

# ¿QUÉ PUEDEN HACER LOS PADRES PARA FORTALECER UN DESARROLLO SEXUAL SANO?

## Nacimiento - 4 años

- Cargue, acaricie y consuele a sus hijos.
- Use los nombres correctos para todas las partes del cuerpo, incluyendo el pene, la vagina y la vulva.
- Hable sobre las diferencias y las similitudes entre los cuerpos.
- Respete los cuerpos de sus hijos y enséñeles que tienen el derecho a decir "no" a los toques no deseados.
- Respete el derecho de sus hijos de explorar sus propios cuerpos.
- Enseñe a sus hijos sobre los límites. Por ejemplo, cuando quieren tocar sus genitales, deben hacerlo en privado.
- Deje que sus hijos sepan que está bien hacer preguntas.



## 5 - 8 años

- Invite a sus hijos a hacer y mantener amigos.
- Siga invitando a sus hijos a utilizar los nombres correctos para las partes del cuerpo y las funciones corporales.
- Diga a sus hijos que sus cuerpos son hermosos.
- Alimente a sus hijos con comidas sanas.
- Fomente el baño y la limpieza regular de sus cuerpos.
- Explique a sus hijos que las personas pueden estar atraídas y amar a otras personas del mismo género o de otro diferente, y que es importante respetar todas las orientaciones sexuales.
- Hable con sus hijos sobre su género y apóyelos si tienen dificultad con las expectativas sociales y culturales asociadas a su género.
- Enséñeles a respetar todas las expresiones e identidades de género.



## 9 - 12 años

- Ayude a sus hijos a entender cómo todos los cuerpos crecen y son diferentes en la pubertad.
- Proporcione a sus hijos una clara comprensión de los valores familiares con respecto a las citas amorosas y las relaciones sexuales.
- Enseñe a sus hijos que los sentimientos sexuales son normales.
- Diga a sus hijos que el sexo es placentero y que viene con responsabilidades.
- Hable a sus hijos sobre el embarazo y la reproducción.
- Forme habilidades sanas de resolución de conflictos.
- Enseñe a sus hijos cómo cuidar sus cuerpos, incluyendo cómo protegerse de infecciones de transmisión sexual y embarazos no deseados.
- Si oye a sus hijos utilizando la palabra "gay" en una forma despectiva, invítelos a usar una palabra diferente. Explique lo que significa "gay".
- Tómese el tiempo de hablar de manera abierta y honesta con sus hijos sobre temas de la sexualidad y pregúnteles qué piensan o sienten al respecto. Demuestre a sus adolescentes que les importa lo que ellos tienen que decir y que quiere escucharlos.
- Ayude a los adolescentes a entender cómo cuidar sus nuevas necesidades en materia de higiene, como, por ejemplo, usar desodorante, afeitarse y utilizar toallas higiénicas/tampones.



## 13 - 18 años

- Continúe respondiendo de manera abierta y honesta a las preguntas de sus hijos sobre la sexualidad.
- Asegure a sus hijos que las diferencias en talla, forma y desarrollo entre los jóvenes de la misma edad son normales.
- Exprese claramente las expectativas y los límites.
- Desanime a sus hijos de salir con personas 2 o 3 años mayores que ellos porque las dinámicas desiguales de poder pueden ponerlos en riesgo de una relación que no es sana.
- Motive a sus hijos a hablar sobre sentimientos como el amor, los celos, la rabia y otras emociones intensas.
- Apoye el deseo de sus hijos de ser independientes y expresar su identidad, invitándolos a tomar decisiones, intentar cosas nuevas y madurar.
- Muestre a sus hijos que los ama con afecto continuo.



## 19 - 24 años

- Mantenga las líneas de comunicación abiertas y acepte que la persona es un adulto, no un niño.
- Continúe ofreciendo cercanía física y emocional, pero respete la necesidad de privacidad e independencia.
- Aprecie los por sus fortalezas y cualidades.
- Facilite su acceso a los servicios de la salud sexual y reproductiva.

