

Hablar sobre la sexualidad con mi hijo

* Barbara Bain

Centro de Recursos sobre Salud Sexual
SunnyHill Health Centre for Children
Canadá

Los niños y jóvenes con discapacidades, incluido el síndrome de Down, se ven a menudo confrontados con barreras de actitud, aislamiento y falta de información sobre su desarrollo sexual y su sexualidad. Esto les lleva a tener un mayor aislamiento, riesgos de su salud e incluso abuso sexual.

En primer lugar, aclaremos lo que es la sexualidad. La sexualidad forma parte del ser de cada uno y comprende una serie de temas que guardan relación con el vivir de cada día, lo privado y lo público, el contacto y los límites, las habilidades sociales, las relaciones, la pubertad, las actividades sexuales, la toma de decisiones, la salud, la seguridad. Muchas de las lecciones que hemos de dar sobre estos temas han de iniciarse ya en las primeras edades, cuando el niño gatea y en la edad pre-escolar, mediante el uso de nuestros propios modelos (por ejemplo, el modo en que nos aseamos), y respondiendo de manera sencilla a las preguntas de su hijo. Lo que usted enseñe mediante estos métodos y en estas edades va a quedar como fundamento y base de las largas lecciones de la vida que conciernen a la sexualidad, al desarrollo de una sana actitud sexual y de habilidades sociales apropiadas. Para poder hacer una sana elección, para saber resistir la agresión y el abuso sexual, resulta esencial estar informado sobre el propio cuerpo, sobre el desarrollo sexual y sobre los derechos a la privacidad.

A veces los niños y jóvenes con síndrome de Down se comportan de manera poco apropiada simplemente porque están confusos, o no han sido educados sobre los conceptos de lo que es privado y lo que es público. Por ejemplo, pueden estar haciendo algo correcto (una conducta natural o apropiada), pero lo están haciendo en el momento inoportuno o en el lugar inadecuado (contexto inapropiado). O pueden estar haciendo algo que fue reforzado en su momento como una conducta “mona”, pero que ahora que ya son mayores, resulta inapropiada. Esta confusión en los criterios puede hacer que los niños y jóvenes con discapacidad intelectual se encuentren ante situaciones desagradables e inseguras.

¿POR DÓNDE EMPIEZO?

Los puntos para iniciar la educación sexual de los niños y jóvenes con discapacidad pueden variar. Sin embargo, para aprender las habilidades personales necesitan entender:

Lo que es público y lo que es privado: partes del cuerpo, lugares, actividades.

Cuerpos y emociones: información básica necesaria para el autocuidado de cada día.

Límites y relaciones: los contactos, la conversación y la confianza que resultan aceptables en los diversos tipos de relación.

Distancia social: cómo dirigirse a los demás y cómo los demás han de dirigirse a él.

Planes de seguridad: qué hacer cuando se le toca de forma incorrecta.

Consecuencias del contacto incorrecto: qué puede ocurrir si alguien toca a otro de modo incorrecto.

¿CUÁNDO DEBO COMENZAR?

Las sugerencias que se exponen a continuación son simples orientaciones. Cada tema ha de ser enseñado en varias etapas a lo largo de los años. Recuerde también que usted y su hijo son los expertos sobre cuándo y cómo ha de darse la información. (Adaptado de: *Diane Maksym. Shared Feelings: A Parent Guide to Sexuality Education for Children, Adolescents and Adults Who Have a Mental Handicap. North York: The Roeher Institute, 1990*).

2-9 años

- Diferencias entre niños y niñas
- Las partes del cuerpo
- Lugares y conductas públicas y privadas
- Modos de reconocer y decir no ante contactos incorrectos
- Cómo nacen los niños
- La masturbación

10-15 años

- La menstruación, sueños con derrames y otros cambios que se observan en la pubertad
- Sentimientos sexuales
- Orientación sexual
- Elaborar y mantener las relaciones

16 años en adelante

- Diferencias entre sexo y amor
- Responsabilidades de las relaciones sexuales
- Responsabilidades de la paternidad
- Leyes y consecuencias de los contactos incorrectos con otros

TEMAS PARA HABLAR SOBRE LA SEXUALIDAD

Tenga en cuenta el modo en que la discapacidad del joven puede influir sobre cómo ofrecer la educación.

Todos los niños y jóvenes necesitan una educación sexual, pero los que tienen síndrome de Down pueden necesitar una información específica sobre cómo su condición afecta o influye sobre su sexualidad. Si la discapacidad afecta a su modo de aprender, se habrá de presentar la información en un formato diferente.

- **Recuerde que la educación sexual no es sólo sobre el sexo.** La información sobre el sexo es importante, pero una educación sexual realmente efectiva ha de incluir información sobre sentimientos, comunicación, límites, conductas en privado y en público, formación de relaciones.
- **El ambiente ha de servir de apoyo a los mensajes en la educación sexual.** Una educación sexual que sea de calidad debe incluir la enseñanza y el aprendizaje de cómo ser responsable de su propio cuerpo y de sus acciones. Las lecciones han de estar reforzadas con demostraciones sobre el respeto general hacia el espacio personal de un individuo y sobre el modo de tomar decisiones.
- **Debe dejar claras sus propias actitudes y sus valores.** El papel de un padre o de un educador es mantener siempre disponibles la información y las oportunidades para desarrollar las habilidades. Tómese el tiempo necesario para dejar clara la diferencia entre la información de los hechos y las creencias personales.
- **Examine previamente los materiales de que va a disponer.** Examínelos antes de utilizarlos como instrumentos educativos. Puede que no se ajusten a lo que usted esperaba, y el verlos antes puede prepararle sobre posibles preguntas. Asegúrese de que el material se adapta a la edad del niño y al estilo de aprendizaje y edad mental de la persona con la que va a trabajar.
- **Sea claro y específico.** Recuerde que uno de los objetivos de la educación sexual es aclarar falsos conceptos y mitos. Aunque le pueda resultar incómodo, use las palabras correctas propias de las partes del cuerpo y las actividades sexuales. Esto puede ser muy importante para describir e informar sobre cualquier forma de abuso sexual.

• **Respete la necesidad del joven por su privacidad.** Recuerde que el joven necesita tiempos de privacidad para aprender sobre sí mismos, y momentos con compañeros para desarrollar relaciones.

• **No espere a que surja una crisis.** Muchos de los problemas relacionados con las conductas incorrectas provienen de la falta de educación sobre sexualidad y las normas sociales. Si se ofrece información básica sobre el cuerpo, sobre la diferencia entre los contactos adecuados y los abusivos, y sobre las diferencias entre conductas públicas y privadas (p. ej., la masturbación), disminuirán las incidencias de actividades peligrosas o embarazosas.

Este artículo ha sido traducido del original publicado en: “Hand in Hand: A Publication of the Down Syndrome Research Foundation”, Burnaby, British Columbia, Canada.