

Número 7, año 4, 2004

Texto
Pamela Delgado Rodríguez

MI SEXUALIDAD

Material de apoyo
para
niños y niñas
de
4° 5° 6° grado

ilustraciones
Vicky Ramos



PRESENTACIÓN

A lo mejor te sucede que ya no te sentís un niño o una niña. Y deseás un que te consideren una persona mayor. Pero los adultos te siguen viendo como si aún estuvieras muy pequeño o pequeña. Puede suceder que de repente sentís una alegría inmensa, mucha rabia o una gran tristeza. Y no sabés por qué cambiás tan fácil de estado de ánimo. Todos esto suele ocurrir porque te estás convirtiendo en un o una adolescente.

A medida que pase el tiempo, experimentarás transformaciones maravillosas en tu cuerpo y en tu mente (porque también los pensamientos y los gustos cambian). Por eso, la Licda. Pamela Delgado Rodríguez ha preparado este folleto, para hablarte del asombroso mundo de la sexualidad. Ella se graduó como psicóloga en la Universidad de Costa Rica y actualmente labora como psicoterapeuta en diferentes instituciones en las que ha desarrollado mucha experiencia en la atención y la prevención del abuso sexual. Las ilustraciones las realizó la artista Vicky Ramos, quien ha iluminado decenas de libros para niños, niñas y jóvenes costarricenses y extranjeros. Ambas se han propuesto hacerte ver que la sexualidad es mágica, inacabable de conocer y que no sólo tiene que ver con tu cuerpo, también se relaciona con tus sentimientos, expresiones de emoción, comunicación y respeto a vos mismo y a los demás.

Son muchas las personas que hablan de sexualidad. Algunas de ellas tienen ideas absurdas y equivocadas, que pueden causarte daño. Por eso, te recomendamos leer y completar este folleto en compañía de tu mamá, papá, maestras y maestros. Todos ellos te darán ideas para descubrir la sexualidad de la manera más sana y feliz, hoy y siempre.

Carlos Rubio

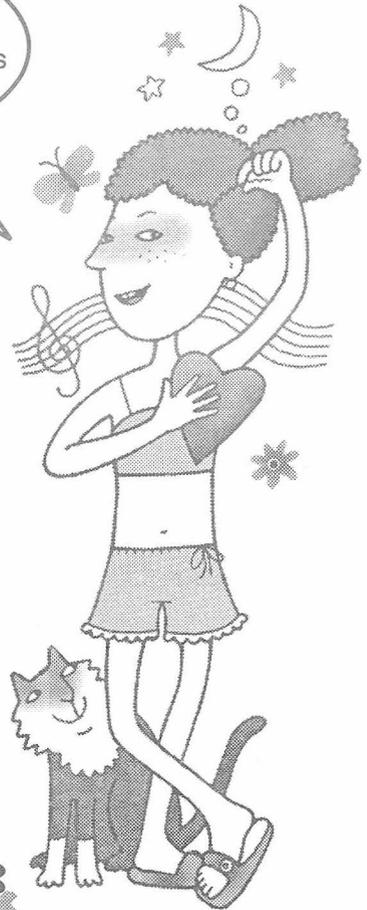
Director, Revista Educare

LA SEXUALIDAD

La Sexualidad tiene que ver con mis pensamientos, mis sentimientos, las preguntas que me hago, mis creencias, mis relaciones con otras personas, los cambios en mi cuerpo, lo que pienso sobre mí y las decisiones que tomo cada día.

Tal vez en este momento tengas preguntas que hacer sobre algunos de los cambios que estás viviendo que tienen que ver con la sexualidad, por eso me gustaría que las escribieras:

Recuerda: la sexualidad tiene que ver con tu cuerpo, pero también con tus pensamientos y sentimientos.

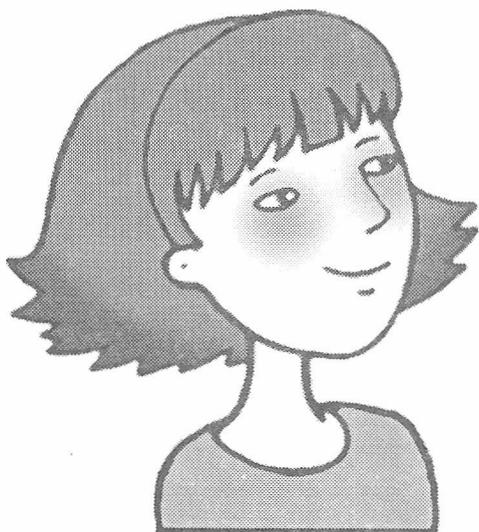


Tú eres una niña y un niño que tienes dignidad. Te invito a hacer un viaje para que juntos podamos encontrar las respuestas a muchas de tus preguntas!!!

PRINCIPALES CAMBIOS A TU EDAD

Quizás desde hace algún tiempo has estado notando algunos cambios en tus sentimientos y en tu cuerpo que antes no tenías. Esto lo que significa es que estás creciendo y vas a entrar a una etapa muy hermosa que es la preadolescencia.

Quiero explicarte mejor algunos de esos cambios que tal vez ya estés viviendo o que te sucederán dentro de poco tiempo, y para eso le pedí ayuda a mi amiga María Fernanda y a mi amigo Felipe.



Hola yo soy María Fernanda, tengo 12 años. Desde que cumplí más o menos 10 años empecé a notar que yo estaba cambiando y emprendí un viaje muy hermoso, lleno de descubrimientos y nuevas experiencias, por eso quiero contártelas para que sepas que a todas las niñas nos ocurre.

Debo hacer deporte y buscar actividades recreativas que me permitan sentirme mejor y me ayuden a aprovechar mi energía.

Primero, empezaron a crecerme un poco los pechos; a veces siento un poco de malestar en ellos cuando me aprieto o golpeo. Las caderas se me están haciendo más anchas; por eso mi mamá y mi papá me han comprado nueva ropa. Otra cosa que está pasando es que me está saliendo vello en el pubis (debajo del abdomen) y en las axilas, por eso ahora uso desodorante, que por cierto ¡hay de olores muy ricos! Mi mamá y mi papá me explicaron que me va a venir la menstruación, que es un sangrado por la vagina que dura unos días (por lo general de 4 a 5) y que indica que mis órganos sexuales están madurando y se están preparando para la reproducción por si algún día quiero tener hijos o hijas. A unas compañeras ya les vino, pero a otras todavía no. También tengo sensaciones cosquilleantes y de hormigueo en mis genitales que son placenteras. Esto es parte de mi intimidad y del conocimiento de mi cuerpo. Todos estos cambios son naturales y todas las mujeres adultas pasaron por este proceso. No debes tener miedo ni vergüenza y si tienes dudas, pregúntale a tu familia o a tu maestra.



AHORA HABLA FELIPE

Hola, yo soy Felipe, tengo 13 años. Yo también he estado experimentando cambios en mi cuerpo y teniendo nuevas sensaciones que me demuestran que estoy creciendo. Pero en los hombres el desarrollo sexual se da un poco después que en las mujeres.



Debo hacer deporte y buscar actividades recreativas que me permitan sentirme mejor y me ayuden a aprovechar mi energía.

A los 11 años comencé a notar que mis órganos genitales (el pene y los testículos) se hacían más grandes. Conforme mi pene ha ido creciendo he tenido nuevas sensaciones, por ejemplo, un día cuando me desperté en la mañana estaba un poco mojado, como si me hubiera orinado. Lo que me pasó es lo que se llama eyaculación. Verás, dentro del pene hay un conducto que contiene un líquido que se llama semen y cuando sale se produce una sensación de bienestar y placer. En otros momentos cuando me acaricio el pene siento sensaciones cosquilleantes y de hormigueo que son placenteras. Esto es natural, es parte de mi cuerpo y de mi intimidad; pero también he tenido que aprender a manejar mis impulsos y estas sensaciones.

Un tiempo después observé que me crecía vello en las axilas, en el pubis (debajo del abdomen) y a unos compañeros también les están saliendo vellos en la cara. En este momento mi voz es diferente y a veces siento como si se me pegara algo en la garganta y me escucho distinto. También, tengo mucha hambre y eso me gusta por que como muchas cosas ricas, además necesito alimentarme bien porque mi cuerpo se está estirando.



Pero María Fernanda y Felipe no sólo están cambiando físicamente, también están teniendo nuevas experiencias con sus emociones y pensamientos.

- ☺ Tienen variaciones de humor: unos días se sienten muy felices y otros muy tristes y sin saber el por qué. Dan ganas de llorar y hay más sensibilidad o puede haber confusión. A veces se llenan de vergüenza o miedo sin razón alguna.
- ☺ También ahora tienen más deseo de estar solos y de tener intimidad.
- ☺ A veces tienen temores y necesitan estar con el padre y la madre, en otros momentos se sienten con mucha fuerza para hacer las cosas; pero otras veces no quieren estar con su familia y prefieren estar con sus amigos y amigas.
- ☺ María Fernanda y Felipe ahora toman más tiempo para arreglarse y verse bien, pues desean sentirse a gusto consigo mismos y que los demás los vean agradables. También han estado sintiendo atracción por el sexo opuesto, a María Fernanda le gusta un compañero y a Felipe una amiga del barrio.



Bien, ya mis amigos te contaron sus experiencias, ¿te gustaría ahora contarme las tuyas?, ¿estás viviendo alguno de estos cambios u otros? Escríbelos.

A large, irregularly shaped area with a jagged, torn-paper-like border, containing several horizontal lines for writing.

Piensa y anota cómo estás cuidando tus:

Pensamientos

Sentimientos

Cuerpo

Sensaciones

AUTOCUIDADO

Imagina que te dan un perrito pequeño, recién nacido, es un regalo que estás pidiendo desde hace mucho tiempo, pero te dicen que es tu responsabilidad cuidarlo, darle cariño, bañarlo, alimentarlo, llevarlo a pasear y enseñarle cómo comportarse. Te sientes tan feliz con la noticia y aceptas las condiciones.

De igual manera sucede con tu cuerpo, tus pensamientos, tus emociones y tus sensaciones. Estos son grandes tesoros que Dios te dio para cuidarlos, amarlos, desarrollarlos y disfrutarlos. Si descuidas al perrito se puede enfermar, si descuidas tu cuerpo, tus emociones y sensaciones también te puedes enfermar y sentirte mal por eso.



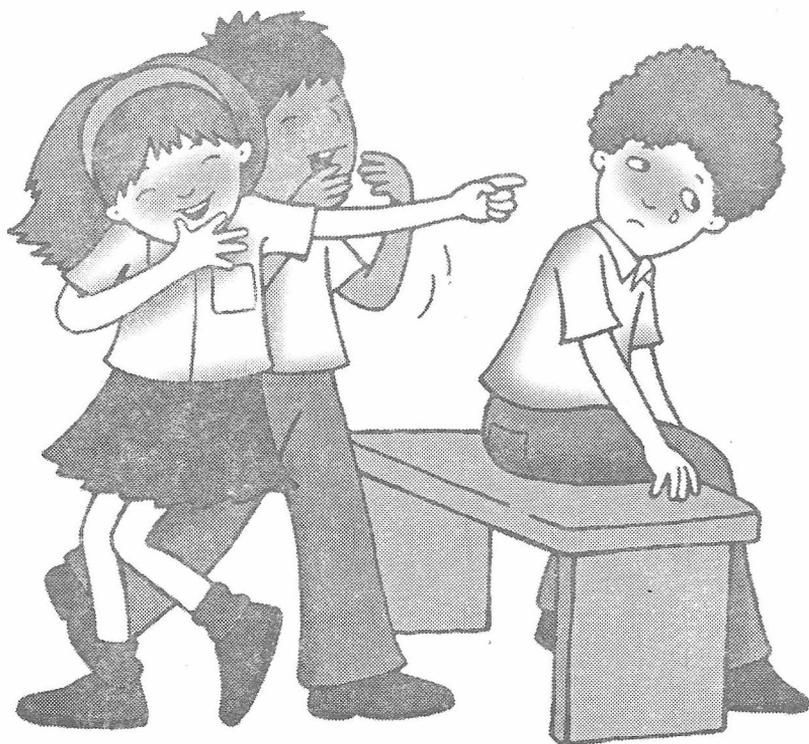
INVENTÁ UNA CANCIÓN Y CONTÁ CÓMO CUIDÁS TU CUERPO



A large, irregularly shaped area with a scalloped border, containing several horizontal lines for writing. This area is intended for the student to write their song and describe how they take care of their body.

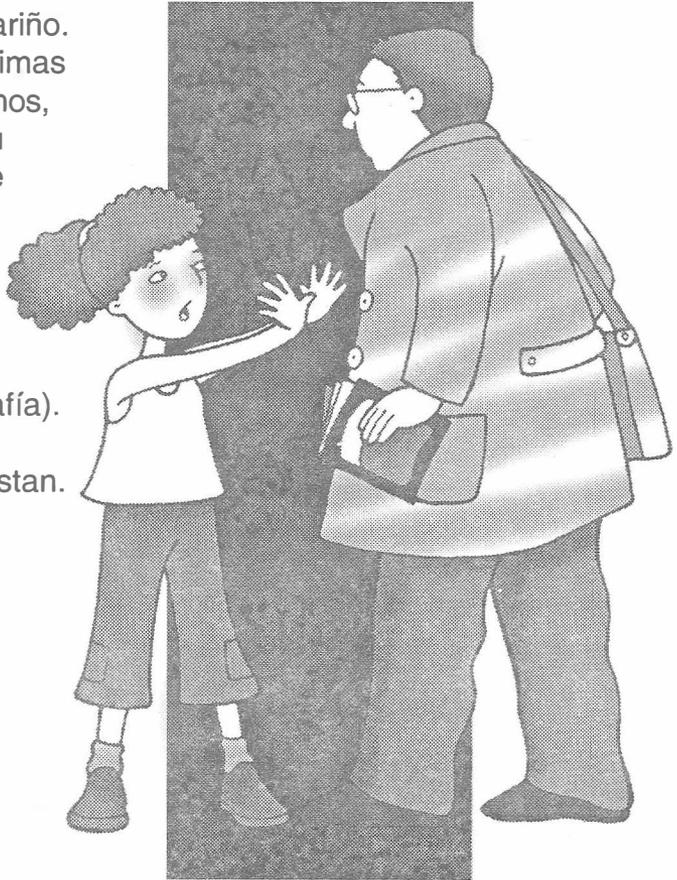
Aquí te doy unos ejemplos de cómo yo cuido mi cuerpo:

- ☞ Reconozco que cada parte de mi cuerpo es valiosa y no merece que yo la maltrate, por eso no me hago daño con golpes, rasguños ni de ninguna otra forma.
- ☞ Me halago (digo piropos) cuando hago algo bien y me animo a seguir adelante cuando he cometido algún error, como por ejemplo: soy inteligente, lo logré, tengo personas que me quieren, seguiré intentándolo.
- ☞ Así como yo merezco respeto, intento valorar y cuidar a otras personas, tratándolas bien y hablándoles con palabras que no las lastimen.
- ☞ Cuando tengo algún problema busco ayuda para solucionarlo y así sentirme mejor.
- ☞ Cuido la forma en que expreso mis emociones, para poder decir lo que quiero pero sin maltratar a nadie.
- ☞ Me gusta que las personas que me aman y me respetan me abracen, pues eso me hace sentir feliz.
- ☞ Practico actividades deportivas o recreativas para ayudar a mi cuerpo a crecer y disfrutar de lo que me gusta hacer.
- ☞ Cuido la alimentación y no contaminao mi cuerpo con nada que lo pueda dañar como cigarrillos o licor.



Algunas personas pueden hacernos daño y no respetan nuestro cuerpo, esto sucede cuando:

- ☹ Te gritan y dicen palabras que te dañan.
- ☹ Te pegan.
- ☹ No te dan amor y cariño.
- ☹ Tocaban tus partes íntimas (vagina, pene, pechos, nalgas, boca) sin tu consentimiento o te ponen a tocar las partes íntimas de otras personas.
- ☹ Te obligan a ver programas que no te gustan (pornografía).
- ☹ Te obligan a hacer cosas que no te gustan.



Si algo de esto te ocurre, habla con tu maestra o con una persona de confianza, como tu mamá o tu papá, para que juntos puedan buscar una solución.

AFECTIVIDAD

¿Recuerdas que te conté que la sexualidad también está relacionada con tus sentimientos?

A eso se le llama **afecto**, o sea, la manera en que sientes y expresas las diferentes emociones.

Te propongo un juego para que lo entendás mejor:

Actividad grupal

Todos los participantes hacen un círculo. La maestra toma un objeto y le dice al niño o niña de la derecha lo que es, por ejemplo: esto es un lápiz, el niño o niña debe preguntar: ¿un qué? La maestra responde: un lápiz. El o la participante toma el lápiz y se lo pasa a su próximo compañero o compañera y le dice lo mismo: esto es un lápiz, ella o él pregunta: ¿un qué? y el niño le pregunta a su maestra: ¿un qué?, ella da siempre la respuesta: un lápiz y va pasando la respuesta de niño en niño hasta llegar a quien hace la pregunta. Así se continúa hasta el último participante; pero cuando pasan el mensaje deben hacerlo felices, tristes, enojados o con miedo. Se turnan las rondas para que en cada una se exprese un tipo de emoción.

Todos y todas necesitamos **reconocer y expresar nuestros sentimientos**, porque esa es una manera de conocernos mejor y de sentirnos bien. Pero tenemos presente que también existen formas para expresar lo que sentís, pero sin dañar a otros con tus reacciones.

Escribe algunas ideas sobre **cómo expresar tus emociones de forma adecuada e inadecuada**, por ejemplo: si estás enojado o enojada con un hermano, tu impulso es gritarle, insultarlo o quedarte en silencio para desafiarlo, esto es **inadecuado**. Lo **adecuado** será respirar o esperar a que baje el enojo y conversar procurando escuchar también lo que tiene que decir tu hermano. No esperes mucho tiempo para resolver tu problema, pues te puede hacer daño.



Ahora es tu turno de poner ejemplos:



Alegría

Cuando estoy feliz puedo disfrutar así...

Sé que talvez otros no estén felices como yo, por eso no debo...



Tristeza

A veces cuando me siento desanimado (a) me gusta expresar mi tristeza así:

Pero aunque esté muy triste es importante que no haga algunas cosas como:



Enojo

En otros momentos me enojo mucho y necesito liberar mi cólera y para eso puedo hacer...

Pero es necesario recordar que cuando estoy molesto (a) no debo maltratar a otras personas ni hacerme daño yo, por eso cuando me enoje no voy a...



Miedo

Cuando tenga miedo puedo hacer algunas cosas para sentirme mejor como:

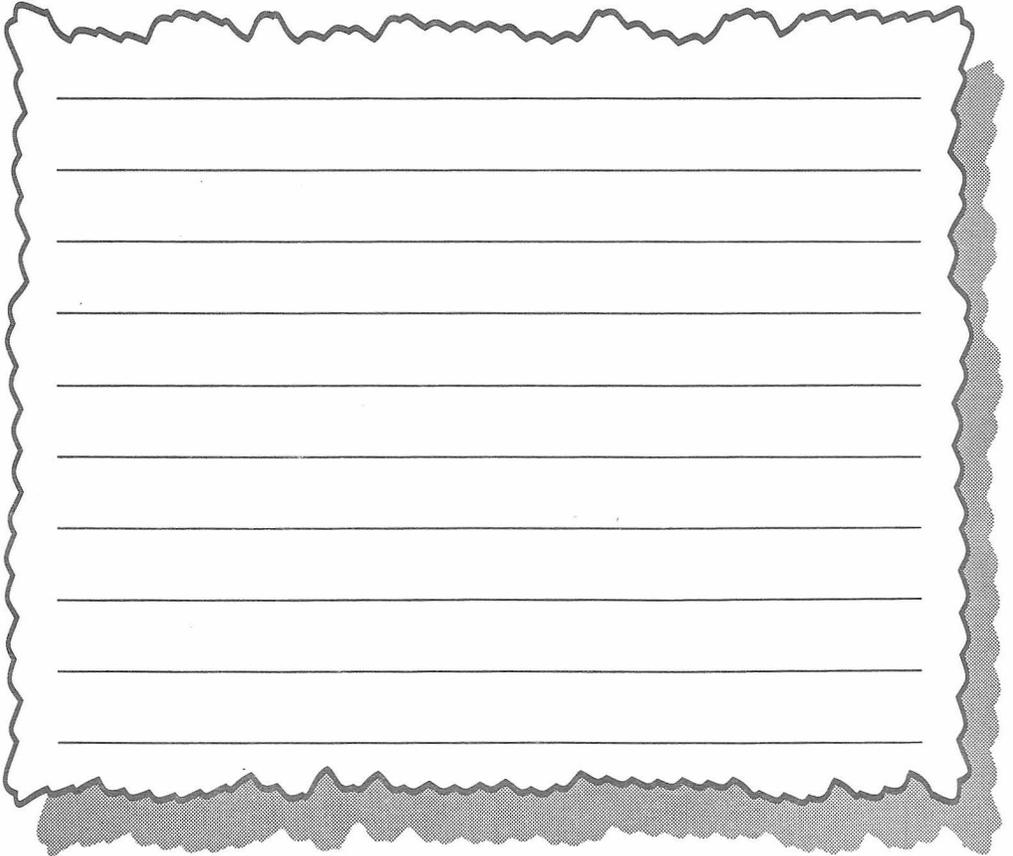
En esos momentos es mejor que no haga cosas como:

CONOCIENDO COMO SOY

Quiero compartirte un gran tesoro que tengo:

Una parte muuuuuuy importante de la sexualidad es el **AMOR** que tenga hacia mí mismo, porque yo soy una persona muy valiosa, con fortalezas y debilidades. Si yo me amo y me conozco voy a poder amar a otros, sino me va a costar mucho hacerlo. Esto se llama sentirse dignos, tener respeto y valor hacia sí mismo y hacia los demás.

Ahora quiero hacerte una pregunta: **¿te amas y te aceptas cómo eres?** Escribe por qué sí o por qué no y comparte tus opiniones con tu maestra o maestro y compañeros.

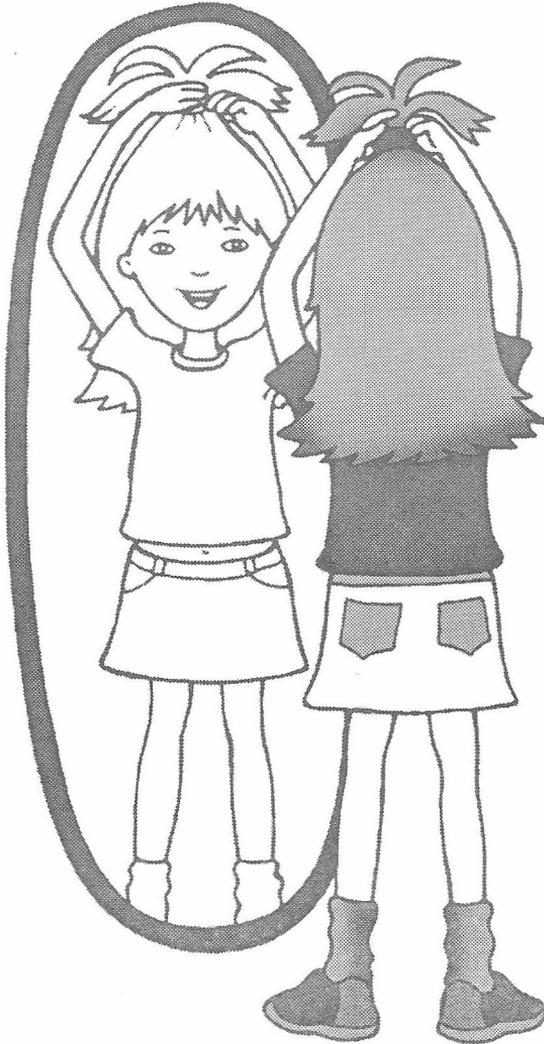


A large rectangular area with a decorative, wavy border, containing ten horizontal lines for writing.

Actividad grupal

“Mis tesoros”

Los y las participantes tienen en su espalda pegado un pedazo de papel de diferentes colores. Cada uno le escribirá a todos sus compañeros y compañeras cualidades que tienen. Cuando todos hayan terminado, leerán sus tesoros en voz alta (de uno en uno) diciendo: yo soy así y lee lo que le escribieron. Luego cada uno colocará el papel con sus tesoros en un lugar especial que puedan estar viendo constantemente.



Todos y todas podemos aprender a amarnos y a aceptarnos, pero primero debemos conocernos, así que te invito a que respondas lo siguiente:

Así soy yo

1. Físicamente

Tengo pelo: _____

Mis ojos son: _____

Mi piel es: _____

Mis orejas son: _____

Escribo con mi mano: _____

Mido de estatura: _____

Yo peso: _____

Así soy yo

2. Internamente

Me gusta hacer: _____

Me gusta vestir: _____

Me gusta comer: _____

Me enojo cuando: _____

Me pongo alegre cuando: _____

Me entristezco cuando: _____

Le tengo miedo a: _____

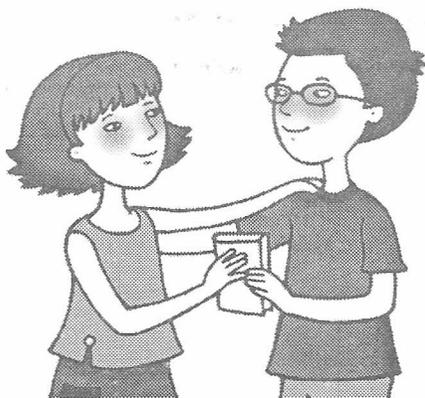
Cinco cualidades mías son: _____

Tres debilidades mías son: _____

(pon tu nombre)

Con la forma de mi barbilla
y el color de mi mejilla,
¡NO EXISTE OTRO IGUAL A MÍ!
De mi hombro a mi cintura,
con mi cara y mi figura,
¡NO EXISTE OTRO IGUAL A MÍ!
Y aunque busque aquí o allá
solo uno existirá.
¡Por que soy UNICO!
¡Es verdad!

Ahora que te conoces y aprecias un poco más, puedes expresar tu cariño a tus compañeros y compañeras.





La sexualidad también está relacionada con todas estas palabras. Pero quiero que trates de investigar el por qué. Así que te propongo que con ayuda de tu maestra o maestro, formes grupos de 3 ó 4 compañeros y compañeras y respondas las siguientes preguntas (cada grupo tendrá un valor para meditar):

¿Por qué creen que es importante este valor para desarrollar una sexualidad saludable?'

¿Qué sucedería en mi sexualidad y en la de los demás si no está presente este valor?'

Luego cada grupo expone y comenta con los demás lo que escribieron.

Después de haber conocido más sobre la sexualidad es importante que hagas un compromiso contigo mismo, por eso quiero que pienses cómo vas a cuidar TU VIDA y tu sexualidad, que son GRANDES TESOROS que Dios te ha dado:

Yo _____
me comprometo a cuidar mi sexualidad y mi vida de
esta manera:

Fecha: _____