

# Salud y Seguridad Sexual



La mayoría de los padres quiere saber cómo hablar del cuerpo con los niños y cómo responder a su interés temprano en el juego “sexual”. Los mensajes positivos que usted envía los llevará a sentirse orgullosos de su cuerpo y a tener una autoestima saludable.

## CÓMO HABLAR SOBRE EL CUERPO

Es buena idea usar los nombres correctos para las partes del cuerpo, incluidos los genitales. Los niños notan si solo ciertas partes de su cuerpo reciben nombres especiales. ¡A veces a las partes privadas no se les nombra para nada! Esto puede causar confusión o vergüenza. Al principio puede resultar embarazoso dar los nombres apropiados a las partes del cuerpo. Pero si usted los usa correctamente desde el principio, se volverá más cómodo. Los nombres correctos también pueden ayudar a que su hijo sienta que él es dueño de su cuerpo. Los niños aprenden que está bien hablar de su cuerpo. Así también conocen las palabras para decirle a usted si hay algún toque o abuso indeseado.

## DESARROLLO DE LA IDENTIDAD SEXUAL

La identidad sexual es conocerse a sí mismo como niño o niña. Sin embargo, durante los últimos 10 años, la identidad sexual se ha vuelto más fluida. Ahora hay nuevas definiciones más allá de estas dos categorías. Algunas personas se consideran a sí mismas no binarias, o sea, ni hombre ni mujer o de ambos sexos.

La mayoría de los niños notan las diferencias entre niños y niñas alrededor de los dos años de edad. En los años siguientes, su hijo probablemente decidirá que es niño o niña. Para muchos niños, los roles de un sexo y otro parecen rígidos. Una niña puede negarse a usar nada que no sea color rosa. Un niño puede pensar que una mujer con cabello corto es un hombre. Su comprensión crecerá a medida que madure. Usted puede ayudarle a su hijo a que entienda mejor los sexos contándole historias sobre hombres y mujeres en roles poco comunes. Usted también puede ofrecerle una variedad de juguetes y modelar el respeto a ambos sexos.

Los niños pequeños están llenos de exploración e imaginación. Muchos niños juegan a vestirse de diferentes maneras y a representar roles relacionados con el sexo opuesto. Un niño podría simular ser una mamá. Una niña podría vestirse como un trabajador de construcción. Este comportamiento es típico y puede esperarse, no significa que un niño es homosexual ni que se identifica con el sexo opuesto.

## CUANDO LA IDENTIDAD SEXUAL NO ESTÁ EN LÍNEA CON EL SEXO

Para la mayoría de los niños la identidad sexual acaba correspondiendo a su sexo biológico. Para algunos niños, su identidad sexual no corresponde a su sexo biológico. Un niño que es biológicamente varón puede identificarse como niña, y viceversa. Lo que actualmente entendemos de sexo es que es una parte central del ser de su hijo. El sexo no es algo que los padres crean. Tampoco es algo que usted o su hijo puede cambiar. Piense que la identidad de sexo es como tener ojos azules o que la mano dominante sea la derecha. No es bueno ni malo, simplemente es. Lo más importante para todo niño es saber que es plenamente aceptado y amado por quien es. Si usted tiene preguntas sobre la identidad de sexo, pregúntele a su Especialista de HealthySteps.

## ¿QUÉ SE PUEDE DECIR DEL JUEGO “SEXUAL” Y LA MASTURBACIÓN?

Explorar el cuerpo es una parte normal y saludable del desarrollo de todos los niños. En los primeros años de vida, los niños muestran interés en sus partes privadas y las de otras personas. Muchos bebés descubren sus genitales y los tocan de vez en cuando desde que son lactantes. Los cuidadores pueden ignorar este comportamiento (porque es bastante normal) o simplemente decir lo que está pasando. Diga: “¡Encontraste tu pene!” o “Esa es tu vulva.”

Cuando los niños son mayores, tiene sentido poner límites a este comportamiento, lo cual enseña los valores de su familia sobre la privacidad y los límites. Por ejemplo, es una buena idea enseñarles a los niños pequeños que tocarse los genitales no debería hacerse en público. Muchos cuidadores les enseñan a los niños que las partes privadas solo deben ser tocadas por el niño mismo. Las excepciones serían si se necesita la ayuda de un cuidador para limpiarse, o si un médico necesita examinarlo. Si el niño se toca en público, suavemente recuérdale que esta actividad es privada. Los castigos pueden causar que los niños se sientan mal sobre sí mismos o sobre su cuerpo. También puede enseñarles que no pueden acercarse a usted con preguntas o problemas sobre su cuerpo.

Las llamadas de alerta que podrían sugerir un motivo de preocupación serían si su hijo:

- No puede dejar de tocarse los genitales, aun cuando se le recuerde.
- Trata de hacer participar a otros niños o adultos en su actividad.
- Tiene una lesión en sus genitales o dice que le duele.
- Realiza actos sexuales de adultos.

ESCANEE PARA OBTENER  
MÁS INFORMACIÓN



Si usted ve algunos de estos comportamientos, póngase en contacto con su Especialista de HealthySteps o el proveedor de atención primaria de su hijo. Además de estos ejemplos, es muy común que los niños se toquen sus partes privadas. Es parte del desarrollo saludable del niño. Puede ser de ayuda hablar con otro adulto si usted tiene vergüenza, se sorprende o se inquieta cuando su hijo explora su cuerpo. Este apoyo puede ayudarle a usted a mantener que sus respuestas a este comportamiento sean calmadas y naturales.