

EDUCACIÓN AFECTIVO-SEXUAL

ETAPA DE LA PRIMERA ADOLESCENCIA (12-13 AÑOS)

NUESTRO MUNDO AFECTIVO-SEXUAL



Mundo afectivo-sexual en la primera adolescencia

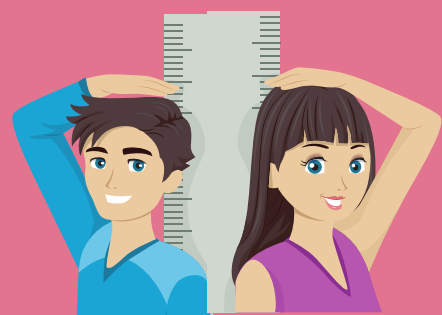


Grandes y rápidos cambios físicos, psicoemocionales y sociales



FÍSICO

- El crecimiento de órganos sexuales internos y externos es rápido e intenso.
- La auto-estimulación suele ser frecuente.
- La capacidad reproductiva aparece y requiere de adaptaciones y de nuevas responsabilidades.
- El desarrollo de las niñas suele ser más precoz que en niños.



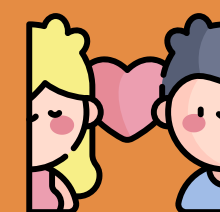
PSICOEMOCIONAL

- Interés por lo desconocido y por la experimentación de nuevas sensaciones.
- Puede haber rechazo a los cambios corporales que se producen.
- Pueden expresar un gran egocentrismo y cambios emocionales bruscos y frecuentes.
- Focalizan mucho su atención en los aspectos físicos: cuerpo, vestimenta, etc.
- Están aún formando su identidad: ¿Quién soy?.
- Suelen manifestar estereotipos de género y de belleza.



SOCIAL

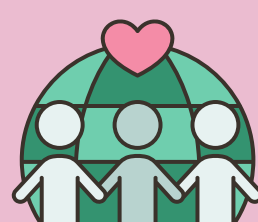
- Importancia del grupo de pares del mismo sexo.
- La relación con los progenitores se hace menos estrecha aunque compatible con la de las amistades.
- Presiones sociales para que adopten el rol de género.
- Comparación frecuente con su grupo de iguales, especialmente en lo físico.
- Primeros enamoramientos.



Algunas pautas familiares en la primera adolescencia



Exprésate con naturalidad y en positivo sobre el mundo afectivo-sexual con tus hijos/as.



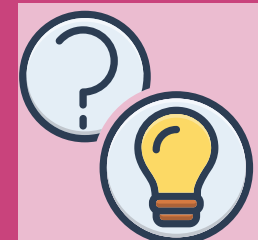
Transmíteles la idea de que las relaciones afectivo-sexuales son una forma de comunicación positiva, de disfrute mutuo, de relación elegida con libertad.



Transforma mitos y estereotipos en realidades (dos personas del mismo sexo no son una familia, en una relación el varón es el dominante, la masturbación es mala, hay que buscar el amor ideal, etc.).



Fomenta relaciones sanas y estables en tus hijos/as basadas en el respeto, cuidado, empatía, etc.



Responde a sus preguntas de modo claro, sincero y realista. Muéstrate cercano/a y accesible. Ante preguntas desconocidas, propón la búsqueda conjunta de respuestas.



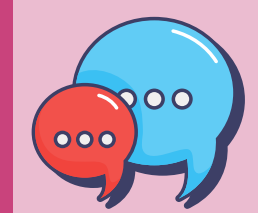
Escúchales para entender y no para juzgar. Empatiza. Interésate por su día a día y por su entorno cercano.



Fomenta relaciones sanas y estables en tus hijos/as basadas en el respeto, cuidado, empatía, etc. Sé un modelo de comportamiento coherente y saludable.



Acepta que están en un momento de cambio importante y que el grupo de iguales se va a convertir en su referente durante un tiempo.



Mantén un diálogo cotidiano sobre distintos temas: diferencias corporales, ideales de belleza imperantes, intimidad, sensaciones placenteras, responsabilidad, decisiones libres, etc.



Promueve que expresen emociones, que tomen decisiones y asuman las consecuencias, que expongan ideas, que digan que no, que sean críticos, que disfruten de experiencias positivas y placenteras, etc.