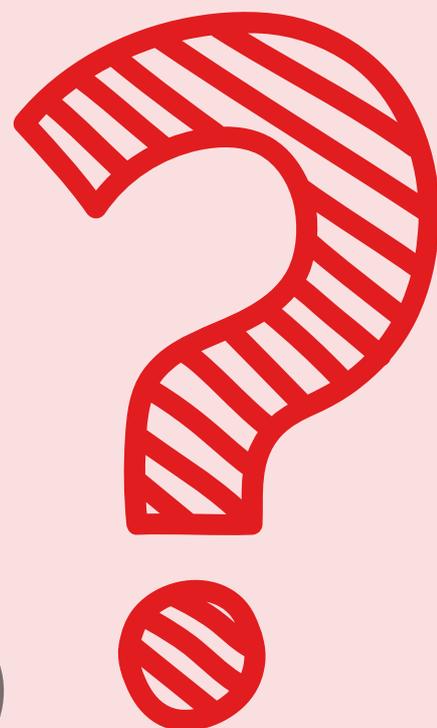
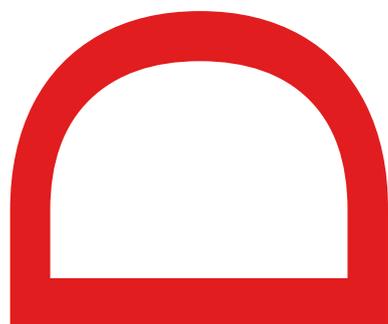
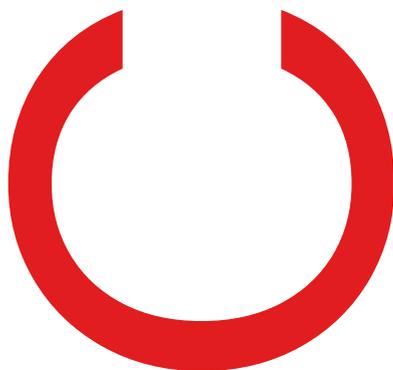


# GUÍA ANAR

**RECOMENDACIONES PARA  
LA EDUCACIÓN SEXUAL  
EN LOS HOGARES**





INTRODUCCIÓN

01

ENTRE 0 - 2 AÑOS

02

ENTRE 3 - 4 AÑOS

03

ENTRE 5 - 8 AÑOS

05

ENTRE 9 - 12 AÑOS

07

ENTRE 13 - 18 AÑOS

09

LÍNEAS DE AYUDA ANAR

11



# EDUCACIÓN SEXUAL

Se trata de un **aspecto central del ser humano**, presente a lo largo de su vida.

Abarca al **sexo**, las **identidades** y los **papeles de género**, el **erotismo**, el **placer**, la **intimidad**, la **reproducción** y la **orientación sexual**. Se vive y se expresa a través de pensamientos, fantasías, deseos, creencias, actitudes, valores, conductas, prácticas, papeles y relaciones interpersonales.

La sexualidad puede incluir todas estas dimensiones, no obstante, no todas ellas se vivencian o se expresan siempre. La sexualidad está influida por la interacción de factores biológicos, psicológicos, sociales, económicos, políticos, culturales, éticos, legales, históricos, religiosos y espirituales.

**La salud sexual no se puede definir, comprender ni poner en práctica si no se considera en sentido amplio.**



# ENTRE 0 – 2 AÑOS

## DESARROLLO

**Desarrollo del tacto, de su cuerpo, identidad de género y formas de actuar** en función del género.

## CONTENIDO

- Permitir la **exploración** si se da algún tocamiento.
- Dar **ejemplo de conducta adecuada** y compartir mensajes positivos sobre el género y el contacto personal al sostener, vestir, hablar y jugar con el/la bebé.



# ENTRE 3 – 4 AÑOS

## DESARROLLO

- **Curiosidad por las diferencias** corporales, jugar a las casas o los doctores, juegos relacionados con la sexualidad.
- Sentir aún más **curiosidad por su cuerpo y las sensaciones corporales** (pueden darse comportamientos de estimulación).
- **Repetir “palabrotas” y empezar a hacer preguntas sobre la sexualidad** como de dónde vienen los niños/as.
- **Imitar conductas sexualizadas.**



# ENTRE 3 – 4 AÑOS

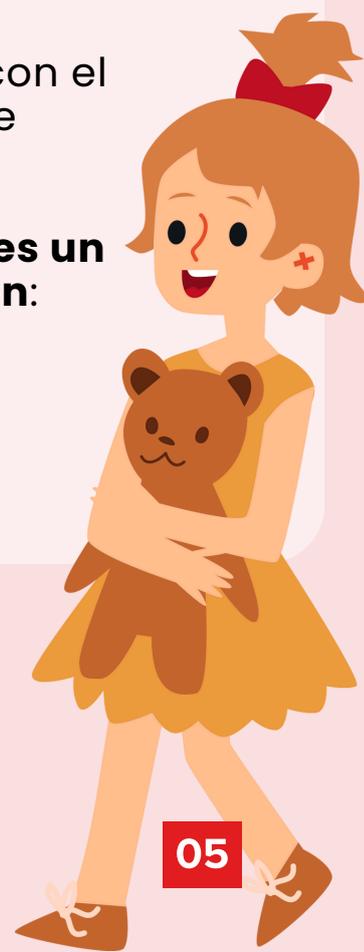
## CONTENIDO

- Explicar cuáles son **los genitales y el sentido íntimo y privado de los mismos**.
- La **exploración del cuerpo** puede crear sentimientos positivos, pero **tiene límites**, y mejor en espacios privados e íntimos.
- Darles **muñecos/as anatómicos correctos** para la familiarización con las similitudes, diferencias y diversidad de las partes del cuerpo.
- **Libros infantiles sobre sexualidad** adecuados para su edad.
- **Nombres adecuados para los genitales**.
- Comenzar a hacer **preguntas que inciten la reflexión** y conexión: “¿tú qué piensas?”.
- Comenzar a introducir conceptos y familiarización con **“límites”**.

# ENTRE 5 – 8 AÑOS

## DESARROLLO

- **Juegos relacionados con la sexualidad** y la exploración del propio cuerpo.
- **Curiosidad por el embarazo y el nacimiento.**
- **Amistades estrechas** con personas de mismo y distinto género.
- Primeros acercamientos y experiencias con el **concepto de pareja** (atracción, juegos de novios/as, etc.).
- **Empiezan a concebir que la sexualidad es un tema que las personas adultas esconden:** recurren a sus iguales.



# ENTRE 5 – 8 AÑOS

## DESARROLLO

- **Responder dudas y preguntas del hijo/a abiertamente** acerca de sus curiosidades sobre el embarazo y nacimiento. Adaptado al lenguaje y comprensión se pueden utilizar materiales didácticos y muñecos.
- **Asertividad y emociones:** cuando es sí, y cuando es no.
- **Tolerancia** hacia las relaciones que pueda desarrollar.
- **Igualdad y diversidad de género.**
- **Orientación e identidad sexual.**
- **Utilizar materiales didácticos** como la Regla de KIKO del Consejo de Europa, para ayudar a la familia, educadores/as a explicar a los niños/as dónde otras personas no pueden tratar de tocarles, cómo reaccionar y a quién dirigirse para pedir ayuda.

# ENTRE 9 – 12 AÑOS

## DESARROLLO

- **Necesidad de privacidad**, tornarse más reservados.
- Empezar a tener **curiosidad por los cuerpos masculinos y femeninos desarrollados**.
- Tener **primeros contactos con contenidos eróticos o sexuales**: imágenes, internet, vídeos, etc.
- **Interesarse, enamorarse**, sentirse atraídos/as por amigos/as, adolescentes más mayores, famosos/as, etc.
- **Empezar a ser consciente de uno/a mismo/a y de los demás** (“¿soy normal?”).
- **Presión social** por el entorno en comportamientos, actitudes y deseos.
- **Contacto y normalización de lenguaje y comportamientos sexuales**.
- **Masturbación**.
- Empiezan a desarrollar su **orientación sexual**.



# ENTRE 9 – 12 AÑOS

## CONTENIDO

- **Respetar espacios de intimidad y privacidad.**
- **Compartir valores** sobre el amor y las relaciones afectivas.
- Ayudar a los hijos/as a **tener conductas asertivas y fomentar su autonomía**: toma de decisiones, la importancia de la comunicación, respetar sus límites, necesidades y deseos.
- **Responder a sus preguntas desde la tolerancia, la comprensión y el razonamiento** (“¿tú qué piensas?”, “entiendo que (...), pero...”).
- **Transmitir mensajes y dar ejemplos** sobre que cuentan con su apoyo.
- **Películas, series y libros de personajes de su edad con buena educación sexual.**
- Introducir **conceptos como el consentimiento, la autoconciencia, las desigualdades de género.**
- **Empoderar** a las hijas para hablar de intimidades, y de sexualidad.
- **Mitos sobre la pornografía.**

# ENTRE 13 – 18 AÑOS

## DESARROLLO

- Desear o empezar a **tener citas**.
- **Presión social para participar o compartir comportamientos sexuales.**
- **Fantasear** con situaciones románticas o sexuales.
- **Enamoramiento.**
- **Desarrollan su autoimagen sexual** como personas que ya pueden tener relaciones sexuales.
- **Primeros contactos con prácticas sexuales:** besos, relaciones sexuales, etc.
- **Inseguridades**, complejos respecto a su cuerpo.
- **Masturbación.**



# ENTRE 13 – 18 AÑOS

## CONTENIDO

- **Introducir términos como agresión y violencia en la sexualidad:** aprender a identificarla. No desde el miedo y la preocupación.
- **Presentar la sexualidad desde un concepto amplio:** identidad, prácticas, seducción, tolerancia, etc.
- **Métodos anticoncepción:** para hombres, y para mujeres (tallas, formas, utilidad más allá del embarazo, etc.).
- **Películas, series y libros de personajes de su edad con buena educación sexual.**
- **Mitos sobre la pornografía.**

# LÍNEAS DE AYUDA ANAR

Si tienes alguna duda o necesitas ayuda con una menor de edad de tu entorno que pueda estar sufriendo algún tipo de violencia contra la mujer, **llama a Fundación ANAR.**



**Teléfono/Chat ANAR de Ayuda  
a Niños/as y Adolescentes**

**900 20 20 10** 

**116 111** 



**Teléfono/Chat ANAR de la  
Familia y los Centros Escolares**

**600 50 51 52** 



**Teléfono/Chat ANAR de Violencia  
de Género en Menores de Edad**

**900 20 20 10** 