran?" El niño responde: "Me voy a pasear".

Los juegos con el sexo cambiado son normales hasta los 5 años, así que los padres no deben preocuparse si el niño coge los tacones de la madre o la niña intenta hacer pis de pie. No es conveniente ridiculizar a los niños cuando realizan estos juegos, haciéndoles burla o riéndose, ya que podrían creer que

están haciendo algo malo y sentirse humillados. Por supuesto, no se debe castigar a los niños por estos juegos ni tampoco prohibirles seguir jugando.

Si los padres están preocupados porque estos juegos persisten más allá de los 6 o 7 años de forma reiterada, no deben intentar resolver este tema ellos mismos porque podrían equivocarse y confundir aún más al niño. En estos casos es preferible una consulta con un psicólogo infantil para que valore la situación.

PARA RECORDAR:

- ✓ Los padres deben actuar con naturalidad frente a los juegos sexuales infantiles pese a la sorpresa, el desconcierto o la incomodidad que puedan sentir.
- ✓ Ante los juegos sexuales infantiles se deben evitar reacciones negativas como enfados, gritos, castigos o prohibiciones.
- ✓ No se deben buscar víctimas y culpables en estos juegos.
- ✓ Los padres deben estar atentos cuando juegan juntos niños con una significativa diferencia de edad.
- ✓ A estas edades los juegos sexuales infantiles son espontáneos, no se hacen a escondidas ni en secreto y no incluyen prácticas sexuales adultas.

Explorar el propio cuerpo

En el capítulo 3 definimos el autoerotismo como la capacidad de encontrar placer en el propio cuerpo. El bebé descubre el placer en la zona oral y lo manifiesta chupando y succionando todo aquello que tiene a su alcance. El niño de 2 años descubre el placer en la retención y expulsión de la orina y las heces, experimentando estas sensaciones siempre que le es posible. Y es en esa etapa, durante el control de esfínteres, cuando descubre sus genitales y comienza a manipularlos.

A partir de los 18 meses los niños ya comienzan a tocarse el pene y las niñas la vulva, descubriendo sensaciones placenteras desconocidas hasta ese momento. Pero no lo hacen con la intención de buscar el placer sino casi por casualidad.

En cambio, entre los 3 y los 5 años esta conducta se estabiliza. Los niños se tocan el pene y disfrutan al conseguir el efecto de la erección. Las niñas se tocan el clítoris o bien se frotan o rozan con movimientos rítmicos contra alguna superficie como el brazo de un sillón, una almohada, la cama o el agua de la ducha, conscientes de que están haciendo algo que les resulta placentero. A partir de los 6 años estas conductas disminuyen o se mantienen en la intimidad, haciéndose otra vez más notorias en la pubertad.

Esta forma de autoerotismo se denomina masturbación infantil, aunque quizá no sea el término más adecuado porque en estas edades la masturbación se realiza simplemente por placer, para conseguir sensaciones agradables en el cuerpo. No está motivada por ninguna imagen o pensamiento de tipo erótico, ni busca la excitación de tipo sexual y la posterior descarga de esa tensión, como en el caso de adolescentes y adultos.

La masturbación infantil tiene como objetivo conocer el propio cuerpo y las sensaciones agradables que pueden sentirse a partir de la manipulación de los genitales. Se trata más bien de una autoexploración encaminada a conocerse mejor y a desarrollar una sexualidad saludable.

Cuál es la actitud que deberían tomar los padres?

Como siempre, se trata de tomar las cosas con la mayor naturalidad posible. Los padres no deben alarmarse y mucho menos reñir o castigar al niño cuando se masturba. Lo único que se consigue con esas reacciones es reprimir al niño en sus manifestaciones sexuales normales y vincular la sexualidad a lo malo, lo feo y lo prohibido. De esa forma, si el niño sigue haciéndolo, se sentirá culpable o mentiroso.

Muchos padres no riñen ni castigan al niño, pero, desde el momento en el que lo ven masturbarse alguna vez, están pendientes de él para "descubrirlo"

y tratar de disuadirlo con otras propuestas como las de "Vamos a jugar" o "Vamos al parque" o cualquier otra cosa que pueda distraerlo de su propósito de masturbarse. No es conveniente que los padres se vuelvan controladores y estén siempre atentos, ya que están perturbando el desarrollo normal de la autonomía personal del niño con esa constante invasión de la privacidad.

CUADRO 4.5

Masturbación infantil

Lo que *no* hay que hacer:

- Alarmarse.
 - Reñir o castigar.
 - Prohibir.
 - Controlar al niño constantemente.
-

La masturbación es una manifestación natural de la sexualidad en la primera infancia, por eso no debe ser reprimida sino encauzada. Cuando los padres perciben que sus hijos han comenzado a masturbarse, deben transmitirle fundamentalmente dos conceptos: higiene y cuidado de su cuerpo e intimidad o privacidad.

En primer lugar, deben saber que los genitales son delicados y hay que tratarlos con cuidado; por tanto, no deben tocarse bruscamente o con las manos sucias, ni tampoco introducirse ningún elemento extraño, para evitar irritaciones y lastimaduras.

En segundo lugar, hay que establecer pautas de convivencia en la casa. Los padres no tienen por qué estar observando cómo su hijo se masturba. Entonces, hay que diferenciar claramente lo público de lo privado, lo que hacen todos juntos en familia y lo que no se comparte con otros. Se le puede decir algo así: "Yo sé que te sientes bien tocándote el pene/la vulva, pero eso debes hacerlo en tu habitación o en el baño cuando estás solito/a". De esta manera, se desvincula la masturbación de la culpa y la prohibición y se la asocia al placer y a la intimidad.

CUADRO 4.6

Masturbación infantil

Los padres deben transmitir:

- El concepto de higiene y cuidado del cuerpo.
 - El concepto de intimidad o privacidad.
-

La masturbación infantil ¿puede convertirse en un problema?

Ha quedado claro que la masturbación en la infancia no está motivada por fantasías eróticas, simplemente se trata de una forma de autoexploración corporal y, por tanto, no constituye ningún problema del que haya que preocuparse. Sin embargo, algunas veces la masturbación cobra un sentido diferente.

Cuando el niño no puede resolver los conflictos a los que se enfrenta, se genera una tensión y esa tensión debe ser descargada de alguna forma, una de las cuales puede ser la masturbación. Ya no se trata de la masturbación infantil con fines de investigación corporal y sexual, normal a estas edades, sino de un síntoma. Detrás de un síntoma siempre hay un conflicto, un problema que causa angustia o preocupación y que genera tensión emocional. En este caso, la masturbación tiene como objetivo eliminar dicha tensión emocional, aliviar la angustia o contrarrestar sentimientos de soledad, abandono o tristeza, incluso puede ser un medio de evitar el aburrimiento.

La masturbación excesiva es uno de los síntomas que pueden aparecer en caso de abuso sexual, pero, como también puede aparecer en otro tipo de problemáticas, no se debe establecer una relación de causa-efecto sin más, es necesario evaluar cada caso concreto. De todas formas, se recomienda hablar con el niño, intentando averiguar si ha habido algún episodio de este tipo. Nos extenderemos sobre el tema en el capítulo 7 dedicado exclusivamente al abuso sexual.

La masturbación infantil se convierte en un síntoma cuando:

- Es desproporcionada.
- Ocupa mucho tiempo durante el día.
- Causa dificultades de atención y concentración.
- El niño deja de dibujar, jugar o escribir porque prefiere masturbarse.
- El niño se masturba en lugares públicos o delante de la familia aunque se le ha explicado que es una conducta que se debe realizar en privado.
- El niño no es capaz de dejar de masturbarse aunque lo intente.
- La masturbación no causa placer sino más angustia y ansiedad.

Se dice que la masturbación se ha vuelto compulsiva cuando el niño no puede controlarla. Si se le pregunta por qué lo hace, suele contestar: "No sé, no me doy cuenta" o "Lo hago sin querer" o "Yo quiero parar pero no soy capaz". Algunas veces busca excusas: "Me pica" o "Tengo algo que me molesta" pero, en la consulta médica, no aparece ninguna irritación o dolencia. Al niño ya no le resulta placentero tocar sus genitales sino todo lo contrario, le molesta pero no puede evitarlo.

La masturbación se ha convertido en un problema, pero no es la causa del problema. No es el autoerotismo lo que genera la ansiedad, sino la ansiedad la que genera el autoerotismo como intento de descarga. Y esa ansiedad proviene de la tensión afectiva que padece el niño por la imposibilidad de resolver sus conflictos personales o familiares.

Cuando la masturbación normal se ha transformado en una conducta patológica, los padres deberían resolver el problema con la colaboración de un profesional capacitado para ello, ya que podrían complicarse aún más las cosas si prohíben la masturbación o castigan al niño por algo que no puede evitar hacer. Cuando un síntoma aparece, hay que buscar su origen y para eso es necesaria la consulta con un psicólogo infantil que ayude a la familia a descubrir cuál es el conflicto que genera esa ansiedad.

PARA RECORDAR:

- ✓ La masturbación es la manifestación del autoerotismo en esta etapa evolutiva.
- ✓ La masturbación infantil no está motivada por fantasías eróticas ni conlleva excitación sexual.
- ✓ La masturbación infantil sirve para conocer mejor el propio cuerpo y experimentar sensaciones agradables.
- ✓ La masturbación no es un problema, pero puede convertirse en un problema si se vuelve excesiva e incontrolable para el niño.

El valor de la intimidad

Se considera que la etapa entre los 3 y los 5 años es un buen momento para empezar a aprender el valor de la intimidad, es decir, la diferencia entre lo público y lo privado. La familia es la encargada de enseñar el respeto a la intimidad en esta etapa evolutiva y una de las mejores formas de hacerlo es respetando la propia intimidad del niño en las situaciones cotidianas que se presentan a lo largo de la primera infancia.

Una de esas situaciones está relacionada con los hábitos de higiene que deben transmitirse a los niños de estas edades. No se trata de lavarles las manos antes de comer ni de limpiarlos cada vez que van al baño sino de enseñarles a hacerlo por sí mismos, confiando en su capacidad para hacerlo bien. Recordemos en este punto que las niñas deben aprender a limpiarse de delante atrás para evitar infecciones vaginales con las heces, y los niños deben saber cómo descubrir el glande tirando del prepucio hacia atrás para higienizarse correctamente el pene. Esto se va enseñando paulatinamente, repitiendo el procedimiento muchas veces junto con ellos para asegurarnos de que pueden hacerlo correctamente. Más adelante nos limitaremos a preguntarle: "¿Te lavaste las manos?" o "¿Te limpiaste como te dijimos?" para recordarle lo previamente explicado, hasta que tampoco sean necesarios estos comentarios porque el niño ya ha adquirido el hábito.

No todos los niños son iguales; mientras que algunos expresan claramente que no quieren que sus padres entren al baño y los ayuden, otros aceptan esta ayuda sin rebelarse o incluso pueden llegar a exigirla. Cuando el propio niño rechaza que sus padres lo limpien o lo laven, lo más adecuado es respetar su voluntad y enseñarle cómo higienizarse correctamente. En cambio, cuando el niño sigue reclamando que lo limpien o lo laven después de los 4 o 5 años, se le debe explicar que ya ha crecido lo suficiente para hacerlo solo, que seguramente podrá hacerlo muy bien, que ahora va al colegio y a otros lugares donde sus padres no están presentes y él debe arreglárselas solo, sin pedir ayuda a otras personas.

Cuando el niño ya es capaz de higienizarse solo, sin la intervención constante de los adultos, no solamente se siente más seguro y autónomo sino que además capta un mensaje: "Si mis padres no tocan mis genitales, nadie está autorizado a hacerlo y yo tampoco puedo hacerlo con los demás". Muchas veces las madres se quejan de que su hijo pequeño quiere tocar sus pechos o meter la mano debajo de su ropa en público, pero no se dan cuenta de que ellas mismas hacen algo parecido en algunas ocasiones, por ejemplo, cuando lo limpian, y por eso el niño considera normal esta conducta y quiere imitarla.

Poco a poco se le debe enseñar que la manipulación de los genitales forma parte de la intimidad y así el niño comprende que su cuerpo es un espacio personal, que solamente le pertenece a él mismo y que nadie tiene derecho a invadirlo. Y esto también vale para otros espacios, como la cama. Es habitual que el niño pretenda invadir el lecho matrimonial, negándose a dormir solo o pasándose a la cama de los padres siempre que lo dejan. El problema está justamente ahí, en la permisividad de los padres. En la familia debe haber una norma muy clara: "Cada uno duerme en su cama", una regla que debe enunciarse para no dar lugar a dudas ni a malentendidos.

Dormir en la cama de los padres no es recomendable por varias razones. En primer lugar, el niño se siente cada vez más pequeño e inseguro si cree que no es capaz de dormir solo. En segundo lugar, el niño invade la intimidad de sus padres, y dificulta la comunicación y la sexualidad de la pareja. En tercer lugar, esta situación conlleva el riesgo de erotizar al niño porque puede

sentirse excitado o confundido al participar, en cierto modo, de la vida sexual de sus padres. Y, en cuarto lugar, ¡es muy incómodo dormir tres en un lugar diseñado para dos! El niño debe comprender que no corresponde, que no está permitido, que cada uno tiene su espacio y ese espacio debe respetarse. Esto vale también para los padres, que no deben ir a dormir con su hijo cuando discuten con su pareja o cuando se sienten solos.

En las familias monoparentales, a veces se da el caso de que el progenitor duerme con su hijo, pero esto no es aconsejable en absoluto, por casi las mismas razones mencionadas anteriormente: no invadir espacios personales íntimos y delimitar claramente la sexualidad infantil de la adulta. En estas familias hay que evitar que el niño se confunda al creer que tiene que actuar como si fuera la pareja ausente del progenitor. Además, si en el futuro el progenitor tiene pareja, el niño se sentirá desplazado de su lugar, un lugar que no le correspondía pero que había asumido como propio. Por otra parte, si el niño observa que su progenitor no puede dormir solo, que necesita a su hijo para hacerlo, recibe el mensaje de la inseguridad y el miedo: "Mi padre/madre no es capaz de estar solo/a y me necesita". El niño no puede ni debe asumir el papel de acompañante de cualquiera de sus padres ya que es un rol que no le corresponde y le genera una exigencia que no puede cumplir.

A veces los padres acceden a que los hijos duerman en el medio de la pareja o uno de los dos se va a dormir con el niño, justificando esta actitud con comentarios de este tipo: "No es capaz de dormir solo", "Hace un escándalo y el ruido despierta a los vecinos", "Se angustia y no para de llorar", "Nosotros estamos muy cansados y queremos dormir", etc. De esta manera, eluden el problema y posponen la resolución del conflicto que tarde o temprano habrá que enfrentar si quieren que el niño crezca de forma saludable.

Hemos hablado de dos situaciones para ejemplificar algunas formas de transmitir el concepto de intimidad a los hijos: los hábitos de higiene y la hora de ir a dormir. No hay recetas mágicas para que todo salga bien, pero en ambas situaciones se trata de que los niños sepan diferenciar lo íntimo de lo que se puede compartir, lo privado de lo público, porque, si logran comprender esto, podrán crecer más autónomos e independientes y podrán

cuidarse y defenderse mejor si alguien quiere abusar de ellos.

PARA RECORDAR:

- ✓ Los padres deben enseñar hábitos de higiene que fomenten la autonomía personal.
- ✓ Se debe respetar la voluntad del niño cuando no quiere que lo toquen, lo limpien o lo sequen.
- ✓ A la hora de dormir, la regla de oro es "Cada uno en su cama".
- ✓ No hay que confundir la sexualidad infantil con la adulta.
- ✓ Si los padres quieren que sus hijos respeten su intimidad, también ellos tienen que respetar la de sus hijos.

5

El niño de 6 a 9 años

El niño entre los 6 y los 9 años se caracteriza por ser un gran investigador, le interesa conocer el cuerpo humano y saber todo acerca del mundo de la naturaleza y el cosmos. A esta edad los niños sienten una curiosidad y un interés que recuerda la etapa de los "porqués" de los 3 años, pero ahora tienen más recursos personales y por eso intentan buscar la información por sus propios medios. Ya no se trata de preguntar todo a los padres y esperar la respuesta, ahora pueden consultar diccionarios y enciclopedias, navegar por Internet o hacer preguntas a profesores y otras personas fuera de la familia.

Al igual que los animales, las plantas y el sistema solar, la sexualidad también se convierte en objeto de su investigación; es casi un interés científico por ciertos temas importantes como el cuerpo humano y la reproducción. Durante mucho tiempo el psicoanálisis creyó que entre los 6 años y la pubertad los niños dejaban de interesarse por la sexualidad para volcar su energía en el aprendizaje escolar y otras actividades. Es cierto que esta etapa es bastante más tranquila en cuanto a la expresión de la sexualidad; sin embargo, el desarrollo psicosexual sigue su curso en este período y el interés por la sexualidad se mantiene aunque no se expresa de forma tan espontánea como en la etapa anterior ni resulta tan evidente como en la pubertad.

Suscribir la teoría de que a los niños de esta edad no les interesa la sexualidad tiene implicaciones negativas en la educación sexual de los hijos porque los padres dejarán de hablar de ciertos temas durante todos estos años. Los niños de entre 6 y 9 años están expuestos a la sobreabundancia de mensajes de tipo sexual que reciben de la televisión, de conversaciones que escuchan a los adultos, de ciertas imágenes que ven por la calle o en alguna revista. A esta edad suele ser difícil para ellos descodificar toda esa información sin contar con los padres, quienes son los que transmiten los

valores familiares y actúan como filtro entre los mensajes y los niños, ayudándolos a entender lo que de otra manera sería incomprensible. Por eso no es recomendable eludir la responsabilidad en la educación sexual de los hijos, aun cuando ellos no pregunten directamente o no parezcan muy interesados.

Para saber cómo comunicarse con un niño de estas edades es necesario tener algunas nociones acerca del pensamiento, el comportamiento y los intereses en esta etapa.

Los primeros años de la Educación Primaria

El niño de 6 años ingresa en un mundo nuevo, el mundo de la educación primaria, con normas diferentes a la educación preescolar y con un nivel de exigencia mayor tanto en el aprendizaje como en el comportamiento. Del niño que empieza el primer curso se esperan muchas cosas: que se porte bien en clase, que permanezca sentado y tranquilo varias horas al día, que aprenda a leer, escribir y hacer cálculos sencillos.

En general los niños comprenden que las cosas han cambiado y que ahora no pueden levantarse de la silla en cualquier momento ni disponer de tanto tiempo como antes para jugar libremente en el aula. También saben que deben aprender a leer y escribir y quieren hacerlo cuanto antes.

Sin embargo, no siempre resulta fácil cumplir con todas las expectativas propias y familiares, por eso es necesario que los padres acompañen al niño en el camino que lleva a la consecución de sus logros. Hay que ayudarlo a comprender que el esfuerzo y el trabajo lo llevarán a conseguir las difíciles metas que tiene por delante.

En esta etapa se debe enseñar a los niños a ser responsables de sus propios actos y a cuidar de sus pertenencias: juguetes, ropa, libros y útiles escolares. También deben aprender a concentrarse en tareas simples, no solamente con relación al colegio sino también en casa. En estos años los niños necesitan unas bases familiares sólidas a nivel del afecto y la comunicación para ir adquiriendo mayor independencia, seguridad y autonomía.

La familia empieza a transmitir los hábitos que considera saludables en cuanto a higiene o alimentación, insistiendo en la responsabilidad de cada uno en el mantenimiento de esas costumbres. Al niño hay que explicarle que tiene que cumplir con esas pequeñas tareas o esos hábitos aunque sus padres no estén presentes. No se trata de asumir una posición de vigilancia o persecución sino de transmitirle la idea de que tiene que hacerse cargo de su propio cuerpo, de su habitación, de la mochila del colegio, etc.

Demandar al niño esfuerzo, trabajo y responsabilidad no implica forzarlo a hacer cosas para las cuales aún no está preparado. Siempre se debe exigir al niño en la medida de sus posibilidades y nadie mejor que los padres para reconocer las capacidades reales de su hijo. Si se le exige demasiado y el niño no puede cumplir, corremos el riesgo de que se sienta incapaz, inútil, vulnerable o incluso más pequeño de lo que es en realidad, con el consiguiente perjuicio para su autoestima.

La autoestima en la edad escolar

Hasta los 6 años la autoestima del niño dependía principalmente de la imagen que sus padres tenían de él y le transmitían, pero ahora las cosas cambian. Por un lado, el niño es más consciente de sus capacidades y limitaciones, puede darse cuenta de si algo le sale bien o mal, si algo le resulta fácil o le cuesta un poco más. Por eso se dice que ahora la autoestima depende de la percepción de los logros personales y la valoración de las capacidades propias. Por otro lado, el niño recibe la imagen de sí mismo que compañeros y profesores le devuelven constantemente; esa imagen refleja cómo lo ven las personas fuera del ámbito familiar, que a veces coincide con la imagen que tienen sus padres y otras veces difiere. Entonces, la autoestima también depende de ese reconocimiento de sus pares y los adultos que no forman parte de su familia.

Si logra los objetivos escolares que se le proponen se siente capaz y esa capacidad seguramente también será reconocida por sus compañeros y profesores, lo cual contribuirá de forma muy positiva en el proceso de construcción de su autoestima. Por el contrario, si no logra cumplir con los objetivos escolares, se percibirá a sí mismo de otra manera y no se sentirá

valorado ni por él mismo ni por los demás.

Como resultado de este proceso el niño se forma una idea de sí mismo, lo que se denomina autoconcepto, y se verá como "listo y espabilado", "un poco lento y distraído", etc., dependiendo de las circunstancias que lo rodean. Por supuesto que la imagen que transmite la familia sigue teniendo peso, pero ahora se incluyen otras variables que contribuyen a una buena autoestima o, por el contrario, la dificultan.

El fracaso escolar es una de esas variables, un problema que afecta a muchos niños y que tiene consecuencias bastante negativas en su autoestima. El niño que no lee cuando todos lo hacen, que no puede escribir correctamente cuando los demás ya lo han logrado y que no se siente capacitado para sumar o restar cuando sus compañeros lo hacen con facilidad percibe con exactitud su problema y se siente inferior o más pequeño que sus amigos. El fracaso escolar temprano puede marcar el resto de la vida escolar del niño, por eso insistimos en la idea de que los padres deben acompañar a sus hijos en el aprendizaje durante estos primeros años, despertando su interés por todas las asignaturas y ayudándolo en aquellas en las cuales muestra más dificultades. Cuanto más rápido se detecten los problemas, antes se podrán buscar las soluciones más indicadas según sea el caso.

A la percepción que tiene el niño de sus logros personales en comparación con sus compañeros, se suma el grado de aceptación social que tiene en el grupo de pares. Ser aceptado y querido por todos influye muy positivamente en la autoestima, mientras que ser rechazado o ignorado suele producir una disminución de la misma. Por tanto, las experiencias de tipo social también influyen, positiva o negativamente, en el sentimiento de autoestima.

Los padres deben interesarse por la vida social de sus hijos preguntando en el colegio si el niño tiene amigos, si es aceptado en el grupo, si se divierte, si participa en los juegos, etc. También deben observar a sus hijos en el parque o en una fiesta de cumpleaños para ver si se integra en los grupos o si queda apartado y tiene dificultades para participar en los juegos o actividades.

Si los padres observan que algo no funciona del todo bien, lo primero que

hay que hacer es preguntar al niño qué pasa, cómo se siente, por qué no juega o no se divierte con sus compañeros. Si el niño cuenta los problemas, la actitud más adecuada es ayudarlo a enfrentarse al conflicto para que pueda resolverlo por sí mismo, por ejemplo, dándole algunas ideas de lo que puede hacer para acercarse a sus compañeros y hablar con ellos. Nunca se debe intervenir directamente en la situación, es decir, hablar con sus amigos o presionarles para que le permitan entrar al grupo; de esa manera el niño se sentirá avergonzado e incapaz de resolver los problemas solo, con la consiguiente disminución de la autoestima.

CUADRO 5.1

La autoestima en la edad escolar

La autoestima depende de:

- La percepción de los logros personales.
- La valoración de las capacidades propias.
- La imagen que los padres tienen del niño.
- La imagen que tienen los pares y otros adultos fuera del ámbito familiar.

[/]

- El niño aprende con normalidad y es valorado por su esfuerzo.
- El niño es aceptado socialmente, tanto por sus profesores como por el grupo de pares.

La autoestima disminuye cuando:

- El niño no aprende o se siente en desventaja con respecto a sus compañeros.
 - El niño es ignorado o rechazado en los grupos de pares o por los profesores.
-

¿Por qué insistir en el tema de la autoestima en un libro sobre sexualidad?

Cuando una persona llega a la madurez de su vida con una buena autoestima, se acepta y se respeta a sí misma, se siente segura y confiada en sus propias capacidades, se conoce mejor y puede utilizar correctamente las habilidades y destrezas que posee.

Una buena autoestima protege a las personas, hace que uno pueda cuidarse a sí mismo buscando la salud, tanto física como mental, y evitando riesgos innecesarios. Cuidarse también implica defender los propios intereses y los derechos que se consideran legítimos de cada uno.

Pero, por sobre todas las cosas, una buena autoestima facilita la toma de decisiones: uno se siente libre y autónomo para elegir y decidir sin someterse a ningún tipo de presiones, asumiendo la responsabilidad por los propios actos y sus consecuencias. Al hacerse responsable de uno mismo, se escuchan los consejos y se valoran las distintas opiniones, pero decide por sí mismo.

Además, la persona que se quiere a sí misma, que se siente orgullosa de cómo es y cómo actúa, también puede querer a otros y puede hacerse querer por los demás. No necesita competir ni demostrar constantemente lo que vale, porque se siente segura y confiada, entonces puede ser más solidaria, menos egoísta, estableciendo relaciones más satisfactorias con el resto de las personas.

Evidentemente nadie tiene una autoestima tan alta como para que todo esto se haga realidad. Hablamos de una buena autoestima como un estado ideal al que se aspira pero que es difícil alcanzar en su totalidad. De todas maneras, vale la pena el esfuerzo por conseguir llegar lo más alto posible, siempre guiándonos por el criterio de realidad.

Es innegable lo beneficioso que puede ser una buena autoestima para el logro de una sexualidad saludable y placentera: ser capaz de elegir a la persona con la que uno quiere estar o el momento para una relación sexual, poder decidir libremente sin sentirse presionado en situaciones conflictivas de la pareja, respetarse a uno mismo y hacer que el otro nos respete, elegir cómo cuidarse para no contagiarse de una enfermedad o evitar un embarazo no deseado y saber cómo comunicarlo a la pareja.

Se podría alegar que el niño está lejos aún de vivir una relación de pareja en la cual se podrían apreciar todos los beneficios de una buena autoestima. Es verdad, aún faltan unos años para que situaciones como las enumeradas anteriormente tengan lugar en la vida del niño. Sin embargo, la etapa comprendida entre los 6 y los 9 años es crucial en el proceso de construcción de la autoestima y lo que se logre ahora tendrá sus consecuencias, positivas o negativas, en el futuro.

CUADRO 5.2

Consecuencias de una buena autoestima

-
- Aceptación de uno mismo.
 - Respeto hacia sí mismo.
 - Seguridad y confianza en la propia persona.
 - Conocimiento de uno mismo.
- [/]
- Buen uso de las habilidades y destrezas que cada uno posee.
 - Cuidado personal, búsqueda de la salud física y mental.
 - Evitación de riesgos innecesarios.
 - Defensa de los intereses y derechos legítimos de cada uno.
 - Mayor facilidad en la toma de decisiones.
 - Sentimiento de libertad y autonomía en las elecciones personales.
 - Asunción de la responsabilidad de los propios actos y sus consecuencias.
 - Facilidad para establecer relaciones sociales satisfactorias.
-

Consejos para favorecer el proceso de construcción de la autoestima

Viendo lo importante que es lograr una buena autoestima, vale la pena tener algunas pistas acerca de cómo favorecerla. En esta etapa hay muchas cosas que los padres pueden hacer para que los hijos se valoren y se sientan más seguros de sí mismos.

En primer lugar, los padres deben acompañar a sus hijos en los primeros pasos del proceso de lectoescritura. El aprendizaje no es solamente responsabilidad del colegio, es necesario colaborar activamente para que el niño sienta que su familia valora el esfuerzo que está haciendo para alcanzar los objetivos que se le proponen. Para ello los padres deben ayudar al niño con las tareas escolares o encontrar a la persona idónea para hacerlo, interesándose siempre por los temas que se están estudiando en el colegio. En el tiempo libre una buena idea es incluir juegos en los cuales sea necesario leer, escribir o contar, para reforzar esas habilidades.

En segundo lugar, se debe felicitar al niño en cada paso que va dando hacia la consecución de sus objetivos, poniendo especial énfasis en lo que ya ha aprendido y no en lo que aún le falta por aprender. Los comentarios deben ser de tipo positivo, por ejemplo: "¡Ya estás aprendiendo a leer! En poco tiempo lo harás muy bien" en lugar de expresiones negativas tales como "¿Aún no sabes leer bien del todo?".

El mismo tipo de comentarios y actitudes se aplican al comportamiento del niño en esta etapa. Si el niño estuvo quince minutos haciendo los deberes y luego se levantó para ir a jugar, se le puede decir: "¡Qué bien! ¡Cuánto tiempo has estado sentado trabajando! A ver cuánto más puedes estar", en lugar de enfadarse y decir: "¡No puedes estar quieto! ¡Así no vas a terminar nunca tus deberes!". En definitiva, se debe recompensar al niño los esfuerzos realizados pero ¡ojo! nunca con objetos materiales sino con alabanzas y mensajes positivos.

En tercer lugar, no es bueno exagerar lo negativo o tomar un comportamiento puntual como si fuera toda la personalidad del niño. Una cosa es "hacer algo mal" y otra cosa bien distinta es "ser malo". En general los niños hacen algunas cosas mal, se equivocan, pero no son "malos" porque también hacen otras cosas correctamente. Cuando algo no es perfecto, no significa que sea un desastre. Si a un niño se le pone una etiqueta determinada, se comportará de esa manera sin cuestionarse nada más y sin intentar cambiar. Es como si pensara: "Ya que soy un `traste', se supone que tengo que portarme mal todo el tiempo, ¿no?" o "Si todo el mundo dice que soy un vago, ¿para qué esforzarme en hacer algo?". Por eso, es mejor aceptar

la idea de que no tenemos un hijo perfecto, tenemos un hijo que a veces hace las cosas bien y otras veces se equivoca o está cansado, enfadado, aburrido... y por ello no actúa siempre como deseáramos.

En cuarto lugar, los padres no deben comparar a sus hijos entre sí. Cada niño es diferente y se deben respetar esas diferencias. Está totalmente contraindicado hacer comentarios del tipo "Tu hermano a esta edad ya escribía perfectamente" o "Tu hermana era una santa, todo el día dibujando quietecita". Tampoco es aconsejable comparar al niño con sus compañeros ni promover la competencia entre ellos, por ejemplo diciendo: "A ver si sacas más nota, que tus compañeros siempre te ganan" o comentarios por el estilo. En estas edades los niños tienen tendencia a compararse con sus pares, pero lo hacen como una forma de construir una imagen de ellos mismos más objetiva. Se hacen preguntas como las de "¿Soy listo?", "¿Soy guapo?", "¿Soy divertido?". Y buscan la respuesta comparándose con sus pares, pero la familia no debe fomentar esa tendencia de ninguna manera.

Por último, se deben respetar los intereses del niño porque marcan las diferencias individuales y son pasos hacia la consecución de su personalidad. Así como tienen obligaciones que deben cumplir, les guste o no les guste, por ejemplo, estudiar o cuidar sus libros y juguetes, hay otras actividades que pueden elegirse en función del gusto de cada uno, como las actividades extraescolares. Los padres ofrecen posibilidades y les animan a participar, pero los niños tienen la última palabra cuando se trata de decidir si quieren ir a música o pintura, a baloncesto o natación, a danza clásica o baile moderno. En estas edades es normal que no tengan aún sus gustos muy definidos, entonces pueden probar distintas actividades cada curso escolar hasta que a los 10 u 11 años se deciden por aquellas en las cuales se sienten más cómodos y continuarán en la pubertad y adolescencia.

Asimismo, los padres deben respetar las opiniones de los niños cuando se atreven a emitir las en algunas conversaciones familiares. No es correcto reírse de sus ocurrencias o desvalorizarlas con comentarios de este tipo: "Tú aún eres muy pequeño y no entiendes nada de esto". Es cierto que es pequeño, pero puede pensar y luego decir lo que piensa porque se lo permiten sus actuales destrezas cognitivas y el mejoramiento de su capacidad verbal.

Por primera vez puede elaborar una respuesta propia a las cuestiones que se le plantean y no resulta muy alentador que se desprestigien sus ocurrencias ya que el niño podría pensar que "Es mejor no hablar" o que "No es bueno decir lo que uno piensa".

Respetar las opiniones no significa estar de acuerdo con ellas sino poder escucharlas y responder con lo que uno piensa; por ejemplo, si un niño está enfadado con su profesor porque lo castigó sin motivo, podemos dialogar con él y tratar de transmitirle esta idea: "Ya veo que tú piensas que el profesor está equivocado; si quieres puedes hablar con él y decirle lo que te pasa, pero debes ser muy respetuoso. Yo personalmente no creo que se haya equivocado, a lo mejor está un poco cansado de que siempre te pongas a hablar en clase cuando terminas los ejercicios". Si soltamos esta frase como un discurso, ningún niño va a escuchar ni una palabra, pensando que somos unos pesados que queremos inculcarle nuestra forma de pensar. Por eso la idea es la de dialogar, escuchar lo que el niño tiene para decir y respetar sus opiniones. Probablemente así ellos también puedan escucharnos y respetarnos cuando decidimos dar nuestra opinión.

Si en la vida cotidiana reciben el ejemplo continuo de tolerancia a las diferencias, los niños sabrán cómo respetar a los demás cuando sus ideas u opiniones no coincidan, sin desvalorizar a nadie pero tampoco sintiéndose inferiores o desvalorizados ellos mismos.

CUADRO 5.3

Estrategias de los padres para favorecer una buena autoestima

-
- Implicarse en el aprendizaje de la lectoescritura, compartiendo actividades como leer, escribir, hacer los deberes o estudiar.
 - Recompensar los esfuerzos y los logros con comentarios positivos y expresiones de alegría.
 - No recompensar los logros con objetos materiales.
 - Valorar lo que está bien hecho, el esfuerzo y los objetivos alcanzados, poniendo en un segundo plano lo que aún no se ha logrado o lo que falta para el resultado final esperado.
 - No comparar al niño con sus hermanos o compañeros.
 - No promover la competencia con sus pares.
 - Respetar los gustos deportivos y artísticos de los hijos aunque no coincidan con los propios.
 - Respetar las opiniones del niño cuando participa en conversaciones familiares.
-

PARA RECORDAR:

- ✓ En esta etapa los padres deben enseñar a los niños a ser responsables de sus propios actos y cuidar de sus objetos personales.
- ✓ Es un buen momento para que los niños adquieran hábitos saludables con relación a la higiene o la alimentación.
- ✓ Del niño en edad escolar se espera que aprenda y que se comporte adecuadamente en clase.
- ✓ No se debe exigir al niño más allá de sus capacidades.
- ✓ Antes la autoestima dependía fundamentalmente de cómo los padres veían al niño.
- ✓ Ahora la autoestima depende de cómo el niño se ve a sí mismo, de los logros personales y de la valoración de sus propias capacidades.

Los intereses y los juegos

Alberto (4 años) trae el juego de la oca para jugar con su primo Diego (7 años). Se lo acaban de regalar y está muy ilusionado con empezar a jugar. Pero la cosa no acaba bien, los dos terminan discutiendo a gritos y los adultos tienen que intervenir para que se calmen.

Entre los dos niños hay una diferencia de edad que justifica plenamente sus dificultades para compartir un juego de mesa. Antes de los 6 o 7 años los niños no comprenden bien las reglas de los juegos porque no son capaces de pensar objetivamente. Como su pensamiento es subjetivo, acomodan las reglas a su conveniencia para ganar o para hacer lo que les apetece durante el transcurso del juego. Es habitual que cambien las reglas del juego sobre la marcha, un poco porque no las entienden y otro poco porque les conviene. El pensamiento de estas edades es egocéntrico, lo que significa que sólo pueden pensar desde sí mismos, no pueden ponerse en el lugar de los demás ni respetar las reglas si no les resultan beneficiosas para sus propósitos. Así, es bastante esperable que los niños se cansen o se aburran si no ganan un juego, incluso que se enfaden y arrojen el juego por los aires. Tampoco aceptan la conclusión del juego si están entusiasmados con él y entonces quieren continuar jugando aunque no se pueda seguir adelante porque ya hay un ganador.

A partir de los 6 o 7 años, por el contrario, dedican más tiempo y esfuerzo a la comprensión y explicación de las reglas del juego. Están interesados en respetarlas y en lograr que los demás participantes también lo hagan, por eso suelen enfurecerse si el hermano o el primo pequeño no respeta lo que ellos consideran esencial para poder seguir jugando, no pasan por alto ni perdonan ninguna transgresión de las normas.

Es el momento ideal para que los padres tengan con sus hijos conversaciones acerca de los derechos y deberes de las personas, expresando y compartiendo ideas sobre lo que es justo y lo que no lo es, siempre pensando en situaciones cotidianas de la vida infantil. Los niños comienzan a comprender la diferencia entre lo que está permitido y prohibido, lo que está bien o mal, aquellas conductas que la sociedad aprueba o rechaza. Antes

necesitaban la presencia de sus padres para saber si un comportamiento era adecuado en determinada situación, ahora ya han internalizado ciertas normas que les permiten discernir por sí mismos en estos casos.

La vida social del niño ahora se amplía porque ya es capaz de integrarse en diferentes grupos y participar en ellos como un miembro más. Si la familia y el colegio lo fomentan, el niño aprende a cooperar, a ser solidario y a organizarse con el resto del grupo, también comprende que debe respetar las opiniones y deseos de las demás personas y que en ocasiones debe prevalecer la voluntad de la mayoría aunque no coincida con su propio interés.

Los padres deben permitir al niño participar en las decisiones familiares, por ejemplo, dejándole opinar acerca de la celebración del próximo cumpleaños y tomando en cuenta sus comentarios en esas conversaciones. El niño comienza así a expresar su posición o sus iniciativas, se alegra cuando aceptan sus propuestas y aprende a tolerar la frustración cuando se decide algo en contra de su voluntad pero en beneficio del resto de la familia.

La práctica de algún deporte en equipo también favorece la participación de los niños en los grupos y ayuda a pensar en función del interés de todos y no solamente en el beneficio personal. Es una buena forma de relacionarse con niños de la misma edad y hacer amigos, contar con el apoyo de los compañeros y darse cuenta de que se disfruta mucho cuando se comparten experiencias con otros. Además, en el grupo se valora la responsabilidad, la disciplina y el esfuerzo de cada uno por colaborar con todo el equipo.

Antes de los 6 o 7 años era casi imposible la práctica de un deporte en equipo porque no había posibilidad de aprender las reglas del juego y coordinar las acciones de uno con las de los demás. A partir de esta edad, además del conocimiento de las reglas y la capacidad de organización en un grupo, las habilidades físicas en el salto y la carrera se incrementan significativamente.

Los niños, entre los 6 y los 9 años, están todo el día corriendo, saltando, montando en bicicleta, haciendo acrobacias físicas para demostrar sus habilidades recientemente adquiridas. A través del deporte, no solamente

descargan el exceso de energía, sino que logran el equilibrio y el control de sí mismos ante este incremento de sus capacidades.

Pero los intereses de los niños de esta edad no son iguales para los dos sexos. Las niñas juegan a las profesoras, a las tiendas, a las muñecas. Los niños ya no juegan con juguetes que consideran "de niñas", se dedican a coches, motos, camiones y grúas, además de montar en bicicleta o jugar al fútbol. Ambos sexos comparten el interés por los juegos de mesa, los de ordenador o las consolas, aunque las niñas a veces prefieren dibujar o escribir. También en la elección de los deportes suele haber diferencias ya que las niñas son mayoría en patinaje y danzas mientras que los varones lo son en las artes marciales o el fútbol.

CUADRO 5.4

El niño en edad escolar

-
- Se interesa por el cumplimiento de las normas, su acatamiento y su transgresión.
 - Se organiza y participa en grupos, ya sea para jugar, hacer trabajos o practicar deportes.
 - Puede pensar en función del interés de todos y ponerse en el lugar de los demás, dejando de lado temporalmente el beneficio personal.
 - Expresa su opinión personal y tiene iniciativas propias.
 - Entiende y disfruta los juegos de reglas.
 - Le gusta correr, saltar, montar en bicicleta, hacer acrobacias físicas para demostrar sus habilidades.
 - Niños y niñas no tienen los mismos intereses y sus juegos suelen ser diferentes.
-

¿Por qué niños y niñas están tan alejados entre sí?

En los primeros años de la etapa escolar niños y niñas parecen estar más alejados que nunca: los niños juegan con los niños y las niñas juegan con las

niñas. Este comportamiento responde a la necesidad de afirmarse como parte del grupo formado por los miembros del mismo género y es completamente esperable desde el punto de vista evolutivo.

Se empiezan a elegir las amistades, el niño se vuelve inseparable de uno o dos niños que conforman su círculo más íntimo y ya no juega con cualquiera en el recreo sino que busca estar con sus amigos. Se suelen ver "parejas" de dos niños o dos niñas abrazados en el recreo riendo, charlando o jugando. Simplemente se trata de que las niñas se encuentran más a gusto con otras niñas y los niños comparten intereses con otros niños, lo que hace que se diviertan más con amigos de su mismo sexo.

A esta edad se buscan las similitudes con los demás y se rechaza lo diferente, lo que no coincide exactamente con los gustos o los intereses propios. El niño ha comprendido que la división entre los géneros se corresponde con la diferencia sexual anatómica, es decir, los niños son niños porque tienen pene y las niñas son niñas porque tienen vulva, lo cual implica que la pertenencia a uno u otro sexo es inmutable, no depende de la voluntad ni de las características externas cambiantes sino que es para siempre. Ahora busca identificarse con los otros miembros de su grupo y afirmarse en su identidad de género: si es un niño, busca lo que lo une a los otros niños y siente que se separa de las niñas porque solamente encuentra diferencias con ellas; si es una niña, le sucede exactamente lo mismo.

Aunque sepamos que niños y niñas de esta edad tienden a asimilar los estereotipos sexuales, no podemos aceptar que nuestros hijos valoren las diferencias entre hombres y mujeres como signos de inferioridad o superioridad entre las personas. Ser diferente implica solamente eso: ser diferente, pero eso no significa ser mejor o peor que nadie. Las personas valen por ser personas, por superarse e intentar ser mejores, por su esfuerzo y su trabajo, por lo que hacen por ellos mismos y por los demás, pero no valen más o menos por haber nacido con uno u otro sexo. Y este concepto debe quedarles claro a estas edades, antes de entrar en la pubertad y la adolescencia.

El niño de esta edad puede reflexionar y pensar las cosas lógicamente

pero siempre en situaciones concretas, entonces no se le puede hablar de conceptos abstractos como la igualdad o la solidaridad sin dar ejemplos cercanos a su propia realidad porque no alcanzará a comprender del todo lo que intentamos transmitirle. Los adultos deben intentar acercarse a la forma de pensamiento del niño hablando de situaciones cotidianas reales, por ejemplo: "¿Cómo se habrá sentido Clara cuando no la dejaste jugar al fútbol porque es una niña? ¿Cómo te sentirías si tu prima no te permite jugar a la pita ("pilla-pilla") con sus amigas porque eres un niño?". Estas preguntas son perfectamente comprensibles a esta edad porque el niño ya es capaz de sentir empatía, es decir, ponerse en el lugar del otro para intentar averiguar qué se siente. También puede darse cuenta de que hay otros puntos de vista, no solamente el suyo, y otras formas de pensar en las cosas, por eso puede escuchar a los padres y así cuestionar o poner en duda su propia forma de pensar.

En definitiva, aunque los padres sepan que es evolutivamente esperable la separación por sexos en esta etapa porque responde a la necesidad de afirmarse en un rol sexual determinado, no es conveniente acrecentar las diferencias entre los sexos. Por el contrario, se debe fomentar la relación entre niños y niñas, proponiendo invitar a compañeros de ambos sexos a jugar a casa o a las celebraciones de los cumpleaños, dando ideas acerca de lo que pueden hacer juntos: juegos y deportes que pueden compartir con resultados muy beneficiosos para ambos. Las diferencias no tienen por qué separar, de las diferencias se puede aprender mucho y el intercambio entre niños y niñas puede favorecer las relaciones entre hombres y mujeres en el futuro.

PARA RECORDAR:

- ✓ El niño de esta edad comprende la diferencia entre lo que está bien o mal, lo permitido y lo prohibido, sin necesidad de la presencia física de los padres para recordárselo.
- ✓ Los padres y la escuela deben fomentar la participación en el grupo, la cooperación y la solidaridad.

- ✓ Se le debe permitir opinar acerca de sus preferencias y tomar la iniciativa en tareas sencillas.
- ✓ A esta edad los niños empiezan a elegir a sus amistades y tienen uno o dos amigos más íntimos.
- ✓ Aunque es esperable que los niños elijan a los niños para jugar y las niñas elijan a las niñas, los padres deben fomentar la relación entre ambos sexos.
- ✓ Las diferencias enriquecen las relaciones, nunca deben servir para marginar o desvalorizar.

La sexualidad

Alicia (9 años) fue hasta el año pasado a la playa solamente con la parte inferior del biquini. Pero este verano se niega rotundamente y exige a su madre ponerse la parte superior para cubrir su pecho.

Darío (7 años) se cambiaba habitualmente en el vestuario de mujeres cuando iba con su madre a la piscina. Pero ahora no quiere hacerlo y amenaza con no volver a natación si no puede ir solo al vestuario de hombres.

El niño de estas edades muchas veces se ha descrito como un pequeño "reprimido" sexual. Hay algo de razón en esa afirmación porque, por primera vez, se reprimen ciertas actitudes o conductas que hasta el momento eran habituales como, por ejemplo, la exhibición de la desnudez o la masturbación.

El niño de 3 o 4 años andaba sin ropa por toda la casa sin ningún tipo de inhibición mientras que el de 7 u 8 años no quiere que lo vean desnudo y se cubre con una toalla al salir del baño o coge una rabieta, de proporciones insospechadas un par de años antes, si su madre le quiere cambiar el bañador en la playa delante de todo el mundo. Ahora los niños sienten pudor de mostrar su cuerpo desnudo a los demás y empiezan a manifestar incomodidad

al bañarse con los padres e incluso con los hermanos.

Los padres no deben oponerse a estos comportamientos, aunque a veces resulte algo gracioso o exagerado la forma en que los niños cambian de un año a otro. Lo mejor siempre es respetar la voluntad de los niños en estos casos y, por ejemplo, darle la parte superior del biquini a Alicia y permitirle a Darío cambiarse solo en el vestuario de hombres. Nuestra actitud tiene que ser de absoluta naturalidad para no alimentar prejuicios o fomentar inhibiciones innecesarias; por ejemplo se le puede decir a Alicia: "Como tú quieras, algunas chicas prefieren usar el sujetador y otras prefieren no hacerlo" para no afianzar la idea de que es necesario cubrirse, como si no estuviera bien mostrar el propio cuerpo. En el caso de Darío, lo aconsejable sería connotar positivamente su deseo de independencia y autonomía, por ejemplo: "Me parece bien, ya no eres un niño pequeño, puedes cambiarte solo sin mi ayuda en el vestuario de hombres", con lo que resulta innecesaria cualquier alusión a mostrar su cuerpo desnudo frente a los demás.

Con respecto a la masturbación, muchas veces se ha hablado de su desaparición en esta etapa. En realidad la masturbación no desaparece en estos años, aunque en algunos casos puede disminuir su frecuencia, lo que sucede es que el niño no se masturba delante de la familia ni en el colegio porque comprende que es un acto íntimo que debe hacerse en un lugar privado, por eso sus padres no suelen enterarse demasiado y piensan que ya no lo hace más o que ha disminuido la frecuencia. Cuando el niño se masturba en un sitio público o delante de otras personas, ya no se trata de una manifestación normal de la sexualidad sino que se ha convertido en un problema, un síntoma que debe tratar un psicólogo infantil para descubrir el conflicto subyacente.

Lo mismo sucede con los juegos de tipo sexual descritos en el capítulo 4; no suelen desaparecer por completo en esta etapa, pero ya no se realizan con tanta asiduidad porque el niño comprende que sus padres no aceptan con agrado sus exploraciones del cuerpo propio y ajeno. Ahora ya no necesita que sus padres estén presentes para indicarle lo que se puede o no se puede hacer en público, el niño ya sabe que hay ciertos comportamientos que son incorrectos, que la sociedad no ve con buenos ojos, que la cultura de la que

formamos parte rechaza. Si la familia ha cumplido correctamente con su responsabilidad en la educación sexual de sus hijos, los niños de esta edad no pensarán en la sexualidad como algo desagradable o prohibido sino como parte normal de la vida, pero una parte que se vive en la intimidad, que no se comparte abiertamente con todas las personas.

El niño ha internalizado normas sociales y culturales, sabe lo que está bien y lo que está mal, lo que genera aceptación o rechazo en las demás personas. Esto no implica someterse y acatar las normas en todo momento; muchas veces el deseo es transgredirlas y el niño lo hace, pero sabe que debe hacerlo en secreto porque no tendrá la complicidad familiar para ciertos comportamientos.

Cuando el niño internaliza las leyes de la sociedad y comprende que la sexualidad forma parte de la intimidad de las personas, empieza a sentirse disgustado por ciertos juegos o conductas que tuvo entre los 3 y los 5 años; por ejemplo, un niño puede sentirse avergonzado de haber visto desnuda a una compañera de clase o una niña puede sentir asco de haber tocado el pene de su primo mientras jugaban a los médicos. El pudor, la vergüenza y el asco son sensaciones nuevas, desconocidas hasta este momento.

Paula (7 años) está jugando con su amigo Pedro (5 años) en la habitación pero llega enfadada al salón y le dice a su madre: "No quiero jugar más con Pedro, me persigue para darme besos en la boca. ¡Qué asco!".

Quizá hace un par de años Paula estaba haciendo lo mismo que Pedro, pero ahora considera inaceptable la actitud de su amigo y ni siquiera recuerda que en algún momento realizara ese tipo de juegos con otros niños. Aparentemente no está interesada por nada que tenga que ver con temas sexuales, pero no es así.

Pese a la aparición de la vergüenza, el pudor y el asco, los niños de estas edades mantienen el interés y la curiosidad por la sexualidad aunque no se manifiestan tan abiertamente como en la etapa evolutiva anterior. Se incrementa la investigación en ciertos temas como las diferencias corporales

entre hombres y mujeres, el proceso de fecundación, el embarazo y el parto. Veamos algunos ejemplos:

Fernando (6 años) pasa mucho tiempo mirando un libro sobre el cuerpo humano que le regalaron para su cumpleaños. Le interesa todo pero especialmente la parte que habla del nacimiento del bebé y por eso les pide a sus padres que se la lean una y otra vez.

Angela y sus amigas (8 años) buscan palabras en el diccionario y se ríen nerviosas cuando las encuentran. Al entrar la madre de Ángela a la habitación, cierran rápidamente el diccionario y dicen: "No estamos haciendo nada".

En la etapa escolar los niños descubren que los libros no solamente sirven para divertirse y pasar un buen rato sino que también son útiles para aprender. Los libros se presentan como una posibilidad de investigar los temas que les interesan en esta época, brindando conocimientos que no sabrían cómo conseguir de otra forma. Al principio es importante que los padres compartan la actividad de la lectura casi siempre, porque el niño aún está muy limitado en su capacidad de lectura y comprensión. Más adelante, los padres deben mostrarse dispuestos a colaborar en caso de que se les pida ayuda, pero también deben mantenerse al margen cuando su presencia no solamente no es necesaria sino que incluso puede ser molesta.

En el caso de Fernando, es el mismo niño quien pide ayuda porque aún no se siente capaz de leer y comprender totalmente el contenido del libro que le interesa. En cambio, en el caso de Ángela y sus amigas es evidente que la presencia de la madre no es bien recibida sino todo lo contrario. Buscar en el diccionario palabrotas o palabras relacionadas con el sexo no es una actividad que se suela compartir con la familia. Por un lado, el niño sabe que no son palabras muy educadas o aceptadas socialmente y, por otro lado, no es el afán de conocimiento lo que guía la actividad, lo divertido es buscar a escondidas las palabras, verlas escritas en un libro que se considera "serio" e "importante" como el diccionario, sin prestar demasiada atención al significado de los vocablos.

Pese al secretismo con el que se maneja lo relativo a la sexualidad en esta etapa evolutiva sigue habiendo interés por el sexo opuesto. Se sigue hablando de "novias" y "novios" para referirse a la niña o al niño que les gusta. En general, tienen muy poca o ninguna relación con esa persona que les gusta, a veces sólo la han visto una vez en una reunión familiar o una fiesta de cumpleaños y ni siquiera han cruzado una palabra.

¿Con quién se habla de estos temas? Fundamentalmente con los amigos más íntimos, pero también lo pueden contar en casa si perciben que en la familia se puede hablar abiertamente del chico que les gusta o de la chica que les interesa.

Si el ambiente familiar es de comunicación y diálogo, los niños también se animan a preguntar otras cuestiones relacionadas con situaciones familiares diferentes a las que se viven en su propia casa. El niño visita a sus amigos y ve cómo se relacionan en otras familias, cómo se tratan, de qué hablan.. .; también conoce situaciones que le eran desconocidas hasta entonces, como, por ejemplo, familias monoparentales, homoparentales, padres divorciados, etc. Todo este abanico de posibilidades entraña una enorme riqueza; son situaciones que permiten hablar de muchos temas en los cuales los niños ahora pueden profundizar bastante más que en la etapa anterior debido al desarrollo de su pensamiento. El diálogo familiar facilita el intercambio de opiniones diversas y el cuestionamiento de valores que parecían ya establecidos.

Sara (7años) va a cenar y dormir a la casa de una compañera del colegio. Cuando regresa al día siguiente comenta con sus padres que su amiga le contó que es adoptada. Está bastante sorprendida y no para de hacer preguntas porque quiere saber todo acerca de la adopción.

Daniel (9 años) va a la playa con su amigo Ángel y la familia de éste. No sale de su asombro cuando ve que en la playa todos están completamente desnudos ya que en su familia sería impensable acudir a una playa nudista. Cuando regresa a casa cuenta anécdotas muerto de risa.

Abundan los ejemplos como éstos, situaciones cotidianas y bastante

habituales que se convierten en experiencias importantes para los niños precisamente porque son inéditas. Los padres no deberían perder la oportunidad de conversar con sus hijos de todos los temas que se generan a partir de estas nuevas experiencias, transmitiendo sus propias opiniones e ideas y permitiendo a los niños formar las suyas propias al respecto.

CUADRO 5.5

Manifestaciones de la sexualidad entre los 6y los 9 años

-
- Aparecen el pudor, la vergüenza y el asco.
 - Se reprimen las conductas exhibicionistas.
 - Se mantiene la masturbación pero siempre en la intimidad.
 - Los juegos sexuales se realizan en secreto y disminuye su frecuencia.
 - Se mantiene el interés y la curiosidad por los temas relativos al sexo.
 - Se incrementa la investigación acerca del cuerpo humano y el proceso de reproducción.
 - Los niños sienten que les gusta alguien y hablan de ello fundamentalmente con los amigos.
 - Si el ambiente familiar es permisivo, preguntan sobre la sexualidad y las relaciones entre las personas.
-

PARA RECORDAR:

- ✓ Como en todas las demás etapas de la infancia, los padres deben respetar la intimidad de sus hijos.
- ✓ Aunque en el niño aparecen la vergüenza y el pudor, no se deben alimentar prejuicios ni fomentar inhibiciones innecesarias.
- ✓ Si a esta edad el niño se masturba en público o realiza juegos de tipo sexual muy exagerados o con demasiada frecuencia, se recomienda hacer una consulta con un psicólogo infantil.

- ✓ No se debe coartar el interés por investigar.
- ✓ Se debe aprovechar la oportunidad de hablar en familia temas importantes como la adopción, la homosexualidad, el divorcio, etc.

Educación sexual

A los 6 años el niño ya posee una cantidad importante de información, aunque probablemente los conceptos sean algo vagos o se encuentren un tanto deshilvanados entre sí. Ahora ha llegado el momento de precisar los conceptos y encadenarlos para conformar un cuerpo de conocimientos más estable que incluye varios temas: la concepción de un bebé, el embarazo y el parto. La información que el niño ya tiene se completa en este período y las palabras que se han mencionado en etapas anteriores se definen nuevamente para finalmente ser aprendidas. El pensamiento del niño a estas edades permite que estos procesos se lleven a cabo sin dificultad, siempre que los adultos estén dispuestos a facilitar información, guiar al niño en sus investigaciones y acompañarlo en sus razonamientos.

Antes de los 6 años el niño ya sabe que tanto la mujer como el hombre cumplen una función en la concepción y probablemente también ha escuchado los términos óvulo y espermatozoide. Ahora se deben recordar estos vocablos, definirlos de forma más completa y mostrar dibujos que permitan al niño hacerse una idea de su forma para comprender la función que cumplen en el proceso de reproducción.

La pregunta clave que el pequeño se hace en esta etapa es la de ¿cómo se juntan el espermatozoide y el óvulo? Para responderla, los padres deberán explicar claramente en qué consiste una relación sexual.

Los niños conocen muchas palabras vulgares o graciosas para nombrar el acto sexual, algunas las han escuchado en la televisión o en conversaciones adultas y otras directamente las han inventado en su grupo de amigos. Lo importante es que también conozcan otras palabras o expresiones como "coito" o "hacer el amor" y que sepan que todas ellas se refieren a lo mismo: practicar el sexo o tener relaciones sexuales.

Hay varios libros de educación sexual para niños que explican de una u otra forma la relación sexual; los padres serán los encargados de buscar aquel libro que mejor se adapte a las creencias y valores de la familia. Pero, si no se dispone de ninguna guía, se puede explicar perfectamente en qué consiste una relación sexual con las palabras y el estilo propio de cada uno, incluyendo siempre el tema de los sentimientos, es decir, la necesidad del amor en la pareja para realizar el acto sexual. Más adelante los niños descubrirán que esto no siempre es así y en la pubertad seguramente cuestionarán esta unión entre amor y sexualidad, pero ya tendremos oportunidad de hablar de eso cuando llegue el momento.

¿Qué deben saber los niños acerca de las relaciones sexuales alrededor de los 8 o 9 años?

Para comprender exactamente en qué consisten las relaciones sexuales, los niños deben conocer con bastante exactitud el aparato reproductor masculino y femenino. Alrededor de los 8 años este tema es explicado en el colegio, así que se puede aprovechar el material escolar para profundizar algo más o despejar dudas que hayan surgido con relación a las diferencias entre el cuerpo del hombre y la mujer.

Del aparato reproductor femenino deben conocerse, como mínimo, los siguientes términos: ovarios, trompas de Falopio, útero, vagina y vulva. Conocer los términos no significa solamente saber de la existencia de esas palabras sino poder explicar el significado y ubicar los órganos en un diagrama sencillo del aparato reproductor. Lo mismo vale para el aparato reproductor masculino, del cual es suficiente por el momento conocer los vocablos pene y testículos. Alrededor de los 9 años se puede explicar que los testículos se encuentran en una bolsa llamada escroto y que la piel que cubre el pene se denomina prepucio, pero son conceptos cuyo conocimiento no es necesario hasta la pubertad.

Una vez que se ha logrado este conocimiento básico del aparato reproductor, el paso siguiente es referirse a los óvulos y los espermatozoides como esas "semillitas" de las cuales se les había hablado tiempo atrás. Se debe explicar que las mujeres nacen con una cantidad de óvulos que están

alojados en los ovarios y que, una vez por mes, uno de ellos sale, atraviesa las trompas de Falopio y, si se encuentra con un espermatozoide, se empieza a formar un bebé a partir de esa unión.

La pregunta que se hacen los niños es la de ¿cómo llega hasta ahí el espermatozoide? Se les debe explicar que los espermatozoides se "fabrican" en los testículos y después viajan por unos tubitos hasta el pene, de donde salen hacia el exterior. Luego tienen que trasladarse desde el pene del hombre hasta la vagina de la mujer y seguir su camino hasta el óvulo, pasando por el cuello del útero, donde la mayor parte de ellos mueren, y llegando finalmente a una de las trompas en la cual uno de los espermatozoides consigue encontrarse con el óvulo.

La idea de que el pene del hombre debe introducirse en la vagina de la mujer puede resultar algo impactante la primera vez que la escuchan, por eso es mucho mejor que sean los propios padres quienes lo expliquen. Si esta explicación viene de otras personas, es muy probable que los niños piensen que no es verdad. Además, dependiendo de quién se lo diga, podrían quedarse con la idea de que las relaciones sexuales son algo "sucio" o "asqueroso"; por eso insistimos bastante en el tema de hablar de los sentimientos y del placer que acompaña a las relaciones sexuales cuando forman parte del amor que se profesa la pareja.

Asociar las relaciones sexuales al deseo de un hijo es una decisión de los padres porque depende de creencias y valores familiares. Sin embargo, no consideramos acertado vincular las relaciones sexuales solamente al deseo de tener un hijo porque esto puede confundir al niño. La versión más adecuada sería: "Cuando una pareja se quiere mucho, hacer el amor es agradable. Las parejas tienen relaciones sexuales porque es una forma más de demostrar su amor. Además, a veces, desean tener un bebé y para ello es necesario tener relaciones sexuales".

¿Se debe hablar de la regla a los niños de esta edad?

Muchas veces los niños preguntan qué sucede cuando el óvulo no se encuentra con el espermatozoide. Es el momento de explicar que, si el óvulo

no se encuentra con el espermatozoide, seguirá su camino, pasará a través del útero y saldrá a través del conducto vaginal hacia el exterior arrastrando algo de sangre con él. En general todos han visto anuncios de compresas y tampones o han presenciado cómo su madre los compra en el supermercado, con lo cual no será difícil explicar en qué consiste la menstruación. Tampoco es necesario explayarse sobre este tema todavía; con una información básica es suficiente por ahora. Ya en la pubertad se mostrará más interés por saber más cosas sobre la regla, tanto en las niñas como en los niños.

Solamente nos quedan unas recomendaciones: los niños no deben creer que la regla es una enfermedad porque evidentemente no lo es. Como frecuentemente han visto situaciones en las que la sangre se encuentra asociada a heridas en el cuerpo, se debe aclarar que la sangre de la menstruación no proviene de ningún tipo de lastimadura. Además, tampoco debería verse la regla como una limitación, es decir, algo que impida salir o trabajar con normalidad.

¿Qué deben saber al final de esta etapa acerca del embarazo y el parto?

A esta edad los niños deben saber casi todo acerca del embarazo y el parto. Los padres pueden satisfacer todas sus dudas e inquietudes porque el niño es perfectamente capaz de comprender las explicaciones que se le dan. Si pregunta, se le debe contestar siempre con la verdad para no traicionar la confianza que él tiene en sus padres. Cuando uno no sabe la respuesta, es mejor responder directamente: "No sé" y proponerle buscar juntos la información o consultar con alguien con más conocimientos en el tema. Los niños de esta edad no se conforman con respuestas simples, cuestionan la validez o el sentido de las explicaciones si no están convencidos de su veracidad.

Si el niño no pregunta directamente, se puede aprovechar cualquier oportunidad que se presente para hablar de estos temas. La simple visión de una mujer embarazada por la calle puede ser una buena excusa para indagar qué sabe el niño e intentar completar sus conocimientos.

Acerca del embarazo, el niño de esta edad debe tener, básicamente, esta

información:

- La unión entre el óvulo y el espermatozoide se llama embrión.
- Poco tiempo después de su formación, se instala en el útero y se queda allí durante aproximadamente nueve meses.
- El bebé está dentro de una bolsa con líquido amniótico.
- El bebé se alimenta y respira a través de la placenta y el cordón umbilical.
- El bebé está sano y protegido en el vientre materno.

Suele resultar interesante mostrar a los niños dibujos que ilustren los cambios que va sufriendo el bebé en el vientre materno durante los nueve meses de gestación. Se le puede indicar exactamente cuánto mide a medida que avanza el embarazo utilizando cualquier objeto que el niño pueda ver o manipular, así podrá hacerse una idea más aproximada de la evolución del feto día a día.

Acerca del parto, el niño de esta edad debe tener, básicamente, esta información:

- La madre sabe que el bebé va a nacer cuando nota las contracciones del útero.
- La madre da a luz en el hospital porque es más seguro para ella y para el bebé, no porque esté enferma.
- El bebé sale por la vagina.
- Cuando el parto se complica, a veces es necesario practicar una cesárea, una operación muy sencilla en la cual el médico saca al bebé por una pequeña abertura en el vientre de la madre.
- Aunque haya sangre, el parto no es desagradable sino todo lo contrario, es un momento de felicidad para la pareja que por primera vez puede ver a su bebé.

Además de esta información, explicada de forma clara, breve y concreta, se puede hablar de las experiencias personales del embarazo y el parto. Al niño le gusta escuchar cómo se movía dentro de la tripa de la madre, cuánto tiempo estuvo ahí dentro y cómo fue el día en el que decidió salir. Con respecto al dolor del parto, conviene minimizarlo, sin darle mayor importancia.

¿Es necesario hablar de anticoncepción en esta etapa?

No, no es necesario hacerlo. Sin embargo, puede ocurrir que el niño pregunte por ejemplo qué es un preservativo porque haya visto un anuncio o haya escuchado una conversación de sus hermanos mayores. Entonces, es conveniente responder con la verdad, explicando que algunas parejas se quieren mucho y tienen ganas de hacer el amor pero no desean tener un hijo; por tanto, hay distintos métodos que sirven para que el espermatozoide no se encuentre con el óvulo.

Se puede dudar acerca de hablar o no hablar de ciertos temas con los niños de esta edad. Como siempre, son los propios niños quienes guían a sus padres a la hora de decidir qué se les explica. Algunos preguntan acerca del sida o quieren saber qué es una violación mientras que otros no se interesan en absoluto por esos asuntos. Por ello en este capítulo se enumeran los conocimientos imprescindibles, pero, si los niños hacen más preguntas, habrá que responderlas.

Como hemos dicho ya varias veces a lo largo del libro, ninguna explicación es definitiva. Los niños seguirán mostrando interés por los mismos temas y deberemos explicarlos una y otra vez a lo largo de toda la infancia, siempre intentando profundizar y agregar más información.

PARA RECORDAR:

- ✓ Los padres deben explicar con claridad en qué consiste una relación sexual.

- ✓ Las explicaciones que provienen de los padres siempre son más creíbles y confiables que las de otras personas.
- ✓ Inevitablemente los padres transmiten los valores familiares en sus explicaciones.
- ✓ Los padres deben ser honestos y decir "No sé" si no pueden responder a una pregunta.
- ✓ Padres e hijos pueden buscar juntos la información necesaria consultando libros o preguntando a alguien con más conocimientos.
- ✓ Cuando el niño no pregunta, se debe aprovechar cualquier situación para sacar el tema y despejar dudas e inquietudes.
- ✓ Hablar de sentimientos es tan importante como transmitir conocimientos.

6

La pubertad

La pubertad es una etapa de transición entre la infancia y la adolescencia en la que se dan grandes cambios. El más visible es el referido al cuerpo; éste crece de forma rápida y se transforma y prepara para alcanzar la futura capacidad de procreación. Pero los niños no sólo crecen físicamente sino que también cambia su forma de sentir, de pensar, así como sus intereses.. .; pasan muchas cosas en poco tiempo y los padres observan asombrados estos cambios, viendo cómo el niño se va transformando paulatinamente en una persona más autónoma, con su propia forma de sentir y de pensar.

Lo que se describe en este capítulo, en general, sucede entre los 10 y los 12 años, pero, como en los capítulos anteriores, las edades son siempre aproximativas porque cada niño tiene su propio ritmo de crecimiento. No hay consenso acerca de la edad de inicio de la pubertad; se puede marcar el comienzo alrededor de los 10 años para las niñas y uno o dos años más tarde para los niños, pero ésta es la media de edad, de manera que algunos comenzarán los cambios corporales a los 8 o 9 y otros a los 14. La duración del proceso es variable, pero, desde los primeros cambios físicos hasta el logro de la función reproductora, suelen pasar más o menos cinco años.

Esta etapa se caracteriza por un resurgimiento del interés por la sexualidad que durante la etapa anterior no aparecía o estaba algo más encubierto. En este sentido, la pubertad se parece un poco a la etapa que describimos entre los 3 y 5 años ya que ahora los niños también quieren investigar el cuerpo humano y saber más cosas sobre las relaciones entre hombres y mujeres, con la diferencia de que les cuesta un poco más preguntar; ahora les da más vergüenza o no saben bien a quién dirigir sus interrogantes.

En talleres de Educación Sexual impartidos a alumnos de 5.y 6.º curso de educación primaria, a niños de entre 10 y 12 años aproximadamente, hemos

constatado su interés por la sexualidad y las pocas oportunidades que tienen de hablar de sus dudas o de los temas que les preocupan. Paradójicamente, aunque tienen acceso a mucha información a través de los medios de comunicación, carecen de conceptos básicos acerca del funcionamiento del aparato reproductor y la sexualidad, lo que evidencia una deficiente educación sexual en las etapas anteriores. Aparentemente no les resulta fácil hablar con los adultos de los temas sexuales y se quedan con ideas erróneas o repiten palabras que escuchan pero de las que ignoran su significado.

Si los padres están dispuestos a acompañar a sus hijos púberes en el trayecto hacia la adolescencia, primero deben conocerlos, saber cuáles son los cambios que experimentan, cómo piensan a esta edad, cuáles son sus intereses y cómo se manifiesta la sexualidad en esta etapa.

Los cambios corporales

La responsable de estos cambios es una pequeña glándula situada en la base del cerebro llamada hipófisis. En el caso de los chicos, la hipófisis actúa sobre los testículos haciendo que éstos segreguen testosterona, que es la hormona sexual masculina. En el caso de las chicas, la hipófisis actúa sobre los ovarios haciendo que éstos produzcan estrógenos y progesterona, que son las hormonas sexuales femeninas. Todas estas hormonas son las responsables del desarrollo de los genitales y de la aparición de los caracteres sexuales secundarios, como son los senos y el vello, entre otros.

¿Cuáles son los primeros cambios físicos en la niña?

En la niña lo más visible es el crecimiento de los senos, que comienza en la prepubertad con una simple sobreelevación del pezón y continúa durante unos cuatro o cinco años hasta la formación del seno adulto. Aproximadamente un año después de los primeros cambios en los senos hace su aparición el vello púbico, siendo al principio sólo una pelusa suave y convirtiéndose, a lo largo de unos tres años, en el vello adulto más abundante y oscuro. Más tarde aparecerá el vello en las axilas y se oscurecerá y endurecerá en el resto del cuerpo, especialmente brazos y piernas. Las caderas aumentan su tamaño y se redondean. El cuerpo suda más y ahora

tiene un olor más fuerte. Paralelamente se desarrollan los órganos genitales tanto a nivel interno como externo y aparece la primera regla o menstruación. El desarrollo de los órganos genitales implica crecimiento de la vulva y aumento de tamaño del clítoris, maduración de los ovarios, crecimiento del útero y cambios en las características de la vagina.

No hay signos claros que anuncien la llegada de la primera regla; sin embargo, puede presentarse un flujo vaginal de color blanquecino en el curso del año anterior. Estas primeras reglas pueden ser irregulares y espaciadas, generalmente porque en estos casos no hay todavía ovulación. Esto no debe preocuparnos durante el primer año o año y medio, pero, si después de ese tiempo persisten las irregularidades, es recomendable una consulta médica. Si las reglas son muy dolorosas, también es conveniente consultar al médico para que recete el calmante más adecuado.

¿Cuáles son los primeros cambios físicos en el niño?

Ya hemos aclarado que los cambios físicos en los niños son más tardíos que en las niñas; por eso, si comparamos a niños y niñas de 10 u 11 años, por ejemplo, ellas parecen algo mayores o más desarrolladas que ellos. Generalmente el primer cambio de los niños es el crecimiento de los órganos genitales: aumenta el tamaño de los testículos, se oscurece la piel del escroto y se agranda el pene. Alrededor de los 13 años comienza la producción de espermatozoides y son frecuentes las poluciones nocturnas, es decir, la emisión de semen durante el sueño. Las erecciones, aunque ya se producían en etapas anteriores, ahora son más frecuentes, fuertes y duraderas. Al mismo tiempo aparece el vello en el pubis y las axilas, se endurece y se hace más espeso el vello de la cara y de otras partes del cuerpo como, por ejemplo, brazos y piernas. Aumenta la fuerza muscular y se ensanchan los hombros y el tórax. El cuerpo suda más y ahora comienza a tener un olor diferente, más fuerte. Por último se produce en el púber el cambio de la voz, que pasará de la voz infantil a una voz más grave, propia del hombre adulto en el curso de la primera adolescencia.

CUADRO 6.1

Cambios corporales

Masculinos

- Aumento del tamaño testicular.
- Agrandamiento del pene.
- Producción de esperma.
- Vello púbico y axilar.
- Vello facial más espeso y duro.
- Vello corporal más espeso y duro.
- Aumento de la fuerza muscular.
- Ensanchamiento de hombros y tórax.
- Olor corporal más fuerte.
- Cambio de la voz.
- Ginecomastia.

Femeninos

- Crecimiento de los senos.
 - Vello púbico.
 - Vello axilar.
 - Vello corporal más oscuro y denso.
 - Aumento de tamaño de las caderas.
 - Olor corporal más fuerte.
 - Desarrollo de los genitales internos y externos.
 - Aparición de la menstruación.
-

En esta etapa de transición a la adultez, aproximadamente la mitad de los chicos presentan ginecomastia, es decir, un desarrollo de tejido mamario en uno o ambos lados del pecho, que en la mayoría de los casos desaparece en el curso del año siguiente. Si este aumento del pecho no desaparece o se da fuera de la etapa puberal-adolescente, se debe consultar con el médico para descartar un proceso de tipo patológico.

¿Somos todos iguales?

Es importante aclarar que no hay un patrón fijo en cuanto a la edad de comienzo, la duración y el orden de aparición de los cambios de la pubertad. Cada niño se desarrolla con un ritmo propio que puede ser totalmente diferente al de otros niños y estar dentro de la normalidad. Sin embargo, hay algunos parámetros que indican si la pubertad es demasiado precoz o tardía.

La pubertad precoz es el desarrollo prematuro de características corporales que normalmente ocurren en la pubertad. En las niñas, la pubertad se considera precoz si alguna de sus características aparece antes de los 8 años. En los niños sería precoz si las características se dan antes de los 9.

El comienzo de la pubertad femenina ha sufrido cambios a lo largo del tiempo, adelantándose cada vez más en los últimos 100 años. Mientras que, a principios del siglo xx, la media de edad para la aparición de la primera regla era la de 16 años, actualmente está en los 12, de manera que una niña con la primera regla a los 11 años hoy día está dentro de los parámetros de la normalidad. Este hecho no parece estar relacionado con factores climáticos o raciales sino con factores genéticos, nutricionales y socioculturales.

Para considerar que la pubertad es tardía, en las niñas debe haber una ausencia total de crecimiento de los senos a los 15 años o ausencia de la menstruación a los 17. En los niños debe persistir un volumen testicular infantil a los 14 años, ya que la falta de vello no es un criterio adecuado para valorar un posible retraso de la pubertad.

En cualquier caso, lo más adecuado es la consulta con el médico especialista que será el encargado de diagnosticar cualquier anomalía en el proceso de desarrollo del niño.

¿Cómo viven los púberes estos cambios?

La vivencia de los cambios varía de uno a otro niño y depende fundamentalmente de la educación recibida y de la forma en que la familia acoge la llegada de la pubertad de los hijos. Dependiendo de la familia y el entorno, estos cambios se tomarán con mayor o menor naturalidad y aceptación. Veamos algunos casos que pueden considerarse típicos porque son situaciones que se repiten habitualmente a estas edades:

Cuando los chicos del equipo de baloncesto, categoría de alevines, van al vestuario después del entrenamiento, comparan el tamaño de sus penes y compiten para ver quién consigue llegar más lejos con el chorro de orina.

Nerea (10 años) se ducha en los vestuarios del club después de las clases de natación. Un día la madre entra en el vestuario para darle un recado y la encuentra bajo la ducha con el bañador puesto. Una vez en casa le pregunta si se ducha siempre con el bañador y ella responde que sí porque le da vergüenza que las compañeras le vean el vello del pubis.

Es normal que a esta edad los niños estén muy pendientes de su propio cuerpo y que se miren unos a otros, comparándose, ya que en el grupo de clase o de amigos algunos empiezan a desarrollarse primero y otros más tarde. Los niños cuyo crecimiento es más lento suelen preocuparse porque tienen miedo de quedarse así como están, sin desarrollar más. Otros niños, por el contrario, se preocupan porque crecen demasiado rápido, no se reconocen en su nuevo cuerpo, se sienten "raros", demasiado altos o grandes, hasta incluso algo incómodos o torpes debido al desconocimiento de las nuevas proporciones del cuerpo. En ambos casos debemos explicarles que cada persona tiene un ritmo biológico diferente y por eso cada uno crece y cambia según ese ritmo, pero también debemos tranquilizarlos diciéndoles que todos llegarán a tener el cuerpo adulto en unos pocos años (¡un período que ellos pensarán que es una eternidad!).

Entre los varones es habitual comparar el tamaño de los genitales como en el caso del equipo de baloncesto. Se trata de un juego en el cual los niños conocen su propio cuerpo y el de los demás, observando atentamente los cambios que se van produciendo en todos ellos. Algunos pueden sentirse orgullosos porque ya han comenzado a desarrollarse y su pene ha aumentado de tamaño; otros pueden sentirse inhibidos o avergonzados si creen que su pene es pequeño. O, justamente al revés, algunos niños temen ser objeto de burlas de sus compañeros porque sienten que su pene ha crecido "demasiado".

Entre las niñas, la preocupación suele comenzar ante el crecimiento de los senos o la aparición del vello púbico porque es lo más visible. Mientras que algunas se muestran orgullosas del aumento de tamaño de sus pechos y lucen sin complejos los tirantes del sujetador o el escote, otras buscan taparse, disimular, tratando de que los cambios incipientes pasen desapercibidos.

En el ejemplo de Nerea, vemos que ella se da cuenta de que su cuerpo es diferente al de sus amigas y le cuesta aceptar sus cambios con naturalidad. Quizá teme que sus amigas se burlen, o que lo comenten delante de los niños de la clase. La madre debería preguntarle por qué se avergüenza para intentar averiguar cuáles son sus temores y después tratar de tranquilizarla explicándole que es normal tener vello en el pubis a su edad y que también le esperan otros cambios importantes en su cuerpo. Por último, la madre debería ayudarla a valorar esos cambios positivamente, como indicios esperables y deseables del crecimiento: "¡Cómo estás creciendo! Ya no eres una niña pequeña y estás muy guapa".

Ésta es una edad delicada porque los púberes comienzan a darle mayor importancia a su físico, empiezan a preocuparse por su imagen. Nunca debemos juzgar su cuerpo haciendo valoraciones negativas, pero en la pubertad y adolescencia menos todavía. Están inseguros y lo que necesitan es apoyo para sentirse bien. Para acompañar a los hijos durante la pubertad, los padres deben estar informados acerca de los cambios que se avecinan y saber cuáles son las preocupaciones habituales de los púberes; así podrán estar atentos y actuar adecuadamente.

Alberto (10 años) se moja la cabeza y se peina con gomina antes de salir de casa, sin importarle que se haga tarde, que lo estén esperando o que haga frío.

Lucía (12 años) le dice a su madre: "Mamá, ya quiero depilarme el bigote".

Teresa (11 años) se niega a ponerse la minifalda que tanto le gusta. Cuando su madre insiste, ella replica: "¡No quiero que me vean estos pelos que tengo en las piernas!".

Leo (11 años) se mira al espejo y está muy preocupado por los puntos negros que tiene en la nariz y los granitos que le empiezan a salir en la frente.

Nuria (11 años) no sale de su casa sin antes comprobar que las prendas que lleva puestas están perfectamente combinadas entre sí: los calcetines,

la camiseta y la diadema siempre del mismo color y los pendientes y las pulseras a juego.

Ángel (12 años) quedó el sábado por la tarde con sus amigos en el ciber. Su familia tiene prisa por llevarlo, pero, como Angel no quiere ir en chándal, retrasa la salida de todos para cambiarse.

Algunos niños pasan por el desarrollo puberal sin reparar demasiado en los cambios corporales, pero son más los que se sorprenden y preocupan con esos cambios. A estas edades es habitual que se pasen horas delante del espejo, mirándose, peinándose, probándose ropa.. .; en definitiva, reconociéndose.

Los padres deben saber que estas conductas son totalmente normales; por tanto, no deben añadir más dificultades a las que el púber ya tiene para asumir los cambios de su cuerpo. Los casos anteriores ejemplifican situaciones que en todas las familias con púberes se han vivido alguna vez, por eso intentaremos dar algunas pautas que los padres pueden seguir con el objetivo de crear un entorno más favorable que ayude a los niños en el difícil tránsito hacia la adolescencia.

En principio, los padres deben escuchar y prestar atención al niño, sin desestimar sus comentarios o considerarlos absurdos o faltos de importancia. Si el niño expresa un sentimiento, un deseo o un temor, los padres deben tomarlo en cuenta e intentar comprenderlo, un proceso que resulta más fácil si logran ponerse en su lugar y recordar las vivencias que ellos mismos tuvieron en la pubertad.

A veces los niños no son capaces de expresarse con palabras porque les resulta difícil identificar y comunicar lo que sienten, desean o temen. Por eso es tarea de los padres tratar de interpretar lo que les pasa a sus hijos en ese momento. Por ejemplo, cuando Alberto se pasa 10 minutos en el baño mojándose la cabeza y peinándose, los padres deben entender que, si no sale a la calle perfectamente peinado, se sentirá incómodo, el más feo de la clase, aquel a quien ninguna chica mira o cualquier cosa parecida. Entonces, no se trata de desesperarse ni tampoco de llegar tarde a todos lados. Una buena idea

es anticiparse al problema y evitarlo, ayudando a Alberto a planificar su tiempo y organizarse. ¿Cómo se hace? Fácil: 15 minutos antes de salir, le avisamos que vaya empezando a peinarse porque si no lo hace tendrá que salir despeinado. Por un lado, trabajamos en la organización del tiempo y, por el otro, valoramos como positivo su arreglo personal y lo respetamos.

Los casos de Lucía y Teresa parecen iguales, pero no lo son. Lucía tiene claro lo que quiere hacer, entonces solamente se trata de respetar su decisión y acompañarla a depilarse, compartiendo ese momento con ella, animándola si tiene algo de miedo. Teresa parece que está un poco acomplejada con el vello corporal que comienza a salir, entonces su madre tiene que mostrarse comprensiva y ofrecerle alternativas para que la niña escoja: decolorarse el vello, depilarse ahora mismo o esperar un poco más si aún no se anima, pero sin preocuparse por un cambio natural por el que pasan todas las chicas de su edad.

En ningún caso es conveniente negar la realidad, por ejemplo: "No tienes ni un pelo" o "No se nota nada, no se te ven los pelos" porque eso puede considerarse directamente una mentira. Tampoco es bueno imponer la solución que los padres crean más acertada de forma autoritaria, sin margen de elección para las niñas, por ejemplo: "¡O te pones la falda o vamos ahora mismo a depilarte esas piernas!" o "¡De ninguna manera vas a depilarte a esta edad!".

En el caso de Leo y sus granitos, no se debe minimizar el problema aunque los padres sepan que el acné es habitual a estas edades. No es adecuado decirle: "Eso no es nada, es una tontería" o cosas parecidas pero tampoco exagerar la importancia, diciendo: "¡Dios mío! ¿Qué vamos a hacer con esos granos?" como si fuera un problema sin solución. Al igual que en los casos anteriores, se trata de comprender al niño y hacerle alguna propuesta, dejándole siempre tener la última palabra para que decida por sí mismo: "¿Quieres que te acompañe al dermatólogo? Mientras tanto podemos ir a la farmacia y pedimos alguna crema".

En el caso de Nuria, que se preocupa por estar perfectamente combinada, sería aconsejable que sus padres respeten sus gustos y su interés por sentirse

guapa. Pueden expresarlo de una u otra manera, por ejemplo: "Me gusta lo que te pusiste" o "¡Qué guapa estás toda de rojo!", así los niños sienten que sus padres los miran y les prestan atención.

A veces no nos agrada mucho la moda del momento o los gustos de nuestro hijo a la hora de vestir, pero siempre hay que recordar que él no es una copia de sus padres sino una persona diferente y, justamente por eso, puede gustarle vestirse de otra forma o usar complementos que no son de nuestro agrado. No es bueno oponernos a sus gustos, no ayuda demasiado a la hora de construir su propia personalidad y no se consigue nada poniéndose en contra; a lo sumo, unos cuantos gritos, enfados y más rebeldía.

Los padres pueden decir que algo no les gusta o que preferirían que el niño se vista diferente en determinada ocasión pero sin burlarse o menospreciarlo por sus preferencias. En el caso de Alberto, no estaría bien reírse de su peinado o hacer comentarios del tipo: "Mira éste, no puede salir de casa si no se pone el `pelo pincho—. En el caso de Ángel, quien quiere cambiarse de ropa para salir con sus amigos, no sería correcto que sus padres dijeran: "¿Te vas a poner la ropa nueva para estar metido en ese antro con tus amigos?", porque estarían menospreciando lo que quizá el niño considera el mejor plan de toda la semana. Aunque los padres piensen que la ropa nueva es para ir el domingo a visitar a la abuela, el niño seguramente opine lo contrario: "A la casa de la abuela se puede ir en chándal porque ahí no hay amigos ni chicas que me vean".

En ciertas ocasiones los padres deben imponer su criterio, especialmente si se trata de algo importante que no admite discusión, como, por ejemplo, la salud. Si un niño quiere salir de casa sin abrigo en pleno invierno o con sandalias en un día frío y lluvioso, habrá que ponerse firme y lograr que se vista de un modo más adecuado.

En otras ocasiones, aunque haya un desacuerdo entre padres e hijos acerca de la vestimenta, los padres deben valorar si vale la pena crear un conflicto a partir de ese desacuerdo. Es responsabilidad de los padres sopesar y elegir cuándo imponer su criterio sin discusiones y cuándo negociar o ceder frente a los deseos de los hijos. No se puede estar todo el tiempo imponiendo la

voluntad propia, sin dejar al niño margen de elección, ni tampoco ceder constantemente ante cualquier demanda.

Hay una situación bastante difícil de manejar para los padres con respecto a la elección del vestuario de las niñas púberes. Un fenómeno preocupante, cada vez más extendido, es el de las niñas entre los 8 y los 11 años que parecen tener prisa por entrar en el mundo de la adolescencia, pensando en cosas que todavía no corresponden a su edad y adelantándose al tiempo que les toca vivir: viven preocupadas por la ropa y por su cuerpo, ven series de televisión o películas de adolescentes y se identifican con actrices y cantantes bastante mayores que ellas. Ellas también quieren ser mayores y les gusta ponerse ropa "de mayores", pero una niña de 10 años debería vestirse para estar cómoda o para estar guapa, no para estar sexy. A esta edad no tienen los recursos suficientes para manejarse en el ámbito de la seducción y es responsabilidad de los padres poner los límites y ayudarlas a elegir la ropa más adecuada.

Últimamente, la ropa de las tiendas infantiles no tiene nada de infantil, son prendas diseñadas para adolescentes o jóvenes pero confeccionadas en tallas pequeñas, por ejemplo, minifaldas muy cortas y ajustadas, camisetas demasiado escotadas o pantalones que dejan ver la ropa interior. La pubertad no es momento para los tacones, el maquillaje o este tipo de ropa; aún son niñas, no son mujeres aunque quieran parecerlo. Ya llegará el tiempo de arreglarse así, si para entonces todavía lo desean.

CUADRO 6.2

Lo que sí hay que hacer

-
- Escuchar.
 - Prestar atención.
 - Valorar positivamente el cuidado personal.
 - Dar importancia a la preocupación del niño ante los “problemas” relacionados con su aspecto personal.
 - Ayudar al niño a organizarse y planificar el tiempo dedicado a la higiene y al cuidado personal.
 - Acompañar al niño a comprarse ropa, al dermatólogo, al centro de estética, etc. (aún lo necesita).
 - Ante los problemas: ofrecer alternativas, proponer soluciones posibles.
 - Permitir que el niño decida lo que más le conviene o lo que prefiere dentro de las alternativas propuestas.
 - Respetar los gustos del niño, siempre que se consideren adecuados a su edad.
 - Imponer el criterio de los padres en los asuntos importantes.
-

CUADRO 6.3

Lo que no hay que hacer

-
- Menospreciar lo que el niño valora.
 - Reírse del aspecto o de su estilo personal.
 - Burlarse de la ropa o los complementos que lleva.
 - Negar la realidad de los cambios corporales.
 - Exagerar la importancia de los problemas, desesperarse.
 - Imponer las ideas y gustos propios sin respetar los del niño.
 - Solucionar los problemas sin contar con la opinión y la decisión del niño.
-

Es difícil el proceso de desprenderse del cuerpo infantil para darle la bienvenida al cuerpo adolescente si negamos los cambios o los valoramos negativamente. Lo más aconsejable es tratar estos temas con la mayor

naturalidad posible, hablar en familia evitando exageraciones y secretismo. Es importante acompañar a nuestro hijo en este proceso de cambio y darle toda la información necesaria sin ocultamientos pero adecuando siempre la información a la edad y a la madurez de cada niño.

PARA RECORDAR:

- ✓ La pubertad comienza más o menos a los 10 años para las niñas y uno o dos años más tarde para los niños.
- ✓ Los cambios corporales no aparecen a la misma edad ni de la misma manera ni en el mismo orden en todos los púberes.
- ✓ Aceptar el cuerpo y vivir los cambios con naturalidad depende en gran medida de la familia y el entorno.
- ✓ Los púberes necesitan estar informados de los cambios corporales tanto de los chicos como de las chicas.
- ✓ Los padres deben acompañar a sus hijos en esta etapa de pasaje de la niñez a la adolescencia.

Los cambios en el pensamiento

Los cambios físicos del púber van acompañados de cambios considerables en el pensamiento. El proceso de evolución intelectual tiene un ritmo propio que generalmente no va parejo con el desarrollo físico, por eso vemos niños muy desarrollados desde el punto de vista físico que aún tienen una mentalidad infantil mientras que otros, menos desarrollados físicamente, son más maduros desde el punto de vista intelectual.

Durante la pubertad se produce una eclosión intelectual, un cambio brusco que inicia el pasaje de un pensamiento de tipo concreto a un pensamiento más abstracto, proceso que llevará aún muchos años hasta llegar a su fin. Ya no es imprescindible ver y tocar las cosas para comprenderlas; poco a poco será posible conocer y comprender un concepto o una idea abstractos, hablar de lo

lejano y de lo hipotético, real o imaginado, o razonar sobre las cosas apoyándose en la noción de probabilidad.

Si el niño evoluciona favorablemente, será capaz de llegar a un estadio intelectual más evolucionado en el cual será capaz de valorar diferentes soluciones frente a un problema, prever las consecuencias al actuar de una u otra forma y reflexionar sobre distintas realidades posibles. También podrá desarrollar su capacidad crítica frente a las explicaciones y los hechos que antes se le presentaban como verdades indiscutibles.

Durante la infancia los niños pueden hacer más o menos caso a sus padres, pueden portarse mejor o peor, cumplir con las normas familiares o desobedecerlas, pero creerán firmemente en aquello que sus padres les digan y pensarán de forma muy similar a ellos porque consideran que las pautas familiares son verdaderas e incuestionables. Los hijos comparten mucho tiempo con sus padres, los admiran y suelen ser su referente fundamental; son los que saben, los que tienen opiniones valiosas sobre todos los temas, los que guían y aconsejan al niño frente a un problema.

En la pubertad las cosas empiezan a cambiar, ya se sueltan la mano para caminar por la calle, quieren ir solos al colegio o a hacer algún recado cerca de casa. Comienzan los movimientos de sepa ración para lograr la futura independencia de los padres, necesitan diferenciarse y empezar a verse a sí mismos como individuos distintos. Y esto está bien; es el camino que han de recorrer en la preparación para llegar a ser adultos independientes.

Comienza el desarrollo de su código moral y de sus propios puntos de vista con respecto a la manera de vivir o de relacionarse, que pueden chocar con los puntos de vista de sus padres o del círculo social al que pertenecen. Ahora cuestionan y buscan su identidad, construyen su propia forma de pensar, de sentir y de ser, y esto muchas veces los lleva a "separarse" de sus padres para diferenciarse de lo conocido y encontrar un camino propio. A partir de los 11 o 12 años los niños sienten la necesidad de cuestionar a los padres y, si es preciso, de enfrentarse a ellos.

Los padres de la infancia eran padres ideales mientras que los padres de la

pubertad se vuelven personas corrientes porque sus hijos ya no los idealizan como antes. Los púberes se sienten con derecho a disentir, consideran que algunas ideas u opiniones de los padres son equivocadas o anticuadas y construyen su propia escala de valores, estableciendo diferencias con respecto a la de sus padres.

Alberto (10 años) trae las notas de los exámenes y, pese a que es muy buen alumno, esta vez parece que no ha estudiado lo suficiente. Su madre así se lo sugiere y él responde: "Mamá, no es tan importante tener buenas notas como tú piensas. Los niños con peores notas son los que tienen más amigos".

Nuria (11 años) comenta en casa que hay un niño que se porta muy mal en clase, habla mucho, contesta mal al profesor y pega a sus compañeros. Sus padres son psicólogos y, como siempre, intentan explicarle que, si un niño se porta tan mal, es porque evidentemente tiene un problema, alguna situación difícil que no puede resolver. Nuria se enfada y dice: "No es así como vosotros pensáis, siempre con la misma historia. Hay niños que son malos y punto".

No es fácil aceptar la situación cuando los niños comienzan a diferenciarse de sus padres porque implica hacerse a la idea de que están creciendo y formando sus propias opiniones sobre temas que creíamos que ya tenían muy claros. Los padres pueden pensar que se produce un retroceso en la educación porque algunas ideas que se daban por instauradas hay que explicarlas otra vez más. La madre de Alberto, quien pensaba que tenía un niño que valoraba el estudio y los buenos resultados en el colegio, podría considerar que todo su esfuerzo por transmitir estos valores ha sido en vano. Y los padres de Nuria, quienes se empeñan en enseñar la empatía y creían tener a una hija comprensiva con los males ajenos, podrían sentirse desilusionados al escuchar sus palabras. Pero no hay que desanimarse sino seguir esforzándose en transmitir aquellos valores que como padres consideramos importantes y dignos de ser enseñados.

Si los padres desean un hijo con sentido crítico, capaz de cuestionar lo que se le pretende imponer y decir no a lo que no le gusta, deben probar un poco

de su propia medicina, es decir, deben aceptar ser cuestionados, criticados y desidealizados. Es un proceso esperable y deseable.

Esto no significa claudicar y dejarlos solos, abandonarlos a sus propias ideas y formas de pensar o sentir. Debemos estar ahí al lado, acompañarlos, fieles a nuestros valores pero sin intentar imponerlos de forma autoritaria. Debemos aprender a escuchar a nuestros hijos si queremos que nos escuchen, discutir con ellos amigablemente, dar nuestras opiniones pero respetando las suyas aunque no coincidan.

Lo cierto es que todavía son niños, así que la tarea de los padres en esta etapa es ayudarlos a sentirse seguros y guiarlos en ese camino hacia la adultez, que no estén ni se sientan solos. No debemos imponerles maneras de pensar pero tampoco ir al otro extremo y considerar que son independientes y que podemos dejarlos a su aire. Necesitan una guía que los ayude a evolucionar, que los aliente y que no les muestre sus contradicciones de forma humillante o en público.

El papel de los adultos en general, y de los padres en particular, es ayudarlos a estructurar y a planificar su pensamiento. Es necesario argumentar, explicarse y hacerles sugerencias concretas sin imponer el criterio propio; lo recomendable es enseñar a los púberes a razonar por sí mismos para que puedan tomar decisiones.

CUADRO 6.4

Cambios en el pensamiento de los púberes y adolescentes

Poco a poco, el púber o adolescente puede:

- Pensar en ideas o conceptos abstractos.
 - Hablar de lo lejano o lo hipotético.
 - Valorar diferentes soluciones frente a un problema.
 - Prever las consecuencias de actuar de una u otra forma.
 - Reflexionar sobre distintas realidades posibles.
 - Criticar y cuestionar ideas, razonamientos y explicaciones de otros.
 - Tener sus propios puntos de vista sobre algunos temas y construir su propia escala de valores.
-

PARA RECORDAR:

- ✓ El desarrollo físico y la evolución del pensamiento no siempre van juntos ni tienen el mismo ritmo.
- ✓ Los púberes ya no idealizan a sus padres sino que los cuestionan y critican.
- ✓ Cuando los padres perciben que sus hijos piensan diferente a ellos, los sienten alejados o distantes.
- ✓ Los padres deben permitir cierta distancia para que el niño pueda construir su propia forma de ver la vida.
- ✓ Pese a las diferencias, los padres no deben renunciar a transmitir sus ideas y valores.

Los intereses

El interés principal de los púberes es la amistad. Es la etapa en la que están terminando la Educación Primaria y se van afianzando los vínculos entre ellos. Tienen claro quién o quiénes son sus mejores amigos y los eligen por distintas razones pero principalmente porque comparten con ellos algún

interés o afición particular, por ejemplo, entrenan en el mismo equipo deportivo, van juntos a bailes de salón o juegan en el parque o el centro cultural todas las tardes.

Un buen amigo es aquel con quien se divierten, es decir, con el que comparten muchas horas haciendo diferentes cosas sin aburrirse. El criterio más importante para la elección de un "mejor amigo" es la lealtad: un amigo es alguien en quien se puede confiar, que no te va a traicionar, no te va a dejar de lado cualquiera de estos días, no te va a insultar o humillar frente al resto de los compañeros, no te provoca para pelear ni se enfada por cualquier cosa. Más o menos ésas son las respuestas de los niños de esta edad si les preguntamos por qué alguien se convierte en un buen amigo.

En general, a los púberes les parece más divertido estar con los amigos que con la familia; intentan organizar actividades fuera de casa y para eso necesitan de la colaboración de sus padres porque todavía dependen de ellos para llevarlos, traerlos, darles permiso, etc. Los padres deben fomentar las relaciones sociales de su hijo, poniéndose en contacto con los progenitores de sus amigos, organizándose para llevarlos al cine, a comer hamburguesas o a ver un partido de fútbol.

Para algunos padres resulta difícil aceptar la idea de que el niño prefiera ir con sus amigos al polideportivo municipal que ir con su familia de paseo o de compras, pero lo normal es que el niño disfrute de la compañía de otros niños de su edad y descubra el valor de la amistad. Si el niño no manifiesta este deseo de estar con sus amigos, los padres deberían observar si existen dificultades en la relación con el grupo de pares y, si esto es así, intentar descubrir cuál es la causa por la que el niño se aísla de sus compañeros. Siempre que sea posible los padres deben colaborar para que el niño se encuentre integrado en un grupo.

No debemos anteponer compromisos de los adultos a las actividades del niño, por ejemplo, si no podemos llevarlo a un cumpleaños o a un partido de baloncesto porque tenemos trabajo o una cita importante, debemos hacer los arreglos necesarios para que pueda asistir acompañado de un familiar, un amigo o los padres de un compañero. El niño se sentirá respetado y aprenderá

también a respetar nuestras actividades y obligaciones.

Para estar más tranquilos, es una buena idea conocer a los padres de los amigos de nuestros hijos; a esta edad los niños aceptan bien que hablemos con ellos por teléfono o los invitemos a tomar un café. Es recomendable que los padres conozcan a las familias en cuyas casas se quedan sus hijos a comer, a estudiar o a dormir. Si esas amistades siguen en la adolescencia, ya hemos dado un gran paso que posibilitará una buena comunicación del grupo de padres y una colaboración mutua en la educación de nuestros hijos.

En la pubertad comienzan a formarse los grupos de amigos y a todos les interesa ser aceptados e integrar alguno de estos grupos. Todavía sigue la separación entre niños y niñas, así que es habitual que los grupos estén separados por sexos y se junten en determinadas ocasiones para compartir juegos o actividades. El mayor temor es el de ser rechazado, quedarse solo en el patio del recreo o no tener con quién jugar en el parque o en la piscina.

Cuando niños y niñas están juntos al aire libre, suelen compartir actividades o juegos como baloncesto, fútbol, brilé (balón prisionero), pita o escondite. Cuando están separados, hacen más o menos lo mismo, los niños juegan al fútbol o montan en bicicleta y las niñas prefieren la pita ("pilla-pilla") o el brilé (balón prisionero). Si se reúnen en una casa, suelen jugar con el ordenador, con las consolas de videojuegos, ven películas o comparten juegos de mesa. "Charlar" es una actividad más femenina, aunque los chicos también se cuentan algunas cosas cuando confían en que los amigos no revelarán sus secretos.

Dentro de los grupos, tanto de niñas como de niños, empieza a destacar alguno de sus integrantes que, poco a poco, se irá convirtiendo en un líder. El líder es un niño aceptado por la mayoría de sus compañeros, generalmente querido e idealizado, de quien todos desean ser amigos. Hay muchas razones por las cuales un niño se convierte en líder del grupo; en general a esta edad son cualidades positivas: el niño suele ser buen deportista o buen compañero o buen alumno. Pero otras veces se da el caso contrario: el líder destaca por su mal comportamiento, su prepotencia, su forma autoritaria de conseguir lo que quiere. Cuando esto sucede, son los padres y los educadores quienes

tienen que darse cuenta y tratar de resolver la situación hablando con los niños y explicándoles cuáles son los valores importantes y por qué no nos gusta que idealicen a un niño que no comparte ni pone en práctica esos valores.

CUADRO 6.5

La amistad en la pubertad

-
- Eligen a sus amigos por afinidades o intereses compartidos.
 - Valoran la lealtad sobre todas las cosas.
 - Prefieren estar con los amigos a salir con la familia.
 - No sólo quieren invitar a amigos a casa, también quieren organizar salidas en pequeños grupos.
 - Aceptan que el grupo de padres se comunique y se ponga de acuerdo en cuanto a salidas y actividades.
 - Temen estar solos, que los amigos los abandonen por estar con otro, que los rechacen o los humillen frente al resto del grupo.
 - Los juegos no son muy diferentes cuando juegan en grupos mixtos o en grupos separados por sexos.
 - Hablan de sus cosas solamente con su mejor amigo y si están seguros de que pueden confiar en él.
 - Empiezan los grupos de amigos o “pandillas”.
 - Se empiezan a perfilar los líderes de los grupos.
-

Cuando los niños no están con amigos ni en el colegio ni en ninguna actividad extraescolar, ¡se encierran en su cuarto! En casa ya no le piden a sus padres que los ayuden con los deberes ni que jueguen a algo juntos, tampoco les interesa demasiado compartir las tareas de la casa o salir a hacer la compra en familia. Ahora lo que desean es estar solos; se pasan horas en el baño, horas en su habitación y horas al teléfono, pero este deseo de intimidad es absolutamente normal y esperable en esta etapa.

¿Qué hacen en esos momentos? Se miran al espejo, bailan, observan su

cuerpo, se peinan, se prueban ropa, juegan con el móvil o las videoconsolas, navegan por Internet, escriben su diario íntimo o leen revistas para adolescentes. No importa tanto la actividad; en realidad, a veces sólo miran el techo; lo que importa es el deseo de intimidad. Necesitan estar a solas consigo mismos para conocerse y reconocerse. Son muchos los cambios, no solamente en el cuerpo sino también en el pensamiento y en los estados emocionales, entonces necesitan ese tiempo de "no hacer nada" para pensar, imaginar, soñar...

Aunque parezca lo contrario, es un tiempo muy productivo y necesario. Por eso los padres deben respetarlo, pero esto no significa dejarlos solos con sus ensoñaciones en una especie de ensimismamiento sin fin. Todo tiene un tope, y el límite a esta actividad son las responsabilidades escolares y las tareas que se le hayan asignado en la casa. El niño necesita tiempo libre para hacer lo que le apetezca, siempre y cuando haya terminado los deberes, estudiado para los exámenes, preparado su mochila y ordenado su habitación, o cualquier otra cosa que la familia considere que es su obligación.

El púber quiere independencia para comprar su ropa, elegir lo que quiere ponerse cada día, decorar su cuarto o empapelar el armario con fotos de sus artistas preferidos. Y los padres deben otorgarle libertad para hacer todas estas cosas, permitiéndole elegir y decidir sobre temas personales. Pero también deberá ser responsable para ordenar sus libros, preparar su mochila, poner la ropa sucia en el cesto correspondiente, hacer su cama, etc. Se trata de que pueda ocuparse de "sus" cosas, de todas, no solamente de aquellas que más le interesan.

PARA RECORDAR:

- ✓ El interés principal de esta etapa es la amistad.
- ✓ Los padres deben fomentar las relaciones sociales de sus hijos.
- ✓ Otro interés primordial de esta etapa es el deseo de intimidad.
- ✓ Los padres deben respetar el deseo de sus hijos de estar a solas sin

invadir su espacio privado.

- ✓ Los púberes necesitan cierta libertad para elegir su ropa, la decoración de su habitación, etc.
- ✓ Los púberes necesitan que sus padres les hagan cumplir con sus responsabilidades: estudiar, preparar la mochila, ordenar la habitación o hacer la cama.

La sexualidad

En el púber resurge la curiosidad sexual, sobre todo generada por los cambios en su cuerpo y por el interés que empieza a manifestar en las relaciones entre chicos y chicas. No entienden bien lo que les está pasando, pero intuyen que es algo importante y les falta información para comprender la naturaleza de sus cambios físicos y emocionales.

Los púberes sienten el deseo de acercarse a la chica o el chico que los atrae, pero muchas veces lo que hacen es darle un empujón o molestarlo porque no saben cómo comunicarse de otra forma y se mueren de vergüenza de solo pensar en hablarle o proponerle hacer algo juntos. Los pocos acercamientos entre chicos y chicas ocurren cuando practican algún deporte en conjunto, cuando juegan al aire libre a la pita ("pilla-pilla") o el escondite y en otros juegos de marcado tinte sexual como el de "la botella" o "el cuarto oscuro".

Los primeros besos suelen darse en el contexto del juego de la botella porque es mucho más fácil y no parece tan comprometido como si se hiciera sin la mediación del juego. En el juego del "cuarto oscuro", todos se encierran en una habitación oscura y se esconden excepto uno que espera fuera y cuando entra debe encontrar a los demás y "reconocerlos" a través del tacto sin encender la luz. Hay unas reglas que avalan y regulan el contacto físico, pueden tocarse unos a otros porque es necesario para ganar el juego. Todos hemos jugado a estos u otros juegos parecidos y sabemos que son inocentes, que no deben ser prohibidos siempre que se respeten las normas del juego que regulan el contacto y que los niños que participan tengan más o

menos la misma edad. Para la pubertad vale lo mismo que hemos comentado en otras etapas: este tipo de juegos no puede compartirse entre niños con una diferencia de edad muy significativa.

El interés por los temas sexuales es evidente también en los chistes que cuentan, las expresiones con doble sentido que utilizan y las revistas que leen. Las niñas "devoran" las revistas para adolescentes, llenas de artículos sobre "cómo conseguir que el más guapo se fije en ti" y con abundantes fotos de los chicos de moda que aparecen en la televisión. Algunos niños empiezan a interesarse por las fotos de chicas provocativas con poca o ninguna ropa porque sienten curiosidad por el cuerpo femenino mientras que otros no tendrán este interés hasta mucho tiempo después y por ahora se divierten con las publicaciones de motor y deportes.

Ya mencionamos el interés por el propio cuerpo y el de sus compañeros. Les gusta mirarse y compararse en el vestuario del gimnasio o cuando van a la casa de un amigo. Las chicas se miran unas a otras para ver si ya apareció el vello del pubis o cómo va el crecimiento de los pechos y los niños comparan sus respectivos penes.

¿Es normal la masturbación en la pubertad?

Sí, es normal y habitual. En la pubertad la masturbación cambia de sentido. Ya no es la mera exploración del cuerpo para conocerlo y experimentar sensaciones agradables como sucedía en el período de la primera infancia. Ahora la masturbación está relacionada con fantasías de tipo sexual y hay una búsqueda consciente de placer. Los púberes saben que es un acto íntimo y se masturban en su habitación o en el cuarto de baño, evitando ser descubiertos.

Más allá de la opinión de los padres en cada caso, es importante saber que no hay ninguna prueba científica que avale la idea de que la masturbación podría ser perjudicial para el cuerpo o la mente del niño. Por el contrario, es una actividad natural que permite conocer el cuerpo y la respuesta sexual de cada uno, lo que contribuirá a mejorar las relaciones sexuales en el futuro.

A veces los padres desean saber cuál es la frecuencia "normal", es decir,

cuántas veces debe masturbarse el púber para estar dentro de la normalidad. No hay un número de veces adecuado o una media que nos pueda guiar en este sentido. Es tan normal el que se masturba todos los días como el que no lo ha hecho nunca hasta ahora.

Sin embargo, hay casos excepcionales en los cuales la masturbación es excesiva, se vuelve compulsiva y es un síntoma de problemas psicológicos en el niño. Sus padres se darán cuenta porque éste no podrá evitar masturbarse, incluso en momentos o lugares inadecuados, y la masturbación interferirá en otras actividades de su vida diaria: el estudio, las relaciones familiares o con los amigos. En este caso, lo aconsejable es realizar una consulta con un psicólogo especialista en niños y adolescentes. No sirve de nada prohibir la conducta inadecuada porque el niño no pueda controlarla; lo único que se consigue es que el niño siga haciéndolo a escondidas y sufriendo cada vez más por el sentimiento de culpa que genera estar engañando a su familia o pensar que está haciendo algo malo.

Hacia el final de esta etapa algunos chicos y chicas tienen experiencias de exploración o masturbación con compañeros o amigos de su mismo sexo. En ocasiones se miran y comparan, a veces prueban a besarse o a acariciarse, se masturban juntos o incluso unos a otros. En principio no hay que alarmarse, es una experiencia inofensiva siempre y cuando se produzca entre personas de la misma edad y con el consentimiento de los participantes. Los padres podrían pensar que este tipo de experiencias predisponen o son la constatación de la homosexualidad de sus hijos, pero no es así, no tiene nada que ver con la posterior elección de compañero sexual sino que es una experiencia más de exploración y conocimiento.

¿Se enamoran chicos y chicas en la pubertad?

Las chicas de esta edad se enamoran y empiezan a salir con chicos; casi siempre eligen a un compañero de clase, un integrante del grupo de amigos, pero también puede ser un compañero de alguna actividad extraescolar con el cual no tienen demasiado contacto ni mucha confianza pero que les resulta simpático o muy guapo. Los chicos de esta edad también se enamoran y, aunque nos cueste creerlo, escriben poemas y cartas de amor, hablan con sus

amigos de la chica que les gusta y sufren si no son correspondidos. En general, las chicas comienzan a interesarse antes que ellos por estos temas, pero esto depende mucho de los grupos y de la madurez de cada uno. ¿Cómo se empieza a "salir con" alguien? ¿Qué significa exactamente "ser novios"? ¿Qué sienten a esta edad? ¿Lo cuentan en casa o lo mantienen en secreto? ¿Qué sienten los padres cuando se enteran? Veamos algunos casos para intentar responder a estas preguntas.

Teresa (11 años) sale con Ignacio, un compañero de clase, desde hace unos meses. Toda la clase lo sabe y a veces se meten un poco con ellos pero siempre con buena intención, para divertirse. Mañana es el Día de los enamorados y quiere hacerle un regalo, pero no se atreve a entrar en la juguetería a comprar el peluche que le gusta, por eso va con su amiga que es más decidida y lo compra sin problemas. Al día siguiente lo tiene en la mochila, pero no se atreve a dárselo a Ignacio, entonces su amiga lo coge y se lo arroja: "Toma, Ignacio, esto es para ti de parte de Teresa". Todos empiezan a gritar: "¡Que lo abra, que lo abra!".

Leo (11 años) siente que le gusta mucho María, una compañera de clase, pero no sabe cómo acercarse ni qué decirle. Finalmente se decide a hablar con Susana, la mejor amiga de María, para intentar averiguar si tiene alguna posibilidad de salir con ella. Cuando está seguro de que a María le cae bien, se anima a preguntarle si quiere ser su novia, pero lo hace a través de una carta que entrega a Susana. Al día siguiente Susana le responde que María está de acuerdo. Ya son novios.

A estas edades es habitual que chicos y chicas tengan dificultades para acercarse entre ellos y comunicarse, entonces suele pasar que los "novios" empiecen a salir juntos a través de un amigo que actúa como intermediario. Es más fácil hablar con él, se le pueden preguntar directamente las cosas y sirve para enviar y recibir mensajes orales o escritos. Actualmente las nuevas tecnologías ayudan bastante porque les resulta más fácil comunicarse a través del teléfono móvil, el chat o el correo electrónico. Aunque puede darse el caso de que los novios hablen directamente, no es lo más habitual. En 5.º y 6.º curso de la educación primaria puede haber dos o tres parejitas por clase y el resto del grupo se comporta como si fueran espectadores, están atentos a lo

que hacen o dejan de hacer, los admiran porque se han atrevido a dar un paso que ellos también desean y los respetan porque parecen mayores que el resto aunque tengan la misma edad.

Tener novio o novia a esta edad significa que el chico y la chica se gustan, cualquiera de los dos ha tomado la iniciativa para empezar la relación y ambos han aceptado "salir juntos". Pero salir con alguien no implica llamarlo por teléfono ni invitarlo a casa a jugar y mucho menos quedar para salir a algún lado. Salir con alguien ni siquiera implica tener que hablar con esa persona, a menos que compartan un grupo de amigos y se relacionen dentro del grupo como con cualquiera. Todos saben que son novios y ya está, no hay mucho más. A lo sumo se intercambian algún beso a escondidas, algún regalito o una carta o un poema de vez en cuando, siempre a través de un amigo que va y viene con los recados. Y esto a veces provoca situaciones muy divertidas en las cuales los "novios" no saben bien si siguen saliendo juntos o si ya se han dejado.

Ángel (12 años) está bastante triste y su padre le pregunta qué le pasa. Después de mucho insistir, le cuenta que le gusta mucho una compañera de clase, Martina, pero que cree que a ella le gusta otro chico porque se lo comentó una amiga en común.

Lucía (12 años) le muestra a su madre un poema de amor que recibió de un compañero de clase por el día de los enamorados. Su madre está un poco sorprendida y pregunta: "Y tú ¿qué le dijiste?" a lo que Lucía responde: "Nada, ¿qué le voy a decir?". Su madre contesta: "No sé, tendrías que decirle gracias o algo así", pero Lucía se ríe y exclama: "Pero mamá, ¡qué anticuada! ¿Cómo le voy a decir gracias? No se dice nada".

Hay niños extravertidos y otros más introvertidos o reservados, pero lo más normal a esta edad es que los niños aún no estén tan cerrados a la comunicación con sus padres como puede suceder durante la adolescencia, por eso cuentan con naturalidad si les gusta alguien o si hay alguna parejita de novios en clase. La comunicación seguirá por este camino si los padres aceptan los comentarios sin exagerar ni preocuparse demasiado pero dándole a los hechos la importancia que se merecen.

En el caso de Ángel, quien finalmente se anima a contarle a su padre lo que le pasa, se deben tomar en serio sus sentimientos. Si se siente rechazado o no correspondido por Martina, es lógico que esté triste. Su padre puede aprovechar para decirle que lo comprende, que a él también le sucedió algunas veces, que no siempre pueden salir las cosas como uno desea. Pero también puede indagar un poco más para detectar si realmente Ángel hizo todo lo posible por acercarse a Martina, cómo le habla o cómo la trata cuando está con ella, es decir, ayudarlo a relacionarse con una niña que le gusta sin morir de miedo o de vergüenza. Sería una buena oportunidad para explicarle que enamorarse es solamente una parte de la relación con una chica, que a lo mejor Martina no quiere ser su novia pero que pueden ser buenos amigos y pasarlo muy bien juntos.

En el caso de Lucía, quien confía en su madre para mostrarle el regalo que ha recibido, lo más importante es no traicionar esa confianza. La madre no debería reírse o burlarse aunque le resulte divertido, ni tampoco comentarlo con otras personas si su hija no se lo permite. Ante todo hay que continuar el diálogo, no quedarnos mudos de asombro. Puede ser interesante compartir alguna experiencia personal, por ejemplo: "A mí nunca me escribieron un poema tan romántico" o "Tu padre también escribía poemas todo el tiempo". También se puede aprovechar la ocasión para transmitir algunos valores como el respeto a los sentimientos de las demás personas: "¿Cómo se sentirá tu amigo si no le respondes nada? ¿No estará triste?" o "Le debes gustar mucho para que se atreva a escribirte un poema, ¿no?".

Los niños perciben en seguida si lo que comentan en casa es aceptado con naturalidad o resulta conflictivo para los padres. Dejan de contar a la familia sus vivencias y sentimientos si sienten que sus padres no aprueban del todo su conducta.

Nerea (10 años) le cuenta a su madre que un niño de clase le pidió para salir y que le va a contestar mañana. No es del todo verdad porque hoy ya le ha respondido que quiere ser su novia. La madre le dice: "¡Sois todavía muy jóvenes para pensar en esas cosas!". Nerea se da cuenta de que es mejor no hablar con su madre de estos temas.

Nos hacemos la siguiente pregunta: ¿muy jóvenes para qué? Para tener sentimientos hacia otra persona nadie es demasiado joven. Es cierto que son demasiado jóvenes para tener una relación de noviazgo formal, demasiado jóvenes para salir a pasear solos o quedar en la discoteca. Pero no es eso lo que ellos desean, simplemente se gustan y quieren comunicárselo entre ellos y contarlo a los demás.

Nerea está "probando" a su madre, intenta descubrir si le va a parecer bien o mal lo que tiene para contarle y, ante la reacción de la madre, decide no contar nada más. El comentario de la madre no facilita la continuación del diálogo porque la niña percibe que no está de acuerdo con su decisión de salir con alguien y que no comprende sus deseos o sentimientos.

¿Cómo debería actuar la madre? En primer lugar, tiene que entender qué significa "ser novios" a esta edad y puede preguntárselo a su hija, siempre con un tono que transmita tranquilidad y naturalidad: "Así que a esta edad ¿ya empiezan a salir chicos y chicas? Y ¿cómo es eso? ¿Qué hacen juntos?". En segundo lugar, la madre debe ayudar a Nerea a reflexionar sobre lo que siente, por ejemplo: "¿A ti te gusta ese niño? ¿Qué te gusta de él? ¿Cómo es?". En tercer lugar, puede dar su opinión, aclarándole a Nerea que puede decidir lo que ella quiera, que no necesariamente tiene que coincidir con lo que piensa su madre, por ejemplo: "A mí me parece que, si te gusta mucho le puedes decir que sí, pero, si no estás segura, es mejor ser buenos amigos y esperar para ver lo que sientes más adelante" o "El niño fue muy valiente por decir lo que sentía, tú debes tener mucho cuidado y no hacerle daño, tratarlo bien y explicarle lo que te pasa".

Los padres deben enseñar a sus hijos a respetar los sentimientos de los demás pero también a reconocer los suyos y a reflexionar sobre ellos. A esta edad todo es muy confuso y a veces los niños no saben bien si actúan de acuerdo a lo que sienten o si lo hacen por imposición de la situación. Por ejemplo, en el caso de Nerea, no sabemos si le dijo que sí al niño porque de veras le gustaba o si lo hizo porque la situación la forzó a ello; puede ser la presión de los compañeros, el deseo de ser aceptada o simplemente las dificultades para decir no.

Si los padres, ante una situación de este tipo, se limitan a dar su opinión de forma tajante, sin indagar un poco más para detectar los sentimientos del niño y las circunstancias reales de los hechos, el riesgo más grave sería el de cortar el canal de diálogo. El niño deja de hablar porque no hay lugar para lo que él piensa o siente; solamente es válido lo que piensan o sienten sus padres.

¿sienten los padres?

En general, los padres se asustan frente a la sexualidad de sus hijos púberes porque creen que son muy jóvenes aún para interesarse por el sexo opuesto, enamorarse y salir con alguien. La verdad es que los púberes se interesan por el sexo opuesto, se enamoran y salen con alguien, con o sin el consentimiento de los padres. Y lo hacen porque están en la edad de hacerlo. Tener "novio" a esta edad no significa nada de lo que haya que asustarse, es como un juego. Nadie se asusta cuando la niña de 7 años acuna al bebé y le da de comer como si fuera su hijo. ¿Por qué asustarnos ahora? Esto también es un juego, un juego en el cual ensayan o practican para cuando tengan novio de verdad en la adolescencia. Ahora juegan a ser novios como antes jugaron a ser mamás y papás, doctores o profesores.

Cuando los padres desalientan o prohíben estos "noviazgos" de los púberes, están confundiendo los sentimientos románticos con las actividades sexuales. Los púberes experimentan sentimientos de tipo romántico: se enamoran y sienten atracción o interés por algún chico o alguna chica en especial, pero esto no implica ninguna actividad de tipo sexual como la entendemos con un criterio adulto.

Otra cosa diferente es cuando los púberes salen con personas mayores, adolescentes o adultos, con los cuales hay una diferencia de edad significativa que implica una visión totalmente diferente de la sexualidad. Es una situación particularmente difícil que debe desalentarse sin lugar a dudas.

CUADRO 6.6

Manifestaciones de la sexualidad en la pubertad

-
- Se miran unos a otros, observan los cambios y comparan sus cuerpos.
 - Comparten juegos de tinte sexual.
 - Los niños intentan acercarse a las niñas (pero no es fácil).
 - Las niñas intentan acercarse a los niños (pero tampoco es fácil).
 - Cuentan chistes verdes y usan expresiones con doble sentido.
 - Leen revistas de adolescentes y buscan fotos eróticas.
 - Se masturban.
 - Se enamoran.
-

Las manifestaciones de la sexualidad existen en la pubertad como en todas las etapas anteriores pero son quizá más evidentes o más notorias. Si los padres las prohíben, los niños las vivirán a escondidas o en secreto pensando que hay algo incorrecto o desagradable que no se puede compartir con la familia y sintiendo culpables por la mentira o el engaño. No es una buena manera de empezar a vivir la sexualidad.

Por el contrario, si los padres aprovechan para hablar de la sexualidad con naturalidad, teniendo en cuenta los sentimientos, se convierte en una buena oportunidad para explicar que una pareja implica amistad, confianza, solidaridad, empatía, comunicación... La forma de relacionarse de chicos y chicas estará influida por cómo vivan los padres la pareja: lo que sienten, lo que piensan, lo que dicen y cómo actúan. Y todo esto es la vivencia diaria del niño que está inmerso en el contexto familiar.

PARA RECORDAR:

- ✓ En la pubertad se hace más notoria la curiosidad sexual.
- ✓ Los púberes se interesan por los cambios en el cuerpo y por las relaciones entre chicos y chicas.
- ✓ Es tan normal masturbarse todos los días como no hacerlo nunca. No hay una frecuencia que se considere normal.

- ✓ Si la masturbación es compulsiva, se debe consultar al psicólogo.
- ✓ Los padres no deben asustarse si los púberes se enamoran y salen con alguien, siempre y cuando tengan más o menos la misma edad.
- ✓ No se deben confundir los sentimientos románticos de los púberes con las actividades sexuales de adolescentes y adultos.
- ✓ En la pubertad deben mantenerse abiertos los canales de comunicación con los hijos para que confíen en sus padres y se sientan cómodos contando sus cosas.

Educación sexual en la pubertad

A estas alturas de su vida, los púberes han escuchado muchas conversaciones de adultos, han visto muchas imágenes en cine o televisión, han navegado por internet y posiblemente han comenzado a hablar de sexualidad con sus amigos. Se supone que han aprendido gran variedad de conceptos porque la sociedad ofrece una sobreabundancia de información y es fácil acceder a ella. Sin embargo, es una equivocación creer que están bien informados y que saben lo suficiente para su edad. Pronuncian palabras difíciles y hacen comentarios referentes a la sexualidad adulta, pero la mayoría de las veces tienen una idea distorsionada o imprecisa acerca de lo que están diciendo. El problema no es la ausencia de información sino la forma en la que está se presenta a los niños, las dificultades para analizar, cuestionar y comprenderla, las carencias a nivel del diálogo y la comunicación tanto en la familia como en el colegio, en fin, es difícil la tarea de "aprehender" todo aquello que la sociedad nos muestra cada día y convertirlo en un conocimiento propio, comprensible y útil para nosotros mismos.

Es verdad que la información está al alcance de cualquiera, pero el púber no tiene los recursos necesarios para acercarse por sí mismo a esa información y procesarla adecuadamente; necesita a los adultos responsables de su educación para mediatizar esa información y hacerla comprensible. Algunos niños pueden aprender solos, pero aprenderán aquello que los medios de comunicación ofrecen, con valores que probablemente no

coincidan con los familiares y con muchas carencias a nivel de contenido. La familia debe transmitir sus propias ideas, que no siempre coincidirán con lo que el niño pueda leer, ver en la televisión y en el cine o investigar por internet.

El colegio, por su parte, debería apoyar a la familia con planes de educación sexual que faciliten la información más adecuada en cada etapa evolutiva. No suele hablarse mucho de sexualidad en el contexto educativo, a menos que haya que estudiar el aparato reproductor, pero, en la mayoría de los casos, el tema se reduce a información de carácter científico sin referencias a los sentimientos o a las relaciones de amistad y amor entre las personas.

¿Y en casa? Lamentablemente tampoco se habla mucho de sexualidad en el contexto familiar. Preguntamos a niños de entre 10 y 12 años por qué no hablan de sexualidad con sus padres y nos dieron estas respuestas:

- Porque, si pregunto algo de eso, mis padres cambian de tema y a mí ya no me interesa (el otro tema).
- Porque a los padres no les gusta hablar de eso.
- Porque a los padres les da vergüenza.
- Porque yo no pregunto.
- Porque creen que todavía somos muy pequeños para hablar de eso.
- Porque tengo un hermano pequeño y no se puede hablar de esas cosas delante de él.
- Porque no saben.
- Saber saben; si no, nosotros no estaríamos aquí.

Pocos niños dijeron que se hablaba de sexualidad con naturalidad en casa con todos los miembros de la familia presentes. Muchos aseguraron que las

chicas debían hablar con su madre y los chicos con su padre, mientras que varios comentaron que eso era difícil porque eran las madres quienes hablaban más del tema, tanto con los hijos como con las hijas, ya que a los padres les daba vergüenza hacerlo.

En la consulta psicológica con adolescentes y jóvenes también observamos que muchas veces carecen de la información básica necesaria en esta etapa y que la poca información correcta que tienen no la han adquirido en el seno familiar sino en clases esporádicas de educación sexual o a través de libros a los que se han acercado por inquietud personal.

Pese a la mayor apertura de la sociedad actual, sigue siendo difícil hablar de sexualidad con los hijos, pero igualmente los púberes van construyendo sus propias ideas y concepciones creadas a partir de lo que ven y lo que escuchan. Veamos cómo piensan entre los 10 y los 12 años aproximadamente.

¿Qué idea tienen del sexo?

Con respecto al sexo suelen manejar términos sin saber realmente su significado, es decir, conocen las palabras, pero no saben qué quieren decir. Carecen de conceptos básicos acerca de la reproducción, pero preguntan por temas aparentemente más "adultos", seguramente palabras o frases que escuchan en programas de televisión que no son adecuados a su edad y que no llegan a comprender totalmente.

Todos saben que para tener un hijo hay que hacer el amor y casi todos tienen una vaga idea de cómo se hace aunque no suelen ser muy precisos ni utilizar las palabras o expresiones adecuadas cuando intentan explicarlo. No han escuchado términos como "erección", "eyaculación" o "lubricación de la vagina", por eso las explicaciones son simples: "El pene entra en la vagina; un espermatozoide penetra en el óvulo y se forma el bebé". No conocen la función del deseo y la excitación en la relación sexual, por eso es difícil que comprendan del todo cómo se produce la penetración en el coito. Algunos pueden incluir otros términos como ovarios, trompas de Falopio, útero y esperma o semen, porque en clase han estudiado el aparato reproductor y el

proceso de la fecundación.

Generalmente, alrededor de los 10 años hablan abiertamente de las erecciones; los niños admiten tenerlas y las niñas preguntan con interés. Pero un par de años más tarde ya no hablan con tanta naturalidad del tema porque relacionan la erección con la excitación sexual e intuyen la función de la erección en la relación sexual adulta. Los niños tienen vergüenza de admitir que han pasado por esa experiencia y las niñas no desean mostrarse interesadas frente a sus compañeros. En general no conocen la palabra erección sino los sustitutos más vulgares que se usan habitualmente, por eso les resulta difícil preguntar o hacer comentarios a los adultos ya que saben que no resulta de muy buena educación pronunciar palabras como "empalmarse".

Algo parecido ocurre con la masturbación; saben más o menos de qué se trata, pero no conocen esa palabra sino otras expresiones como "hacerse pajas". Algunos de ellos ya se han masturbado como lo hacen adolescentes y adultos, es decir, con fantasías de tipo sexual, mientras que otros están aún muy lejos de tener esa experiencia. En general, parece que hay una idea más clara de lo que es la masturbación masculina y más confusa con respecto a la femenina, chicos y chicas preguntan en qué consiste esta última.

¿Qué idea tienen del amor?

A esta edad empiezan a entender que el sexo y el amor pueden darse juntos o también por separado. Se interesan por la idea del amor y tienen curiosidad por saber qué se siente cuando uno está enamorado. Preguntamos a niños de entre 10 y 12 años qué siente una persona cuando está enamorada y recibimos las siguientes respuestas:

- "Necesitas estar con esa persona."

- "Te sientes feliz."

- "Es un bicho que te viene por dentro y te dice que te gusta ése o ésa."

- "Sientes esperanza."
- "Un cosquilleo."
- "Aprecio."
- "Que ya no estás tan sola como antes."
- "Alegría."
- "Ansia."
- "Que te gusta alguien y eres tímido con él."
- "Sientes vergüenza."

Ahora están muy interesados en hablar de amor porque empiezan a vivir sus primeras experiencias de enamoramiento, lo que es evidente en algunas respuestas, cuando dicen que se siente "vergüenza" o "timidez" frente a la persona que les gusta. Quizá les interesa más hablar de las relaciones afectivas entre las personas que de las relaciones sexuales propiamente dichas. No quieren conocimientos "científicos" sobre el aparato reproductor o la fecundación, información que ya tienen o están aprendiendo en clase, sino un espacio para poder hablar abiertamente de los sentimientos y las relaciones entre chicos y chicas.

Qué piensan los niños de las niñas y las niñas de los niños?

En algunas clases de los últimos cursos de la educación primaria se desencadena una especie de "guerra de sexos" en la cual las niñas describen a los niños como "brutos, machistas, tontos, feos y chulos" mientras que los niños definen a las niñas como "mandonas, cotillas, presumidas y cotorras". En otros grupos los chicos y las chicas se relacionan sin agresividad, compartiendo juegos y conversaciones. Así todos aprenden a conocerse mejor, a saber cómo sienten y cómo piensan niños y niñas, a observar las diferencias sin que eso signifique descalificar o menospreciar a nadie. A veces esta interacción entre chicos y chicas se da naturalmente; otras, son los

adultos quienes deben promoverla.

Los educadores y la familia deberían intercambiar ideas con los niños acerca de lo que para ellos significa ser un hombre o una mujer, despejar dudas y transmitir valores intentando desterrar prejuicios y evitando la discriminación de las personas en función de su género. Recordemos que los cambios en el pensamiento de los púberes les permiten razonar y comprender casi de forma adulta; por tanto, debemos aprovechar esas capacidades para conversar, debatir, argumentar y cuestionar.

Para lograr estos objetivos es imprescindible que los niños y las niñas no reciban la educación sexual por separado sino que aprendan a compartir el espacio, a conocer al otro sexo y a respetar las diferencias. En casa, si le explicamos a nuestro hijo varón que es normal tener erecciones a su edad, este conocimiento puede ser muy valioso también para nuestra hija porque a lo mejor es la única oportunidad que tiene de escuchar o preguntar acerca de temas "de chicos". Y lo mismo pasa al revés, cuando le hablamos a nuestra hija acerca de la regla o los cambios del cuerpo, esta conversación puede ser muy útil para su hermano que de otra manera quizá no se animaría a preguntar o no sabría bien cómo enterarse de cosas "de chicas".

Qué deberían saber los niños y niñas a esta edad?

Los púberes deben saber los cambios corporales que se avecinan y deben saberlo antes de que esos cambios lleguen, porque así estarán mejor preparados para aceptarlos. No se puede evitar que tengan ciertas sensaciones como vergüenza, timidez, miedo o pudor; seguramente sentirán algo de todo esto pero sin llegar a un grado excesivo que les impida aceptar su cuerpo con naturalidad.

Si los padres recuerdan sus propias experiencias ante los cambios corporales de la pubertad, tal vez puedan transmitirlos para ayudarlos a enfrentarse a esos cambios. Por ejemplo: "Yo a tu edad era muy pequeñito, todos crecían menos yo y pensé que me iba a quedar así para siempre" o "Cuando tenía tu edad, me daba un poco de vergüenza ir a la playa porque me había desarrollado antes que todas mis amigas y no quería que me vieran los

chicos, así que no me quitaba la camiseta". La idea consiste en que los niños se den cuenta de que es normal lo que les pasa y de que sus padres lo comprenden pero que no deben preocuparse demasiado sino aceptar los cambios que implican crecimiento y madurez, teniendo claro que es un proceso que durará varios años.

Los púberes también deben saber con claridad en qué consisten las relaciones sexuales porque ya tienen los recursos intelectuales necesarios para comprender el proceso de la reproducción y fecundación en su totalidad. A estas edades deberían poder nombrar los genitales externos e internos tanto de hombres como de mujeres y deberían ser capaces de describir el proceso de la fecundación y reproducción desde la relación amorosa de la pareja hasta el nacimiento del bebé. Para completar la información de etapas anteriores, deben comprender el papel que cumplen en la relación sexual el deseo, la excitación, la erección, la eyaculación y la lubricación vaginal. Ya se les pueden ofrecer todos los datos, no es necesaria una visión simplificada de los hechos sino una explicación completa de cómo viene el bebé al mundo desde la concepción hasta el parto pasando por el embarazo.

Todo esto se explica con libros e imágenes; no es necesario que los padres sean expertos en biología ni en sexología para transmitir estos conceptos. Para los niños de esta edad hay libros muy completos con toda la información que precisan, pero no se trata de regalarles los libros o de dejarlos por la casa para que los lean solos sino de leerlos juntos y aprender entre todos. Los libros quedarán en la biblioteca familiar o en la biblioteca del niño para que puedan ser consultados todas las veces que sea necesario. A veces los púberes los leen por primera vez con sus padres o hermanos mayores y más adelante los releen solos o con sus amigos cuando vienen de visita.

Además de todos estos conocimientos de tipo más científico, los padres deben transmitir a los hijos sus propias opiniones, lo que ellos piensan acerca de las relaciones sexuales, de la pareja y de los hijos en general, es decir, sus propios valores.

Antes de hablar con los hijos, los padres deben ponerse de acuerdo entre ellos para no confundir al púber en un momento en el que aún no tiene una

idea formada acerca de estos temas. No se puede decir hoy una cosa y mañana otra diferente ni tampoco transmitir una idea absolutamente contraria a la del otro progenitor. Esto no significa que deban tener una visión única de todos los temas; las diferencias entre ambos padres pueden mostrarse en un marco de tolerancia y respeto, pero al niño debe quedarle claro lo que ellos piensan con respecto a las cosas importantes. Por ahora el púber no se diferencia radicalmente de sus padres en temas como la sexualidad, pero esto quizá pasará más adelante en la adolescencia, por eso conviene aprovechar para hablar con ellos cuando todavía están receptivos.

Algunos padres creen que es muy temprano hablar en la pubertad de sus ideas concernientes a las relaciones afectivas en general y de pareja en particular; sin embargo, la realidad nos dice que los púberes escuchan más a sus padres que los adolescentes. El adolescente en plena rebeldía no está muy abierto al diálogo con sus padres y probablemente se distanciará de todo lo que ellos digan incluso antes de escucharlos.

Por esta razón, es recomendable empezar a transmitir ahora algunas ideas básicas de anticoncepción y protección frente a las enfermedades de transmisión sexual. Al menos deben saber que una pareja puede decidir no tener hijos por varias razones: por que aún son muy jóvenes, porque ya tuvieron y no desean más, porque tienen alguna enfermedad que no quieren transmitirle, etc., por eso existen métodos para que la mujer no quede embarazada.

Todos han oído hablar de preservativos, los han visto en la farmacia, en el supermercado o en anuncios de televisión, así que no es nada nuevo para ellos. Se trata de explicarles que el preservativo, además de proteger a la pareja de un embarazo no deseado, es la única forma de protegernos del contagio de ciertas enfermedades como el sida. Si tienen curiosidad por ver un preservativo, se puede abrir uno y observarlo; siempre es más fácil entender de qué se trata cuando ven el objeto concreto.

Otro tema que se debe tratar en casa es el abuso sexual. Deben saber que hay adultos que buscan tener relaciones sexuales con niños pero que esos comportamientos no son normales y no se pueden aceptar. A esta edad ya se

les puede explicar que la pedofilia es un delito penado por la ley y que ellos tienen derecho a denunciarlo hablando con un adulto de confianza. También se puede hablar de que hay adultos que fuerzan a otros adultos o jóvenes a tener relaciones sexuales contra su voluntad, lo que se denomina violación, y que también es un delito castigado por la ley. Asimismo, puede mencionarse el exhibicionismo explicando que es una conducta que también debe ser denunciada, por ejemplo: "Si, cuando vas por la calle, ves a alguien que se baja el pantalón o se abre la cremallera para mostrar los genitales, debes contarlo en casa o en el colegio".

Nunca resulta agradable enfrentarse a estos temas, pero peor aún es no tratarlos. La información protege a los niños y los hace menos vulnerables. En el capítulo 7 se hablará de todo esto con más detalle.

¿Qué deberían saber los niños a esta edad?

Los padres deben tranquilizar a sus hijos varones en cuanto al tema de las erecciones. Aunque el niño siempre las ha tenido, ahora cobran otro sentido y eso puede asustarlos un poco o preocuparlos. Hay que explicarles el concepto desde el punto de vista físico y psicológico.

Desde el punto de vista físico, el interior poroso del pene se llena de sangre y los músculos se aprietan para retener esa sangre, haciendo que el pene se mantenga rígido. No ocurre nada más que eso; por eso, cuando los músculos se relajan, el pene vuelve al estado de reposo y se pone flácido. Desde el punto de vista psicológico, la erección tiene lugar cuando el púber tiene un pensamiento agradable o ve a una persona que le atrae o se siente excitado sexualmente. Pero, a veces, ocurre así sin más, sin una causa aparente y en el lugar menos oportuno.

Los padres también deben hablar a los púberes sobre la eyaculación, explicándoles que se trata de la emisión de semen a través del pene. Hay que prepararlos para las primeras poluciones nocturnas o "sueños húmedos" porque se podrían asustar o avergonzar si encuentran las sábanas manchadas por la mañana. Aunque no podremos evitarles la sorpresa, les tranquiliza saber que, si eyaculan mientras duermen, no hay de qué preocuparse, es

normal y basta con lavarse.

En cuanto al tamaño del pene, que a veces les preocupa, la idea que se debe transmitir es que no tiene ninguna importancia, que cada uno crece a su ritmo y que da igual cuántos centímetros mida el pene del amigo. También podemos bromear con ellos diciéndoles que a ninguna chica va a importarle eso, pero sí va a gustarle que sea una buena persona porque las chicas no suelen pensar en el tamaño del pene sino en el comportamiento de los chicos. Debe quedarles claro que la sexualidad no va a ser mejor o peor dependiendo del tamaño del pene.

Qué deberían saber las niñas a esta edad?

Las niñas deben saber que es normal el flujo vaginal que tienen a esta edad; solamente implica lavarse y cambiarse la ropa interior.

También deben estar preparadas para la primera menstruación, saber exactamente de qué se trata y cómo actuar. Es una buena idea familiarizarse con las compresas antes de que llegue la primera regla; podrían llevar una compresa en la mochila y saber que no deben avergonzarse si tienen que pedir una en el colegio o en el lugar en el que se encuentren. Debe quedarles absolutamente claro que la menstruación no es una enfermedad ni un problema y que no se debe esconder u ocultar porque no es una vergüenza sino un proceso natural.

CUADRO 6.7

Lo que deben saber niños y niñas en la pubertad

Todos deben tener conocimientos sobre:

- Cambios corporales esperables en ambos sexos durante la pubertad.
- Las relaciones sexuales entre hombres y mujeres.
- Ideas básicas de anticoncepción y protección frente a enfermedades de transmisión sexual (preservativo).
- Abuso sexual.

Los niños deben tener conocimientos sobre:

- Erecciones.
- Eyaculaciones.
- Tamaño del pene.

Las niñas deben tener conocimientos sobre:

- Flujo vaginal.
- La regla.

Importante:

Independientemente del sexo, lo ideal es que *todos* los púberes conozcan *todos* los puntos antes mencionados.

La pubertad es una etapa que marcará un antes y un después en la sexualidad pero también en la relación que se logre establecer entre padres e hijos. Si los padres no se esfuerzan por conseguir que sus hijos confíen en ellos y no se logra una buena comunicación en la familia, será más difícil conseguirlo luego. Aún son niños y los padres pueden controlar la situación, por eso deben aprovechar para construir un puente con sus hijos, un puente de ida y vuelta a través del cual unos puedan acercarse a los otros y también alejarse cuando lo necesiten. Los padres deben mantener con sus hijos esa distancia ideal, ni demasiado cerca ni demasiado lejos, que les permita

comunicarse con ellos sin sobreprotegerlos, simplemente cuidándolos.

PARA RECORDAR:

- ✓ La sobreabundancia de información que ofrece la sociedad no garantiza que los púberes estén bien informados o sepan lo suficiente para su edad.
- ✓ Los púberes no entienden o no pueden procesar este exceso de información sin la ayuda de los adultos.
- ✓ Los padres aportan los recursos necesarios para hacer más comprensible la información.
- ✓ Los padres transmiten conocimientos o información objetiva sobre la sexualidad.
- ✓ Los padres transmiten también sus propias ideas o creencias sobre temas como la pareja, los hijos, las relaciones sexuales, etc.
- ✓ Los púberes necesitan hablar de las sensaciones y sentimientos que genera la sexualidad.
- ✓ Los púberes necesitan hablar también de las relaciones afectivas entre chicos y chicas de su edad.

7

Abuso sexual

Se puede pensar, de forma errónea, que, para mantener a un niño "inocente", es mejor que no sepa ciertas cosas, pero la realidad es que un niño educado con silencios, prejuicios o temores con relación a la sexualidad, no será inocente sino ignorante.

La ignorancia no ayuda a defenderse.

Ante una situación desconocida somos más vulnerables dado que no podemos predecir qué va a pasar, qué puede salir mal y qué posibles opciones de respuesta habremos de desplegar para resolver esa situación. El desconocimiento nos hace más inseguros, ya que sin datos no podemos prever nuestra actuación.

Pero eso no es todo; el desconocimiento hace bullir la imaginación ya que el ser humano necesita comprender el mundo que lo rodea y, ante la falta de respuestas, proliferan las explicaciones fantasiosas, las conclusiones erróneas basadas en datos dispersos que se escuchan o leen de forma clandestina, la información que va de boca en boca sin ser comprendida del todo y con los consiguientes añadidos que le pone cada cual... En definitiva, ante el desconocimiento se completan esos "huecos vacíos" con lo que se va encontrando, sea cierto o no.

En cambio, cuando se tienen más conocimientos, uno está mejor preparado para enfrentarse a la vida y, por ende, más tranquilo. El saber da seguridad.

Hay un mito muy extendido acerca de la educación sexual según el cual el conocimiento incita a mantener relaciones sexuales precoces. Esto es totalmente falso. El conocimiento ayuda a tomar decisiones de forma más madura ya que permite prever lo que puede suceder y planificar la actuación adecuadamente. Y, en el caso de que una persona se vea sorprendida por una situación inesperada, podrá hacer una valoración del riesgo y tomar una decisión en consecuencia.

La curiosidad acerca de la sexualidad es totalmente normal y, si no se satisface con información y conocimientos adecuados, ese espacio "vacío" se llenará, como hemos dicho, con especulaciones, fantasías y prejuicios. Una persona educada en el silencio y el ocultamiento está más expuesta a situaciones de riesgo ya que no podrá calibrar adecuadamente los hechos que se le presenten y estará más indefensa ante los avatares de la vida.

La mejor prevención es siempre el conocimiento. Los niños deben saber cómo funciona su cuerpo y que hay ciertos riesgos evitables: enfermedades de transmisión sexual, embarazos no deseados, etc. Pero también es importante que los niños sepan decir no ante una situación que les violente o que les desagrade y es responsabilidad de los padres transmitirlo.

Por tanto, una persona informada, segura de sí misma, que tenga una buena autoestima y se comunique con fluidez y sinceridad con sus padres, estará mejor preparada para evitar riesgos o enfrentar una posible situación de abuso. Pero el conocimiento no está relacionado solamente con la prevención del abuso sexual, sino que también está asociado a una mayor capacidad y preparación para vivir una sexualidad más sana y satisfactoria.

PARA RECORDAR:

- ✓ La ignorancia no ayuda a defenderse.
- ✓ El conocimiento es la mejor forma de prevenir embarazos no deseados, enfermedades de transmisión sexual y posibles abusos sexuales.

¿Qué es el abuso sexual?

Se considera que hay abuso sexual cuando se producen contactos e interacciones entre un niño y un adulto, y dicho adulto (agresor) usa al niño (víctima) para estimularse sexualmente a sí mismo, al niño o a otra persona.

También se considera abuso sexual el que es cometido por otro niño cuando la víctima es significativamente menor que el agresor o cuando el agresor está en posición de poder o control sobre la víctima. La mayoría de

los especialistas en el tema consideran que existe abuso si entre la víctima y el agresor hay entre 5 y 10 años de diferencia.

Como hemos visto en otros capítulos, los niños tienen curiosidad y exploran sus cuerpos, hacen preguntas y a ciertas edades hay juegos con tintes sexuales. Eso es normal, pero es necesario estar atentos para que no intervengan en esos juegos o exploraciones niños mayores, adolescentes o adultos. No debe haber niños mayores que organicen, propongan u obliguen a los más pequeños a hacer algo que ellos no quieran, y se debe prestar especial atención a ciertas maniobras como el intercambio, los regalos o las amenazas para coaccionar a los pequeños. Ahí es donde radica el peligro, y no en la exploración voluntaria y lúdica entre niños con edades similares.

Aparte de las coacciones, se puede dar el caso de que un adulto o un niño mayor invite e insista en jugar, pero eso no es un juego, no es una exploración voluntaria nacida de la curiosidad del niño, sino un abuso que se debe evitar.

Alicia (4 años) es una niña muy abierta y comunicativa que a veces habla en el colegio con los niños mayores. Un día llega corriendo a donde está la profesora que vigila el recreo para quejarse de que los mayores quieren levantarle la falda para jugar a los médicos.

Si este mismo episodio ocurre entre niños de la misma edad, seguramente no habría por qué preocuparse.

Pero en este caso sabemos que los compañeros del colegio de Alicia tienen 10 y 11 años, y que trataron de convencer a una niña de 4 para que jugara con ellos a los médicos. Los niños son mucho mayores que Alicia y pueden imponerse fácilmente a una niña más pequeña.

Esta situación no tendría por qué convertirse en un abuso sexual. Los compañeros de Alicia están explorando, sienten curiosidad por mirar el cuerpo de una niña y eso no está mal, no es peligroso en sí mismo. No es malo que tengan curiosidad y quieran saber, pero deben tener claro que las exploraciones nunca deben producirse con niños más pequeños. Es necesario ponerles límites cuando hay algún niño mucho menor que ellos involucrado

en el juego o en la exploración.

El abuso sexual ¿implica siempre violencia física?

No necesariamente. Cuando pensamos en abuso sexual, casi siempre pensamos en violencia física, pero, en la mayoría de los casos, no es así. Es habitual que el agresor se aproxime al niño con cuidado, con caricias no sexuales, para ir poco a poco atreviéndose a más. Cuando se trata de algún familiar o alguna otra persona cercana al niño, es probable que el acercamiento se produzca con muestras de afecto, ganándose la confianza y el cariño del menor, de manera que éste se ve envuelto en una situación muy ambigua en la cual puede "notar" que lo que está sucediendo no está bien, pero no sabe muy bien por qué.

El abuso sexual incluye muchos comportamientos inadecuados sutiles que a veces cuesta catalogar como abusos en un primer momento ya que se pueden confundir con muestras de afecto de una persona muy cariñosa. Veamos el ejemplo:

Inés (6 años) se sentía incómoda cada vez que iban a visitar a un tío suyo, muy querido por toda la familia, porque se comportaba con ella de una manera distinta a los demás adultos. La niña no era capaz de explicar muy claramente por qué no le gustaba su tío hasta que un día él le acarició los genitales apartándole la ropa interior. Antes de llegar a ese punto, el tío solía acariciarla o insistía en darle masajes cuando se quedaban a solas, pero no tocaba la zona genital de la niña más que rápidamente por encima de la ropa, sin detenerse, era casi como por casualidad. En esas situaciones Inés se daba cuenta de que la forma de tocarla era diferente, ningún otro adulto la tocaba así, y ella se sentía un poco incómoda.

En este caso Inés fue capaz de contar a sus padres lo que estaba sucediendo en cuanto su tío traspasó la barrera de lo que ella sabía a ciencia cierta que no debía suceder. Pero, hasta ese momento, tenía dudas sobre lo que pasaba y esta confusión se debe a varias razones:

1. Por un lado, está la edad; Inés aún es pequeña y todavía no sabe bien lo

que es adecuado o inadecuado, lo que está bien o mal.

2. Por otro lado, está el hecho de la familiaridad del agresor. Al ser una persona cercana a la familia, apreciada por todos, es más difícil rebelarse o siquiera pensar mal de esa persona. A Inés no le gusta mucho su tío en ciertos momentos concretos en que están a solas, pero ve que en general el tío es "bueno" con ella y se porta bien con toda la familia.

3. Y, por último, la falta de violencia. Cuando hay agresividad, los niños se asustan y tienen claro que pasa algo "malo", han oído infinidad de veces que no se pega, por ejemplo, y saben que es una conducta reprobable. Cuando no hay violencia física, les cuesta más catalogar el hecho como agresión; por eso, en este caso, Inés no sentía miedo sino incomodidad.

Vemos entonces que no es necesario que haya penetración o violencia física por parte del agresor para que se considere abuso sexual, también se incluyen caricias inadecuadas, ambiguas o proposiciones verbales explícitas, hacer que el niño toque sus propios genitales o los del adulto, etc.; en definitiva, cualquier acción, violenta o no, que busque la excitación sexual de alguna persona.

Cuándo es más grave el abuso sexual?

El abuso sexual será más grave en tanto vaya acompañado de aspectos como negligencia en el cuidado, abandono o maltrato, tanto físico como psíquico, pero también cuanta mayor cercanía de consanguinidad haya entre víctima y agresor, según la edad que tenga la víctima, según la duración y frecuencia del abuso y el grado de coerción o fuerza empleada.

CUADRO 7.1

Aspectos que agravan el abuso sexual

-
- Negligencia en el cuidado.
 - Maltrato psíquico o físico.
 - Menor edad de la víctima.
 - Mayor cercanía de consanguinidad.
 - Mayor duración y frecuencia.
 - Mayor grado de coerción o fuerza utilizado.
-

PARA RECORDAR:

- ✓ En el abuso sexual siempre hay un agresor que se impone a una víctima.
- ✓ El abuso sexual no implica necesariamente violencia física o penetración.
- ✓ No se deben confundir los juegos sexuales infantiles con abuso sexual.
- ✓ Se debe prestar atención a los juegos cuando entre los niños hay mucha diferencia de edad.

¿Cuáles son los síntomas que podemos ver en un niño que está sufriendo abuso sexual?

Los niños que son víctimas de abusos sexuales presentan cambios drásticos, tanto físicos como emocionales, que, en muchas ocasiones, se reflejan en su estado de ánimo y en su manera de comportarse. Estos cambios no se producen exactamente igual en todas las víctimas, pero hay algunas señales que conviene conocer para detectar los abusos lo antes posible.

Los cuatro puntos siguientes plantean signos que son bastante inequívocos y requieren consulta con el médico en el menor espacio de tiempo posible.

- Lesiones o irritaciones en los órganos genitales. Pueden manifestarse en dificultades para caminar o para sentarse correctamente, o también como hemorragias vaginales o rectales. Éstos serían algunos de los síntomas más notorios, pero puede suceder que no se detecten tan fácilmente si no se ve la lesión.

- Flujo anormal en la vagina o el pene. También se pueden producir infecciones urinarias.
- Presencia de esperma o manchas de sangre en el cuerpo del niño o en la ropa. También es necesario estar alerta si aparece la ropa interior rota.
- Hematomas en el cuerpo, especialmente en la zona anogenital. Es necesario estar alerta si el niño presenta golpes, rasguños, etc., en lugares de su cuerpo que no son los derivados de los juegos habituales y caídas comunes.

En caso de reconocer alguna de estas señales, lo primero es hablar con el niño y explicarle nuestra preocupación y lo que hemos decidido hacer, que es llevarlo al médico para que lo revise. Podemos preguntarle qué ha pasado o estar atentos a lo que pueda decirnos, pero nunca interrogarlo insistentemente, no darle ideas ni alternativas de respuesta ya que todo ello interferirá luego en el interrogatorio que deba hacerle un profesional cualificado.

Inmediatamente después se debe hacer una consulta con el médico, quien decidirá si es oportuno poner el caso en manos de las autoridades competentes.

Aparte de los síntomas anteriores, que son bastante claros, hay otros que pueden darnos pistas acerca de que algo grave está sucediendo al niño pero que no necesariamente implican abuso sexual, ya que también podrían estar presentes en otro tipo de problemáticas.

- El niño tiene cambios de humor repentinos, está más irritable, nervioso, triste, no sonríe, llora con frecuencia.
- Presenta problemas de sueño, tiene pesadillas y le cuesta quedarse dormido o tiene miedo.
- Ya no está tan comunicativo como antes, guarda secretos, se esconde, muestra temor o rechazo a alguna persona en concreto y la evita. Se aísla de la familia o los amigos y prefiere estar solo.

- Se comporta como un niño más pequeño, por ejemplo, sufre un retroceso en el lenguaje y vuelve a hablar como si fuera más pequeño o se hace pis en la cama o se chupa el dedo cuando ya no lo hacía.
- De repente rechaza las muestras de cariño como caricias o besos.
- Aparecen dificultades para defecar normalmente que antes no tenía.
- Se masturba excesivamente y de forma muy evidente, haciéndolo en público aunque ya sabe que no debe hacerlo en esas situaciones.
- Tiene conocimientos y comportamientos sexuales impropios de su edad o un interés excesivo por todo lo relativo a la sexualidad.
- Pero también puede suceder todo lo contrario, una evitación absoluta de todo lo relacionado con la sexualidad.
- Se comporta de manera seductora como si fuera un adulto.
- Se lava los genitales y el resto del cuerpo obsesivamente, muchas veces al día, o deja de lavárselos cuando antes lo hacía con normalidad.
- Se niega a ir al colegio u otros lugares donde antes iba con frecuencia y con tranquilidad.
- Se produce un empeoramiento del rendimiento escolar o intelectual; el niño está más distraído, no se concentra en sus tareas como antes, descuida los deberes, le cuesta entender explicaciones que antes comprendía.
- Se presentan cambios en cuanto a la alimentación, pierde el apetito o empieza a comer demasiado, con ansiedad, especialmente si antes lo hacía con normalidad.
- Aparecen conductas delictivas como robos o agresiones, se muestra más violento y se mete en peleas.
- Presenta comportamientos autolesivos, haciéndose daño a sí mismo con

frecuencia, o tiene conductas suicidas o arriesgadas.

-Se accidentan con mucha frecuencia.

-Aparecen múltiples somatizaciones; el niño se queja de dolores constantes que no tienen explicación médica.

Estos síntomas pueden estar reflejando un problema de abusos sexuales pero también algún otro tipo de problema. Por ejemplo, si un niño está triste, nervioso, deja de comer bien y baja su rendimiento escolar, tenemos que suponer que algo importante le sucede pero no necesariamente se trata de abuso sexual; esos síntomas pueden deberse a otras causas que será necesario investigar en cada caso particular para ayudar al niño.

Estos síntomas no necesariamente tienen que aparecer todos juntos para hacer saltar la voz de alarma; en la mayoría de los casos se aprecian solamente algunos de ellos y, dependiendo de cuáles sean, es posible determinar con mayor o menor seguridad qué es lo que le está sucediendo al niño.

Si un niño tiene fiebre alta y sarpullido por todo el cuerpo, rápidamente lo llevamos al médico para que le diagnostiquen la enfermedad y se indique el tratamiento más adecuado. De igual manera, si un niño presenta alguno de los síntomas enumerados más arriba, habrá que llevarlo al psicólogo infantil que realizará un psicodiagnóstico para determinar cuál es el problema y cómo afrontarlo.

PARA RECORDAR:

- ✓ Si se reconoce algún síntoma de abuso sexual, lo primero que hay que hacer es hablar con el niño.
- ✓ Es fundamental llevarlo al médico. El diagnóstico de abuso sexual debe ser hecho por un profesional cualificado para ello.

¿Qué consecuencias tienen los abusos sexuales en las relaciones con las

demás personas?

El trauma sexual es uno de los traumas más severos, ya que afecta a quien lo sufre en todas sus relaciones interpersonales actuales y futuras. Cuando se produce un abuso sexual en la infancia, quedan afectadas las relaciones con todas las personas en general y las relaciones con los padres en particular.

Con respecto a las personas en general, las víctimas que están sufriendo abuso sexual empiezan a tener dificultades para confiar en los demás y para sentirse queridas; se sienten rechazadas, descuidadas y con un miedo persistente a ser abandonadas. Su autoestima disminuye porque piensan que lo que está sucediendo es responsabilidad suya o que lo merecen por haberse portado mal, de manera que su forma de pensar se resumiría en frases como "¿Quién va a querer estar conmigo?" o "No sirvo para nada". Si las víctimas están irritables, temerosas o desconfiadas, esperan siempre lo peor de las demás personas y por eso están a la defensiva

Imaginemos a un niño en el colegio que se empieza a apartar de sus compañeros, está triste e irritable, discute a gritos con los demás niños y les pega ante cualquier situación mínimamente conflictiva porque piensa: "Están contra mí" y cree que tiene que defenderse. Los compañeros no querrán estar con él ni compartir juegos y probablemente se alejarán cada vez más. Nuestro protagonista se sentirá rechazado y solo, de manera que confirmará su pensamiento, lo cual lo hará sentirse peor, estar más triste y más irritable todavía. Tenemos servido un círculo vicioso del cual le costará mucho salir sin la ayuda adecuada.

De cara al futuro se traduce en dificultades en todo tipo de relaciones pero, especialmente, las que exigen un mayor nivel de intimidad como las relaciones de pareja, las familiares o las de amistad. Son muy habituales las dificultades para consolidar una pareja debido a que las personas abusadas sufren una merma de habilidades para comunicarse afectivamente o para disfrutar de una sexualidad placentera, como veremos más adelante.

Las relaciones entre el niño víctima de abuso y sus padres

No es igual que se produzca el abuso dentro de la misma familia o por una persona ajena a ella, siendo la primera opción la más destructiva, tanto para la propia víctima como para todo el entorno familiar.

Cuando el abuso es cometido por personas que no son sus padres

Generalmente, lo que sucede es que los padres sienten que han fracasado en uno de sus cometidos esenciales que es la protección del menor. Los padres suelen quedarse con un sentimiento de culpa muy grande; ellos también necesitan ayuda, no solamente el niño, ya que se sienten responsables por lo sucedido. La experiencia vivida por el niño es un shock para toda la familia, especialmente cuando el abuso es cometido por personas cercanas a la víctima, como sucede en la mayoría de los casos. Aunque los padres no sean los culpables, los niños podrían sentirlo así, teniendo entonces comportamientos agresivos o evitativos con ellos. Es importante ser comprensivo y cariñoso con el niño en estos momentos tan difíciles para todos.

Si el abusador es un profesor, monitor, amigo cercano o algún familiar, queda conmocionado todo el entorno familiar por tratarse de una persona conocida en la que se había depositado la confianza. Entonces el niño abusado, aparte de su propio malestar, siente el que se genera a su alrededor.

Cuando el abuso es cometido por alguno de los dos progenitores

En este caso el progenitor traiciona la confianza que debiera generar en su hijo y además es el infractor de una de las reglas básicas del parentesco que es la prohibición del incesto.

El abuso cometido por uno de los progenitores no solamente afecta al niño sino que tiene consecuencias muy profundas en la pareja y puede desencadenar un desmembramiento de la familia. El cónyuge del abusador se siente traicionado por su pareja y muchas veces se siente dividido entre dos lealtades sin saber a quién creer, si a su pareja o a su hijo. En algunas ocasiones se llega al extremo en que el hijo debe abandonar el hogar familiar mientras que el presunto abusador sigue viviendo con el resto de la familia.

El abuso perpetrado por alguno de los dos progenitores supone para el niño un doble trauma: por un lado, que una de las personas que más quiere y que lo debe proteger y cuidar le haga algo tan terrible como convertirlo en objeto de sus deseos sexuales y, por otro, está el sentimiento hacia el otro progenitor, de resentimiento o de odio, por haber consentido el abuso o por no haberse dado cuenta de que algo tan grave estaba sucediendo.

Hacia el hijo se pueden dar sentimientos ambiguos; en algunos casos, el progenitor no abusador siente rabia hacia el hijo que ocupó su lugar en la pareja, pero también quiere protegerlo. Puede considerar que el niño sedujo al adulto o que no se opuso lo suficiente ante la agresión, de manera que le atribuye gran parte de la responsabilidad de los hechos, con las consecuencias nefastas que esto tiene para el niño.

Hay tantas reacciones posibles como familias pero, en cualquier caso, lo que es común a todas ellas es que una experiencia de este tipo promueve sentimientos conscientes e inconscientes difíciles de manejar y esto dificulta la comunicación tanto dentro del seno familiar como hacia fuera. La sexualidad es todavía un tema tabú en muchos ámbitos de la sociedad y el abuso genera sentimientos de vergüenza y de culpa que hacen todavía más difícil la comunicación.

Cuando los padres no creen lo que el niño denuncia

Es muy raro que un niño invente una historia de abuso y la cuente a sus padres. Los niños no suelen mentir cuando denuncian el abuso sexual a no ser que estén siendo manipulados por un adulto que desea acusar a alguien de un delito para obtener algún "beneficio" de dicha acusación.

Sea quien sea el abusador, cuando un niño denuncia ser víctima de abuso sexual, aparte del trauma que el propio abuso supone, puede encontrarse con otro hecho traumático: que se dude de él, que no lo crean. Es muy importante dar credibilidad al niño que denuncia una situación abusiva, así se sentirá escuchado y protegido en el marco de una experiencia tan devastadora para la autoestima.

Como hemos visto en el capítulo 3, la autoestima en los primeros años de vida está relacionada con la sensación de ser valioso para las personas más importantes en la vida del niño, que generalmente son sus padres. Pues bien, la sensación de ser valioso viene dada en gran medida por sentirse escuchado, cuidado, atendido en sus necesidades y protegido. Un niño debe experimentar que lo que siente es tenido en cuenta por sus padres; entonces, si se pasa por alto o se niega la denuncia de abuso que realiza un niño, no se está teniendo en cuenta lo que dice ni su sufrimiento.

Consecuencias a largo plazo

Algunas de las consecuencias del abuso se dan en el momento en que están sucediendo los hechos, es decir, inmediatamente o a corto plazo. Pero lo cierto es que estas consecuencias, sin la ayuda adecuada, permanecen e incluso se pueden agudizar con el paso del tiempo, convirtiéndose a la larga en patologías definidas de mayor o menor gravedad.

Enumerar ampliamente o explicar estas patologías excede el propósito de este libro, de manera que baste como aproximación saber algunas de las consecuencias a largo plazo más habituales.

En general, las víctimas sufren de baja autoestima; muchas veces creen que son personas intrínsecamente malas o antipáticas; se sienten dañadas, marcadas, estigmatizadas. Se forman una imagen de sí mismas muy negativa.

Las víctimas a menudo acuden a terapia con síntomas de ansiedad y depresión, falta de concentración, problemas de aprendizaje, alteraciones del sueño con pesadillas constantes, dificultad para expresar sentimientos, miedo persistente a ser abandonadas por alguna persona querida pero también miedo a ser atacadas aunque no haya un peligro objetivo. En muchas ocasiones se da un sentimiento de vergüenza persistente y sensación de culpa constante por cualquier cosa, ya sea divertirse, gastar dinero, celebrar algún logro...; hay una sensación básica de que no merecen disfrutar.

El consumo excesivo de drogas o el consumo abusivo de alcohol en la adultez son consecuencias comunes que tienen que ver con todos los

problemas emocionales derivados de la experiencia del abuso. También se dan intentos de suicidio o conductas de riesgo.

Es habitual que presenten problemas físicos como dolores crónicos generales, trastornos psicossomáticos, problemas gastrointestinales, migraña, insomnio, desorden alimentario, picores y molestias en la zona genital.

En cuanto a la sexualidad, también se dan muchas dificultades como pueden ser ciertas fobias, disfunciones, insatisfacción, incapacidad para alcanzar el orgasmo y alteraciones de la motivación sexual. En general se presentan dificultades para mantener relaciones sexuales y que éstas sean placenteras.

Quedan muy afectadas las relaciones sociales debido a una sensación de inseguridad básica y a la falta de confianza en los demás. Las víctimas de abuso tienen muchas dificultades para las relaciones interpersonales ya que tienen conflictos debido a sus sentimientos de rabia y hostilidad que les resultan difíciles de manejar. Son significativas las dificultades para vincularse afectivamente con los propios hijos o para cuidar de ellos.

Y, para terminar con esta breve enumeración, se mencionará la alta probabilidad que tienen las personas abusadas de ser víctimas de abusos sexuales otra vez. Además, en el caso de familias muy disfuncionales, hay posibilidades de que el niño abusado se convierta a su vez en abusador o en encubridor del abuso cometido por otro.

CUADRO 7.2

Consecuencias del abuso sexual a largo plazo

-
- Baja autoestima.
 - Depresión, ansiedad.
 - Problemas físicos, psicosomáticos.
 - Suicidio, conductas de riesgo, abuso de drogas.
 - Problemas sexuales.
 - Problemas sociales, interpersonales.
 - Alta probabilidad de revictimización.
-

Qué sucede si sufrí abusos en mi infancia y tengo hijos?

Es probable que algún padre se sienta identificado con estos síntomas por haber sufrido en su propia infancia algún tipo de abuso sexual. En ese caso es de gran importancia intentar resolver su problemática para relacionarse con los hijos de la manera más sana posible y no transmitirles los miedos, prevenciones excesivas y demás dificultades derivadas.

Normalmente los padres transmiten a los hijos sus experiencias vitales de una manera más o menos explícita contándoles experiencias, anécdotas, etc. En estos casos se verbalizan los hechos y en el relato se previene a los hijos de cosas que asustan porque la historia se acompaña de sugerencias, recomendaciones, consejos o moralejas, es decir, lo que los padres consideran que se debe o no hacer en función de lo que han vivido. Por ejemplo, en una casa se cuenta cómo atracaron al padre unos ladrones, de ahí se saca al menos el planteamiento de "¿Qué haría yo en ese caso?" o "Tengo que evitar caminar solo por ese barrio" o "Ya sé que lo mejor es no oponerse para que no te hagan daño" o cualquier otro razonamiento derivado del conocimiento de la experiencia.

En el caso del abuso sexual, cuando no se dicen las cosas explícitamente, se transmiten los miedos y las inseguridades, no con las palabras sino con la actitud y el comportamiento. Se comunica una sensación, sin explicaciones, un miedo difuso; entonces el niño no sabe a qué hay que temer porque de "eso" no se habla. Como no se sabe a qué hay que tenerle miedo, tampoco se sabe cómo hay que cuidarse y no caben reflexiones acerca de "¿Qué haría yo en su lugar?" que permiten pensar posibles respuestas.

Esto no quiere decir que haya que contarles a los hijos la experiencia propia de abuso si la hubiera; ¡atención!, ésta es una información muy delicada que los hijos no tienen por qué saber, al menos mientras sean niños. Lo que queremos explicar es que es importante intentar resolver los propios traumas acudiendo a un experto que pueda ayudarnos, ya que en muchos casos lo que se transmite a los hijos es un miedo difuso, una prevención excesiva y generalizada, que seguramente afecta a más áreas que la estrictamente sexual, por lo que se criará a un niño inseguro o miedoso.

Estos miedos se transmiten al niño de una manera inconsciente debido al trauma sin resolver. En cuanto la víctima acude a un terapeuta y trabaja sobre el problema, empezará a ser consciente de sus miedos y le será más fácil manejarlos. Pero esto no sucede solamente en el caso de que alguno de los progenitores haya sufrido abuso sexual, sino que puede suceder también con otras experiencias vitales negativas como, por ejemplo, un accidente de coche grave en la familia, el haber vivido un incendio, un atentado terrorista...

PARA RECORDAR:

- ✓ El abuso sexual es uno de los traumas más severos.
- ✓ Las consecuencias del abuso sexual se dan a corto y a largo plazo.
- ✓ La relación con los padres suele quedar afectada cuando el niño sufre abuso sexual, estén o no implicados en el abuso.
- ✓ Cuando se ha sufrido abuso sexual en la infancia, se dificultan las relaciones afectivas y la sexualidad en la adultez.
- ✓ No creer en la denuncia realizada por el niño abusado resulta muy negativo para su autoestima.
- ✓ Los padres que han sufrido abuso sexual en su infancia deberían acudir a un psicoterapeuta que los ayude a resolver su propio trauma para no transmitir miedos innecesarios a los hijos.

¿Se puede prevenir?

Cualquier niño, en alguna medida, está expuesto a sufrir abusos sexuales; lo importante es que tenga todas las herramientas posibles para evitarlo o, por lo menos, que tenga claro que debe avisar lo antes posible para que se pongan los medios para protegerlo, con lo que se minimizará así la gravedad de las consecuencias.

Algunas cosas que deben tener claras los niños y que es responsabilidad de los padres transmitir son:

- Que los genitales del niño no debe tocarlos nadie más que él mismo, los padres o cuidadores cuando los bañan o asean y los médicos por algún motivo de salud.
- Que los órganos genitales son partes del cuerpo delicadas y se pueden lastimar fácilmente, así que no se deben dejar tocar por otras personas si no es por los motivos antes expuestos.
- Que debe decir no en caso de que alguna persona, conocida o desconocida, le haga o le proponga alguna cosa que lo fuerce a sentirse raro, que no le guste o que sepa que no es correcto hacer.
- Que debe contar rápidamente a sus padres u otra persona de confianza si alguien le hace algo que él no quiere. El niño debe tener claro que sus padres van a escucharlo y a tomar medidas ya que están para protegerlo y defenderlo cuando él aún no puede hacerlo solo.
- Que el respeto a los mayores no quiere decir que haya que obedecerlos ciegamente. El niño debe saber que algunos adultos hacen cosas incorrectas que no se deben tolerar.
- Que la forma más eficaz de terminar con un problema de este tipo es hablándolo en la familia o en el colegio.

A partir de los 9 o 10 años los niños deben saber exactamente a qué llamamos abuso sexual. Es necesario explicarles claramente que hay personas

a quienes les gustan los niños y que prefieren tener relaciones con ellos en vez de con gente de su edad y debe quedarles claro que eso está mal y no se debe consentir. Se les debe advertir de que, si algún adulto los quiere besar en la boca o desnudarlos o acariciarlos en las zonas íntimas de su cuerpo, deben decir que no porque eso es un abuso.

Capacidad para decir no

Para que el niño pueda defenderse si se ve envuelto en una situación abusiva, es necesario que tenga capacidad para decir no. Como hemos comentado anteriormente, esta capacidad se aprende a lo largo de la infancia y los padres tienen un papel clave en ese aprendizaje. ¿Cuál es ese papel?

En primer lugar, los padres deben decirle al niño cómo actuar en determinadas situaciones, por ejemplo: "No dejes que te hagan nada que no te gusta" o "Si alguien te molesta, le dices que no y sales corriendo" o "No aceptes ningún regalo de un desconocido; nadie te tiene por qué regalar nada". Está bien decirle estas cosas y que el niño tenga algunas ideas de lo que puede hacer si se ve en la situación descrita, pero no es suficiente. No basta con recomendaciones y sugerencias para que el niño adquiera la capacidad para decir no.

En segundo lugar, el niño debe sentir que su opinión es válida, debe experimentar en la convivencia diaria que sus deseos son tenidos en cuenta y respetados. Esto se logra en la crianza cuando realmente es así, cuando se tiene en cuenta la opinión del niño y se le hace sentir que puede decir que no y ese no será respetado. Por ejemplo, si a una niña no le gustan las faldas, ¿qué sentido tiene obligarla a ponérselas? o, si a un niño le molestan las prendas de lana, ¿por qué no reemplazarlas por otro tipo de ropa de abrigo? Y esto es válido también con respecto a los besos y los abrazos, es decir, que ningún niño debe ser obligado a besar a nadie ni a dejarse tocar, acariciar o abrazar si no quiere hacerlo. Cuando a un niño no le apetece dar un beso, tiene derecho a decir no, por pequeño que sea; un beso o un abrazo deben ser siempre voluntarios, y esto debería ser así siempre, tanto con extraños como con los miembros de la familia.

En tercer lugar, hay otro factor importante que es el ejemplo que se le da al niño, es decir, el comportamiento o actitud que el niño ve en sus padres con respecto a situaciones cotidianas.

CUADRO 7.3

Cómo se transmite la capacidad para decir no

-
1. Con *el discurso*, lo que se le dice al niño.
 2. Con *la vivencia* del niño de ser respetado por sus padres.
 3. Con *el ejemplo* de comportamiento y actitud que dan los padres en el día a día.
-

Antón (6 años) siempre ha estado advertido contra las personas que le pueden hacer daño. Sus padres le dicen: "No cojas chuches de ningún desconocido", "No te subas al coche de nadie aunque lo conozcas si no somos papá, mamá o los tíos", "No aceptes regalos que no sean de casa"...

Sus padres juegan y charlan con él a menudo, lo ayudan a hacer los deberes cuando están en casa y le dejan elegir algunas prendas de ropa o el color de los cojines de su habitación.

Antón relata que tienen una vecina con un hijo de año y medio: "Está siempre saliendo a comprar y al médico y eso, y deja al bebé en casa. A mi madre le fastidia, pero se lo cuida igual. Cuando la vecina no la ve, se queja y la pone... Dice que es una fresca y una carota, pero a ella no le dice nada. Mi padre dice que, bueno, que no es para tanto, un par de horas se puede cuidar a un niño. Mamá dice que, claro, como no lo cuida él... Y que ella tiene más cosas que hacer que cuidarle el niño a una vecina día sí, día no. A veces mi madre no abre la puerta y nos quedamos callados para que crea que no hay nadie en casa".

En la familia de Antón le advierten de ciertos posibles peligros para que tenga cuidado con las personas desconocidas; entonces el punto 1, referido a lo que le dicen con las palabras, vemos que es apropiado.

También sabemos que es tenido en cuenta, se preocupan por él, se interesan por él y les importa lo que opine sobre muchas de las cosas cotidianas, y así se lo hacen sentir, de manera que el punto 2, el de la vivencia de ser tenido en cuenta y respetado también está presente en la vida de Antón.

Pero hay una situación familiar persistente en la cual se muestra inseguridad con una vecina del edificio donde viven. Aquí entra en juego el punto 3, el del ejemplo que se le da al niño. Lo que Antón ve es que sus padres no se pueden rebelar contra una situación que les desagrada; no son capaces de decir no a las peticiones de la vecina que consideran abusivas y que les generan malestar. ¿Cómo enseñárselo a su hijo si ellos mismos no son capaces de hacerlo?

Otra cosa sería, por ejemplo, que le dieran alguna explicación como que la vecina está pasando un momento difícil y que está tratando de reordenar su vida después de separarse, que les fastidia cuidar siempre al niño pero que le hacen un favor porque la aprecian, sin despotricar contra la vecina. Es fundamental la actitud que vea en sus padres; si éstos no quieren cuidar al niño y se muestran seguros y tranquilos cuando le abren la puerta a la vecina y le dicen que no pueden hacerse cargo de su hijo, le estarán mostrando a Antón una forma bien diferente de reaccionar ante el problema.

El respeto a la intimidad

El primer contacto que suelen tener los niños con la idea de intimidad es cuando se sienten excluidos de la relación que mantienen sus padres entre ellos dos. El niño se da cuenta de que sus padres tienen una relación al margen de él en la que no se le permite participar y que requiere un espacio propio, separado del que comparten con su hijo. Al principio el niño se resiste a aceptar esta realidad, intentando por todos los medios a su alcance inmiscuirse en la relación de sus padres. Paulatinamente se resigna a la idea de que sus padres no son sólo para él y comienza a respetar la intimidad de la pareja.

Más tarde exige también el respeto de su propio espacio; por ejemplo, no quiere que su madre entre al baño cuando se está duchando, pide que lo dejen

vestirse solo, se encierra con los amigos en su habitación para jugar en privado, etc. Según las costumbres de cada familia, se irán perfilando unas reglas no escritas acerca de lo que está permitido o prohibido en cada casa: si el baño está ocupado, hay que pedir permiso para entrar; no se entra en los dormitorios sin llamar a la puerta; cada uno debe dormir en su cama salvo excepciones puntuales, etc.

Con respecto a la sexualidad, en la vida diaria el niño incorpora ciertas normas que se derivan de sus vivencias, por ejemplo: la masturbación se practica en privado y no en público, papá y mamá hacen el amor cuando están solos, nadie entra en la habitación cuando su hermano mayor está con la novia, etc., es decir, el niño va asumiendo que los comportamientos que tienen que ver con la sexualidad se desarrollan en privado y que padres e hijos no participan juntos en esos comportamientos.

Estas normas no necesariamente se mencionan explícitamente, pero es importante que existan y que los padres tengan un comportamiento coherente con las mismas. Por ejemplo, si un niño de 4 años le acaricia los pechos a su madre, ésta debería entender la curiosidad o la motivación del niño, pero no permitirle a su hijo esas caricias. Debería apartarle la mano con suavidad, dejando claro que esas caricias no corresponden a la relación materno-filial. Así el niño comprende que hay comportamientos que pueden ser placenteros pero que no le están permitidos con su madre. Si la madre no tiene claro este punto, podría dejarlo hacer, consintiendo ese comportamiento, o reírse o hacer comentarios del tipo: "Ay, mi niño, tan pequeño y ya le gustan los pechos, qué pillo", que envían a su hijo mensajes confusos o demasiado permisivos que no favorecen la interiorización de las normas sociales.

Como conclusión: es necesario tener claro el concepto de intimidad para protegerse de posibles abusos sexuales. Si un niño sabe que hay partes del cuerpo que son íntimas y que el sexo se practica entre adultos en privado, es más probable que pueda defenderse de caricias inadecuadas o de una proposición indebida ya que las considerará como una invasión de su propia intimidad. Y, si se siente invadido y está seguro de que no debe permitir esa situación, será más fácil para él rebelarse y contar a un adulto de confianza lo sucedido.

PARA RECORDAR:

- ✓ La información es la mejor prevención.
- ✓ Los niños deben adquirir la capacidad de decir no.
- ✓ Los niños deben tener su espacio para la intimidad y saber que ésta debe ser respetada.

Consejos para padres

Hay unos consejos generales que se pueden dar a todos los padres para que se minimicen las probabilidades de que sus hijos vivan una experiencia tan negativa como es el abuso sexual.

Lo primero de todo es confiar en el conocimiento; ésta es la clave para que un niño esté protegido. Para que los niños lleguen a "saber" es necesario que se sientan con derecho a preguntar y a expresar libremente lo que piensan, creciendo en un clima de apertura y confianza en la familia y en la escuela. Los padres deben explicar a los niños cómo cuidarse en ciertas situaciones y transmitir los conocimientos acerca de la sexualidad adecuándolos a la edad de sus hijos.

Lo segundo es enseñar a los hijos a cuidarse y a defenderse sin sobreprotegerlos. Si los padres los llevan y los traen siempre, no los dejan salir solos ni para realizar un recado sencillo, no les permiten jugar libremente en el parque, etc., serán niños sin recursos, que no tendrán armas para defenderse solos ya que no tienen oportunidad de resolver ninguna situación por sí mismos. Así como los niños deben ir asumiendo responsabilidades en cuanto a las tareas del colegio o las de la casa, también deben aprender cómo desenvolverse fuera del ámbito doméstico; por supuesto que será paulatinamente y con la atención de los padres puesta siempre en los pasos que van dando.

En caso de sospechas de abuso sexual

Si nuestro hijo nos relata que está viviendo una situación de abuso, lo primero es escuchar con atención y creer en lo que nos cuenta; rara vez los niños mienten acerca de estos temas. No debemos criticar al niño ni desestimar su relato por increíble y, menos aún, negarlo. Éste es un aspecto fundamental para que confíe y se sienta protegido, ya que, si se siente creído, podrá seguir relatando los hechos y podrá seguir confiando en sus padres.

Puede que un niño se asuste cuando empieza a relatar el suceso porque ve el miedo y la ansiedad en la cara del adulto. Es importante mantener la calma; se debe transmitir la gravedad del asunto pero en un ambiente tranquilo para no asustar al niño más de lo que probablemente ya está.

Ante el impacto de lo sucedido, los padres suelen sentir rabia hacia el abusador y mostrarse enfadados y furiosos. El niño puede pensar: "Papá está enfadado conmigo porque hice algo malo" o "Mamá está rabiosa porque me porté mal". Para evitar que el niño se sienta responsable de lo que pasó, los padres deben asegurarse de dejar bien claro hacia quién va dirigida su rabia: hacia el abusador.

Es recomendable alabar la confianza depositada en nosotros y la valentía que demuestra por haberlo contado, diciéndole, por ejemplo: "Eres muy valiente contándome esto", "Me alegro de que puedas confiar en mí; voy a hacer todo lo que pueda por ayudarte", "Qué suerte que pudiste contarnos todo, así te podemos ayudar".

Si se interroga al niño, debe ser en un clima confiable, sentado a su lado, no frente a él, realizando las preguntas de manera que pueda entenderlas, utilizando un lenguaje apropiado a su edad. En el caso de no comprender alguna palabra o expresión, nunca debemos dar por sentado el significado ni suponer nada; si hay alguna duda, es mejor preguntarle para que intente explicarnos más claramente lo que quiere decir, por ejemplo: "Dónde me dices que puso la mano?", "Y eso ¿dónde está?".

Nunca se debe presionar al niño para que conteste ni exigir que responda, pero además, y esto es muy importante, nunca se deben proponer alternativas de respuesta al niño. Esto quiere decir que, si vemos que no habla o que duda,

no se deben hacer preguntas que les den ideas sobre cómo sucedieron los hechos. Por ejemplo: "¿Te quitó la ropa?", "¿Te metió la mano dentro de los calzoncillos?", "Te tocó ahí, ¿verdad?", "¿Te obligó a tocarle el pene?", "¿Te enseñó los pechos?", "Fue ayer, anteayer, el mes pasado?", "¿Te hizo eso en el colegio?", "¿Intentó meter algo por ese agujerito por donde salen los bebés?", "¿Te dio besos en la boca?".. .; todas estas preguntas dan ideas al niño. Puede que haya sucedido algo así o puede que no, pero, si las preguntas son directivas, podemos llevarlo a responder cosas que no son ciertas o confundirlo, de manera que la labor del profesional que deba interrogarlo más adelante se verá entorpecida ya que el niño tendrá nuevas cosas en la cabeza que se pueden mezclar con lo sucedido realmente.

Las preguntas deben ser pocas, las necesarias para clarificar la situación y siempre neutras, que no sugieran la respuesta, por ejemplo: "¿Me quieres contar lo que sucedió?", "Intenta recordar dónde pasó todo eso", "¿Cuándo empezó?", "¿Qué fue lo que te hizo?". No hay que darle nombre a las partes del cuerpo hasta que el niño lo haga primero, usando después las mismas palabras que él utilizó, adaptándonos a su lenguaje.

Aparte de creerles es importante no culpabilizarlos, es decir, no deben sentir que lo sucedido es por culpa de ellos, ni por haber provocado la situación, ni por haberse expuesto demasiado al peligro, ni que es un castigo por su mal comportamiento. En todo momento debemos hacerles sentir que lo sucedido no es responsabilidad suya.

CUADRO 7.4

Ante la sospecha de abuso sexual: lo que sí hay que hacer

-
- Valorar positivamente que el niño cuente lo sucedido.
 - Interrogar al niño en un clima confiable y lo más tranquilo posible.
 - Realizar las preguntas en un lenguaje comprensible para el niño.
 - Hacer pocas preguntas y siempre neutras.
 - Si no se comprende alguna palabra o expresión, no dar por sentado un posible significado, preguntarle al niño para intentar clarificarlo.
 - Desculpabilizar siempre; que el niño tenga claro que no lo consideramos responsable de lo sucedido.
 - Seguir demostrándole cariño de la misma manera que antes.
-

Muchas veces el niño nos quiere mostrar su cuerpo para señalar dónde lo tocaron o le hicieron daño, pero otras veces no sucede así, incluso puede negarse a desvestirse o, enseñar su cuerpo; en este caso no se lo debe forzar a quitarse la ropa con la intención de descubrir señales de lo sucedido.

Durante y después del descubrimiento de los hechos, del relato, la visita médica, la denuncia, etc., se debe seguir tratando al niño con cariño, mostrándole afecto, tocándolo, besándolo y acariciándolo con normalidad, como se hacía antes. Los niños distinguen las caricias sexuales de otro tipo de caricias; no debemos asustarnos porque las confundan después de haber sido abusados. Además, es importante que constaten que el cariño de sus padres sigue intacto.

CUADRO 7.5

Ante la sospecha de abuso sexual.- lo que no hay que hacer

-
- Desestimar, criticar o negar lo que el niño cuenta.
 - Interrogar al niño proponiéndole posibilidades de respuesta.
 - Presionar si no responde a las preguntas.
 - Mostrar demasiada impresión o miedo ante lo sucedido.
 - Forzarlo a que se quite la ropa para comprobar si hay señales.
-

PARA RECORDAR:

- ✓ Los padres deben confiar en el conocimiento como pieza clave en la protección del niño frente al abuso sexual.
- ✓ Enseñar a los hijos a cuidarse y defenderse es más efectivo que sobreprotegerlos.
- ✓ Como regla general, los padres deben creer a sus hijos si denuncian un abuso sexual.

8

Preguntas más habituales de los padres

¿Es igual la educación sexual si mi hijo padece una discapacidad intelectual?

En caso de discapacidad intelectual, lo primero que debemos plantearnos es desterrar algunos mitos erróneos, por ejemplo, el de que son "niños eternos" o "niños grandes". No es así; ahora son niños y, cuando crezcan, serán adultos con retraso mental, cuyo cuerpo ha crecido, se ha desarrollado y tiene las mismas necesidades que otras personas aunque su mente no madure de la misma forma. Son seres humanos sexuados con unos deseos y necesidades que hay que enseñarles a manejar adecuadamente para que la convivencia familiar y social sea satisfactoria.

Otro mito que se debe desterrar es el de que tienen una sexualidad exacerbada y no hay nada que hacer con ellos porque no se pueden controlar. Se debe tener presente que son seres sexuados y que necesitan información y límites como cualquier niño. Es imprescindible una buena educación sexual desde la infancia y no seguir tratándolos como niños pequeños a medida que crecen, ya que van a necesitar habilidades para pasar de un comportamiento infantil a otro más adecuado a su edad cronológica y a las características de sus cuerpos adolescentes o adultos. Si no reciben una buena educación sexual en la infancia, cuando llegue la pubertad será muy difícil inculcar todo lo que creemos importante de golpe, sin una buena base.

Hay muchos grados de discapacidad intelectual y será necesario adaptarse a la capacidad de comprensión de cada caso particular. Las dificultades que pueden presentar estos niños se dan a nivel de comprensión, expresión, retención de la información, elaboración de juicios propios o en la generalización de lo aprendido en una situación a otras situaciones. Por tanto,

habrá que ser más repetitivo y más constante con lo que se quiera enseñar. Para que aprendan a distinguir claramente cuándo pueden tener una conducta y cuándo no, se deben mantener patrones rígidos, es decir, repetir siempre la misma conducta sin excepciones. Por ejemplo, si le estamos enseñando a un niño a llamar a la puerta del dormitorio antes de entrar, debemos exigirle que lo haga siempre porque, si en algunas ocasiones lo dejamos pasar sin llamar, el niño se confunde o aprende que en realidad no es tan importante, pensando: "A veces lo hago y a veces no y siempre entro. No importa".

Es necesario ser muy explícitos con las reglas sociales que conciernen a la desnudez, la sexualidad y la expresión del afecto, ya que por sus características personales no serán capaces de intuirlos o deducirlos de las situaciones cotidianas como pueden hacer otros niños. Es imprescindible entonces desglosar bien toda la información para que la puedan comprender adecuadamente; por ejemplo, tendremos que explicarles con detalle que no se puede andar desnudo por la casa, que los lugares donde se puede estar desnudo son su habitación y el baño; que en la calle, el colegio o la piscina nos tapamos el cuerpo, especialmente los genitales. O, por ejemplo, habrá que explicarles con detalle que, cuando nos presentan a una persona, se le dan dos besos y luego nos separamos y hablamos manteniendo cierta distancia. Lo que nos parece que "se sabe" a ellos les costará más aprenderlo y no lo harán solos, debemos explicarles todo muy claro y las veces que sean necesarias hasta que lo incorporen, diciéndoles lo que no se debe hacer y lo que sí se debe hacer en cada ocasión.

Otro punto importante es que se debe ser siempre coherente para que el niño no se confunda, intentando reaccionar siempre de la misma manera y evitando decir una cosa y hacer otra distinta; por ejemplo, si le explicamos a un niño que la desnudez es privada, no le cambiemos el bañador mojado en la playa sin cubrirlo.

Una preocupación muy común de los padres es que sus hijos se toquen los genitales en lugares públicos o en momentos inadecuados. Para evitarlo, se deben dar mensajes claros y directos en los momentos que eso sucede. Los niños deben saber que tocarse el pene o la vulva son conductas íntimas que se desarrollan en privado y que nunca se deben llevar a cabo en lugares públicos

o delante de otras personas. Pero será más difícil inculcar los conceptos de intimidad, conducta privada y conducta pública en la pubertad si no se ha hecho un trabajo previo desde la primera infancia.

Como se explica en el capítulo 4, el concepto de intimidad debe empezar a inculcarse entre los 3 y 5 años, independientemente de las características del niño, y es necesario el ejemplo cotidiano en la familia para que pueda adquirirlo bien. Como hemos repetido muchas veces a lo largo del libro, los valores, más que enseñarse a través de la palabra, se viven; por tanto, es necesario respetar escrupulosamente su intimidad para que lo tengan claro y, por ejemplo, llamar siempre a la puerta de su dormitorio o del baño antes de entrar.

Cuando se trata de niños con discapacidad, tanto intelectual como física o sensorial, suelen ver los límites de su intimidad constantemente traspasados.

Muchos de estos niños están sometidos a las manipulaciones para atención y estimulación temprana o al uso de terapias educativas o rehabilitadoras que son invasivas de su espacio físico.

Como se considera que no "saben" o no "pueden" hacer las cosas bien por sí mismos, no se les permite hacerlas o se los supervisa muy estrechamente. Educar para la autonomía implica enseñarles a que se limpien y se laven solos en la medida de lo posible, especialmente los genitales.

Por otro lado, en el caso concreto de los niños con discapacidad intelectual, se suele ser más permisivo y no se establecen límites precisos, de manera que desarrollan dificultades para reconocer las fronteras adecuadas en las manifestaciones de afecto y el contacto físico. Es habitual que tanto familiares como personas conocidas o extraños los traten con especial cariño y condescendencia: abrazos, besos, achuchones, cosquillas, juegos, etc. Cuando estos niños sienten invadido su espacio, constantemente pierden el sentido de lo que es apropiado y ellos también invaden los espacios de los demás, de manera que después nos encontramos con situaciones en que parece que los niños "no tienen medida" en las manifestaciones de afecto o en la búsqueda de contacto físico, pero esto es resultado de lo que ellos mismos

viven.

En general, están acostumbrados a que mucha gente los bese, los abrace o los acaricie en cualquier situación porque "Son tan ricos..." o "Son más cariñosos que los demás niños" pero también a que las personas no sean capaces de ponerles límites cuando se sienten agobiadas por ellos porque "Pobrecitos, necesitan mucho cariño". Hay que desterrar la idea de que necesitan mucho más afecto que otras personas. Necesitan afecto y debemos dárselo pero como a cualquier otro niño.

El trato que reciben, la dependencia y el cuidado condicionan su percepción de los límites del espacio personal y la intimidad, de manera que, si queremos que comprendan y respeten esos límites, debemos esforzarnos por respetarlos nosotros.

Por último, si queremos que un niño con discapacidad intelectual esté realmente protegido ante el abuso sexual, el niño debe entender claramente de qué se trata. Es necesario hablarle con claridad de que hay personas que, en vez de tener relaciones con gente de su edad, las tienen con niños, y que esto no está bien. Se les ha de explicar que, si un adulto los quiere besar en la boca o acariciarlos en las partes de su cuerpo que son privadas o quitarles la ropa, no deben dejarse y deben avisar a otro adulto. Esto rige para todos los niños en general, con la diferencia de que, en este caso, la naturaleza de su discapacidad hace que les falten habilidades sociales, que tengan mayor dependencia y dificultades para razonar y juzgar adecuadamente, de manera que tienen mayor riesgo que otros niños ante el abuso de cualquier tipo y es responsabilidad de la familia darles las herramientas para que estén lo más protegidos posible.

Otras discapacidades

Existen ciertos mitos en torno a la discapacidad física, como, por ejemplo, que produce incapacidad sexual, que están afectados los órganos genitales o que, si no pueden realizar el coito, estas personas no podrán disfrutar de la sexualidad. Es necesario dejar estos prejuicios de lado y asumir que debemos tener en cuenta la sexualidad de las personas con discapacidades físicas si

queremos que su desarrollo como personas sea integral y armonioso.

Hasta hace poco no se consideraba siquiera la sexualidad en la vida de los discapacitados; era un asunto que quedaba en la intimidad, no se hablaba de ello. Actualmente la sociedad está abriéndose y se empieza a prestar algo más de atención a la problemática "íntima" de estas personas debido a que cada vez somos más conscientes de la importancia que tiene un buen desarrollo psicosexual en la autoestima del individuo.

Excede el propósito de este libro abordar cada una de las diferentes discapacidades físicas en relación con la sexualidad. Pero, a la hora de comprender cómo afecta la discapacidad física a la sexualidad de una persona, hay varios aspectos que se deben considerar:

- Si el niño nació con la discapacidad o si ésta sobrevino en la infancia o en la pubertad.
- Si la lesión o enfermedad es de carácter estático o de carácter progresivo.
- Si la lesión o enfermedad es de mayor o menor gravedad. Esto tiene implicaciones diferentes para el logro de la intimidad y la independencia.
- Si la lesión o la enfermedad es evidente o si apenas se nota. Esto determina en gran medida la autoimagen y el desarrollo de la autoestima.

Teniendo en cuenta estos aspectos, recomendamos hablar abiertamente con el médico especialista que trabaje con su hijo que tal vez pueda informarle de las características concretas de su patología y en qué medida puede estar afectada su respuesta sexual o su capacidad para la realización del deseo. Además, diversas asociaciones trabajan por la normalización y los derechos de las personas con discapacidad y seguramente podrán ayudar a los padres que quieran saber más acerca de cómo se puede ver afectada la sexualidad de sus hijos y de qué manera afrontar las dificultades.

Es responsabilidad de la familia informarse para facilitarle al niño el

mejor desarrollo posible y la formación sexual adecuada a su edad, además de proporcionarle una imagen de sí mismo lo más positiva posible para que no se sienta excesivamente limitado. A la hora de reconocerse y vivirse como personas sexuadas, es muy importante el papel de la educación y de los mensajes recibidos por parte de las personas más significativas en la vida del niño.

En el caso de discapacidad sensorial, la familia debe asegurarse de que el niño tenga a su alcance toda la información necesaria. Para eso debe estar en contacto constante con los educadores e ir elaborando juntos pautas complementarias de formación.

Si la discapacidad es visual, tal vez no sea suficiente con la información verbal que se le da a otros niños; por ejemplo: si en un aula se está trabajando el aparato reproductor y se muestran láminas o diapositivas con dibujos que acompañen la exposición, a un niño ciego le faltarán detalles importantes para comprender bien el tema y será necesario reforzar con explicaciones más concretas o usar la vía táctil para que comprenda mejor, con muñecos, dibujos en relieve, etc.

Si la discapacidad es auditiva, pasa algo parecido. Los niños sordos no están tan expuestos a la información como los oyentes, verán las imágenes que mostramos, pero, sin una adecuada explicación, probablemente no las comprendan bien. Se debe reforzar la información explicando las imágenes en el lenguaje más apropiado para ellos. Los que se comuniquen en lenguaje de signos deberán recibir refuerzo explicativo por esa vía y los que no usen el lenguaje de signos, por la vía que se considere más adecuada pero siempre asegurándose de que el niño comprenda bien las explicaciones.

Sea cual sea la discapacidad, lo importante es que en ningún caso haya un déficit de información, ni en los padres ni en el niño. Para ello, tanto la familia como los educadores deben fomentar el diálogo, que los niños sientan que pueden preguntar, aprender y resolver sus dudas en un contexto de confianza y tolerancia.

¿Hasta qué edad pueden los hermanos bañarse juntos?

Ésta es una pregunta difícil de contestar porque depende en gran medida de las costumbres familiares y de cómo viva la desnudez cada persona.

Cuando los niños son pequeños está muy bien que se bañen juntos, que jueguen y que se diviertan en la bañera, pero lo cierto es que casi todos los niños independientemente de su educación, más liberal o más restrictiva, reclaman en algún momento su derecho a la intimidad mostrándose más pudorosos.

No hay una edad fija en la que esto sucede, pero podemos tener como referencia la edad de 5 o 6 años para que se bañen solos. En esta etapa ya no necesitan más que una ligera ayuda para lavarse la cabeza o cierta supervisión, y es una buena edad para inculcar la intimidad y la privacidad, que puedan explorarse su cuerpo sin interferencias. Ya es momento de que padres y hermanos respeten la intimidad del baño.

¿Hasta qué edad pueden los niños bañarse con sus padres?

No es cuestión de cortar por lo sano cuando el niño cumple una edad determinada. Como explicábamos en la respuesta anterior, no hay una edad concreta para dejar de bañarse juntos padres e hijos ya que cada niño es diferente; uno puede sentir incomodidad o pudor y comenzar a alejarse a los 4 años, mientras que otro tal vez no lo haga nunca.

Como recomendación general, se puede sugerir que alrededor de los 3 años los niños deben bañarse solos, así tendrán espacio para jugar y privacidad para explorar sus cuerpos sin interferencias de los adultos. Bañarse solo a esta edad significa que el niño sea la única persona dentro de la bañera, que el adulto esté fuera de ella supervisando muy de cerca los juegos y actividades, sin dejarlo solo en el cuarto de baño para que no haya accidentes.

Es tarea de los padres ayudar a los niños a que vayan construyendo su propio espacio íntimo, ayudarlos a que se diferencien de los padres y se "separen" de ellos para desarrollar su propia sexualidad sin confundirla con la de sus progenitores. El baño es un momento privilegiado de descubrimiento

de sensaciones placenteras, de investigación corporal, de observación... y no corresponde que el niño asocie estas experiencias a la visión o al contacto con el cuerpo desnudo de sus padres u otros adultos.

Si en la familia hay costumbre de compartir el momento del baño entre padres e hijos, es necesario estar atentos a las reacciones del niño, tal vez empiece a tapar su desnudez o a desviar la mirada del cuerpo desnudo de sus padres; ésa es la señal de que llegó el momento de que cada uno se bañe solo. Algunos niños ya buscan bañarse solos alrededor de los 4 años, otros en torno a los 6, ya que es la edad en la que suele aparecer el pudor. Esto no quiere decir que el niño sea un "reprimido sexual" a partir de ahora, sino que la relación con sus padres comienza a ser diferente. Y esto es bueno porque significa que el niño ha aprendido a diferenciar entre lo público y lo privado delimitando más claramente su intimidad.

Puede ser que el niño no sea capaz de verbalizar directamente la vergüenza o el pudor y lo exprese de otra forma, diciendo por ejemplo: "No me apetece bañarme", "Prefiero ducharme por las mañanas", etc., excusas para no seguir compartiendo la bañera con sus padres que siempre se deben respetar.

Pero también se puede dar una reacción diferente, que las caricias del niño tomen un cariz distinto, más sexualizado, más centrado en los genitales del adulto. O que el niño se excite o se altere ante el contacto corporal desnudo con su padre o su madre. Entonces hay que comenzar a poner distancia entre los cuerpos desnudos y a respetar la intimidad de cada uno. Llegado el caso, si el niño insiste en seguir bañándose con sus padres, se le puede explicar: "Ya eres mayor, has crecido mucho y llegó el momento de que te bañes solo; ahora ya no corresponde que nos metamos juntos en la bañera" o "Así como cada uno duerme en su cama y se viste solo, también es hora de bañarse solo; a partir de ahora cada uno se baña por su cuenta".

¿Es bueno que nuestros hijos nos vean desnudos?

En principio no es ni bueno ni malo, todo depende de cómo se sienta cada uno con su propia desnudez y de lo que sea capaz de transmitir a los hijos. En

cada familia hay costumbres diferentes con respecto al cuerpo desnudo y todas ellas son respetables.

En general, a partir de los 6 años los niños comienzan a manifestar pudor frente a ciertas situaciones, por ejemplo: se empiezan a cubrir si entramos en el baño, nos echan de la habitación para vestirse a solas, la niña quiere usar la parte de arriba del biquini, el niño se tapa con la toalla cuando se cambia el bañador mojado en la playa... Los padres deben estar atentos a esas reacciones y respetar el deseo de intimidad y el pudor.

Hay situaciones en que hay que compartir el espacio, como, por ejemplo, si hay un solo baño en la casa y algún miembro de la familia está en la ducha y otro necesita usar el váter. Está bien que se haga cuando es necesario, pero se pueden organizar los tiempos para que esto no suceda constantemente, por ejemplo, preguntándole al niño: "¿Tienes ganas de ir al baño? Ve ahora que después me voy a meter en la ducha".

Lo ideal es que los padres sean capaces de transmitir el concepto de intimidad pero también naturalidad con la desnudez y tranquilidad con respecto al propio cuerpo, que los niños no lo consideren algo de que avergonzarse. La actitud de los adultos debería ayudar a esta percepción y diferenciar entre situaciones distintas, por ejemplo: una cosa es salir del baño y vestirse en el dormitorio aunque estén los hijos delante y otra cosa es andar desnudo por toda la casa. Una cosa es la naturalidad y otra el exhibicionismo.

En definitiva, se trata de que los niños crezcan sintiendo tranquilidad y aceptación de su propio cuerpo, que puedan explorarlo si así lo desean y que sean capaces de disfrutar de las sensaciones placenteras que pueda proporcionarles, respetando siempre la intimidad propia y la ajena, y diferenciando claramente lo que se puede hacer en público y en privado.

En caso de familias que practiquen nudismo es importante que los niños tengan libertad para manifestar si sienten pudor y para cubrirse los genitales en la playa, la piscina, etc., si así lo desean. Y, además, que tengan claro que el nudismo se practica en lugares especialmente delimitados para ello y que, fuera de esas áreas, es necesario cubrirse.

Mi hijo se resiste a besar a algunas personas en los saludos y despedidas. ¿Debo obligarle?

Los besos nunca deben ser una obligación y los niños tienen derecho a decir no aunque las visitas frunzan el ceño y nuestro hijo cause mala impresión por ello.

Los niños, aunque sean pequeños, tienen derecho a que se tenga en cuenta lo que les gusta o lo que no, sus deseos y sus apetencias; no deberían verse obligados a besar a nadie ni a dejarse tocar o abrazar cuando no quieren. Cada niño tendrá sus razones y se deben tener en cuenta tanto cuando se trata de personas desconocidas como cuando se trata de conocidos y familiares, incluidos los propios padres del niño.

Cuando un niño sabe que puede decir no y que se tendrán en cuenta sus sentimientos, estará en condiciones de decir que no en otras ocasiones, por lo que evitará caricias que puedan ser preámbulo de abuso sexual. Precisamente son los niños obedientes y dóciles quienes están más expuestos al abuso sexual ya que han interiorizado que deben obedecer siempre a los adultos y que no deben manifestar sus deseos o apetencias. Serán así más vulnerables ante un abusador.

Mi hija se frota los genitales, se acalora y se pone colorada. ¿Qué está pasando?

Se está masturbando y la reacción más adecuada depende de la edad de la niña y de la situación, como se explicará en la respuesta a la siguiente pregunta. Si tiene menos de 2 años, es mejor dejarla y no decirle nada.

Si la niña tiene aproximadamente entre 2 y 5 años, lo más apropiado es empezar a enseñarle el concepto de intimidad. Ésta es una idea que se comienza a plantear en esta etapa y que lleva un tiempo porque hay que explicar lo mismo una y otra vez hasta que el niño logre interiorizarlo. Le podemos decir: "Ya sé que te gusta tocarte la vulva; es muy agradable, pero eso se hace en tu habitación cuando estás sola".

¿Qué hago si encuentro a mi hijo de 5 años masturbándose?

Ésta es una preocupación frecuente en los padres porque la situación genera incomodidad tanto a los propios padres como a los hijos. Para empezar debemos diferenciar dos posibles situaciones bien distintas: si el padre entra en el dormitorio del niño por sorpresa o si el niño se está masturbando en medio del salón. Las reacciones deberán ser diferentes según el caso.

En el primer caso, en el que el padre entra en el dormitorio del niño sin avisar, hay una serie de pautas que se deben seguir:

- Salir de la habitación y cerrar la puerta.
- No hacer como si no hubiera pasado nada, pero tampoco hacer escándalo, hay que recordar que la masturbación es natural. Lo más adecuado es hacer mención a lo sucedido en privado, no hablar en la mesa a la hora de la comida con toda la familia presente, ni cuando están todos reunidos viendo la televisión por la noche. A lo largo del día se puede buscar un momento en que los protagonistas del episodio puedan hablar un momento a solas. El objetivo es pedir disculpas y advertir que siempre llamaremos a la puerta y esperaremos respuesta antes de entrar en la habitación.
- No regañar ni reprimir. Es básico que no haya reprimenda y que se tome la situación como algo normal que puede pasar en cualquier familia.

Otra cosa diferente sería encontrarnos al niño masturbándose en una zona de la casa que no es privada, por ejemplo el salón, el balcón, la cocina... En ese caso habría que

- Pedirle al niño que se detenga con voz tranquila.
- Explicarle que, si tiene ganas de masturbarse, puede hacerlo, pero en una parte de la casa que sea privada, donde tenga intimidad, por ejemplo: "Te gusta tocarte el pene porque es muy agradable; eso está bien y puedes hacerlo si te apetece pero no en el salón de casa. El lugar para hacerlo es en tu habitación o en el baño, cuando no hay otras personas

que te puedan ver". Dependiendo de la edad del niño se deben ir introduciendo nuevas palabras en su vocabulario: "Cuando una persona se toca el pene o la vulva porque le da gusto se llama masturbarse, y eso no se hace en el jardín, se hace a solas en tu cuarto o en el baño, cuando nadie te esté mirando".

- En ningún caso se debe hacer la vista gorda y dejar que el niño se siga masturbando en un lugar de la casa que sea público, especialmente si está el resto de la familia u otras personas presentes.

Evidentemente éstas son pautas que se deben seguir en caso de sorprender al niño ocasionalmente. Si sucede con mucha frecuencia porque el niño lo hace sin discernir entre lugares públicos o privados cuando ya debe conocer la diferencia entre ambos, se debe consultar a un psicólogo infantil porque, en este caso, la masturbación se ha convertido en el síntoma de un problema.

¿Qué hago si encuentro a mi hijo de 11 años masturbándose?

En caso de sorprender al niño porque entramos en su cuarto o en el baño sin llamar a la puerta, rigen las pautas de la respuesta anterior, sin olvidarse de pedir disculpas. Tiene que quedar claro que el niño no estaba haciendo nada malo, que la conducta inadecuada es nuestra por no atenernos a las normas de respeto de la intimidad.

A esta edad los niños ya deben tener bien clara la diferencia entre las conductas que se pueden llevar a cabo en público y las que deben quedar en la intimidad. Si no es así y se sorprende a un hijo púber masturbándose en el salón de la casa, hay que comenzar a explicarlo cuanto antes. Las pautas de la respuesta anterior son adecuadas también para esta edad, aunque hay que adaptar lo que se dice a la madurez del niño.

Si el comportamiento persiste, hay que consultar con un psicólogo infantil.

¿Debe hablar el padre con el hijo y la madre con la hija?

Esto depende de cada familia y de lo cómodos que se sientan los padres hablando a sus hijos de este tema. Cualquiera de los dos debería poder responder a las preguntas formuladas durante la infancia, mostrándose abiertos y accesibles.

Es habitual que, con el comienzo de la pubertad, empiece a haber separación informativa, y es la madre quien habla con la hija y el padre quien habla con el hijo; no está mal que sea así, pero sería deseable que el niño o la niña sienta que se puede hablar con ambos progenitores.

Es recomendable no evadir respuestas ni dejar preguntas de los hijos en el aire; si un padre o una madre no saben cómo responder, pueden decir algo así: "Te cuento lo que yo sé y, cuando venga mamá, hablamos más y ella te cuenta con más detalle para que tengas una idea mejor" o "Ahora no tengo tiempo de contestarte a eso, pero esta noche lo hablamos con más calma" o "La verdad es que no tengo muy claro eso que me preguntas, podemos buscarlo en un libro y así lo aprendemos juntos".

No es muy buena idea remitir al otro progenitor sin responder. Si la pregunta está dirigida a una persona, ésta debe responderla o proponer charlarlo entre todos si no se siente capacitado para contestar pero no dar largas.

¿Qué hacer si nuestro hijo nos encuentra manteniendo relaciones sexuales?

Lo ideal es que esto no suceda; los padres deben intentar prevenir la situación porque no es adecuado que los hijos sean partícipes de las relaciones sexuales de sus padres viendo o escuchando lo que hacen. Como norma general, los padres deben dormir con la puerta de su dormitorio cerrada y los hijos deben saber que hay que llamar antes de entrar.

Pero, en el caso de que un hijo encuentre a sus padres manteniendo relaciones sexuales, lo primero de todo es pedirle con suavidad que vaya a su cuarto y que espere allí que ahora mismo vamos a hablar con él.

Segundo, se ha de ir a hablar con el niño sin demora y preguntarle qué

necesitaba. Tal vez tenga fiebre o haya vomitado, entonces la prioridad será atenderlo y, cuando se sienta un poco mejor, seguir hablando con él.

Tercero, si el niño es pequeño, no entiende lo que ve y quizá haya que calmarlo si está inquieto; tal vez haya visto movimientos bruscos o haya escuchado gemidos y se sienta confundido; puede pensar que sus padres se estaban peleando o también puede sentir vergüenza al ver a sus padres desnudos. Hay que explicarle que papá y mamá se besan y se abrazan porque se quieren mucho; que, cuando dos adultos hacen el amor, se desnudan y a lo mejor hacen esos ruidos pero que no se hacen daño, al contrario, a los dos les gusta mucho. Esta explicación habrá que adaptarla a la edad del niño y responder a sus preguntas si las hace, aclarando que es un acto íntimo y que se debe respetar la intimidad de la pareja. Si el niño es mayor, seguramente haya comprendido lo que ha visto y se puede sentir avergonzado o incómodo. En tal caso también habrá que tranquilizarlo y explicarle que no pasa nada porque lo haya visto, pero que, en adelante, trataremos de que no vuelva a suceder.

Por último, se ha de explicar al niño que no se debe entrar en la habitación de papá y mamá sin llamar a la puerta.

¿Es conveniente hablar a los hijos de la experiencia sexual propia?

Es importante diferenciar claramente entre "hablar de sexualidad" y "hablar de nuestra propia sexualidad". No se trata de contar lo íntimo, lo privado, sino de ser abierto y tolerante, de explicar conceptos, aclarar dudas.

Si un niño pregunta directamente acerca de la sexualidad de sus padres, el adulto tiene que preservar su intimidad y responder, por ejemplo: "Nosotros hacemos el amor, ya te expliqué lo que es, pero no te voy a contar cuántas veces ni cómo lo hacemos porque eso es cosa nuestra y a ti no te hace falta saberlo". Los niños deben aprender a respetar la intimidad de los demás, así como a preservar la suya propia y, para ello, debemos poner límites claros entre lo que pueden saber y lo que no.

A los hijos, cuando son pequeños, se les puede contar cosas acerca de

cómo se conocieron los padres, qué sintieron el uno por el otro o en qué se fijaron primero: "Cuando conocí a mamá en seguida me fijé en ella; era la más inteligente de la clase y me gustaba mucho" o "Nos conocimos en una fiesta y papá estaba tan guapo con ese disfraz de almirante que me pasé la noche bailando con él", por ejemplo. Se les debe hablar de lo afectivo, de los sentimientos; estos relatos forman parte de la historia de la pareja y, por tanto, de la historia familiar en la que están incluidos también los hijos. Se puede hablar de la sexualidad en general, pero no conviene darles datos sobre la sexualidad particular de la pareja de los padres.

Las cosas son diferentes cuando comienza la adolescencia de los hijos. Tampoco hay que hablarles de preferencias o gustos sexuales, pero quizá se planteen situaciones en las que convenga hacer referencia a la experiencia personal de los padres si es para orientar a los hijos en algún aspecto concreto. Por ejemplo, una madre que se quedó embarazada sin desearlo cuando era adolescente, es mejor que transmita con cuidado sus temores a su hija en vez de prohibirle salir con chicos y ponerle un horario férreo para volver a casa. Esa madre tendría que ser capaz de preparar a su hija para tener una experiencia diferente a la suya. Le podría decir: "¿Sabes qué me pasa? Que me asusto. Yo me quedé embarazada a los 17 años y me tuve que casar, dejar de estudiar... Todavía me pesa y no quiero que a ti te pase lo mismo. Espero que si un día tienes hijos sea porque así lo has planeado y no por un accidente", "Yo a tu edad no sabía nada. Pensaba que las primeras veces que tuviera relaciones sexuales no me podía quedar embarazada y ya ves, me quedé. No me gustaría que a ti te pasara lo mismo, así que creo que es mejor que hablemos y que sepas bien qué métodos anticonceptivos puedes usar".

No se trata de desahogarse o hacer confidencias. No procede hacer comentarios de tipo personal sobre gustos y preferencias en materia sexual o sobre el desempeño del cónyuge o sobre la situación de la pareja, sea buena o mala la sexualidad entre ambos. Los hijos no deben ser nuestros confidentes, ese rol no les corresponde y no podemos desahogar penas o frustraciones con ellos. Es necesario que los roles estén claros, los padres son los padres y los hijos son los hijos, no son amigos.

¿Es normal sentir placer cuando le doy de mamar a mi bebé?

Sí, puede suceder que la mujer se sienta excitada porque el bebé está estimulando un órgano con muchas terminaciones nerviosas que producen placer y que, además, está muy vinculado a la relación sexual de pareja y a la seducción.

No pasa nada; en este caso, lo mejor es relajarse y no sentir angustia ni culpabilidad por ello ya que es una reacción normal del organismo. Se supone que las actividades que garantizan la supervivencia de la especie deben ser placenteras para que los individuos quieran llevarlas a cabo. Entre esas actividades está la sexualidad, la alimentación o el amamantamiento.

En el caso de que genere mucha incomodidad, se puede consultar con el médico o con un psicólogo.

No sabemos cómo explicarle a nuestro hijo que debe dormir en su cama. Siempre termina durmiendo con nosotros

Lo primero de todo es diferenciar entre un episodio ocasional y un comportamiento habitual.

Ocasionalmente, el niño puede ir algún domingo por la mañana a la cama de sus padres para desayunar, charlar o jugar juntos. También puede dormir una noche con sus padres porque tiene fiebre o porque sucedió alguna cosa que lo haya asustado especialmente durante el día.

Aquí no nos referiremos a esas situaciones ocasionales sino al comportamiento habitual de algunas familias en las cuales los niños comparten cama con sus padres de forma regular.

La cama matrimonial debe ser territorio exclusivo de la pareja ya que representa el lugar donde se da curso a la intimidad y a la sexualidad y, para ello, se necesita privacidad. Ya a lo largo del libro hemos hablado varias veces de la importancia de inculcar a los hijos el concepto de intimidad que debe regir para la sexualidad, la manipulación de los genitales y también para la hora de dormir. El niño debe tener claro que cada uno tiene que dormir en su cama y que, para entrar en los dormitorios de otras personas, se debe

llamar a la puerta y esperar respuesta.

Los niños intuyen o saben que entre sus padres hay una relación de la que ellos no participan, pero son los adultos quienes deben poner las normas y los límites a los niños.

Se debe delimitar claramente la sexualidad infantil de la adulta, ya que el niño también tiene sensaciones placenteras en su cuerpo y debe vivirlas en la intimidad y no confundirlas con las sensaciones que experimenta con sus padres en la cama matrimonial. El niño no debe estar expuesto a la sexualidad de los padres para que no haya una erotización inadecuada, por ejemplo, el padre puede tener una erección, la madre puede excitarse con un sueño, y el hijo no debe vivirlo como algo que pueda estar relacionado con él. Pero, además, si un niño duerme con sus padres regularmente, está entorpeciendo o impidiendo con su presencia el desarrollo de la sexualidad de sus padres.

Para prevenir es muy importante que el bebé tenga cuanto antes su propio dormitorio, que no se acostumbre a dormir con sus padres. Mientras el niño es un bebé o es pequeño, muchos padres mantienen las puertas de los dormitorios entreabiertas para escucharlos durante la noche y poder atenderlos si lo necesitan; eso está bien durante los primeros años, pero más adelante se debe cerrar la puerta del dormitorio de los padres todas las noches, no solamente cuando se vayan a tener relaciones sexuales.

Si no se pudo poner límites al niño hasta ahora, es el momento de hacerlo sin más demora, teniendo en cuenta que será necesaria mucha constancia y paciencia. Las pautas que se deben seguir son:

- Tomar la decisión y mantenerse firmes. A partir de ahora no puede haber excepciones.
- Explicarle al niño: "Nosotros te queremos mucho, pero no podemos dormir todos juntos; la cama grande es para papá y mamá; tú tienes que dormir en tu cama" o "Mamá y papá tienen que dormir solos; tú tienes que dormir en tu cuarto, así que a partir de ahora no vas a dormir más con nosotros". Es probable que las primeras noches proteste, que se quede llorando al lado de la cama de los padres o incluso que duerma

en el suelo delante de la puerta del dormitorio, pero no hay que ceder.

-Si el niño dice que tiene miedo o está asustado, se le deja una luz encendida o se le acompaña a su cama hasta que esté más tranquilo o se duerma. Se le puede leer un rato, contar un cuento, cantar una canción pero evitando que ahora suceda al revés y el progenitor que acompaña al hijo a su cama se quede a dormir con él. Los padres no deben dormir en la cama del niño.

-Si los llantos persisten porque el miedo no permite al niño dormir solo, lo más adecuado será consultarlo con un psicólogo infantil.

¿Cómo se puede llamar a los órganos sexuales para que los niños lo entiendan?

Desde el primer momento lo más adecuado es llamar a cada parte del cuerpo por su nombre. Si los dedos de los pies son dedos de los pies, la nariz es la nariz y la espalda es la espalda, los niños deben llamar al pene, los testículos y la vulva también por su nombre. Si en cada casa los genitales tienen un nombre distinto, el niño se confundirá o le costará entender de qué se habla en una conversación fuera de la familia.

Puede pensarse que son palabras más difíciles de pronunciar o más complicadas para recordar, pero no debemos subestimar la capacidad de aprendizaje de los niños. Como sucede con todas las demás cosas que están aprendiendo, puede ser que al principio no las recuerden, entonces se las repetiremos las veces que sea necesario.

De todas formas, si en casa se les llama a los genitales de otra manera, sería importante que el niño sepa que "pito" o "pilila" es el pene, y que "pipí" o "chichi" es la vulva, aclararle que en casa lo llamamos así pero que tiene otro nombre que todo el mundo entenderá mejor.

Mi hijo no quiere que lo limpie cuando va al baño, y tengo miedo de que coja una infección. ¿Qué hago?

El objetivo principal en la educación es formar al niño para que algún día sea autónomo e independiente, de manera que lo que interesa es que aprenda a limpiarse él solo, respetar sus deseos de intimidad y confiar en su capacidad de hacerlo bien.

Para enseñarle es necesario desmenuzar bien cada paso que se debe seguir en el proceso de limpieza, explicarlo con paciencia unas cuantas veces cuando todavía le ayuda el adulto y después ir dejándolo solo para que lo haga él. Se le pueden ir dando explicaciones como las siguientes: "Mira, ahora toca limpiarse, cogemos el papel, lo doblamos y lo pasamos por el agujerito por donde sale la caca, hacia atrás. Esto se hace varias veces, con trozos de papel nuevos, hasta que el papel salga limpio" o "Después de hacer caca nos pasamos al bidé y nos lavamos con agua caliente y jabón. Para terminar hay que secarse bien con la toalla".

Alrededor de los 3 años se debe comenzar a dar mayor autonomía al niño, supervisar los pasos o ayudarlo cuando es más difícil pero permitirle hacerlo solo y transmitirle confianza en que lo hará bien. De esta manera adquiere autonomía y seguridad, lo que repercute muy positivamente en su autoestima.

Si el niño se limpia mal habrá que insistirle en la importancia de aprender a hacerlo bien, pero debemos respetar su deseo de hacerlo solo y no ir a limpiarlo para "acabar con el problema" porque lo que se consigue es alargar la dependencia del niño.

Mi hija de 6 años me sigue pidiendo que la vaya a limpiar cuando va al baño. ¿Es normal?

Algunos niños son más dependientes o más cómodos y siguen demandando algo que ya pueden hacer por sí mismos perfectamente. A lo largo del libro planteamos la importancia que tiene la autonomía para la autoestima del niño y la responsabilidad de los padres en su adquisición, de manera que a estas alturas ya no caben más dudas al respecto: no corresponde limpiar a una niña de 6 años.

Hay que ser firme, explicarle que tiene capacidad para limpiarse sola y

que, a partir de ahora, no lo haremos más nosotros, lo tendrá que hacer ella. Le explicamos los pasos que debe seguir las veces que haga falta y la dejamos sola en el baño. Probablemente lo haga mal al principio, pero no debemos hacerlo nosotros en su lugar, sino alabar su esfuerzo y confiar en que en breve lo hará mejor.

¿Hasta qué edad es normal usar chupete?

Como hemos visto en el capítulo 3, desde los primeros días de vida, el bebé descubre el placer que supone chupar y succionar durante la lactancia. El bebé asocia este placer con la satisfacción y la calma, de manera que se habituará al chupete y lo usará en muchas ocasiones para calmarse.

A medida que el niño crece, lo deseable es que vaya encontrando otras alternativas y que aprenda a calmarse de distintas maneras cuando siente miedo, angustia, inquietud o tristeza, para no depender siempre del chupete.

Lo más aconsejable es retirarle el chupete al bebé entre los 12 y los 24 meses aproximadamente. Algunos niños dejan el chupete ellos solos, pero a la mayoría debemos "ayudarlos". Cada niño es distinto, pero hay algunas pautas generales que se pueden seguir.

Debemos tener en cuenta que no coincida la retirada del chupete con momentos vitales estresantes como pueden ser el nacimiento de un hermanito, una mudanza, la vuelta de la madre al trabajo o la entrada en la guardería. Éstos son los momentos en los que más necesitará el chupete para sentirse tranquilo.

Conviene observar cuándo lo pide más o cuándo lo chupa con más fruición; probablemente sean momentos de mayor tensión y, por tanto, de mayor necesidad. En estos momentos es cuando el bebé necesita que el adulto lo calme con otros recursos distintos del chupete.

Se puede comenzar con quitárselo suavemente de la boca cuando esté entretenido jugando, intentando que cada vez pase más tiempo del día sin él. Seguramente habrá que distraerlo las primeras veces con juegos, canciones,

cuentos, paseos... Si está entretenido no lo echará en falta y se irá acostumbrando a no tenerlo en la boca permanentemente. En caso de que llore cuando se da cuenta de que no lo tiene, no hay que dárselo otra vez en seguida.

Podemos dejárselo en momentos en que esté nervioso y para ir a dormir, aunque es buena idea sacárselo en cuanto se queda dormido para que pierda la costumbre de sentirlo en la boca durante el sueño.

Se debe explicar siempre al niño que ya no lo necesita porque es mayor, debemos reforzar su autoestima, estimular su deseo de crecer y elogiarlo por su esfuerzo. No se debe reñir ni castigar; el proceso de dejar el chupete tiene que ser un tránsito tranquilo hacia una mayor madurez, el paso a una nueva etapa en que padres y cuidadores deben colaborar sin presionar demasiado para que ese tránsito no sea forzado o prematuro.

Una vez que se lo quitamos definitivamente, debemos procurar no volvérselo a dar.

¿Hasta qué edad es normal chuparse el dedo?

Durante los primeros meses de vida es normal que los bebés recurran a chuparse el dedo, especialmente a la hora de dormir. Entre los 12 y los 24 meses aproximadamente, la mayoría de los niños pierden el interés y van dejando el hábito ellos solos. Otros, sin embargo, lo mantienen durante más tiempo.

Entre los 2 y los 4 años, el niño suele dejar de chuparse el dedo. Si no lo hace, los padres deberían ayudarlo ya que es un hábito que puede ser perjudicial para la dentadura y para los propios dedos.

No sirve de nada prohibir, reñir o castigar; en cualquier caso, es más efectivo alabarlos cuando no lo hacen que reprimirlos cuando lo hacen. Se debe intentar no hacer mención del dedo en la boca constantemente ya que, en estas edades, es muy fácil que se resistan y utilicen esa conducta para contrariar a los padres.

Los padres no deberían imponer medidas o soluciones de forma autoritaria. Hay que hablar con el niño, explicarle que chuparse el dedo es perjudicial para él, buscar juntos posibles soluciones e involucrarlo en-el-proceso.

A veces se chupan el dedo cuando están nerviosos o inseguros; en esos casos, lo más adecuado es tranquilizarlos, ayudarlos a relajarse y apoyarlos. Se les puede acompañar, acariciar, hacer masajes en las manos o en el cuerpo... Lo importante es tratar de corregir la causa que provoca en el niño ese estado de ansiedad, consolarlo en vez de poner parches que esconden el problema, como, por ejemplo, ponerle picante en el pulgar o un calcetín en la mano para dormir.

¿Se puede hablar del sida con los niños?

Claro que sí, aunque habrá que adaptar la explicación a la edad del niño y pensar qué es lo que se quiere enseñar, porque no es lo mismo hablarles de un familiar afectado por la enfermedad que hablarles para prevenir riesgos ante una situación concreta o tener que responder a una pregunta sobre el tema porque escucharon algo en la televisión o en el colegio.

Si preguntan algo concreto, siempre hay que responder, adaptándonos al nivel que puedan comprender. Si un niño pregunta qué es el cáncer o la diabetes, se le explica de manera sencilla y sin dramatismo, si pregunta qué es el sida, habrá que responder de la misma manera. En este caso se debe explicar que es una enfermedad que se contrae a través de la sangre y los fluidos sexuales, y que la infección es crónica. Si el niño sigue preguntando, tal vez se pueda buscar información con él en algún libro adaptado a niños o en una enciclopedia, leyendo juntos y cuidando que lo comprenda bien.

A partir de los 8 o 9 años se le puede decir: "El virus VIH puede estar en el cuerpo pero dormido, sin que la enfermedad afecte a la persona todavía. El virus puede estar inactivo durante años, pero hay que tener cuidado porque se contagia igual, por eso no hay que entrar en contacto con la sangre de otras personas aunque parezcan sanas", "Cuando el virus se activa, produce el sida y destruye el sistema de autodefensa del cuerpo; entonces, cuando la persona

coge una enfermedad, el cuerpo no puede defenderse", "Algunas de esas enfermedades llegan a ser mortales porque el cuerpo de la persona infectada está debilitado", "Una persona con sida puede contagiar a otra cuando tienen una relación sexual o compartiendo agujas o jeringuillas. Y también se puede contagiar de la madre al feto que tiene en el vientre a través de la placenta".

Otro caso sería, por ejemplo, si hay preservativos usados en los alrededores del colegio y se les quiere advertir de que no los toquen, habrá que explicárselo de manera diferente según la edad que tengan los niños. A los mayores se les puede decir que es peligroso tocarlos porque hay enfermedades que se contagian a través de algunos líquidos corporales, por ejemplo, el semen, que es lo que hay dentro de los preservativos usados, y que debe avisar siempre a un adulto si encuentran jeringuillas o preservativos en el suelo, sin tocarlos. A los pequeños no hay que abrumarlos con información que no comprenden; bastará con decirles que no se deben tocar porque pueden contagiar alguna enfermedad, que es peligroso.

Durante la pubertad, cuando se comience a hablar a los niños de las relaciones sexuales, es necesario darles una información básica acerca de las enfermedades de transmisión sexual y las formas de prevención, haciendo especial hincapié en el uso del preservativo como único método realmente eficaz para evitar el contagio.

¿Se puede hablar de anticonceptivos con los niños?

No tiene mucho sentido hablarles de anticonceptivos hasta la pubertad a no ser que ellos pregunten, entonces habrá que explicarles lo que quieran saber. Los niños escuchan hablar a los adultos, a los hermanos adolescentes, ven anuncios de preservativos en la televisión, se habla de algún otro método anticonceptivo en las series televisivas nocturnas, etc., de manera que es probable que los niños pregunten.

Si un niño de 9 años pregunta qué es un condón, bastará con decirle que es un método para que las parejas puedan hacer el amor sin tener hijos. Si el niño muestra interés por el tema, habrá que explicarle más detalles: quién lo usa, dónde se pone, etc., lo cual puede ser una buena oportunidad para

explicar en qué consisten las relaciones sexuales u otros aspectos de la sexualidad. Se trata de aprovechar la receptividad del niño para hablar de cosas que consideremos importantes relacionadas con la pregunta. La conversación anterior podría derivar en quién se protege frente al embarazo y por qué, las razones para no tener más hijos, por qué algunas personas deciden adoptar niños... y, en estas charlas, se van transmitiendo valores familiares acerca de muchos temas relacionados con la sexualidad.

¿Qué se debe hacer frente a la erección del bebé?

Los bebés tienen erecciones desde que nacen; es una reacción fisiológica natural que no siempre está relacionada con la estimulación externa. Pueden acompañar al llanto, pueden ser causadas por el contacto, por la necesidad de orinar, etc. Esto quiere decir que, si los padres están cambiando el pañal y el bebé tiene una erección durante la limpieza, no deben preocuparse pensando que lo estimulan demasiado o lo erotizan de forma indebida. No se debe equiparar la erección del bebé con la erección sexualizada del adulto.

Es importante que los padres o cuidadores no se asusten y que sigan tocando y acariciando al bebé con la misma ternura. Como ya hemos explicado en el capítulo 3, el bebé necesita el contacto físico para crecer y desarrollarse sano y confiado y si, durante el cambio de pañal o durante el baño, se produce una erección, el cuidador debe seguir con su tarea con calma y naturalidad.

¿Qué se debe hacer frente a la erección del niño?

Cuando el niño tiene entre 3 y 5 años, lo más adecuado es hablarlo, explicarle: "El pene a veces está duro y a veces está blando; es normal, a todos los niños y los hombres les pasa". Si se habla con naturalidad de estos temas desde que el niño es pequeño, luego será más fácil para los padres hablar en la pubertad de la función que cumple la erección en la relación sexual.

Mi hija de 11 años se pasa el día leyendo revistas para adolescentes. ¿Debería

prohibírselo?

Prohibir sin más no es la mejor manera de educar. Lo más recomendable sería hablar con la niña desde el respeto y la tolerancia, preguntarle lo que piensa con respecto a esos consejos, cómo considera ella que es el amor o una relación de pareja. Si el diálogo es fluido, el adulto podrá ir transmitiendo sus propias ideas en conversaciones posteriores. La mejor manera de fomentar un espíritu crítico en la niña es ayudarla a razonar, a comparar distintas informaciones y a valorarlas por sí misma.

Si, durante toda la infancia, hemos podido transmitirle los valores familiares a través de la palabra y del ejemplo diario, no debemos preocuparnos en exceso ni pensar que van a cambiar de ideas de un día para otro. Leer este tipo de revistas, que no concuerdan con nuestra manera de pensar, es una buena oportunidad para que la niña entrene su capacidad crítica y forme su propio criterio.

Encontré a mi hijo de 12 años una revista erótica. ¿Qué debo hacer?

El adulto debe valorar su opinión acerca de ese tipo de publicaciones y en función de esta valoración decidirá si dejarle la revista o no. La decisión depende de cada familia.

En el caso de retirar la revista, el adulto debe argumentar razonadamente su decisión y hablar de lo que opina de la revista en cuestión, valorando las consecuencias de la prohibición porque tal vez el niño siga mirando esas revistas en secreto o con sentimiento de culpa.

En cualquier caso, hay que asegurarse de que la información que reciban sobre sexualidad sea más amplia y no se reduzca a los textos y fotos de modelos desnudas que aparecen en las revistas para hombres adultos. Para ello, lo más conveniente es aprovechar el momento para proporcionarle una guía de educación sexual para adolescentes, independientemente de que siga interesado por las revistas eróticas.

Lo que sí hay que tener en cuenta es que los niños no deben tener acceso a

material pornográfico ya que está diseñado exclusivamente para adultos. Los niños no tienen todavía la capacidad suficiente para "digerir" esa información y les creará una imagen de la sexualidad muy alejada de la realidad.

Sorprendí a mi hija y a sus amigas entrando en páginas pornográficas de Internet. ¿Cómo debería reaccionar?

Como explicamos en la respuesta anterior, los niños no deben tener acceso a material pornográfico.

En caso de sorprenderlos con este material se debe ser claro al respecto y decirles que no es apto para su edad y que pensamos que no deberían mirar revistas o páginas web con ese contenido. Sin grandes dramas, los padres deben poner límites claros y explicar al niño por qué no quieren que miren ese material. No tiene sentido alarmarse, castigarlos o enfadarse con ellos; su curiosidad es normal, lo que se debe hacer es encauzarla adecuadamente.

Se puede hablar con las niñas y tratar de averiguar qué dudas tienen; quizá quieran saber detalles sobre el coito o ver a personas desnudas; se las debe animar a que hagan preguntas y busquen información en otros medios. Hay que explicarles que el sexo que se exhibe en la pornografía no es un reflejo de la realidad, que los actores no son representativos de las personas en general, que todo está muy exagerado, que carece de sentimientos...

En el caso de que sean reincidentes y desobedezcan las normas de la familia, sí tiene más sentido un castigo o una reprimenda más seria, pero, en cualquier caso, hay formas de regular el acceso a las páginas pornográficas en Internet; se puede consultar con el proveedor habitual de productos informáticos.

Bibliografía

- Aberastury, A. y Knobel, M. (1987): La adolescencia normal. Paidós. Buenos Aires.
- Bleichmar, H. (1984): Introducción al estudio de las perversiones. Teoría del Edipo en Freud y Lacan. Ediciones Nueva Visión. Buenos Aires.
- Braconnier, A. (2003): Guía del adolescente. Síntesis. Madrid.
- Dio Bleichmar, E. (1991): El feminismo espontáneo de la histeria. Estudio de los trastornos narcisistas de la feminidad Siglo XXI. Madrid.
- (1997): La sexualidad femenina, de la niña a la mujer. Paidós. Barcelona.
- (2005): Manual de psicoterapia de la relación padres e hijos. Paidós. Barcelona.
- Freud, S. (1988): Tres ensayos de teoría sexual. La sexualidad infantil. Obras completas. Amorrortu. Buenos Aires.
- (1988): Sobre las teorías sexuales infantiles. Obras completas. Amorrortu. Buenos Aires.
- (1988): La organización genital infantil. Obras completas. Amorrortu. Buenos Aires.
- (1988): El sepultamiento del Complejo de Edipo. Obras completas. Amorrortu. Buenos Aires.
- (1988): Algunas consecuencias psíquicas de la diferencia anatómica entre los sexos. Obras completas. Amorrortu. Buenos Aires.
- Frontera, P. y Cabezuelo, G. (2005): Conocer y cuidar al adolescente. Síntesis. Madrid.

Laplanche, J. y Pontalis, J.B. (1981): Diccionario de psicoanálisis. Labor. Barcelona.

López Sánchez, E (2005): La educación sexual. Biblioteca Nueva. Madrid.

-(2005): Entrevista en Cuadernos de Psicología. Colexio de Psicólogos de Galicia. Santiago de Compostela.

Marina, J. A. (2002): El rompecabezas de la sexualidad. Anagrama. Barcelona.

Piaget, J. e Inhelder, B. (1984): Psicología del niño. Morata. Madrid.

Stern, D. (1983): La primera relación madre-hijo. Morata. Madrid.

Winnicott, D. (1990): Realidad y juego. Gedisa. Barcelona.

(1996): Los procesos de maduración y el ambiente facilitador. Paidós. Buenos Aires.

Bibliografía recomendada para compartir entre padres e hijos

Dumont, V. y Montagnat, S. (1999): Preguntas al amor, 8-11 años. Lóguez Ediciones. Salamanca.

Bailey, J. (2004): De sexo también se habla. Editorial SM. Madrid.

Fagerstrórn, G. y Hansson, G. (1978): Va a nacer un bebé. Ana, Óscar y Carlota. Un libro sobre convivencia. Ediciones Junior, S.A.Barcelona.

Longour, M. (2001): Mi mundo, tu cuerpo. Editorial SM. Madrid.

Mayle, P. (2004): ¿De dónde venimos? Editorial Beascoa. Barcelona.

Índice

Introducción	12
1. Educación sexual en la infancia	16
¿Qué se transmite en la educación sexual?	18
¿Cuál es el momento más adecuado?	19
¿Cuál es la actitud más adecuada?	22
¿Qué sentimos ante la sexualidad de nuestros hijos?	25
¿Quiénes son los responsables de la educación sexual?	28
¿Por qué es importante la educación sexual?	32
2. ¿De qué hablamos cuando hablamos de sexualidad?	33
Algunos conceptos importantes	
La sexualidad infantil	36
Sexo y género	42
¿Cuándo aprende un niño la diferencia entre hombre y mujer?	44
La orientación sexual	45
¿Qué pasa en las familias monoparentales?	49
¿Qué pasa en las familias homoparentales?	51
Los estereotipos sexuales	53
¿Qué leen los púberes y adolescentes?	59
¿Se puede luchar contra la televisión?	61
3. El niño de 0 a 2 años	63
PRIMERA FASE. El bebé hasta los 2 años	65
¿En qué consiste la función materna?	66
Pero ¿esto es todo?	68
¿Existe la madre ideal?	71

¿Qué le pasa al bebé cuando su madre no responde como él espera?	72
¿Existe el bebé ideal?	73
¿Cómo se consigue una buena relación con el bebé?	75
¿Por qué es tan importante todo esto?	76
El descubrimiento del placer sensual	77
¿Cómo aparece el placer sensual?	78
¿Cudles son las sensaciones placenteras antes de los 2 años?	79
Cómo facilitar al bebé buenas experiencias en esta etapa?	81
La confusión entre sensualidad y excitación sexual	83
SEGUNDA FASE. El niño de 2 años	85
El control de esfínteres	88
¿Cómo pueden los padres favorecer la autonomía en la adquisición del control de esfínteres?	91
¿Por qué el niño se siente independiente cuando controla los esfínteres?	93
Las sensaciones placenteras a los 2 años	93
4. El niño de 3 a 5 años	97
Preguntando se aprende	101
Qué preguntan los niños de 3 años?	103
Qué preguntan los niños de 4 años?	104
Qué preguntan los niños de 5 años?	105
¿Qué otras preguntas pueden surgir entre los 3 y los 5 años?	109
¿Qué se debe hacer si el niño no pregunta?	112
Jugando a papás y mamás	116
¿Cómo reaccionan los padres ante los juegos sexuales	118

infantiles?	118
Cuándo es necesario preocuparse por los juegos sexuales infantiles?	121
¿Deben preocuparse los padres cuando los niños juegan a ser niñas y las niñas a ser niños?	123
Explorar el propio cuerpo	124
¿Cuál es la actitud que deberían tomar los padres?	125