



ventana abierta  
a la familia

## ¿Cómo abordar la sexualidad con nuestros/as hijos e hijas?

Tal vez como padres y madres nos hemos planteado cuando es adecuado hablar de sexualidad con nuestros/as hijos e hijas. No hay una respuesta única. El momento depende de cada familia, aunque los y las profesionales en el tema, recomiendan que se haga cuando surjan dudas en los niños y las niñas, sea la edad que sea, respondiendo de manera clara y adecuada a su edad.

Cuando llegan a la edad de la adolescencia, creemos conveniente tratar este tema y no sabemos cómo, se puede aprovechar al ver una serie o una película o cuando leen un libro que aborda esta temática.

Hay libros, videos o cuentos, que adaptados a la edad, nos apoyan en el abordaje de la sexualidad, como es el caso del libro ¿Cómo se hace un bebe? de Anna Fiske. Son herramientas que facilitan y apoyan nuestra explicación.

Como padres y madres, hemos de generar confianza para que nos pregunten de manera natural. Esto, se puede hacer, por ejemplo, si desde que nacen mantenemos el respeto, no los ridiculizamos con estos temas delante de otros miembros de la familia, no nos reímos de sus preguntas. Hemos de recordar que **«siempre se hace educación sexual, aunque no nos lo propongamos»**.

No hablar de sexualidad en casa, cambiar de canal cuando sale alguna escena, evitar responder a las preguntas que nos hacen, etc., también es hacer educación sexual, pero basada en la ocultación.



Interreg  
España - Portugal

Fondo Europeo de Desarrollo Regional  
Fundo Europeu de Desenvolvimento Regional



UNIÓN EUROPEA  
UNIAO EUROPEIA



ríscar



Junta de  
Castilla y León

En palabras de Félix López, Catedrático de Sexualidad de la Universidad de Salamanca, en su libro *La Educación sexual de los hijos*, «en un momento en el que los medios de comunicación, la publicidad y numerosas revistas hablan de sexualidad, los padres no pueden quedarse al margen. La familia y la escuela tienen la obligación de ayudar a los niños y niñas, porque la educación sexual es un derecho cada vez más necesario en nuestra sociedad».

### Referencias recomendadas:

**Fiske, A. (2020) *¿Cómo se hace un bebe?* Madrid, España: Impedimenta.**

La autora aborda en este libro aquellas preguntas que los niños y las niñas no tienen miedo a realizar, pero que las personas adultas tienen miedo a equivocarse al dar una respuesta. El libro ayuda a abordar el proceso de aprendizaje de ambos.

**López, F. (2005). *La Educación sexual de los hijos*. Madrid, España: Pirámide.**

Esta obra, es una guía práctica dirigida a padres y madres en la que se encuentran los conocimientos y, sobre todo, las estrategias y formas para llevar a cabo la educación sexual de los hijos y las hijas. Incluye información sobre los aspectos más importantes de la sexualidad infantil y adolescente, pero, ante todo, proporciona ayuda sobre cómo responder a las preguntas sobre sexualidad, a iniciar una conversación sobre estos temas y a afrontar con criterio las situaciones más frecuentes y cómo hablar, qué decir, qué hacer y con qué criterios.