

wow!

Guía familiar de educación afectivo-sexual
y prevención de la pornografía

6-12 años



Índice

| | | |
|-----------|---|----|
| | EL MOMENTO ES AHORA | 03 |
| 01 | APEGO SEGURO, LA BASE DEL VÍNCULO Al final, todo está en el principio | 04 |
| 02 | PRIMERA PARADA, CONFIANZA Hogar, ¿dulce hogar? | 07 |
| 03 | MIRAR CON RESPETO, PENSAR CON AUTONOMÍA Vivir en un mundo hipervisual | 10 |
| 04 | EL DESEO SEXUAL Y LA EDUCACIÓN SENTIMENTAL Donde el corazón te lleve... o no | 14 |
| 05 | EL PODER OCULTO DE LA INTIMIDAD Lo mejor siempre está en el interior | 18 |
| 06 | TIEMPOS, RITMOS Y ATENCIÓN Ante todo, keep calm | 20 |
| 07 | HÁBITOS SALUDABLES La casa, ladrillo a ladrillo | 22 |
| 08 | «MAMÁ, ¿QUÉ ES LA PORNOGRAFÍA?» Conversaciones en la cocina | 24 |
| 09 | HABLAR DE SEXO..., ¿YO? Cuando el experto eres tú | 30 |
| | RECURSOS | 36 |

El momento es ahora

En un entorno cada vez más abierto y conectado, donde el contenido sexual está tan presente, es primordial educar a nuestros hijos e hijas desde pequeños, en aspectos como el apego, la confianza e intimidad, el deseo sexual y el pensamiento crítico.

La educación sexual integral ha sido reconocida por la OMS como un aspecto esencial del desarrollo humano. Implica educar desde la biología, los afectos, el deseo y la razón de forma ética para lograr un desarrollo de la sexualidad pleno y libre. Consideramos que cada persona es un ser para la relación y el amor, respetando su dignidad.

Como sabemos, la tecnología permite que hoy la pornografía esté 24/7 al alcance de cualquier menor o adolescente, muchas veces de forma no deseada.

Cada vez se publica más material en relación al consumo de pornografía y sus efectos perjudiciales, pero sigue siendo necesario dotar a las familias de herramientas prácticas y acompañamiento para enfrentarse a esta realidad en las diferentes etapas de la vida, de una manera realista, actual y positiva.

En este contexto, las familias tienen un papel clave. Educar desde casa de forma natural, en un clima de confianza, igualdad, respeto y escucha es la base de una educación afectivo-sexual integral y la mejor forma de prevenir el acceso a la pornografía.

Wow!, el nombre elegido, indica asombro, sorpresa, fascinación. Nos parecía una palabra adecuada debido a que la sexualidad, como algo único, personal, incluso misterioso, nos acerca al significado de esa interjección.

Esta guía, con ideas prácticas, quiere ser una herramienta que acompañe a las familias en este desafío. Educar, en el fondo, es enseñar a desear y extraer lo mejor de sí mismo. La pornografía, claramente, va en dirección opuesta.



Apego seguro, la base del vínculo

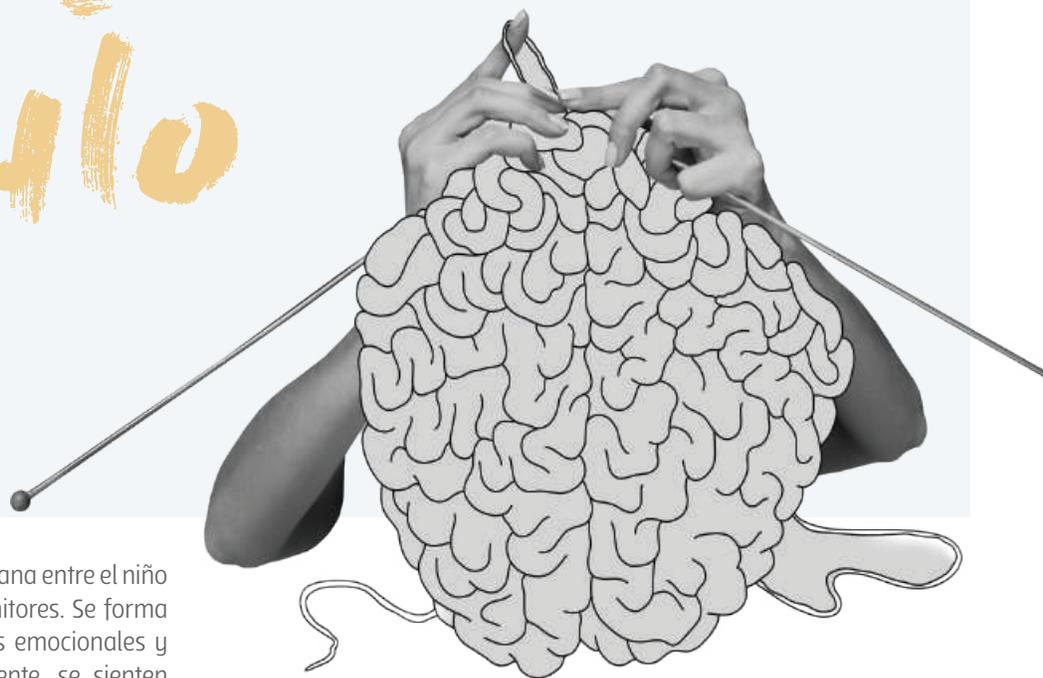
AL FINAL, TODO ESTÁ EN EL PRINCIPIO

El apego seguro es la base de una relación sana entre el niño y sus cuidadores, generalmente los progenitores. Se forma cuando el niño siente que sus necesidades emocionales y físicas son atendidas de manera consistente, se sienten protegidos, escuchados y valorados, lo que le permite desarrollar la autoestima y la autonomía. Además, les da seguridad en sus relaciones futuras y les permitirá desarrollar un mejor autocontrol y una buena autorregulación emocional. Estas cualidades los protegen frente a muchas conductas de riesgo, entre ellas la pornografía.

La pornografía puede ofrecer una vía rápida para gestionar emociones difíciles como el estrés, la ansiedad o la soledad. Cuando un niño o adolescente no cuenta con vínculos emocionales seguros, es más probable que en el futuro recurra a este tipo de contenido para llenar vacíos afectivos. Por eso, fomentar el apego seguro es una forma poderosa de prevención y protección.

Existe una relación entre el cerebro y el apego seguro, ya que influye en un óptimo desarrollo en los circuitos cerebrales y conexiones neuronales en estas áreas del cerebro:

- **Amígdala:** regulación emocional
- **Hipocampo:** formación de recuerdos y capacidad de aprender de las experiencias
- **Corteza prefrontal:** control de impulsos y toma de decisiones
- **Sistema de recompensa:** aprendizaje y repetición de conductas placenteras



¿Cómo se comportan los padres que favorecen el apego seguro?

- Están disponibles emocionalmente
- Muestran afecto de forma clara y constante
- Expresan sus propias emociones con naturalidad
- Fomentan la autonomía de sus hijos
- Tienen una comunicación abierta y respetuosa
- Ponen límites claros, coherentes y de forma afectuosa

10 ideas para construir un apego seguro

1. Presencia emocional

Estar físicamente con ellos no siempre será suficiente. Los niños necesitan sentirse emocionalmente acompañados. No basta estar cerca, sino ser cercanos.

2. Escucha activa

Demuestra verdadero aprecio por lo que te cuentan, incluso si parece algo “insignificante”. Es importante que vean que su mundo te importa. Mírale a los ojos, escucha, responde con interés.

3. Valida sus emociones

No minimices ni restes importancia a su tristeza, miedo o enfado. Ayúdales a entender lo que sienten y por qué lo sienten, a regular, en lugar de ignorar o reprimir.

4. Establece límites

Horarios regulares para comidas, descanso y demás actividades crean seguridad. Los límites firmes, claros y respetuosos no controlan, sino que protegen y los ayuda a sentirse seguros.

5. Contacto físico

Abrazos, caricias, besos, una mano en el hombro y gestos de afecto fortalecen el vínculo. Incluso los adolescentes necesitan gestos físicos que les recuerden que son queridos. Aunque a veces te rechazan, te necesitan.

6. Refuerza sus logros

Diles en voz alta lo que hacen bien. No des por sentado que lo saben. Nombrar y valorar sus esfuerzos es uno de los mayores potenciadores de la autoestima.

¿Y cómo son los niños que crecen con apego seguro?

- Tienen mayor autoestima
- Son más empáticos y comprensivos con los demás
- Manejan mejor la frustración
- Tienen mayor autocontrol emocional
- Construyen relaciones duraderas y de confianza
- Son emocionalmente más competentes



7. Tiempo de calidad... y de cantidad

Un rato a solas con cada hijo e hija, aunque sea breve. Pueden ser paseos, juegos, cenas, charlas sin pantallas. Lo importante es la conexión y estar en los momentos importantes.

8. Comunicación abierta

«En casa de los Martínez se habla de todo». Que en tu hogar se pueda tocar cualquier tema: emociones, sexo, dudas, conflictos, miedos... No puede haber temas prohibidos ni tabúes.

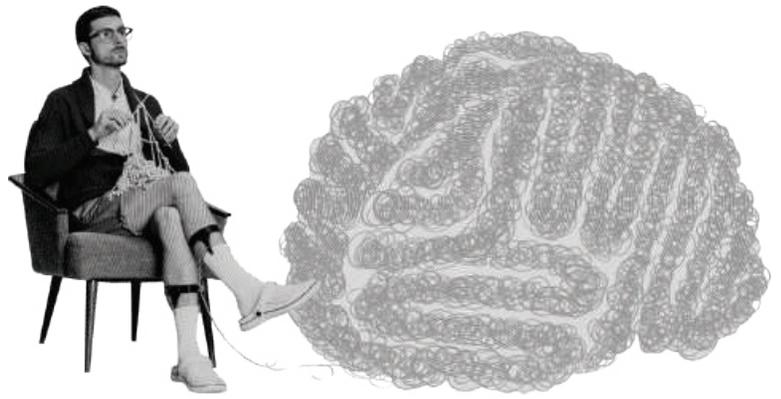
9. Ejemplo saludable

En el uso de pantallas, en la forma de hablar, en cómo gestionas tus emociones. Explica tus decisiones: “Yo no veo este tipo de contenido porque no respeta a las personas...” Tus actos son más elocuentes que tus palabras.

10. Afecto entre los padres

Hay muchas cosas que dan seguridad a los hijos, una de ellas es ver que sus padres se quieren. Gestos de cariño, halagos mutuos, palabras de perdón, trato con respeto... Así aprenderán cómo tratar a su pareja en el futuro y les servirá para detectar y salir a tiempo de relaciones abusivas.

Actividades que fortalecen el apego



Círculo de confianza



Con niños y niñas pequeños: Cada miembro de la familia nombra una cosa que le hace sentirse querido o comprendido por otro. Por ejemplo: “Me siento querido cuando mamá me abraza cuando lloro.”

Con niños y niñas más mayores: que cada hijo escriba, de manera anónima, cosas positivas de sus hermanos, padres o abuelos y tíos, dependiendo del tipo de convivencia en el hogar. Este ejercicio es especialmente útil para los padres, porque a veces solo nos fijamos en lo negativo de ellos.

Notas de gratitud



Escribe breves mensajes de agradecimiento o palabras de afecto en lugares inesperados. Estos gestos se recuerdan toda la vida y refuerzan el vínculo positivo.

En la nevera: “Gracias por ayudar hoy sin que te lo pidiera”.

En su agenda diciéndole lo que valoras su esfuerzo y señalando algún aspecto positivo de su personalidad.: “Confío en ti. Eres valiente”.

En su almohada, o en su mochila: “Pásalo bien en la excursión. Te quiero...”

Noche de preguntas



Una ronda de preguntas durante la cena, antes de dormir o aprovechando alguna salida:

¿Qué fue lo mejor y lo peor de tu día? También puedes responder en tu caso.

¿Qué necesitas de mí esta semana?

¿Por qué puedes estar agradecido hoy?

Proyecto familiar



Planificar algo juntos: un huerto, una receta, una manualidad, un viaje, una fiesta de cumpleaños... Hazles partícipes y conseguirás que se motiven mucho más. Cuando los hijos se sienten incluidos y valorados, el vínculo se fortalece y crecen en responsabilidad.

Primera parada, confianza

HOGAR,
¿DULCE HOGAR?



La curiosidad en los niños es natural, sana e importante para su desarrollo. Necesitan respuestas y nada mejor que obtenerlas de quienes más los quieren y conocen. La familia, de manera habitual, es el lugar donde se aprende a querer al otro tal como es. Por eso, es también un entorno apropiado donde los hijos pueden mostrarse sin máscaras y sin miedo a no ser aceptados.

Es apropiado favorecer un clima de confianza con nuestros hijos e hijas, en el que se sientan acogidos, escuchados y valorados, incluso sabiendo que como padres no somos perfectos. ¡No existe la familia perfecta, existe nuestra familia! Y desde ese vínculo, podemos favorecer que acudan a nosotros cuando tengan dudas o necesiten respuestas, sin miedo ni vergüenza. La confianza no se impone, se construye con el ejemplo y las acciones del día a día.

Aceptar a nuestros hijos —con su forma de ser, de entender el mundo, con sus dudas y preocupaciones— implica dejar atrás la imagen idealizada del hijo que habíamos soñado, para abrazar al hijo que tenemos frente a nosotros y al que queremos tal cual es. Esto implica educarlos desde lo que son, no desde lo que quisiéramos que fueran.

Si se sienten valorados, también aprenderán a valorarse a sí mismos. Así se construye la autoestima y la seguridad personal. Cuando se encuentren con la pornografía, por ejemplo —algo cada vez más probable y precoz—, tendrán más recursos para no usarla como vía de escape a través del placer instantáneo, o como refugio frente a la frustración o el desequilibrio emocional.

13 sugerencias para el día a día:

01 Muestra interés por su mundo

Lo que para ti puede parecer pequeño, para ellos es todo. Escucha con atención aquello que viven, les gusta o les preocupa, de esta forma se construyen vínculos fuertes.

02 Responde a sus dudas sin censura

Llama las cosas por su nombre. Anima a preguntar y a poner contexto: “¿Quieres decir esto o aquello?”. Si perciben un rechazo o huida, dejarán de confiar y buscarán respuestas en internet, amigos o fuentes menos seguras.

03 utiliza palabras claras y directas

Evita eufemismos que pueden confundir más que aclarar. Este tipo de frases les ayudará a no sentir vergüenza o sentirse bichos raros:

- «Me alegra que me hagas esa pregunta, veo que estás creciendo...»
- «Es normal tener estas dudas...»
- «Cuando yo tenía tu edad también me preguntaba estas cosas...»

04 Escucha antes de hablar

Así, además de atender y demostrar que nos importa lo que dice, sabrás qué sabe y cuál es su visión u opinión sobre lo que nos pregunta. Tendrás un punto de partida para responder. Por ejemplo:

«Mamá, ¿qué es el porno?
-¿Dónde lo has escuchado?, ¿por qué lo preguntas?»
«Papá, ¿por qué es malo ver porno?
-¿Qué piensas tú sobre eso?»

05 Nunca los dejes sin respuesta

Si no es el momento adecuado, díselo. “Quiero responderte bien, con calma. Esta tarde hablamos, ¿te parece?”. Busca un lugar tranquilo, sin interrupciones.

06 Sé coherente con lo que dices y haces

El ejemplo es más potente que las palabras. Si lo que ven en casa contradice lo que oyen, no confiarán en lo que dices. Además, los niños aprenden mucho por imitación, gracias a las llamadas neuronas espejo.

07 Aprovecha las oportunidades cotidianas

Una canción, un anuncio, un reel, algo que ha sucedido en el colegio o una conversación de la calle pueden ser puntos de partida para hablar.

08 Fomenta experiencias familiares

Durante la pubertad, el cerebro realiza una "poda neuronal" y se eliminan las conexiones poco utilizadas. Las vivencias familiares positivas que se repiten, permanecen. Dedicar tiempo de calidad en familia, sin prisas, sin pantallas.

09 Comparte tu mundo interior

Hablar de tus emociones, alegrías o preocupaciones, elimina barreras a la confianza y aumenta la cercanía. No quiere decir que hablemos como amigos o colegas; nos necesitan como padres y referentes estables.

10 Contesta siempre con la verdad

Es lo que vienen a buscar en nosotros. Adapta la explicación a su edad y nivel de madurez de forma clara y sencilla, pero no te inventes las cosas ni esquives las respuestas. Algunos necesitarán respuestas más elaboradas, otros más sencillas.

11 Comparte actividades

Si le gusta dibujar, dibuja con él. No importa si no se te da bien. Lo importante es que se sienta acompañado. Lo mismo con cocinar, hacer bricolaje, llevar el coche al taller... Comparte tus tareas cotidianas o tus hobbies.

12 Ponte a su altura

Literalmente. Siéntate o agáchate para hablar con ellos cara a cara, a su nivel. Un gesto tan simple como tocar su hombro o tomarles de la mano refuerza el vínculo.

13 Haz memoria de tu infancia

Compartir cómo vivías algo a su edad ayuda a que comprendan que tú también has pasado por ahí, que no naciste sabiendo y que equivocarse es parte del aprendizaje.

LA IMPORTANCIA DEL ENTORNO. Aunque la familia nuclear es el recurso básico, los niños reciben muchos más estímulos. La abuela que ofrece chuches a cambio de besos, el tío que le propone comprar "algo prohibido" en secreto, un profesor que habla en términos diferentes a los que hablamos en casa, los amigos que "normalizan" y presumen de algo distinto a tus valores, el compañero de fútbol que hace chistes de mal gusto en el vestuario de los que todos se ríen... ¿Cómo lo abordamos? Es todo un reto. Intentar hablar con el entorno cercano, tratar de que tengan otro adulto de nuestra confianza como referente, crear hábitos para evitar la presión de grupo, fomentar su pensamiento crítico para evitar la manipulación afectiva, asumir que a veces ir contracorriente o ser un bicho raro es lo correcto...

Todas estas ideas pueden ayudarnos a crear un clima de confianza para resolver sus dudas e inquietudes, donde sientan que pueden hablar sin temor, incluso si se han topado con contenidos pornográficos o tienen dudas relacionadas con la sexualidad.



Mirar con respeto, pensar con autonomía

VIVIR EN UN MUNDO HIPERVISUAL

Educar la mirada es enseñar a ver a los demás como personas, como alguien valioso no como algo, con sus circunstancias, diversidad, cultura, sin cosificar ni utilizar o aprovecharse de los demás. Mirar así es admirar, saber mirar es saber amar.

Muchas imágenes que consumen nuestros hijos (en redes sociales, series, videoclips, publicidad y música) reducen al individuo a partes del cuerpo o a objetos de placer sexual. Casi siempre esas imágenes no invitan a pensar, solo a consumir.

La pornografía impide descubrir y mirar al otro en su dimensión física, afectiva y emocional. Es pura genitalidad y placer directo –generalmente sólo para el hombre–, donde otros afectos no tienen cabida. El problema de la pornografía no es que enseñe mucho, sino al revés, revela muy poco del sujeto.

¿Por qué es tan importante educar la mirada desde pequeños? Porque el modo en que aprenden a mirar influye en cómo se relacionarán con los demás, si serán capaces de admirar, de maravillarse o si tenderán a usar; de desarrollar empatía o de quedarse en lo superficial.

03

El rostro, por ejemplo, es lo más humano que tenemos: revela emociones, historias, identidad. Enseñarles a mirar a la cara, a los ojos, es enseñarles a conectar de verdad. Por eso es básico dejar el móvil a un lado y mirar a nuestros hijos a la cara cuando nos hablan. Es levantar la mirada para conectar.

7 propuestas visuales:

1. Explica que el cuerpo es bello y bueno, también las partes más íntimas.

- No son algo vergonzoso, simplemente se muestran en contextos de intimidad y amor, no como objetos de consumo o exhibicionismo.

2. Aprovecha momentos cotidianos (series, películas, música, redes sociales, etc.) para conversar:

- ¿Qué muestra esta imagen?
- ¿Te invita a conocer más o solo destaca lo físico?
- ¿Se ve el rostro? ¿Te ayuda a imaginar quién es, qué siente o necesita?

3. Si aparece alguien con poca ropa o en poses sexuales, pregunta:

- ¿Qué crees que quiere comunicar?

4. Fomenta una mirada personal y respetuosa:

- Enséñales a mirar a los ojos, a ver más allá del cuerpo o la ropa. Valorar a cada uno por quién es, no por la marca de ropa que lleva o por si es gordo, flaco, alto...

5. Utiliza el arte y fotografía como herramienta:

- Distingue entre lo que sugiere y despierta admiración (arte) y lo que reduce y explota (pornografía).

6. Haz actividades sencillas en casa:

- Crear un mural familiar con imágenes que vale la pena mirar: arte, paisajes, gestos de cuidado, personas admirables.

7. Ayúdales a descubrir a la persona detrás de una imagen:

- ¿Por qué está ahí? ¿Qué busca o necesita?
- ¿Y si fuera tu hermana, tu amigo, tu madre?

Cada persona tiene una historia, muchas veces difícil, que merece ser comprendida.

"La imagen pornográfica es como una varita mágica que convierte a los sujetos en objetos, y a las personas en cosas".
Roger Scruton.



El pensamiento crítico consiste en formar una mente capaz de hacerse preguntas, detectar manipulaciones y tomar decisiones informadas, con plena autonomía.

Frente a la pornografía, significa enseñarles a ver más allá de las imágenes. Cuando se acercan a la adolescencia, se pueden plantear preguntas más profundas:

- ¿Es una relación sexual normal, habitual, consentida, respetuosa?
- ¿Qué se está diciendo realmente sobre el cuerpo, el amor, el deseo?
- ¿Qué valores promueve?
- ¿A quién beneficia y a quién daña?
- ¿Por qué está tan disponible y qué intereses hay detrás?

Cuando nuestros hijos e hijas aprenden a mirar así, no solo estarán protegidos frente a la pornografía, sino frente a muchas otras formas de manipulación en las redes sociales, los medios de comunicación o en la relaciones con otras personas.



Conversaciones para cuestionar y reconocer imágenes buenas de imágenes malas

- Habla con tus hijos y diles que quieres asegurarte de que saben distinguir entre imágenes seguras (buenas) e imágenes inseguras (malas). Puedes comenzar señalando imágenes que tengas alrededor de casa, una foto con los abuelos, las vacaciones, el último cumpleaños, fotos familiares y con amigos y pregunta: ¿cómo te sientes cuando miras estas imágenes?
- Podéis hacer una foto durante una actividad que estéis disfrutando y preguntarle cómo se siente al ver esa imagen. Muy probablemente le gustará.
- Habla de cómo hay muchos tipos de imágenes y vídeos disponibles en los anuncios, la tele, internet, las redes sociales. Algunas de esas imágenes nos hacen sentir bien y otras son simplemente lugares, personas, o actividades que pueden gustarnos o no pero que son imágenes seguras, no nos hacen sentir mal.
- Coméntale que hay imágenes inseguras o malas que pueden hacerle sentirse incómodo: fotos violentas, desagradables, o incluso cuerpos desnudos, o con poca ropa. Si en algún momento se las encuentra o alguien se las enseña, puede acudir a ti y contártelo.
- En esos casos, acompaña con cariño y comprensión, puedes preguntarle qué ha sentido, si cree que son reales o no, qué tipo de emociones se muestran, etc.
- Explora sus reacciones: ¿cómo y por qué te ha impactado esta imagen o este vídeo?

Recuerda

- Lo que vemos influye en lo que pensamos, lo que pensamos en cómo sentimos, y lo que sentimos en cómo actuamos.
- A veces no vemos lo que queremos, sino lo que nos enseñan los algoritmos o las plataformas de contenido. Y lo que nos enseñan es muy parecido a lo que ya hemos visto.



El deseo sexual y la educación sentimental

04

DONDE EL CORAZÓN TE LLEVE... O NO

"Educar la mente sin educar el corazón no es educar en absoluto." Aristóteles

El deseo sexual forma parte natural del ser humano desde la infancia. No es algo que haya que temer ni esconder, sino comprender. Es una energía que nos impulsa hacia el cariño, la cercanía, la intimidad, la conexión, la bondad y, más adelante, nos facilita tener relaciones y vínculos afectivos estables. El deseo y la curiosidad sexual, de forma gradual, nos capacitan para amar y ser amados.

Educar el deseo significa ayudar a que nuestros hijos e hijas lo reconozcan como algo bueno, a vivirlo de forma saludable, en equilibrio con los sentimientos, la razón y el respeto por uno mismo y por los demás.

Es normal que, al crecer, niños y niñas sientan curiosidad por el cuerpo y el placer. Suele haber un deseo más profundo de afecto, de sentirse queridos, de entender qué significa relacionarse con otros. Por eso es importante acompañar, sin juzgar ni castigar, sino escuchando y orientando.

A veces, las emociones suelen entenderse de forma polarizada. Por un lado, la idea de que hay que reprimirlas, esconderlas o ignorarlas, como se hace en algunas culturas

o generaciones anteriores. Por otro lado, quizá como respuesta a este enfoque, se ha dado a las emociones un protagonismo absoluto, permitiendo que dirijan y controlen la vida. Es necesario un punto medio: aprender a reconocer y expresar lo que sentimos, así como gestionar y regular esas emociones.

Como padres, una de las tareas más difíciles y fundamentales es la educación afectiva, clave para la felicidad de nuestros hijos. Y es todo un reto ayudarles a identificar lo que sienten.

Las emociones primarias —miedo, ira, asco, alegría, tristeza y sorpresa— vienen de serie, son universales y hacen que nos adaptemos a nuestro día a día. A medida que los niños y niñas crecen, se pueden ir incorporando otras emociones más complejas como el amor, la vergüenza, la curiosidad, la rabia, etc. Lo esencial es que entiendan que no existen emociones buenas o malas, todas tienen un propósito y nos dan información sobre lo que vivimos y sentimos.

Muchas veces en una adicción —incluida la pornografía— encontramos dificultades de fondo en el manejo emocional. Si les enseñamos desde pequeños a reconocer y regular lo que sienten, estaremos previniendo de manera eficaz cualquier posible adicción en el futuro.

5 apuntes en la educación del corazón

01 Habla con naturalidad sobre el deseo y el cuerpo

Sentir placer, curiosidad o atracción forma parte del crecimiento. Lo importante es entender qué hacer con eso que se siente, cómo cuidarse y respetarse.

02 Vincula deseo y afecto

Explica que lo sexual no es solo físico, sino que tiene que ver con el cariño, la confianza y la conexión con la otra persona.

03 Acompaña el descubrimiento del cuerpo

Si tocan o exploran su cuerpo, explica con sencillez, según la edad, qué son las partes íntimas, por qué son valiosas y el respeto que merecen. Se les puede decir que las partes privadas de los demás no se tocan ni se miran y que nadie debería tocar ni mirar sus partes privadas. Aprovecha para decirle que si alguien lo hace y te pide que guardes el secreto, es una señal de alerta, y que puede acudir a ti y contártelo.

04 Ayúdale a construir amistades sinceras

Por ejemplo, que se hagan preguntas del estilo: ¿cómo deseas que te traten?, ¿qué te gustaría encontrar en una persona en el futuro?, etc.

05 Sugiere una actividad creativa

Por ejemplo, dibujar juntos la silueta del cuerpo humano y señalar zonas de ternura, como manos que abrazan, ojos que expresan, rostros que sonríen. Esta sencilla actividad ayuda a entender que el cuerpo comunica deseos y afectos.



Empatía y asertividad, imprescindibles

Si queremos acompañar el desarrollo afectivo y sexual de nuestros hijos —y prevenir futuras conductas como el uso de pornografía—, hay dos habilidades claves que debemos cultivar desde pequeños: la empatía y la asertividad.

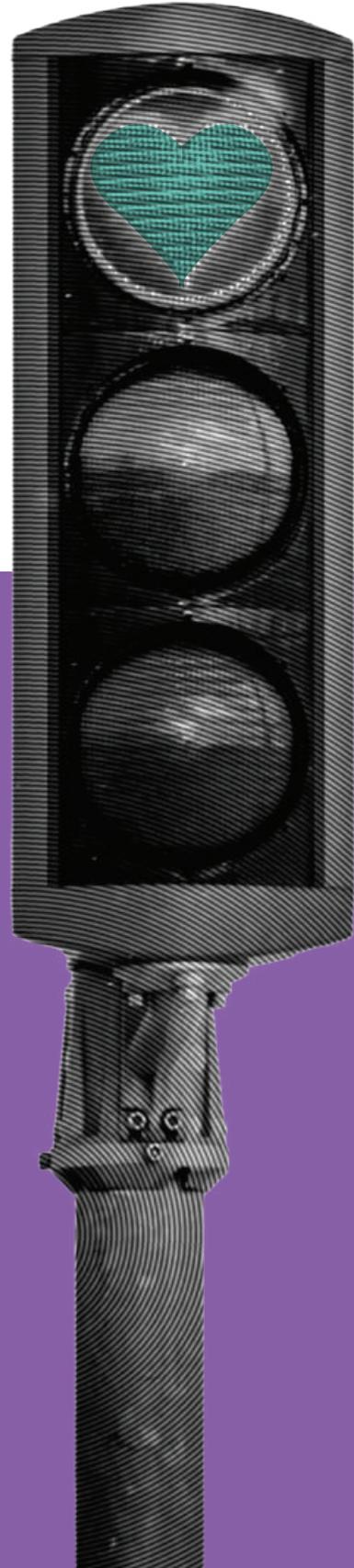
La empatía es como un tercer oído que nos ayuda a comprender las emociones y sentimientos de los demás y saber responder a esas emociones. Es una de las características que más nos diferencia de los animales. Ponerse en el lugar y a la altura del otro.

La asertividad es una habilidad que nos permite expresar pensamientos, sentimientos y necesidades de forma clara, respetuosa y firme. Así defendemos nuestros derechos sin imponerlos, ni vulneramos los de los demás. Es un equilibrio entre comunicar de forma agresiva o pasiva.

Nacemos con una predisposición hacia la empatía y la asertividad pero si no las trabajamos son difíciles de desarrollar.

Las razones del corazón

- ¿Por qué nos cuesta atender a un hijo o una hija que está sufriendo emocionalmente y sin embargo acudimos a ellos en cuanto se caen o tienen un dolor físico? Es bueno hacerse cargo del mundo emocional de nuestros hijos y ser capaces de legitimar sus sentimientos, deseos y pensamientos como algo vital en su desarrollo.
- «¿Pero por qué estás nervioso, si no hay motivos?» No podemos racionalizar una emoción. El miedo, por ejemplo, no se elimina con argumentos.
- «Mamá, me aburro, ¿qué puedo hacer?» Es normal que reclamen nuestra atención si no se entretienen, pero recuerda que el aburrimiento también es una emoción, y es recomendable aprender a tolerarlo. En un mundo hiperestimulado es una buena opción enseñar a esperar, a crear, a aburrirse.
- «¿Quieres hacer el favor de controlarte?» A veces nuestros hijos no son capaces de controlar la ira. La neurobiología enseña que al experimentar una emoción, se activa la amígdala en el cerebro. Es oportuno enseñar a utilizar estrategias que reduzcan esa activación y conseguir que la corteza prefrontal, la parte racional del cerebro, tome las riendas. El hecho de poner nombre a la emoción ayuda. Aprender a respirar, saltar, arrugar papeles, dejar que pase el tiempo, reírse, hacer una actividad que le guste como pintar o dibujar, abrazar...



6 pistas para convertir a tu hijo en un experto emocional

1

Reconocer y expresar las emociones ayuda a comprenderlas. Cuando son pequeños hay que ayudarlos a identificar lo que sienten. Por ejemplo: «Veo que tienes celos de tu hermana porque paso mucho tiempo con ella porque aún es un bebé y me necesita. Es normal que te pase».

Utiliza un vocabulario emocional adecuado. Puedes buscar en internet la rueda de las emociones, imprimirla y colocarla, por ejemplo, en la nevera o en algún sitio a la vista. Esta rueda, creada por el psicólogo Robert Plutchik, está diseñada para ayudar a identificar, comprender y gestionar las emociones.

2

3

Compartir nuestras propias emociones. Mostrar lo que sentimos les enseña a hacer lo mismo. Por ejemplo: «Estoy más irritable por esta situación que me estresa un poco (la que sea, y adaptada a su edad). Estoy preocupada y a veces respondo mal. Gracias por tener paciencia, intentaré responder con más amabilidad. ¿Me perdonas?». Pedir perdón es una forma excelente de enseñarles a perdonar. No somos perfectos y nos equivocamos, no pasa nada.

Validar sus emociones, no su conducta. Distinguir entre emoción y conducta: comprensión, sí; consentir una mala conducta, no. Se trata de aceptar lo que sienten sin justificar malas acciones. Por ejemplo, si se enfada y pega puedes decirle: «Entiendo que estés enfadado, pero no se pega ni se insulta».

4

5

Fomentar la empatía y ayudarle a reconocer la emociones de los demás. La empatía se desarrolla a lo largo de toda la vida. Pregunta por ejemplo: «¿cómo crees que se siente tu amigo cuando pasa esto o aquello?». Es un buen momento para recordarle que no es bueno hacer a los demás lo que no nos gustaría que nos hicieran a nosotros.

Educar en el autocontrol, enseñar a gestionar la frustración. El autocontrol permite aprender a regular las emociones, pensamientos y deseos. Es una herramienta fundamental para conseguir nuestras metas y mantener relaciones saludables. Cada rabieta o enfado puede convertirse en una oportunidad para crecer, sobreponerse y madurar, siempre con el acompañamiento adecuado.

6

¿y qué tiene que ver esto con la pornografía?

Mucho. Si nuestros hijos desarrollan una buena gestión emocional, tendrán mayor capacidad para resistir los impulsos, afrontar las frustraciones y buscar vínculos reales en lugar de gratificaciones inmediatas.

Un niño o niña que aprende a esperar, a calmarse, a hablar de lo que siente, a pedir ayuda y a empatizar con los demás, tiene más probabilidades de rechazar un contenido que banaliza el cuerpo, instrumentaliza a las personas y desconecta el placer del vínculo afectivo.



El poder oculto de la intimidad

LO MEJOR
SIEMPRE ESTÁ
EN EL INTERIOR

La intimidad es hoy un bien de lujo porque es escaso. Lo más valioso, lo más personal, se protege, ya sea un pensamiento, un deseo, un recuerdo familiar o tu propio cuerpo; es decir, es un lugar reservado para los más cercanos, no compartido con extraños. Implica conocerse, comunicarse, admiración mutua, así como compartir gustos, valores, actividades y espacios agradables para ambos.

Hay una intimidad hacia uno mismo, que es la forma en que vivimos nuestra propia interioridad; y una intimidad en referencia a otros, que es la manera en la que compartimos nuestro mundo interior.

Es un elemento clave para entender la sexualidad, que distingue a los humanos de otras especies. La pornografía, por el contrario, nos enseña todo el cuerpo, pero desprecia la intimidad.

Algunas manifestaciones de la intimidad o de su ausencia:

- Respeto y aprecio por el cuerpo. Mi cuerpo es mío y dice mucho de mí, aunque a la vez soy más que mi cuerpo. Lo que lo hace valioso es que es único.
- El poder del pudor. Es una defensa de la intimidad, del respeto y cuidado de los demás. Hoy día el pudor es revolucionario, un acto de rebeldía ante la moda de la transparencia, de mostrar lo interior y exterior. El pudor invita a no poner en primer plano lo más íntimo.
- Las redes sociales habitualmente exhiben, la intimidad se convierte en “extimidad”. Existe una especie de ‘ley del agrado’, de continua validación.

Preguntas y respuestas

- **En el cole una profesora dijo que tenemos intimidad, pero no entendí esa palabra...**

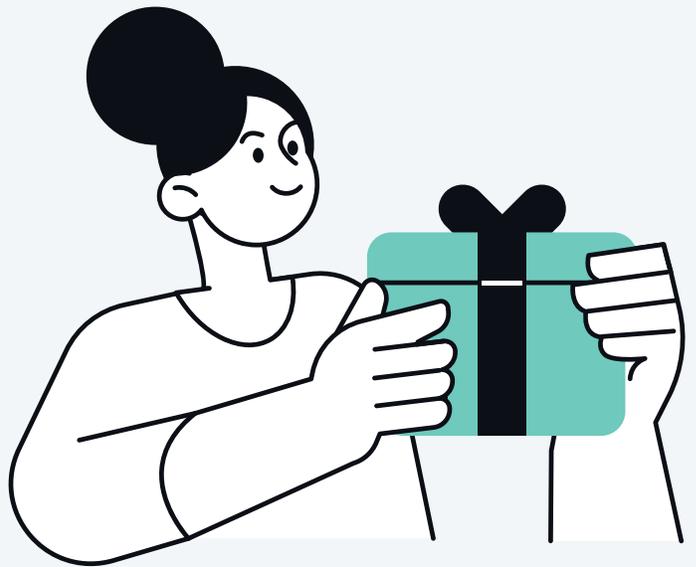
La intimidad es algo muy personal, como un tesoro. Si tienes un recuerdo preciado de tu abuela, lo guardas en un sitio seguro, para que nadie te lo quite, y solo lo enseñas a tus amigos o a tu familia.

- **¿Papá, tengo que contar a la gente si estoy triste o alegre?**

Lo que te pasa, lo que sientes, es bueno que no quede solo en ti. Lo normal es abrir tu intimidad a quienes tienes más cerca y en quiénes confías.

- **¿Puedo ver qué tiene papá en este armario?**

Las cosas de papá son suyas, hay que respetarlas. Si le preguntas seguro que te enseñará lo que quieras.



Ejemplos de la vida real

- **¿Hay secretos buenos y malos?**

Sí. Por ejemplo, uno bueno es cuando tu madre te dice que ha comprado un regalo a tu hermana, pero quiere que sea una sorpresa. Uno malo podría ser cuando alguien te dice “esto no se lo cuentes nunca a nadie”. Es entonces cuando tienes que contarlo a tus padres o a un adulto de confianza que pueda ayudarte.

- **«Mi hijo me lo cuenta todo...».**

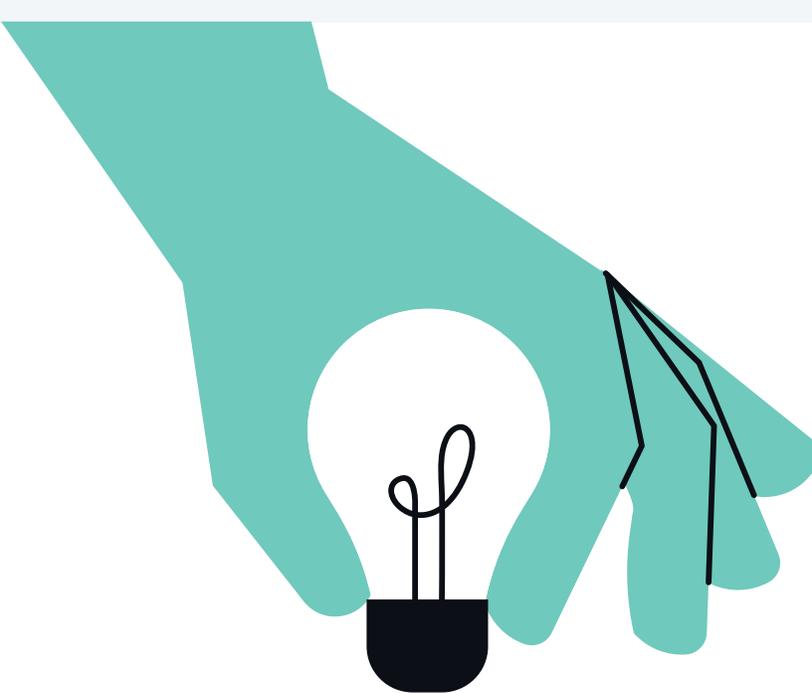
Si quieres que eso ocurra, que sea porque él quiere y lo entiende, porque hay confianza, no porque “te lo tenga” que contar. No es aconsejable acorralar, presionar, obligar ni interrogar.

- **Niveles de intimidad.**

No damos abrazos a todos, ni dejamos que entre hasta el salón de casa cualquiera que llame a nuestra puerta.

- **Busca momentos para tener conversaciones sobre el respeto, el valor del cuerpo, el autocuidado y la dignidad propia y ajena.**

Por ejemplo, la playa y la piscina son momentos oportunos para enseñarles a cambiarse con discreción. Así aprenden a cuidar su cuerpo de la mirada ajena y a no exponerse.



Tiempos, ritmos y atención

ANTE TODO,
KEEP CALM

Vivimos a un ritmo vertiginoso. Estamos inmersos en la era del “lo quiero, lo tengo”, del “usar y tirar”. Compramos algo por internet y lo recibimos en pocas horas. Queremos ver una serie y no necesitamos esperar al día de emisión ni soportar los anuncios: podemos verla entera, cuando queramos, como queramos. Si algo se rompe, lo reemplazamos antes de repararlo. Esta mentalidad —rápida, impaciente, desechable— no solo afecta a cómo nos relacionamos con los demás y con el mundo sino que nos afecta a nosotros mismos.

La pornografía supone satisfacer de forma inmediata y sin esfuerzo la necesidad de gratificación sin tener en cuenta que hay otro que vive, desea y siente. El otro se convierte

en un producto que se usa para un fin —mi placer— y luego se descarta.

Desaparecen la paciencia, la conquista, el conocimiento mutuo, el respeto y la entrega. Y, en su lugar, aparece el uso.

Frente a esto, es importante inculcar en nuestros hijos el valor de la espera, la constancia, que sepan que las cosas que merecen la pena y que queremos conservar requieren tiempo y esfuerzo, y eso nos hace crecer y madurar y dar a las cosas el valor que tienen.



OC

Pequeños gestos

El camino es gratificante. Una forma eficaz de contrarrestar la necesidad de inmediatez es fomentar actividades que requieran constancia. Algunas ideas:

- Aprender a tocar un instrumento
- Practicar un deporte
- Dibujar, pintar o modelar
- Hacer puzles o construir maquetas
- Cuidar una planta o una mascota
- Aprender un idioma
- Hacer una colección de cromos o cualquier otra cosa que les interese

Para conseguir casi cualquier objetivo hace falta dedicación, las equivocaciones son parte del camino, y las recompensas más profundas no son inmediatas.

¡Viva el aburrimiento! La pornografía también puede aparecer como una forma de huida del aburrimiento, del vacío, de la desconexión emocional o de la falta de propósito.

El cerebro no debe acostumbrarse a estar siempre entretenido, ya que buscará esa sensación continuamente. Tampoco soportará la espera en el médico o una conversación un poco larga... En definitiva, su capacidad de prestar atención se verá mermada. Tener tiempo libre en la

infancia es fundamental para un correcto desarrollo. Con tiempo libre nos referimos a actividades no dirigidas, al juego libre.

Cuando un niño está enfadado, frustrado o con una rabieta, no está preparado para razonar. Se activa la parte más primitiva del cerebro —la encargada de la supervivencia— y en ese momento no podemos esperar respuestas maduras y reflexivas.

Por eso, es clave enseñar a detenerse y calmarse antes de actuar. En lugar de mandarle al tradicional y actualmente desaconsejado “rincón de pensar”, podemos ofrecerle un “espacio de calma”: un lugar donde pueda relajarse, reconectarse consigo mismo y bajar la intensidad emocional.

Espacios de calma:

- Un cuento o libro que le guste
- Un peluche o juguete
- Música suave
- Un espacio donde simplemente estar y respirar

Las pequeñas frustraciones, bienvenidas. Solo después de ese tiempo de pausa podremos hablar, corregir, escuchar y acompañar de forma efectiva. Y lo más importante: estaremos enseñando a no actuar impulsivamente ante la frustración. Esta capacidad será clave, en la adolescencia y en la vida adulta, para evitar recurrir a la pornografía o cualquier otra adicción como vía de escape.



Hábitos saludables

07

LA CASA, LADRILLO A LADRILLO

Entre los 8 y los 12 años, niños y niñas atraviesan una etapa clave del desarrollo físico, emocional y cerebral. Es un tiempo en el que comienzan a tener más autonomía, curiosidad y acceso a dispositivos digitales. Por eso, es fundamental acompañarlos con hábitos que fortalezcan su autoestima, su capacidad de autocontrol y su vínculo con el mundo real.

Los hábitos saludables no solo ayudan a prevenir el consumo de contenidos inapropiados como la pornografía, sino que cultivan una vida emocional equilibrada, relaciones positivas y una estructura interna sólida para tomar buenas decisiones en el futuro. No se trata solo de “decir no”, sino de construir un entorno donde el “sí” a una vida sana tenga más fuerza.

El corazón necesita satisfacer su deseo de vincularse con otros y conectar, de jugar y buscar la aventura, la capacidad de admiración y el sentido o motivación por el que se hacen las cosas.

Las familias pueden ser un lugar de experiencias auténticas, que despiertan el asombro y la ternura, en un clima único de validación y de afirmación de nuestra forma de ser.

En este apartado compartimos rutinas, prácticas cotidianas y consejos que podéis integrar en vuestro día a día como familia para proteger, educar y fortalecer el desarrollo integral de vuestros hijos.



10 tips al alcance de todos

Rutinas estables

Establecer horarios para dormir, estudiar, comer, jugar y desconectarse de las pantallas. Así vivirán con más seguridad al saber qué hacer en determinados momentos. No significa ser inflexible, sino tener un poco de orden.

Sueño y descanso

Promover la higiene del sueño ayuda a mejorar el rendimiento cognitivo y emocional, reduciendo el estrés y la ansiedad. Dormir las horas necesarias a cada edad. Un cerebro descansado tiene más autocontrol, aprende mejor y se autorregula emocionalmente de forma eficaz.

Metas y planificación

Ayudar a los hijos a establecer metas y desarrollar habilidades de planificación contribuye a la construcción de hábitos saludables y a un mejor manejo del tiempo. Desde pequeño ayúdalo a que planifique sus tareas. Que sepa qué quiere y qué va a hacer para conseguirlo.

Tareas de la casa

En el fondo, es una ayuda más para nuestros hijos que para nosotros. Que se encarguen de cosas del hogar, no sólo les ayudará sentirse útiles al saber que aportan a la familia, sino que es una excelente forma de fomentar la autoestima y la responsabilidad.

Actividad física y juegos al aire libre

El ejercicio físico es uno de los factores protectores más importantes frente a conductas adictivas. Practicar un deporte, la naturaleza, salir en bici o jugar en el parque cada día. El ejercicio libera dopamina natural, reduce el estrés y mejora el estado de ánimo.

Comportamientos de riesgo

Evitar sustancias nocivas y conductas poco sanas mediante decisiones informadas y el apoyo emocional. Enséñale a tu hijo, de acuerdo a su edad e inquietudes, ejemplos de adicciones y testimonios para que conozca los efectos negativos.

Relaciones sociales

Fomentar vínculos positivos y apoyar la creación de amistades que refuercen valores y comportamientos saludables. Permite que invite a sus amigos a casa. El voluntariado o servicio social en familia es un gran medio para fomentar la apertura a los demás.

Uso de pantallas

Controles parentales, dispositivos en espacios comunes, limitaciones en horas nocturnas y en lugares cerrados, como habitaciones o cuartos de baño.

Alimentación saludable

Preparar juntos recetas simples y nutritivas, como ensaladas, batidos de frutas o snacks naturales. Una dieta alta en azúcares y ultraprocesados puede alterar el sistema de recompensa, aumentando la necesidad de estímulos intensos como los que genera la comida basura. Opta por alimentos no ultraprocesados y naturales.

Mamá, ¿qué es la pornografía?



CONVERSACIONES EN LA COCINA

La pornografía suele ser una respuesta equivocada a una necesidad de apego seguro, conexión y vínculo emocional, afecto, placer, afirmación y autoestima. Esto puede tomar formas muy concretas en la vida diaria de cada familia.

Cuando esas necesidades no se ven satisfechas en la vida real, familiar, el acceso a la pornografía puede convertirse en una salida rápida para cubrir esas necesidades, creando después un vacío emocional, confusión, tristeza y en algunos casos un sentimiento de aislamiento y/o culpabilidad que puede reforzar el comportamiento.

Datos de visionado de pornografía

UNICEF (2025)
7.2%
de Primaria

33.2%
de ESO

Plan Nacional sobre Drogas.
Estudes (2024)
37% con 14 años
vieron porno en los últimos 30 días.

Fundación
Barrié (2022)
25%
entre
12 y 14 años.

FAD Juventud (2023)
45%
vieron porno por
primera vez entre
los 12 y 15 años.

La pornografía es un estímulo muy intenso. Afecta a nuestro sistema de recompensa del cerebro, liberando mucha dopamina, la hormona del placer. Cuanto más se consume, más se acostumbra el cerebro a necesitar estímulos cada vez más fuertes para sentir la misma satisfacción.

Es importante saber que la pornografía puede ser igual de adictiva que las drogas. El hipocampo está registrando y memorizando aquello que le da placer para volver a acudir a esos estímulos en el futuro.

Es conveniente, con 8-9 años, hablar de esta realidad, con las palabras adecuadas, al ritmo oportuno, tanto si preguntan como si no lo hacen. Es relativamente fácil que se vean expuestos a la pornografía de modo accidental, aunque estén muy protegidos en casa. Como se suele decir, es mejor llegar un año antes que cinco minutos tarde.

Lo que la pornografía no dice, pero es importante que tus hijos sepan

1 **Cosifica a las personas.**

En la pornografía, los cuerpos no tienen nombre, historia ni sentimientos. Solo están ahí para dar placer. El cuerpo, la persona entera, nunca debe ser tratada como un medio, sino como un fin.

2 **La mujer, la gran perdedora.**

La mayoría de los contenidos sexuales muestran a las mujeres como sumisas, disponibles, dominadas o humilladas. Esto alimenta ideas muy dañinas sobre lo que es “ser hombre” (dominante, insaciable) y lo que es “ser mujer” (pasiva, complaciente), y contribuye a normalizar la violencia.

3 **Favorece la explotación.**

Muchas personas que aparecen en la pornografía están ahí por necesidad, engaño o coacción. Algunas han sido víctimas de trata, abuso o pobreza extrema. Otras quizá eligieron “libremente”; pero es difícil distinguir quiénes sufren de explotación y quiénes no. Cada clic alimenta una red de esclavitud moderna.

4 **Daña las relaciones reales.**

La pornografía enseña a buscar cuerpos perfectos. Puede generar frustración, dependencia, aislamiento y agresividad. Distorsiona la forma de ver y vivir las relaciones reales, donde lo verdaderamente importante es la conexión, el respeto, la empatía y la reciprocidad.

La pornografía no es solo una serie de imágenes, es un mensaje que moldea la forma en que nuestros hijos se ven a sí mismos y a los demás. Si no les damos herramientas para pensar, serán ellos quienes acaben pensando como la industria quiere.

El reto no es que nunca vean o tengan acceso a la pornografía, sino que cuando se vean expuestos sepan identificar que el porno no muestra la sexualidad real ni las relaciones de verdad. Y que puedan acudir, con sus dudas y asombros, a un lugar seguro, normalmente sus padres.

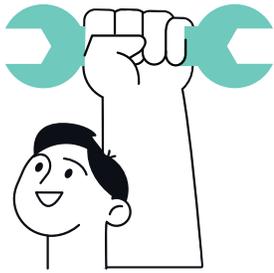


6 claves en positivo



Habla del placer y el funcionamiento del cerebro

Explica con un lenguaje sencillo que el cerebro tiene “botones de placer” que se activan con ciertos estímulos, como la comida (ultraprocesados y exceso de azúcar), el juego (apuestas) o la pornografía. Ayúdale a entender que no todo lo que produce placer inmediato es bueno a largo plazo.



Educa su mundo emocional

Ayuda a tus hijos a identificar emociones como el aburrimiento, la tristeza o el estrés y cómo se sienten ante diferentes situaciones. Usa preguntas como “¿qué podrías hacer cuando te sientas triste, además de mirar una pantalla?”, “¿qué haces cuando estás aburrido?” Ampliar su vocabulario emocional les permite reconocer lo que sienten y tomar decisiones más saludables.



Fomenta actividades que generen dopamina de forma natural

El placer saludable también existe y es duradero. Distingue el placer de la felicidad, que son parecidos pero no lo mismo. Que vean en ti un referente que sabe encontrar placer en tantas actividades de la vida diaria. Aprovecha los fines de semana y periodos de vacaciones para reforzar estos hábitos.



Fortalece el autocontrol y la toma de decisiones y ayúdale a entrenar la voluntad.

Por ejemplo: “¿prefieres ordenar tu habitación antes o después de merendar?”, “¿qué te parece si primero haces los deberes y después te vas a jugar?”. Si quieren comer entre horas, ayúdales a esperar. Estas pequeñas decisiones desarrollan la gratificación diferida, clave para prevenir conductas impulsivas. La práctica repetida fortalece su autocontrol.



Establece límites digitales claros y coherentes

La supervisión es esencial porque el acceso libre y sin guía aumenta notablemente los riesgos. Usa controles parentales como apoyo, no como única medida. Supervisa el uso de pantallas, especialmente por la noche. Establece horarios familiares con momentos sin pantallas. Antes de darles un móvil, pregúntate: ¿para qué lo necesita?, ¿es necesario que sea un smartphone? Comienza con acceso limitado, sin redes sociales ni juegos en las primeras etapas.

Recomendaciones de uso de pantallas de la Asociación Española de Pediatría (2025)

| EDAD | USO DE PANTALLAS | OBSERVACIONES |
|--------------|------------------------|--|
| 0 - 6 años | 0 horas | Como excepción y acompañado, para fines concretos (videollamada, un cuento, etc.). |
| 7 - 12 años | 1 hora / día (máximo) | Supervisión de adulto y refuerzo de hábitos saludables. |
| 13 - 16 años | 2 horas / día (máximo) | Límites de acceso, control, y retraso de la entrega de un smartphone. |



Explica las consecuencias del consumo de pornografía con claridad

No se trata de asustar, sino de informar. Habla por ejemplo del impacto que tiene la pornografía en el cerebro, en la forma de ver a los demás y en las relaciones. Por ejemplo: “ver ciertas imágenes muchas veces puede cambiar la forma en que ves a otras personas”. Esto ayuda a que desarrollen pensamiento crítico y autonomía.

Dinámicas en familia

1 Taller “Así funciona mi cerebro”

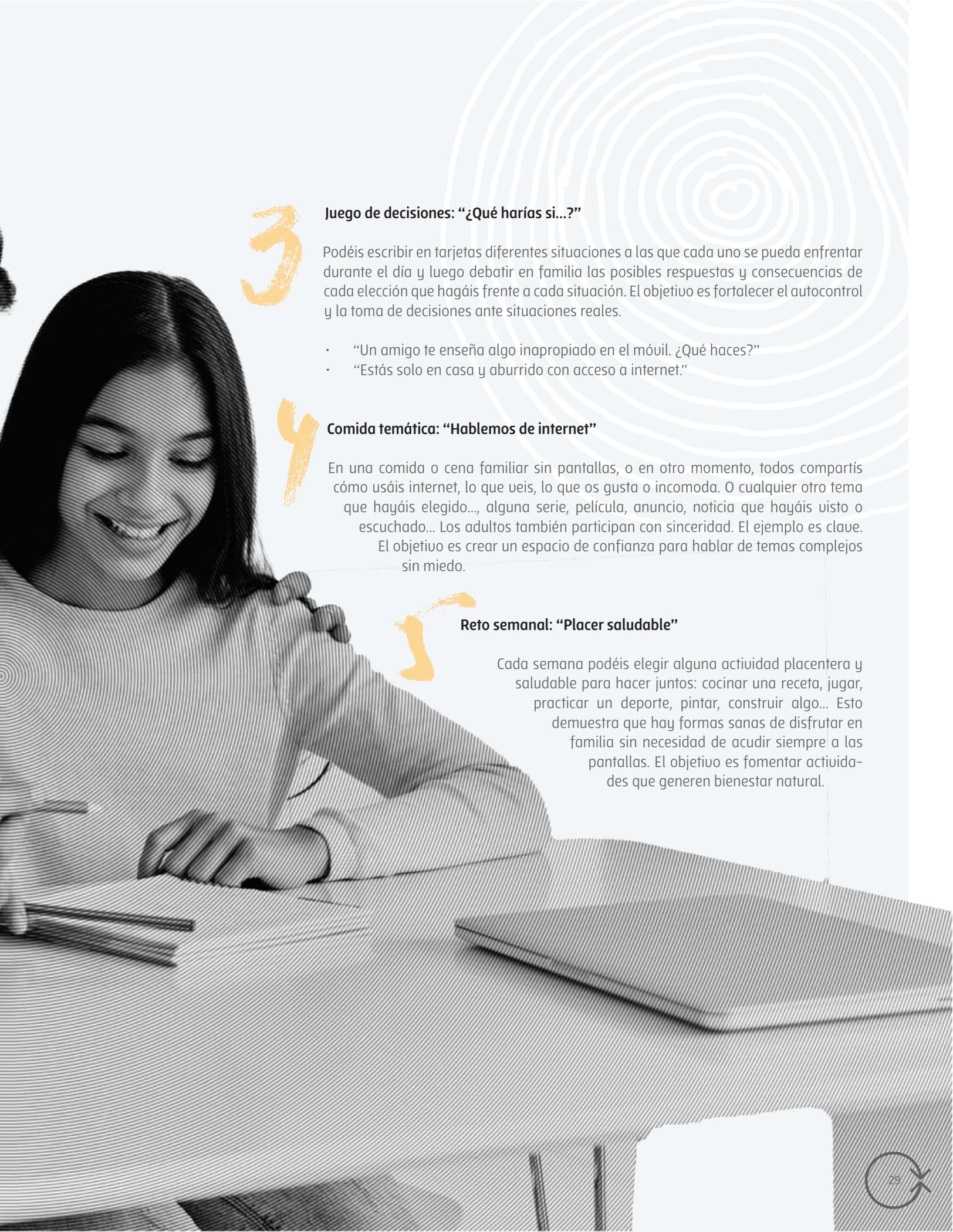
Usa una maqueta o dibujos para explicar tres partes clave del cerebro. Luego, cada miembro puede inventar una historia divertida en la que su cerebro toma una buena decisión. El objetivo de esta actividad es enseñar cómo la dopamina, las emociones y el autocontrol influyen en las decisiones.

- El “botón del placer”: la dopamina
- El “centro de emociones”: la amígdala
- El “jefe de las decisiones”: la corteza prefrontal

2 Emocionómetro familiar

Cada uno marca su emoción del día con un dibujo, colores o tarjetas, como cada uno quiera. Luego que cada uno hable sobre por qué se siente así. Intenta proponer formas saludables para gestionar esas emociones (salir a caminar, poner música, hablar, etc.). El objetivo de esta actividad es aprender a identificar y expresar emociones.





3

Juego de decisiones: “¿Qué harías si...?”

Podéis escribir en tarjetas diferentes situaciones a las que cada uno se pueda enfrentar durante el día y luego debatir en familia las posibles respuestas y consecuencias de cada elección que hagáis frente a cada situación. El objetivo es fortalecer el autocontrol y la toma de decisiones ante situaciones reales.

- “Un amigo te enseña algo inapropiado en el móvil. ¿Qué haces?”
- “Estás solo en casa y aburrido con acceso a internet.”

4

Comida temática: “Hablemos de internet”

En una comida o cena familiar sin pantallas, o en otro momento, todos compartís cómo usáis internet, lo que veis, lo que os gusta o incomoda. O cualquier otro tema que hayáis elegido..., alguna serie, película, anuncio, noticia que hayáis visto o escuchado... Los adultos también participan con sinceridad. El ejemplo es clave.

El objetivo es crear un espacio de confianza para hablar de temas complejos sin miedo.

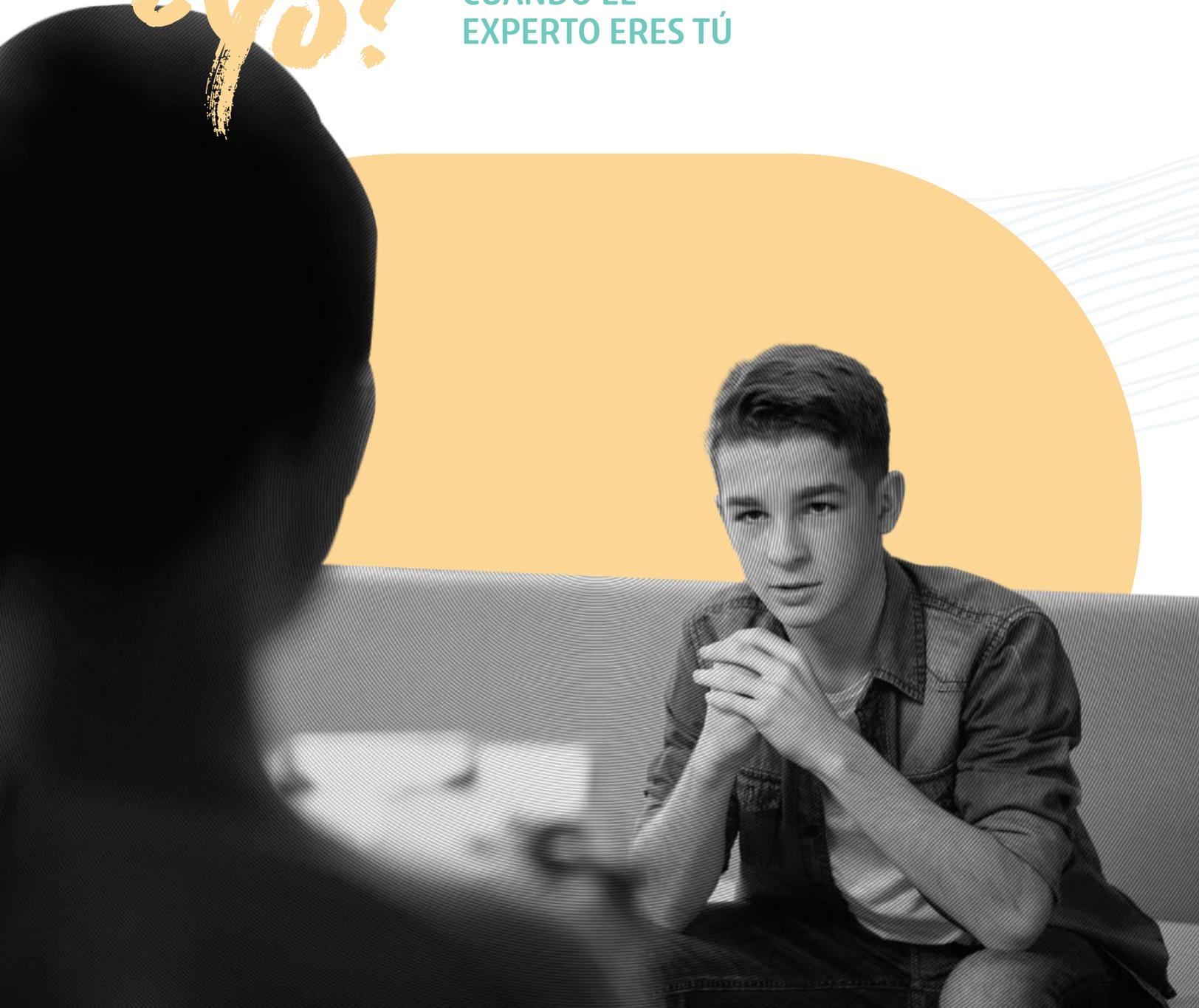
5

Reto semanal: “Placer saludable”

Cada semana podéis elegir alguna actividad placentera y saludable para hacer juntos: cocinar una receta, jugar, practicar un deporte, pintar, construir algo... Esto demuestra que hay formas sanas de disfrutar en familia sin necesidad de acudir siempre a las pantallas. El objetivo es fomentar actividades que generen bienestar natural.

Hablar de sexo... ¿yo?

CUANDO EL
EXPERTO ERES TÚ



Una de las mayores diferencias entre generaciones anteriores y la actual es la posibilidad y necesidad de hablar sobre sexualidad con los hijos. Muchos hemos vivido el tabú que suponía cualquier tema relacionado con el sexo, y pocos hemos tenido alguna conversación sobre ello con nuestros padres.

Si añadimos que el sexo es algo íntimo y que forma parte de la vida privada de cada uno, no es de extrañar que nos siga resultando difícil hablar de sexualidad con nuestros hijos.

Además, a veces el temperamento de un hijo o una hija puede que sea muy abierto, extrovertido y pregunte muchas cosas; pero a los más introvertidos les cuesta mucho hablar en general y de temas íntimos en particular.

Teniendo cada uno en cuenta la realidad de su familia, parece oportuno que este tema se aborde con más frecuencia y

naturalidad. No a través de una gran conversación, sino como algo habitual del día a día, respondiendo a las inquietudes de cada edad y aprovechando distintas circunstancias: canciones, series, videojuegos, anuncios, noticias, baños, playas, etc.

Conversar, que incluye escuchar, es la manera más eficaz para que tengan una sexualidad sana y plena. Además, hablar sobre sexualidad es mucho más amplio que hablar de sexo.

En un mundo con tanto experto en mil disciplinas, las madres y padres por el mero hecho de serlo, llevan de serie el título de expertos en sus hijos, en la sexualidad y todo lo que la rodea. Hay que lanzarse, sin miedo. Siempre te lo agradecerán.



Cómo hablar en esta etapa (pregunten o no)

Todo en clave positiva

Cuando los niños entienden lo que sucede en su cuerpo, pueden reconocer el valor de la sexualidad. Esto es útil especialmente cuando comienzan a bromear sobre el sexo —imitando gestos o sonidos— sin comprender realmente su significado. En lugar de reñirles, podemos aprovechar esas situaciones para hablar sobre el valor de la sexualidad humana.

0 a 6 años

- Nombrar las partes del cuerpo.
- Diferencias fisiológicas entre niños y niñas, distinguir las partes privadas.
- Prevención de abusos, privacidad.
- Apego seguro. Caricias, miradas, cercanía.
- Nombrar, validar y reconocer las emociones básicas.

6 a 9 años

- Confianza y secretos buenos y malos.
- Diferencia entre imágenes seguras e inadecuadas.
- Privacidad e higiene. Respetar los espacios de intimidad.
- ¿De dónde vienen los niños?
- Educar la empatía.

9 a 12 años

- Cambios físicos y emocionales.
- Menstruación y primeras erecciones.
- Abuso sexual infantil online y offline.
- Pornografía, uso de pantallas.
- Hábitos saludables: sueño, alimentación, deporte.

12 a 15 años

- Cambios de la adolescencia. Identidad.
- Responsabilidad y visión positiva de la reproducción. Dimensiones de la sexualidad.
- Respeto, empatía y consentimiento.
- Autoestima. Aceptarse, conocerse, quererse.
- ITS y métodos de protección.

+de 15 años

- Amistad, relaciones sanas, enamoramiento.
- Placer, deseo y atracción sexual.
- Consentimiento y asertividad.
- Adicciones a sustancias y a conductas. Pornografía. Uso de redes sociales.
- Diversidad. Imagen corporal.



Ni París, ni cigüeñas, ni semillitas en la tripa

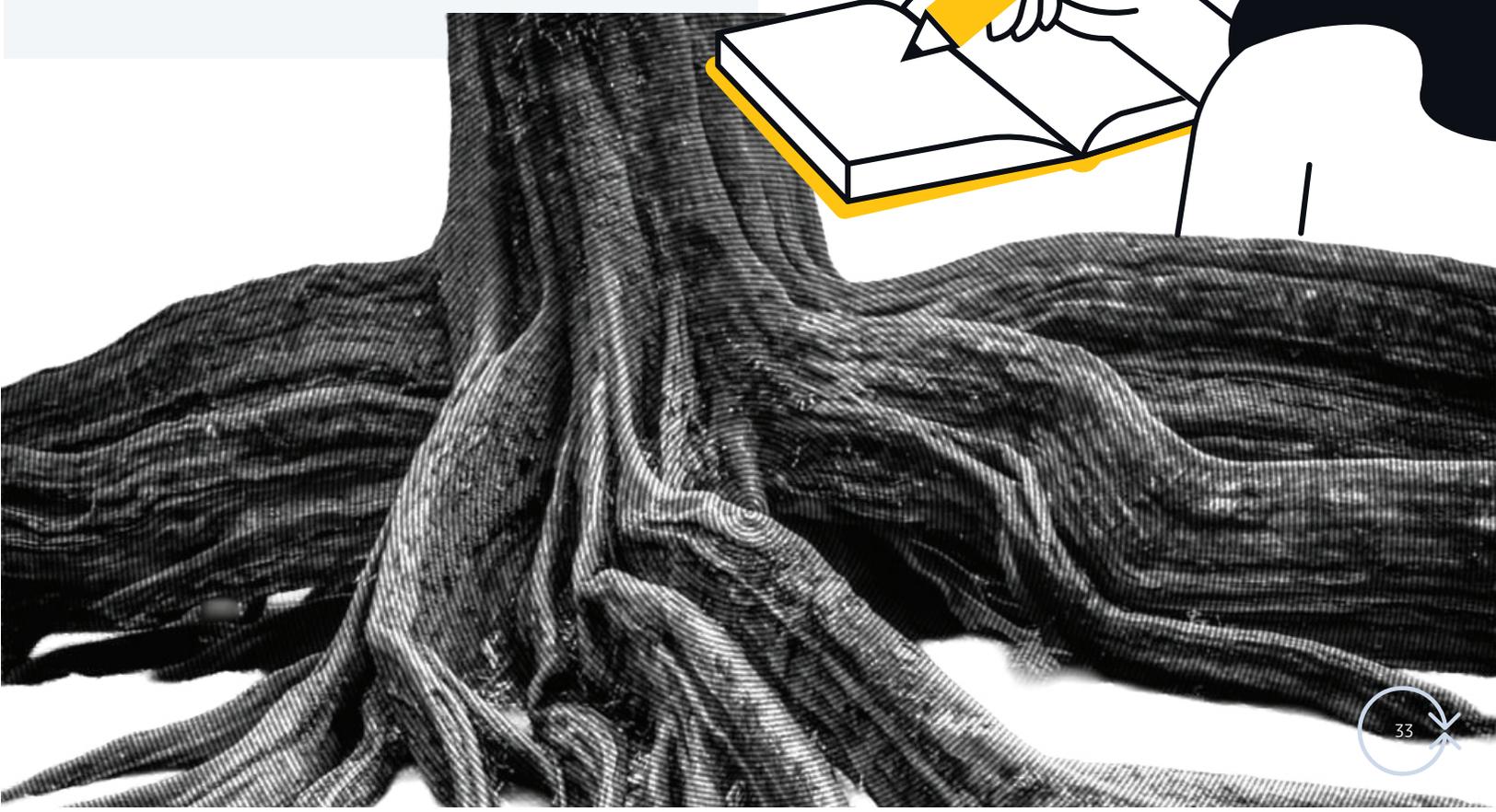
En los años iniciales de Primaria, es buen momento para hablarles de dónde vienen los niños, explicándoles el acto sexual con claridad y naturalidad y en un tono positivo. A los 6 o 7 años ya están preparados para comprender, con un lenguaje adecuado, cómo se unen el amor, el cuerpo y el placer en la relación sexual.

Si lo hacemos nosotros como padres y madres, llegaremos antes que otras fuentes —a menudo inadecuadas— y podremos transmitir una visión respetuosa y completa de lo que significa una relación sexual.

Cambios en sus cuerpos

Conversar con naturalidad sobre los cambios físicos y emocionales de la adolescencia es una forma de fomentar la confianza y hablar de sexualidad. Desde pequeños deben comprender que alcanzar la madurez sexual significa adquirir un poder muy grande, que también conlleva una gran responsabilidad, como por ejemplo la de ser padres y madres en el futuro.

A menudo se habla con las niñas sobre la menstruación, y se deja de lado el desarrollo sexual en los chicos. También debemos explicarles con naturalidad temas como las erecciones matutinas, la producción de espermatozoides o las poluciones nocturnas. De este modo, los hijos se sentirán más cómodos para preguntar y compartir lo que les ocurre, en lugar de vivirlo con vergüenza o en secreto.



Autoexploración temprana

Conocer las partes del cuerpo es algo básico de la educación sexual: cuáles son los órganos sexuales, cómo se llaman, para qué sirven, cómo funcionan. Además, conversar sobre ello nos puede ayudar a identificar las partes íntimas y a definir límites concretos a la hora de interactuar con otros niños o con adultos.

Igual que descubren sus manos cuando son bebés, muchos niños y niñas descubrirán sus genitales desde la curiosidad, sin una intención sexual. Desde pequeños, podemos enseñarles que esas partes íntimas solo las pueden tocar ellos, por ejemplo, cuando se asean en la intimidad y no en espacios públicos. Además, nadie debería tocar sus partes privadas ni pedirle que toque las partes privadas de otro.

Valorando el nivel de madurez del niño, podemos hablar de la masturbación como una forma de autoexploración que provoca placer en solitario. A medida que los niños se acercan a la adolescencia, puede formar parte de su desarrollo y autoexploración. Sin embargo, si esta conducta aparece como un recurso de regulación (ante frustraciones, tensiones emocionales o carencias afectivas) o si se vuelve demasiado insistente, como ocurre con otras conductas repetitivas, es importante prestar atención porque puede llevarles a buscar más estímulos, como los que ofrece la pornografía.

Por eso es fundamental ofrecer acompañamiento emocional, explicar que la sexualidad tiene mucho que ver con una relación, estar atentos a cómo se sienten y mantener un diálogo abierto y sin juicios que nos permita responder a sus inquietudes y detectar sus necesidades.

Prevención de abusos sexuales

Especialmente antes de que los hijos pasen tiempo fuera de casa —en campamentos, viajes o casas de amigos— conviene recordarles:

“Si alguien te enseña algo que te haga sentir incómodo o te toca alguna parte íntima, puedes llamarme y contármelo. Nadie debería tocarte ninguna parte íntima sin tu consentimiento. Si sucede, recuerda que no es tu culpa”.

Hablar abiertamente de estos temas les da seguridad y les enseña a reconocer cuándo algo no está bien. Hay que saber que un porcentaje elevado de abusos se cometen en el entorno familiar o cercano.

La amistad, primer paso

Si ayudamos a nuestros hijos a ser y tener buenos amigos, les estamos enseñando a tener relaciones sentimentales sanas. Ahí aprenderán a resolver conflictos, a comunicar con asertividad, a pedir perdón y a distinguir de verdad quién es un buen amigo, amiga.

Para que sepan elegir bien sus amistades, es útil que aprendan a distinguir entre compañeros, cómplices y amigos. Los primeros son aquellos que van a nuestro curso en el centro educativo; el cómplice es aquel que nos sugiere hacer cosas que no están bien (saltarse una clase, robar un bocadillo, reírse de otro compañero...). El amigo es quien nos ayuda y nos hace mejores. Rodearse de amistades que tengan cualidades (generosidad, empatía, alegría,...) y que respeten su forma de ser, su familia, y a sus otros amigos.

Esta guía se ha realizado gracias al asesoramiento y revisión de nuestro equipo de sexología y psicología, y con las aportaciones de Esther Casas, enfermera; Blanca Elía, psicopedagoga; Javier Muñoz, abogado; Isabel Santaballa, psicóloga, y Jorge Gutiérrez, director de Dale Una Vuelta.

Enero 2026

Edita: Fundación Dale Una Vuelta

Diseño y maquetación: Malinche Studio

info@daleunavuelta.org





Libros

- Barudy, J., & Dantagnan, M. (2005). Los buenos tratos en la infancia: Parentalidad, apego y resiliencia. Gedisa.
- Baumeister, R. F., & Tierney, J. (2012). Autocontrol: Redescubriendo la mayor virtud humana (1.ª ed.). Editorial Urano.
- Bowlby, J. (1998). El apego y la pérdida: Vol. 1. El apego. Paidós.
- Clínica Dr. Chiclana. (2021). Cuéntame más y déjame que te cuente. Biblioteca Salud Mental.
- Contreras, M. (2024). Sexo, ¿y ahora qué? Nube de tinta.
- Fradd, M. (2017). The porn myth: Exposing the reality behind the fantasy of pornography. Ignatius Press.
- Fundación Desarrollo y Persona. (2018). Amor y sexo: Más de 100 preguntas que te haces y los padres no saben cómo contestar.
- Gualandi, M. G. y Vélez, J. F. (2025). Hablar de sexo, ¿yo? Conversaciones con tus hijos de 0 a 11 años. Ed. Protege tu corazón.
- Guerrero, R. (2018). Educación emocional y apego: Pautas prácticas para gestionar las emociones en casa y en el aula. Planeta.
- Gutiérrez, J. (2021). La trampa del sexo digital. Almuzara.
- Haidt, J. (2024). La generación ansiosa. Deusto.
- Jensen, K. A. (2021). Imágenes buenas, imágenes malas (Vols. 1-2). Trovador Ediciones.
- L'Ecuyer, C. (2013). Educar en el asombro. Plataforma Editorial.
- Martínez-González, M. Á. (2023). Salmones, hormonas y pantallas. Planeta.
- Mayle, P. (2011). ¿De dónde venimos? Ed. Maeua
- Núñez, C. y Valcárcel, R. (2013). Emocionario. Di lo que sientes. Palabras aladas.
- Pérez Cárdenas, P. (2017). La educación sexual de los hijos. Digital Reasons.
- Plans, A. (2020). Respeta mi sexualidad. Ed. Nueva Eva
- Ramírez de la Fe, C. (2017). Apego seguro: Cómo crear vínculos seguros y criar hijos emocionalmente sanos. Planeta.
- Salvia, A. y Torrón, C. (2024). El porno no mola. Montena.
- Scruton, R. (2009). Belleza. Una introducción. Oxford University Press.
- Siegel, D. J., & Bryson, T. P. (2012). The whole-brain child: 12 revolutionary strategies to nurture your child's developing mind. Bantam.
- Villena, A. (2023). ¿Por qué no? Ed. Alienta.
- Zabala, M. (2021). Ser padres en la era digital. Plataforma editorial.



Recursos

Websites, audios y vídeos

- Asociación Dale Una Vuelta. www.daleunavuelta.org
- Asociación Española de Pediatría. www.aeped.es
- Recorra-Ginso. www.unamentesanaempiezaenlainfancia.es/educacion-afectivo-sexual
- Programa educación sexual SEED. www.se-ed.eu/
- Junta de Andalucía. Guía de educación afectivo sexual en la familia.
- Culture Reframed. www.culturereframed.org
- The Reward Foundation. www.rewardfoundation.org
- Soler, A. (2022). Tu cerebro en la palma de la mano [Video]. www.youtube.com/watch?v=fRrWyueJHTM
- Las tres a las tres. [Podcast]. <https://micuorpomepertenece.es/las-tres-a-las-3-un-podcast-para-la-prevencion-de-la-violencia-sexual-infantil/>





DALE UNA VUELTA

