

ABRAZA A TU HIJO

GUÍA PARA FORTALECER SU AUTOESTIMA

Y PREVENIR CONFUSIONES AFECTIVO-SEXUALES

DRA. ROSARIO LARIS



ABRAZA A TU HIJO



GUÍA PARA FORTALECER SU AUTOESTIMA
Y PREVENIR CONFUSIONES AFECTIVO-SEXUALES

DRA. ROSARIO LARIS



ABRAZA A TU HIJO
Guía para fortalecer su autoestima y
prevenir confusiones afectivo-sexuales

• Dra. Rosario Laris

Primera edición, Enero 2025

© ISFEM 2025

Santiago de Chile
Todos los derechos reservados
Publicado en Santiago, Chile
por ISFEM. Producido en Chile

ISBN (Versión Digital): 978-956-09378-4-1

ISBN (Versión Impresa): 978-956-09378-3-4

Este libro está protegido por la Ley Chilena No. 17.336
de la propiedad intelectual.

El contenido de este libro no puede ser copiado o distribuido por
ningún medio sin el permiso previo, expreso y por escrito del editor.
Sin embargo, los fragmentos pueden reproducirse, siempre que se
mencione la fuente, el título y el autor.

Diseño de Portada
Eloy Padilla

Diseño de interiores
Juan Antonio García Trejo

Ilustraciones
Eloy Padilla

A los padres de familia que buscamos dar lo mejor
a nuestros hijos, el cariño, abrazos, atención
y cuidados necesarios, y que todos los días
cometemos errores.



Y a los niños de este mundo, en especial a los 3 de casa,
confiando que con la Gracia de Dios y el cariño
que su papá y yo les hemos dado,
crezcan seguros, sean felices y anhelen el Cielo.

• QUERIDO LECTOR •



Papá, mamá, inicio este libro dándote las gracias por el interés en la formación de tu hijo y en forjar una adecuada autoestima en él. En las siguientes páginas te presentaré una visión amplia sobre la importancia de la vinculación emocional, del cariño físico, el valor de la figura paterna en la educación afectivo sexual de un hijo y el como prevenir heridas emocionales.

Son 12 capítulos en los que abordaré diversos tópicos de la sexualidad humana desde la primera infancia y hasta la juventud temprana. Este texto tiene como base información médica, más de 200 investigaciones científicas, casos reales, y la experiencia de atención a pacientes y cientos de usuarios en línea de la fundación Sexo Seguro sobre diversos aspectos de la sexualidad.

Se trata de un esfuerzo por explicar con un tono amable y de fácil lectura el valor antropológico de la sexualidad humana y de la fertilidad, incluyendo consejos para abordar estos temas en la adolescencia; así como el rol fundamental que juegan papá y mamá en la adecuada vinculación emocional de sus hijos y el cómo el cariño físico, palabras de aliento y la atención a las necesidades emocionales de cada hijo logran afianzar la autoestima desde los primeros años de vida y prevenir confusiones afectivo sexuales.

Pero ¿qué es una confusión afectivo sexual? Es un desconcierto en los sentimientos y en la afectividad que impacta de manera negativa en la comprensión de la propia sexualidad, disminuye la autoestima y promueve conductas de riesgo a lo largo de la vida. Por ejemplo, el caso de una chica que por falta de cariño físico en casa y baja autoestima se permite tener relaciones sexuales en la adolescencia; un niño o niña abusados sexualmente por falta de cuidado y supervisión en casa, presentar baja autoestima y una necesidad emocional de atención y afecto que el

abusador aprovecha para engañarlos y perpetrar el abuso; o un adolescente que por falta de vinculación emocional con su padre o sentir algún tipo de rechazo desde la infancia, no se siente cómodo con su propia masculinidad.

El propósito de este libro es generar conciencia en ti, padre de familia, sobre el papel trascendental que juegas al forjar la autoestima de tu hijo y su futura toma de decisiones; proveerte información, cifras, argumentos y herramientas pedagógicas que te permitan propiciar una reflexión y tomar acción en la educación afectivo sexual de cada hijo, ya sea en la infancia o en la adolescencia.

Cada uno de nosotros tiene una historia personal, un pasado propio y algunas heridas en nuestra niñez y juventud, las cuales nos han marcado. También hemos sido de alguna u otra forma víctimas de una visión que codifica y desvaloriza la sexualidad humana, y de una ideología de género y feminismo radical que han menospreciado el rol fundamental de la figura paterna en la familia y la formación de sus hijos. Pero ahora, tienes oportunidad de formarte en este tema, y si tienes algún tipo de preocupación ten la certeza que en las siguientes páginas encontrarás una visión humana, contemporánea y científica de la sexualidad, apoyada de consejos prácticos para ti y para tus hijos.

Date la oportunidad de formar a cada hijo en la convicción que el cariño, la atención, las palabras de aliento y un trato amable recibido en casa durante los primeros años de vida y en la adolescencia, serán pieza clave para una adecuada consolidación de su autoestima y como consecuencia la prevención de confusiones en torno a su sexualidad y mucha mayor objetividad en su futura toma de decisiones.

• CONTENIDO •



• CAPÍTULO 1 •

¿Qué es la sexualidad y el valor de las relaciones sexuales? 9

Comprendiendo la sexualidad, para vivirla a plenitud en el matrimonio y formar mejor a tu hijos

• CAPÍTULO 2 •

El regalo de la fertilidad 25

La sociedad que considere como un problema a los niños no tendrá futuro

• CAPÍTULO 3 •

¿Cómo vincular emocionalmente con tu hijo? 41

Infancia es destino, por lo que papá y mamá juegan un papel determinante en esta etapa

• CAPÍTULO 4 •

La importancia de abrazarlo 57

Ser abrazado por papá y mamá es medicina para el cuerpo y alivio para el alma

• CAPÍTULO 5 •

Cuida tus palabras, aprende a escuchar y motívalo a crecer 73

Guardar silencio implica mucho más que no hablar, es disponerse a contemplar al otro, mirarlo, escucharlo, conocerlo mejor

• CAPÍTULO 6 •

**Reafirmando la masculinidad en los niños
y la feminidad en las niñas 91**

El niño necesita de su padre para fortalecer su masculinidad, y la niña de su mamá para afianzar su feminidad

• CAPÍTULO 7 •

**Heridas emocionales en la infancia y la adolescencia
¡Hay que prevenirlas! 103**

Las confusiones afectivo-sexuales son un síntoma de heridas y carencias profundas de la infancia

• CAPÍTULO 8 •

Erradicar el abuso sexual infantil 121

Papá y mamá son los primeros responsables en prevenir el abuso sexual infantil en su familia

• CAPÍTULO 9 •

Respuestas a sus primeras preguntas sobre sexualidad 135

Educar y guiar en la sexualidad es un privilegio de los padres, pues nadie mejor para formar a sus hijos en un tema de amor, intimidad y responsabilidad

• CAPÍTULO 10 •

Hablar de sexualidad con tu hijo adolescente 153

Si un adolescente consume pornografía (degradación de la mujer y promoción de la violencia) acabará por normalizar e, incluso, desear estos actos

• CAPÍTULO 11 •

Papá, presencia clave en la educación afectivo sexual de cada hijo

171

Con cada trato de amor a tu esposa, demuestras a tu hija lo mínimo que debe esperar de un hombre y elevas el estándar de cómo tu hijo debe respetar a una mujer

• CAPÍTULO 12 •

Educar a tus hijos para el matrimonio 189

Unión libre: ¿paso anterior al matrimonio o un paso en falso?

• CAPÍTULO 13 •

¿Por qué esperar por las relaciones sexuales? 205

Esperar por las relaciones sexuales permite elegir de manera mucho más objetiva a la persona con quien casarse y compartir toda la vida

• CAPÍTULO 14 •

Reflexión final 219

Notas Bibliográficas 223

¿Qué es la sexualidad y el valor de las relaciones sexuales?

Comprendiendo la sexualidad, para vivirla a plenitud en el matrimonio y formar mejor a tu hijos



Inicio este capítulo haciendo la distinción entre sexo, sexualidad y relaciones sexuales, debido a que utilizaré estos términos a lo largo de todo el libro. **1)** El sexo es un hecho biológico, insertado en cada una de las células del cuerpo, es decir, el sexo masculino se refiere a ser hombre, y el sexo femenino a ser mujer; **2)** la sexualidad, más compleja, es la conformación biológica, emocional, intelectual y espiritual de una persona, que tiene relación directa con su sexo; y **3)** con el término relación sexual me refiero al acto sexual entre un hombre y una mujer.

La **sexualidad** es una parte esencial de tu ser, algo íntimo y personal, es tu yo mismo. Gracias a esta, puedes conocer el mundo, comunicarte con los demás y expresar el amor humano.¹ La sexualidad se integra, en primer lugar, gracias al **cuerpo sexuado de hombre o mujer**, en otras palabras, que tienes un cuerpo maravilloso, que te permite mirar, contemplar y conocer el mundo que te rodea, interactuar con los demás, sonreírle a la gente, conversar con tus amigos y abrazar y besar a tu familia. ¡Qué maravilla que tu cuerpo de hombre o mujer te permita también cantar, bailar y disfrutar la vida junto a las personas que quieras!

Es así que la sexualidad humana está conformada por cuatro aspectos o dimensiones:

- 1) El corporal**, el cual se refiere a tu cuerpo e incluye: **a) la genética**, conformada por los cromosomas sexuales que forman parte del material genético de cada célula, **b) la anatómica**, que son los órganos sexuales y reproductivos, y **c) la fisiológica** que se refiere a la producción de hormonas y cómo estas son necesarias para un adecuado crecimiento y desarrollo.
- 2) El emocional**, son tus emociones y se refiere a tu modo de ser y reaccionar afectivamente.
- 3) El intelectual**, que es el pensamiento y la forma de razonar.
- 4) El espiritual**, entendido como la forma en que amas y eres.

Tu vida inició cuando el óvulo de tu mamá fue fecundado por uno de los millones de espermatozoides de tu papá (ninguna "casualidad" el que tú seas tú) y desde ese preciso instante quedó plasmado tu sexo, es decir, si eres hombre o mujer. **Todo tu crecimiento y desarrollo durante el embarazo y después de tu nacimiento se ha determinado por este hecho biológico, y la forma única y especial de tu cuerpo, emociones, manera de razonar y de amar procede del hecho que eres hombre o mujer.** Es por todo esto que el ser mujer o hombre no es solo un dato más para el acta de nacimiento, pasaporte o tu cartilla de vida, es la dimensión más importante de tu identidad, es el modo único en que puedes responder a la pregunta fundamental: "¿quién soy yo?" Donde la respuesta inicial es: soy un hombre o una mujer. Gracias a esta distinción, con el paso de los años, vas descubriendo quién eres en relación con los demás, pues fuiste engendrado por tus padres, formas parte de una familia con hermanos, primos, tíos y abuelos, y seguramente eres también papá o mamá; por lo que todo esto está íntimamente ligado a la sexualidad. Y gracias a este elemento único e íntimo –el ser hombre o mujer–, puedes comprenderte a ti mismo y, a partir de ahí, generar todas tus relaciones interpersonales.

Sexualidad humana y animal, ¡muy distintas!

En el “reino animal”, no hablamos de hombres y mujeres, sino de machos y hembras, no existe ni una sexualidad con todas sus dimisiones ni relaciones sexuales, sino que estas últimas son únicamente un acto de “apareamiento” completamente instintivo cuyo único objetivo es procrear para preservar la especie, como lo describe el siguiente cuadro:²

SEXUALIDAD HUMANA	SEXUALIDAD ANIMAL
Gracias a la inteligencia se pueden controlar los impulsos.	Todo se debe al instinto, los impulsos no se pueden controlar.
La posibilidad de tener relaciones sexuales está siempre presente, se encuentre la mujer fértil o no.	El apareamiento se da cuando la hembra está en periodo fértil.
Las relaciones sexuales son un acto consciente.	El animal no entiende el sentido de este acto.
El proceso de excitación (sobre todo en la mujer) es complejo.	El proceso de excitación es reflejo.
La libertad y la voluntad hacen posible esperar las relaciones sexuales hasta el matrimonio.	Es determinista, es decir, que no se puede esperar, no se ve un bien mayor en esto.
Se puede elegir a la persona con quien compartir toda la vida, con base en una escala de virtudes, valores, afinidades y plan de vida.	No existe elección por otro, el acto se realiza por instinto.
La relación sexual puede vivirse como expresión del amor entre un hombre y una mujer.	El animal realiza este acto por instinto.

La sexualidad humana tiene todo este potencial descrito, y gracias a la inteligencia y la voluntad se puede optar por ello; es decir, por medio del razonamiento se puede elegir lo mejor y con ayuda de la voluntad enfocarse para conseguirlo. Para lograr este objetivo en casa, es indispensable forjar en cada hijo, desde pequeño, una visión del respeto y cuidado al cuerpo, afianzar un adecuado vínculo emocional con papá y mamá, cuidarlos, protegerlos y responder a todas sus inquietudes y preguntas sobre sexualidad.

¿Las mujeres y los hombres son iguales?

Tanto **el hombre como la mujer poseen la misma dignidad, inteligencia, libertad, voluntad y ánimo para emprender y salir adelante**; por lo tanto, “tienen el mismo valor como personas”, y ambos pueden prepararse, sobresalir y conquistar sus metas. Pero todas estas similitudes no implican que sean “iguales”.

La mujer y el hombre piensan, sienten y actúan en muchos casos de manera opuesta, lo cual es un gran valor, ya que permite que se atraigan, gusten, complementen, enriquezcan y puedan elegirse para amar.

Físicamente: En el caso de las mujeres, todas las células que conforman su cuerpo (más de 50 trillones de células)³ poseen dos cromosomas sexuales X, es decir, “XX”, y cada uno de estos cromosomas posee un gran número de genes, los cuales promueven la producción de proteínas específicas, como factores cerebrales que regulan el desarrollo de las niñas antes del nacimiento. Así mismo, **estos dos cromosomas “XX” son los responsables de la feminización del cuerpo y del cerebro de la mujer.**⁴ Por ejemplo, las niñas recién nacidas tienen una proporción cerebral de materia blanca y de materia gris, así como un tamaño total de cerebro diferente que los niños,⁵ es decir, el cerebro de la mujer es distinto del hombre.

En el caso de los hombres, ellos también poseen en cada célula dos cromosomas sexuales, uno X y uno Y: “XY”. **Desde la fecundación, los hombres empiezan a crecer y desarrollarse de una manera diferente de las mujeres.** Al nacer, tienen distinta masa cerebral y conformación anatómica. A partir de los nueve o diez años, ciertos genes de los cromosomas XY promueven mayor secreción de hormonas masculinas como los andrógenos, que generan que los chicos adolescentes crezcan y se desarrollen diferente de las chicas.

Es evidente a simple vista que el cuerpo del hombre y la mujer son distintos. Por lo general, el hombre es más fuerte, alto y con mayor musculatura; y la mujer más delgada, de menor estatura y mayor acumulación de grasa, sobre todo en las glándulas mamarias y la zona de la cadera. Así mismo, el apa-

rato reproductor de un hombre y una mujer llamado también genitales internos y externos son diferentes y complementarios. La mujer tiene dos ovarios dentro de la pelvis y el hombre dos testículos fuera de su cuerpo; ambos órganos tienen la misma función, producir células “reproductoras” y hormonas que en el hombre se le llaman espermatozoides y en la mujer, óvulos; para que al unirse por medio de una relación sexual, puedan engendrar una nueva vida humana.

Emocionalmente: En el modo de sentir, también **el hombre y la mujer son diferentes, y aunque las emociones y la forma de actuar sean únicos en cada persona, el hombre suele ser más racional y la mujer más sentimental.** Por lo general, para el hombre la palabra tiene un valor absoluto y los gestos o acciones tienen un valor relativo. Así pues, para un hombre el “no” es “no” y el “sí” es “sí”, pero –sin darse cuenta– puede actuar de cierta forma que refleje lo contrario y puede no captar todo lo que sucede a su alrededor.

Por otro lado, para la mujer, las palabras pueden ser relativas, pero los hechos tienen un valor mucho más profundo; por ejemplo, puede decir que “no” a algo, pero ese “no” podría significar un “tal vez”, o un “si cambiaron las condiciones, podría decir que sí”; es decir, con ella, no siempre el “no” es “no” y el “sí” es “sí”; por ejemplo; cuando una mujer ha sido herida y se le pide perdón, las palabras no son suficientes, ella necesita hechos que demuestren el verdadero arrepentimiento. Pero en relación con lo que acontece a su alrededor, capta desde el primer instante con mucha mayor precisión lo que ocurre en torno suyo.

El hombre tiene una visión más global de su entorno y la mujer pone mucha mayor atención a los detalles. La mujer es más cuidadora, sutil y sensible de lo que sucede a su alrededor, y el hombre tiende a ser más protector, proveedor, claro y directo en sus intenciones. Esta oposición y complementariedad entre ambos, les permiten jugar el rol más importante que tienen dentro de la familia y la sociedad, el ser esposo-padre y esposa-madre.

De esta manera, las diferencias determinadas desde la fertilización hacen al hombre y a la mujer únicos e irremplazables,

y les permiten –con el paso de los años, al madurar y consolidar su personalidad– poder descubrirse, conocerse, elegirse, comprometerse para toda la vida, expresarse el amor a plenitud en una relación sexual y formar una familia de manera natural. Ambos son únicos y complementarios, la mujer como la cerradura y el hombre como la llave. Dos llaves no pueden complementarse ni dos cerraduras. Se necesita de las características propias tanto de cerradura como de la llave para poder embonar.

Paternidad-maternidad

Por lo anterior, la maternidad y la paternidad son complementarias e irremplazables. Biológica y emocionalmente ninguna es autosuficiente; así como es imprescindible el óvulo de la madre y el espermatozoide del padre para engendrar vida –cada uno aporta un 50% para procrear a su hijo–, en el plano psicológico ocurre algo muy parecido, **se necesita la acción de los dos por igual, padre y madre, para que ese niño crezca y se desarrolle de manera plena y armónica.** Por lo que es necesario que el padre actúe como varón, es decir, masculinamente y que la madre lo haga como mujer, es decir, femeninamente.

La masculinidad y la feminidad no se distinguen por una distribución de cualidades o virtudes entre hombre y mujer, sino por el modo peculiar que tiene cada uno de encarnarlas. **Hay un modo masculino y otro femenino de hacer las mismas cosas.** Lo que para el hombre es una fortaleza, para la mujer puede ser una debilidad o desafío; al igual que la fortaleza de la mujer puede ser una debilidad o desafío para el hombre, y este antagonismo debe servir para integrar, ser recíprocos y lograr una compenetración que permita un proyecto de vida juntos, superando el “cada uno” por separado.

Por lo tanto, cada quien es mejor en lo suyo, pero ninguno es mejor que el otro cuando están juntos y forman un equipo, se necesita de ambos para potenciarse; en consecuencia, **la suma de los talentos de un hombre y los talentos de una mujer no es la suma de cualidades del uno y del otro, sino que esas cualidades unidas, viviendo la fidelidad para toda la vida y**

cuidándose como lo más valioso el uno al otro, potencian a ambos y los deben llevar a ser mucho mejor personas (y padres) de lo que serían en soledad.

.....

Chui, 48 años. Estoy casado con Gloria desde hace nueve años y somos papás de tres hijos de ocho, cuatro y un año. Nuestros hijos son lo más valioso que tenemos, pero al mayor, llamado Bruno, no le dimos tanta atención y cuidado como él necesitaba cuando era pequeño. Mi esposa y yo trabajábamos, y él fue a la guardería desde los dos meses de nacido. El segundo año de vida, notamos cómo crecía y se desarrollaba de manera lenta. El médico nos dijo que necesitaba más presencia nuestra y estimulación. Mi esposa decidió renunciar a su trabajo para cuidar a Bruno. Fue una decisión difícil, sobre todo para ella que llevaba más de 10 años trabajando; sin embargo, pensando en el bien de nuestro hijo, así lo decidimos. Gloria empezó a dedicarle todo su tiempo, y vimos al paso de los meses mucha mejoría en Bruno. Hoy en día es un niño de ocho años que ya estudia la primaria, seguro de sí mismo y con amiguitos. Mi esposa pudo, al paso del tiempo, encontrar un trabajo que realiza de manera remota desde casa, y así ha podido seguir creciendo profesionalmente y cuidar a nuestros tres hijos.

.....

El cuerpo para amar

Gracias a que tienes cuerpo de hombre o de mujer, puedes expresar tus sentimientos, saludar a quien va por el camino, estrechar la mano a un amigo, llorar cuando necesitas desahogarte, expresar tus opiniones, abrazar y acariciar a un hijo; pero también –por medio del cuerpo– puedes manifestar el amor espiritual, conyugal o amor entre los esposos, entendido este como aquel amor personal, apasionado, íntimo, fiel y fecundo, que estás invitado a vivir por medio de una relación sexual dentro del matrimonio.

Este amor conyugal es mucho más que un sentimiento de alegría, júbilo, placer o gozo; es elegir al otro, cuidarlo y respetarlo todos los días. Este amor implica atracción física, el deseo de pasar tiempo a su lado, mutua pasión; además, debe

estar protegido por una amistad íntima, complicidad, crecimiento personal y de pareja, fidelidad para toda la vida, exclusividad y aceptación total del otro, incluida su fertilidad. El amor es un compromiso incondicional por toda la vida hacia una persona imperfecta, que busca trascender el tiempo.

El amor conyugal es un reto diario, invita a acompañarse en lo cotidiano, a perdonar 70 veces 7, apoyar los sueños del otro, a consolarse en los momentos de dolor y mirar juntos hacia adelante con esperanza. Por eso las relaciones sexuales son la entrega de uno mismo que sella el compromiso de ambos, que impregna de gozo a los cónyuges y les permite renovar sus promesas de matrimonio.

El valor de las relaciones sexuales

La finalidad de las relaciones sexuales es expresar el amor humano, es decir, por medio del cuerpo hacer sentir amado al cónyuge. Que aquellos actos de entrega diaria, de esfuerzo, apoyo, cariño y cuidados de la casa, el trabajo y los hijos puedan culminar por medio de un “abrazo conyugal” que les permita unirse, crecer en el amor y renovar sus “votos” o promesas de fidelidad.

Por eso no “se hace el amor” dentro una relación sexual, sino que, gracias a una relación sexual, se puede expresar el amor que ya existe dentro del matrimonio. El compromiso que se demuestra al levantarse temprano, trabajar para proveer a la familia, la preocupación por la educación y formación de los hijos, el hacer de la casa un lugar de paz y descanso, el cariño para atender las necesidades del cónyuge, la fidelidad que debe vivirse de pensamiento, palabras y obras, y todos los pequeños esfuerzos de entrega diaria, que invitan y motivan a expresar “todo ese amor” de manera íntima y personalísima por medio del cuerpo.

Las relaciones sexuales son esa cereza del pastel que se disfruta sin prisa, es el gran regalo que tiene el matrimonio para el hombre y la mujer, donde pueden renovarse, ver hacia adelante

con esperanza, enamorados, unidos y caminando de frente tomados de la mano.

Los 4 componentes de las relaciones sexuales

1. Entrega total. Las relaciones sexuales son la demostración del “sí acepto” la totalidad de mi cónyuge, es decir, que lo reconozcas tal como es. Al vivirlas dentro de un contexto de amor, compromiso y fidelidad por toda la vida, te alientan a valorar todo de tu “amado”, su cuerpo, sus pensamientos, sus emociones y su espiritualidad; y esto también incluye decir “sí” a su fertilidad. Sería deshonesto expresar un “te acepto” y “quiero expresarte el amor con mi cuerpo”, pero excluir o lastimar la fertilidad como si fuera un peligro. La entrega y aceptación total en una relación sexual debe llevarte a pensar en el bien del otro antes que en el tuyo y en el cuidado que debes tener por su salud de manera integral.

2. Libertad. Esta te invita con inteligencia y voluntad a buscar el bien de tu cónyuge, y en cada relación sexual entregarlo todo y hacerlo sentir amado.

3. Fidelidad y exclusividad. Expresar el amor por medio de una relación sexual implica desnudar el cuerpo, el alma, los pensamientos, las emociones, cualidades y miserias humanas. ¿Cómo pensar en entregar la vida misma y dejar ver tu faceta más íntima y sensible con alguien que no está comprometido para toda la vida, que está junto a ti de forma temporal, que te habla de amor, pero también se lo dice a alguien más o que no tienes la certeza de volverlo a ver el día de mañana? Es por eso que vivir las relaciones sexuales dentro de un compromiso para toda la vida te permite al entregarlo todo, tener la mayor certeza posible que ese amor expresado en una relación sexual será único e indisoluble.

4. Fecundidad. Las relaciones sexuales implican en sí mismas la “fecundidad física”, ya que permiten de manera natural la posi-

bilidad de la llegada de un hijo y abren la oportunidad de vivir la paternidad responsable, es decir, planear la llegada de los hijos conforme las capacidades físicas, emocionales, espirituales y materiales de ambos cónyuges. De igual manera, suponen la “fecundidad emocional y espiritual”, que es buscar la plenitud del amor día a día, crecer en alegría, capacidad de aceptación y donación a los demás, teniendo como objetivo final hacer feliz a tu cónyuge.

Entendiendo los cuatro componentes de las relaciones sexuales, podemos afirmar que estas poseen **dos elementos indisolubles:**

a) El elemento “unitivo”. En cada relación sexual estás invitado a renovar la unión con tu cónyuge y crear un lazo imborrable entre ambos que les permita atarse de por vida a la presencia del otro y vivir la fidelidad mutuamente. **Las relaciones sexuales permiten fortalecer el lazo de unión entre los esposos, enamorarse constantemente, hacerse sentir únicos y especiales el uno para el otro,** ser los mejores amigos, cómplices, compañeros y amantes.

El deseo sexual es el impulso de unirse, de ser un solo cuerpo, es esa fuerza interior que permite entregarse y amar de manera plena. **El placer sexual es la coronación del deseo sexual y del amor que se expresa en una relación sexual; y este placer debe culminar tanto para el hombre como la mujer,** pues es el goce que permite amar, entregar y “enamorarse” constantemente del cónyuge.

b) El elemento “procreativo”. La entrega total de amor entre el hombre y la mujer debe ser fecunda desde el punto de vista biológico, emocional y espiritual. Esta fecundidad invita a abrirse a la vida, entregarse y donarse, a aceptar la totalidad del cónyuge sin colocar de por medio barreras de ninguna clase. **Esta capacidad de entrega íntima posee una dimensión interpersonal tan grande que puede culminar con la llegada de una nueva vida humana,⁶ es decir, de un hijo.**

Por todo esto, el mejor momento para tener relaciones sexuales es dentro del matrimonio, cuando se ha elegido a la per-

sona con quien compartirlo todo; cuando existe un compromiso frente a los padres, hermanos, amigos y la sociedad, y cuando se ha prometido compañía, cuidado y fidelidad para toda la vida.

Deseo y placer sexual

El **deseo sexual** es el impulso de unirse, de ser un solo cuerpo. El deseo sexual dentro del matrimonio es bueno y deseable, pues permite que los esposos se amen y se entreguen de manera plena. El **placer sexual** es la coronación del deseo sexual y del amor que se expresa con el cuerpo. Este placer debe culminar tanto para el hombre como la mujer en un orgasmo, pues es el goce que permite amar, entregar y “enamorarse” constantemente del cónyuge.

El deseo sexual es diferente tanto en el hombre como en la mujer. El hombre es más sencillo, claro y, por lo general, no tiene un patrón del deseo: por tanto, ante la presencia de su esposa y cierta apertura o conducta que lo propicie, el deseo sexual puede estar presente en cualquier momento del mes con la misma intensidad. En el caso de la mujer es distinto, ella tiene un patrón mucho más complejo desde el punto de vista emocional y fisiológico, y puede variar, por ejemplo, dependiendo de la producción de hormonas a lo largo del todo el ciclo menstrual durante el mes, siendo diferente en los días de fertilidad que en los de no fertilidad.

En algunos casos, existe mayor deseo sexual en el periodo fértil de la mujer; aunque, debido a que en el plano emocional el deseo sexual juega un papel mucho más relevante que el aspecto biológico, este deseo puede ser evocado en cualquier momento si la mujer lo desea.

La excitación sexual del hombre es mucho más sencilla, muchas veces simplemente con imaginar el cuerpo de su esposa puede ser suficiente, situación que en la mujer varía; pues en muchos casos se necesita del “preludio sexual”: besos y caricias que el marido debe proveerle el tiempo necesario para que ella se sienta amada y así despertar el placer sexual. Este preludio es una de las grandes diferencias entre el amor humano y el apa-

reamiento animal, pues en el caso de los animales no existe, el macho –por instinto– solo busca “la cópula” con la hembra; sin embargo, entre personas, el marido puede lograr que su mujer se sienta amada y que ella desee el acto sexual con su esposo.

El hombre es un cerillo y la mujer es una fogata... Esta es una frase muy gráfica que ejemplifica la diferencia en el deseo y el placer sexual entre el hombre y la mujer; el cerillo, al contacto o fricción con el rascador, rápidamente se enciende; la fogata, por el contrario, toma tiempo y hay que ser paciente, saber cómo encenderla para que la luz y el fuego calienten y la madera se consuma...

Es muy importante que entre esposos platicuen sobre su vida sexual. Hablar sobre esto podría ser difícil en un principio, pero ahí se encuentra la oportunidad de crecer y madurar juntos en cariño, comprensión y en la generosidad que se requiere para hacer feliz al otro. El hombre debe saber lo que le gusta a su mujer, entender cómo vive ella el deseo sexual y qué la hace sentirse amada. **El objetivo principal del esposo es enfocarse en hacer sentir amada a su esposa durante la relación sexual.** Así mismo, ella deberá hacer lo mismo por su esposo, enfocarse en que se sienta amado y, así, si ambos logran plena unión en las relaciones sexuales, su matrimonio será mucho más sólido, se mantendrán enamorados y felices, y esa la felicidad los comprometerá cada día más, lo que será el escudo protector de su compromiso.

Debido a que el deseo de amar es diferente entre hombre y mujer, es posible que en ocasiones la mujer no tenga deseo sexual tan presente como su esposo. Es aquí donde la generosidad debe dominar; es aquí donde ella está invitada a salir de sí misma y amar a su cónyuge. Que no te gane el cansancio, la apatía o las complicaciones del día a día, pues es recomendable que las relaciones sexuales no se guien por el deseo ni las “ganas” que se tengan, sino por el anhelo de tu cónyuge en sentirse amado.

Así mismo, el esposo, al sentir el deseo sexual, la necesidad de amar a su mujer, de renovar sus promesas de matrimonio, debe pensar en su esposa, no en él, solo en ella; en hacerla feliz, en que ella se sienta la única mujer de su vida, especial,

amada. Aprender a esperar, a modular el deseo para que ella pueda vivir ese momento en plenitud junto con él y fusionarse en un solo cuerpo.

La entrega de una relación sexual entre esposos no es únicamente expresar el amor con el cuerpo, sino una rendición total ante el otro. **La masculinidad del hombre queda a los pies de su esposa, y es el compromiso en serle fiel, cuidadoso en las palabras y actitudes frente a otras mujeres.** El hombre debe someter todo su ser de manera incondicional a su mujer. Ella, por su parte, debe lograr que su esposo se sienta el hombre más especial del mundo, el único en su vida y esforzarse por ser generosa ante el deseo de amar de su marido.

.....

Yolanda, 39 años. Soy esposa de Enrique desde hace 12 años. Papás de dos niños de ocho y cuatro años. Nos queremos y tenemos una relación respetuosa y de mutua ayuda. Después del nacimiento de mi hijo mayor –y durante dos años–, tuve una crisis emocional y no sentía ningún deseo de estar con mi marido. Esto nos alejó. Aquella relación cercana, romántica y de amistad desapareció. Fue necesario que ambos habláramos de esta situación; nos costó mucho, al principio no queríamos, sobre todo yo que estaba bloqueada; pero escuchar poco a poco a mi esposo y su necesidad de intimidad me ayudó a salir de mí y pensar en lo que él quería y anhelaba. Hoy, a 12 años de matrimonio, nos entendemos mucho mejor.

.....

El gran regalo del matrimonio, la llegada de un hijo

El hijo merece nacer del amor de sus padres, ser la hermosa consecuencia de la donación total de los esposos; no obstante, no hay que confundir, el objetivo de las relaciones sexuales no es procrear, sino amar y que, como una consecuencia de la entrega del amor entre los esposos, pueda llegar un nuevo hijo.

Sería injusto vivir la sexualidad solo para engendrar, como si los padres fueran máquinas procreadoras. Por el contrario, **al vivir la sexualidad para renovar el amor y las promesas matrimoniales, ponemos en primer lugar a nuestro cónyuge, y eso es lo que espera cada hijo, que lo más importante sea**

el amor de sus padres, ese amor que lo nutre, lo sostiene, le brinda seguridad y le permite –desde el momento de la fecundación– estar protegido y sentirse seguro y amado.

Al ser una maravillosa consecuencia del amor, el hijo merece recibir el mejor ejemplo de cariño, compromiso y perdón en casa. Si la relación entre los esposos es generosa, su hijo será generoso; si hay demostraciones de afecto, cariño y respeto, ese niño será cariñoso y respetuoso con los demás; por el contrario, si su trato es frío, distante, él lo resentirá y será frío y distante; si son egoístas, tenderá al egoísmo; si existen faltas de respeto, será mucho más complejo que comprenda el respeto en todas las relaciones humanas, incluso el respeto a sí mismo. El amor de los padres es el combustible que la familia necesita; si este es profundo y generoso, el hijo se sentirá tranquilo y seguro en su familia.

El hijo no pretende que sus padres sean perfectos, lo que anhela es que su papá y su mamá se quieran, se hablen con cariño y sean ejemplo de perdón y amor. Un niño merece sentirse tranquilo en casa, vivir esa paz que emanan los hogares donde los padres se llevan bien, y cuando hay problemas entre ellos se solucionan. Por lo tanto, el mayor compromiso que se tiene dentro del matrimonio y con los hijos es cuidar, respetar y hacer feliz al cónyuge.

El momento “ideal” para la llegada de un hijo

Un bebé buscado, no buscado, planeado, que llega sin previo aviso, o en el “peor momento de tu vida” es lo mejor que puede sucederte.

Puedes anhelar que los hijos lleguen en el momento en que sientas que todo está bien, que tu relación de matrimonio ya se haya afianzado y ambos deseen ser padres, cuando exista estabilidad económica y puedan ofrecerle un futuro a ese nuevo integrante de la familia, en el momento en que como mujer te sientas realizada profesionalmente, y en fin, podría describir diversas situaciones sobre “el mejor momento”, pero créeme, ese momento ideal rara vez llega.

Por otro lado, cada día son mayores los casos de mujeres, que esperando el “gran momento” para la llegada de un hijo, planeado minuciosamente su futuro, al paso de los años ese pequeño y tan esperado bebé nunca llega. Y con el sentir de la vida y el peso de los años pasados, se arrepienten de no haber sido madres cuando era su momento.

Recuerda que tener un bebé incluso en momentos de dificultad o no en el “momento ideal” siempre será una bendición. Al final los problemas se arreglan, se asientan, se resuelven y la vida vuelve a tener un objetivo y sentido claro. Seguramente implicará más trabajo y esfuerzo, pero también te permitiría descubrir hasta dónde eres capaz de salir adelante por tus hijos.

Un nuevo bebé puede que trastoque tu vida, tus planes, incluso que todo se te haga un nudo en un principio y que no sea fácil. Pero las bendiciones que trae la llegada un bebé, de un nuevo hijo, compensa sobremanera. La sonrisa de un niño siempre ilumina el día a día aun en los momentos más oscuros. De todo aquello que podría ocurrirte en la vida, un hijo es una verdadera bendición.

.....

Melisa, 47 años. Soy una mujer que el mundo podría describir como “triunfadora”, empecé a trabajar desde muy joven mientras estudiaba el colegio. Entre a la universidad, me gradué con honores y seguí haciendo carrera en la empresa donde laboro. Fui creciendo profesionalmente, cuando cumplí 30 años compré mi primer departamento, estudié la maestría y seguí ascendiendo. Tuve algunos novios, 2 de ellos quisieron casarse, yo no estaba muy segura de esto, pues en ese momento quería enfocarme en mi profesión y no me veía a “cargo” de una casa, cuidado hijos. Tengo 47 años, un puesto ejecutivo en una gran empresa, he viajado por todo el mundo y gano muy bien; pero no logré consolidar mi vida personal. Estoy por llegar a los 50 y veo a mis hermanas menores y primas casadas, con sus hijos, formando una familia, incluso algunas de ellas trabajando también y desearía verme así, amada, acompañada y disfrutando ver crecer a mis hijos.

.....





1. Dentro de la familia, la relación más importante es entre los esposos, por eso cuida, quiere y respeta a tu cónyuge como lo más importante.
2. Haz el esfuerzo de salir a solas con tu cónyuge, por lo menos una vez cada 15 días, a comer algo, pasear, tomar un café, al cine, o cualquier actividad que les permita estar un tiempo a solas juntos.
3. Las relaciones sexuales son muy importantes dentro del matrimonio; qué mejor que vivirlas cotidianamente, pues gracias a estas se pueden expresar con el cuerpo todos los actos de amor y esfuerzo que se viven día a día el uno por el otro.
4. La culminación del placer sexual permite a los esposos mantenerse unidos y enamorados con el paso del tiempo.
5. Hombre, además de tratar con cuidado y delicadeza a tu esposa, sé muy romántico con ella, detallista como: regalarle flores, chocolates, enviarle mensajes cariñosos, abrazarla y besarla. Dile constantemente que se ve muy bonita y que ella es atractiva para ti.
6. Mujer, para tu esposo, las relaciones sexuales son muy importantes, son una forma clara y concreta de sentirse querido por ti.
7. Para tu esposo, la intimidad y seguridad emocional son muy importantes, ella espera que tú seas, además de su esposo, padre de sus hijos y amante, su mejor amigo y que la sepas escuchar.
8. Los hombres son muy visuales, por eso para tu esposo es muy importante que te cuides, y veas bonita, que pongas tu esfuerzo en verte bien para ti y para él.
9. El hombre necesita sentirse respetado y la mujer, amada.
10. Los hijos precisan para crecer y desarrollarse de manera plena y armónica el cuidado, abrazos, juegos y palabras de aliento y motivación tanto de su papá como de su mamá.

El regalo de la fertilidad

La sociedad que considere como un problema
a los niños no tendrá futuro



Desde las primeras civilizaciones, 4,000 años antes de Cristo, **la fecundidad ha sido considerada como un “bien precioso”**. Hasta hace poco más de cien años era valorada como una “bendición, un don, un regalo”; era la posibilidad de dejar lo mejor de uno, de darse plenamente a alguien mucho más pequeño y frágil, compartir la sabiduría de los años y trascender al tiempo. Y, por el contrario, la infertilidad era considerada una desgracia.

En nuestros días se busca tergiversar esta verdad. Como en muchos otros aspectos, **la visión anticultural-antinatalista desvaloriza lo que siempre se ha apreciado: formar una familia, tener hijos y dedicarles el mayor tiempo posible**, promover la maternidad como un don de la mujer y fortalecer la masculinidad como la presencia protectora del hombre.

La “esterilidad voluntaria” es promovida como esa decisión personal de eliminar a toda costa un posible embarazo dentro de una relación sexual, una supuesta liberación y derecho de la mujer, la “posibilidad de disfrutar del mundo sin consecuencias” y el fomento del egoísmo donde los hijos solo merecen llegar a este mundo si son “deseados”, “planeados” y “fríamente calculados”.

Pero se equivocan, **la fertilidad humana, la posibilidad de engendrar a una persona llamada hijo, es un don único de la Vida.** Es la capacidad que tiene el hombre y la mujer de participar por medio de un acto de amor en la creación de una nueva vida, un hijo, la fusión perfecta de su padre y madre. La fertilidad es el regalo de bodas que se hacen los esposos entre sí al momento de aceptarse para toda la vida.

¿Qué es la paternidad responsable?

Vivir las relaciones sexuales con entrega total no implican traer al mundo todos los hijos posibles únicamente porque tienen que llegar; sino que, **gracias a la paternidad responsable, se puede buscar la llegada de los hijos conforme las posibilidades personales, emocionales, de educación y económicas de ambos cónyuges.**

La paternidad responsable implica decidir, con amor, comunicación y generosidad, el número y espaciamiento de los hijos mediante un medio que no afecte la salud del hombre ni de la mujer y les permita vivir las relaciones sexuales aceptando la fertilidad propia y del cónyuge.

Conociendo el cuerpo de la mujer y su ciclo menstrual, los esposos pueden decidir el número de hijos que son capaces de recibir conforme a sus circunstancias. Este es un tema que corresponde únicamente a los cónyuges y es una decisión personalísima entre ambos, pues sólo los padres conocen su situación real, al tiempo que son los principales educadores y formadores de sus hijos.

La fertilidad

Los períodos de fertilidad en el hombre y la mujer son distintos, y es recomendable que ambos los conozcan para poderlos usar a su favor.

En el caso del hombre, su etapa de fertilidad inicia desde el momento de las primeras eyaculaciones nocturnas durante la adolescencia (que se presentan de manera involuntaria

durante el sueño); de esta forma, su cuerpo indica que los espermatozoides han madurado y que su periodo de fertilidad fisiológica ha iniciado. Esta etapa podrá durar muchísimos años, incluso, **en algunas personas, hasta la vejez.** Desde este momento, el hombre es fértil cualquier día y a cualquier hora, es decir, la fertilidad masculina se encuentra presente todos los días del mes.

El caso de la mujer es diferente; ella nace con un número limitado de óvulos, cuya calidad genética y viabilidad disminuye con la edad. Así, el periodo de fertilidad inicia con la primera menstruación entre los 11 y 15 años, y comienza su declive al inicio de los 30 años; tiene una gran caída a los 35, y se precipita a los 40. A partir de esta edad, la fertilidad se vuelve casi nula y termina completamente con la última menstruación, entre los 45 y los 50 años, la cual es conocida como la menopausia.

El ciclo menstrual

El ciclo menstrual es una serie de cambios que ocurren en el cuerpo de la mujer durante todo un mes para prepararla para un posible embarazo. Este ciclo se divide en periodos de fertilidad y no fertilidad. El primer día del ciclo es cuando inicia el sangrado menstrual y el último día del ciclo es el día anterior al inicio de la siguiente menstruación.

El ciclo puede durar entre 26 y 34 días; el promedio es de 28. Durante este, las mujeres liberan un óvulo que tiene una vida aproximada de 24 horas desde que sale del ovario,¹ es decir que –como máximo– la mujer presenta dos días de fertilidad al mes. En caso de liberar dos óvulos, esto se da en un intervalo entre 24 y 48 horas.

Después de tener una relación sexual, los espermatozoides pueden vivir dentro del cuerpo de la mujer hasta un máximo de cinco días, por lo que, si consideramos estos datos fisiológicos, el periodo fértil de un “matrimonio” sería de siete días al mes, aproximadamente.²

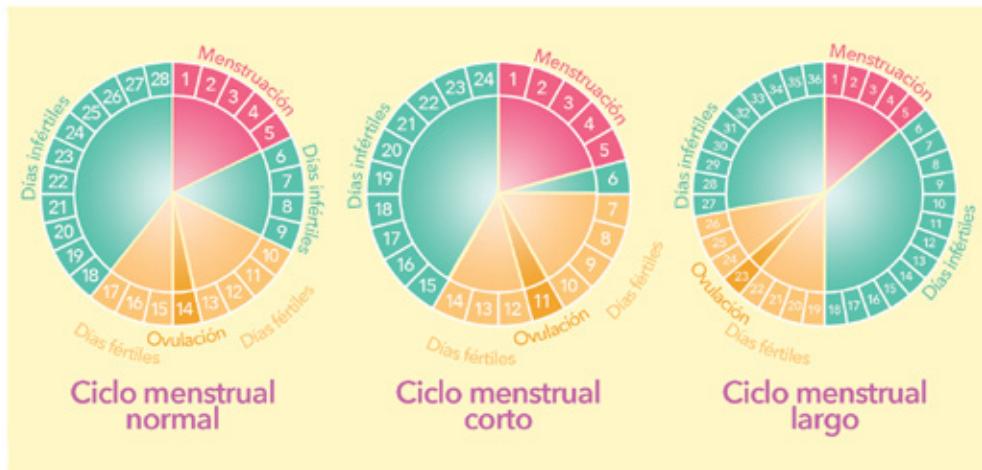


Foto 1. Ciclo menstrual de la mujer especificando días fértiles y no fértiles

Sobre la fertilidad hay que conocer lo maravilloso de la selección natural, es decir, cómo el cuerpo de la mujer produce cientos de miles de óvulos a lo largo de su vida, el hombre millones de espermatozoides todos los días, pero solo aquellas células que se encuentran en mejores condiciones, las más aptas y resistentes podrán fusionarse para formar una nueva vida. Por ejemplo, **el hombre eyacula entre 50 y 400 millones de espermatozoides en cada relación sexual;**³ y de estos millones, solamente uno, el más rápido, el más fuerte y el más capacitado logrará fecundar al óvulo.

Así mismo, **la mujer, en su etapa embrionaria, produce aproximadamente 200,000 óvulos en los ovarios; pero de estos, solamente 400 madurarán durante toda su etapa reproductiva, es decir, desde la primera menstruación hasta la menopausia,** una vez al mes, uno de los dos ovarios expulsará un óvulo maduro, el más capacitado y que se encuentre en mejores condiciones. En otras palabras, tanto el cuerpo del hombre como el de la mujer proveen las mejores células reproductoras para dar lugar a una nueva vida.

Preparación mes a mes para un embarazo

Desde el inicio de la menstruación, durante la adolescencia, el cuerpo de la mujer se prepara mes con mes para un posible embarazo. Durante la primera mitad del ciclo menstrual, los niveles de la hormona llamada estrógeno aumentan y hacen que la pared interna del útero (llamada endometrio) crezca y se ensanche. Al mismo tiempo, inicia la maduración del óvulo en uno de los ovarios.

A la mitad del ciclo menstrual, el óvulo es expulsado del ovario, lo que se denomina ovulación y durante esta etapa de fertilidad, las hormonas generan cambios en la mujer para propiciar un embarazo. Tal es el caso del moco cervical que se produce en la vagina y tiene como objetivo favorecer que los espermatozoides ingresen y asc iendan hasta el útero con mayor facilidad.

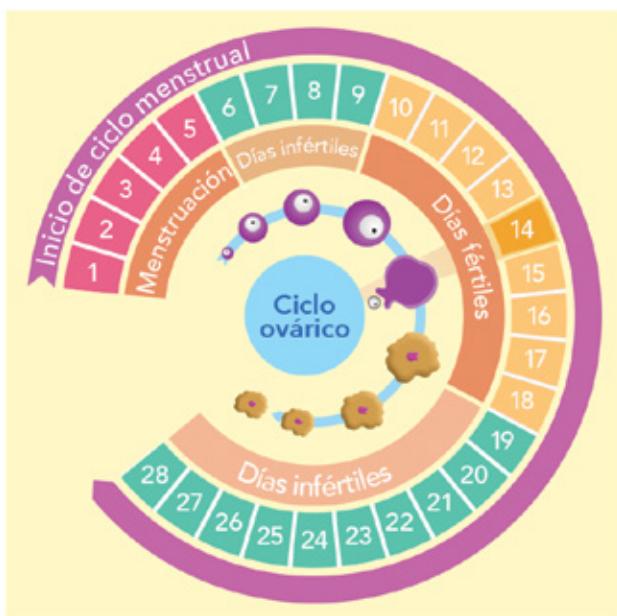


Foto 2. Ciclo menstrual de la mujer especificando cambios a nivel del interior del útero

El óvulo es expulsado por el ovario y llega hasta la trompa uterina, por donde viaja hasta llegar en seis días al útero. **Si se tienen relaciones sexuales y un espermatozoide logra fecundar al óvulo en la trompa uterina, en ese momento la mujer**

queda embarazada e inicia la vida de una nueva persona, a quien en esos primeros días de gestación se le denomina cigoto. Este cigoto –que por sí solo coordina su crecimiento y desarrollo– viajará hasta el útero donde se implantará en el endometrio, entre seis y ocho días posteriores a la fecundación.

Si no se tuvieron relaciones sexuales o el óvulo no fue fecundado, este se disuelve o es absorbido por el cuerpo. Cuando el embarazo no se produce, los niveles de hormonas disminuyen y el recubrimiento ensanchado del útero es liberado en forma de sangre, a lo que se denomina menstruación.

Es así como los cambios hormonales de la mujer que se producen durante todo el ciclo menstrual le permiten distinguir por medio de signos y síntomas los períodos de fertilidad y no fertilidad, a lo que se conoce como “métodos de regulación natural de la familia”. Y, por medio del reconocimiento de los diversos días de fertilidad y no fertilidad en la mujer, si se busca posponer la llegada de un hijo, se puede vivir cada relación sexual con entrega total en los días de no fertilidad.

.....

Yuri, 36 años. Estoy casada con Carlo desde hace 12 años. Tenemos dos hijos, de nueve y seis años. Después de la llegada de nuestro segundo hijo, tomé pastillas anticonceptivas por casi dos años y tuve un desequilibrio hormonal muy grave, incluso acabé en el hospital. Una amiga me recomendó usar mejor un MRNF para no afectar mi salud con las hormonas. Al inicio, Carlo no quería, decía que no estaba de acuerdo en dejar de tener relaciones sexuales algunos días al mes, pues ya no estábamos buscando un tercer hijo. Pero poco a poco se dio cuenta de que las relaciones sexuales eran un asunto de los dos, y que yo no podría exponer mi salud de esa forma; así que accedió a esto. Nos capacitamos en el método Billings, lo usamos por dos años, y poco a poco creció en nosotros el anhelo nuevamente de ser padres y tener un hijo más; así que ahora usamos el método Billings para reconocer los días fértiles y, de esa manera, buscar la llegada de un nuevo bebé a la familia.

.....

Métodos de regulación natural de la familia (MRNF)

Gracias a los MRNF, los esposos pueden identificar los días de fertilidad en la mujer. Así, en caso de querer esperar, posponer o espaciar la llegada de sus hijos, se evita tener relaciones sexuales en los días fértiles. Si por el contrario están buscando la llegada de un hijo, el reconocer la fertilidad puede ayudarles a que el embarazo se logre más fácilmente.

Estos métodos se basan en el conocimiento científico de la fertilidad y en la decisión de los cónyuges de amarse en una relación sexual con la posibilidad de embarazarse durante el periodo fértil y, en caso de que no estén buscando un hijo, aprovechar solamente el periodo no fértil de la mujer para tener relaciones sexuales, respetando en todo momento la dignidad de ambos esposos.

Los MRNF se definen como las técnicas para buscar o eludir un embarazo mediante la observación de los signos y síntomas que, naturalmente, ocurren durante la fase fértil y no fértil del ciclo menstrual, no teniendo relaciones sexuales en la etapa de fertilidad si ha de posponerse el embarazo.⁴

Las bases biológicas de los MRNF se apoyan en el reconocimiento de la ovulación en el periodo fértil de la mujer,⁵ por medio de los días de duración del ciclo menstrual, los cambios fisiológicos como la temperatura basal y la observación de moco cervical,⁶ así como la medición de hormonas en saliva, orina y sangre.

Con el uso de los MRNF:

- **No se presentan efectos nocivos en la salud de las mujeres ni de los hombres.**
- No existe ningún tipo de barrera física entre ambos cónyuges, ni interferencia de ningún tipo con la biología normal del cuerpo humano.
- Involucra al hombre sobre la decisión de la llegada de un nuevo hijo.
- Se requiere completa comunicación y cooperación entre los esposos para posponer las relaciones sexuales en los días de fertilidad, y ambos deben saber en qué etapa del ciclo menstrual se encuentra la mujer (13).

- Se promueve la adaptación del deseo sexual masculino a los ritmos de fertilidad de la mujer, con lo que se favorece la responsabilidad de la paternidad para ambos y significa a la mujer y su maternidad.

Gracias a estos métodos, **los esposos están invitados a hablar de su sexualidad y a preguntarse mes a mes sobre la pertinencia o no en la posible llegada de un nuevo hijo.** Es natural que se pueda expresar el amor dentro del matrimonio mediante las relaciones sexuales sin posibilidad embarazo⁷ y es aquí donde los MRNF juegan un papel fundamental, al permitir distinguir los períodos de fertilidad de los de no fertilidad y, de esta forma, expresar el amor conyugal con entrega total en los días de no fertilidad.

La Agencia Internacional para el Desarrollo en los Estados Unidos considera que los MRNF cumplen con criterios de modernidad tales como:⁸ efectividad para posponer un embarazo, son seguros, están basados en la comprensión de la biología reproductiva, incluyen protocolos definidos para uso correcto, han sido probados en estudios bien diseñados y son efectivos bajo varias situaciones.

Los **MRNF no son anticonceptivos naturales**, y es importante aclarar por qué. **Los anticonceptivos tienen como objetivo volver infértil a la mujer o a la relación sexual a toda costa, esto sin importar el daño que pueda ocasionar en su salud física, emocional o espiritual.** La infertilidad corporal provocada por la anticoncepción, en muchos casos, con el paso del tiempo tiende a permear en la relación entre los esposos y dentro de la familia. **A diferencia de los MRNF, que únicamente ayudan a distinguir los días fértiles de los no fértiles y, en caso de no buscar un hijo en ese mes, los esposos pueden evitar tener relaciones sexuales los días fértiles, los anticonceptivos intervienen en la fisiología propia de la mujer y del hombre, volviendo infértil toda la relación sexual**, razón por la cual se ha demostrado que los matrimonios que utilizan anticonceptivos tienen mayor riesgo de divorcio que aquellos que usan MRFN.^{9,10,11}

Así lo refiere el estudio de Fehring, el cual reporta que de las mujeres que usaban MRNF como el método de la ovulación o de la temperatura basal, solo el 9.5 por ciento se divorciaron, comparado con el 18.3 por ciento que nunca usó MRNF. Así mismo, las mujeres a las que se les había practicado la salpingooclásia (o ligadura de trompas uterinas) tenían 240 por ciento más probabilidades de divorciarse. De las mujeres estudiadas que alguna vez usaron MRNF en su vida matrimonial, tenían 53 por ciento menos probabilidades de divorciarse en comparación con aquellas que nunca usaron MRNF.

A los MRNF los podemos clasificar en:

I.- Métodos naturales sencillos:

1. Método de la ovulación o del moco cervical: se basa en reconocer las características del moco cervical, es decir, el moco que produce la mujer en la vagina durante todo el mes. Después de la menstruación, la mujer se siente seca; pero, al paso de los días, aumenta la humedad (es decir, que inicia la etapa de fertilidad). El periodo fértil es de cinco días antes de la ovulación y hasta cuatro días después de esta, tiempo en que deben evitarse las relaciones sexuales, si se buscar postergar la llegada de un hijo, o momento para tener relaciones sexuales, si se busca la llegada de un hijo. En el pico de fertilidad, el moco es muy elástico y transparente como clara de huevo, y la mujer lo nota porque se siente húmeda y puede verlo al ir al baño.

En la etapa no fértil, el moco es escaso, amarillento, turbio, pegajoso y poco elástico, y existe una sensación de sequedad en los genitales y no hay posibilidad de un embarazo.^{12,13,14} Este método tiene una efectividad del 95%, es decir, si no se tienen relaciones sexuales en los días de fertilidad, es 95% efectivo. Es 100% natural y no tiene efectos negativos para la salud tanto del hombre como de la mujer.

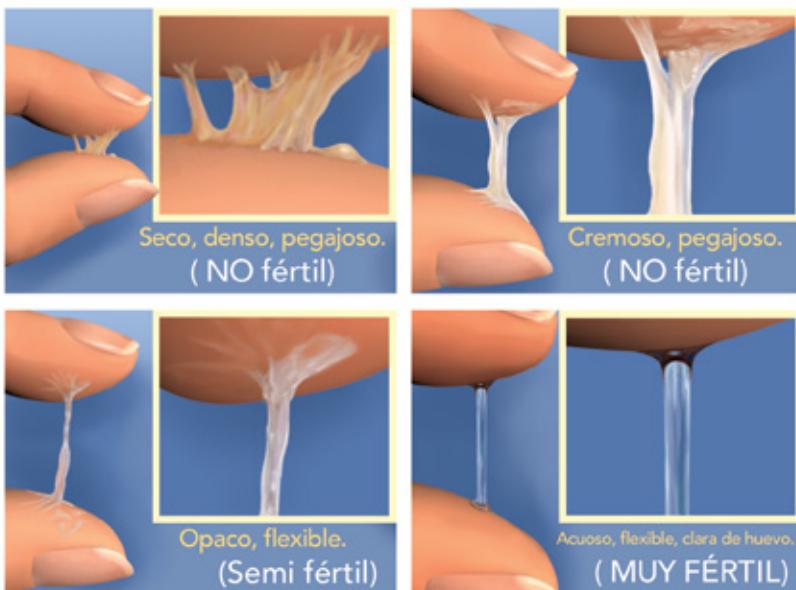


Foto 3. Diferencias de moco cervical para el Método de la Ovulación

2. Método Creighton: tiene como base los mismos signos y síntomas que el método de la ovulación, pero el método Creighton valora la cantidad y particularidades físicas del moco cervical. Es importante llevar un registro diario donde se anoten los cambios de moco y sus características. Si los esposos reciben capacitación de un instructor certificado y siguen las recomendaciones, la eficacia teórica es de 98.7-99.5% y su tasa de uso típico es 83-97%; eficaz como los anticonceptivos hormonales (la píldora) y mejor que los métodos anticonceptivos de barrera (como los preservativos).^{15,16,17} Estudios demuestran que las parejas que deciden usar un MRNF reportan que su relación mejora y se sienten más respetados por su pareja y con un mayor control de su fertilidad.¹⁸

Las mujeres de cualquier edad, que lactan y las que acaban de descontinuar el uso de los anticonceptivos hormonales, pueden usar el Método Creighton con éxito, además que les permite monitorear su salud reproductiva y reconocer alteraciones en su cuerpo.

II.- Métodos modernos:

1. Lady Comp, Baby Comp y Pearly:¹⁹ son minicomputadoras que registran datos como la temperatura basal y las fechas de la menstruación, los analizan y presentan un pronóstico muy confiable sobre los días de fertilidad. Por las mañanas al momento de levantarse, la mujer debe tomarse la temperatura con los termómetros que incluyen estos dispositivos, agregando la fecha de su menstruación cada mes.

Estos nuevos métodos han sido evaluados por médicos de la Universidad de Düsseldorf en Alemania y señalan que ofrecen una efectividad del 98% para detectar los días de fertilidad.^{20,21,22} Su aprendizaje es mínimo, son 100% naturales y no generan efectos negativos para la salud ni en hombre ni en la mujer.



Foto 4. Monitor Pearly



Foto 5. Monitor Persona

2. Persona:²³ es un monitor que detecta los días de fertilidad por medio de la orina. Está compuesto por varillas de prueba de orina y un pequeño monitor manual. Con las varillas se recolecta orina en las mañanas y el monitor interpreta los datos. Se ha demostrado que el Persona tiene una efectividad del 94%. Esto significa que de 100 mujeres que utilizan este método a lo largo de un año, únicamente seis pueden

llegar a quedar embarazadas debido a la incorrecta identificación de días fértiles, es decir, tiene una efectividad del 94%.²⁴ sino se tienen relaciones sexuales en los días en que el aparato marca como fértiles. Es 100% natural y no tiene efectos negativos para la salud tanto del hombre como de la mujer.

3. Cyclotest: basado en el método sintotérmico,²⁵ el cyclotest es un microprocesador que sirve para reconocer los días de fertilidad en la mujer. Dichos monitores miden la temperatura al despertar, almacenan los datos y los analizan; así mismo, pueden añadirse adicionalmente valores de pruebas de orina o de moco cervical.

El índice Pearl de Cyclotest se sitúa entre 1 y 3 si se usa exclusivamente el método de la temperatura y si se emplea junto con un segundo síntoma de ovulación (sintotérmico), el índice Pearl se sitúa entre 0,8 y 2,6.^{26,27} En la actualidad, ya existe cyclotest mySense que consta de un termómetro digital con Bluetooth y una aplicación en el celular. La temperatura se toma todas las mañanas y el propio termómetro envía la medición a la aplicación, la cual almacena y procesa los datos (junto con la fecha de menstruación y signos de ovulación) para identificar si la mujer está en periodo fértil o no fértil.



Foto 6. Cyclotest: aplicación para teléfono móvil

Los MRNF son adaptables a cualquier condición sociocultural, nivel de educación, nivel económico y etapa de la vida de la mujer. Estudios indican que el 95% de las mujeres reconoce los signos de fertilidad,²⁸ y estos llegan a tener una efectividad entre el 99.7% hasta 95% para evitar embarazos, con uso

correcto,²⁹ es decir, que implican la determinación tanto de la mujer como del hombre de evitar las relaciones sexuales durante los días del periodo fértil de la mujer.³⁰

En estudios recientes, los MRNF modernos se han considerado muy eficientes para postergar embarazarse, en mujeres que no estén amamantando.³¹ Muchas mujeres deciden utilizarlos por la naturalidad del método y los beneficios del autococernimiento; así mismo, muestran confianza en la realización del método, lo que conlleva beneficios para ellas.³²

¿Un hijo más?

Una pregunta clave desde el noviazgo es el número de hijos que uno quisiera tener. En el entendido que los niños son fruto del amor de sus padres, para aquellos novios que están pensando en matrimonio, este tema formará parte de aquello que tienen que conocer del otro y haber conversado varias veces. Aunque no hay que olvidar que uno puede desear tener hijos, eso no implica que se puedan tener. **La fertilidad es frágil y nadie tiene la certeza de poder tener hijos si nunca los ha tenido... o incluso, al haber tenido uno, que se puedan tener más.**

Ya en el matrimonio, y si los esposos tienen la bendición y el gran regalo de tener un hijo, siempre se preguntarán: “¿Y si tenemos uno más?”. Y podrá llegar el segundo, el tercero, incluso el cuarto o el quinto. Para algunos, tres será poco; para otros, cuatro es impensable. Pero no olvides que los hijos son un don, un regalo de la vida, y no tienes ningún mérito propio para merecerlos.

Al entender el regalo de la fertilidad, y lo que ello implica para mi esposo y mis hijos, me permito escuchar a cada uno de mis tres hijos y el cómo ansían la llegada de un nuevo hermano. ¿No serán esas voces un eco del profundo deseo que siempre hay en el corazón de los padres por tener un hijo más?

Esa es la belleza de dignificar la sexualidad y la fertilidad; que las condiciones cambian, la vida avanza y nos sorprende; y si hoy “no deseas”, “no puedes” o “noquieres” tener un hijo más, en unos años esto puede cambiar. Si como matrimonio de-

ciden usar MRNF, se habrán dado la oportunidad de escucharse y de respetar el regalo de la fertilidad en su vida, esa fertilidad que les permitió ser padres, que los ha llenado de alegrías, de sonrisas, y que les permitirá trascender el tiempo.

Cuando estás abierto a la vida, el pensar en un hijo más, en un nuevo hermano para tus pequeños, será un tema recurrente con tu cónyuge; es como un murmullo que los acompañará mes a mes y que los motivará a tener presente el tema, e ir reflexionando sobre este con el paso del tiempo.

Piensa por un momento cómo ha sido tu vida hasta el día de hoy y cómo cambia constantemente; pregúntate qué esperabas del futuro hace 15 años, hace 10 o hace 5, ¿qué quieres ahora?; ¿crees que en uno, dos o cinco años más no podrás anhelar, desear la llegada de un nuevo hijo?

La vida es tan solo un instante entre dos eternidades, y en este corto instante pregúntate cuánto durará tu matrimonio hasta que uno de los dos deje este mundo. De tus años de matrimonio, ¿cuántos de ellos serán fértiles? De los años de fertilidad, cada cuántos meses lograrás un embarazo. De tus embarazos, cuántos hijos nacerán. La fertilidad es mucho más frágil de lo que piensas y, por eso, merece el cuidado y la dignidad a la que invita el uso de un MRNF.

Cada vez que tus hijos ven un bebé, a un niño más pequeño que ellos: ¿No crees que quisieran un pequeño así en casa? Que **teniendo un hermano menor sería la mejor forma en que tus actuales hijos pudieran entender cómo los amaste desde que estaban dentro de tu vientre, cómo los cuidaste de recién nacidos, cómo eran de pequeños.** Ellos entenderían mucho mejor tu cariño, tus cuidados y los de su papá con la llegada de un nuevo hermano; además de esto, en aquellas familias donde existen varios hijos, todos los hermanos tienen que aprender habilidades y estrategias para salir adelante en la vida como el compartir, ceder, negociar, ser humildes y darse a los demás.

Es menos importante negarles a los hijos ciertas comodidades o "ventajas materiales" que privarlos de la presencia de un hermano o hermana más que pueda ayudarlos a crecer en ge-

nerosidad y a apreciar el milagro de la vida en todas sus etapas. Los hijos son siempre una bendición ante cualquier situación que estés viviendo. Uno no se arrepiente de los hijos que tuvo, pero sí de aquellos que, pudiendo, no se quisieron tener.

.....

José, 62 años. Soy papá de cuatro hijos junto con Maura, ellos tienen 26, 24, 22 años y el pequeño de 10 años. Tuvimos a nuestro cuarto hijo a los 52 y 42 años. La gente nos decía que cómo habíamos “permitido” un embarazo después de los 40 y que yo era ya un hombre “grande” para empezar de nuevo a criar un hijo... En fin, fueron varios comentarios negativos de algunos familiares y amigos cercanos. Pero para nosotros la llegada de David, nuestro pequeño, fue la mayor bendición. En casa, mi hijo mayor, Julio, tenía 16 años, y mis dos hijas, Maurita y Lau, 14 y 12. Para ellos fue una enorme alegría la llegada de un bebé. Julio jugaba con David como si fuera un niño pequeño, toda la necesidad afectiva que tenía como adolescente la expresaba por su hermano; de muy pequeño lo arrullaba, lo bañaba, y ya más grande lo abrazaba mucho y jugaba futbol con él. Para Maurita y Lau era como su pequeño, entre las dos fueron de gran ayuda con mi esposa para cuidarlo. David ha sido un gran regalo para toda la familia, y ahora, a mis 62, sé que me faltan varios años de seguir acompañando y ayudando a crecer a mi hijo pequeño, y eso me llena de ilusión y ánimo para seguir viendo la vida con alegría y esperanza.

.....





1. Mujer, tu salud y tu fertilidad son muy importantes; no las pongas en riesgo usando hormonas anticonceptivas que tu cuerpo no necesita.
2. Es muy recomendable que los esposos platicuen sobre su vida sexual.
3. Gracias a los MRNF, los esposos pueden espaciar la llegada de sus hijos evitando tener relaciones sexuales los días en que la mujer es fértil.
4. Su fertilidad es mucho más frágil de lo que imaginan, por eso merece el cuidado y la dignidad a la que los invita el uso de un MRNF.
5. Los MRNF no son anticonceptivos naturales, pues nunca vuelven infértil una relación sexual.
6. Con los MRNF, el deseo sexual del hombre se adapta a los ritmos de fertilidad de la mujer, con lo que se favorece la responsabilidad de la paternidad para ambos y dignifica a la mujer y su maternidad.
7. Si eliges usar un MRNF para vivir la paternidad responsable, es recomendable que aproveches al máximo los días de no fertilidad para tener las relaciones sexuales y las vivas a plenitud.
8. El esposo debe enfocarse en hacer sentir a su esposa amada durante la relación sexual y no pensar solo en lo que él quisiera o desea.
9. Los MNRF son los únicos métodos que sirven tanto para identificar los días de fertilidad y facilitar el embarazo, como para postergarlo.
10. Uno no se arrepiente de los hijos que tuvo, pero sí de aquellos que, pudiendo, no se quisieron tener.

¿Cómo vincular emocionalmente con tu hijo?

Infancia es destino, por lo que papá y mamá juegan un papel determinante en esta etapa



Desde el comienzo del embarazo (unión de óvulo con el espermatozoide), se va generando una relación única entre la mamá y su hijo, conexión sobre la que se construirá el apego y el vínculo afectivo, importantísimo para el bebé. De este lazo de unión, que también debe generarse con el papá, dependerá su adecuado desarrollo y bienestar presente y futuro, persistirá a través de los años, durante toda la vida de ese hijo y le proveerá protección y seguridad desde muy pequeño.

En la mayoría de los casos, los padres primerizos reciben la noticia del embarazo con una mezcla de alegría, sorpresa y agradecimiento a Dios. La mujer presiente que podría estar “esperando un bebé”, pues deja de menstruar o recibir el periodo, y al confirmar su embarazo y compartir esta gran noticia con el papá, ambos saben que este es un acontecimiento único, “el parteaguas en la vida de su familia” e intuyen que el ser padres será un gran desafío.

Ninguna mujer que recibe con júbilo la noticia de un nuevo hijo se refiere a él como “individuo”, “feto”, “bola de células” o “no persona”, sino que sabe que dentro de ella hay ya una nueva vida en crecimiento, un hijo; razón por la cual acude lo más pronto posible al médico, para verificar su estado de salud, del bebé y seguir todos los consejos que le permitan

al pequeño crecer sano y fuerte, y a ella cuidarse especialmente durante esta etapa.

Este nuevo hijo que se desarrollará durante 40 semanas en un ambiente cálido y seguro, "el útero de su madre", anhela y merece ser amado por sus padres, necesitará apegarse a ellos en los primeros días de vida y, con el paso de los meses, ir robusteciendo este vínculo emocional trascendental para su adecuado crecimiento.

Aapego y vinculación

Aunque los términos vinculación y apego pueden usarse indistintamente; **el "apego"¹ se entiende como la "confianza básica" del bebé hacia su mamá y papá** desde los primeros meses de vida; y la "vinculación", como el cuidado, responsabilidad, cariño y unión del papá y la mamá hacia su hijo.

Es responsabilidad y privilegio de los padres de familia poner todas las condiciones posibles para que su hijo, desde recién nacido, pueda apegarse a ellos y, conforme pase el tiempo, fortificar este lazo de unión crucial para su adecuada autoestima. La calidad del apego y el vínculo emocional que genere el pequeño con sus papás desde los primeros meses de vida será determinante para que aprenda a sentirse seguro de sí mismo y dentro de su familia, tenga confianza en sus capacidades, pueda adaptarse al entorno y, al paso del tiempo, logre relacionarse con los demás en armonía.

¿Cómo es la relación de la madre y su bebé durante el embarazo?

El vínculo que se forma desde el inicio del embarazo entre la mamá y el hijo aumenta durante el transcurso de la gestación y, en especial, cuando la mujer siente los primeros movimientos de su bebé.^{2,3} Con el paso de los meses, este pequeño en gestación, empieza a desarrollar preferencia por los olores y sonidos maternos, que persistirán después del nacimiento y contribuirán al apego del bebé hacia su madre.

De igual forma, durante el embarazo, las emociones que vive la madre, tanto las positivas como las negativas, se traducen en hormonas que su cuerpo secreta y llegan por medio de la placenta y del cordón umbilical a su bebé. Dichas hormonas tienen una relación estrecha con el apego.

Por ejemplo, cuando la mujer está feliz, secreta una hormona llamada serotonina, que promueve una serie de efectos muy positivos en el crecimiento y desarrollo de su bebé. Así mismo, cuando se siente triste o ansiosa produce cortisol, la "hormona del estrés", la cual afecta todo su organismo y, como consecuencia, también a su hijo. La presencia de cortisol aumenta la posibilidad de iniciar el parto antes de tiempo^{4,5} (parto prematuro), de incrementar la presión arterial durante el embarazo (conocida como preeclampsia) e, incluso, crece el riesgo de un aborto espontáneo.⁶ Los estudios médicos han reportado que una mujer que vive su embarazo con altos niveles de estrés puede presentar depresión después de parto⁷ y problemas para vincularse con su bebé.

Se ha demostrado que **el aumento del cortisol por estrés durante el embarazo puede afectar al bebé después de nacido**,⁸ aumentando el riesgo que padezca problemas en la infancia como: retraso en el desarrollo cognitivo,⁹ déficit de atención con hiperactividad (TDAH)¹⁰ y ansiedad en la niñez¹¹ (sobre todo en los niños hombres), entre otros.

Por esta razón, es muy importante que la mujer, además de cuidar la alimentación, consumo de vitaminas, descanso, y adecuadas horas de sueño, proteja también su salud emocional, evitando situaciones inestables y conflictos que aumenten la tensión.

Por ejemplo, se ha reportado que desde el quinto mes de vida en el vientre de su madre, el pequeño reacciona a los sonidos y la luz dentro del útero, por lo que es capaz de reconocer estímulos a los que está expuesto habitualmente, como los latidos del corazón y la voz de su mamá. Por lo que, para reducir el estrés del bebé en gestación y generar un estado de tranquilidad en él, es importante que su mamá le hable, platicue o le cante.

También se ha demostrado que escuchar música clásica durante el embarazo (como Mozart¹² y Debussy) disminuye los niveles de estrés de la mamá y estimula el sistema nervioso su bebé, mejorando la variabilidad de la frecuencia cardiaca, y generando un estado de relajación en el pequeño.¹³ Así mismo, este hecho genera una mayor vinculación de la madre con su bebé durante el embarazo.¹⁴

Al ser tan íntima la relación del bebé en gestación con su mamá, es como si el pequeño percibiera el estado emocional de ella. Son tan determinantes los cambios hormonales que vive la mujer durante esta etapa, que el papel del esposo-papá es esencial como apoyo emocional para que ella se sienta escuchada y acompañada. El papá debe ser un sostén para la madre y su hijo; y, así, ayudar a prevenir problemas emocionales posteriores.

En relación con el padre, en algunos casos, él puede sentirse “menos conectado” con la experiencia que implica un embarazo, por lo que su mujer juega un papel muy importante al compartir sus percepciones y sentimientos sobre su hijo. Y así al incluir al papá de una manera más activa durante el embarazo, él puede permitirse compartir pensamientos y sentimientos sobre su transición a la paternidad.¹⁵

Vinculación emocional en la familia

La familia es el espacio natural para crecer y desarrollarse, donde se forman los primeros vínculos afectivos, lugar en que el niño aprende a crecer como persona, a relacionarse con los demás y a experimentar el amor humano recibido de su papá y mamá.

Es en casa, junto a sus padres y hermanos, donde cada niño debe comprender y asimilar que es único, especial y muy valioso; que el amor de su papá y mamá es incondicional, que puede confiar en ellos ante cualquier situación, y que su hogar es el refugio donde puede sentirse seguro y tranquilo.

Pero, para lograr impregnar esta sensación de “seguridad-felicidad” en el corazón de cada hijo, se requiere que **am-**

bos padres sean sensibles a todas sus necesidades, desde las más básicas como una adecuada alimentación, tiempo necesario de descanso, rutina de limpieza e higiene, cobijo cómodo y cuidados para prevenir accidentes; hasta aquellas mucho más íntimas, las necesidades emocionales, que incluyen –en primerísimo lugar– el contacto físico como los abrazos, besos y caricias por parte de los padres, dirigirse a él con palabras cariñosas, pasar tiempo de calidad juntos, jugar en familia, motivarlo para afrontar sus primeros retos y reconocer sus pequeños logros.

Si el niño de brazos, desde pequeño se siente atendido en sus necesidades físicas y emocionales por papá y mamá, poco a poco se irá estableciendo y consolidando una confianza especialísima con sus padres, un sólido apego, que le permitirá generar una adecuada seguridad en sí mismo, comprender con certeza que ocupa un lugar único dentro de su familia y, con el tiempo, será capaz de expresar sus sentimientos asertivamente.

Vincular en los primeros años de vida

Recién nacido: Desde los primeros días de vida después de nacido, empieza a establecerse el “apego” del pequeño hacia sus padres, en especial con su mamá, quien es –por lo general– quien lo atiende, cuida y alimenta. Este apego genera en el bebé una sensación de cuidado, bienestar y protección; razón por la cual es importante evitar separaciones entre el bebé y sus padres. Al ser los cuidadores naturales de un hijo, papá y mamá deben ser su primera ancla, transmitirle seguridad, expresarle cariño físico en forma de abrazos, besos y caricias; y atender sus necesidades básicas.

El apego del bebé se construye desde su nacimiento a través de la exploración con los cinco sentidos, lo que le permite entrar en contacto con el mundo que lo rodea, razón por la cual es muy importante que reciba constante contacto físico de su mamá como al momento de cargarlo, arrullarlo, alimentarlo con leche materna, mirarlo, hablarle y mecerlo; pues todo esto influye positivamente en su desarrollo emocional, la calidad del apego y la relación entre ambos.¹⁶ **El amor, cuidado y aten-**

ción que el bebé percibe en el día a día por parte de papá y mamá constituyen la base del apego que empieza a unirlos de forma muy especial.

Se ha demostrado que el masaje infantil es un método eficaz que fortalece la vinculación madre-hijo, además de ayudar al aumento del peso corporal y la altura de los bebés.¹⁷ Proporcionar un masaje de 15 minutos al día mejora el apego del bebé hacia su madre en esta etapa¹⁸ y en edades posteriores.

De 3 a 6 meses: El bebé va poco a poco reconociendo a su mamá y papá como las personas que le proporcionan sensaciones agradables al acariciarlo, mecerlo, hablarle, bañarlo. Si es que los padres son sus principales cuidadores, el pequeño se sentirá tranquilo y confiado cuando esté cerca de ellos, al percibir que siempre están disponibles cuando él los necesita considerando sus necesidades.

Es primordial atender siempre al bebé en sus primeros meses de vida, sobre todo cuando está llorando, pues es la forma en que el pequeño expresa si tiene hambre, sueño, se siente enfermo, incómodo o está mojado. Si el niño no es atendido al llorar, con el paso del tiempo empezará a sentirse desconfiado ante sus padres y cuidadores, y posteriormente se sentirá de esta forma ante el mundo. Una pobre sensibilidad de la madre hacia las necesidades de su bebé en los primeros meses de nacido se relaciona con una menor salud física posterior en la vida de ese niño.¹⁹

El cuidado a conciencia del hijo pequeño le permitirá a ese niño ir consolidado el apego hacia sus padres, lo cual tendrá implicaciones muy positivas para su desarrollo emocional,²⁰ pues a lo largo del tiempo le ayudará a fortalecer la capacidad para regular sus emociones, prevenir problemas psicológicos y esto promoverá su bienestar.²¹

De 6 a 12 meses: El bienestar psicológico del hijo depende fundamentalmente del sentirse seguro en las relaciones de apego con sus padres; por esta razón, la calidad de esta “relación temprana” llega a ser determinante en el desarrollo de su per-

sonalidad y su salud mental. **De los 6 a los 12 meses, el apego se consolida, en consecuencia, el bebé se puede angustiar cuando se separa de sus padres** y mostrar disgusto o ponerse a llorar frente a personas que no conoce.

Si en el primer año de vida, papá y mamá han conseguido una vinculación emocional profunda, tendrán que ser capaces de mantener ese intenso lazo de unión e impulsar a su hijo para que vaya adquiriendo cada vez mayor independencia con el paso del tiempo.

A partir del primer año: El niño necesita jugar y explorar el mundo que le rodea, pero es normal que siga a todos lados a sus papás y que, cuando siente miedo o desconoce su alrededor, los busque. Pero si se siente seguro y tranquilo, poco a poco podrá irse relacionando con otras personas, pues ya habrá interiorizado el amor y la seguridad que le brinda su relación tan especial con papá y mamá.

Y entonces, si se ha logrado el apego seguro del hijo hacia los padres y la adecuada vinculación emocional, **desde los dos años**, el niño tendrá una identidad más definida, seguridad para jugar y explorar su alrededor, y será capaz de pedir ayuda cuando necesite algo; teniendo certeza del lugar que ocupa en su familia y del cariño incondicional de su papá y mamá.

¿Qué sucede cuando no se vincula con un hijo?

Si papá y mamá no cubren las necesidades básicas de cuidado físico y emocional, y el hijo es ignorado, rechazado o no tiene la oportunidad de establecer un vínculo estable y constante, crecerá con la sensación de inseguridad y desconfianza en el mismo y en las demás personas.

Esta visión parcial de su realidad hará que su forma de relacionarse con el mundo sea complicada y temerosa; y que puedan presentarse efectos negativos por falta del apego seguro como: problemas de aprendizaje o comportamiento, dificultades para regular las emociones, falta de identidad personal o cultural, y problemas de salud como ansiedad y depresión.

Una relación afectiva débil entre el papá, la mamá y su hijo es la primera causa de depresión infantil, y esta carencia de cariño llevará al hijo a debilitarse en varios aspectos de su salud física y emocional, como puede ser deficiencia en su aprendizaje, afectación en sus emociones y debilidad en su sistema inmune, lo que termina exponiéndolo a contraer o desarrollar enfermedades con mayor facilidad.

Los niños que forman relaciones seguras con sus padres u otro cuidador principal son más competentes socialmente y tienen amistades más sólidas. Por el contrario, **los niños con trastornos del apego presentan una capacidad más débil para formar y mantener relaciones, demostrar profundidad emocional**, y experimentan un mayor nivel de conflicto con sus compañeros.

Los niños con apegos inseguros tienen una mayor probabilidad de sufrir afectaciones en su salud física y deterioro del funcionamiento social, psicológico y neurobiológico que se puede extender hasta la edad adulta.²²

.....

Ángel, 40 años. Mi papá fue un hombre muy estricto, nunca nos golpeó, pero recuerdo que, solamente con escucharlo llegar, todos corríamos a escondernos en los cuartos. Somos tres hermanos hombres, y yo, siendo el menor, no logré entenderme con él. Nunca faltó nada material en casa, pero tengo muy pocos recuerdos alegres con mi padre. Tengo 40 años y no tengo hijos, siento poca ilusión al pensar en cuidar y educar a alguien; pues no sabría bien cómo hacerlo.

.....

Problemas de la paternidad

La palabra “padre” proviene del latín “pater” que se refiere a aquel que provee y es autoridad. Además de la protección física, también se ha utilizado como metáfora de protección espiritual, moral y social; la figura paterna que protege establece reglas, supervisa la conducta y personifica la providencia, es decir, es un reflejo del Padre del Cielo.

Aunque en las últimas décadas, la paternidad ha experimentado importantes cambios, pues por un lado hay mayor conciencia de la importancia del padre en la educación y acompañamiento de sus hijos, un aumento en la participación del cuidado de los niños y un mayor enfoque en su rol parental; por el otro, **cada día existen más niños que viven en familias monoparentales, a cargo únicamente de su madre; o en familias separadas-divorciadas**, donde la presencia del padre se vuelve muy esporádica, y –por consiguiente– ellos pierden esa gran oportunidad de recibir el cariño físico y cuidados de su progenitor, y comprender el mundo desde una visión masculina.

El padre juega un rol esencial en la familia, en primer lugar, como esposo y compañero de su mujer; y también como cuidador, protector y guía a seguir de sus hijos, un papel determinante en la adecuada masculinización de los varones y pieza clave para fortalecer la feminidad de sus hijas. Pero existen problemas centrales de la paternidad que afectan su objetivo en ser un adecuado formador y vincular afectivamente con sus hijos: **1) la ausencia del padre, 2) la severidad del padre y 3) la indiferencia del padre.**

1. Ausencia de padre: Millones de niños en el mundo son criados por madres solteras, los cuales, por lo general, viven en condiciones de menor bienestar que aquellos hijos que viven en casa con su papá y mamá casados.

Diversos estudios epidemiológicos indican que la crianza a cargo únicamente de la madre es menos beneficiosa para los hijos²³ y que los niños y adolescentes que crecen sin padre son más propensos al abuso de drogas, problemas de salud mental,²⁴ como depresión²⁵, al encarcelamiento,²⁶ al bajo rendimiento o al abandono escolar, y al inicio de las relaciones sexuales a temprana edad,²⁷ sobre todo en las chicas adolescentes.²⁸

Estudios sugieren que el dramático aumento de familias monoparentales genera descontrol en la conducta, comportamiento antisocial, el surgimiento de violencia entre los niños,²⁹ así como aumento de ideas suicidas.³⁰

Los hijos de padres divorciados o separados marcan un segundo grupo de niños que no se beneficien de la presencia paterna diaria en casa al vivir en un ciclo de ausencias temporales; y que pueden presentar las consecuencias en su salud emocional y de conducta antes mencionadas. Muchos de ellos con cuestionamientos sobre su "culpabilidad" ante dicha situación, incertidumbre sobre su futuro y cierto temor constante al abandono.

2. Severidad del padre. En estos casos el papá sí se encuentra presente en casa, pero es muy estricto, violento o incluso negligente. Esta exigencia o rigidez puede presentarse de múltiples maneras: incapacidad para permitir que el niño exprese debilidad, enojo o insatisfacción ante "fallas leves", expectativas que el niño "crezca" más rápido, y la dificultad para valorar cada etapa de su desarrollo, la personalidad de su hijo o sus gustos personales. Esta exigencia antepone las reglas de casa y las costumbres de la familia a las necesidades emocionales del hijo, sus talentos o limitaciones.

Esta conducta parental negativa, así como un apego inseguro, son factores de riesgo para la ansiedad infantil³¹ y para el desarrollo de migraña en esta edad.³² La exposición continua del niño al enojo de su papá genera una relación de inseguridad padre-hijo y contribuye al desarrollo ansiedad en el niño.³³

.....

Jaime, 30 años. Desde que soy pequeño, recuerdo violencia en mi casa. Mi papá descargaba su ira y su furia con mi madre, la golpeaba y gritaba constantemente. Esto generó en mí un enojo profundo hacia mi padre y una impotencia por no poder hacer nada por mi mamá. Además de esto, nunca recibí cariño físico de mi papá, no recuerdo ni un abrazo ni un beso... empecé a ver pornografía desde los nueve años de edad; creo que lo hacía por una inmensa necesidad afectiva.

.....

3. La indiferencia del padre. Es la situación en que el papá se encuentra presente físicamente en casa, cumple con su "función proveedora", pero es indiferente a las necesidades emo-

cionales del hijo. Es decir, el padre es frío, distante y, aunque no demuestre actitudes de severidad, la indiferencia puede ser una forma de maltrato contra el pequeño. Como lo hemos visto a lo largo de todo el capítulo, el niño necesita de sus padres el cariño físico (abrazos, caricias), la aceptación, el apoyo y las palabras de aliento constantemente; por lo que la falta de estas expresiones por parte del padre puede generar efectos tan negativos en el hijo, como su ausencia o severidad.

La ausencia de afecto físico, la ignorancia de sus gustos e intereses, el desconocimiento de sus habilidades y retos a lograr, la escasa comunicación y falta de normas claras, así como pasar poco tiempo de juego con él, no apoyarlo en tareas escolares ni poner atención a sus necesidades, limita la vinculación emocional, lo que genera que el hijo piense que no es digno de ser querido, se vuelva solitario, tímido y depresivo, temeroso al fracaso y, con el paso del tiempo, presente tendencias autodestructivas, bulimia, anorexia y aumento de adicciones y conductas sexuales de riesgo.

.....

Martina, 32 años. Tuve un padre en casa, pero ausente emocionalmente, ausente conmigo y mis dos hermanos mayores. Al ser su única hija, mi madre siempre me vio como su confidente sobre los problemas que tenía con mi padre por esta ausencia emocional que vivía ella también... Recuerdo que comencé a tener relaciones sexuales con mi novio a los 17 años, necesitaba sentirme querida, y así tuve algunas parejas sexuales hasta los 24 años que me embaracé. Hoy me doy cuenta de que fue un error, me faltaba cariño físico, y necesitaba sentirme querida y valorada por el hombre más importante de mi infancia y adolescencia, mi papá...

.....

¿Extraviado por no tener papá?

Aunque las investigaciones médicas y psicológicas sugieren que el compromiso y la vinculación con el padre se asocian con muchos resultados deseables a lo largo de la vida de un hijo,

no significa que los niños que viven únicamente con su madre estén condenados a una trayectoria de desarrollo mediocre.

Existe una enorme variabilidad entre cada niño que se encuentre en las mismas circunstancias, y la respuesta de la madre a esta situación desempeña un papel importante a la hora de amortiguar el impacto negativo en el desarrollo de un hijo ante un parente ausente o indiferente. En el capítulo 12 abordaremos este tema con mayor precisión.

.....

Luis, 22 años. Soy hijo de madre soltera y, aunque sé ahora quién es mi padre, nunca lo he visto. No tengo hermanos, pero crecí en una familia con muchos primos. Siempre anhelé conocer a mi papá, me siento herido al saber que nunca le importé; sin embargo, debo aceptar que tuve un abuelo muy presente. Él me educó, me guió y me enseñó cómo debe ser un hombre; por lo que le estaré eternamente agradecido.

.....

¿Qué es la autoestima?

Si te observas frente a un espejo, ¿qué ves y piensas de ti?, ¿cómo te sientes respecto a tu vida, logros, fracasos, los retos que tienes que superar todos los días, y cómo te percibes en relación con los demás? Pues la autoestima es esa visión propia de ti mismo, lo que piensas de tu persona, como te sientes y aprecias; es la capacidad de reconocer tus aciertos, virtudes y habilidades; y, a la vez, ser autocrítico para reconocer en qué fallas y cómo puedes mejorar. Es decir, es una evaluación perceptiva de ti y tiene mucho más que ver con una apreciación interna, que con lo que sucede alrededor y la gente piensa u opina de ti.

La autoestima se va formando desde los primeros años de vida, desde que uno es pequeño, tarda muchos años en consolidarse y está directamente relacionada con la percepción desde la niñez sobre cómo uno se siente cuidado, escuchado, acompañado y amado por su papá y su mamá, es decir, que uno de los factores más relevantes para forjar la autoestima es la relación o vinculación que se tenga con los padres.

Un niño que desde pequeño es abrazado, atendido, arrullado, besado y, conforme crece, se le sigue expresando cariño físico, se le habla y educa con cariño, evitando gritos y regaños –dejando fuera cualquier comentario hiriente o humillante– será un niño que forjará una adecuada autoestima. Y un hijo con una buena autoestima desde la infancia se sentirá confiado y capaz, se valorará a sí mismo y las capacidades que tiene, y buscará dar lo mejor de sí en sus actividades. Percibirá desde su más íntimo sentir que es una persona valiosa, única, capaz, agradable a los demás y que merece ser amada.

Por otro lado, la autoestima puede afectarse cuando el concepto de uno mismo está alterado, cuando un niño ha vivido circunstancias que han afectado su confianza personal, no se ha sentido valorado o cuando se le agrede o “existen burlas” sobre su imagen corporal o modo de ser. Aunque esto puede suceder a lo largo de la vida, en la escuela con los profesores, “amigos”, compañeros, el “sexo opuesto”, vecinos o familiares más lejanos, la primera fuente de seguridad, confianza y amor para un niño son las relaciones en casa, específicamente con su papá y su mamá; por lo que si esta relación primordial se ve afectada, la autoestima de ese hijo será herida.

Por ejemplo, si alguno de sus padres estuvo ausente, si no lo tomaban en cuenta, lo ignoraban o él se sentía que no era importante, rechazado y que solo estorbaba, eso afectará su visión propia y, como consecuencia su autoestima. O, si en algunos casos, los padres sí estaban presentes, pero lo hacían sentir un inútil, bueno para nada o que no hacía nada bien; dichas actitudes afectarían el concepto de sí mismo y su manera segura de enfrentar la vida. Y mucho peor sería esta herida, si en el hogar hubo maltrato físico o psicológico.

De esta manera, **uno de los factores más poderosos que lesionan la autoestima no se refiere a lo que ocurre afuera, sino lo que sucede dentro de uno en torno a la relación con sus padres.** Si el niño no logra forjarse una adecuada autoestima desde la infancia, se alimentará de un “diálogo interno” o “voz interior” muy frustrante, creando paradigmas negativos sobre él mismo, minimizando sus logros, y seguramente irá per-

diendo la capacidad de identificar todos los dones, talentos y potenciales que posee para desarrollar, generando un concepto muy disminuido del valor que tiene.

En resumen, la autoestima se va forjando desde la primera infancia, y depende principalmente del cariño, aprecio, afecto y cuidados que cada papá y mamá hayan expresado a su hijo desde recién nacido. El que un niño, desde pequeño, comprenda el valor que tiene, las habilidades que puede desarrollar y su presencia irrepetible en el mundo tiene relación directa en cómo él desarrollará su voz interior al paso de los años, en la adolescencia y edad adulta.

Un adecuado diálogo interno o voz interior será quien lo invite a salir adelante, a volverlo a intentar y, al caerse, levantarse; esa voz lo motivará a avanzar, le recordará sus cualidades, y lo especial y valioso que es.

El desarrollo de ese diálogo interno durante toda su vida dependerá de cómo se “construye” desde que es un niño; en consecuencia, lo vivido en la infancia tiene un impacto brutal en cómo enfrentará la vida, los retos y adversidades en la adolescencia y la edad adulta.

Por lo tanto, la responsabilidad de los padres de familia es lograr en cada hijo esa adecuada valoración de sí mismo, que le permita reconocerse único, especial, saberse amado e identificar qué tipo de trato merece de los demás. Y, así, por medio de una buena autoestima, forjar esa voz interior que lo motive a hablar positivamente de él mismo, a retarlo interiormente, elevarlo y ayudarle en las dificultades a salir adelante.

.....

Román, 45 años. Soy un hombre soñador, sensible, me dedico a la investigación; estoy casado y tengo tres hijas. Mi padre murió hace cinco años, y lo que más recuerdo es cómo siempre me sentí aceptado y querido por él. Mis dos hermanos mayores eran muy deportistas, competitivos, pero yo no, el deporte de contacto nunca me gustó y prefería pasar tiempo leyendo, estudiando y jugando juegos de mesa. Mi papá sabía apoyarme, me dedicaba tiempo, jugaba conmigo, entendió desde pequeño mi personalidad y supo motivarme para que me dedicara a lo que a mí me hacía feliz.

.....



1. Trata de vivir tu embarazo con alegría y la mayor tranquilidad posible, evitando el estrés.
2. Platícale y cántale a tu bebé cuando estés embarazada, él te escucha y tu voz lo tranquiliza.
3. Abraza, carga y arrulla a tu bebé desde recién nacido todo lo que sea posible. Si no puedes tenerlo en brazos mucho tiempo, abrazado a ti con un rebozo o un cargador de pecho.
4. Aliméntalo con leche materna la mayor cantidad de meses que puedas, y empieza a establecer horarios de alimentación, siestas y baño, para que poco a poco él duerma mejor por la noche y tú puedas estar más descansada.
5. Nunca dejes llorando a tu bebé recién nacido, ni en los primeros meses de vida. Él está tratando de comunicarte una necesidad.
6. El papá debe cargar al bebé e interactuar con él, hablarle, abrazarlo y hacerle juego todo el tiempo que le sea posible.
7. Las figuras más importantes para un hijo son su papá y su mamá. Él necesita vincularse y generar ese lazo de confianza y cariño con ustedes.
8. No le grites a tu hijo. Siempre usa palabras de cariño y respeto con él. Si le hablas con afecto y explicas las cosas, entenderá.
9. Dedica tiempo a escuchar a cada hijo. Preguntarles cómo les fue en su día y poner atención en lo que quieran compartirte.
10. Usa palabras de ánimo ante sus pequeños logros y, si cometan un error, corrígelos con cariño.

La importancia de abrazarlo

Ser abrazado por papá y mamá es medicina para el cuerpo
y alivio para el alma



Jorge, 29 años. Tuve la bendición de tener un padre “muy abrazador”, fui el único chico de la casa entre 3 hermanas más. Mi papá siempre me incluyó en sus actividades, fue mi guía y mi compañero de juegos; pero sobre todo recuerdo su cariño físico, pues siempre me daba grandes abrazos de oso (al igual que a mis hermanas), y podría estar minutos enteros entre sus brazos sintiéndome querido y seguro.

Podría parecer un consejo obvio, lógico... abrazar a mis hijos, claro, ¿quién no considera que abrazarlos sea algo “bueno y positivo”? Sin embargo, en muchísimas ocasiones, la “falta de tiempo”, el “correr todo día”, “miles de pendientes”, el “trabajo”, “atender la casa”, entre muchas otras “obligaciones” nos comen las horas, llega la noche y no logramos concretar esta necesidad básica de todo niño y adolescente “ser abrazado por sus padres”.

El contacto físico es elemental para la vida misma, si un pequeño de meses no es tocado y abrazado, muere; necesita estimulación táctil para sobrevivir, de ahí la importancia de cargar a los bebés, arrullarlos, alimentarlos con leche materna (además de todos los beneficios nutricionales e inmunológicos

para su salud), besarlos, mecerlos y hacerles juego. Pero esta necesidad afectiva de un recién nacido o niño de brazos también la tiene un pequeño de un año de edad que está aprendiendo a caminar, un niño de 10 y un adolescente; es decir, todos ellos precisan recibir, por medio del contacto físico de sus padres, ese cariño que les permita sentirse cuidados, vincularse, crecer emocionalmente y forjar su seguridad personal.

¿Qué más sencillo que abrazar a un hijo? Aunque pareciera que no cuesta nada (porque no cuesta), sí implica hacerlo consciente sin que pase el día de largo, y enfocarnos diariamente en ofrecer este cariño físico tan importante y que conlleva tantas ventajas para la salud física, emocional y espiritual de los pequeños. Sin importar la edad, esta muestra de afecto físico de padres a hijos es imprescindible, y dentro de los grandes beneficios de "un abrazo" destacan:

1. Promover el vínculo afectivo entre padres e hijos

Fuimos creados por amor y pura benevolencia, para amar y ser amados. Desde el nacimiento, anhelamos recibir este amor en forma de caricias, abrazos y atención de los padres; y, gracias al órgano más extenso del cuerpo humano, la piel, podemos recibir este cariño físico indispensable.

Todos llegamos a la vida "desvalidos" y necesitamos vivir un muy largo tiempo en familia para crecer, desarrollarnos y madurar, es decir, que venimos a este mundo con una gran necesidad de ser cuidados por nuestros padres y vincularnos emocionalmente con ellos.

En los primeros meses de vida después del nacimiento, el tacto se vuelve el medio indispensable para la formación de vínculos afectivos, debido a que **más del 50% de las interacciones entre una madre y su bebé implican comunicación por medio de la piel**, como cargarlo, acariciarlo y arrullarlo.

Este lazo de unión emocional entre el padre y su hijo permite al niño desde pequeño sentirse seguro en los brazos de sus padres, comprendido, acogido, y es el primer paso para propiciar confianza y la relación de cariño-admiración que el

niño debe experimentar, en otras palabras, este vínculo potencia la figura del papá y la mamá como autoridad proveedora de cariño y seguridad frente a su hijo.

Los **abrazos mejoran la comunicación con el hijo**, ya que además de experimentar el acercamiento físico, ayudan a conectar más allá de las palabras, favoreciendo la comunicación afectiva y estrechando aún más el vínculo de confianza con sus padres. Los niños y adolescentes abrazados por papá y mamá se sienten “dignos de ser amados”.

2. Ayudar a los niños a regular mejor sus emociones

Antes de explicar cómo el abrazo de papá y mamá puede ayudar a un hijo pequeño a regular sus emociones, es importante explicar cómo se lleva a cabo a nivel corporal la respuesta a situaciones de estrés, miedo o alerta.

Por ejemplo, estás dentro de un teatro, sentado en tu asiento, tranquilo y relajado, esperando el inicio de un gran espectáculo, y de pronto se activa la campana de alerta por un posible incendio. En ese momento, tu único pensamiento es “cómo salir del teatro con vida en el menor tiempo posible”, por lo que se activa el **sistema simpático** del cuerpo, y el hipotálamo a nivel del cerebro estimula a las glándulas suprarrenales (que están ubicadas encima de los riñones) y estas secretan la producción de la famosa “**adrenalina**”, la cual provoca: **1) aumento de la frecuencia cardiaca**, que refiere que el corazón bombea sangre más rápido a todo el cuerpo, sobre todo hacia los músculos para poder correr más rápido y huir del peligro, **2) aumento en la frecuencia respiratoria**, respiras más rápido para recibir y aprovechar mejor el oxígeno, **3) dilatación de las pupilas de los ojos**, es decir, estas se abren para captar mejor lo que sucede alrededor. Y, efectivamente, estos cambios en el cuerpo ayudan a que puedas salir del teatro, rápidamente, sano y a salvo.

Pero, ¿qué sucede posteriormente con toda esta respuesta del cuerpo ante el peligro? ¿Cómo conseguir que vuelvas a sentir la calma y tranquilidad que tenías en el teatro antes de encenderse la alarma de peligro? Bueno, **pues existe todo un sistema contrario al sistema simpático, que se denomina**

sistema parasimpático, el cual, al activarse, promueve la producción de ciertas hormonas como: **endorfinas, dopamina, serotonina y la oxitocina**; lo que disminuye la frecuencia cardiaca, es decir, desacelera el corazón, reduce el tamaño de la pupila, hace que la respiración sea más lenta y realiza la vasodilatación de los vasos sanguíneos a nivel muscular, lo que **genera una sensación de tranquilidad en el cuerpo**.

Comprendiendo esta respuesta al estrés, entendemos que en **un niño pequeño, ante situaciones de enojo, miedo, peligro o llanto fuera de sí, se activa su “sistema simpático”**; por lo que la mejor manera de tranquilizarlo es activando el sistema contrario, el **parasimpático**. La activación del sistema parasimpático, que le permite controlarse mejor,¹ se logra gracias a un abrazo, caricias de sus padres y algunas palabras de aliento, debido a que el cariño físico activa receptores en la piel que liberan oxitocina y dopamina, y reducen la producción de adrenalina; de esta manera, disminuye la ansiedad y el estrés.

El **abrazo, además de ayudar en esta regulación emocional, también contribuye a forjar la inteligencia emocional del niño**, y su maduración en el pensar y razonar. Abrazar refuerza la autoestima, pues es una forma de decirle “te quiero”, “me importas”, “te tengo en cuenta”.

Estudios en adultos han demostrado que **un abrazo favorece a la mejora del estado de ánimo y disminuye la relación con los conflictos**.² El efecto protector de “abrazar” puede deberse al contacto físico en sí mismo, pero también a que el ser abrazado es un indicador de apoyo e intimidad con un ser querido.

3. Estimular la secreción de la “hormona del amor”

La **oxitocina**³ es una hormona producida en la hipófisis (glándula situada debajo del hipotálamo, en la base del cerebro), que **se secreta principalmente durante el parto y la lactancia, entre otras acciones para promover la producción de leche materna y la “vinculación” de la madre con su hijo**, es decir, promover que ella se “enamore” de su bebé, y de esta manera esté más atenta y pendiente de todas las necesidades de su recién nacido.

A la oxitocina también se le conoce como **"la hormona del amor, la calma y el contacto"**, pues se libera cuando se dan estas condiciones y genera en el organismo un estado de placer, afectividad y bienestar, razón por la cual influye positivamente en el estado de ánimo.

¿Cómo un abrazo genera la secreción de oxitocina?

La piel es el órgano más extenso del cuerpo y, en consecuencia, el que interactúa mayormente con el medio externo. **El 12% de nuestro peso proviene de la piel; en ella, encontramos cinco millones de receptores táctiles**, por lo que, al recibir un abrazo, estos receptores en la piel se activan y envían señales eléctricas al cerebro por medio de las neuronas.

Una vez secretada la oxitocina en el cerebro, esta puede ser enviada: **1)** a la sangre y actuar en diversos órganos del cuerpo; **2)** también puede ser transportada a distintos sitios en el cerebro y la médula espinal y **3)** recientemente, se ha demostrado que ciertas células de la piel llamadas queratinocitos también producen y liberan oxitocina,⁴ por lo que pueden generar efectos locales. Así, se ha propuesto que los abrazos y caricias estimulan la liberación de oxitocina desde los queratinocitos, y esta bloquea los estímulos dolorosos en la piel, por lo que podría explicar parte del **efecto calmante o analgésico que se produce al acariciar un área de la piel después de sufrir un golpe**.

4. Mejorar el sistema inmunológico

El aumento en la producción de oxitocina, asociado al recibir abrazos, puede fortalecer el sistema inmunológico, es decir, reforzar las defensas del cuerpo. Algunos autores llaman a esta hormona la "medicina natural",⁵ debido a la capacidad para promover una mejora en la salud y fortalecer el sistema inmunológico, así como su importante papel antiinflamatorio y antioxidante.⁶ También se ha demostrado que la oxitocina promueve que las heridas sanen más rápidamente.

5. Estimular el nervio vago

Primero que nada, ¿qué es el nervio vago? **El nervio vago**, también conocido como décimo “X” par craneal, **es un nervio muy largo** que inerva principalmente los órganos del tórax y del abdomen como el corazón, pulmones, estómago, intestinos, páncreas, hígado, riñones, bazo y vesícula; y, en menor proporción, partes de la cara y el cuello, como la faringe, laringe y tráquea.

Al recibir un abrazo, el contacto físico activa también los receptores de presión profunda que tenemos en la piel, conocidos como corpúsculos de Pacini, y estos receptores envían inmediatamente señales al nervio vago.

Las “activación” del nervio vago provoca una sensación de tranquilidad, pues este nervio está conectado con fibras nerviosas clave para la regulación del cuerpo en distintos órganos, logrando una disminución en la velocidad del latido de corazón (frecuencia cardíaca)⁷ y la presión arterial.⁸ Por lo que **el nervio vago juega un papel importante en la activación del sistema parasimpático**, el cual, como ya describimos, **representa una especie de “contrapeso” cuando estamos sobreexcitados, con miedo, estrés o enojo**.

6. Disminuir el estrés y motivar el estado de ánimo

Diversos reportes científicos desde hace varios años han concluido que el estrés puede afectar gravemente la salud. **Un niño sometido a altos niveles de estrés puede poner en riesgo su sistema inmunológico y sufrir afecciones de memoria**, de su capacidad verbal en un futuro, así como presentar un riesgo elevado de depresión cuando crezca.

Estudios médicos han reportado que **mientras más abrazos se reciban, más rápido disminuirán el nivel de cortisol en sangre**⁹ (hormona relacionada con el estrés crónico), la frecuencia cardíaca¹⁰ y, **como consecuencia, la reducción del nivel de estrés**.¹¹ E, incluso, que la reducción del cortisol puede darse rápidamente después de un abrazo.¹²

Así mismo, el **recibir un masaje** (puede denominarse terapia a base de masajes) aumenta la producción de dos neurotransmisores a nivel cerebral: **1) la serotonina**, que promueve la sa-

tisfacción, felicidad y el optimismo y **2) la dopamina**,¹³ conocida como la “hormona del placer”, relacionada con las emociones, el afecto y el alivio ante el estrés y la tensión.

Los abrazos tienen un efecto muy poderoso a nivel cerebral y nos ayudan a lograr un estado de relajación y confort, al tiempo que nos permiten lidiar mejor con el estrés y el miedo.

7. Mejorar la autoestima de los hijos

Como hemos visto, los abrazos poseen infinidad de beneficios, en especial para el adecuado desarrollo emocional y físico de un hijo. Al ser sus padres las personas más importantes para el niño, **“el abrazo” es una de las muestras de afecto más poderosas que se pueden dar; pues esta expresión tan íntima de afecto y apoyo permite que el niño o el adolescente se sienta aceptado y querido**, generando mayor seguridad en sí mismo y mejor autoestima. El abrazo de un parente es una vitamina de amor y cuidado filial, y logra que el hijo que lo recibe crezca en su confianza personal.

.....

Diana, 29 años. No tengo recuerdos de mi papá abrazándome o diciéndome que me quería; tampoco que me dijera que era bonita o valiosa. Nunca me trató de forma especial. Tenía una prima más o menos de mi edad, y su padre parecía adorarla, la abrazaba, le decía princesa y estaba constantemente atento a sus necesidades; siempre me dieron celos... Mi papá mantenía la casa, pagaba las cuentas, pero nunca supe nada profundo de él; de hecho, creo que lo conozco muy poco.

José Luis, 35 años. Provengo de una familia con grandes vacíos afectivos. Somos cuatro hermanos, una hermana, mi hermano mayor, el pequeño y yo. Mis padres se divorciaron cuando tenía siete años. Tengo un solo recuerdo de mi madre abrazándome. Mi padre nunca lo hizo. Me di cuenta del daño que aquello me había hecho y la falta de cariño físico, que me orilló hacia la pornografía, masturbación y el inicio de las relaciones sexuales desde muy joven...

.....

¿Cuál es la “dosis” necesaria de abrazos al día?

Diversos autores han abordado este tema, ¿cuántos abrazos se deben dar al día a cada hijo? La respuesta más amplia sería tantos abrazos como te sea posible. Hay quienes refieren que **ne-cesitamos cuatro abrazos diarios para sobrevivir, ocho para mantenernos “estables” y doce para crecer.** Y debido a que los niños están en continuo crecimiento, aplicando esta afirmación, necesitarían 12 abrazos al día; seis abrazos de su papá y seis abrazos de su mamá.

Pareciera que esto es un “montón”, ¿cómo lograr abrazar seis veces al día a cada uno de tus hijos?... Dentro de los abrazos también podemos incluir algunas otras modalidades de contacto físico con tu hijo que ayudan a activar la secreción de oxitocina, detonar las respuestas de “tranquilidad” del nervio vago, y hacerle sentir que estás ahí para él y que quieres hacerlo feliz. Ejemplos de esto podría ser: **cepillar el pelo (sobre todo de las niñas), dar un masaje de cuello y espalda, poner crema en las piernas o dar un masaje de pies.**

Los abrazos no deben ser muy cortos, pues para lograr el efecto deseado, los estudios refieren que **deben durar más de 10 segundos** para lograr mejor estimulación sensorial¹⁴ y aquellos de más de 20 segundos, disminuir la presión arterial.¹⁵ Pero lo más importante, es que tus abrazos estén cargados de cariño, que tu cuerpo logre transmitirle seguridad a tu hijo, hacerle sentir que es querido, importante y que puede confiar en ti.

Puedes comenzar con esta **rutina de abrazos diarios**, aunque cada familia debe adaptarlo conforme a sus horarios diarios.

- a) Abrazo y beso a cada hijo al levantarse todas las mañanas, al acostarse en las noches. De preferencia que sean dos abrazos por la mañana, uno de papá y mamá, y por la noche nuevamente dos abrazos.
- b) Abrazo a cada hijo al regresar del colegio o de sus actividades educativas.
- c) Cepillar el pelo de las niñas o las adolescentes por la mañana al ir al colegio, o por la tarde-noche; con cinco minutos puede ser suficiente.

- d) Dar un masaje de cinco minutos a los niños o adolescentes en espalda, piernas o pies.
- e) Aprovechar, al ver una película, o contarles un cuento, para estar al lado de ellos abrazarlos y acariciarlos.

¿Si abrazo “demasiado” a mi hijo, lo maleducaré?

Mostrar atención, cariño y cuidado a conciencia a un hijo, ya sea en la infancia o en la adolescencia, nada tiene que ver con maleducarle. Lamentablemente hay quienes consideran que besar, abrazar y motivar diariamente a un niño lo convertirá en un “dominador” que solo será feliz si “manipula a sus padres” para conseguir lo que desea; pero esto es un error.

El cariño físico expresado por los padres es compatible con establecer límites claros, responsabilidades y obligaciones en casa y en el estudio. El entorno familiar afectivo que rodee al niño y adolescente determinará en gran medida su actitud ante la vida y la forma en la que pueda enfrentar las dificultades.

Un objetivo central como padres es ayudar a cada hijo a desarrollar sus talentos, descubrir quién es, cuál es su vocación, apoyarlo y formarlo para que sea la gran persona que está llamada a ser. Por lo que cada familia deberá encontrar el equilibrio para formar con cariño y exigencia, considerando primordial que cada hijo se sienta confiado en sí mismo, cuidado y seguro en su entorno.

¿Por qué establecer límites, normas en casa y estar al “pendiente” de los hijos?

En el caso de los adolescentes, aunque puedan parecer adultos (es decir, haberse desarrollado físicamente), no han terminado de madurar en el aspecto intelectual, emocional y espiritual, por lo que muchas de sus ideas, solicitudes, planes u ocurrencias podrían ser riesgosas o estar fuera de lugar.

Los padres de familia somos responsables de guiar y formar a cada hijo e hija adolescente hasta llegada la edad adulta, ayudándolo a: comprender mejor el medio que lo rodea,

motivar en él un pensamiento crítico, fortalecer sus habilidades y potenciarlas, hacerlo sentir seguro en casa y contenerlo ante los "peligros del mundo".

Por esta razón, y **aunque un adolescente "no lo pueda comprender de todo"**, cuando existe una buena relación con su papá y su mamá, de forma inconsciente, él **confía en el criterio y cuidado de sus padres**. Así, poner límites y no dar ciertos permisos que puedan conllevar un riesgo es muy beneficioso para él, su seguridad y para que poco a poco comprenda las consecuencias ante la toma de decisiones.

Los padres con sus "años de experiencia" pueden vislumbrar cierto peligro ante situaciones que un adolescente no logra ver, y de ahí que él inconscientemente (aunque solicite un permiso de este tipo) confía en el criterio de sus padres para poner un freno y no permitirle ciertos permisos. Es decir, tu hijo te solicita un permiso y, aunque sabe que no es muy apropiado, espera que tú, como su papá o mamá, con tu criterio, NO se lo concedas, y así le ayudes a reforzar por qué no vale la pena.

En el caso de un niño es aún más contundente; por ejemplo, un pequeño que pide un permiso para acudir a casa de un amigo donde sus papás no conocen a los padres de ese compañero, irse a "dormir o pasar la noche" a una casa ajena, asistir a una "fiesta de pijamada con amigas", un viaje de fin de semana y algunas otras situaciones donde los papás no tienen pleno conocimiento ni control de lo que podría suceder; en ese momento, ese hijo necesita del criterio y cuidado de sus padres, incluso aunque él tuviera "ilusión en asistir y solicite ese permiso". **El explicar esta situación al hijo y no otorgar el permiso teniendo como argumento el cuidado que él merece, la responsabilidad y el amor que ustedes como papás sienten por él, puede ser muy fortificante para su autoestima y la relación de vinculación papá-mamá-hijo.**

Qué tan querido y cuidado por sus padres se puede sentir un niño o adolescente cuando se utiliza la respuesta más sensata ante una petición de permiso no apropiada... **"Prefiero que no vayas porque veo este riesgo, y como te quiero tanto y te cuido, es mejor que te quedes en casa"**. Este puede ser un ca-

mino de fortalecimiento de la confianza del hijo por sus padres, sabiendo que, al solicitarles un permiso, hacerles una pregunta o pedir un consejo, la respuesta de ellos siempre será la "más apropiada" en relación con el cuidado, responsabilidad y amor que sienten por él. Es decir, **como hijo, aprendo a confiar en mis padres y su criterio, porque siempre me han demostrado que me aman y buscan lo mejor para mí.**

Si tuvieras un hermoso diamante entre tus manos, una alhaja costosísima, ¿lo expondrías en manos de cualquiera?, ¿lo dejarías en la noche en casa de alguien que no confiaras plenamente?, ¿cómo lo cuidarías?, ¿no sería lo más preciado? Pues ese cuidado a conciencia de lo que vale una joya muy valiosa es una pequeña muestra del trato que merece cada uno de tus hijos, cuyo valor es más grande que todo el universo mismo.

¿Cuántos adultos, al paso de los años, se lamentan que sus padres hayan sido tan permisivos desde la infancia o la adolescencia, y que esa negligencia o falta de cuidado disfrazada de "ser moderno, no limitarlos, y permitirles todo" los hayan llevado a caer en ciertas conductas de riesgo, a cometer errores que se pudieron haber evitado o a vivir experiencias negativas que en algunos casos tuvieron consecuencias de por vida?

.....

Daniela, 37 años. Soy la menor de mi casa, tengo dos hermanos mayores. Mi papá y mi mamá se separaron cuando yo tenía ocho años y me quedé viviendo con mi mamá. Tenía necesidad de atención, en el colegio empecé a tener mala conducta, a volverme medio líder y popular en el salón de clases. Siempre tenía invitaciones y mi mamá me daba todos los permisos. Lamentablemente, a los 12 años, en uno de esos permisos de fin de semana en casa de una amiga, también acudió su primo algunos años mayor que nosotras, quien entre juegos, me besó y tocó mis partes privadas. Nunca lo conté a nadie, pero me lamenté durante muchos años, me sentí sucia y confundida por eso y el porqué mi mamá me había dejado ir a casa de esa amiga a dormir aquella noche. ¿Por qué no supo decirme que no a ese permiso, si ella era el adulto y yo tan solo una chica desorientada, lastimada por la separación de mis padres y con necesidad de cariño?

.....

¿Soy una persona poco expresiva y me cuesta abrazar a mis hijos?

El viejo y conocido refrán “nadie da lo que no tiene” hace referencia a que no es tan sencillo dar o expresar algo que no se conoce, no se tiene o de lo que se carece. En este caso, con “los abrazos” sucede algo similar, es más sencillo expresar cariño físico a los hijos cuando uno: 1) tiene un temperamento más tranquilo, amable y es una persona amorosa, 2) recibió afecto físico cuando era niño y 3) vive una relación de matrimonio armónica donde hay muestras de cariño constante con su cónyuge.

Pero si no te encuentras dentro de estos parámetros, también puedes hacer conciencia sobre la importancia que tiene el expresar cariño a los hijos de la siguiente forma:

1. Procurar momentos de descanso y tranquilidad a lo largo del día, que te permitan pasar tiempo de calidad con tus hijos y propiciar el contacto físico, debido a que es más complicado lograr este cometido cuando uno se encuentra todo el día “corriendo” y bajo los “efectos del estrés”. Por ejemplo, si te sientas un rato en un sillón, con calma, a leer, es más fácil invitar a tu hijo o hija a que se acerque a platicar contigo y ahí aprovechar para que se recueste en ti, hacerle un pequeño masaje, o simplemente abrazarlo; a diferencia de si te encuentras todo el día de aquí para allá, sin estos tiempos de descanso.

2. Hacer conciencia de la importancia diaria de abrazarlos, y no esperar a que llegue el momento “ideal” para hacerlo, o cuando a ti te nazca. Hemos visto a lo largo del capítulo que el contacto físico es tan importante como una adecuada alimentación, por lo que en casa no esperamos a hacer la comida hasta que el hijo lo pida o cuando a uno le nazca, sino que al conocer la importancia de nutrirlos, diariamente se prepara el desayuno, la comida y la cena. De la misma manera, es necesario hacer consciente esta necesidad diaria de abrazarlo y programarse para cumplir con este objetivo.

¿Qué sucede si abracé poco a mis hijo de pequeño, ya es adolescente y no quiere que lo abrace ahora?

Si fuiste un papá o una mamá poco cariñoso y en la infancia de tu hijo no lo abrazaste todo lo necesario, nunca es tarde y ahora es el momento para empezar a hacerlo. Puedes iniciar de manera sutil al saludarlo por la mañana y al darle las buenas noches, y decirle que como mamá o papá necesitas darle un abrazo (aunque más que tú, el necesitados es el-ella); exprésale que es algo que tú quieras y necesitas... **"Me gustaría darte un abrazo"**, **"necesito darte un abrazo para decirte que te quiero"** y, aunque de inicio no lo quiera recibir, con el paso de los días, tu hijo querrá también darte un abrazo.

Si tu falta de cariño físico fue muy evidente, debes considerar pedirle perdón a tu hijo o hija: "Hijo mío (y decir su nombre), estoy orgulloso de ti, de ser tu papá (o mamá), te quiero mucho y te pido perdón por no haberte abrazado todo lo que debí; pero ahora quiero hacerlo". Si de inicio te rechaza, no te desanimes... piensa que para él no es una "actitud" a la que esté acostumbrado, pero tú sigue intentando y no lo abandones, ten paciencia...

La forma en la que queramos a un hijo, sea niño o adolescente, será la manera en la que él se quiera a sí mismo y, como consecuencia, como permita ser tratado por los demás. Un hijo que es amado, abrazado y querido en casa es un niño seguro de sí mismo, de su valor, consciente de que su hogar es su refugio, y que sus padres son incondicionales a él; por lo que no permitirá que se le trate de una manera despectiva o con faltas de respeto desde pequeño, en la adolescencia y edad adulta. Esta es una razón por la que un hijo necesita muestras de afecto de su papá y mamá todos los días y pasar tiempo de calidad con ellos sin estar a las prisas. Las caricias, abrazos, besos, palabras de aliento y miradas de complicidad no pueden faltar en la formación diaria.

.....

Andrés, 65 años. Trabajé desde joven y toda mi vida, ya que fue lo que aprendí de mi papá. Cuando me casé hace 35 años, mi objetivo era que a mis tres hijos no les faltara nada, y así fue, nunca faltó techo, comida, ropa, buenos colegios; sin embargo, sí hubo una profunda carencia de mi presencia y cariño... No me di cuenta hasta hace pocos años que mi hijo mayor, después de ir a terapia, me confesó lo lejano y decepcionado que estaba de mí y la falta de cariño físico que tenía. Lo primero que sentí fue mucha tristeza y decepción de mí mismo; pero, con el paso de tiempo, esto me generó una profunda reflexión, le pedí perdón a cada uno de mis hijos; y, aunque hoy, ya todos son adultos y no viven conmigo, trato de tener muestras de cariño físico cada vez que los veo y estoy atento a las necesidades emocionales que tengan.

.....





1. Papá y mamá: den a cada uno de sus hijos entre 8 y 12 abrazos al día con una duración mayor a 10 segundos. Por lo menos cuatro abrazos de papá y cuatro de mamá diariamente a cada hijo.
2. No dejes que pase un solo día sin decirle a cada uno de tus hijos que lo quieres. Puedes hacerlo al darles las buenas noches.
3. Abrazar disminuye el estrés y genera producción de hormonas positivas como la oxitocina y la dopamina, lo que hace que uno se sienta tranquilo y querido.
4. Entre esposos deben expresarse amor físico mutuamente todos los días.
5. Es importante poner límites a tu hijo con cariño, pues es una manera de hacerlo sentir seguro en relación con el criterio y cuidado de sus padres por él.
6. Los niños y adolescentes abrazados por papá y mamá se sienten “dignos de ser amados”.
7. Si no abrazaste a tu hijo cuando era pequeño, nunca es tarde, puedes intentarlo ahora que es adolescente.
8. Procura un tiempo diario de “calma”, por ejemplo, sentarte en un sillón a leer, para generar un ambiente de tranquilidad donde puedas expresar más fácilmente cariño físico a tu hijo.
9. La forma en que demuestres cariño a tu hijo, en la niñez o la adolescencia, será la manera en la que él se quiera a sí mismo; y, como consecuencia, en cómo permita ser tratado por los demás.
10. Abrazar constantemente a tu hijo es darle una vitamina diaria de amor y cuidado, que le ayudará a crecer en su confianza personal y mejorará su autoestima.

Cuida tus palabras, aprende a escuchar y motívalo a crecer

Guardar silencio implica mucho más que no hablar, es disponerse a contemplar al otro, mirarlo, escucharlo, conocerlo mejor



Cuida tus palabras

La naturaleza del niño, su inocencia, sensibilidad y dulzura lo hacen crédulo, confiado y, en especial, con quienes son su primer y más importante referente, papá y mamá. **El niño sigue, busca, imita a sus padres, desea estar cerca de ellos, por eso está atento a lo que ellos hacen** le dicen, y estas palabras pueden tener repercusión de por vida en su corazón.

Si el papá le cuenta a su hijo la historia del “Ratón Pérez”, que al caerse cada uno de sus dientecitos vendrá este pequeño ratón a recogerlos por la noche y a cambio le dejará un billete que él encontrará a la mañana siguiente, el niño lo creerá; si la mamá le platica a su hija pequeña la historia que al final del arcoíris hay un gran tesoro de monedas de oro, la niña lo creerá y querrá ir a buscarlo; si el papá le cuenta a su hijo que en la Pascua llega un conejo a dejar huevos de chocolate en el jardín, verás al niño buscando por cada rincón los dichosos presentes el día de la Pascua... Así mismo, si el papá o la mamá le dicen a su hijo que es miedoso, débil, mal niño o flojo, el niño lo creerá; si constantemente se refieren a él como ‘un estorbo’, o le hacen creer ‘que no es el hijo que ellos esperaban’, el niño terminará creyendo que de verdad es un estorbo. Pero, si le dicen que es

inteligente, valiente, talentoso, buen amigo y que lo aman, y se lo repiten todos los días, el niño lo creerá, lo hará suyo, y nadie fuera de casa podrá hacerlo sentir menos.

¿A qué quiero llegar con esta serie de ejemplos? A recalcar que **todo niño es noble, sencillo, confiado; y que así como las palabras positivas y de cariño de sus padres son flores al alma que fortalecen su autoestima, las palabras negativas o humillantes son una lanza directa al corazón que pueden herirlo por toda la vida.**

Utilizar la expresión “¡qué torpe!” hacia un tercero que esté cruzando la calle con el semáforo en verde y que podría poner en riesgo su vida, puede no tener ningún significado profundo, ni lastimar los sentimientos de nadie, pues simplemente hace notar que esa persona debería ser más cuidadosa. Pero estas mismas palabras expresadas por un parente hacia su hijo pueden convertirse en un arma de fuego y lastimar profundamente a ese niño; por eso, es muy importante, sobre todo frente a los hijos, aprender a “mantener la boca cerrada y cuidar nuestras expresiones”.

Por poner otro ejemplo, imagina que acabas de recibir de regalo un pequeño árbol, es todavía delgado y frágil, de manera que es preferible colocarlo en buena tierra para fortalecer sus raíces, regarlo todos los días, abonarlo, que reciba luz de sol; y así poco a poco irá creciendo y su tronco se fortalecerá. ¿Qué ocurriría si no lo riegas diariamente, o no recibe luz y calor de sol? Seguramente moriría. Ahora bien, ¿qué sucedería si recibiera agua, nutrientes, sol, pero, sin tener una “mala intención”, le hicieras una herida de 1 cm en el tronco, ¿imagina cómo podría afectar esto su crecimiento y desarrollo? Si su tallo es de 3 cm de ancho y tú hicieras una herida de 1 cm, podrías cambiar drásticamente el rumbo de su crecimiento; pero, ¿si fuera un árbol de 40 años de vida y le hicieras la misma herida de 1 cm a su tronco, qué acontecería? Posiblemente muy poco o nada, quedaría una pequeña marca o rasguño que con el tiempo pasaría desapercibido.

Pues así, como para un hijo adulto de 40 años que ha logrado una adecuada autoestima alguna palabra de reproche por parte de sus padres podría no afectarlo profundamente, esa misma expresión (aunque no tuvieras la intención de lastimarlo)

para un hijo de tres, cinco o 10 años, podría afectarlo de por vida y cambiar el rumbo de su futuro.

Aprende a escuchar

Disfrutar la presencia de tu hijo, contemplarlo y recibir de regreso esa mirada genuina y tierna es definitivamente uno de los mejores sentimientos que como papá se pueden experimentar. O por la mañana una sonrisa suya al darle los buenos días es un recuerdo que la paternidad es un gran regalo de la vida. **Cada hijo necesita a su padre, a su madre, te necesita a ti y aspira a verse reflejado en el espejo de tus ojos.**

De ahí el valor de pasar tiempo con cada hijo, compartir la vida cotidiana con él; considerando que con acompañarlo, verlo jugar, estar a su lado, abrazarlo, escuchar lo que te quiera contar o compartir, ya le estás haciendo sentir que él es lo más valioso para ti. Es importante que abras bien los ojos para darte cuenta de lo que sucede a su alrededor, cómo convive con los demás, cómo se expresa, cuáles son sus habilidades y en qué áreas hay que apoyarlo más.

En este abrir los ojos y aprender a escuchar a cada hijo para conocerlo mejor, es primordial enseñarle a comprender mejor sus emociones, lo que se conoce como el desarrollo de la **"inteligencia emocional"**, la cual, si se va formando desde la infancia en casa, al ir creciendo y madurando le permitirá dominarse mejor antes diversas situaciones y ser empático con los demás al ponerse en su lugar.

Un niño o un adolescente puede experimentar diversas emociones: tristeza, miedo, alegría, enojo y sorpresa; y también una mezcla de ellas al mismo tiempo. Ninguna de estas es mala en sí misma, sino que le ayudan a comprender mejor la situación que está viviendo. El papel como padres de familia es enseñarle que puede expresarlas y la forma para llevar a cabo de la mejor manera esta expresión. Por ejemplo, si un niño se siente triste, no por eso puede aventar objetos al piso que puedan romperse, o si un adolescente está enojado, no por eso va a golpear a su hermano menor, sino que ambos, con ayuda de sus padres, necesitan comprender lo que sucede en su corazón, expresarlo,

entender la causa o de dónde viene ese sentimiento y la manera más asertiva para encarar la situación que genera la emoción. Aquí la importancia de fortificar y educar esta “inteligencia de las emociones” desde la infancia.

Si tu hijo es pequeño, de cuatro a seis años, y está triste, tiene miedo o está enojado, es importante que te acerques a él, lo abraces, le preguntes qué sucede y lo escuches. Si está llorando, será más sencillo que comparta contigo lo que motivó el llanto –por lo general, es el miedo o la tristeza–; pero con el enojo es diferente (en muchos casos es más difícil identificar la causa, que puede ser también la tristeza o una decepción), por lo que deberás hacer el esfuerzo de invitarlo a que trate de identificar de dónde viene ese enojo o por qué se siente así.

El aprendizaje sobre la causa de las emociones ayuda al niño a hacerlo consciente de lo que siente, a identificar de dónde viene ese dolor y saber que, con apoyo de sus papás, le dará solución a su problema y, así, esa emoción desaparecerá.

Es muy importante **enseñar a cada hijo a:** 1) identificar la emoción que siente, 2) ponerle nombre, 3) explicarle que es válido lo que está sintiendo, 4) que aprenda de manera sana de exteriorizar lo que siente y 5) que sepa que, con confianza y al platicar de esto con sus papás, se va a sentir mejor.

Como padres no podemos reaccionar ante las emociones de nuestros hijos de manera negativa, regañarlos, considerarlas de poca importancia o verlas como un problema; tenemos que darle la relevancia a lo que nuestro hijo siente, dedicarle tiempo a escuchar el problema y guiarlo ante este sentimiento.

Cuando uno se conoce, entiende lo que siente y de dónde proviene dicho sentimiento, es más sencillo que uno se comprenda; cuando uno se comprende, uno puede aceptarse y, al aceptarse, uno puede superarse.

Ximena, 40 años. Mis papás se divorciaron cuando tenía ocho años; vivía con mi papá y mis dos hermanas menores, conviví muy poco con mi mamá al final de mi infancia y durante toda mi adolescencia. Nunca me enseñaron lo que era un espacio seguro para hablar en familia y, mucho menos, que pudiera expresar lo que

sentía. Aprendí a sufrir en soledad, con una coraza muy fuerte por fuera, pero débil y frágil por dentro. Me costaron muchos años y varias relaciones comprender qué era importante y sano para mi salud emocional y expresar lo que sentía.

.....

¿Cómo apoyar a un hijo muy sensible?

Si tienes un hijo o hija que percibe y reacciona de manera más enfática ante pequeños detalles que los demás niños pasan por alto, o le afectan ciertas situaciones más que a otros hermanos, es posible que sea un niño más sensible, y como papá y mamá deberán tratarlo de una manera especial al momento de escucharlo y ayudarlo a comprender sus emociones.

Por ejemplo: **1)** será adecuado estar a solas con él en un espacio seguro para que te pueda contar cómo se siente y de esa manera se facilite la confianza entre ustedes, **2)** al momento que te esté compartiendo sus emociones o alguna situación que haya vivido, trata de estar cerca de él, ponte de rodillas para verlo a la misma altura o estén ambos sentados, evita distraerte y prestarle toda tu atención, y así conseguirás hacerle sentir que en ese momento lo más importante para ti es acompañarlo y entender lo que le sucede, **3)** exprésale tu amor y comprensión con un abrazo y dile que lo quieres, que te gusta que sea sensible y que se fije en los detalles, que se preocupe por los demás, que te gusta su personalidad. Todos necesitamos escuchar palabras de aliento cuando nos sentimos afectados o confundidos emocionalmente.

Comunicación asertiva

Es importante fomentar en el niño la **comunicación asertiva, esa capacidad para comprender lo que lo motiva, gusta y aquello que le molesta o disgusta, y aprender a comunicarlo, dialogando con calma y respeto, expresando lo que quiere decir, pero sin herir los sentimientos de las otras personas.** Es enseñarle a un hijo a identificar e interiorizar sus sentimientos, que tenga la confianza para hablar de todo aquello que le pre-

ocupa o le interese, sin sentir que se le cuestiona o se le juzga; sino que, sintiéndose amado por sus padres, pueda expresarse y compartir todo aquello que le sucede frente a ellos y en su familia.

Es imprescindible que el niño, desde la infancia y en la adolescencia, se sienta querido y aceptado con sus defectos y sus virtudes. Que los padres potencien su autoestima, autonomía e iniciativa personal, que conforme vaya madurando pueda tomar sus propias decisiones y se haga cargo de sus responsabilidades y consecuencias. De ahí la importancia de enseñarle a comprender lo que sucede con sus emociones, cómo manejarlas y de esta manera sentar las bases para un adecuado crecimiento emocional.

Motívalo a crecer

Además del cariño físico diario que cada hijo necesita recibir de los brazos de su papá y su mamá, existen otras formas de demostrarle el afecto y lo importante que es para sus padres. Hago referencia al libro *Los 5 lenguajes del amor* de Gary Chapman, y aplico esta lectura a la necesidad que todo hijo tiene de experimentar las cinco formas de sentir el amor de sus padres, aunque cada uno pueda considerar un gusto especial por alguna de ellas.

Es importante darse tiempo para analizar y reconocer cuál de estos cinco lenguajes es el más significativo para cada hijo y, de esa manera, quererlo y fortalecer el vínculo emocional con él.¹ Dicho libro describe, incluyendo el cariño físico, otras cuatro formas concretas de expresión del amor, las cuales, en caso de la paternidad, las voy a aplicar de la siguiente forma:

1. Caricias y abrazos: Aunque este punto se ha desarrollado ampliamente en el capítulo anterior, quisiera mencionarlo como el primer lenguaje del amor, el más primitivo, el que el niño recién nacido experimenta al ser arrullado o mecido en los brazos de su madre y su padre. **Y así como el niño de “brazos” necesita este contacto físico para sobrevivir, los adolescentes y adultos necesitan cariño físico para crecer.**

Recordemos que los hijos necesitan afecto físico del padre del sexo opuesto, pero en especial del padre de su mismo sexo, es decir, los niños necesitan cariño, abrazos y besos de su padre y las niñas de la misma forma de su madre.

Muchos hombres y mujeres que experimentan confusiones afectivo-sexuales tienen una inmensa necesidad de recibir cariño físico, sobre todo de sus padres. Evita llegar a esta dolorosa situación familiar, si tu hijo es pequeño o adolescente, entrégale todo el cariño físico que necesite para no generar este vacío en la edad adulta. Abrazos, besos, darle la mano, abrazarlo al caminar y darle un masaje de espalda, de hombros, es la mejor forma de expresarle tu cariño.

2. Palabras: Pensar que las palabras –que muchas veces se las lleva el viento– podrían tener poca o ninguna trascendencia, en el caso de un hijo pueden ser lanzas de hierro que lastimen profundamente su corazón cuando estas son negativas o, por el contrario, **al ser palabras de afirmación, serán flores al alma que le ayudarán a sentirse amado por sus padres, seguro de sí mismo** y alentado para sobrellevar las dificultades.

Por medio del lenguaje podemos hacer sentir al otro muy especial, podemos darle ánimo, resaltar sus cualidades, expresar lo que sentimos cuando estamos a su lado, o lo orgullosos que nos hace sentir.

Dentro del grupo de las palabras de afirmación encontramos:

- **Palabras de afecto:** "Te quiero, (decir su nombre)", "Eres muy importante para mí", "Doy gracias a Dios por haberte enviado a mi vida". Y para que esas palabras lleguen al alma y se queden ahí, lo mejor sería decirlas al momento de darle un abrazo.
- **Piropos verbales:** Cualquier frase que los motive y hable bien de él, ya sea por sus atributos físicos, emocionales, su generosidad, por el esfuerzo que realiza en su vida diaria y la forma como se conduce ante ciertas situaciones o resuelve sus problemas; por ejemplo: "Eres muy buena niña", "Eres muy bonita y femenina", "Eres un buen hermano", "Tienes un corazón muy generoso", "Estás creciendo mu-

cho y cada día eres mejor hombre”, “Qué guapo te ves con esa camisa”, “Te felicito por el esfuerzo que haces en el estudio”, “Gracias por ayudar en la labores de la casa”, “Te felicito por ser generoso con tu hermano”, “Gracias por prestar tus juguetes”.

- **Palabras de ánimo:** Palabras que permiten motivar a un hijo, lo que implica que conozcas qué actividades realiza en la escuela, qué le gusta y lo motiva, o qué actividades le cuestan, pero quisiera mejorar; de esa forma, al intentar ver el mundo desde sus ojos, será mucho más sencillo ser “empático con él” y poderlo guiar y motivar. “Vas muy bien en el tenis”, “Si sigues practicando este deporte, serás cada día mejor”, “Noto que cada día lees mejor, sigue así”...

Dentro de este rubro de palabras de ánimo, también incluyo las palabras que buscan “educar o formar” por medio de una corrección fraterna. Preguntémonos de qué manera ayudamos a un hijo a rectificar cuando ha hecho algo indebido, o que no tenía pleno conocimiento de lo que implicaba esa acción. Por medio de las **palabras de corrección fraterna**, podemos formar de manera positiva e invitar al niño o adolescente a la reflexión; por ejemplo, si una hija no quiere prestar algún material a su hermana, ¿habría que regañarla?, ¿no sería mejor preguntarle por qué no lo quiere hacer? Y motivarla desde el punto de vista positivo: (Decir su nombre), tú eres una niña muy generosa, ¿por qué no quieras prestar ahora tus cosas?, ¿ha sucedido algo que me quieras compartir?... En lugar de abordarlo con gritos y por el lado negativo y decirle: ¿Por qué eres egoísta?

Lo mismo puede aplicarse a un niño pequeño, considerando que ha lastimado a otro niño. ¿Merece que le des una nalgada o un regaño a gritos?, o sería mucho más positivo para su seguridad y el vínculo con sus padres, si lo abrazaras y lo cuestionaras: ¿Hijo mío (decir su nombre), por qué has lastimado a ese otro niño, tú eres un niño cariñoso, qué ha sucedido, puedes contarme?... Para posteriormente explicarle la importancia de pedir una disculpa y no volverlo a hacer.

- **"Flores" frente a los demás:** ¿Qué sucede cuando escuchamos que un tercero hace un comentario favorable de uno, cuando alguien nos "hecha un piropo" o nos "florean" frente a los demás? Uno se siente orgulloso de sí mismo al ver que otras personas reconocen el talento, una buena acción o un emprendimiento personal; pues mucho más contento y orgulloso se siente un hijo de él mismo, cuando sus padres comparten o comentan con los demás el talento, buenas acciones o cualidades que tiene. Es decir, debemos compartir con los otros, sobre todo, con familiares cercanos, la forma en que los hijos destacan.
- **Mensajes escritos o grabados:** Puedes enviarle un mensaje afirmativo y cariñoso por el celular, grabarle un mensaje con tu voz, un correo electrónico sobre todo si está lejos de casa, o también escribirle recaditos en papel (por ejemplo, colocarlos en la mochila o en la lonchera). Y de esta forma puedes hacerlo sentirse amado por ti, incluso cuando no estén juntos.

3. Tiempo y la calidad del mismo: ¿Quién no se siente estresado todos los días desde el momento que abre los ojos cada mañana? ¡Yo sí! Y esto es un grave desacuerdo, pues al sentir que tenemos tantas ocupaciones diarias, responsabilidades que "nadie más puede llevar a cabo" o que los pendientes nos persiguen desde el amanecer, nos limitamos mentalmente a querer dedicarle tiempo de calidad a cada hijo. Y al hacer referencia al tiempo diario que él merece, no solo quiero recalcar la palabra calidad, sino también cantidad.

El hijo necesita sentir a sus padres cerca, pendientes de él, con tiempo para sus necesidades, que el cuidado refleje que él es lo más importante en la vida de su papá y su mamá; y la mejor manera de demostrarle esto es dedicándole nuestro tiempo.

Todos estamos "muy" ocupados, por eso debemos enfocarnos de manera assertiva en el tiempo que dediquemos específicamente a cada hijo; por ejemplo, realizar actividades con él que le gusten y que tú puedas realizar, es decir, si a tu hijo le

encanta escalar paredes y tú no estás en condiciones físicas ni de salud para hacerlo, podrías buscar otra actividad para hacer juntos, pero fuera de actividades muy “intrépidas” puedes pre-guntarle qué le gustaría hacer contigo y enfocarte en realizar esa actividad. En el caso de las niñas, podrían compartir actividades con su mamá, por ejemplo, ir al salón de belleza, cocinar algo especial, ir a comprar ropa, o cualquier actividad que a ellas les dé ilusión.

Realizar actividades de calidad genera recuerdos inolvidables en el corazón de un hijo. ¿Quién no recuerda la vez que asistió con su papá a un partido al estadio? ¿Cuando hicieron una fogata y calentaron bombones o la ocasión en que asistieron a algún concierto que ambos disfrutaron? ¿El viaje de aniversario de los papás o de algún cumpleaños especial? Todas estas actividades “fuera de lo cotidiano o la rutina” son aquellas que generan recuerdos muy positivos en los hijos; y que, al recordarlas con el paso de los años, vuelven a generar la sensación positiva de alegría y emoción que se vivieron al realizarlas.

Tiempo especial para cada hijo: Para que cada hijo se sienta amado y aceptado en la familia, es importante que papá y mamá le dediquemos un tiempo especial a cada uno por separado. Por ejemplo, tanto papá como mamá podrían salir una vez al mes, a solas, con cada uno de sus hijos; ya sea a tomar un helado o a hacer las compras de la casa, pero en un espacio en que él se sienta tratado de manera especial, como si fuera hijo único.

Así mismo, **si eres padre de varios hijos, al momento de prestarles atención en casa, hay que enfocarla.** Como generalmente sucede, el tiempo no sobra y todos hablan y buscan tu atención, hay que enfocarse de uno en uno, darles 10 minutos específicos a cada quien, es decir, ante una necesidad, poner toda nuestra concentración por 10 minutos en cada hijo, sin permitir que otros hermanos interrumpan; así, cada uno será atendido de manera particular.

Recomiendo que el papá sea quien juegue un rol predominante aquí. Para una hija sería muy valioso realizar un viaje a solas con su papá, de preferencia antes de llegada de la adolescencia, como a los 11 o 12 años, alguna salida especial, puede

ser incluso de una sola noche, pero que los obligue a dejar fuera la rutina diaria y los invite a estar solos, el papá con su hija, para platicar de los temas que surjan, pasarla bien, reírse y, sobre todo, para que esa hija se sienta la persona más especial para su papá en ese momento y atesore el recuerdo.

En este tiempo de calidad, incluyo también la "escucha" que debemos procurar hacia cada hijo, sobre todo cuando comience la adolescencia. De inicio, no querrá un consejo, tu punto de vista ni mucho menos un sermón sobre cada tema; en muchos casos, lo que quiere es sentirse en confianza, escuchado, querido y, de esa forma, poco a poco se generará la oportunidad para poderlo orientar. Es por esto que, al escuchar, hay que concentrarse en lo que él te dice, lo que piensa, desea o siente, tratar de no analizar todo ni mostrarle las soluciones, sino únicamente escuchar; y, al final, agradecerle que te tenga confianza y te comparta sus cosas.

.....

Clara, 25 años. Soy hija única, mi papá y mi mamá siempre trabajaron desde que yo lo recuerdo, por tanto, nunca me faltó nada material. Vivíamos en una ciudad a una hora del trabajo de mis padres. Recuerdo cómo todos los días, desde muy temprano antes de las 7 de la mañana me dejaban en casa de mi abuela, ella me daba de desayunar, me llevaba al colegio, me recogía por la tarde, hacía la tarea conmigo y cenábamos juntas. Mis papás que trabajaban todo el día me recogían después de las 9 de la noche, estando yo casi dormida. Y al día siguiente era la misma historia... Esto fue así hasta que tuve 12 años y mi abuela falleció. Me sentí muy querida por mi abuelita, pero lamentablemente con mi mamá nunca tuve esa relación y en la actualidad me encuentro muy lejana a mis padres. Lamento que su trabajo haya sido más importante que yo.

.....

4. Actos de servicio: Atender a un hijo es algo que uno realiza todos los días desde el momento en que nace, darle de comer cuando es pequeño, cambiarlo, bañarlo, arrullarlo, dormirlo. Pasan los años y seguimos proporcionando esta atención, desayuno, comida y cena, "lunch" para la escuela, ayudarlo en las tareas, y estar atento cuidando de su salud física y emocional; sin

embargo, aunque estos actos son actos de servicios constantes y del diario, debido a que son rutinarios, muchas veces no son percibidos como tal por el hijo, sino que suelen considerarse como algo inherente a la paternidad.

Recordemos que en este tema de “expresar el amor”, mucho depende de la percepción que tenga quién lo recibe, es decir, yo –como padre o madre– puedo considerar que expreso cariño a mi hijo con todos estos actos diarios de servicio que acabo de enumerar; pero, para mi hijo o hija, esto puede ser una mera rutina o la labor que le corresponde a un parente de familia y, por lo tanto, no verlo como un acto de servicio o acto de amor; por lo que es muy importante, con tranquilidad y palabras de cariño, hacerles notar que todo lo que uno hace diariamente para lograr su adecuado crecimiento físico y emocional son pequeños actos de amor.

De la misma forma, **desde que es pequeño hay que enseñarle a pedir las cosas con buenos modales, decir por favor y dar siempre las gracias; de esta forma, entenderá de qué manera debe solicitar lo que necesite y, así, él también esperará que las demás personas le pidan las cosas.**

Un acto de servicio también es dedicar tiempo a la enseñanza, por ejemplo, si te dedicas profesionalmente a una actividad específica, la enfermería, eres profesor, tocas algún instrumento musical, bailas o eres carpintero, es muy recomendable que tu hijo reciba instrucción sobre este tema, que además de aportar beneficios para su crecimiento intelectual, generará lazos de vinculación emocional entre ustedes, o sencillamente ayudarle con su tarea o estudiar juntos para un examen de colegio ¿Cómo no recordar cuando tu mamá te enseñó a cocinar algún platillo especial y cómo al paso de los años lo preparas ahora en casa? O tu papá que te enseñó cómo hacer el jardín, arreglar el coche o solucionar desperfectos en casa, o tus padres te dedicaron tiempo en alguna tarea o proyecto escolar, y ahora de adulto aplicas esa enseñanza, y cómo estas vivencias, al paso del tiempo, te recuerdan que tus padres te dedicaron tiempo, estuvieron contigo, porque todas esas experiencias son parte esencial del adulto que eres.

Pero además de esto, puedes sorprender a tus hijos con algunos actos de amor de la siguiente forma:

- Realizar alguna actividad especial con cada uno de ellos que implique un nuevo aprendizaje o una destreza; por ejemplo: si es pequeño, construir torres, jugar a la memoria o algún juego que implique cierta destreza; aprender a cocinar algo recordando la receta de cocina o aprender alguna nueva habilidad.
- Pídele a tu hijo que piense primero y después elabore una lista de cosas que le gustaría que hicieras para él, (que puede incluir actividades que hagan juntos). No será posible realizarlas todas en poco tiempo, pero pueden comprometerse en llevar a cabo una actividad cada 15 días y aprovechar así este tiempo para que sea un “tiempo especial”, únicamente con ese hijo.

5. Recibir regalos: Aunque muchos podamos considerar que “regalar” tiene una connotación de compra, materialismo o promover “necesidades creadas”, no olvidemos que, en muchos casos, un regalo puede ser expresión de cariño hacia el otro, es decir, una especie de símbolo concreto del amor que sentimos.

Cuando me refiero a este tipo de regalos como “expresión de amor hacia un hijo”, no aludo a la compra de grandes juguetes, costosos aparatos ni de objetos inútiles, sino a realizar una “averiguación” sobre algo sencillo que nuestro hijo necesite, algo que sea de su interés y que refleje nuestro cariño. Los regalos pueden comprarse o hacerse, en otras palabras, un gran regalo podría ser prepararle su comida favorita, hornear un pastel especial, llevarla a arreglar las uñas o hacerse un peinado especial.

Tienen mucho valor los ritos o ceremonias que se realizan antes de la entrega del regalo para darle más valor al mismo, esto es, no solo lo compro o lo elaboro y se lo entrego, sino que además me tomo el tiempo de organizar algo especial o bonito para que se sienta feliz y halagado; es decir, que este regalo

que le entregas refleje que te importa, que lo quieres y que, en ese momento, él es el hijo y la persona más especial de la casa.

¿Cómo se sentiría un hijo si en el día de su cumpleaños lo despertaran con unas mañanitas entonadas por todos los miembros de la casa y cada uno con un pequeño detalle; que ese día alrededor de su lugar en la mesa se coloquen pétalos de flores que simbolicen que quien se sienta ahí es la persona más especial del día?

El regalo no es solo “lo material”, debe tener esta relevancia de ser una expresión concreta del amor que se siente por ese hijo y, al tratar de expresarlo con una “ceremonia”, le dará mucho mayor símbolo emocional.

No olvidemos que el regalo más importante que podemos dar a los hijos es uno mismo, es decir, la presencia de tener a papá y mamá en casa, cuidando, abrazando, besando y atendiendo las necesidades de cada hijo.

Linda, 38 años. Mis padres siempre festejaban mi cumpleaños y el de mis hermanos con mucha ilusión, no fueron grandes fiestas, pero sí nos hacían sentir muy especiales y únicos en ese día. Recuerdo que mi mamá nos ponía flores alrededor de nuestro plato desde el desayuno, siempre había una comida especial y un pastel para celebrar. Pero, sobre todo, ese día éramos muy mimados, abrazados y queridos por todos en la familia.

Enseñar a perdonar y considerar una visión optimista ante la vida

El perdón es una decisión personal que te libera de sentimientos negativos como el enojo, resentimiento y dolor hacia alguien que te haya herido, y que te permitirá dar el siguiente paso, sentir y actuar con amabilidad hacia quien te haya ofendido.

Para un hijo, **el primer ejemplo de comportamiento son sus padres, por lo que es importante que él te vea y escuche perdonar cuando alguien ha cometido un error o te ha lastimado.** Vale la pena aprovechar las pequeñas oportunidades del día a día para formar en este tema; por ejemplo, ante alguien

que te haya lastimado sin intención, como un pisotón, y que te pide perdón, aceptar esa disculpa de inmediato. O si alguien te ha ofendido intencionalmente, explicarle a tu hijo cómo lo has perdonado de corazón.

Un hijo que se siente querido, amado por sus padres y que ha aprendido a ser empático con los sentimientos de los demás, podría entender el porqué otro niño lo ha ofendido, pues podría ser un niño herido, con falta de afecto o descuidado por sus papás.

Es importante considerar que **perdonar no es sinónimo de debilidad, pues se necesita fortaleza, madurez y valentía para lograrlo; tampoco es lo mismo que olvidar, dar lugar al maltrato o tolerar el ser lastimado.** Un niño que perdona aprende a la vez habilidades emocionales como la comunicación efectiva, resolución de conflictos, la empatía; también aprende a darse a respetar y crece en madurez para identificar con quién relacionarse y con quién no.

Educar en el optimismo

Es posible enseñar a ser feliz y educar en el optimismo, pues cualquier situación puede afrontarse como un problema o en busca de una solución. Debido a que la felicidad no surge por lo que nos pasa, sino por cómo interpretamos lo que nos sucede, tenemos responsabilidad como padres de familia en proveer herramientas a cada hijo para que aprenda a ver el lado positivo de cada situación.

Vivir con alegría e ilusión por la vida afecta y cambia nuestro cerebro, debido a que estas emociones secretan “hormonas positivas” como dopamina y serotonina, generan nuevas neuronas y aumenta la irrigación o llegada de sangre a las zonas del cerebro relacionadas con la memoria.

Hay que **propiciar en casa un ambiente optimista, enseñarle a cada hijo a disfrutar de las pequeñas cosas de la vida, a vivir los cambios o nuevas experiencias como la oportunidad de aprender, de crecer** y, ante la adversidad, ofrecer nuestra mejor cara. Y esto se puede lograr al inculcar esta visión en cada hijo:

1. Enfocándose en lo positivo: A la hora de referirnos a ciertas situaciones, es preferible abordarlo de manera afirmativa y reforzar por medio del lenguaje dichas las experiencias. Por ejemplo, en lugar de decir “no corras”, mejor “camina más despacio”; en vez de “no le pegues a tus amigos”, “a los amigos se les trata con cariño y respeto”; en lugar de “no grites”, “por favor baja la voz”; en vez de “no digas mentiras”, “es mejor decir la verdad”.

2. Cuidando su corazón y fortaleciendo su autoestima: Propiciar su adecuada confianza personal, al hablarle con palabras de cariño y motivación. Esto le permitirá encarar la vida sin miedo con la certeza de que en casa siempre estarán sus padres para apoyarlo. Aquí incluyo la importancia diaria de decirle que lo quieres y expresar cariño físico por medio de caricias y abrazos.

3. Realizando actividades en familia: Los juegos o salidas en familia refuerzan la unión familiar y promueven una mejor comunicación. Ir al parque, organizar un picnic, ir a tomar un helado, hacer ejercicio juntos o jugar juegos de mesa, permite que los miembros de la familia pasen tiempo juntos, conversando, conociéndose mejor y atesorando buenos recuerdos.

4. Enfrentando los cambios y tropiezos con buena actitud: Cualquier cambio puede suponer un momento difícil, pero hay que enseñarle que los cambios son parte del proceso de la vida, y que siempre pueden surgir nuevas oportunidades. Y, ante las caídas o tropiezos, evitar que se sienta culpable, guiarlo para que logre analizar el porqué sucedió dicha “caída” y motivarlo para que se levante y vuelva a intentarlo.

5. Siendo un modelo a seguir: Intenta mantener una actitud positiva en casa para que, por medio de tu ejemplo, tu hijo pueda observar y aprender cómo actuar ante diversas situaciones para encarar la vida con alegría y esperanza.





1. Cuida tus palabras, tu hijo necesita que siempre lo alientes y, cuando haya que corregirlo, lo hagas explicándole su error con cariño.
2. Contempla a tu hijo, disfruta verlo crecer y jugar, escúchalo, y abrázalo todo lo que sea posible.
3. Trata de identificar el tipo de amor que necesita cada uno de tus hijos: abrazos, palabras de aliento, actos de servicio, tiempo especial o regalos desde el corazón.
4. Aprende a hablar bien de cada hijo frente a los demás y compartir con tus seres queridos sus logros con orgullo.
5. Realizar actividades diferentes que salgan de la rutina diaria genera recuerdos inolvidables en el corazón de un niño.
6. Esfuérzate por estar tiempo en casa y con cada hijo. El regalo más importante que puedes darles eres tú mismo, tu presencia, cuidados y afecto.
7. Al corregir a un hijo, pregúntale su motivación para haber actuado así, trata de entender el porqué actuó de manera incorrecta.
8. Nunca compares a tus hijos entre sí, ni con otros familiares o amigos de su edad. Cada niño es único y especial, y necesita que sus padres reconozcan esto.
9. Enfócate en que cada hijo logre percibir el gran amor que su papá y mamá le tienen.
10. El tiempo que no inviertas en el cuidado de tus hijos cuando son pequeños, se triplicará al intentar “solucionar” problemas emocionales en la edad adulta.

Reafirmando la masculinidad en los niños y la feminidad en las niñas

El niño necesita de su padre para fortalecer su masculinidad, y la niña de su mamá para afianzar su feminidad



Desde el preciso instante de la fecundación se determina si esa nueva persona es hombre o mujer, y toda su conformación corporal, hormonal y genética queda determinada por este simple, pero trascendente hecho. Sin embargo, aunque se es hombre o mujer desde la concepción, es necesario reafirmar desde la primera infancia la masculinidad y feminidad de los niños y las niñas respectivamente; por lo que, a partir de los dos años de edad, es momento ideal para enfatizar esta identificación.

Reafirmando la masculinidad de tu hijo

Un niño necesita identificarse con el sexo masculino, es decir, con su papá, y este hecho suele ser más complejo que el proceso de identificación de una niña con su mamá, y te explico por qué.

El primer amor que todo niño y niña conoce es el amor de su madre, quien después de haberlos llevado nueve meses dentro de ella durante el embarazo, los alimenta, arrulla, baña y duerme casi en su totalidad hasta los dos años. Razón por la cual es mucho más sencillo para una niña identificarse con esta figura materna, pues desde que nació ha estado a su lado y ha sentido ese cariño y cuidado constante; pero **en el caso del niño, para identificarse con el sexo masculino, es decir, con**

su papá, debe poco a poco desligarse de este cuidado o apego materno y, así, paso a paso descubrirse como parte del grupo de los hombres y, con los años, “formar parte del club de Toby” o del grupo masculino.

Un niño tiene ciertas necesidades que solamente su padre puede satisfacer, las que pueden resumirse en tres palabras: **fortaleza, poder y protección**. Bajo el cuidado de su padre, el hijo debe sentirse libre para explorar su mundo y aprender mediante prueba y error; y gracias a la fortaleza, el poder y protección de su papá esto es posible. **Una adecuada identificación del niño con su padre le permitirá afirmar su masculinidad y lograr ese sentido de pertenencia**; así mismo, si el niño se siente seguro en la identidad de su padre, aceptará esa identidad para él.

Hay diversas estrategias que coadyuvan a la identificación del niño con su papá y que le permiten satisfacer sus necesidades emocionales desde pequeño:

1. Generar intimidad emocional entre el padre y su hijo: La primera y más importante es lograr intimidad emocional entre ambos. El niño debe sentirse querido, escuchado y comprendido por su padre, debe mirarlo con admiración y desear, cuando crezca, ser como él. Esto puede lograrse el papá mediante tres formas:

- a) **Por medio de expresiones de afecto, es decir, abrazando y llenando de cariño a su hijo**, ya que, al igual que las niñas, los niños necesitan ser abrazados, besados y sentir que son queridos por su padre.
- b) **Dedicándole tiempo**, preguntándole cómo se encuentra, pasar tiempo con él, acompañarlo y escuchar lo que el niño quiera compartirle.
- c) **Afirmando su masculinidad, es decir, brindándole consejos sobre los problemas o dudas que el hijo pueda tener** y el cómo, desde la perspectiva masculina, deben resolverse.

.....

Alonso, 38 años. Siempre me he sentido distinto de los demás, que no encajo. Desde que era pequeño me comparaba con los otros chicos, me sentía inferior, y a esto le sumaba la sensación de que decepcionaba a mi padre. Desde los seis años ya presentía que yo no era el hijo que él quería.

No me sentía cercano a él y sabía que no podía hacer nada para contentarle. ¿Se daba él cuenta de la distancia entre nosotros? ¿Percibía que temía quedarme a solas con él? Tenía el sentimiento de que constantemente tenía que probar mi valía ante él y de que era inútil.

.....

2. Realizar actividades “solo para hombres”: Realizar actividades en conjunto, padre e hijo, que les permita generar un ambiente de camaradería y confidencialidad, por ejemplo: **ir de campamento, escalar un monte, ayudar en labores, arreglos o necesidades que realice el papá en casa, practicar el mismo deporte juntos como jugar futbol**, entre otras. Esto propicia un sentido de pertenencia y ayuda al niño a reafirmar su masculinidad, por lo que es importante que estas actividades se realicen solo entre el papá y su hijo varón sin la presencia de la madre. Los padres imponen retos, exigen y dirigen de una forma diferente de las mujeres (que por lo general, somos más cuidadoras, afectuosas y preocupadas), y el hijo necesitan ser provocado por su padre para ir consolidando su propia masculinidad.

Si el papá tiene una buena relación con su hijo, este deseará ser como él y lo seguirá como modelo; y ahí reside un formidable espacio de influencia y formación para un chico. **El mejor ejemplo es el testimonio que ofrece el papá al hijo, en los pequeños detalles y hábitos diarios.** Por ejemplo, si el padre se viste de cierta forma para jugar algún deporte como el fútbol, el hijo querrá hacer lo mismo, usar la misma camiseta y los mismos shorts y tenis; y entonces, a partir de esa capacidad de influencia, el papá puede explicar al hijo cómo vestirse, cómo peinarse y cómo comportarse en un espacio o grupo exclusivo de hombres. De igual manera, en el día a día en casa, el niño aprenderá cómo se debe tratar a una mujer, con el ejemplo de

trato hacia su mamá y sus hermanas. En los pequeños detalles y hábitos, se empieza a sembrar la masculinidad.

Román, 30 años. Me recuerdo un niño tímido y solitario. Tengo dos hermanas mayores. Los primeros años de mi vida, hasta que cumplí siete, mi papá trabajaba fuera de nuestra ciudad, así que lo veía poco, tres días cada tres semanas. Algo me falta, me costaba jugar con los demás niños juegos bruscos, incluso a la pelota, prefería otro tipo de actividades más tranquilas. Pero mi padre consiguió un trabajo en nuestra ciudad, así que empecé a convivir más con él. No olvido la primera vez que fuimos al estadio a ver el béisbol los dos solos, mi papá me compró una camisa y una gorra igual a las suyas, me sentí muy feliz. Empezamos a jugar más a la pelota y, poco a poco, logré sentirme mejor conmigo mismo y en relación con mi papá. Le contaba mis cosas, compartíamos nuestros gustos y pasábamos tiempo juntos.

3. Engrandecer la figura del papá: Es preciso que el niño se identifique con su papá, que desee ser como él; y en esta labor la mamá juega un papel muy importante, sobre todo cuando el papá está fuera de casa, sale de viaje o está en el trabajo. Si la mamá habla bien del papá, resalta todas sus cualidades y le demuestra cariño cuando está presente; el hijo percibirá lo maravilloso de ser hombre y lo imprescindible e importante que su papá es para la familia; como consecuencia de esto, deseará ser como él. Por el contrario, si la mamá hace comentarios críticos del papá y aminora su papel, es probable que ese hijo no desee identificarse más con su papá, sino con quién “valga la pena” identificarse, es decir, con el sexo femenino.

4. Incluir al papá en la educación sexual de su hijo: Durante todo este camino de la educación afectivo sexual, el niño pequeño externará sus preguntas cuando le surja la duda, y es probable que sea su mamá a quien se acerque primero. Aunque su madre de respuesta a las preguntas que él pueda tener, es importante que cuando el papá llegue a casa, aborde el tema

con su hijo, por lo que **hay que dar espacio y referir a cada hijo con su papá, para que él responda la mayor cantidad de preguntas posibles**, sobre todo, aquellas relacionadas con el reconocimiento corporal de los niños.

.....

Antonio, 23 años. Mis papás se casaron por cierta presión de mis abuelos, pues mi mamá ya estaba embarazada de mí; siempre sentí que fui responsable de esta decisión sin haber nacido. Mi papá, un año menor que mi mamá, era considerado por ella como “poca cosa” o, por lo menos, así lo sentía yo. En los recuerdos de mi infancia veo a mi mamá estresada, poco cariñosa conmigo, preocupada por lograr “llegar a fin de mes”, y mi papá, aunque intentaba proveer, nunca logró la admiración de mi mamá, y por eso no sentía a mi papá un modelo de hombre a seguir. Pasó el tiempo y mis papás se divorciaron cuando yo tenía 10 años; después de eso conviví poco con él. Nunca me he sentido cómodo con mi masculinidad y no sé cómo enfocar lo que siento y percibo del mundo.

.....

Reafirmar la feminidad de tu hija

En el caso de la niña, también necesita reafirmar su feminidad a lo largo de la infancia y en la adolescencia. Para esto, lo mejor es que inicie la identificación y vinculación con su madre desde la primera infancia. Por lo general, esta identificación se efectúa de manera más sencilla, si es que desde su nacimiento se recibieron los cuidados y el cariño de brazos de su mamá. La hija debe sentir el afecto y el cuidado que ella provee, y, así, su feminidad podrá irse afianzando a lo largo del tiempo.

Una niña necesita pasar tiempo en actividades que reafirman su feminidad, por ejemplo, si es pequeña jugar con su mamá a peinarse, arreglarse y ayudar en ciertas labores de casa que ella realice. Es importante que escuche palabras de afecto, cariño y felicitación de boca de su madre. Dentro de las estrategias que ayudan a lograr esta identificación, encontramos:

1. Generar intimidad emocional entre la mamá y su hija: Desde los primeros años de vida, una niña debe sentirse querida, escuchada y comprendida por su mamá; mirarla con admiración y desear, cuando crezca, ser como ella. Esto puede lograrse de tres maneras:

- a) **Por medio de expresiones de afecto,** es decir, abrazando y llenando de cariño a su hija, decirle que es querida, bonita, inteligente, valiosa, femenina.
- b) **Dedicándole tiempo,** preguntándole cómo se encuentra, pasar tiempo con ella, acompañarla y escucharla. Para la mujer, desde niña, comunicarse por medio de la palabra es importante; razón por la cual hay que promover espacios y momentos para que la niña platicue con su mamá y puedan compartir todo aquello que vive, siente y piensa.
- c) **Afirmando su feminidad, es decir, enseñándole cómo una niña se viste, habla, como ser buena amiga,** como enfocarse para conseguir sus objetivos, brindarle todos aquellos consejos sobre los problemas o dudas que una hija pueda tener y el cómo, desde la perspectiva de la mujer, deben resolverse.

.....

Alejandra, 31 años. Me sentí diferente de las demás compañeras del salón desde muy pequeña. En casa, mi mamá fue muy rígida y poco cariñosa conmigo, sentía que no era el tipo de hija mayor que ella hubiera querido. Me gustaban los deportes, jugué tenis, futbol y básquet desde muy pequeña. Mis dos hermanas menores siempre fueron mucho más femeninas, pero yo no; y sentía que eso le disgustaba a mi mamá.

Deseaba que mi mamá me abrazara, que me dijera que la hacía feliz y que estaba orgullosa de mí, de cómo destacaba al competir en el deporte, pero eso no sucedió.

Mi papá estaba en casa, tampoco fue muy cariñoso, y a pesar de que festejaba mi parte deportiva, siento que me trataba como a un chico.

.....

2. Realizar actividades “solo para mujeres”: Realizar en conjunto actividades entre la mamá y su hija le permitirán a la niña generar un ambiente de cercanía y “amistad” con su mamá, por ejemplo: ir de compras, cocinar, ayudar en labores de casa, hacer deporte juntas, leer un libro, decorar la casa, entre otras. Esto le propicia un sentido de pertenencia al grupo de las mujeres y ayuda a la niña a reafirmar su feminidad.

Si la mamá tiene una buena relación con su hija, ella deseará ser como su mamá y la seguirá como modelo; y ahí reside un formidable espacio de influencia y formación para una hija.

El mejor ejemplo es el testimonio que ofrece una mamá a su hija, son los pequeños detalles y hábitos del día a día. Por ejemplo, si la mamá se arregla de cierta forma para algún evento, que la hija también se arregle junto con ella; al asistir al “salón de belleza” la niña puede acompañarla; de igual forma, si hay que comprar ropa para algún evento especial y, a partir de esto, la mamá puede ir explicando a una niña cómo vestirse, peinarse y comportarse en un espacio de cierta situación especial.

.....

Yanet, 31 años. Soy la única mujer de tres hermanos y la más pequeña. Para mi mamá fue una gran ilusión mi llegada, pues anhelaba tener una compañera de vida. El hecho de tener tres hermanos mayores hizo que me inclinara a jugar con ellos y realizar actividades muy masculinas. Recuerdo que no me gustaba mucho usar vestidos ni jugar a las muñecas. Mi mamá detectó esto y, con mucho cariño, empezó a invitarme a sus actividades y a convivir más conmigo. Recuerdo que me llevaba a comprar ropa con ella, su maquillaje, al salón de belleza, a buscar decoraciones para Navidad, entre muchas otras actividades; y, poco a poco, todo esto generó en mí una cercanía muy especial con ella y empecé a sentirme muy contenta de ser mujer igual que mi mamá.

.....

3. Engrandecer la figura de la mamá: En este aspecto, el papá juega un papel importante, sobre todo, al dirigirse a su esposa y en los detalles cotidianos que tenga con ella. **Si el papá habla bien de la mamá, resalta todas sus cualidades, es atento con**

ella y le demuestra cariño, la hija percibirá lo maravilloso de ser mujer y lo importante que su mamá es para la familia y, como consecuencia de esto, deseará ser como ella. Por el contrario, si el papá hace comentarios despectivos y aminora a la mujer, nunca realza sus cualidades o se queja de ella delante de sus hijos, es posible que esa niña se sienta triste y desilusionada del hecho de ser mujer, pues, al sentir que su madre no es valorada o querida, ella puede sentirse de la misma forma.

4. Nunca burlarse de ella o de alguna otra mujer en casa: El respeto que se tenga por una hija en casa será trascendente para fortalecer su autoestima y feminidad. **El hogar es el espacio natural para que una niña se sienta tranquila, segura y feliz; razón por la cual nunca debe haber una crítica directa sobre ella o una burla por sus actitudes, comentarios o el simple hecho de ser mujer.** Por ejemplo, el decirle: "lloras como niña", "las niñas son muy chismosas", "por qué eres tan sensible, lloras de todo".

Así mismo, no permitir que entre hermanas mayores y menores haya burlas, que se deje excluida a alguna o que se le moleste por cómo luce. Papá y mamá deben ser guardianes del corazón y los sentimientos de cada hija e hijo, y no permitir ningún tipo de burla o malas actitudes entre los hermanos.

.....

Rosalía, 33 años. Vengo de una familia donde mi papá salía a trabajar todas las mañanas y mi mamá cuidaba la casa. Ellos tenían una buena relación, se querían, y mi madre siempre estuvo con nosotros. En mi adolescencia, pensaba que ella podría hacer algo más con su vida que cuidarnos todo el día, estudiar, conseguirse un trabajo o algo así; sin embargo, aunque soy profesionista y trabajé ocho años, ahora que tengo a mi primer bebé de meses, entiendo y agradezco a mi mamá el habernos cuidado como lo hizo. No voy a dejar a mi hijo por un trabajo, ya encontraré cómo hacerlo desde casa. El haber tenido una mamá presente siempre en casa me ha hecho valorar lo que esto significará para mi hijo.

.....

Fortalecer la autoestima de tu hija

En el caso de las niñas, hay que considerar que, para lograr una adecuada afirmación de su feminidad y su autoestima, se deben cuidar algunos aspectos externos a lo vivido en casa. La sociedad actual se encuentra saturada de prototipos de mujeres atractivas, ajenos totalmente a la realidad, e imágenes y videos sobre ciertos estándares de belleza y peso alterados por doquier, lo que podría afectar la autoestima y feminidad de una niña al compararse con dichos estereotipos. Por lo tanto, mamá y también papá pueden influenciar de manera positiva en la forma que se abordan este tipo de temas desde casa:

1. Poner el ejemplo aceptando tu propio cuerpo y el de tu hija: La mamá tiene un gran impacto sobre la forma en que su hija comprende su percepción corporal. Si te encuentras obsesionada con tu figura, constantemente te refieres a este tema, y todo el día cuentas calorías o hablas en voz alta de manera negativa sobre tu cuerpo o tu peso, puedes afectar la percepción de tu hija sobre ti y también sobre ella.

Esto no implica dejar de lado que el tener un peso adecuado sí es importante, pero se puede abordar de una manera más positiva desde la perspectiva de la salud, por ejemplo: en lugar de decir “no como este alimento porque engorda” o “no comas ese alimento porque engorda”, mejor expresar “evito este alimento porque es muy azucarado y no me hace bien a la salud” o “hijita, mejor no comer alimentos muy azucarados porque pueden afectar tu salud”. **De la misma forma, se puede abordar con cada hijo la educación sobre la alimentación con base en si estos son saludables o no**, y no por su constitución calórica, pues un puñado de nueces, un coco o un aguacate tienen muchas calorías, pero son muy sanos; por lo que es adecuado consumirlos.

.....
Luisa, 25 años. Soy la menor de cuatro hermanos. Cuando era pequeña tenía sobrepeso, comía todo el día, más que mi hermana, la tercera, quien solo es dos años mayor que yo. Mi mamá, enfermera, me enseñó poco a poco y con paciencia la importancia de comer

alimentos saludables para cuidar mi salud, y a ciertas horas del día; ella siempre fue cuidadosa para nunca referirse a mi peso, sino que se basaba en educarme y formarme en relación con mi salud. Fue así como aprendí a comer más verduras, proteínas y grasas buenas en lugar de alimentos muy procesados y con mucha azúcar, y no comer entre comidas. En la actualidad, soy una joven con un peso adecuado que comprende el valor de alimentarse sana-mente y cuidar su salud.

.....

2. Educar a tu hija sobre el efecto que pueden tener las redes sociales y los medios de comunicación: Aquí es importante estar atento sobre las películas, series, videos de YouTube y redes sociales que vea tu hija. Si ella es menor de 13 o 14 años, lo mejor es que no tenga ninguna cuenta en redes sociales, y evitar, en la medida de lo posible, que las visite, debido al efecto negativo que puedan tener. Es oportuno ver con ella la televisión o series de plataformas en internet y platicarle sobre dichos temas; de esta manera, le puedes ayudar a desarrollar una visión crítica sobre los contenidos que ofrecen los medios de comunicación.

3. Dirigir los elogios hacia diversos aspectos de su persona: Para reafirmar la feminidad de una niña, los piropos o palabras de ánimo con respecto a su físico son positivos; pero de la misma forma deben emitirse elogios hacia muchos otros aspectos de su persona, por ejemplo, su inteligencia, honestidad, sentimientos positivos y amistad hacia los demás. En este aspecto, **el papá juega un papel muy importante al resaltar sus virtudes; el decirle que se ve muy bonita, femenina, y que es inteligente, talentosa y generosa, ayuda a reafirmar la autoestima de su hija y su feminidad.** En este sentido, vale la pena ayudarla a desarrollar habilidades que no dependan de su apariencia física; por ejemplo, involucrarla en ciertos deportes, estudio de la música y el arte, donde pueda expresarse por medio de la creatividad y descubrir nuevos talentos.

4. Felicitarla por su esfuerzo, más que por los resultados: La motivación de los padres hacia un hijo es muy importante para fortalecer su autoestima y, en este sentido, el felicitar a una hija por su esfuerzo más que por el resultado obtenido le permitirá sentirse confiada y segura de sí misma, y saber que, con esfuerzo y dedicación, se puede llegar al objetivo deseado.

5. Que tenga certeza de que siempre la amarás, pase lo que pase: Una niña necesita experimentar y escuchar de boca de su madre que es amada, y que, sin importar lo que suceda, siempre lo será. Es decir, aunque cambie su apariencia, rendimiento escolar o aptitudes por el deporte, siempre será amada por sus padres. El primer referente para una niña son su papá y su mamá, ella necesita saber que el amor de ellos no está condicionado y que, haga lo que haga o pase lo que pase, siempre será amada.

La feminidad

La mujer, por su naturaleza, está invitada a construir una sociedad amable, cordial, de buen trato y preocupación por los demás, pues su esencia está ligada a la delicadeza y a la ternura. Con su inteligencia reflexiva, cuestionadora y su capacidad de intuición, está llamada a buscar alternativas pensando en el bien de sus seres queridos y la gente cercana a ella.

La responsabilidad de la mujer con los suyos vuelve su entrega diaria comprometida de manera incondicional con aquel miembro de su familia que se encuentre padeciendo alguna adversidad. Ella se distingue por cuidar su casa y a todos sus habitantes, orientar, escuchar y consolar a sus hijos, y por mantener todo en orden en el hogar para el bienestar de todos sus integrantes.





1. Papá, tú debes satisfacer las necesidades de tu hijo por medio de tu fortaleza, poder y protección. Él debe verte como alguien fuerte, que no se queja, sino que puede resolver problemas, para confiar en tu criterio y sentirse seguro.
2. Papá, tú debes fortalecer la masculinidad en tu hijo conviviendo mucho tiempo con él, escuchándolo, generando intimidad emocional y realizando actividades exclusivas entre los dos, como el deporte.
3. Papá, tu hijo necesita expresiones de afecto, es decir, ser abrazado y acariciado por ti, que le digas que lo quieres y que estás orgulloso que sea tu hijo.
4. Papá, es importante que te involuques en la educación afectivo sexual de tu hijo, sobre todo, cuando ocurran los primeros cambios hormonales al inicio de la adolescencia. Compartirle tus experiencias a su edad generará mayor empatía en él y esto afianzará su confianza en ti.
5. Mamá, tú eres el ejemplo de feminidad para tu hija, recuerda que el pudor o la modestia al vestir es una virtud, gracias a la cual la mujer puede mostrar lo valiosa que es, su mirada, su sonrisa y su inteligencia.
6. Mamá, dedícale tiempo a tu hija, acompáñala, escúchala y pregúntale cómo se encuentra. Para una niña, comunicarse por medio de la palabra es importante.
7. Mamá, el afecto físico es muy importante, abraza todos los días a tu hija, dile que la quieres y que estás orgullosa de ella.
8. Mamá, procura realizar actividades en conjunto con tu hija, que les permitirán generar un ambiente de cercanía e intereses en común, por ejemplo: ir de compras, cocinar, hacer deporte juntas, leer un libro, decorar la casa, entre otras.
9. Papá, no olvides que tu hija, ya sea niña o adolescente, necesita ser abrazada por ti, que le digas que la quieres tal como es y que estás orgulloso de ella.
10. Papá, recuérdale constantemente a tu hija que es una niña bonita, inteligente, risueña, graciosa, muy talentosa y que será una gran mujer.

Heridas emocionales en la infancia y la adolescencia ¡Hay que prevenirlas!

Las confusiones afectivo-sexuales son un síntoma de heridas y carencias profundas de la infancia



Todos tuvimos alguna caída o tropiezo de niños, al aprender a caminar, al correr; heridas en las rodillas o los codos al caernos de la bicicleta, la patineta o los patines, accidentes o algún hueso fracturado al subirnos a un árbol, trepar una barda o practicar algún deporte; heridas que, al paso del tiempo, cicatrizaron, recordándonos solo aquella anécdota, pero sin generar dolor físico en la edad adulta.

Este tipo de lesiones físicas son las más sencillas de “curar o aliviar”, ¿pero qué sucede con las heridas emocionales? Son sutiles, tenues y en la mayoría de los casos, invisibles desde el exterior; sin embargo, si fueron provocadas en la infancia o la adolescencia, aunque haya pasado mucho tiempo, dejan un terrible dolor que perdura a lo largo de la vida y afectará la personalidad, seguridad y autoestima de ese hijo.

Los niños son particularmente vulnerables y están en proceso de desarrollo físico, cognitivo y emocional. Es un momento de vida que se caracteriza por la capacidad de aprender y absorber rápidamente todas las vivencias, conocimiento, experiencias, lo que ven y escuchan, ya sea positivo o negativo. De hecho, es en esta etapa cuando se moldea parte de la personalidad que caracterizará a cada persona a lo largo de su vida.

Las heridas emocionales en un niño son experiencias negativas y traumáticas que se producen durante la etapa temprana de la vida y que impactan en el bienestar emocional y mental a lo largo de su desarrollo, afectan su forma de ver el mundo, el cómo se relaciona con los demás, y cómo se percibe y se siente consigo mismo. Estas heridas pueden ser causadas por diversos factores como: el abandono, la negligencia, la indiferencia, la pérdida de un familiar o ser querido, el abuso emocional o físico, el acoso y la presión excesiva; y se vuelven mucho más profundas y dolorosas si fueron causadas por su papá o su mamá.

Si las heridas emocionales ocurren durante la infancia y no son detectadas y sanadas, pueden manifestarse de diversas formas en la adolescencia y en la vida adulta, tales como: baja autoestima, inseguridad personal, desconfianza de los demás, dificultad para establecer relaciones saludables, ansiedad, depresión, comportamientos autodestructivos, confusiones afectivo-sexuales y patrones de comportamiento disfuncionales. Las heridas emocionales se pueden clasificar de la siguiente forma:

1. Heridas prenatales o durante el embarazo

El embarazo es una etapa primordial de toda persona, el momento más importante de crecimiento y desarrollo, y lo que sucede en este periodo puede ser determinante para la futura salud física y emocional de un niño después de su nacimiento y a lo largo de su vida.

Desde el inicio de la gestación, es decir, **al momento en que se fusionan el óvulo con el espermatozoide, inicia un diálogo intermolecular entre la madre y su hijo**, y, a medida que transcurren los meses, el bebé dentro del vientre materno recibe "mensajes de su madre", no solo escucha su voz y los latidos del corazón, sino que recibe "señales" hormonales por medio de la placenta. Razón por la cual, si la madre se siente preocupada, nerviosa o sufre rechazo por parte de padre ante la llegada de su hijo, todo esto lo podría resentir el bebé. De manera similar, un embarazo de alto riesgo, durante la adolescencia, o donde exista

preocupación al carecer de certeza sobre su futuro inmediato o la salud del bebé, podría afectar la niña en gestación.

Además del estrés, existen otros factores prenatales que pueden afectar la salud de ese bebé en crecimiento, tales como una alimentación deficiente y mala calidad del agua que consuma la madre, el uso de algún medicamento, bebidas alcohólicas, cigarrillo u otras drogas en esta etapa y la exposición indirecta a pesticidas o cualquier otro disruptor hormonal.

Los disruptores hormonales son sustancias químicas que imitan o bloquean la actividad hormonal natural en el cuerpo humano y pueden estar presentes en el agua, aire, suelo, polvo, en productos de limpieza domésticos y medicamentos. Estos alteran la función del sistema endocrino, por lo que propician efectos adversos importantes en la salud de una persona sana, los niños y, en especial, al bebé durante el embarazo.

Algunos de los disruptores hormonales más comunes son:

- a) **Bisfenol A (BPA):** un estrógeno ambiental que se utiliza ampliamente como plastificante químico en la producción de plásticos de policarbonato.
- b) **Dietilestilbestrol (DES):** un potente estrógeno sintético utilizado hace años para disminuir el riesgo de aborto en mujeres embarazadas.
- c) **Diclorodifeniltricloroetano (DDT):** utilizado desde 1884 como "insecticida" que ha permeado la superficie terrestre debido a que, durante las lluvias, se distribuye ampliamente a través del agua a distintas regiones (incluido el mar), por lo que se ha vuelto omnipresente en los suelos cultivables.
- d) **Atrazina:** herbicida autorizado en 1958, uno de los más utilizados en el mundo, presente en el agua subterránea y superficial, del cual tan solo en los Estados Unidos se aplican 36 millones de kilos anualmente en los cultivos.
- e) **Glifosato¹:** un herbicida desarrollado a finales de los años 70 que se ha convertido en uno de los agroquímicos más utilizados.

La contaminación del medio ambiente con tales sustancias químicas se ha asociado con múltiples afectaciones a la salud

de las personas y cambios hormonales en diversas especies de vida silvestre, particularmente cuando las exposiciones ocurren durante etapas sensibles del desarrollo, como la gestación.

Debido en gran medida a su actividad relacionada con los estrógenos, los disruptores hormonales pueden:

- Interferir con el desarrollo del sistema reproductivo femenino, **dañar la fertilidad femenina y provocar una menopausia prematura**.²
- Provocar lesiones en el tejido reproductivo o **generar tumores dependientes de estrógenos** como el cáncer de mama y el cáncer de endometrio.
- **Reducir la fertilidad masculina** y provocar anormalidades en los órganos reproductores masculinos.
- **Alterar el inicio de la pubertad.**
- Disminuir el número de nacimientos de niños en relación con las niñas.
- Alterar el desarrollo neurológico.

Dichos disruptores también se han vinculado con problemas como obesidad, afectación a la glándula tiroides, anomalías de los óvulos y espermatozoides, desarrollo anormal de los ovarios y testículos, neuroblastoma, melanoma y trastornos neuroconductuales como: trastorno del espectro autista y trastorno por déficit de atención e hiperactividad³.

Por ejemplo, estudios científicos han demostrado que el **DES puede atravesar la placenta y causar efectos adversos permanentes en la salud de las madres expuestas, sus hijos (expuestos en útero) y también a sus futuros nietos**.⁴ Dentro de sus efectos adversos se encuentra la afectación al adecuado desarrollo cerebral, a los órganos reproductores masculinos y al sistema hormonal del bebé en gestación. Se ha demostrado un aumento de defectos del esófago, labio o paladar, sistema musculoesquelético y circulatorio en hijos de mujeres expuestas durante el embarazo, así como defectos en el tracto genital masculino,⁵ malformaciones de la uretra, es decir, del orificio por donde sale la orina.

La exposición prenatal al DES se asocia con un alto riesgo de trastornos psiquiátricos en la adolescencia y la edad adulta⁶ acompañados o no de trastornos del desarrollo sexual.⁷ Así mismo, afecta a los genes relacionados con el desarrollo incluso hasta la tercera o cuarta generación.⁸

La exposición a **atrazina afecta la fertilidad masculina, al alterar la calidad y cantidad del semen en los hombres.**⁹ Se han demostrado efectos similares en animales, “las ranas africanas con garras experimentaron una feminización completa y castración química” cuando vivían en agua contaminada con atrazina, en niveles dentro del límite legal en el agua potable pública en los Estados Unidos.¹⁰

Los **disruptores endocrinos pueden interferir con el desarrollo sexual durante la gestación¹¹ y puede afectar la identidad y el comportamiento sexual masculino.**¹² Las modificaciones epigenéticas del ADN que influyen en el desarrollo sexual del cerebro antes de nacer han llevado a plantear la hipótesis de que las modificaciones epigenéticas debido a disruptores hormonales puedan masculinizar el cerebro de mujeres durante el desarrollo fetal y feminizar el cerebro de los hombres en gestación.

¿Cómo prevenir las heridas prenatales o durante el embarazo? Para reducir asertivamente el estrés durante el embarazo, lo primero es detectar la causa del mismo, tratar de solucionarla y apoyar a la mamá, especialmente durante esta etapa para disminuir sus preocupaciones.

Algunas **recomendaciones generales para el cuidado de la salud de la mamá embarazada** son: realizar actividad física leve como caminar, consumir alimentos saludables (verduras, frutas, carne, huevo, leche, pescado, nueces) y evitar refrescos, comida procesada, panes y azúcar; beber agua filtrada y descansar lo suficiente. Así mismo evitar el uso de cualquier sustancia o medicamento en esta etapa, eliminar el consumo de alcohol, cigarrillo de tabaco y cualquier otra droga; y acudir regularmente a revisión médica.

Sobre los disruptores hormonales, algunas recomendaciones para disminuir su efecto en la salud son: **1) evitar usar re-**

cipientes de plástico y, en su lugar, utilizar de vidrio o acero inoxidable, **2) nunca calentar comida en recipientes de plástico en el microondas, 3) usar botellas de vidrio para almacenar agua filtrada** en lugar de botellas de plástico; **4) consumir si es posible frutas y verduras orgánicas**, sobre todo, aquellas que no tienen cáscara o que se consumen con esta (fresas, manzanas, pera); **5) evitar usar papel aluminio** o cubierta de plástico para calentar en el horno, **6) utilizar maquillaje y perfumes naturales, 7)** mantener el hogar limpio para disminuir el exceso de polvo; y **8) eliminar productos químicos y aromatizados para la limpieza de la ropa** y el hogar, y optar por jabones sin aroma, bicarbonato y vinagre blanco.

2. Heridas generadas por el padre

En el niño: Como está descrito en el capítulo 6, desde los primeros años de vida, el niño necesita identificarse con su padre y vincularse emocionalmente con él. Esta es la labor más importante que el papá debe realizar con cada hijo, y se logra al estar presente física y emocionalmente para él, al abrazarlo, hacerle caricias constantemente, motivarlo, festejarle sus primeros logros, al “invitarlo” a participar en sus actividades, decirle que está orgulloso de él, que lo quiere tal cual es, y hacerlo sentir parte del equipo de los “hombres”.

¿Qué sucedería si el padre estuviera ausente porque ha abandonado a la familia, por una separación, divorcio o por un trabajo que lo obliga a estar varios meses lejos? ¿Si fuera un padre adicto al trabajo, que no pasara suficiente tiempo en casa para involucrarse con su hijo, o adicto al alcohol o las drogas? ¿Si estuviera presente en casa, pero no se involucrara emocionalmente con su hijo, que internamente lo rechazara, no le expresara cariño físico o que le reprochara sus errores, lo humillara y resaltara cualquier pequeño defecto, o que, aunque no fuera intención del papá, por su forma de ser, el niño lo sintiera ausente o lejano? Todas estas negligencias generarían una herida profunda en el corazón de ese niño desde pequeño, lastimando su propia visión de la masculinidad y su autoestima.

En la niña: La relación de una hija con su padre es muy importante, una adecuada vinculación emocional con él le permitirá desde pequeña reafirmar su feminidad. Una niña que ha recibido atención, abrazos, caricias y besos de su padre, elogios sobre su inteligencia, feminidad, sus cualidades y el valor de darse a respetar frente a los chicos, será una niña con una buena autoestima, segura de sí misma, que no necesitará buscar afecto físico en brazos de cualquiera al llegar la adolescencia.

Por el contrario, **una niña abandonada por su padre, que lo vea poco por una separación, divorcio o trabajo, o si su padre no se involucra emocionalmente con ella, no le expresa afecto físico, es poco comunicativo y no le dedica tiempo, o, mucho más grave, si él es violento con ella, con su madre, u otros hermanos, generaría una herida profunda en el corazón de ese niña**, quien vería la masculinidad como tóxica, despreciable y, al sentirse más débil y vulnerable por ser mujer, podría inconscientemente rechazar su propia feminidad y con esto a todos los demás hombres.

¿Cómo prevenir las heridas generadas por el padre? Ser papá es una gran responsabilidad e implica considerar a cada hijo e hija como el mayor regalo en la vida y tratarlos de esta manera. Tanto el niño como la niña anhelan tener un padre: **presente**, que le dedique tiempo diario; **cariñoso**, que le exprese afecto físico, abrazos y besos, **involucrado**, que le pregunte todos los días cómo está, lo escuche y pueda aconsejarlo, **motivador**, que resalte sus virtudes, habilidades, le festeje sus pequeños logros y que sea **un buen esposo**, pues uno de los mejores regalos para un hijo es ver que su papá y su mamá se quieren, que tienen una relación estable, armónica y se expresan cariño.

.....

Gerry, 38 años. No recuerdo que mi padre me felicitara alguna vez por mis logros o me motivara para mejorar, lo sentía ajeno y muy lejano a mí. Tardé mucho tiempo en crecer, a los 14 años parecía un niño de 11 y esto me hizo tener una autoimagen muy pobre de mí mismo. Pensaba que todos los demás eran más guapos, más ricos, más listos y mejores en los deportes que yo. Tuvieron que pasar muchos, muchos, años para que lograra sentirme mejor conmigo mismo.

.....

3. Heridas generadas por la madre

En la niña: La presencia de la mamá y una adecuada vinculación emocional con su hija son muy importantes para consolidar la seguridad y feminidad de una niña. Una pequeña necesita abrazos, caricias y palabras de aliento de su mamá, sentir que hace “equipo con ella”, que es valiosa y única para su familia.

Se generan heridas emocionales cuando una hija percibe que no es lo “suficientemente importante” para que su mamá esté con ella, ya sea por abandono de largo tiempo o diariamente si la madre sale a trabajar fuera de casa todo el día. Así mismo, una madre fría, distante, que la juzga y no le expresa cariño físico, no colaboraría al adecuado fortalecimiento de la feminidad de su hija ni a la adecuada vinculación con ella. De igual manera, si la mamá está elogiando cotidianamente las virtudes de otras niñas y haciendo comparaciones entre su hija y sus primas u otras hermanas, podría lastimar profundamente la relación madre-hija, la autoestima de esa niña y generarle heridas emocionales.

En el niño: Desde los dos años de edad, la necesidad básica de un niño es vincularse emocionalmente y de manera muy especial con su padre; ese hijo necesita identificarse con su papá para lograr reafirmar su propia masculinidad. ¿Qué sucedería si el niño no ha logrado identificarse plenamente con su padre, y a esto sumamos que la madre es muy protectora o controladora? ¿O si la relación de la mujer fuera inestable o deficiente con su marido, y ella enfocará su necesidad emocional, de atención y afecto con su hijo volviéndolo su confidente? ¿O si la madre se expresara despectivamente del papá frente a su hijo o negativamente de otros hombres? El daño para el hijo podría ser grave, pues el papel de un niño no es ser “soporte emocional o confidente de su madre”, no tiene por qué saber sobre los “problemas entre sus padres” o conocer la opinión negativa de su madre respecto a los demás hombres.

¿Cómo prevenir las heridas generadas por la madre?

El papel de la mujer es crucial para el adecuado desarrollo emocional de sus hijos. En el caso de su hijo debe quererlo y

cuidarlo, pero sin ser una “barrera de protección” que no permita la adecuada relación y vinculación del pequeño con su padre; por el contrario, deberá ser quien siempre hable y se exprese positivamente del papá y motive a su hijo a seguirlo como ejemplo y a pasar tiempo con él. Y, en el caso de su hija, la mamá es su ejemplo a seguir, su guía y primer ejemplo de rol sobre la feminidad, por lo que debe decirle que la quiere, abrazarla, expresarle cariño físico y hacerla parte de su “equipo de chicas”.

.....

Enrique, 41 años. Vengo de una familia con dos hermanos mayores, yo fui el tercero, seis años menor que mi segundo hermano. Recuerdo a mi padre poco cariñoso con mi mamá, siempre criticando y burlándose de ella. Mis dos hermanos eran rudos, entre ellos peleaban mucho. Soy el más sensible de los tres y mi mamá, al ver la diferencia de edad y mi manera de ser, siempre me protegía. Además de esto, mi personalidad le permitía contarme sus frustraciones y enojos con mi papá, de alguna forma desde los ocho o nueve años me volví su paño de lágrimas, lo cual no me hizo nada bien pues esta situación me alejó mucho más de mi papá, ya que yo no quería ser un hombre que hiciera sufrir a las mujeres, como veía que mi padre lo hacía con mi mamá. Llevo muchos años tratando de entender cómo esto me afectó en la infancia, mi masculinidad y muchas de las decisiones que he tomado en mi vida adulta.

.....

4. Heridas generadas por los hermanos

La familia es el primer espacio donde un niño debe sentirse seguro y confiado, pero también donde debe aprender habilidades de comunicación, respeto a los demás, negociación y armonía en sus relaciones.

Cuando en casa la relación matrimonial no es armónica, hay severidad, violencia emocional, faltas de respeto o “simplemente” burlas de alguno de los padres hacia los hijos, es muy común que entre los hermanos se presenten este tipo de abusos, especialmente de los mayores o más fuertes, hacia los menores o más sensibles.

También puede ser común que entre hermanos critiquen o molesten a aquel que sea más débil, o que los hombres hagan burla a las mujeres. Sobre todo, cuando él o los hermanos mayores se llevan mal con sus padres, pues ellos descargan esta frustración con los hermanos menores.

¿Cómo prevenir las heridas generadas por los hermanos?

Lo primero es enfatizar la actitud de respeto que debe existir de los padres hacia cada uno de sus hijos. Los niños tienden a imitar las actitudes que ven en sus mayores y, en casa, ellos repiten lo que ven de su papá y mamá; por lo que si los padres son cariñosos y respetuosos al dirigirse a cada uno de sus hijos, los niños no deberían faltar el respeto a los hermanos menores o los hijos hacia las hijas.

Es muy importante **no generar celos entre los hermanos; los padres deben ser minuciosamente cuidadosos con el cariño que expresan a cada hijo y no permitirse tener "hijos favoritos o más consentidos que otros"**, sino que cada hijo merece recibir todo el amor y atención de sus papás conforme lo vaya necesitando. Cuando se presente alguna pelea o discusión entre hermanos, los papás deben actuar con la mayor justicia posible, invitando a ambas partes a reconocer sus errores, pedirse perdón y reconciliarse.

.....

Cris, 37 años. Soy la mediana, el relleno del sándwich, tengo una hermana mayor y otra menor. Desde pequeña siempre me compararon con mi hermana mayor, con quien me llevo solo un año y medio, ella siempre ha sido mucho más delgada y alta que yo, y eso me afectó desde que era muy pequeña. Cuando tenía cinco años, nació mi hermana menor, así que la poca atención que recibía fue ahora para la nueva bebé que llegó a la casa. Mi hermana mayor fue la consentida de mi mamá y ella me lo hacía sentir todo el tiempo; y la menor, la consentida de mi abuelita. Mi papá nunca nos hizo mucho caso, así que crecí sin sentirme especial, esperando que alguien en casa notara mis cualidades, pero esto casi nunca sucedió. Tuvieron que pasar muchos años para que destacara en lo profesional, y eso me ayudara a sentirme mejor conmigo misma.

.....

5. Heridas generadas por otros familiares

Son generadas por familiares como abuelos, primos, tíos o gente muy cercana que conviva con el niño en casa. Por ejemplo, primos que molesten o critiquen a los más pequeños, tíos imprudentes con preguntas o comentarios sobre el aspecto físico de un niño o una niña, o incluso los abuelos, que en muchos casos son educadores primarios de los niños y que pueden igualmente generar heridas en su autoestima al dirigirse a ellos con palabras humillantes o hacerlos quedar en ridículo frente a otros familiares o amigos.

¿Cómo prevenir las heridas generadas por otros familiares?

Papá y mamá son los principales responsables de cada hijo, y deben cuidar en todo momento que, si convive con familiares o está a cargo de alguno de ellos a ciertas horas del día, exista cuidado en la manera en que ellos podría expresarse de él y hacerlo sentir. **Es fundamental que los padres promuevan con cada hijo una adecuada comunicación y generen el vínculo de confianza para que él se acerque a compartirles cualquier situación que suceda.**

6. Heridas generadas por compañeros o profesores en la escuela

Los compañeros de colegio y también profesores pueden propiciar con sus actitudes heridas emocionales en un niño, que tendrían más impacto negativo si en casa no hay un adecuado soporte emocional y existen también carencias afectivas.

Un profesor puede ser causante de acoso a un alumno cuando lo agrede constantemente, se burla de él y hace chistes sobre su persona o su desarrollo académico frente a los demás alumnos. Así mismo, los estudiantes del colegio pueden ser un foco de acoso cuando uno o varios alumnos molestan y agreden de manera constante y repetida a uno o varios compañeros, quienes no pueden defenderse de manera efectiva y, generalmente, están en una posición de desventaja o inferioridad.

¿Cómo prevenir las heridas generadas por compañeros o profesores en la escuela?

Papá y mamá desempeñan un rol muy importante en la preventión del acoso por parte de otros compañeros e incluso de los profesores.

- a) Lo primero es enseñarle a un hijo que merece un trato respetuoso de todas las personas,** explicarle qué es el acoso para que pueda identificarlo fácilmente y que esta conducta es inaceptable.
- b) Tratarlo en casa con cariño y respeto para fortalecer su autoestima.** Que tenga la certeza de que sus papás lo apoyan, enseñarle que no puede tolerar el acoso y a poner límites con sus compañeros con fortaleza y confianza en sí mismo.
- c) Si ha sido víctima de “acoso”** por parte de sus compañeros o algún profesor, hay que **acudir a la escuela y con las autoridades competentes para denunciar este maltrato.**
- d) Alentarlo a ayudar a otros niños que pudieran ser acosados,** al mostrar amabilidad, respeto y voluntad de colaboración.

7. Heridas generadas por los “medios de comunicación” y la moda

Los contenidos, series y programas que nos presentan las páginas de internet, redes sociales, televisión y plataformas de videos, en muchos casos promueven conductas sexuales de riesgo, masturbación, pornografía e, incluso, relaciones sexuales entre adultos y menores de edad, como si fuera algo “natural y positivo”. Estos contenidos son perturbadores de la integridad y paz mental de los niños y adolescentes, es decir, son una violación mental para un menor de edad y generan heridas emocionales.

En relación con la moda, esta impone ciertos códigos “irreales” sobre la belleza, el éxito y la manera de vestir o comportarse. Vemos cómo está impregnada de estereotipos que nada abonan al adecuado cuidado de la salud física y mental de las futuras generaciones.

¿Cómo prevenir las heridas generadas por los medios de comunicación y la moda?

Como padres de familia se puede hacer mucho para prevenir las heridas en este tema, pero implica compromiso y cuidado a conciencia de los hijos.

- a) Evitar, en la medida de lo posible, el acceso a teléfonos celulares personales a menores de 14 años,** esperar lo más posible para “regalar” un teléfono con internet; pues se ha demostrado que esta es una puerta abierta a la pornografía.
 - b) Platicar con cada hijo sobre estos temas,** es decir, generar un pensamiento crítico sobre los contenidos que miran y los supuestos “valores” que estos proponen, y enseñarles desde pequeños a formar su conciencia y criterio.
 - c) Estar presente en la vida de cada hijo, para detectar sus pequeñas preocupaciones, angustias y temores;** y, así, ayudarlos a crecer y madurar de la manera más positiva.
-

Roberto, 29 años. Siempre fui torpe para los deportes, era muy alto, flaco y poco coordinado; en las series de TV veía que todos los adolescentes eran fuertes y muy deportistas. No sabía cómo jugar bien futbol o batear una bola de beisbol. Mi papá siempre estuvo “ocupado” en otros temas, y no me dedicó tiempo para enseñarme algún deporte y poder destacar en esto. A los 10 años padecía ansiedad antes de cada clase de educación física, al saber qué haríamos equipos y nadie me escogería para el suyo. Con el tiempo crecí y empecé a sentirme mejor conmigo mismo, a los 20 años era muy alto y atlético. Si mi papá me hubiera orientado y dedicado tiempo, habría padecido menos ansiedad durante el inicio de mi adolescencia.

.....

8. Heridas generadas por “otros factores” familiares y sociales

Son aquellas que se generan en el corazón de un niño cuando se presenta la muerte de su papá, mamá o un familiar muy cercano, o el divorcio o separación de sus padres. También alguna enfermedad grave en la familia, la pérdida del sustento de la casa por un despido laboral, o cualquier situación que gene-

re preocupación, estrés e inestabilidad familiar, y que los niños puedan sentirse afectados.

¿Cómo prevenir las heridas generadas por “otros factores” familiares y sociales?

El fallecimiento de un familiar cercano, por lo general, nos toma por sorpresa y, en la mayoría de los casos, es difícil afrontarlo. En relación con un hijo, hay que invitarlo a que exprese cualquier emoción que esté sintiendo. Hay muchos libros para niños que tratan sobre la muerte, leer algún de estos junto a él puede ser una manera adecuada de iniciar una conversación sobre el tema. A muchos niños les cuesta expresar sus emociones a través de las palabras, por lo que puede ser útil utilizar otros medios, como dibujar, realizar un álbum de recortes, mirar álbumes de fotos o contar historias. También es recomendable que un hijo escuche lo que su madre o padre sienten ante la situación, pues le puede ayudar a expresar sus propios sentimientos. Y por supuesto, si en la familia se practica alguna religión, esta debe ser la guía que infunda fe y esperanza en la vida eterna, ante una situación de pérdida.

En relación con un divorcio, no olvidar que cada hijo es siempre la primera víctima, pues sufre en silencio la separación de sus papás y en su interior espera con ilusión que su papá y mamá pudieran entenderse y volver a vivir juntos. Es importante buscar ayuda profesional ante cualquier de estas situaciones.

.....

Brenda, 32 años. Soy la mayor y tengo un hermano dos años menor que yo. A los siete años, cuando iba en primero de primaria, mis papás se divorciaron. Nunca supe la razón con claridad, pero ellos no se llevaban bien y un día mi papá se fue de la casa sin decir mucho; solo recuerdo que corrí a abrazarlo y pedirle que no se fuera, lloré como nunca lo había hecho, le rogué que no nos dejara, pero él se fue. Sentí una enorme tristeza y culpa que guardé muchísimos años en mi corazón, al pensar que yo podría ser la razón de su separación, que no era buena estudiante o la hija que él deseaba y que por eso se había ido.

.....

9. Heridas generadas por un abuso sexual

Este tema se abordará a profundidad en el siguiente capítulo. Pero cualquier tipo de abuso sexual durante la infancia o adolescencia, además de ser un delito en la mayoría de los países, es un atentado gravísimo a la integridad física, emocional, intelectual y espiritual de ese niño o adolescente y, como consecuencia genera heridas afectivo-sexuales graves.

¿Cómo prevenir las heridas generadas por un abuso sexual? Aunque cualquier niño o adolescente puede ser abusado sexualmente, existen ciertas características que lo hacen más vulnerable, en su mayoría aspectos relacionados con una baja seguridad personal y autoestima. Por lo general, son niños necesitados de cariño físico, con carencia de afecto por parte de su papá o mamá, con tendencia a la sumisión y baja capacidad de tomar decisiones. También coexisten ciertos contextos familiares y sociales que propician el abuso, tales como: un entorno familiar disfuncional, separación de los padres, ausencia de uno o ambos padres, convivencia con un hombre ajeno a la familia en la casa, relación con diversidad de parientes que viven en la casa (tíos, abuelos y primos), métodos disciplinarios fuertes y físicos con el niño, aislamiento social de la familia, cuidadores o familiares farmacodependientes o alcohólicos, falta de vinculación emocional entre el cuidador y el niño, psicopatología de los padres, negligencia y abuso físico.

Considerando todo esto, la mejor manera de prevenir cualquier herida por abuso sexual es fortaleciendo la autoestima de cada hijo, expresándole cariño físico y atención en casa, generando un adecuado vínculo de confianza, estando todo el tiempo alerta de su cuidado, siendo muy juiciosos si los dejamos a cargo de otra persona, evitando situaciones de riesgo por ejemplo dormir en casas ajenas o que duerma una persona adulta o ajena con ellos, educarlos en relación con su sexualidad enfatizando el respeto y la importancia del pudor desde la pequeña infancia y alertarlos sobre el abuso sexual.

10. Heridas generadas por el propio temperamento

El temperamento se refiere a las características innatas de una persona, el carácter a las cualidades y valores adquiridos con los años, y la personalidad es una combinación única de características y comportamientos.

Ningún temperamento es mejor que otro, es decir, todos tienen sus aspectos positivos y aquellos que mejorar; pero es importante considerar que algunos pueden ser más susceptibles de lastimar o herir, o necesitan mayor cuidado y tiempo para dar lo mejor de sí. Tal es el caso del temperamento hiper sensible o con tendencia hacia lo artístico.

Un niño hipersensible reaccionará más profundamente que otros hermanos ante ciertas situaciones y necesita que se le trate de una manera especial. Si su familia aprecia y comprende sus sentimientos, él podrá –de manera más sencilla– desarrollar todo su potencial. Pero si sufre burla o critican su sensibilidad, será mucho más difícil que exprese sus emociones, pensamientos y opiniones, y esto generará heridas en él. En un ambiente frío o poco cordial, el niño muy sensible experimenta tensiones inadecuadas en su desarrollo mental, emocional y espiritual.

Lo mismo sucede con algún hijo o hija que necesite mayor tiempo y afecto de sus padres. Es el niño que necesita mucho contacto físico y una atención constante; y cuando estas necesidades no se ven satisfechas, puede generar heridas y provocar una pobre autoestima en el futuro.

¿Cómo prevenir las heridas generadas por el propio temperamento?

Como papá y mamá hay que tener los ojos bien abiertos para identificar el temperamento de cada hijo y actuar en consecuencia. Todos los niños necesitan cariño y caricias de sus padres, palabras de aliento y vincular emocionalmente con ellos; pero algunos lo necesitan en mayor cantidad, y es responsabilidad de los padres detectar estas necesidades y atenderlas.

Jorge, 12 años. Jorge es el hijo pequeño de tres hermanos, con grandes cualidades artísticas para la música. Su madre comprendió rápidamente su naturaleza sensible, pero su padre la rechazaba. Su abuelo paterno abandonó a su madre cuando él era pequeño, así que, al no recibir afecto físico en su infancia, no supo cómo expresar este cariño físico a sus hijos. Como consecuencia, cuando Jorge demostraba sus emociones, su padre se burlaba de él, con lo que percibió que era mejor no mostrar sus sentimientos hacia su padre y se distanció emocionalmente de él y de su propia masculinidad. Dulce, la mamá de Jorge, buscó orientación profesional ante esta situación, y el papá de Jorge acudió a terapia donde comprendió la importancia de expresar cariño físico a todos sus hijos y valorar el temperamento más sensible y artístico de su hijo menor. Actualmente, Jorge y su papá tienen mucho mejor relación y él ha entendido que, aunque fue abandonado por su padre y le cueste expresar cariño físico a sus hijos, debe hacerlo con los tres todos los días.





1. Como papá y mamá debes ser consciente de tu responsabilidad en el cuidado de cada hijo y esforzarte por no generar heridas emocionales en él.
2. Si alguno de tus hijos vive una experiencia negativa o traumática, nunca lo culpes, escúchalo, abrázalo, consuéralo y pide ayuda profesional si es necesario.
3. Si estás embarazada, cuida tu alimentación, descanso, actividad física y evita las situaciones de estrés.
4. Como papá es muy importante que estés presente en la vida de tu hijo o hija, le expreses cariño físico, lo abraces, le digas que lo quieres y lo escuches.
5. Mamá, tu hijo e hija necesitan tu presencia en casa, tus cuidados, cariño físico, palabras de aliento, y compartir contigo su vida cotidiana.
6. Nunca compares a tus hijos entre ellos, ni con otros niños. Recuerda que cada uno es único, especialísimo, y tiene muchos dones y habilidades que tú debes ayudarle a desarrollar.
7. Una forma adecuada de prevenir el acoso o “bullying” en el colegio es fortalecer la autoestima de tu hijo en casa, explicándole que él merece un trato respetuoso de todas las personas y propiciando una buena comunicación con él.
8. Un celular con internet puede ser la puerta de entrada para la pornografía. Papás, estén muy atentos a esto y pospongan la entrega de un teléfono el mayor tiempo posible.
9. Es muy importante platicar con tu hijo sobre los contenidos que mira en internet y plataformas digitales y, de esa manera, ayudarle a formar conciencia y criterio desde pequeño.
10. Si detectas que alguno de tus hijos es muy sensible, dedícale más tiempo, más abrazos, más cariño físico y tiempo a solas para platicar con él.

Erradicar el abuso sexual infantil

Papá y mamá son los primeros responsables en prevenir el abuso sexual infantil en su familia



¿Qué es el abuso sexual infantil?

De la mano con la formación afectivo sexual y la importancia del pudor como escudo protector de la integridad de los niños y adolescentes, se encuentra la prevención del abuso sexual. Mucho podemos hacer como papás en la educación de nuestros hijos para prevenirlo.

El abuso sexual infantil es un problema de salud pública grave y se calcula que entre el 8% y el 31% de las niñas, y el 3% y el 17% de los niños han sido víctimas de abuso sexual infantil antes de los 18 años.¹ Datos recientes indican que este se presenta en el 9.2% de niños en Europa, en 10.1% en América y 23.9% en Asia.² **En México, datos de la encuesta del INEGI del 2021, realizada en más de 140,000 viviendas, indica que el 12.6% de las mujeres reportan haber sufrido alguna forma de violencia sexual antes de los 15 años.**³

Datos de Estados Unidos refieren abuso sexual infantil de entre 2.5 y 4% en hombres, y de 9.7 a 13.5% en mujeres^{4,5}. La edad promedio en niñas es de entre 7 y 10 años⁶ (antes de los 12 años) y en niños antes de la adolescencia, entre los 12 y 13 años.⁷

El abuso sexual infantil es cualquier conducta de tipo sexual que se realice con un niño, una niña o un adolescente,

sea de manera forzada o no forzada, y puede ser realizada por un niño de mayor edad (con diferencia igual o mayor de 5 años), un adolescente o un adulto. Debido a que se requiere mayoría de edad legal para el consentimiento, todos los actos sexuales entre un adulto y un niño o adolescente (incluso con el supuesto consentimiento del menor) son, por definición, abuso sexual infantil.⁸

El abuso incluye: exhibición del abusador de sus genitales, tocamientos de los genitales u otras partes del cuerpo del menor, contacto de la boca con los genitales, penetración vaginal o anal; así como exposición a material pornográfico o utilización del niño o niña en la elaboración de material pornográfico. Todas estas situaciones pueden darse en forma conjunta, sólo una de ellas o varias, y ser efectuadas una sola vez, en repetidas ocasiones o, incluso, durante varios años.

¿Quiénes son los abusadores infantiles?

Los datos han demostrado que **la mayoría de los abusadores son hombres cercanos al menor, como algún pariente, amigo o persona vinculada con él.**

Datos de México⁹ indican que el 9.4% de las mujeres sufren abuso sexual infantil, siendo efectuado por: tíos(as) (20.1%); un no familiar (vecino, conocido) (16%); primo(a) (15.7%); desconocido (11.5%); hermano(a) (8.5%); otro familiar (6.4%); padrastro/madrastra (6.3%); padre (5.8%); otro (5.5%), abuelo(a) (3.7%), madre (0.5%).

Así mismo, **el 84% de los abusos ocurren sin violencia y, por lo general, el abusador posee alguna relación de autoridad con el niño o niña, existiendo respeto, confianza y cercanía.** Es decir que 7 de cada 10 agresores sexuales son familiares de la víctima.

¿Qué tipo de niño o niña puede ser víctima de abuso?

Cualquier niño o niña puede ser víctima de abuso sexual sin importar la edad, clase social, religión o nivel sociocultural; aun-

que se ha reportado que, en su gran mayoría, las víctimas son del sexo femenino (hasta 75% con mayor frecuencia que en los hombres).¹⁰

Así mismo, **existen ciertas características que constituyen factores de riesgo inherentes a la víctima, por ejemplo: ser emocionalmente necesitado de cariño físico de su papá o mamá, presentar baja autoestima, que no se ponga suficiente atención en casa**, tener tendencia a la sumisión, baja capacidad de toma de decisiones, timidez, aislamiento y ausencia de educación afectivo sexual. Así como aquellos con discapacidades físicas o de aprendizaje, problemas de salud mental o que utilizan sustancias o drogas.¹¹

También coexisten ciertos contextos familiares y sociales que propician el abuso sexual infantil, tales como: separación de los padres, ausencia de papá o mamá, convivencia en casa con un hombre ajeno a la familia, presencia constante en casa de tíos, abuelos y primos, un entorno familiar disfuncional, menores que pasen la mayor parte del tiempo sin supervisión y cuidado de una persona adulta, métodos disciplinarios fuertes con el hijo, aislamiento social de la familia, papá, mamá o cuidador del menor farmacodependiente o alcohólico, falta de vinculación emocional entre el papá-mamá y el niño, psicopatología de los padres, otras formas de abuso infantil como el físico y la negligencia; así como estatus socioeconómico bajo, vivir en zonas en condiciones de pobreza y hacinamiento, desempleo, entre otras.¹²

¿Dónde y cómo actúan los abusadores?

La **agresión suele ocurrir** dentro de la casa de la víctima o del abusador, por lo general, **en un sitio supuestamente seguro para el niño y en un espacio que el abusador conoce**; es decir, que con menor frecuencia se realiza en lugares extraños, solitarios o abandonados. Lo anterior también responde a que la mayoría de los abusos sexuales son cometidos por personas cercanas al niño.

Estudios reportan que los abusos sexuales cometidos contra menores de edad se llevan a cabo –un 43% de las ocasiones– dentro del hogar de la víctima, 15% en casas de familiares o conocidos, y 15% de los casos en otros sitios como por ejemplo en guarderías.¹³

El abusador hace todo lo posible para ganarse la confianza del menor con regalos, juegos y promesas. También buscan ganar la confianza de los padres fingiendo bondad y cariño hacia los niños, para ser alejado de cualquier posible sospecha. Suele premeditar o planificar el abuso, y está siempre al acecho de cualquier oportunidad tan pronto como ve descuidado de las obligaciones de los padres. Utiliza diversas estrategias para acercarse al niño, como convencerlo con engaños, sobornos, regalos, decirle que es parte de un juego, “que comparten un secreto muy especial”, utilizar el afecto como herramienta y hacer uso de la seducción. Después de efectuar el abuso, el abusador suele, por medio de amenazas, imponer el silencio a la víctima: “Si cuentas esto a alguien, voy a lastimar a tus papás, a tu familia, nadie va a creerte, tus papás no te harán caso”.

¿Qué consecuencias genera el abuso sexual en los niños?

Un niño abusado sexualmente es afectado profundamente en su integridad y esto genera múltiples consecuencias en su salud, sobre todo, emocional y cognitiva a corto, mediano y largo plazo; por ejemplo: **se vuelve irritable, agresivo, tiene vergüenza, afecta su autoestima, siente culpa, baja en el rendimiento escolar, presenta trastornos del sueño como insomnio o terrores nocturnos, trastornos en la alimentación como anorexia o bulimia, abuso de alcohol y sustancias, depresión, así como intentos suicidas y suicidios.**^{14,15,16,17}

Un importante estudio encontró que el abuso sexual infantil también se asocia con afecciones a la salud física, como problemas gastrointestinales, ginecológicos y cardiovasculares, y obesidad.¹⁸

¿Cómo identificar a un posible abusador?

Por lo general, un abusador sexual es una persona que se encuentra en una posición de confianza frente al menor abusado. El 85% de las víctimas de abuso sexual¹⁹ conocen al perpetrador. Hay que estar alerta y tener cuidado con un adulto que pasa tiempo "de más" con niños y muestra los siguientes comportamientos:

- No respeta límites cuando alguien dice "no".
- Trata de ser amigo del menor, en lugar de desempeñar el papel de adulto que le corresponde.
- No parece tener relaciones apropiadas para su edad.
- Habla con los niños sobre sus problemas personales y sus relaciones.
- Inventa excusas para estar a solas con el niño.
- Expresa un interés inusual en el desarrollo sexual del niño, y puede hacer comentarios sexuales sobre el menor.
- Le da regalos a menores sin que sea una ocasión especial y sin razón alguna.
- Pasa demasiado tiempo con tu hijo/a u otro menor conocido.

¿Cómo identificar si mi hijo o hija ha sufrido un abuso?

Detectar señales de abuso sexual infantil no es tan fácil, debido a que el abusador puede tomar medidas para ocultar sus acciones. Escucha tu instinto, si notas que algo no está bien, que alguien está incomodando a tu hijo o él te menciona que alguien lo hace sentir incómodo o molesto escúchalo, abre los ojos y actúa.

Algunas señales de alerta pueden ser:

1. **Alerta física:** la presencia de alguna infección, sangrado o flujo en el área genital inexplicable o enfermedad de transmisión sexual; señales de lesiones como sangrado inexplicable, moretones y sangre en su ropa interior.
2. **Alerta en el comportamiento:** comportamiento sexual inapropiado para la edad del menor, volver a orinar la cama por la noche, no querer quedarse solo con ciertas personas

o tener miedo de estar lejos de los padres, especialmente si esto es un comportamiento nuevo.

3. Alerta emocional: cambio de ánimo sin razón alguna, modificación en sus patrones normales de alimentación, es decir, come menos o come más, angustia excesiva o miedo, tener conocimiento o hablar excesivamente sobre temas sexuales no aptos para su edad, tener pesadillas o miedo de estar solo durante la noche, retomar comportamientos que ya habían sido superados como chuparse el dedo y sentir rechazo hacia su propio cuerpo.

El abuso sexual infantil causa muchísima confusión y sentimiento de culpa en el niño o adolescente, y NUNCA hay que negarlo, restarle importancia o justificar el abuso en un intento por seguir como si nada hubiese sucedido o para evitar problemas con el abusador cuando es parte de la familia.

Papá, mamá; si sospechan de un abuso en casa, el primer paso es apoyar incondicionalmente a su hijo, expresarle cariño físico, abrazarlo, hacerle saber que creen en él, que nada de eso fue su culpa (que el culpable es el agresor), que lo aman, que están para apoyarlo en todo momento y deben reconocerle su valentía y confianza para pedir ayuda. Busquen inmediatamente apoyo psicológico profesional, ya que esta es una de las áreas más afectadas y se necesita gente experta en la materia, la cual sabrá cómo abordar el tema adecuadamente.

12 recomendaciones para prevenir el abuso sexual infantil:

1. Expresar cariño físico. Los padres tenemos que expresar cariño físico a cada hijo desde pequeño. **Tanto el papá como la mamá debemos abrazarlo, besarlo, hacerle sentir querido, único e irremplazable.** Un niño que se siente amado por sus padres no buscará cariño ni atención desmedida en otros jóvenes o adultos. Recordemos que los abusadores inicialmente fingen bondad y cariño hacia "la víctima", por lo que si tu hijo recibe cotidianamente atención y cuidado tuyo, tendrá menos posibilidades de ser foco de atención de un abusador.

2. Generar vínculo de confianza con tu hijo/a. Como lo hemos mencionado en capítulos anteriores, es muy importante generar un vínculo emocional con cada hijo. Este debe iniciarse desde la primera infancia, **dedicándole tiempo, platicando con él y atendiendo aquellos aspectos que le inquieten.** Si generamos este vínculo, existirá un ambiente de confianza y el niño, ante cualquier amenaza, acudirá con ustedes para pedir ayuda.

3. Estar vigilantes al cuidado de cada hijo. Debido a que la mayoría de los abusos los cometen personas allegadas a la víctima, estos se generan en lugares conocidos para el niño o adolescente, como su propia casa o la casa del abusador. En la mayoría de los casos, cuando un adolescente abusa sexualmente de un niño, este hecho se realiza cuando supuestamente "juega con él" o "está a su cuidado", es decir, son abusos oportunistas.²⁰ Por lo tanto, **los padres deben vigilar constantemente a los familiares, visitas de personas mayores, o cualquier persona que se acerque a su hijo,** y no deslindar la responsabilidad de su cuidado a cualquier adulto o persona mayor.

4. Evitar situaciones de riesgo. Los niños deben saber y sentir que su casa es su espacio, donde ellos pertenecen y quieren estar. **El niño debe dormir en su cama solo y sin personas ajenas en su cuarto; de igual manera, debe tener intimidad a la hora de ir al baño y cambiarse la ropa.** No debe dormir en casas ajenas, o estar todo el día lejos de sus padres a cargo de otras personas. Un niño que se queda con adolescentes o adultos sin supervisión tiene un mayor riesgo de abuso, tal es el caso de hogares de madres o padres solteros, o donde papá y mamá trabajan y dejan al niño solo con entrenadores, instructores, cuidadores, profesores, niñeras, vecinos o amigos de la familia.

En caso de que haya parientes o amigos que convivan en la casa, la visiten o tengan relaciones con tu hijo, es fundamental imponer normas muy claras y contundentes sobre la convivencia; teniendo precaución de gestos, miradas, acercamientos, regalos o posturas impropias. Ante una situación de esta índole, la prioridad debe ser el cuidado y la integridad de tu hijo.

5. Formación y educación de los padres. Los padres de familia son los primeros responsables del cuidado, educación y formación de los hijos, y deben ser conscientes de las obligaciones familiares de educación y prevención que voluntariamente asumen para sus hijos o niños a su cargo. De ahí la importancia de formarse, capacitarse y estar actualizados en la prevención del abuso sexual y una adecuada educación afectivo sexual por medio de libros, participación en conferencias, tomar cursos, consultar expertos, entre otros.

6. Educación de la sexualidad y del pudor desde la primera infancia. Los padres atesoran el privilegio y la responsabilidad de educar a cada hijo sobre su sexualidad e inculcarle el pudor desde pequeño. Hay que enseñarle a cada uno el valor de la intimidad del cuerpo, que no debe ser exhibido desnudo, ni medio desnudo, ni en el entorno familiar y, menos, públicamente. La formación en el respeto al cuerpo es un escudo protector contra un posible abuso. Este tema se tratará de manera más extensa en el capítulo 9.

7. Enseñarle el nombre correcto de las partes del cuerpo. Si el niño reconoce la importancia del cuidado y el respeto que su cuerpo merece y que existen "zonas o partes privadas" que nadie debe tocar, será mucho más fácil que, ante algún posible abuso, él pueda identificarlo y acercarse con papá y mamá a denunciarlo. Hay que enseñarle a nombrar cada parte del cuerpo de forma correcta, sin excepción alguna, así como el brazo se llama brazo, los ojos, ojos; el niño debe saber que el nombre del pene es pene y sirve para hacer pipí, y la niña que el nombre de sus genitales externos y por donde hace pipí se le llama vulva. El aprender a nombrar cada parte del cuerpo con su nombre correcto le permitirá expresarse de manera acertada cuando sea necesario.

8. Alertar a tu hijo sobre el abuso sexual. Con cariño, prudencia y sin generar angustia, pero de forma clara y contundente, los padres deben alertar a cada hijo sobre el abuso sexual.

Deben explicarle que existen algunos niños mayores, jóvenes o adultos que se comportan de manera inadecuada con los niños, y que buscan tocar las “partes privadas” de su cuerpo. Que ante cualquier intento de alguien en tocarlo o hacerlo sentir “raro”, él debe gritar, salir corriendo y acudir con ustedes inmediatamente; que siempre van a creer en su palabra y lo van a proteger y defender.

Así mismo, es importante hacerle hincapié en que no debe guardar secretos con nadie; que, si alguien le pide esto, debe ir con ustedes y contarles a la brevedad posible. De la misma forma hay que enseñar a cada hijo que no debe aceptar regalos de personas conocidas ni extrañas a cambio de abrazos, besos o muestras de cariño.

9. Explicarle qué son los secretos buenos y secretos malos. Hay que enseñarle a cada hijo, sea un niño pequeño o un adolescente, que hay secretos que pueden guardarse y otros que no; y que si alguien lo quiere hacer cómplice de alguna acción o pedirle algo que lo haga sentir incómodo, pueda tener confianza en ustedes para platicarlo. Son **secretos buenos aquellos que le hacen sentir bien, donde la intención no es perjudicar a nadie, y solo duran un tiempo determinado**, por ejemplo, si acompaña a su papá a comprar un regalo para el festejo sorpresa de la mamá o la abuelita, y el papá le dice que no cuente a nadie sobre el regalo hasta el día del festejo. Son **secretos malos aquellos que causan incomodidad, que dañan y perjudican a quien lo guarda y que no tienen tiempo límite**, por ejemplo, una persona que el niño conoce le pide que le toque una parte privada de su cuerpo y que no se lo diga a nadie, ni a sus papás; o un familiar de mayor edad le envía mensajes de texto o correos electrónicos con imágenes pornográficas a un adolescente y le pide que no lo comente con nadie.

10. Evitar acceso a la tecnología sin supervisión. Los niños con acceso a la tecnología, por ejemplo, el uso de teléfonos celulares, tabletas y computadores con internet y sin supervisión de sus padres, tienen mayor riesgo de ser abusados. Esto

debido a que, en varios casos, los abusadores contactan a los niños vía remota antes de conocerse en persona, es decir, son relaciones íntimas que se generan en los medios electrónicos y redes sociales. Así mismo, **niños expuestos a videos, música, programas de televisión, contenidos de plataformas de "streaming" y fotografías con contenido sexual son más propensos a ser abusados sexualmente.** Un niño expuesto a material pornográfico explícito poco a poco distorsiona su comprensión sobre una sana sexualidad y adquiere como referencia la visión del material consumido.

Por tal razón, es de suma importancia la supervisión en el uso de la tecnología en casa, además de mantener conversaciones abiertas con cada hijo sobre los peligros de la tecnología y los cuidados que debe tener, conocer como padres de familia qué aplicaciones y redes utiliza nuestro hijo y colocar filtros o candados que bloquee las páginas y contenido no aptos para menores.

11. Educarlos a través de un “trato amable”. Una forma adecuada de prevenir cualquier tipo de maltrato, abuso y el abuso sexual infantil es a través de una educación con “trato amable”. **Los niños y niñas que son educados a través del cariño, buen trato y donde se evitan regaños excesivos, malas palabras y castigos severos, tendrán mayor confianza en sí mismos, lograrán un desarrollo afectivo, psicológico, sexual, intelectual, físico y emocional saludable, y generarán un vínculo emocional y de confianza mucho más estrecho con sus padres,** el cual les permitirá sentirse en confianza para denunciar cualquier posible abuso.

Esta educación por medio de trato amable se puede efectuar teniendo presente los siguientes aspectos: poner límites claros y coherentes, dirigirnos a los niños de manera positiva, tener claro como papás qué aspectos y solicitudes pueden negociarse y cuáles no, explicar razones a los niños cuando hicieron algo mal y por qué fue incorrecto, establecer reglas de convivencia familiar y predicar con el ejemplo. Este último punto es el más complicado para todos, pues los menores aprenden la mayoría

de sus comportamientos observando a los adultos que tienen a su alrededor; así que, como padres de familia, debemos esforzarnos en dar buen ejemplo.

12. Fortalecer la autoestima de cada hijo. Todos nacemos con habilidades y tenemos la capacidad para destacar; pero es prioritario que papá y mamá ayuden a cada hijo a descubrir y potenciar sus cualidades. **Una actitud positiva hacia él le permitirá fortalecer su autoestima, que –como hemos visto– es una condición esencial para prevenir el abuso sexual** y, en general, para eludir cualquier conducta de riesgo en la infancia, la adolescencia y la juventud temprana.

Las actitudes que los padres deben EVITAR con cada hijo son:

- Compararlo con otros hermanos, amigos o familiares.
- Hacer comentarios graciosos o negativos sobre su aspecto físico.
- Permitir que en casa alguien se burle de él.

De igual manera deben AYUDARLO a:

- Identificar sus cualidades y habilidades, y potenciarlas.
- Otorgarle responsabilidades de acuerdo con su edad.
- Demostrarle en todo momento que es valioso e importante.
- Reconocer sus esfuerzos y logros.
- Ir consolidando una comunicación asertiva, es decir, que aprenda a expresar lo que siente y piensa, sin temor a lo que los demás digan de él, enseñarle a decir claramente lo que sí le gusta y lo que no, a ponerse en lugar de los demás y ser responsable de lo que hace o dice.





1. Existen ciertos factores de riesgo que aumentan la posibilidad de un abuso sexual infantil, como ser un niño necesitado de cariño físico de su papá o mamá, presentar baja autoestima o que no se le preste suficiente atención en casa; por lo que es importante si detectas que tu hijo presenta estas características, pongas manos a la obra para apoyarlo y ayudarle a sentirse más seguro de sí mismo y querido, y cercano a papá y mamá.
2. En el 85% de los casos, el abusador es una persona cercana o conocida del niño o adolescente.
3. Ciertos contextos familiares propician el abuso sexual infantil como la separación de los padres, ausencia de papá o mamá, convivencia en casa con un hombre ajeno a la familia, presencia constante en casa de tíos, abuelos y primos, un entorno familiar disfuncional, y que los menores pasen la mayor parte del tiempo sin supervisión y cuidado de una persona adulta; por lo que si tu situación actual tiene estas características, deberás buscar la forma para que tu hijo esté cuidado y protegido.
4. Debes estar atento pues un posible abusador hará todo para ganarse la confianza del menor con regalos, juegos y promesas, y fingirá bondad y cariño hacia el niño/niña, para ser alejado de cualquier posible sospecha.
5. Es muy importante cuidar la intimidad de un niño durante la noche, que duerma solo en su cama, sin personas ajenas en su cuarto, y pueda tener privacidad a la hora de ir al baño y cambiarse la ropa.



6. Si sospechas de un abuso en casa, debes solicitar ayuda psicológica profesional y apoyar incondicionalmente a tu hijo expresándole cariño físico, abrazándolo, diciéndole que lo amas, que crees en él y que nada de lo sucedido fue su culpa.
7. Hay que enseñar a cada hijo el valor de cuidar la intimidad del cuerpo, que no debe ser exhibido desnudo, ni medio desnudo, ni en el entorno familiar y, menos, públicamente. También a nombrar las "partes privadas", pene y vulva, para que pueda expresarse assertivamente.
8. Explícale a cada hijo la diferencia entre los secretos buenos y malos, para que sepa identificar que aquellos secretos que le causen incomodidad, angustia o que lo puedan perjudicar, son secretos malos y que debe, con confianza y sin temor, contárselo a ustedes.
9. Debes evitar a toda costa que tu hijo sea comparado con otros hermanos, amigos o familiares, hacer comentarios graciosos o negativos sobre su aspecto físico o permitir que en casa alguien se burle de él; pues esto lastimaría su autoestima.
10. Una forma para fortalecer la autoestima de un hijo es identificando sus cualidades y habilidades y ayudándole a fortalecerlas, otorgándole responsabilidades de acuerdo con su edad y demostrándole en todo momento que es valioso e importante.

Respuestas a sus primeras preguntas sobre sexualidad

Educar y guiar en la sexualidad es un privilegio de los padres, pues nadie mejor para formar a sus hijos en un tema de amor, intimidad y responsabilidad



.....

Carol, 38 años. Genaro y yo somos padres de tres hijos. Recuerdo que cuando el mayor, Nacho, tenía siete años, en el colegio, un compañero le contó que cuando las mamás estaban embarazadas les abrían la panza para que saliera el bebé. En ese momento yo estaba esperando a mi tercer bebé y Nacho llegó a la casa muy preocupado que tuvieran que abrirme con un cuchillo para sacar a su hermanita que venía en camino. Esta fue una buena oportunidad para que mi esposo y yo platicáramos con él, y le pudimos contar que la mayoría de los bebés nacen por un pequeño orificio cercano a donde hacen pipí las mujeres, a lo que se llama parto; sin embargo, a aquellos bebés que no podía nacer así, entonces nacían por cesárea, es decir, que a la mamá le abrían la panza, pero que, debido a que tanto Nacho como María (nuestra segunda hija) habían nacido por parto, era muy probable que la bebé en camino fuera a nacer también por parto. Esta explicación propició entre Nacho y nosotros una relación de mayor confianza y, con el tiempo, regresó con más preguntas: ¿Cómo había entrado su hermana a su panza? ¿De qué tamaño había sido él cuando estaba en mi panza? ¿Me había dolido cuando él nació? ¿Cómo podría nacer un bebé por un agujero pequeño si no cabe por ahí?... Genaro y yo fuimos

respondiendo poco a poco, con respuestas cortas para su edad y entendimiento, y esto fue generando mayor seguridad y confianza propia en Nacho y en su relación y cercanía con nosotros.

.....

Educación afectivo sexual

Como hemos visto a lo largo del todo el libro, **la sexualidad es una parte esencial de tu ser, algo íntimo y personal, es tu "yo mismo"**. Gracias a esta, puedes conocer el mundo, comunicarte con los demás y expresar el amor humano. Por ello, podemos afirmar que la educación afectivo sexual es la formación en el y para el amor, y nadie mejor que los padres de familia para educar a sus hijos en este tema.

Y no podría ser de otra forma, pues papá y mamá son los únicos facultados para hablarle a cada hijo sobre amor –su amor– y el cómo llegaron a este mundo. **La educación afectivo sexual, más que una obligación o responsabilidad, es un privilegio;** pues en las manos de los padres está el enseñarle a su hijo a cuidar y respetar su cuerpo y el de los demás, el valor de la sexualidad en su vida, el amor que se vive en el matrimonio y el gran regalo que es la llegada de un hijo.

Algunos venimos de familias donde nunca se habló de sexualidad, donde el solo mencionarlo era tabú o, en otros casos, el tema se redujo a una sola “charla” de nuestros padres explicando temerosamente y apenados lo que era una relación sexual. La educación afectivo sexual no puede reducirse a una plática de media tarde entre el papá, la mamá y su hijo, o únicamente explicarle a una hija de 11 o 12 años qué es la menstruación; sino que debe ser un espacio de confianza fortalecido a través del tiempo entre los padres y cada hijo, que le permita al niño desde pequeño expresar todas sus dudas relacionadas con el cuerpo, su crecimiento y desarrollo, y lo que suceda alrededor de su vida en torno a su relación con los demás, con ellos mismos y la comprensión de su sexualidad.

Claro que para muchos pensar en dar respuesta a todas las interrogantes que pudieran tener sus hijos puede ser complicado, pues tal vez no sabrían qué decir, qué palabras usar o qué

consejos ofrecerles en este tema. Pero es aquí donde el amor y responsabilidad como padres debe impulsarlos a leer, cuestionarse, actualizarse y buscar respuestas a todas las inquietudes que tengan sus hijos y, de esta forma, ser el referente sobre amor y sexualidad que ellos necesitan.

En este capítulo y los siguientes, abordaremos de manera sencilla cómo ir guiando a cada hijo sobre su sexualidad, y de qué manera responder a las preguntas más comunes que puedan inquietarlo desde las primeras etapas de su vida.

¿En qué momento debe iniciarse la educación afectivo sexual?

La educación afectivo sexual debe iniciarse desde que los papás saben del embarazo, ya que, al ser la educación en el amor, ese hijo en gestación necesita sentir el amor de sus padres. El latido del corazón de su mamá y la voz de su papá son el primer contacto de amor con los suyos. Durante todo el embarazo, el nuevo “integrante de la familia” debe sentirse bienvenido y querido por sus padres, y, en caso de ya tener hermanos, también sentirse esperado por ellos.

Hablarle a un niño en gestación, que sienta la voz de su mamá, de su papá y de los demás miembros de la casa lo hará sentirse querido, protegido, esperado. Ya al momento de nacer, el rumbo de la educación afectivo sexual tomará un camino mucho más concreto.

Desde el momento de la fecundación, la relación entre un hijo y su madre es muy íntima. Como lo abordamos en el capítulo 6, desde la concepción se inicia un diálogo intermolecular entre la mujer y su pequeño. Durante todo el transcurso en que el embrión llega al útero, este envía señales moleculares a su madre y ella responde produciendo sustancias que le permiten crecer en esta etapa y que le proporcionan la vitalidad necesaria para implantarse en el útero. Durante el resto del embarazo, el embrión, después llamado feto, por medio del cordón umbilical y la placenta, recibirá de su madre el oxígeno y nutrientes necesarios para desarrollarse durante toda esta etapa.

Cuando el bebé nace, se alimenta de leche materna y su madre lo arrulla, limpia, baña y atiende durante todo el día. El papá lo carga, arropa, le habla, lo acaricia; y los hermanos lo abrazan, juegan, brincan al lado de él y lo hacen sonreír. Con estos gestos de cuidado, el niño de tan solo unos meses comienza a darse cuenta que ocupa un lugar imprescindible en la familia, es decir, empieza a ser formado en su afectividad-sexualidad, educado en el amor y para el amor.

En caso de tener otros hijos, este es un buen momento para también formarlos a ellos. **Con la llegada de un nuevo hermano, los hijos mayores pueden aprender cómo fueron recibidos por sus padres desde el embarazo;** la entrega y el cariño de su madre cuando nacieron, cómo los alimentaba, bañaba, arrullaba y que su llegada a este mundo llenó de felicidad a toda la familia. El amor que generan los bebés llena de alegría a los hermanos mayores, quienes pueden disfrutar de este momento al dar y recibir cariño de su hermano menor; y, así, descubrir cómo fueron queridos y cuidados desde su primera infancia.

Educación sexual con naturalidad

Al ser la sexualidad parte esencial de nuestra persona, debe abordarse con naturalidad, sencillez y sin tabúes; sin embargo, al ser también un tema tan íntimo y sensible, tiene que abordarse con el mayor respeto y consideración con cada hijo.

1. Comprepción de la propia sexualidad. Para “educar con naturalidad y respeto”, el primer objetivo como padres de familia es comprender la propia sexualidad. **¿Cómo abordar este tema si como adulto siento temor, vergüenza, lo he reflexionado poco o no lo comprendo del todo?**

Por ejemplo, imagina que tu profesión es ser enfermera y a lo largo de tu vida profesional has inyectado a cientos de niños. Si nuestra hija te preguntara sobre el procedimiento o la forma de inyectar, sería muy sencillo explicarle de manera clara y sin vergüenza o temor cómo hacerlo, pues es algo que estudiaste,

conoces y has llevado a la práctica tantas veces que forma parte de tu conocimiento y experiencia.

En el caso de los hombres, si el hijo de un zapatero preguntara a su papá cómo arreglar una suela del zapato, para él sería sencillo explicarlo, pues ha arreglado cientos de zapatos como parte de su profesión. O si eres un experto en elaborar alguna receta de comida elaborada, sería sencillo explicar esta a tu hijo, pues la has cocinado muchas veces y seguramente cada vez te queda mejor.

Por el contrario, si tu hijo tiene alguna pregunta sobre la formación de los volcanes, la existencia de la marea o la vida de las abejas dentro de una colmena y tú desconoces dichos temas, será difícil que le puedas dar una respuesta acertada, aunque siempre queda el recurso de ir a investigar y poderle responder sus preguntas.

Con la educación afectivo sexual sucede algo similar, **será mucho más sencillo para ti el abordar el tema con naturalidad y respeto si es algo cotidiano, comprendido y que forma parte de tu vida a si es totalmente ajeno o genera culpa o vergüenza.** En el capítulo 1 y 2 se abordan con mayor profundidad estos conceptos.

Al comprender que, dentro de matrimonio, por medio de las relaciones sexuales, se fortalece su alianza conyugal, y como esposos se unen y crecen en el amor; será mucho más sencillo poder expresar y revelar a tu hijo el valor del cuerpo, la sexualidad y el cuidado y respeto que esto merece.

2. Dar respuestas sencillas y claras a todas las preguntas. El segundo objetivo para “educar con naturalidad y respeto” es responder a todas las preguntas que cada hijo te haga desde pequeño en torno a la sexualidad.

En la educación afectivo sexual no existen preguntas “no aptas para la edad del niño”, pues si alguno de tus hijos de cuatro, cinco o seis años tuviera una pregunta relacionada con su cuerpo y su sexualidad: ¿mamá, para qué sirven los pechos?, ¿papá, qué es la vagina?, ¿mamá, por dónde salen los bebés?, ¿cómo entró su bebé a la panza de esa mujer?, o cualquier otro cues-

tionamiento, esa pregunta es legítima y siempre hay que darle una respuesta. Esto no implica entrar en detalles o dar una larga explicación, sino únicamente responder de manera sencilla y clara, lo cual permitirá tranquilizar la inquietud del niño, lo animará a seguir reflexionando sobre el tema y así, al momento de surgir nuevas preguntas, se acercará nuevamente con ustedes.

¿Qué sucede si consideras que la pregunta no es apta para su edad, que es muy pequeño para saber sobre el tema, que es algo que no corresponde todavía o si respondes con una pequeña mentira? Es muy probable que tu hijo vaya a buscar respuestas por otros lados (amiguitos, primos, conocidos, otros adultos y, a mayor edad, buscará en internet) y, ante cualquier nueva inquietud en este tema, es muy posible que ya no regrese contigo. Y esto es precisamente lo que hay que evitar; pues nadie debe tener una mejor respuesta sobre amor y sexualidad que los papás de cada niño.

Si no respondes a las primeras preguntas de tu hijo en torno a este tema, estarás desperdiciando la oportunidad de vida de ir construyendo un espacio de confianza e intimidad para abordar los temas sobre sexualidad y ser su referente cuando llegue a la adolescencia.

Un niño al que sus papás le responden todas sus dudas, que se siente escuchado, atendido, y sabe que le hablan con la verdad, seguirá compartiendo con ellos sus inquietudes más íntimas y personales, y de continuar alimentando este vínculo de confianza, se acercará a sus padres durante la adolescencia con preguntas más complicadas.

Es importante que tengas en consideración que cada hijo es diferente, algunos se desarrollan antes, cuestionarán más y tendrán más preguntas que responder; otros son más introspectivos, reservados y tal vez no externen sus dudas de manera tan abierta; pero en el corazón de cada uno existe la curiosidad por descubrir el mundo, el anhelo de sentirse escuchado y recibir respuestas de parte de sus padres.

Para abordar temas de sexualidad y dar respuesta a las preguntas que cada hijo vaya teniendo, de preferencia debe ser a solas con cada uno y no a la hora de la comida o cena

sentados todos en la mesa. Cada niño tiene el derecho de recibir esta formación por parte de papá y mamá, y poder expresar sus inquietudes con libertad y sin presión, intromisión o comentarios de algún otro hermano. Razón por la cual, si un hijo hace una pregunta frente a los demás hermanos y consideras que vale la pena responderla a solas, dile que le responderás en un rato más y busca el momento oportuno para platicarlo solamente con él.

De 2 a 3 años de edad

Desde los dos y tres años, el niño empieza a descubrir su cuerpo; la mayoría ya habla y se da a entender con sus padres o cuidadores. **En esta etapa, se presenta un hecho importante, el control de esfínteres, es decir, que el niño deja de usar pañal de día** y esto le permite seguir descubriendo su cuerpo, sus genitales y la diferencia anatómica entre los niños y las niñas.

En el caso del niño, el momento de empezar a ir al baño solo sin usar “pañal” le permite reconocer su cuerpo de hombre al identificar el pene y los testículos. Aquí es donde el papá juega un papel muy importante, pues el niño aprenderá por medio de su padre que el pene forma parte de su cuerpo masculino, que es por donde los hombres hacen pipí y que debe cuidarlo.

En esta etapa, el papá tiene cuatro responsabilidades específicas en torno a la sexualidad de su hijo:

- a) **Educarlo en cómo ir al baño a hacer pipí;** esto lo puede lograr cuando él vaya al baño. Si su hijo lo acompaña, él verá y aprenderá cómo los hombres hacen pipí.
- b) **Enseñarle a nombrar de manera correcta los genitales:** el pene se llama pene y los testículos, testículos.
- c) **Reforzar su masculinidad al hacerlo partícipe de esta actividad** que diferencia a los hombres de las mujeres.
- d) **Explicarle el cuidado y respeto del cuerpo** al enfatizar con cariño que los genitales son partes privadas y que nadie debe verlos o tocarlos.

Como se abordó en el capítulo anterior, **este es un buen momento para iniciar la prevención del abuso sexual infantil**. Un niño que desde pequeño: 1) sabe identificar a los genitales por su nombre, 2) comprende que son partes privadas del cuerpo y que nadie debe verlos o tocarlos, y 3) que tiene una relación de confianza con su papá y su mamá, será un niño mucho más seguro de sí mismo, que podrá identificar un posible abuso y denunciar esto ante sus padres.

En el caso de la **niña** sucede algo similar, pero con su mamá. **Al empezar a ir al baño a hacer pipí por sí sola, ella reconocerá sus genitales externos**, podrá aprender a expresarse correctamente sobre estos y la importancia de cuidarlos.

La mamá tiene cuatro responsabilidades específicas con su hija:

- a) **Enseñarle a ir al baño a hacer pipí**, que será sencillo si la niña acompaña a la mamá a ir al baño y así reconoce cómo las mujeres van al baño.
- b) **Enseñarle el nombre adecuado de los genitales externos de la mujer**, es decir, **llamar vulva a la vulva**.
- c) **Reforzar la feminidad de su hija al resaltar la belleza y diferencia del cuerpo de la mujer** frente del hombre.
- d) **Iniciar a su hija en el cuidado y respeto de su cuerpo**, al enfatizar con cariño que los genitales son partes privadas que nadie debe verlas o tocarlas.

De la misma forma, es un buen momento para iniciar la **prevención del abuso sexual**, pues una niña que desde pequeña: 1) sabe identificar a los genitales por su nombre, 2) comprende que son partes privadas del cuerpo y que nadie debe verlos o tocarlos y 3) que tiene una relación de confianza con su papá y su mamá, será una niña mucho más segura de sí misma, que podrá identificar un posible abuso y denunciar esto ante sus padres.

Es común que, durante esta etapa de reconocimiento personal, **los niños y niñas toquen sus genitales por descubrir su cuerpo, a esto se le denomina "autoexploración"**. A veces esto nos puede desconcertar como padres de familia, pero es

importante tener calma, nunca regañarlos ni enojarse con los niños por esto; por el contrario, debemos orientarlos de manera cariñosa hacia otras actividades que los distraigan y les permitan concentrarse en algo distinto.

.....

Josecito, 7 años. Josecito es el mayor de su casa y tiene una hermana y un hermano menor que él. Cuando tenía cuatro años, su hermana menor, dos años, y el más pequeño, solo tres meses de nacido, hubo una reunión familiar donde acudieron otros primos de su edad. Estaban jugando y para Josecito resultó de lo más divertido mostrar sus genitales de niño y pedirles a los demás niños que hicieran lo mismo. Cuando el papá de Josecito vio que todos los niños estaban semidesnudos en el jardín, fue corriendo hacia él y, al estar a punto de gritarle, recordó que ante una situación así debía guardar la calma y hablar con Josecito a solas. El papá les pidió a todos los niños que se vistieran, y al hablar con Josecito lo abrazó y le explicó con mucha calma que él no debía enseñar los genitales a nadie y tampoco pedir a otros niños que lo hicieran, al ser partes privadas del cuerpo que deben cuidarse y no enseñarse. Y que él como hombre, aunque estuviera pequeño, tenía la responsabilidad de cuidar a su hermana y a las demás niñas cercanas él; que la primera forma de cuidar era respetando su cuerpo. Josecito entendió su error y pidió perdón a su papá, y esta situación no volvió a suceder.

.....

De 4 a 6 años de edad

Entre los cuatro o seis años, pueden surgir en un niño o una niña inquietudes mucho más concretas en torno a la sexualidad, por ejemplo, al momento de ver una tía embarazada, la propia madre o una señora caminando por la calle, puede surgir la curiosidad del porqué está así, qué tiene dentro y querer saber cómo nacen los niños, y cómo nació él.

Es conveniente seguir esta sencilla recomendación: “**siempre responder todas las dudas de los niños (pregunten lo que pregunten), pero solo responder su pregunta específica**”. Por ejemplo:

- Mamá, ¿dónde nacen los niños? En los hospitales, centros de salud o en sus casas.
- Mamá, ¿cómo sale el bebé de la panza de esa mujer? La mayoría de los bebés salen por un orificio que tienen las mujeres cerca de donde hacen pipí, pero a otras mamás les abren su panza para que salga el bebé.
- Mamá, ¿y cómo se llama ese orificio por donde salen los bebés? Se llama vagina.
- ¿Pero cómo salen por un orificio pequeño si no caben por ahí? Porque cuando va a nacer el bebé, ese orificio se abre grande y por ahí sale el bebé.
- Mamá, ¿y yo nací por ese orificio? No, tú naciste por mi panza, el médico me abrió la panza y por ahí naciste, a eso se llama cesárea.

Hay que **responder todo con la verdad y de forma concreta**. Si para el niño la respuesta es suficiente, estará tranquilo; pero esto le permitirá reflexionar con el tiempo y poco a poco irán surgiendo más dudas. Será importante que sienta que sus padres nunca lo evaden, que tienen una respuesta para él y que, cuando no saben qué contestar, ellos aceptan no saberlo, lo averiguan y después le responden. Así, ese hijo regresará con papá y mamá al surgir nuevas inquietudes, y esto irá afianzando la relación de confianza entre ellos.

Si el niño se da cuenta de que sus padres no hablan con la verdad (por ejemplo, si ante la pregunta de dónde vienen los niños, se les responde que los trae una cigüeña) y que no responden a todas sus dudas, irá a buscar respuestas en otro lado; y eso es precisamente lo que hay que evitar, pues nadie tendrá una mejor respuesta sobre sexualidad y amor que los padres de cada hijo.

Pasará el tiempo y un niño de cuatro o cinco años, al ver y tocar sus genitales (sobre todo a la hora de baño), se dará cuenta de que tiene dos bolitas a los lados del pene; es importante que su papá le explique que se llaman testículos, que debe cuidarlos y protegerlos pues gracias a ellos crecerá grande como su papá, le saldrá barba y será muy fuerte. **También**

es posible que el niño tenga pequeñas erecciones, que sienta que su pene crece y después se hace pequeño, y esto le puede causar molestia, inquietud, dudas o ponerlo nervioso; hay que explicarle que esto es normal, que el pene puede crecer y que regresa solo a su tamaño normal, que es importante que no lo esté tocando todo el tiempo y, cuando lo haga, orientarlo hacia otra actividad.

De 7 a 9 años de edad

Cada niño es diferente y las inquietudes pueden llegar a distintas edades; sin embargo, por lo general, cuando los niños y niñas tienen entre siete y nueve años surge la pregunta concreta de cómo llegan los niños al mundo, cómo llegaron ellos y cómo se forman los bebés en la panza de su mamá.

La historia del “¿cómo llegan los niños al mundo?” debe contarse del fin al principio, debido a que para un niño es fácil comprender la realidad que percibe con los sentidos, lo que ve, escucha o siente; por lo que si ve un bebé recién nacido, podrá entender más fácilmente que ese bebé creció dentro de la panza de su mamá, y que alguna vez fue tan pequeño como el tamaño de una semilla.

Si tu hijo ya sabe que los bebés nacen de la panza de su mamá, es probable que –al paso del tiempo– aumente el interés por el tema y, ante las siguientes preguntas, puedes responder así:

- ¿De qué tamaño estaba el bebé en la panza de su mamá, siempre fue grande? No, al principio era pequeño como del tamaño de una semilla y fue creciendo hasta que nació.
- ¿Cuánto tiempo estuvo el bebé en la panza de su mamá? El bebé estuvo durante nueve meses en la panza de su mamá hasta que nació.
- ¿Y cómo entró esa semilla a la panza de la mamá? Las mamás tenemos una semilla dentro que, al juntarse con una semilla del papá, hace que se forme un bebé.
- ¿Cómo se juntaron las semillas de la mamá y del papá? El papá y la mamá, después de casarse, se dan un “abrazo de

amor” muy grande y el papá pone su semilla dentro de la mamá y después la semilla del papá se junta con la semilla de la mamá.

- ¿Y cómo puso el papá esa semilla dentro del cuerpo de la mamá, con un beso? No, en un abrazo de amor, el papá puso su pene en la vagina de la mamá y ahí puso la semilla.
- ¿Mi papá te puso esa semilla para que yo naciera? Sí claro, todos los niños llegan así al mundo, con un gran abrazo de amor de su papá y su mamá.

Con estas respuestas sencillas hemos explicado a un niño pequeño lo que es “una relación sexual” en un entorno de respeto, cariño, por medio de la voz de sus papás y dejando claro tres aspectos:

- Que el papá y la mamá deben estar comprometidos y casados, antes de darse ese abrazo de amor.
- Que los niños merecen llegar a este mundo por un acto de amor y ser amados así durante toda su vida.
- Que el papá es igual de importante que la mamá para la llegada de un hijo.

Es fundamental, después de hablar de esto, recordarle a tu hijo que este es un tema privado, personal y que cada niño debe platicarlo con sus papás, por lo que debe ser discreto y no comentarlo con hermanos menores ni mayores, primos, amigos u otros niños. Así mismo, ante cualquier pregunta que tenga sobre ese tema y cualquier otro siempre van a estar ahí para escucharlo y responder a todas sus dudas.

Al platicar de este tema, vale la pena, si es posible, enseñarle a tu hijo alguna fotografía de cuando estabas embarazada de él y compartirle cómo festejaron su llegada a este mundo con la familia, con los abuelitos, los tíos y amistades; así, él comprenderá que la llegada de un nuevo hijo siempre es un “regalo”, trae alegría y se sentirá muy amado por sus padres.

¿Qué pasa si alguno de mis hijos tiene más de 8 o 9 años y nunca me ha preguntado “cómo se tienen los hijos”?

En la educación afectivo sexual, más vale llegar un año antes que un segundo después. Cada hijo merece escuchar respuestas de la voz de sus papás respecto a la sexualidad; por lo que, si a los ocho o nueve años, tu hijo nunca ha preguntado nada sobre el tema, es recomendable generarle inquietud sobre el mismo, para que ustedes puedan platicarlo con él y no escuche respuestas por otro lado.

Se puede aprovechar la maternidad de alguna familiar o amistad para abordar el tema y conversar sobre el inicio de la vida o también, estando a solas o junto al papá, enseñarle algún álbum que incluya fotografías de tu embarazo y de ahí, poco a poco, tratar que surja el tema. Es importante respetar la madurez de cada niño, pero vale la pena abordar el tema en casa con cuidado y respeto, y evitar que sus primeras respuestas sobre sexualidad se generen fuera de casa.

Educando en el pudor y el cuidado del cuerpo

Los pequeños en su lógica de niños intuyen que cada parte del cuerpo tiene una función específica, que sirve para algo concreto; saben que sus ojos son para mirar, los oídos para escuchar, que con sus piernas pueden correr y con sus manos sujetar; de la misma forma, **tendrán que ir reconociendo que sus genitales tiene una función, que en los niños el pene es para hacer pipí y los testículos les permitirán crecer grandes y tener cuerpo de hombre, y, en el caso de las niñas, identificarán que por sus genitales es por donde hacen pipí y que gracias a los pechos puede alimentar una madre a su bebé.**

Desde la primera infancia, un niño necesita aprender a cuidar su cuerpo, mantenerlo limpio, protegerlo y comprender qué partes del cuerpo son privadas y cuáles no; y la mejor forma de hacerlo es fomentándole desde pequeño el **pudor, es decir, el cuidado con el que se guarda y protege aquello que es sagrado, es la precaución o vigilancia que se tiene en exhibir desnudo el propio cuerpo.** Hay que educarlo no como la “vergüenza por mostrar algo feo o malo”, por el contrario, al ser el cuerpo humano uno mismo, el pudor es el guardián que vela

por el cuidado y respeto a la persona. Es como tener un gran tesoro, una caja llena de oro y joyas preciosas, ¿lo mostrarías a cualquiera que pasa, sabiendo que lo podría robar? ¿O lo tendrías guardado en un lugar secreto para, en su momento, compartirlo solo con una persona muy, muy, especial?

El pudor es un valor que debe fomentarse tanto en las niñas como en los niños, es el respeto a la dignidad del cuerpo y el derecho a la intimidad que toda persona tiene. Los papás deben procurar que, tanto los hijos como las hijas, tengan la privacidad que necesitan en su hogar y, aunque esto sea difícil en los pequeños departamentos modernos o en una casa de tan solo dos recámaras, se debe hacer un esfuerzo por formarlo y hacerle comprender el valor de vigilar su intimidad.

Si el pudor se educa desde que el niño es pequeño, esto permitirá impregnar en su corazón el propio respeto al cuerpo y contribuirá a una mejor toma de decisiones respecto a su sexualidad en la adolescencia y la juventud.

Los padres podemos ayudar a **cuidar el pudor de nuestros hijos** con pequeñas actitudes desde la infancia:

1. Enfatizar que el cuerpo es bueno y debe cuidarse, enseñar de esta forma a una niña que los pechos, el abdomen, los glúteos y la vulva son partes privadas que nadie debe ver ni tocar. Así mismo, en el niño, las partes privadas son los glúteos, el pene y los testículos. Es fácil explicar que las partes privadas son aquellas que se cubren con ropa interior.

2. Los niños deben dormir en su propia habitación (no con los padres ni cualquier otro adulto) y, de ser posible, si se tienen hijos e hijas y un tercer cuarto en la casa, deben dormir separados las niñas de los niños.

3. Enseñar al hijo a acudir solo al baño, en el caso de la niña es más complicado que aprenda tempranamente cómo limpiarse; pero papá y mamá puede ir enseñando esto, e impulsando a que lo empiece a hacer por ella misma.

4. Respetar el momento en que el niño y la niña **se quieran bañar solos** y ya no necesiten de la ayuda del papá o la mamá.

5. Enseñarle la forma en que deben expresarse sobre el cuerpo frente a otras personas, las “partes privadas” tienen un nombre y deben ser llamadas de esa forma. Por ejemplo, el pene se llama pene, no pito, pizarrín, pajarito; así mismo, los pechos de la mujer se llaman pechos, no chichis, tetas, titis, búbis o alguna expresión similar; es importante enfatizarlo en cada hijo, porque al usar sobrenombres para las partes privadas solo se genera morbo en relación al tema y el objetivo con esta educación es que el niño respete su cuerpo y se valore como es. Los genitales en un hombre y una mujer son parte del cuerpo, que deben nombrarse tal cual su nombre es, respetarse y no “juguetejar con el tema”.

6. Orientar en la adecuada forma de vestir, tanto a la niña como al niño. La mamá es quien da ejemplo a su hija de cómo debe vestir una mujer para darse a respetar por los demás y al hijo sobre aquello que debe esperar en un futuro de una mujer. Si aspiras a que tu hija cuide su cuerpo y se dé a respetar, cuida en tu propio vestir el uso de escotes, faldas cortas, ropa, actitudes y posturas provocativas.

Cuando los padres todavía eligen la ropa de su hija, procuran no disfrazarla de adulto ni ponerle ropa provocativa, aunque esté de moda; y ya cuando es el hija quien la escoge sola, orientarla en el cuidado de la misma. En relación con los posibles abusos sexuales, la educación y formación en el cuidado que debe tener en la forma de vestirse, así como ciertas actitudes de respeto hacia ella misma y hacia los demás, va creando una muralla externa que lo protege de alguna forma ante los ojos de los depredadores.

7. Los padres debemos cuidar nuestra intimidad frente a los hijos. Con esto me refiero a que cada hijo debe ser tratado como invitado. Por ejemplo, evitemos estar en toalla o ropa interior frente a un hijo, sobre todo, si es del sexo opuesto (no lo haría-

mos frente a un invitado, ¿o sí?) y, enfatizo, no porque el cuerpo sea malo, sino porque es tan valioso que debemos cuidar el propio e ir dando ejemplo de este cuidado y respeto en casa.

¿Deben los niños bañarse y ver desnudos a sus padres?

Uno de los temas que, sin duda, preocupa a los padres es si deben o no bañarse con un hijo y hasta qué edad sería apropiado hacerlo, si entre hermanos deben bañarse desnudos y si es adecuado que los padres anden en ropa interior por la casa. La respuesta a estas preguntas varía de familia en familia, según la educación, la comprensión del cuerpo y las propias vivencias.

Trataré de dar algunos consejos en relación con el desarrollo de los niños y el cuidado en la educación del pudor en este tema.

Desde el nacimiento hasta los 18 meses de edad, el niño o la niña podrían bañarse con cualquiera de sus padres y no habría problema en esto. Entre los dos y tres años de edad, el niño comienza a observar con interés su cuerpo desnudo y la diferencia con el cuerpo de sus padres les puede generar curiosidad; por lo que en este momento sería recomendable que los padres ya no se bañaran con hijos del sexo opuesto.

Posterior a este momento, los padres podrían bañarse con sus hijos del mismo sexo hasta los cinco o seis años de edad, siempre y cuando ni el hijo ni el papá se sintieran incómodos. Llegará un momento en que los hijos necesiten su espacio, por vergüenza, pudor o deseo de mayor privacidad, y es muy importante respetarlo.

¿Bañarse con los hermanos del sexo opuesto?

En muchos casos, la decisión de bañar juntos a los hijos pequeños tiene relación con el tiempo invertido en esta actividad y la organización de la rutina en casa. Podrías considerar que cuando el niño tenga suficiente conciencia sobre su propio cuerpo y le genere inquietud las diferencias con el sexo opuesto este podría ser el momento para realizar esta separación. Por lo general, sería entre los tres y cinco años de edad.

Una recomendación es que en el momento en que los hijos se bañen por separado es conveniente que el padre del propio sexo sea quien supervise el baño. Así, el niño va comprendiendo con naturalidad que cuando es pequeño no importa que sus padres lo vean desnudo; al crecer, si son niños, solo los verá el papá, y si son niñas, solo las verá la mamá. Cuando son mayores ya nadie ve su cuerpo y solo sus papás o el médico, si es necesario para su salud.

¿Cómo reaccionar si mi hijo del sexo opuesto me ve desnudo?

Aunque debemos cuidar nuestra intimidad frente a los hijos y, sobre todo, la de los niños, no debemos reaccionar con extrema vergüenza o generar un escándalo si por casualidad alguno de nuestros hijos nos encuentra desnudos en el baño o en ropa interior en el pasillo. Sería importante guardar la calma, que el niño no se sienta mal por ello y enfatizar en el cuidado y respeto que merece nuestro cuerpo y el de los demás.

Los padres educamos en muy buena parte con el ejemplo. Si después de descubrir naturalmente su cuerpo, el niño observa que sus padres se cambian de ropa en la intimidad, cierran la puerta para ir al baño y tocan para entrar al baño si hay otra persona, los niños aprenderán a respetar la intimidad de los demás y la de ellos mismos.

Por otro lado, el niño que habitualmente ve a sus padres circular por la casa en ropa interior (o, en algunos casos, desnudos) puede confundirse y no comprender por qué otras personas mayores no deben hacer lo mismo frente a ellos. Esta actitud puede generar sobre estimulación sexual e incitarlos a ciertas conductas sexuales o generar una inquietud sobre su sexualidad mucho antes de tiempo. Es preferible no mostrarse desnudo ante los hijos a que ellos se sientan avergonzados o culpables por haber visto así a sus padres.





1. La educación afectivo sexual debe iniciar desde que la madre sabe que está embarazada, y son papá y mamá los responsables de formar a cada hijo en este tema.
2. El papá satisface las necesidades de un niño gracias a su: fortaleza, poder y protección, y es responsable de fortalecer la intimidad emocional con su hijo.
3. La mamá satisface las necesidades de una niña gracias a su cariño, feminidad y presencia, y es responsable de fortalecer la intimidad emocional con su hija.
4. Los papás no deben mentir ni callar ante cualquier pregunta de un hijo. Siempre debe existir una respuesta que se adapte al nivel de comprensión del pequeño, para que no comience a generar falsas creencias con sus amiguitos o compañeros.
5. Mamá y papá deben dar a entender a su hijo que la unión física entre un hombre y una mujer, el “abrazo de amor”, se produce porque antes hubo una unión de amor, compromiso y fidelidad para toda la vida, es decir, matrimonio.
6. Al responder las preguntas de un hijo, hay que avanzar progresivamente, paso a paso, poco a poco; no es conveniente suscitar inquietudes que no sean propias de su edad y que esto pueda confundirlo. Pero, en los tiempos actuales, “más vale llegar un año antes que un segundo después.”
7. El reconocimiento del pudor en un niño es un sentimiento sano que lo protege de las posibles amenazas externas y lo invita a cuidar y respetar el cuerpo.
8. Un hijo nunca debe ver a sus padres en la intimidad. Deben ser muy cuidadosos y preocuparse por mantener cerrada la puerta de su cuarto e, incluso, ponerle llave si es necesario.
9. La “gran charla” sobre el sexo es cosa del pasado. La educación afectivo sexual incluye un proceso gradual, a lo largo de los años, por el cual el niño va aprendiendo por medio de conversaciones, actitudes y respuestas a sus preguntas todo aquello que le genere inquietud sobre sexualidad.
10. El gran privilegio de formar a cada hijo sobre sexualidad implica profundos retos como estar informado, actualizado y ser fuente de veracidad.

Hablar de sexualidad con tu hijo adolescente

Si un adolescente consume pornografía (degradación de la mujer y promoción de la violencia) acabará por normalizar e, incluso, desear estos actos



.....
Marina, 11 años. Soy Gloria, la mamá de Marina y no sé qué hacer ante la situación que estoy viviendo. Hace un par de días, descubrí en el celular de mi hija imágenes pornográficas enviadas por una compañera del colegio y me quedé helada ante lo que vi. Le pregunté a Marina lo que sucedía y se puso a llorar diciéndome que no es la primera vez que le envían estas imágenes, que se siente sucia, que le daba mucha vergüenza contarme esto y que no puede sacar de su cabeza lo que ha visto.

Me siento sumamente culpable por esto, el papá de mi hija y yo nos divorciamos cuando ella tenía cinco años, y desde ahí comencé a trabajar. No le he dedicado el tiempo que ella necesita, algunas tardes se queda a cargo de una señora que nos ayuda en casa: hace un año, cuando cumplió 10, su papá le regaló ese teléfono.

.....

Características del adolescente

La adolescencia se considera una etapa bien definida entre la niñez y la edad adulta, caracterizada por cambios muy importantes en el desarrollo corporal, psicológico y social de cada persona, donde se adquieren habilidades para asumir ro-

les y responsabilidades de la edad adulta.¹ Se considera un periodo de gran estrés² debido a la importante transición hacia la madurez física, búsqueda de independencia, mayor desarrollo cerebral e interacción entre iguales.

Una manera de definirla es la etapa que transcurre durante el segundo decenio de la vida, es decir, entre los 10 y los 19 años.³ Así mismo, se conoce como “gente joven” al grupo de personas de entre 10 y 24 años: adolescencia temprana de entre 10 a 14 años, adolescencia tardía de entre 15 a 19 y juventud temprana de 20 a 24 años.⁴ Y, por último, algunos consideran la “edad adulta” como el momento en que los adolescentes ya poseen derechos legales, siendo en la mayoría de los países la edad de 18 años. Aunque en la práctica no sea así, pues la corteza cerebral termina de desarrollarse alrededor de los 25 años de edad, momento en que se logran afianzar habilidades como la planificación, el establecer prioridades y tomar buenas decisiones.

Adolescencia temprana, de 10-14 años: se presentan cambios físicos como crecimiento de vello, aumenta la producción de grasa en el cuerpo y en el pelo, aumento de peso y talla. **En las chicas hay desarrollo de las glándulas mamarias; en los hombres hay crecimiento de los testículos, el pene y cambio de la voz.** Dentro del desarrollo cognitivo aumenta el interés intelectual, el pensamiento profundo y el interés en el futuro. En el desarrollo emocional y social se inicia la búsqueda sobre el sentido de identidad; se sienten incómodos sobre sí mismos y su cuerpo, se dan cuenta de que los padres no son perfectos, aumentan los conflictos con los padres y cada vez más son más influenciados por sus amigos. **En esta etapa tienen un elevado deseo de independencia; presentan comportamiento infantil cuando están estresados,** son propensos a cambios de humor, buscan privacidad y tienen un creciente interés por la sexualidad.

Adolescencia tardía, de 15-19 años: el crecimiento físico se vuelve más lento en las mujeres y continúa en los hombres. En el desarrollo cognitivo aumenta la capacidad de establecer metas y piensan en el significado de la vida. **En relación con los cam-**

bios emocionales y sociales, se presenta un intenso desarrollo de la personalidad con altas expectativas de sí mismo. Continúan entendiendo los cambios de su cuerpo, necesitan destacar, tienden a distanciarse de sus padres, siguen buscando su independencia, y hacer amigos y “ser popular” es importante en el contexto social. A su vez, tienen una mayor capacidad de regular sus emociones, experimentan sentimientos de amor y pasión, y la sexualidad se convierte en un tema recurrente en las inquietudes personales y en las conversaciones con los más cercanos.

Juventud temprana, de 20 a 24 años: las mujeres terminan su desarrollo físico y, en los hombres, continúa el aumento de peso, talla, de masa muscular y de vello en el cuerpo como parte del desarrollo físico. Dentro del desarrollo cognitivo, aumenta la capacidad de generar ideas de principio a final, de esperar por las gratificaciones y hay mayor preocupación por el futuro, así como continuo interés en el razonamiento moral. En el desarrollo emocional y social, se tiene un sentido firme de identidad, ha aumentado la estabilidad emocional, preocupación por los demás y la independencia y autosuficiencia; todavía son importantes las relaciones con sus iguales, desarrollar relaciones más serias, y recuperan cierto interés en las tradiciones sociales y culturales.⁵

La transición de la adolescencia a la edad adulta trae consigo varias preocupaciones para el ámbito de la salud, pues aumentan las conductas de riesgo, la búsqueda de sensaciones, la depresión, el consumo de drogas y los accidentes.⁶ En este periodo, el ambiente social cambia, pues pasan más tiempo con sus pares que con adultos, y se presentan mayores conflictos entre los adolescentes con sus padres.⁷

¿Cómo hablar con mi hijo adolescente sobre sexualidad?

Si se generó intimidad emocional desde la primera infancia y él encontró respuestas sobre sus primeras inquietudes del cuer-

po y la sexualidad en ti, será más sencillo abordar estos temas cuando sea adolescente y que de él surja la iniciativa para compartir sus vivencias, dudas y escuchar tus consejos.

¿Qué sucede en caso que no se haya generado este vínculo, no exista la confianza o el hijo esté pasando por una etapa “de rebeldía”? Es aquí donde hablar de sexualidad se vuelve más complicado, pero **recomiendo algunas estrategias para abordar estos temas con un adolescente:**

1. Propiciar un momento adecuado para abordar el tema: aunque nunca va a llegar el momento perfecto para hablar de sexualidad; sí existen ciertas situaciones donde tanto los padres como el hijo se sienten más relajados para abordar de manera casual estos temas, por ejemplo, al estar realizando otras actividades como manejar un largo camino, o estar haciendo trabajos manuales como cocinar, jardinería o acomodar cosas. **Hay que buscar estos momentos donde nadie pueda levantarse y huir y se evite el contacto visual, esto disminuye el estrés y permite abordar el tema sin tanta formalidad.**

2. Platicar de las propias experiencias: cuando no se sabe cómo empezar, considera hablar de tus propias experiencias, esto generará en el adolescente confidencia sobre las “vivencias” de sus padres y será más fácil lograr empatía.

3. Conversar sin interrogar: hay que buscar que la conversación surja de alguna noticia de los medios, anécdota o situación que esté viviendo alguien más, y debe fluir como una charla cordial, **hay que evitar hacer preguntas directas para no generar estrés ante la situación** o propiciar un sentimiento de “culpa” en el adolescente.

4. Utilizar términos y palabras adecuadas con la edad: no es lo mismo abordar los temas con un hijo de 13 o de 17 años, el lenguaje debe ser distinto para cada edad y adecuarse a su madurez; por lo que es recomendable no hablarle como si fuera un niño pequeño, ni ponerse en el otro extremo y utilizar su

lenguaje. **Los padres son padres, no amigos, y pueden ser grandes consejeros, cuidando sus expresiones.**

5. Buscar generar cierta complicidad: Al abordar los temas, puedes generar cierta “complicidad”, que no le haga sentir al adolescente que piensas que él no sabe nada, ni que lo sabe todo; por ejemplo, puedes empezar diciendo: “Esto seguramente ya lo sabes tú, pero...” (aunque pienses que no lo sabe). Otras formas para generar complicidad pueden ser: “Tu hermano a tu edad me preguntó sobre este tema, y yo le dije...”, “fíjate que yo a tu edad no sabía...”, “seguramente ahora tú lo sabes, pero...”.

6. Considerar su punto de vista: Para fortalecer la confianza con un hijo sobre temas de sexualidad, es importante escucharlo atentamente, no regañarlo, juzgarlo, ni asustarlo; por el contrario, comprender la presión, preocupación y desafío que pueda tener sobre el tema. **Preguntarle su opinión personal, qué consideran sus amigos sobre el tema y trata de hacerle preguntas sobre su opinión, para invitarlo a la reflexión.**

.....
Lucía, 16 años. Lucía es mi hija mayor y tiene 16 años, hace un año conoció a Joss, un chico dos años mayor que ella que la invitó a salir; después de unas semanas, ella accedió y, en la primera cita, el chico intentó besarla; ella no quería, se molestó con él y no quiso volver a verlo. Mi relación con Lucía nunca había sido muy cercana, pero esta situación me permitió compartirle una experiencia muy similar que yo viví cuando tenía su edad. Y, así, desde que le compartí mi historia, empezó a generarse una relación entre ambas de mucha mayor confianza. Ella se acerca a confiarne sus temas, yo le comarto lo que yo he vivido y esto nos ha acercado y me ha permitido como mamá poder orientarla mejor.
.....

¿Qué sucede si te preguntan algo y no lo sabes?

Si esto sucede, puedes responder diciendo “no lo sé, pero voy a averiguar y lo platicamos”. Es importante que tu hijo vea que

que tienes la voluntad de escucharlo, de atender sus dudas y que pueden contar contigo.

Abordar el tema en soledad

Si el tema a tratar es muy personal, es importante hablarlo a solas con ese hijo. Lo ideal es que estuvieran presentes papá y la mamá, pero si no es posible estar con ambos, ayudaría hablarlo con el padre del mismo sexo. **La educación sexual es un tema personal y, aunque algunas veces los temas se pueden platicar con varios hijos incluso en una charla de sobremesa, debemos cuidar la intimidad del adolescente y no hacer públicos los problemas,** dudas o cuestionamientos que él tenga frente a otros hermanos o miembros de la familia como abuelos, tíos o primos.

Primera menstruación

La primera menstruación es un acontecimiento muy importante en la vida de toda mujer, pues indica que su cuerpo está preparándose tanto física como psicológicamente para algún día poder ser madre.

Como tal, **el sangrado de la menstruación es el resultado del desprendimiento del endometrio (la capa más interna del útero), que se prepara mes con mes para un posible embarazo;** pero al no presentarse, todo ese tejido debe ser regenerado, es decir, el útero debe limpiarse para volver a regenerarse mes a mes.

Antes de la llegada de la primera menstruación, es común que una chica presente aumento en la estatura, ensanchamiento de la cadera, secreciones vaginales claras y crecimiento de vello en el pubis, las axilas y las piernas. Por lo general, la primera menstruación aparece entre los 11 y 15 años, pero también puede ocurrir antes, o más tarde, y se considera normal.

Vale la pena abordar el tema de la menstruación, uno o dos años antes de la llegada de la misma, lo que permitirá a tu hija comprender los cambios que están por suceder en su cuerpo, externar sus dudas y prepararse para la llegada de la misma.

Primera eyaculación nocturna

En un chico, la llegada de la adolescencia implica que su cuerpo está creciendo y desarrollándose para algún día ser esposo y padre. Alrededor de los 12 años, debido a la producción de testosterona, el cuerpo de un chico empieza a producir espermatozoides todos los días.

Como él no tiene relaciones sexuales, estos espermatozoides no utilizados son desechados como parte del proceso natural. Uno de estos mecanismos es la expulsión espontánea por medio de **"eyaculación espontánea o sueños húmedos"**, que implica la salida del semen por las noches durante el sueño y esta se da de forma natural.

Es importante precisar que la forma de eliminación de los espermatozoides sobrantes explica por qué no es necesaria la masturbación para eliminar los espermatozoides producidos diariamente. Así mismo, esta eyaculación espontánea suele acompañarse de una sensación placentera, que no tiene que ser motivo de culpa o de vergüenza.

La primera vez que el chico experimenta un "sueño húmedo" puede coincidir con un sueño en el que quiere "hacer pipí" y no llega a tiempo al baño. De forma similar, esta eyaculación puede ocurrir sin que él se dé cuenta, pero a la mañana siguiente observará manchas en el pijama o la ropa interior.

Cada papá debe platicar esto con su hijo uno o dos años antes de la llegada de las mismas, de manera natural, con respeto y, sobre todo, procurándole seguridad ante el reto que implicará todos estos cambios durante la adolescencia.

Peligros que amenazan una formación saludable de la sexualidad en los adolescentes

1. Pornografía, la droga visual: Existen diversas definiciones sobre la pornografía, he decidido elegir la siguiente por el alcance de la misma e inclusión de las consecuencias para los involucrados: **Pornografía es cualquier imagen que conduce a la persona a usar a alguien más para su propio placer sexual.** Dicha imagen puede ser visual, auditiva o literaria, pues

se considera material pornográfico a los chats eróticos y cierta literatura. La pornografía está vacía de amor, intimidad, relación o responsabilidad⁸ y es altamente adictiva.

La cobertura actual de **internet y las nuevas tecnologías han extendido el acceso de los adolescentes a la pornografía**, los cuales difieren notablemente del contenido del pasado en los siguientes aspectos:

- a) **Las imágenes y videos en línea son portátiles**, y se encuentran siempre disponibles, lo que permite el acceso en cualquier lugar y momento.
- b) **Debido a que el contenido puede ser interactivo, aumenta el tiempo de exposición.**
- c) **El contenido sexual violento** es más frecuente en internet.
- d) La exposición a los medios en línea **es más difícil de monitorear para los padres** de familia.

Investigaciones revelan que la exposición a la pornografía en línea es común entre los niños y no es infrecuente entre las niñas. Dentro de los Estados Unidos, el 42% de los jóvenes de 10 a 17 años han visto pornografía en línea, el 27% dijo que vieron dichos materiales intencionalmente⁹ y el 11% reciben solicitudes no deseadas para participar en actividades sexuales o conversaciones, o para proporcionar imágenes sexuales.¹⁰ En Reino Unido, se estima que el 50% de los adolescentes de 13 a 14 años y el 70% de 15 a 16 años en el Reino Unido han visto pornografía en línea.¹¹

Estudios científicos sobre la pornografía en adolescentes concluyen que:

- Ver pornografía se asocia con actitudes sexuales más permisivas, incluyendo el tener relaciones sexuales, mayor sexo casual, conductas de riesgo como penetración anal¹² y más agresión sexual.¹³
- Reportes indican que hasta el 24% refiere disminución en la satisfacción sexual y casi 20% mayor necesidad de estímulos sexuales.¹⁴

En adultos, investigaciones científicas han demostrado que:

- Los hombres que miran pornografía tienen menos materia gris en el lóbulo derecho y registran una reducción de su actividad cerebral; además de necesitar cada vez imágenes más explícitas y gráficas para conseguir el mismo nivel de estímulo sexual.¹⁵
- La pornografía es la causa del entre 51% y 58% de los divorcios en los Estados Unidos.¹⁶

Un adolescente o joven que inicia el consumo de pornografía puede hacerlo por curiosidad, "recreación" o como una manera disfuncional de gestionar la ansiedad o tristeza; sin embargo, poco a poco, se van enganchando hasta volverse dependiente. La gente joven es la más afectada, debido al amplio acceso de pornografía en internet y la falta de supervisión de las nuevas tecnologías en casa, lo que va permeando poco a poco y dejando una herida en su sexualidad, afectando a nivel cerebral y en el trato con los demás.

La pornografía es una "droga" que afecta la química del cerebro. Su visualización genera la secreción de dopamina a nivel cerebral, lo que estimula las neuronas a su alrededor; pero, cuando las neuronas son excitadas múltiples veces, mueren más fácilmente, razón por la cual estas poseen un mecanismo de acción que implica reducir el número de receptores en su membrana para no ser excitadas tan fácilmente y, así, disminuir el daño, lo que incita a consumir una mayor dosis de drogas o contenidos pornográficos para secretar mayor dopamina y conseguir el mismo efecto de excitación sexual, placer y culpa; por la que cada vez se necesitará una dosis mayor o imágenes mucho más estimulantes para obtener el mismo efecto; esto invitará a que el adolescente busque cada vez visualizar contenidos pornográficos más peligrosos, agresivos y nocivos.

Los jóvenes que miran pornografía de manera regular tienden a cosificar al otro, viéndolo como un juguete sexual que existe sólo para su propia satisfacción y, en el caso de los hombres, disminuye la sensibilidad hacia el cuidado a las mujeres, llegando incluso a legitimar las agresiones físicas y verbales

en la vida real. La pornografía es una variable mediadora y potenciadora de la violencia.

La pornografía promueve una fantasía destructiva y negativa; en la mayoría de los casos, motiva al hombre que la consume a esperar de la “mujer” las mismas conductas que mira. Esta puede causar daños irreparables a nivel cerebral dañando el buen juicio y el control que todo ser humano debe ejercer sobre sí mismo.

.....

Javier, 22 años. Tengo 22 años y vivo anclado a la pornografía. Cuando tenía 12 años, un primo mayor me compartió unas imágenes por internet, al principio no entendía si quería verlas o no, me generaba una sensación de gusto, placer, pero a la vez me sentía mal, con vergüenza, me imaginaba a mi mamá y a mis hermanas así. Dejé de verlo, pero a los 15 años tuve una crisis emocional y ahora fui yo quien empezó a buscar videos en la red. Tengo una adicción a la pornografía y a la masturbación, no sé cómo relacionarme con las chicas, me siento avergonzado, no sé qué decirles, pues solo las imagino como actrices porno de una película.

.....

2. Sexting, exponiendo tu intimidad: En 2018, el 95% de los adolescentes en Estados Unidos poseía o tenía acceso a un teléfono inteligente. Dichos teléfonos son el mecanismo a través del cual muchos chicos y chicas comparten imágenes y videos de ellos mismos con otros adolescentes.¹⁷ El sexting implica el intercambio de contenido sexual (texto, imágenes o videos) a través de teléfonos celulares, cámara digital, una computadora¹⁸ o, incluso, por medio de videojuegos.¹⁹

Al paso del tiempo, el uso de las redes sociales se ha diversificado por parte de los jóvenes, pero Facebook sigue siendo la red más utilizada (71%) en usuarios de 13 a 17 años en los Estados Unidos. **Investigaciones han demostrado que compartir imágenes propias o materiales sexys en redes sociales genera en los adolescentes la creencia de que es importante ser “extrovertido sexualmente”** (coqueto salvaje, seductor y dando la impresión de que uno está sexualmente disponible).²⁰

Estudios demuestran diferentes niveles de exposición al sexting en menores de 18 años, 7%²¹, 15%²² y hasta un 27% han recibido imágenes de otras personas desnudos o semi desnudos; y un 14.8%²³ las han enviado.

El sexting se ha asociado con algunos riesgos como realizarlo por ser presionados o coaccionados,²⁴ o las imágenes y videos son enviados a un tercero²⁵ como método de intimidación o venganza. Finalmente, el sexting se ha asociado con otra serie de conductas de riesgos en adolescentes: relaciones sexuales, consumo de alcohol y drogas, además de problemas mentales como depresión e intentos suicidas.²⁶

.....

Gina, 16 años. Gina tenía 16 años cuando, estudiando el colegio, empezó a salir con un chico dos años mayor. Al principio, todo iba bien hasta que él empezó a pedirle poco a poco y de manera sutil que le enviara algunas fotografías a su celular, primero con ropa, después en traje de baño, hasta que, al paso de unas semanas, él empezó a solicitarle unas fotografías sin ropa. Ella se negó al principio, pero al ser “seducida” por él, empezó a enviarle estas fotografías. Al paso de unos meses, ella decidió terminar la relación, pero este chico, al sentirse despreciado, las hizo públicas en redes y cuentas de internet de compañeros suyos del colegio. La vida de Gina cambió completamente, tuvo que cambiar de colegio, sabiendo que esas fotografías quedarán para siempre en la red.

.....

¿Cómo cuidar el acceso a la pornografía y contenido inapropiado para los niños y adolescentes?

Como padre de familia, tienes la responsabilidad de cuidar en todo momento el contenido al que tus hijos tiene acceso, ya sea a través de los celulares o la computadora; para esto, te sugiero las siguientes medidas:

1. Explica a cada hijo lo que es la pornografía. El primer aspecto para abordar este tema es generar confianza, que si acaso tu hijo o hija ha visto pornografía pueda compartírtelo y en-

cuentre en ti un apoyo y consejo para dejar esta práctica, que puede llegar a ser tan adictiva como el consumo de drogas.

Es importante advertir a los niños (desde los 9 años) y adolescentes sobre este tipo de imágenes y videos, por qué evitarlas y todos los efectos que tienen en la salud física y mental de los jóvenes. Así mismo, hacer ver que la pornografía es solo el uso y abuso hacia otra persona, y que eso no es amor ni intimidad; que distorsiona la visión del hombre hacia la mujer, y que se agrava con el tiempo.

2. Alarga lo más que puedas el tiempo para entregar un teléfono con acceso a internet. Se ha considerado que la responsabilidad que adquiere una persona al recibir un teléfono con acceso a internet y cámara fotográfica sería la misma que manejar un auto... la pregunta obligada sería: ¿Entregarías las llaves de un coche a un niño de 11 años? Es por eso que la sugerencia es alargar lo más posible la entrega de este tipo de dispositivos, lo cual le permitirá madurar, adquirir mayores herramientas emocionales, de toma de decisiones y hacer frente a los retos de utilizar un celular.

3. Pacta del uso del teléfono móvil. Si entregaste ya un celular con acceso a internet, pacta el uso del mismo, explicándole a tu hijo que este no es privado y que tú, como papá o mamá, eres responsables del uso que él haga de su dispositivo. Para eso, él tiene que comprender y aceptar que debes conocer sus contraseñas, saber qué páginas de internet visita y qué puedes verificar en cualquier momento todo el contenido de grupos de Whatsapp, chats, llamadas, fotografías y cualquier información en el teléfono.

4. Limita el horario de uso del celular. Se puede configurar el router para limitar el acceso a internet a ciertas horas del día o en algunas habitaciones de casa, y así evitar que se encierre en su cuarto o lo vea cuando esté solo. De igual manera, hay que promover horarios para el uso del teléfono y, por las noches, es

recomendable guardarles el celular, para que no tenga acceso desde su cuarto antes de dormir.

5. Colocar las computadoras a la vista de todos. Para disminuir el riesgo de utilizar inadecuadamente las computadoras, es importante evitar que los menores tengan la privacidad necesaria para usar las webcams u otros dispositivos de forma inadecuada, por lo que se sugiere evitar, en la medida de lo posible, computadoras personales, y que los ordenadores se encuentren instalados en zonas comunes y de paso.

6. Explícale qué son los enlaces sospechosos y qué hacer ante ellos. La mayoría nos hemos topado con páginas pornográficas cuando navegamos por internet y, de inmediato, las hemos eliminado. Pero tus hijos aún están en proceso de desarrollo y pueden pinchar esos enlaces publicitarios que conducen a páginas pornográficas. Es importante explicarles que existen y que no deben acceder a ellas, sino contactarnos a la brevedad.

7. Conoce a fondo sus redes sociales. Evita la presencia de redes sociales en casa; si alguno de tus hijos ya tiene una cuenta, es recomendable que conozcas y tengas acceso a las mismas para verificar constantemente qué amigos tiene agregados en su perfil, cómo se llaman, qué edad tienen y de qué se conocen. Hay que estar atento con quién chatea o se comunica a través de las redes y, especialmente, por medio de los programas de mensajería instantánea.

8. Descarga una aplicación de control parental. Esta permitirá cuidarlos del acceso a páginas pornográficas, pero no de recibir imágenes, videos o contenido inapropiado de grupos de Whatsapp, mensajes de texto o cualquier red social; por lo que es importante hacer énfasis en los riesgos que pueden presentarse y mantener el vínculo de confianza para platicar sobre esto constantemente.

Elena, 13 años. Elena es una chica de 13 años cuyos papás le regalaron un celular cuando tenía 12. La manera cómo se comunica con los compañeros de su clase es de esta forma. Ella conoció en una reunión a Carlos, de 14 años, que estudiaba en otro colegio, e intercambiaron los números. Él empezó a buscarla y, al cabo de unas semanas, ya se escribían y hablaban todos los días. Carlos empezó poco a poco a pedirle que le enviara fotografías en su casa, de su habitación, después en su cama acostada, hasta que le sugirió que lo hiciera en ropa interior. Los papás de Elena se dieron cuenta de esto antes de que ella enviara este tipo de fotografías, por lo que, sabiendo en qué colegio estudiaba Carlos, fueron a denunciarlo con el director. La relación con Carlos terminó y los padres de Elena, además de retenerle el celular hasta que madure y comprenda el alcance que este tipo de situaciones puede generarle, están mucho más al pendiente de lo que sucede día a día con su hija.

¿Qué deben hacer los niños y adolescentes si ven una imagen o video pornográfico por error?

Lo más importante es haber hablado este tema con cada hijo desde los 9, 10 u 11 años y advertirle que alguna vez podría encontrarse de manera involuntaria con este tipo de contenidos en la red, y que si llegara a ver una imagen de desnudo o cualquier que le genere impacto, lo primero que debe de hacer es cerrar los ojos (pues se ha demostrado que el impacto de la pornografía tiene relación con el tiempo que se estuvo expuesto a dicho contenido) e ir a buscarlos a ustedes o a un adulto inmediatamente.

Actividades y actitudes que ayudan a fortalecer el diálogo y la confianza con tu hijo/a adolescente

1. Comer reunidos en la mesa: Comer o cenar en familia va mucho más allá de un espacio donde alimentarnos. **Es un momento fundamental para lograr unión y aprender valores y modales, es un vehículo de interacción familiar que refuerza la identidad de cada miembro e incentiva el encuentro cara a**

cara. Las comidas en familia constituyen una gran ocasión diaria para estrechar las relaciones entre padres e hijos.

Este espacio brinda la ocasión de platicar y compartir la vida cotidiana, intercambiar ideas, escuchar las inquietudes cotidianas y orientar a los hijos. Preguntarle a un hijo cómo le fue en los estudios, sus actividades y con sus compañeros le permite sentirse escuchado, tomado en cuenta, acompañado, en confianza y con la capacidad de poder compartir sus vivencias, tanto positivas como negativas del día.

Estudios médicos indican que realizar comidas o cenas familiares con mayor frecuencia se asocia con una ingesta dietética más saludable entre los jóvenes;²⁷ y, desde el punto de vista psicológico con menores casos de trastornos alimentarios, consumo de alcohol y sustancias, comportamiento violento y sentimientos de depresión o pensamientos suicidas. Así mismo, existe una mayor autoestima y compromiso con el aprendizaje o un promedio de calificaciones más alto en los adolescentes que comen frecuentemente a la mesa con su familia.²⁸

2. Realizar paseos o actividades fuera de lo rutinario: Para un adolescente realizar actividades en familia fuera de la rutina resulta positivo, pues además de fortalecer el vínculo con sus padres y descubrir actividades interesantes, ayuda a su desarrollo cognitivo y mejora su salud física y mental. Puede haber diversos planes para salir de lo cotidiano, por ejemplo:

- a) **Paseos culturales:** tales como visitar un museo, ir a una exposición de arte, acudir a una obra de teatro o al cine.
- b) **Planes al aire libre:** momentos donde, además de estar en contacto con la naturaleza y lograr la desconexión de la rutina de una ciudad, se pueda aprender alguna actividad deportiva diferente de lo habitual, como ir a escalar un monte, organizar una excursión al campo, ir a patinar en ruedas o andar en bicicleta. Así mismo, montar a caballo, cuidar granjas o realizar horticultura son planes que, además de entretener, promueven el conocimiento y el contacto con los animales.

3. Pasar tiempo de calidad y cantidad con tu hijo: si el vivir rodeado de responsabilidades y ocupaciones te llena todo el día, no olvides que dedicar tiempo a tus hijos debe ser una de tus prioridades. **La infancia y la adolescencia no esperan y todo el tiempo que puedas compartir con un hijo es el mejor recurso para mantenerte presente como padre de familia.**

Cuando papá y mamá pasan poco tiempo con un hijo, él se siente solo, los extraña y desea compartir más momentos con ellos de su vida diaria, y esto puede implicar vacíos de afecto. **Un adolescente debe tener certeza de que sus padres están presentes en su vida cotidiana, que saben cómo le va, si ha estado triste, cómo le fue en la escuela, con sus compañeros, cuáles son sus inquietudes, necesidades y sueños.**

Dos maneras de convivir en el día a día pueden ser: jugar un poco y hacer un espacio para cocinar. Jugar algún día de la semana un juego de mesa o de lógica, permite la convivencia familiar y promueve el respeto de las normas, tolerancia a la frustración, a ser empáticos, pacientes, así como exteriorizar sus emociones y gestionar sus fracasos y problemas. Por otro lado, cocinar en familia fomenta la cooperación y el aprendizaje, y permite seguir formando hábitos saludables de alimentación.

4. Aprender a escucharlo siendo un buen oyente: En muchas situaciones, **un hijo o hija adolescente que se acerca con sus padres para contártelos, compartirlos o confiarles alguna vivencia más que un consejo quiere y necesita ser escuchado.** Algunas herramientas para ser un oyente eficaz y mantener abierto el canal de comunicación con un adolescente son:

- a) **Ponerle atención cuando quiera compartirte algo, no estés viendo el teléfono o trabajando en la computadora,** si tu hijo se acerca contigo hazlo sentir que toda tu atención es para él.
- b) **Observa su expresión corporal, las palabras que utiliza,** si se siente nervioso o preocupado al tocar el tema y, si es posible, dale un abrazo, una palmada o toma su mano.

- c) **Ponte en su lugar y trata de entender la situación desde su punto de vista**, puedes parafrasear lo que dice y, de esta manera, ayudarlo a reafirmar o no lo que te comparte.
- d) **Al terminar, agradécele que te confíe sus pensamientos e inquietudes**, hazle saber que siempre vas a estar ahí para él, que puede tener plena confianza en ti y que siempre buscarás orientarlo pensado en el mejor bien para él y su futuro.

5. Si te has equivocado, pídele perdón: Papá y mamá buscamos darle lo mejor a cada hijo, pero estamos lejos de ser perfectos. En esta lucha diaria podemos equivocarnos; algunas ocasiones en cuestiones de poca importancia, pero en otras podemos herir y afectar la relación con un hijo. De aquí la importancia de aprender a pedir una disculpa.

Si has ofendido, gritado o afectado la relación con tu hijo, debes pedirle perdón sin importar cuánto tiempo haya pasado. Esto no es un acto de debilidad, sino una actitud que demuestra valentía y responsabilidad, que eres capaz de reconocer tus errores y que te preocupas por su bienestar. Tu hijo apreciará el escuchar una disculpa tuya, y de esta forma le enseñarás una importantísima lección sobre el valor de la humildad y la reparación del daño.





1. El adolescente vive un momento crucial de transición hacia la madurez física, búsqueda de independencia, mayor desarrollo cerebral e interacción entre iguales. Puede cambiar de parecer de un momento a otro y sentirse muy estresado, razón por la cual hay que ser paciente con él, estar muy presente y expresarle cariño físico.
2. Comparte tus propias experiencias de vida con tu hijo adolescente para lograr empatía y mayor confianza entre ustedes.
3. Un adolescente necesita hablar con sus padres sobre sus dudas de sexualidad, aunque muchas veces pareciera lo contrario.
4. Para responder dudas sobre sexualidad intenta propiciar el momento adecuado, cuando tú y tu hijo estén relajados y se evite el contacto visual para disminuir el estrés, por ejemplo, al manejar un largo camino.
5. Abordar los temas de sexualidad en soledad, es decir, tan solo los padres y cada hijo, le permitirá sentirse en confianza para profundizar más sobre el tema o despejar sus dudas sin la presencia y el cuestionamiento de otros hermanos.
6. La pornografía es falsa, es solo placer sin felicidad; pero sus consecuencias pueden ser destructivas y afectar a un adolescente de por vida.
7. Algunas diferencias entre placer y felicidad son: el placer dura poco, puede conseguirse con el uso de sustancias o pornografía, se expresa en soledad y puede volverse adictiva; la felicidad es duradera, no se necesita de sustancias para conseguirla, se expresa en compañía de los demás y no genera adicción.
8. Recuerda a cada hijo que lo que se sube a la red se queda ahí por siempre es decir, que NUNCA compartan fotos íntimas por el celular, pues ese material los perseguirá toda su vida.
9. Siempre será un riesgo entregar un celular a un niño, espera la mayor cantidad de años posibles para hacerlo.
10. Hagan el esfuerzo de realizar una comida diaria en casa con todos sus hijos a la mesa, esto mejorará su dinámica familiar, la relación entre ustedes y cada hijo, y la autoestima de todos los integrantes de la familia.

Papá, presencia clave en la educación afectivo sexual de cada hijo

Con cada trato de amor a tu esposa, demuestras a tu hija lo mínimo que debe esperar de un hombre y elevas el estándar de cómo tu hijo debe respetar a una mujer

Con la colaboración de Paulo Tort



El papá y la mamá son tan importantes que cuando falta alguno, difícilmente puede sustituirse, ambos son únicos e irremplazables y, en lo que respecta a la formación de los hijos, incluyendo la educación afectivo sexual, la presencia e involucramiento de los dos es indispensable. **Lo que tanto el padre y la madre no hacen por sus hijos probablemente nadie lo hará**, de ahí la responsabilidad y el privilegio de educarlos, formarlos, orientarlos y acompañarlos en todas las etapas de su vida.

La importancia de papá en la familia

En la actualidad se valora mucho la figura materna en la familia; y es cierto que la mamá es fuente de cuidados para un niño pequeño, pero esta relación necesita complementarse con la función paterna. **El amor del padre es igual de importante que el amor de madre**. Nuestra sociedad está necesitada de hombres, no machos ni desobligados, sino esposos-padres en quienes descanse la autoridad de la familia, la responsabilidad para cuidarla y protegerla, que sepan que lo mejor que pueden

dar a sus hijos no son bienes materiales, por los cuales pasen horas incansables de trabajo, sino darse a sí mismos, su tiempo, su presencia, su afecto, su cariño y su disciplina.

La autoridad del padre se encuentra menospreciada, lamentablemente la “ideología de género y el movimiento feminista radical” han ido relegándolo a un abismal segundo plano dentro de la familia y en la educación de los hijos; pero sobre todo, han generado una gran confusión alrededor del significado de la masculinidad y la adecuada autoridad.

Se necesitan hombres que puedan romper las cadenas del machismo, ausencia, agresión y falta de comunicación, padres que sepan poner límites a sus hijos para criar niños seguros con un rumbo claro por donde transitar y que, siendo ejemplo de protección, provisión y liderazgo amoroso, rompan con las ataduras y moldes que les impidan mostrar afecto físico a su esposa e hijos.

Los hombres son líderes naturales y sus hijos e hijas necesitan nutrirse emocionalmente de las cualidades que solo su padre puede aportar. Los cuidados de papá son clave en la educación afectivo sexual de un niño, y su presencia desempeña un papel importante y activo en la vida de sus hijos, incluso muchos años después de la niñez.¹

La figura paterna es necesaria para el equilibrado desarrollo psicológico de un hijo. Gracias a la presencia del papá, el bebé aprende a diferenciarse de la madre y a adquirir autonomía psíquica. **El niño descubre que el mundo no gira alrededor suyo, sino que hay alguien mayor que él, su padre;** aprende que su progenitor es quien pone límites y que este personaje diferente y complementario de su madre le mostrará el mundo desde la visión masculina. Él ofrece otro horizonte a cada hijo, al jugar, aprender valores y sentirse más grande, fuerte e independiente.

Así como la presencia de un papá cariñoso que dedica tiempo a sus hijos aumenta la fortaleza y la autoconfianza de un niño, le ayuda potenciar habilidades sociales, emocionales y cognitivas y será un fuerte pilar en las siguientes etapas de su vida; la ausencia del padre tiene consecuencias negativas en el desarrollo, la salud y autoestima de un hijo.

Investigaciones han demostrado que la carencia del padre presenta riesgos específicos en la crianza de un hijo, por ejemplo, un estudio de 8,409 niños concluye que la ausencia del papá en la infancia se asocia persistentemente con depresión de los hijos en la adolescencia y la edad adulta temprana.² Datos de Estados Unidos y Nueva Zelanda refieren que la ausencia del padre aumenta la actividad sexual temprana y el embarazo adolescente, así como otros problemas de salud mental, de conducta y en el rendimiento académico.³

Diferencias entre maternidad y paternidad al momento de educar

La **maternidad** es incondicional, es la presencia de la madre en todo momento para su hijo; el amor que acepta y quiere al niño por ser quien es. Desde la adolescencia la conformación física, el funcionamiento corporal y los ciclos hormonales preparan mes a mes a la mujer para la maternidad; al momento de concebir protege a su hijo por 9 meses dentro de ella y, al nacer, lo alimenta de su propio cuerpo, características tan propias que propicia que el amor se vuelva incondicional hacia su hijo y como consecuencia de este cariño, sea más complicado poner límites.

La mujer posee múltiples aptitudes para criar mujeres o niños pequeños pues, por lo general, tiene más tiempo para compartir con cada hijo y su propia intuición le permite identificar gestos, necesidades y comprender las primeras palabras. Así mismo, en el caso de las hijas, ellas maduran afectiva y sexualmente viendo a su madre, siguiendo su ejemplo.

Cuando hay varios hijos en la casa, el amor incondicional de la madre se vuelve a proteger al más necesitado en cada circunstancia (el que tiene una enfermedad, quién está con problemas en el colegio, el que ha discutido con algún amigo, el que ha sido víctima del *bullying*, quién necesita apoyo en las tareas, quién ha tenido una pelea, etc.), por lo que, en muchos casos, esto ocasiona que la madre sea vista ante los otros hijos como “injusta” y su autoridad sea discutible.

En el caso de la **paternidad**, el amor es condicionado, es decir, que pone límites, exige y se enfoca en que cada hijo dé lo mejor de sí. Razón por la cual un buen padre tiene autoridad porque hace lo que tiene que hacer y, por eso, puede exigir a los hijos que hagan lo que les corresponde.

El padre no cuenta con todas las cualidades físicas y emocionales de una madre para educar niños pequeños; pero es el responsable en forjar a los hijos hombres y juega un papel crucial en la educación afectivo sexual de sus hijas durante la adolescencia. Las mujeres no cuentan con todas las herramientas necesarias para educar hombres, pues para esto se necesita de otro hombre, y quién mejor que el papá.

Rol del papá en la educación afectivo sexual de su hija

El papá debe cumplir seis objetivos principales en la educación afectivo sexual de cada hija:

1. Ser destinatario de su afectividad: Los cambios hormonales en una chica adolescente la hacen experimentar una explosión de afectividad constante. Las mujeres en esta etapa de su vida necesitan volcar toda esta afectividad con alguien del sexo opuesto y nadie mejor que su papá para recibirla.

Pero, si el padre es ausente, indiferente o rechaza recibir esta afectividad, es muy probable que esa hija vaya a buscar con quién expresar todos estos sentimientos interiores, y esto puede terminar involucrándola sentimental y sexualmente con alguien, suscitar heridas emocionales, y será mucho más complicado que madure su afectividad y que en la edad adulta pueda elegir objetivamente al hombre con quien compartir su vida.

2. Reafirmar su feminidad: Aunque una hija va comprendiendo y haciendo suya la feminidad al ver a su madre, ciertas actitudes del papá ayudan a reafirmar esta feminidad.

La presencia y la guía del padre poseen una influencia determinante para que su hija se encuentre cómoda en su papel de ser "mujer". **El papá debe ser el primero que valore su belleza,**

inteligencia y cualidades (y decírselo constantemente) y quien le enseñe el valor de darse a respetar frente a los demás, sobre todo, frente a los chicos.

En la actualidad existe una cantidad descomunal de casos de chicos y chicas adolescentes muy confundidos sobre su sexualidad. Al llegar a esta edad muchas chicas sienten que no se están desarrollando físicamente conforme a los estándares de belleza, figura o feminidad que les dicta la moda, la música, las series, internet, y todos aquellos referentes superficiales. Ante la inseguridad típica de esta etapa de la vida y la falta de apoyo que encuentran en casa, muchas de ellas viven confundidas dudando del valor que tienen como mujeres, y esto puede orientarlas a ciertas conductas o a "tomar decisiones equivocadas", cuando lo único que necesitan es tiempo para crecer, desarrollarse correctamente y mucho apoyo en casa, sobre todo, del hombre más cercano de su vida, es decir, de su papá.

3. Escucharla: Es por todos sabido que la mujer habla mucho más que el hombre, esto debido a causas neurológicas y emocionales propios del genio femenino y como mecanismo para aliviar el estrés. La mujer cuenta con mayores conexiones cerebrales entre los dos hemisferios que facilitan que pueda hablar y realizar varias tareas al mismo tiempo. En la adolescencia esto se potencia, una chica necesita hablar de sus problemas, inquietudes, amistades y compartirse constantemente, y, a la vez, ser escuchada sin esperar una solución o respuesta, sino simplemente sentirse acompañada.

Aunque algunos papás se quejen de que sus hijas no quieren hablar con ellos, esto es falso; **una adolescente quiere ser escuchada, sin regaños ni imposiciones, sino inicialmente solo ser escuchada.** Necesita un guía, un confidente, un hombre que la escuche, le preste atención y, en su momento, de manera sutil pueda orientarla. Es aquí donde el papá desempeña un papel muy importante, ya que, gracias a su madurez, puede escuchar, acompañar y, si el momento lo permite, brindarle un buen consejo. Hoy más que nunca, una chica adolescente necesita de la atención, escucha y comprensión de su papá.

En ocasiones escuchar a una adolescente puede ser aburrido o cansado, pues habla de temas superficiales, sin sentido, con mucha emotividad y poco contenido; pero aquí es cuando el amor del padre y su madurez debe reflejarse en la dedicación del tiempo a su hija y, sobre todo, el interés en sus intereses.

Si tú no tienes este tipo de relación con tu hija y ella no se acerca a ti para compartirte sus inquietudes y conflictos, empieza a construir la relación ahora, dedícale 15 minutos todos los días solo a ella, para escucharla y de manera prudente orientarla; de esa manera, después de un par de semanas, ella querrá que esos tiempos se repitan cotidianamente, con lo que mejorará notoriamente su autoestima y la relación de confianza entre ustedes, lo cual será un escudo protector contra las amenazas a lo largo de su día a día.

4. Orientarla sobre la “visión” de los hombres: En este momento actual donde nos encontramos más conectados que nunca, nuestros vínculos sentimentales se han vuelto mucho menos personales que antes; cada día es más fácil entablar conversaciones y posteriores relaciones, incluso sentimentales, por Facebook, Instagram, chats, Whatsapp, mensajitos y cualquier red virtual; pero esto deja de lado el esfuerzo que le implica a un hombre “buscar y cortejar a la mujer”, como llamarle por teléfono, ir a su casa a visitarla, conocer a sus papás, invitarla a salir; es decir, vencer sus miedos y salir de su zona de comodidad por alguien que realmente le gusta y vale la pena para él.

Papá, imagina por un momento que tu hija te dijera que va a salir con un chico que tú no conoces, y que, al momento de llegar por ella, tan solo le mandara un mensaje al celular para avisarle que ya la espera, tu hija se despidiera de ti y se fuera caminando con él o se subiera a su coche... o que, por el contrario, tú le dijeras a tu hija que quieras conocer a este chico, que él tiene que bajarse del coche, tocar en la casa, entrar, saludarte, presentarse y platicar un rato contigo, que tú le preguntarás a dónde van a salir y a qué hora llegarán de regreso, ¿crees que este chico trataría de forma diferente a tu hija?, ¿no crees que con esto el joven sentiría la presencia del padre en la

casa y sería más respetuoso con ella al saber que hay un hombre más grande que él, su papá, que está pendiente de esta chica, tu hija?

Desde el inicio de una relación, el hombre debe esforzarse por la mujer y más si se concreta en un noviazgo. Qué fácil pueden ser las relaciones virtuales, declarársele a alguien por chat, mail o Whatsapp, sin que la chica esté presente; esto es muy distinto a ir su casa, invitarla a salir, conocer a su familia y amigos, y pedirle que sea su novia viéndola a los ojos, estando seguro del compromiso que esto significa. Tu hija vale la pena para ser tratada así.

Si el chico que “busca o pretende” a tu hija está listo para salir con ella, se esforzará en conocerla, buscarla, hablarle, visitarla en casa y presentarse con sus papás; pues es él quien debe buscarla. Si no la busca de esta forma, y quiere una relación fácil, por mensajes y sin conocer a los papás y la familia, es porque no la está valorando, entonces no vale la pena para que salga con tu hija y como papá debes de hacérselo ver.

¡Cuidado! En la adolescencia y juventud pueden darse relaciones tipo “amigos con derechos”, “amigos”, “free” y cualquier otra que no implique compromiso. Para los hombres es muy cómodo estar con una chica que les gusta, que pueden besar o acariciar sin compromiso, y es aquí donde cada papá debe estar presente y alerta para orientar a su hija en este tema.

Una relación que empieza en el anonimato, sin dar señales de formalidad, sin querer presentarse a los demás, no es una relación que vaya a cambiar con el tiempo, y por el contrario, tu hija puede salir muy lastimada. El papá juega un papel fundamental para hablar de esto. **¿Quién mejor puede orientar a una chica joven sobre los hombres que su papá que es hombre, que alguna vez fue joven y que sabe cómo piensan los chicos?**

Si desde el inicio de la adolescencia, el papá enseña a su hija la importancia de que el hombre tome la iniciativa, es más probable que el chico que le guste se sienta atraído por ella y que desde un inicio le quede claro que es una chica valiosa, que tiene una familia y un papá que ve por ella.

En este proceso de formación en la sexualidad, **el papá puede orientar a su hija en el cuidado que debe tener al elegir su ropa y cómo hablar y comportarse con los chicos.** El papá, que fue adolescente y joven, es la referencia que la hija necesita para comprender el pensamiento e intereses del mundo masculino.

¿A qué chico no le gusta una mujer que se arregla, que luce atractiva? Pero su interés real despierta en la manera en que ella se comporta. Una chica que se da su lugar a la larga despierta mucho más interés en un hombre que aquella que no sabe darse a respetar; y es aquí donde el papá juega un papel imprescindible al hablar con su hija sobre esto y reafirmarles que es especial y valiosa.

5. Mostrarle cariño y fortalecer su seguridad: Hombre y mujer no se relacionan de la misma forma, él es más visual, es decir, predomina el sentido de la vista, el gusto le llega por los ojos y, en el caso de las mujeres, son más auditivas y táctiles; el gusto irrumpre por las palabras y por tacto, de ahí el conocido dicho "verbo mata carita" que refiere que para una chica es más importante cómo le habla y cómo la trata el chico que le gusta que si es el más guapo o galán.

Comprendiendo la relevancia de los sentidos dependiendo del sexo, como papá puedes aprovecharlo. **A una chica, desde la infancia y en la adolescencia, hay que decirle palabras bonitas, repetir halagos.** Tú, como papá, debes expresárselo de manera cotidiana, pues ella necesita escuchar que la quieres, que es valiosa, importante para su padre y aceptada tal cual es; y esto debe escucharlo cuando tiene 6 y 7 años, pero también a los 13 y 14, y a los 18 y 20.

Tu hija necesita que seas una persona amable, sonriente, que la abraces y le digas que la quieres mucho, y necesita eso todos los días desde bebé hasta que tenga 24 años, pues de esta forma su autoestima irá creciendo y, como un radar, detectará rápidamente a los chicos que solo quieran "jugar con ella" o "pasar un rato".

A tu hija adolescente hay que hablarle en positivo de todas las virtudes que tiene y evitar recalcar lo externo, sobre todo, en esta etapa no es recomendable hacer comentarios sobre su aspecto externo, ni dar indicaciones que pongan en evidencia alguna “característica negativa”, por ejemplo: nunca decirle que tiene que bajar de peso, hacer dieta o ejercicio por el aspecto físico; sino, por el contrario, enfatizarlo desde el área de la salud, promoviéndole hacer ejercicio para mantener el cuerpo sano, comer sanamente y tener actitudes positivas que le ayude a su sano desarrollo físico y emocional.

De la misma forma, **nunca hay que compararla con alguna amiga, prima o conocida, ni resaltar cualidades físicas de otras personas.** Tu hija prefiere que destaque sus cualidades intrínsecas, sus valores y que no la compares con otras chicas.

En este forjar la autoestima, hay que recalcar la importancia de poner límites: horarios restringidos de salida, llegada, saber quiénes son sus amistades y conocerlos personalmente; pues al poner normas te estás preocupando por ella, tu hija lo intuirá con el tiempo y, de esta forma, ella aprenderá a establecer normas para sí misma; razón por lo cual es fundamental el “buen trato” que siempre, pero sobre todo en esta etapa, debe darse en casa; si tú eres un papá educado, respetuoso, amable y cariñoso, tu hija aprenderá que este es el ambiente en que debe relacionarse y ser tratada por los chicos.

6. Orientarla para elegir lo mejor: Por más incómodo que te puedas sentir al hablar con tu hija sobre sexualidad, noviazgo o chicos, es tu deber como padre aconsejarla para que vaya tomando las decisiones más acertadas para forjar su mejor futuro.

Respecto a las relaciones sexuales, la mejor elección que tu hija puede hacer es esperar para vivirlas hasta su matrimonio; e, incluso, si tú las tuviste antes de casarte o con otras mujeres antes de tu esposa, tienes la “autoridad moral” de orientarla hacia lo mejor y promover en ella las conductas más sanas que le permitan elegir mejor al pensar en el futuro, casarse y formar una familia.

Betty, 25 años. Mi papá y mi mamá vivieron sus altas y sus bajas, pero siguen juntos después de casi 27 años, y ese es un ejemplo para mí de la perseverancia.

Tengo dos hermanos más y mi recuerdo más preciado fue el viaje que realicé con mi papá cuando tenía 12 años, a pocos meses de cumplir 13; fuimos él y yo solos en coche a la montaña, tuve tres días a mi papá solo para mí. Me enseñó a prender la fogata, cocinar a la leña, pescar, disfrutar la naturaleza, sobre todo, recuerdo lo bien que platicamos, cómo le confié mis cosas y él me escuchó; desde ese viaje, se volvió mi mejor amigo toda mi adolescencia. Fue una experiencia que marcó mi vida y que nunca voy a olvidar...

Rol del papá en la educación afectivo sexual de su hijo

El papá es el primer responsable en ayudar a su hijo a identificarse y fortalecer su propia masculinidad. Tanto de niño como en la adolescencia, un chico tiene necesidades que solamente su padre puede satisfacer, el sentirse protegido, pero a la vez guiado e impulsado a conocer y descubrir el mundo, y, con esto, ir afianzando su fortaleza. El padre aporta tres elementos al desarrollo de su hijo:

1. Identidad: El padre fractura el complejo madre-hijo que se vivió desde el embarazo y durante los dos primeros años de la vida. Gracias a la relación amorosa con su hijo, el padre le brinda la conciencia de ser alguien distinto de su madre, un ser independiente, con existencia y vida propia.

Ya al final de la niñez y en la adolescencia, **el padre aporta buena parte del rol que tiene la familia dentro de la sociedad (es el famoso "soy hijo/a de ...") y la forma de ganarse la vida**, pues va forjando la identidad de un hijo el saber quién y en qué se desempeña su papá, qué lugar tienen frente a los demás familiares como abuelos, tíos y primos, y al grupo que pertenecen dentro de su sociedad.

2. Masculinidad: El padre es el primer ejemplo de masculinidad presente en la vida de un hijo. Su presencia, cariño y orientación

durante la niñez permite que ese niño se identifique con él y, como consecuencia, con su propia masculinidad. El realizar actividades propias de hombres y aprender a asumir riesgos genera esta identificación con su propio sexo, la cual será indispensable para que en la adolescencia se consolide la atracción por quien es distinto de él, es decir, por las chicas. **La presencia del padre es una guía necesaria durante todas las etapas de la vida desde la niñez hasta la edad adulta.**

El papá es el primer ejemplo de masculinidad y hombría para un niño. ¿Quién mejor que su padre para orientar a un hijo sobre cómo deben ser los hombres y de qué manera tratar a una mujer? Y el mejor modelo de esto es la forma en cómo su papá trata a su mamá.

3. Seguridad: El niño se sabe pequeño, frágil, está iniciando su crecimiento, dándose cuenta del lugar que ocupa en el mundo. Frente a esta debilidad se alza un hombre sabio y fuerte, el padre. Es una sombra que acompañará a su hijo por toda la vida (incluso después de la muerte); y, bajo esta, se sentirá protegido y cuidado. **El padre, gracias a sus características, forjará el carácter de su hijo, lo impulsará a competir y defenderse, hacer amigos, jugar y trabajar junto a los demás**, así como a divertirse con ellos. Le enseñará a conquistar con esfuerzo lo deseado; su palabra y su ejemplo son imprescindibles.

El amor del padre por su hijo lo hace un tomador de riesgos. Lo anima a subirse a un árbol, jugar con la pelota, emprender con audacia lo que no se le facilita. Esto da al niño un sentido de seguridad, pues esos primeros riesgos los realizará al lado de quien le inspira confianza y seguridad, y que lo motiva para ser, al igual que él, una persona segura y valiente.

Alberto, papá de Matías. Recuerdo que cuando Matías tenía cuatro años, nacieron sus hermanas mellizas, entonces toda la atención se volcó en las niñas; la casa era rosa floreada y todo mundo chuleaba a las bebés recién nacidas. Matías empezó a sentirse extraño, quería jugar con las muñecas de sus hermanas, a la casita y esto llamó mi atención, acudí con un orientador que me aconsejó

y, de esa forma, empecé a pasar mucho más tiempo con él. Me sentaba a su lado a jugar a las muñecas y, poco a poco, el juego se iba volviendo más rudo hasta que terminábamos haciéndolas volar y él y yo en el piso luchando. Recuerdo que le compré una playera e íbamos al estadio a ver el fútbol, y compramos algunas capas de superhéroes. Actualmente, es un chico de 15 años, que tiene muchos amigos y es parte del equipo de basquetbol del colegio.

.....

¿Qué hacer si tienes un hijo muy sensible o muy diferente de ti y de sus otros hermanos?

Es común que en familias con más de dos hijos hombres, uno de ellos pueda parecerte muy sensible, menos parecido a ti, más cercano a su mamá y, tal vez, no logres hacer “click” como con los demás y eso dificulte su convivencia. Lo primero que debes saber es que, como papá, ese hijo más sensible o no tan cercano a ti necesita más de ti que ningún otro hijo; quiere estar cerca tuyo, pertenecer a tu grupo, sentirse de tu equipo. **Es TU responsabilidad lograr que él se sienta feliz a tu lado, anhele estar contigo y también se sienta cómodo con su masculinidad.**

Dedicar tiempo a cada hijo

Hay que aprender a disfrutar y contemplar a un niño, pues un hijo es para gozarlo, no para sufrirlo. Sus padres tienen el deber de educarlo, pero no dejar de lado que hay que disfrutarlo. Al contemplarlo en silencio, puedes conocer mucho sobre él y, si todavía tienes un hijo pequeño, permítete verlo jugar, reír, escucharlo, aprenderás mucho si ves cómo se desenvuelve por sí solo. Es una maravilla verlo crecer, cuestionarse el mundo, imaginar y desear sobre su futuro, verlo jugar con sus hermanos y darse cuenta del papel tan importante que tiene en su familia.

El hogar es un medio natural para que un hijo aprenda a vivir en sociedad, aquí es donde ejercita el respeto, se aprende a compartir, ceder, negociar y defenderse de los peligros y riesgos del exterior. Dentro de las necesidades intelectua-

les, hay que enseñar a un niño habilidades para ser capaz de decidir lo mejor, es decir, educarlo para la vida y, conforme vaya creciendo, irlo orientando para elegir su profesión y estado de vida. Es ahí cuando papá y mamá, en un ambiente de confianza y respeto, podrán aportar algún consejo y opinión a su hijo. De igual manera, y aunque la decisión será solamente suya, poder orientarlo sobre la elección de su futuro cónyuge con consejos juiciosos.

Un hijo adolescente percibe el tiempo que sus padres le dedican de una manera muy especial, es decir, aunque no quiera convivir o platicar, si él sabe que hay alguien pendiente de él, se siente más seguro y tranquilo; por eso en parte la importancia de sentarse a la mesa a la hora de la comida, estar presente por las tardes en casa mientras él realiza las tareas del colegio, compartir responsabilidades del hogar como limpiar, cocinar o realizar ciertos arreglos del mismo; o simplemente acompañarlo al momento de ver una película o serie.

Atención especial para cada hijo

Para que un hijo se sienta amado y aceptado en la familia, papá y mamá deben dedicarle tiempo especial, un tiempo único para cada uno. Por ejemplo, podrían salir una vez al mes a solas con cada uno de sus hijos; ya sea a tomar un helado, a hacer las compras de la casa, pero en un espacio que el se sienta tratado de manera especial, como si fuera el único.

Así mismo, **si eres padre de varios hijos, al momento de prestarles atención en casa, hay que atenderlos a uno por uno.** Como muchas veces el tiempo no sobra y todos hablan y buscan tu atención al mismo tiempo, hay que enfocarse uno por uno, darle cinco minutos específicos a cada quien, es decir, ante una necesidad poner toda tu concentración por cinco minutos en cada uno de ellos, sin permitir que otros hermanos interrumpan y así cada uno será atendido de manera particular.

Hablar de cada hijo

Los padres tienen que conversar todo el tiempo de sus hijos, pero no de sus hijos en general, sino hablar en específico de cada uno, de sus circunstancias, sus problemas, del cómo evoluciona en la escuela, quiénes son sus amigos, cómo son las familias de los amigos; así como de sus cualidades específicas, sus gustos, habilidades y de las áreas de oportunidad que como papás pueden ayudar a mejorar. Ambos deben encontrar la forma de potenciar todo esto, ayudarlo a destacar y a encontrar su vocación de vida, respetando la libertad de su hijo, pero orientándolo sobre cómo evitar ciertas circunstancias que le hagan daño.

Papá y mamá deben conversar por lo menos una vez a la semana sobre cada uno de sus hijos en particular debido a que hay hijos más confidentes del papá y otros de la mamá, por lo que esto deben compartirlo entre ambos para tomar las mejores decisiones entre los dos.

Para lograr esta enmienda con éxito, es importante tener la visión del papá y de la mamá, lo que cada uno aporta con su comprensión, visión de la vida y experiencias personales. Son dos visiones diferentes que, al integrarse, generan una visión completa de cada hijo.

En la educación de los hijos deben jugar armónicamente la maternidad y la paternidad. Existe riesgo si alguno busca imponer su visión y educar desde su punto de vista, y esto puede afectar a la larga a los hijos. Cuando los papás no viven en armonía, no juegan como equipo y, por el contrario, uno sabotea las decisiones del otro, lo único que se ocasiona es una catástrofe donde los hijos son los que terminan determinando lo que se hace. Por eso la importancia que los padres conversen y lleguen a acuerdos sobre cada aspecto de la educación de sus hijos.

Las palabras convencen, el ejemplo arrastra

Podrás conversar con tus hijos sobre amor, sexualidad y cuidado del cuerpo, pero en muchos casos “las palabras se las lleva el viento”, y es muy importante el ejemplo que puedas dar sobre

esto. Debido a que la sexualidad humana se comprende mejor en torno al amor, el primer ejemplo de compromiso que viven los hijos es el de ustedes, la vivencia cotidiana del amor de sus padres.

El primer amor debe ser el conyugal, pues de ahí fluye hacia los hijos. El amor entre el papá y la mamá debe ser tan grande y especial que este logre irradiar con su calor y así sentirse seguros sobre el matrimonio de sus padres y su futuro en relación a ellos.

1. Demostrarse el amor: Expresarse físicamente el amor frente a los hijos por medio de un abrazo, tomarse de la mano, darse un beso, permite que ellos vean que entre su papá y mamá hay una relación muy especial. **Esta demostración implica también hablar bien del cónyuge, aunque no esté presente.** Cuando los hijos observan que sus padres se demuestran el cariño que se tienen se sienten tranquilos y seguros, pues su futuro depende del amor de sus padres. Mientras mayor sea el amor y el compromiso, la unión familiar estará más fortalecida.

2. Educar el respeto hacia el tiempo de los padres: Es importante enseñar a cada hijo el respeto por los momentos de soledad entre los padres y cuando ellos tratan temas personales; así mismo, deberá comprender que hay momentos en que sus padres necesitan estar o salir a solas para renovar su relación y pasar tiempo juntos, por lo menos una vez por semana, pues esto les permitirá consolidar su relación.

Por cuidado hacia los papás y respeto a su intimidad, es recomendable que los hijos duerman en su propia habitación, y esto es importante educarlo desde que son pequeños. Hoy más que nunca debes cuidar tu casa, a tus hijos y sobre todo, tu matrimonio. Vivimos en un mundo que no ayuda a lograr este objetivo y el “amarse para toda la vida”, algo que parecía sencillo durante el noviazgo y la luna de miel puede complicarse a lo largo de los años si lo dejamos en buenas intenciones pero no ponemos manos en acción.

¿Cómo suplir la figura paterna en la educación afectivo sexual de mis hijos si soy madre soltera, divorciada, separada o estoy viuda?

Si estás separada o divorciada, y el padre de tus hijos está presente en sus vidas, la recomendación sería, por el bien de los hijos, tener una relación lo más cordial posible y evitar hablar frente a ellos de manera negativa de su papá. **Expresarse mal del padre de tus hijos (aunque tengas razón) les genera tristeza, los hiere; por el contrario, hacer un esfuerzo por resaltar las cualidades del papá y evitar enfatizar sus defectos o externar los problemas que tengas con él ayudará a que tus hijos se sientan más confiados y valoren lo que su papá tenga que aportarles y, al paso de los años, te lo agradecerán.**

Si eres madre soltera o el padre de tus hijos está completamente ausente, sería recomendable:

1. Busca apoyo familiar: alguna figura masculina cercana que pueda suplir la presencia del padre, como por ejemplo el abuelo o algún tío en quien confíes plenamente. Él podría ser ejemplo de hombría y motivar a un niño desde pequeño a sentirse identificado con su propia masculinidad y, en el caso de una hija, comprender lo que debe ser un hombre y cómo merece y debe ser tratada.

2. Evita culpabilizar o desacreditar: en momentos de dificultad con un hijo, evita culpabilizar al padre ausente o al niño, pues hablar mal de su papá no propiciará actitudes positivas. En muchos casos los hijos se sienten responsables de la ausencia del padre a pesar de que no tengan ninguna responsabilidad sobre esto.

3. Pide ayuda profesional para ti y tu hijo: no temas buscar apoyo en un psicólogo o consejero, y conversar este tema con la psicóloga escolar. La ayuda profesional te ayudará a resolver los problemas que puedan surgir en la relación con tu hijo debido a la ausencia de su padre y a gestionar el perdón que debes tener contigo y con él por no acompañarte en la crianza.

4. Dedica tiempo a tu hijo: si no tienes con quién compartir las responsabilidades y tareas de casa, puedes tener una sobrecarga y sentirte muy agobiada, pero no olvides que vale la pena reservar un tiempo diario para compartir con tu hijo y disfrutar leer un cuento, pasear o ver un rato de televisión a su lado.

5. Sé tolerante y paciente contigo misma, y posteriormente con tu hijo: ocupar el rol de papá y mamá es imposible, pero sí puedes cumplir muy bien con tu rol de mamá y ahí dar lo mejor de ti; recordando que lo que no salió hoy bien podrá resolverse mañana.

Si eres viuda o el papá de tus hijos ya falleció, trata de destacar todo lo positivo, las cualidades y habilidades que él tuvo; que tus hijos conozcan por ti lo mejor de su papá. De la misma forma, sería recomendable buscar personas que sean punto de apoyo, puede ser familia, una figura masculina como algún abuelo o tío en quien confíes plenamente. Él podría ser ejemplo de masculinidad y permitirle a un niño, desde pequeño, sentirse identificado con su propio sexo y, en el caso de una hija, enseñarle cómo es el mundo de los hombres y debe y merece ser tratada por ellos. Así mismo, permitirá que tus hijos sigan creando vínculos de amor con esas personas cercanas a ellos.





1. El amor más importante en la familia es el amor entre el papá y la mamá. Haz lo imposible por hacer feliz a tu cónyuge y fortalecer tu matrimonio.
2. Papá, eres figura clave en tu familia, igual de importante que la mamá. Tus hijos necesitan de ti para su adecuado desarrollo y fortalecimiento de su autonomía.
3. La presencia de un papá cariñoso que dedica tiempo a su hijo aumenta la fortaleza y la autoconfianza de un niño.
4. Una chica adolescente necesita ser abrazada y escuchada por su papá.
5. Tú, como papá, eres responsable de guiar y mostrar la visión masculina del mundo a tu hija, para que ella aprenda cómo relacionarse y ser tratada por el sexo opuesto.
6. El papá es indispensable para fortalecer la masculinidad de su hijo desde la infancia, juega con él e invítalo a actividades solo para hombres.
7. Papá y mamá deben dedicar tiempo cotidiano a hablar de cada hijo y buscar en equipo, la mejor forma para educarlo y orientarlo.
8. Como esposo, ten detalles cotidianos de cariño con tu esposa, así tus hijas observarán qué deben esperar de un hombre y tus hijos cómo tratar a una mujer.
9. Papá, en ti recae la responsabilidad de poner límites y enseñar en casa a cada hijo el rumbo claro por dónde transitar.
10. Como mujer, no hay nada que te haga más feliz y especial que ser tratada con cariño, respeto y total compromiso por parte del hombre que amas.

Educar a tus hijos para el matrimonio

Unión libre: ¿paso anterior al matrimonio o un paso en falso?



Quienes son padres de familia desean el futuro más próspero para sus hijos, los abuelos anhelan lo mejor para sus nietos y si has tenido la bendición de cuidar, criar y orientar a algún niño o adolescente a lo largo de su vida, también desearias verlo triunfar. Esperas verlo crecer en generosidad, enfocado y dedicado a su vocación, compartiendo con los demás, aportando a la sociedad y, claro realizado como hombre o mujer viviendo a plenitud el matrimonio y la paternidad.

¿Quién no quiere ver a una pareja de novios formalizar y casarse? ¿Quién no quiere ver a sus hijos elegir a la persona indicada y llegar al altar? Frente a Dios (si profesas alguna religión), sus padres, amigos, familiares, arriesgando a entregarlo todo en esta gran aventura llamada matrimonio.

Con la desvalorización actual del matrimonio, pareciera difícil soñar tan alto, pues ante el número de divorcios en aumento y el nuevo movimiento de madres solteras por decisión propia, ¿qué complicado parecería hablarle a un joven de compromiso, fidelidad y el valor de unirse con alguien para toda la vida amando a plenitud?

Y aunque pareciera que el “matrimonio para toda la vida” es más cuestión de suerte que cualquier otra cosa, **hoy más que nunca tienes la responsabilidad de brindar todas las he-**

rramientas necesarias para que tu hijo pueda elegir correctamente y vivir su vida “de pareja” dentro de un matrimonio fructífero, que le permita en esta vida realizarse plenamente y vivir su vocación esponsal-paternal.

La familia sigue siendo una institución muy importante en América Latina, aunque la sociedad actual ha experimentado muchos cambios con respecto a este tema. Hasta hace algunos lustros, las familias estaban conformadas por papá y mamá, casados, que cuidaban a sus hijos. Hoy esto ha cambiado; cada vez más gente joven decide “juntarse” sin casarse y se encuentran a la alza las madres solteras y mujeres que, por falta de compromiso del hombre, cuidan y mantienen solas su hogar asumiendo el rol de madre y padre, trabajando y luchando día a día para dar lo mejor a sus hijos.

¿Por qué las personas viven en unión libre?

Unión libre, “vivir juntos” o cohabitar es cuando el hombre y mujer viven como si fuera un matrimonio, pero en realidad no es así. No están casados ni por la Iglesia, ni por el Estado, pero comparten techo y cama. Seguramente conoces parejas que viven o han vivido así “juntadas”, y son personas que no se casan argumentando que el matrimonio es sólo un papel el cual no necesitan y que al fin y al cabo, es lo mismo. ¿Tendrán temor de asumir un compromiso con responsabilidad? ¿Será que tienen miedo de entregar definitivamente el corazón?

En muchos casos, la unión libre se considera como una “**etapa de prueba**” para ver si la relación funciona o no, valorar cómo se llevan, si pueden convivir juntos por un tiempo largo, si son “sexualmente compatibles” y, en el caso que ambos cumplan las expectativas del otro, entonces casarse; sin embargo, ese “entonces” –en muchos casos– nunca llega. Estudios en Reino Unido indican que **cada vez más parejas que cohabitán se separan sin casarse, y se casan menos, en comparación con la década de los años ochenta. La convivencia es una relación de duración relativamente corta, pues a los 10 años de haber convivido, el 50% de las parejas se han casado, el 40%**

se han separado y el 10% siguen en unión libre.¹ En datos de “parejas” que han terminado su relación, aquellas que estuvieron casadas fue por 14.2 años y las que vivieron en unión libre su relación duró 3.5 años.²

En el fondo, la unión libre destruye lo que es una verdadera familia, pues la pareja –desde el inicio– no quiere establecerse legalmente, ni religiosamente, si es el caso. Son relaciones inestables, donde la fidelidad se pone en peligro porque, al no estar casados, cualquier dificultad puede hacer que la pareja se separe con las consecuencias emocionales que esto tiene para la mujer y los hijos.

En muchos casos, **la unión libre también lastima la fecundidad ya que al ser una “unión a prueba” se evita tener hijos y, en caso de que sí tengan hijos será difícil transmitir valores como la lealtad y el compromiso;** pues si los propios padres realmente se aman, ¿por qué no muestran su compromiso y se casan?

La unión libre, ¿libre de qué?, libre del compromiso para toda la vida, libre de sacrificio, libre de “fecundidad”, libre de generosidad, libre de proyecto a largo plazo. Este tipo de unión no puede equipararse al matrimonio pues este es una elección permanente o compromiso para toda la vida, donde la entrega o donación es total hacia el cónyuge, se puede vivir plenamente el verdadero significado de las relaciones sexuales, es decir, unir y abrir la posibilidad a nueva vida, y sobre todo, es el mejor espacio de estabilidad para el desarrollo de la mujer y sus futuros hijos. **La mejor garantía de compatibilidad social y sexual a lo largo del tiempo es el empeño en hacer crecer el amor día a día que implica el compromiso para toda la vida.**

El matrimonio no es una convivencia a prueba para ver si a uno le va bien y después decidir si se sigue adelante o termina, es una relación por la que uno se compromete con todo su ser y después pone total empeño en conservarlo y hacerlo fructífero. **El matrimonio, además de ser un “contrato legal”, es una alianza donde se realiza una inversión emocional completa y, además de entregarse en cuerpo y alma, se comparte y administran recursos económicos, sociales y emocionales que**

permiten actuar como una pequeña compañía de seguro contra las incertidumbres de la vida.

1. El matrimonio es el espacio donde se logra el mejor bienestar para los hijos: Un estudio publicado en 2013 con información de 16 países y 589 publicaciones académicas³ concluye que en el matrimonio donde los hijos biológicos viven con sus padres presentan casi 80% mayor bienestar en comparación con aquellos que viven en familias que cohabitán, divorciadas, padres o madres solos, padres vueltos a casar, y otros tipos de familias. Y este bienestar se refleja en aspectos como educación (71%), seguridad física (79%), relación padres e hijos (67%), vivienda (94%) y prevención de adicciones (73%), entre otros.

Estudios de 2017⁴ concluyen que, **dentro del matrimonio, a mayor nivel de comunicación y mejor satisfacción entre el papá y la mamá, mejor sería el bienestar infantil a lo largo del tiempo.** Los hogares formados por parejas casadas se caracterizan por conductas más sanas, los padres invierten más tiempo en los niños y aprovechan este tiempo en actividades más constructivas.⁵

2. Los hijos que viven con sus padres biológicos casados tienen menor riesgo de abuso: Un estudio nacional llevado a cabo en los Estados Unidos⁶ analizó 553,300 casos de niños que habían sufrido algún tipo de abuso emocional, físico o sexual, y en relación con la estructura familiar concluyó que los niños que viven con sus padres biológicos casados tuvieron la tasa más baja de abuso, mientras que los que vivían con un parente soltero que tenía un compañero de convivencia en el hogar tenían la tasa más alta en todas las categorías de maltrato. **En las familias de papá y mamá biológicos casados se presenta menor violencia física que en aquellas donde existe un padrastro y cohabitán.**⁷

En México, los resultados de la Encuesta Nacional de la Juventud 2010,⁸ representativa a 28,005 jóvenes de entre 12 y 29 años de edad, concluye que aquellos de entre 12 a 17 años que viven con el papá o la mamá solamente, padrastros, madrastras

u otros tipos de familia sufren 5.7 veces abuso sexual cuando no viven con ambos padres biológicos.

3. El matrimonio brinda mayor estabilidad a los hijos: La estabilidad familiar contribuye de manera sustancial al saludable desarrollo de los niños. **Investigaciones reportan que solo el 33% de los niños que han nacido en familias que viven en unión libre permanecen en esa familia estable hasta la edad de 12 años, en contraste con más del 70% de los niños nacidos de padres casados.**⁹ Además, los niños nacidos de padres en unión libre experimentan casi tres veces más transiciones familiares (vivir dentro de nuevos matrimonios o cohabitaciones de sus padres) que aquellos nacidos de padres casados.

4. El matrimonio disminuye el riesgo de violencia hacia la mujer y los hijos: En relación con el bienestar de la mujer, en las familias que cohabitaban se presenta mayor riesgo de sufrir violencia. **Investigaciones de 2016¹⁰ reportan que las mujeres que cohabitaban tenían aproximadamente 2.1 veces más riesgo de sufrir violencia** con múltiples lesiones corporales y casi dos veces más probabilidades de experimentar más de un método de violencia física que las mujeres casadas.

Así mismo, en relación con la delincuencia, un estudio en Noruega¹¹ –el cual dio seguimiento por 22 años a todos los niños nacidos desde 1982– reportó que: a) Los niños y jóvenes que vivían con su papá y su mamá biológicos, el 8.9% de los casos habían cometido algún delito. b) Los niños y jóvenes que vivían en familias con divorcios, padres o madres solas u otros tipos de familia, el 21.5% de los casos habían cometido un delito.

5. El matrimonio genera mejor nivel de salud para los hijos: Los hijos de padres casados en matrimonios estables tienen ventajas en su desarrollo cognitivo, de comportamiento y de salud en relación con los niños criados en otras estructuras familiares. **Investigaciones¹² reportan que el matrimonio estable está asociado con las puntuaciones cognitivas más altas y con la menor cantidad de problemas de conducta; así como con me-**

nor obesidad en relación con las familias monoparentales y una menor probabilidad de episodios asmáticos en relación con las familias con padrastros.

Ale, 32 años. Soy Alejandra, tengo 32 años y Santi, mi hijo, tiene cinco. Conocí a Luis en la universidad a los 20 años, él tenía 23 y estaba terminando sus estudios. Después de ser novios por 2 años, me propuso que me fuera a vivir con él para ver si estábamos seguros de nuestra relación y si funcionaría en la convivencia diaria; no me encantó la idea, pues siempre pensé en el matrimonio, pero lo quería mucho y acepté pensando que en un futuro podríamos casarnos. Así empezó la relación, pasó el tiempo, nunca estuve muy feliz, pues sentía que él no daba su 100%. Terminé mi carrera a los 24, empecé a trabajar y, al paso del tiempo, me quedé embarazada. A Luis no le encantó la idea de tener un hijo, pero yo estaba muy ilusionada. Cuando tenía 27 años nació Santi y Luis cambió su actitud, estaba contento de ser papá, pero la relación entre nosotros se fue desgastando, hasta que nos separamos. Actualmente, vivo sola con Santi, Luis lo ve poco, una vez cada quince días y, aunque se hace cargo de sus gastos, me siento decepcionada y sola en la tarea diaria de educar y formar a nuestro hijo.

¿Cómo oriento a mis hijos para que elijan correctamente para el matrimonio?

El primer paso para orientar sobre el valor de la elección es reconocer las fases o periodos que existen entre el “conocer a alguien que te gusta” y “llegar al altar”. Existen cuatro etapas definidas desde el enamoramiento hasta la madurez propia del amor.

Cada uno de estos estadios corresponde a un estado de madurez de la persona y su relación con el otro y, por lo tanto, los cuatro estados pueden generar una sensación de plenitud, es decir, que en cada etapa sientes que nada podría ser mejor y que la relación se vive a plenamente. Esto sería como la diferencia entre el volumen de diversos contenedores de agua, el primero es un simple vaso, el segundo es una cubeta, el tercero es

una tina y el cuarto es una alberca; si todos se encuentran llenos de agua, cada uno considerará que vive a plenitud, pero evidentemente es mucho mayor la cantidad de agua de una tina que de un vaso o de una alberca en relación con una cubeta.

1. Ilusión: Este primer estadio lo denomino “etapa de la ilusión”, donde **se experimenta el amor a primera vista, gusto o enamoramiento**. Conoces a alguien único que te atrae, gusta y que consideras un bien para ti. Para que desde el inicio esta etapa sea auténtica, es importante que tengas una escala de valores de lo que consideramos un bien. Para algunos puede implicar atracción física inicial, pero si posees cierta madurez, ese bien (además de implicar el gusto por las características físicas de la persona) considerará valores emocionales, intelectuales y espirituales más profundos.

En este momento, **el conocimiento que tienes de la otra persona es superficial y te ilusionas al pensar en lo que él o ella podrían ser**, atribuyes cualidades que quisieras que tuviera; pero son sentimientos pasajeros cuya base es la imaginación y no la realidad.

Si esta atracción o “gusto a primera vista” es recíproco, ambos tratarán de conocerse y tener un mayor acercamiento, esperando que, si el chico está realmente interesado, sea él quien busque con mayor énfasis a la mujer. Cuando este enamoramiento se da solo en uno de los dos involucrados, al paso de unas semanas o un mes desaparecerá.

2. Deseo: Posterior a la etapa de la ilusión, y si es que esa atracción a primera vista es recíproca, surge la fase del deseo, donde se da la oportunidad de que ambos se conozcan mejor. **Deseas estar con la otra persona, pasar tiempo juntos, compartir momentos y adentrarse en sus misterios**. Pero debes tener cuidado, porque en esta etapa puede existir cierto “engaño”, ya que, si este deseo por estar cerca del otro no es modulado por la premisa de buscar su bien, puedes caer en una situación donde la atracción y el sentido narcisista sean quien conduzca la relación.

En diversas ocasiones este deseo permanece superficial y dirigido hacia el ámbito sexual y si a esto le sumas que el bien del otro no ocupa un lugar prioritario, es posible que esta relación sea algo pasajero; sin embargo, cuando existe un interés mayor solo de alguno de los dos por seguir adelante, esto da lugar a que se permitan relaciones sin compromiso como "amigos con derechos", "aminovios", "frees" o cualquier otra nomenclatura que implique que, aunque este deseo esté presente, el interés, la madurez o la situación personal motiva a rehuir del compromiso llamado noviazgo.

Muchas chicas quedan atrapadas en esta etapa donde, aunque sí existe gusto o atracción, el hombre evita comprometerse, pero ellas – con tal de mantenerlo cerca– entregan mucho, esperando que esto sea el primer paso para después llegar al noviazgo. En la mayoría de los casos, esto no sucede, pues si el chico desde un inicio no se quiere comprometer, seguramente es inmaduro y no lo hará. Es en este tipo de relaciones cuando como padre de familia debes orientar a tus hijos, sobre todo, a las mujeres y resaltar el gran valor que tienen y el porqué no deben permitirse este tipo de relaciones sin compromiso donde por lo general terminan lastimadas y desvaloradas.

Después de salir un par de veces, platicar y conocerse más a fondo:

- Pueden decidir no salir más, por no tener puntos en común que les permitan consolidar una relación o una amistad más profunda.
- Podrían darse cuenta que esa atracción solamente los llevará a una amistad y así mantener la relación.
- Pero sí existe atracción, deseo, cierta madurez para buscar un primer compromiso y el bien del otro ocupa un lugar importante, este deseo generalmente se dirige hacia la tercera etapa, conocida como noviazgo.

3. Noviazgo: Si existe atracción, gusto por estar con el otro por parte de ambos y se respeta la dignidad propia y de la pareja, el siguiente paso sería el noviazgo.

Al inicio de esta fase el cariño entre ellos es joven, anhelante e inestable. En muchas ocasiones sobre todo entre adolescentes, los noviazgos duran un par de meses y después terminan; pero ante esta madeja de sentimientos, atracción y cariño, para amalgamar y forjar el “amor” hay que insuflarle madurez, estabilidad, intimidad emocional y empezar a consolidar un proyecto de vida a futuro.

El noviazgo es una etapa muy valiosa de conocimiento personal y de pareja, en la cual es indispensable conversar y vivir situaciones cotidianas de la vida. Hay que darle tiempo al tiempo y enfrentarse a problemas y momentos de desacuerdo para ver cómo reaccionan ambos ante estas situaciones y encuentran la solución.

En un noviazgo maduro no puede haber secretos, ambos deben platicar sin vergüenza, sin temor, ya que esa confianza será la que ayude a forjar el amor todos los días. Así mismo, la fidelidad es una virtud que debe vivirse desde esta etapa, el cómo cuido los sentimientos del otro, el siempre darle su lugar, el cómo trato a las personas del sexo opuesto.

Hay que **evaluar el plan de vida personal, ver si su futuro va en la misma dirección, haber conversado sobre los hijos y su futura educación, la forma en que administrarán los ingresos de la casa** (pues al momento del matrimonio el ingreso será de los dos), el tiempo que dedicarán a sus padres, hermanos y amigos; y, sobre todo, deben tener claro que el matrimonio no es para uno, el matrimonio es para amar y hacer feliz al cónyuge, pues sólo de esta forma se deja fuera el egoísmo y se puede crecer en el amor.

¿Cómo imaginar casarse y pasar los siguientes 50 años de la vida al lado de alguien con quien no se ha platicado de todos los temas importantes, no se tiene un plan de vida en común o con quien no se conoce bien?

Siendo así podríamos considerar que el noviazgo tiene tres objetivos concretos:

- a) **Lograr intimidad emocional y pleno conocimiento del otro,** que implica ser mejores amigos, confidentes, y cui-

dar la fidelidad en todas sus dimensiones. Es decir, ir creciendo en pareja y amalgamándose el uno al otro.

- b) Profundizar sobre el conocimiento individual**, es decir, crecer como persona y tener claros los objetivos que se quieren lograr en la vida a nivel personal e ir madurando su vida interior, sus emociones y conflictos personales.
- c) Aprender a transformar la vida de la otra persona de manera cotidiana**, ayudándole a ser mejor, feliz todos los días y, ante la adversidad, salir adelante como equipo.

Para crecer dentro del noviazgo, hay que tener cierta madurez humana para encarar las responsabilidades y el compromiso que esto implica; por ejemplo, tener autodominio pues para poder dar lo mejor de uno es importante primero poseerse a sí mismo.

También hay que considerar desde esta etapa cómo es el trato frente a su familia y a sus amigos; así mismo, si para alguno es importante la vida espiritual y la religión, sería preferible que para el otro también lo sea. **Es un gran regalo el compartir la vida espiritual, crecer como novios en la fe y, posteriormente, dentro del matrimonio.**

Al paso del tiempo (para algunos serán meses, en otros casos años) y dependiendo de la madurez personal y de pareja, **llegará a un momento clave, donde exista una profunda intimidad emocional, ambos compartan sus valores más arraigados, se hayan trazado un único proyecto de vida a futuro, exista cierta solvencia económica y como hombre y mujer libres se den cuenta que se pertenecen el uno al otro.** Ambos querrán ser protegidos y protegerse de cualquier otra mirada; en este momento, se concreta la decisión más importante de la vida, unirse en matrimonio.

Es por esto que **"el amor no es un sentimiento, es una elección"**. El amor no es aquel flechazo del deseo, gusto a primera vista o una fantasía, sino implica con objetividad optar por la persona que te ilusione, sueñes, pero –a la vez– que cumpla con las expectativas de aquello que es importante para ti: los valores y la religión, el respeto, la fidelidad, el compromiso con

el trabajo, la posibilidad de tener hijos, los mismos intereses y plan de vida, el nivel cultural, entre otros.

4) Amor esponsal: El último estadio se refiere al matrimonio, la alianza entre un hombre y una mujer con la promesa de unirse para toda la vida, crecer en el amor personal y hacia los hijos. Considerando esto, el matrimonio posee tres características únicas:

- a) Indisolubilidad:** es ceder tu persona y donarte en cuerpo, mente y espíritu; y, al ser un regalo para el otro, la entrega es total y de por vida. **Estar unidos hasta que la muerte los separe apostando todo tu futuro.** Al saber que estarán juntos siempre, la donación hacia el cónyuge puede ser absoluta.
- b) Unidad:** **el hombre y la mujer son mundos diferentes, dos genialidades únicas y a la vez recíprocas, que se complementan** y pueden construir un proyecto común potenciado. Aquí se comparten ambos, lo mejor de la masculinidad y la feminidad que se integran para fusionarse, crecer en el amor y criar a los hijos.
- c) Apertura a la vida:** el que ama busca comprometerse, unirse de por vida, vive feliz y busca compartir esta felicidad; por eso el amor es imposible no compartirlo. Si entre los cónyuges se han entregado la vida de manera recíproca, ese amor necesita proyectarse en una nueva vida humana, la presencia de un hijo en la familia.

Es así que el amor matrimonial te reta a seguir creciendo y evolucionando afectivamente; en primer lugar, entre los esposos y, posteriormente, con los hijos. **El matrimonio es un espacio de crecimiento personal potenciado por el amor del cónyuge, que debe reflejarse en un bien para toda la familia.** Este amor complementario entre los esposos es el ámbito necesario para lograr el mejor cuidado y la crianza de los hijos; es el mejor ejemplo de compromiso, apoyo mutuo y trabajo en equipo que puedes ofrecer a tus pequeños.

Habiendo definido cuáles son los estadios desde el “enamoramiento” a la consolidación del “amor y el matrimonio”, es

importante hacer algunas precisiones para que, como papá, orientes mejor a tus hijos adolescentes y jóvenes:

- Hay que tener amigos: Es importante que antes de llegar las etapas de ilusión y deseo, los adolescentes tengan amigos; **solamente amigos y amigas; no “aminovios”, ni amigos con derechos,** ni amigos que se besen, ni nada por el estilo, sino solamente amigos que les permitan adentrarse el mundo del sexo contrario.

Al conocer gente y divertirse sanamente, los adolescentes poco a poco irán formando su propio criterio para distinguir en un futuro por quién “valdría la pena ilusionarse”. La única forma para conocer chicos y chicas es platicando con ellos, sobre sus gustos, sueños, anhelos, y darse cuenta realmente quién vale la pena en relación a los intereses personales.

- La mujer madura antes que el hombre: Estudios han demostrado que, a nivel cerebral, debido a una reorganización más rápida de las conexiones neuronales,¹³ así como por acción de las hormonas, la mujer madura antes que el hombre. Por eso **es posible que, a los 20 años, la mujer ya esté pensando y buscando una relación de noviazgo que con el tiempo se concrete en matrimonio, a diferencia de un chico de 20 años, que no está buscando ninguna relación seria.** Debido a que la madurez del hombre depende de varios aspectos: haber cosechado algunos logros profesionales o académicos, como por ejemplo haber terminado la universidad y tener un trabajo o fuente de ingreso estable, tener objetivos y metas a corto, mediano y largo plazo, haber aprendido a comunicar sus sentimientos, escuchar a los demás y reconocer sus errores; se considera que antes de los 22 o 23 años, pocos hombres están buscando una relación seria, por lo que es recomendable que si una chica posee ya cierta madurez, opte por un hombre mayor que ella.

- Es mejor no enseñar de más: Las mujeres son auditivas y los hombres más visuales, esto implica que por lo general la primera impresión no se olvida. Si al salir o conocer a una

chica, ella viste con un gran escote, mini falda o enseña el ombligo, y el chico es inmaduro, solo verá "un cuerpo" y no "el valor" que la chica tiene como mujer; es muy probable que solo la busque para obtener ese cuerpo que ella "está ofreciendo". Ocurre algo similar con la forma de bailar. **El baile refleja una parte externa de la mujer, mas no su totalidad.** Pero si una chica baila de forma provocadora y se presta para el reguetón o el perreo, solo dejará ver aquella parte sexual que un hombre inmaduro busca, y no les permitirá conocer todo el valor que tiene como mujer.

Es aquí donde educar en la modestia tiene un valor incalculable, y con esto no me refiero a verse aburrida o fea; sino por el contrario, guiar a tus hijas para que aprenda a vestir y bailar de una forma donde su belleza y feminidad refleje el valor que tiene y el cómo merece ser tratada por los hombres; y no solo despertar la faceta visual en ellos.

- **Aprender a escuchar la conciencia:** Pedro dormía tranquilamente en su cama y a las 3 a.m. su perro empezó a ladearse, Pedro bajó a la cocina y le dijo que callara pues no podía dormir, a los 10 minutos ladró nuevamente y Pedro bajó enojado y le gritó que lo dejara dormir; a los 10 minutos volvió a ladearse y Pedro bajó enojado, le puso un bozal y lo mandó fuera de la casa, para poder dormir. En ese instante salió el ladrón de la despensa donde estaba escondido y le robó a Pedro todo lo que tenía. El perro al que Pedro no quiso escuchar era su conciencia, que muchas veces buscamos silenciar a toda costa para poder hacer lo que queremos sin consecuencias, aunque esto nunca suceda.

Hay que forjar la conciencia en cada hijo, esa voz interior que le dice: ¡cuidado!, no te la juegues. Es ese sentimiento que una chica experimenta si, al conocer a alguien que le gusta, él quiere besarla y sobreponerse. Claro que el chico le gusta, pero hay algo dentro de ella que le dice alerta, solo será por esta noche y mañana no habrá nada.

- **El futuro matrimonio no es la cura a tus problemas:** El matrimonio no cambia a las personas ni cura de ciertos vicios; es de-

cir, que el joven que es infiel, no por casarse vivirá en fidelidad, aquel que se excede en el consumo de alcohol en la etapa de noviazgo lo seguirá haciendo dentro del matrimonio, quien no trabaja antes de casarse, no se entusiasmará por el trabajo en un futuro. **Por eso es tan importante la etapa del noviazgo y el vivirla de la forma más objetiva posible para poder valorar en todas sus dimensiones a la otra persona.** Como se inicia el matrimonio, por lo general, así se vivirá dentro de él.

.....

Elena, 36 años. Jorge es el papá de mis hijos, lo conozco desde hace 16 años, yo tenía 20 y él, 23. Me atrajo desde el primer momento, salimos y empezamos a ser amigos; me gustaba su compañía y platicar con él, pero me daba cuenta de que tomaba mucho alcohol en las fiestas y yo no. Empezamos a ser novios y esta actitud continuó, siempre me decía que él podría controlarlo y que en cualquier momento lo dejaba, yo sin saber mucho le creí y pensé que, al paso de los años, sería responsable en este aspecto. Primero vivimos juntos tres años y llegó nuestro primer hijo, luego nos casamos y llegó el segundo, pero su relación con la bebida nunca cambió y fue empeorando con el tiempo. Al paso de unos años de casados, nos divorciamos. Me lamento por no haber abierto los ojos para darme cuenta de su problema con el alcohol; estaba nublada, enamorada, hasta que un día ya no pude más.

.....

Todos los que son padres quieren lo mejor para sus hijos, verlos felices, realizados, crecer, desarrollarse plenamente y encontrar su vocación. Si tú estás casado y tienes la bendición de tener un matrimonio estable, de muchos años, y vives con altas y bajas, pero feliz en tu relación conyugal, quisieras ver en un matrimonio así o mejor a tus hijos; por otro lado, si vives separado, divorciado, o eres padre o madre que cría solo a sus hijos, comprenderás el dolor de haber vivido una relación que terminó y el efecto tan negativo que esta ruptura tiene en los hijos, y no quisieras esto para ellos sino que eligieran correctamente y se casaran para toda la vida. Es por eso que si dedicas tiempo, esfuerzo y muchos recursos para ayudarlos a que encuentren su vocación

profesional, ¿cómo no dedicarle el mismo tiempo y esfuerzo a orientarlos para que elijan correctamente a la persona con quien casarse, si esta es la decisión más importante en la vida?

¿Cómo orientarlos si ya han tenido relaciones sexuales?

Lo primero y más importante es que, aunque un adolescente o joven haya tenido relaciones sexuales (con uno/a o varios/as chicos/as), tiene la capacidad de comprender todo lo que gana al decidir ya no tenerlas más y esperar hasta el matrimonio.

Cuando un joven se da cuenta que ha cometido un error y lo asume como tal, es una demostración de madurez y vale la pena verlo como un logro. **En muchos casos tiene relaciones sexuales a temprana edad porque está confundido, por presión del novio o novia, de sus amistades,** o simplemente porque nunca había reflexionado sobre todas las ventajas de aprender a esperar y vivir de manera más objetiva su relación.

Por eso, aunque haya tenido relaciones sexuales con una o más personas, si decide esperar, pueden optar por la **"segunda virginidad"**, guardarse, esperar y darse la oportunidad de conocer de manera objetiva a la persona con quien compartir su vida. No se trata de juzgarlo/a, todos hemos cometido errores, y la actitud de madurez y perdón personal es levantarse y saber que siempre se tiene una nueva oportunidad de hacer bien las cosas.

Si es que ya tiene un noviazgo "formal" con miras al matrimonio en algún momento, pero han tenido relaciones sexuales, con mayor razón vale la pena que deje de tenerlas, que se de la oportunidad de valorar su compromiso y calidad de relación sin sexo; y así aprenderá a valorar momentos de convivencia con ambas familias, amigos, a valorar la manera en que asumen y resuelven sus problemas y las situaciones cotidianas de la vida; podrá dedicar más tiempo, concentración y energía a terminar con sus estudios, salir adelante en el trabajo y, sobre todo, darse ambos cuenta "sin tener la vista nublada" si el amor que existe es genuino y son el uno para otro.





1. Fomenta, conversa y da ejemplo en casa sobre el valor del matrimonio como el mejor espacio para el adecuado desarrollo y bienestar de los hijos.
2. La decisión de vivir en unión libre puede ser un gran paso en falso; si el objetivo es llegar al matrimonio, este no es el camino seguro para lograrlo.
3. Platica con tu hijo adolescente sobre el noviazgo y el compromiso de fidelidad que ya existe en este. Si no está preparado para vivir la fidelidad cordial (no hablar por teléfono ni salir con chicos del sexo opuesto, aunque sean amigos), tampoco lo estará para tener novia.
4. En la adolescencia y juventud, es importante tener amigos del sexo opuesto para aprender y conocer cómo piensa, se comporta y qué anhela en la vida aquel que es diferente y complementario a ti.
5. El amor no es un sentimiento, es una elección; es el ímpetu diario de cuidar el corazón del otro, en serle fiel hasta en los más mínimos detalles, y forjar un camino para recorrerlo juntos toda la vida.
6. Si en casa y para tu hijo su “fe” es importante, oriéntalo para que busque una persona con su misma religión y costumbres; y, de esa forma, pueda crecer espiritualmente en su matrimonio y formar una familia en torno a los valores que para él sean importantes.
7. Enfatiza en tu hija la importancia de la modestia, vestir, bailar y comportarse de cierta forma que realce su feminidad, inteligencia y belleza, las cuales reflejen el valor que tiene y cómo merece ser tratada por los hombres.
8. La mujer madura antes que el hombre. Si tienes hijas explícales esto, para que no esperen una actitud muy madura o el mismo compromiso de un chico de su edad.
9. Recuerda a tu hijo la importancia de aprender a escuchar su conciencia, si siente en el corazón que un comportamiento o actitud no es correcto, es porque no lo es.
10. La segunda virginidad es la oportunidad que se da a un adolescente o joven de cicatrizar sus heridas pasadas y aprender a esperar por las relaciones sexuales hasta el matrimonio.

¿Por qué esperar por las relaciones sexuales?

Esperar por las relaciones sexuales permite elegir de manera mucho más objetiva a la persona con quien casarse y compartir toda la vida



En este último capítulo del libro buscaré responder a las siguientes preguntas: ¿Vale la pena esperar por las relaciones sexuales y educar a tus hijos para que esperen “hasta el matrimonio”?, ¿podrían lograrlo?, ¿qué argumentos presentarles para que vean la espera como algo positivo y no como una “represión sexual”? Aunque de inicio se pueda dudar si esto es viable, la respuesta es: Sí es posible. Como lo he expuesto a lo largo de todo el libro, si tu hijo o hija tiene su “jarro” lleno de cariño físico, una adecuada vinculación emocional con sus padres, se siente seguro de sí mismo y ha podido vislumbrar con claridad su proyecto de futuro y trazar una ruta de vida, sí podría esperar por las relaciones sexuales, no como un “asunto represivo” sino como quien decide postergar una gran recompensa para elegir de la mejor manera posible.

Mencionaré 10 ventajas para un adolescente o joven que decide esperar por las relaciones sexuales hasta el matrimonio:

1. Elimina completamente el contagio de las más de 35 infecciones de transmisión sexual (ITS): La abstinencia sexual sig-

nifica no tener relaciones sexuales ni contacto sexual en cierta etapa de la vida. Una persona abstinente es alguien que nunca ha tenido relaciones sexuales o alguien que ha tenido relaciones sexuales, pero decide no seguir teniéndolas durante algún tiempo. Esta es la única forma 100% efectiva de prevenir el contagio del VIH y otras ITS.¹ Las personas que no son sexualmente activas y las que son sexualmente activas en relaciones fieles y exclusivas con parejas no infectadas no tienen riesgo de presentar una ITS² por vía sexual.

Una investigación del año 2018³ aplicada a 60,611 mujeres de entre 15 y 49 años concluyó que aquellas que iniciaron relaciones sexuales a temprana edad tuvieron múltiples parejas sexuales y un aumento en el riesgo de una ITS. Así mismo, un estudio realizado a 837 adolescentes y adultos jóvenes de 15 a 24 años⁴ demostró que las mujeres que iniciaban las relaciones sexuales a temprana edad tenían mayor número de parejas sexuales. Otro análisis realizado a 8,337 jóvenes⁵ encontró que mientras menor es la edad del inicio de la vida sexual mayor será la cantidad de parejas sexuales, concluyendo que el inicio de las relaciones sexuales en la adolescencia es un problema de salud pública, con implicaciones a corto y a largo plazo.

En Estados Unidos, un estudio realizado a 9,844 jóvenes de entre 18 y 26 años de edad que fueron examinados por presentar una ITS como clamidia, gonorrea y tricomoniasis, concluyó que, a menor edad de inicio de la primera relación sexual, mayor es la probabilidad de padecer una infección sexual.⁶

Valentina, 21 años. Soy estudiante de diseño y conocí a Fernando hace dos años. Empezamos a salir y, después de cuatro meses, inició nuestro noviazgo. Él ya había tenido relaciones sexuales antes como con tres o cuatro chicas, yo nunca las había tenido. Al paso de los meses, me propuso tener relaciones sexuales, yo no estaba muy segura, pero pensé que así se enamoraría más de mí; me equivoqué. Aunque usamos siempre condón, a los seis meses de tener intimidad, me salieron una especie de verrugas con forma de “coliflor” en la zona genital, que con el paso de los meses fueron aumentando de tamaño. Acudí al médico y me dijo que era papilo-

ma humano y que mi novio me había contagiado. Me lamenté muchísimo, mi relación terminó un par de semanas después de esto y me quedé con el corazón dolido y una infección muy contagiosa.

.....

2. Si es mujer, evita riesgos para su salud al no utilizar hormonas anticonceptivas: Las hormonas anticonceptivas afectan la salud de las mujeres, sobre todo, de las más jóvenes. **Utilizar estas hormonas por largos períodos aumenta el riesgo de desarrollar síntomas depresivos⁷ (sobre todo, en adolescentes),⁸ dislipidemias (padecer niveles excesivamente elevados de colesterol o lípidos en la sangre)⁹, problemas periodontales (del cuidado bucal)¹⁰, alteraciones de vasculares como trombosis venosa profunda,¹¹ tromboembolia pulmonar,¹² infarto al miocardio o corazón, accidentes cerebrovasculares,¹³ colitis ulcerativa,¹⁴ cáncer de mama,¹⁵ entre otras.**

Un estudio publicado en 2019,¹⁶ realizado en más de 7,800 mujeres que usaban el dispositivo intrauterino, anticonceptivos intramusculares y levonorgestrel, concluyó que el **4% de las participantes presentó efectos adversos muy graves a la salud y el 9%, efectos por los que dejaron de usar estos anticonceptivos.**

Un estudio nacional llevado a cabo en Dinamarca entre 1996 y 2013¹⁷ sobre el uso de anticonceptivos hormonales, intento de suicidio y el suicidio, dio seguimiento a casi medio millón de mujeres durante un promedio 8.3 años, concluyendo que el uso de anticonceptivos hormonales se asociaba positivamente con el intento de suicidio subsiguiente, alcanzando el suicidio su punto máximo después de dos meses de uso de los mismos, siendo las mujeres adolescentes quienes experimentaron el mayor riesgo.

Otra importante investigación en Dinamarca¹⁸ dio seguimiento por 10 años a 1,8 millones de mujeres, comparando la presencia de cáncer de mama entre aquellas que nunca habían usado hormonas anticonceptivas contra aquellas que sí los habían utilizado. **El estudio concluyó que la presencia de cáncer de mama fue mayor en las mujeres que habían usado anti-**

conceptivos hormonales, sobre todo, en aquellas que llevaban más de cinco años de uso.

Tan graves han sido las consecuencias negativas de los anticonceptivos en la salud de la mujer que la Organización Mundial de la Salud los ha catalogado como cancerígenos tipo 1; es decir que, si se usan, el riesgo de presentar cáncer aumenta significativamente con el tiempo, de igual forma como ocurre con un fumador.¹⁹

Así mismo, la píldora de emergencia, del día siguiente o anticoncepción de emergencia (PAE) es una gran dosis de hormonas. Tan solo en una pequeña pastilla se puede encontrar el equivalente a 15 dosis de anticonceptivos diarios, por lo que usar la “dosis recomendada” de dos pastillas de emergencia en menos de 24 horas implica consumir todo un mes de anticonceptivos hormonales en tan solo un día.

Existen varios tipos de PAE y, aunque inicialmente se sugirió que inhibían o retrasaban la ovulación, investigaciones recientes indican que existe un efecto postovulatorio, lo que afectaría la implantación del embrión, por lo que el efecto sería abortivo^{20,21}. Estos pueden tener efectos inmediatos en la salud de la mujer como: dolor intenso de cabeza,²² náusea, vómito y mareos, intenso dolor abdominal,²³ letargia,²⁴ es decir, presentar disminución del estado de alerta también conocido como “efecto zombie”, hemorragias vaginales intensas^{25,26} y embarazos ectópicos²⁷ o que tienen lugar fuera del útero de la mujer, generalmente en las trompas uterinas.²⁸

Debido a que la PAE es una bomba de hormonas y su uso es relativamente reciente, todavía no se tienen estudios confiables que indiquen qué pasará con la salud de aquellas chicas que usaron regularmente esta píldora, pues al venderse sin receta médica a menores de edad, existen adolescentes y jóvenes que llegan a usarla hasta 15 veces al año.

Aprender a esperar por las relaciones sexuales hasta el matrimonio reduce el riesgo de presentar cualquier efecto nocivo relacionado con el uso de hormonas externas que no son necesarias si la mujer se encuentra sana. La anticoncepción es un absurdo que busca generar en la mujer la falsa idea

que la fertilidad es una enfermedad cuando esta no lo es, por el contrario, “ovular” es un regalo de la vida, para poder dar vida; y por eso hay que cuidarla.

.....

Mónica, 22 años. Trabajo y estudio una carrera técnica de administración. Hasta antes de conocer a Omar, quien fue mi novio un año, solo había tenido relaciones sexuales en una ocasión, a los 18 años. Empezamos a ser novios y, a los dos meses a tener relaciones sexuales; aunque él usaba condón, yo me sentía nerviosa todo el tiempo al pensar que podría quedarme embarazada, por lo que empecé a tomar la píldora de emergencia muy seguido, en ocho meses la tome más de 10 veces. Mi salud se afectó, subí mucho de peso, mi humor cambió, todo el tiempo lloraba y estaba más preocupada e inquieta que nunca. Después de un año, mi relación terminó y mi salud quedó muy afectada.

.....

3. Retrasa la maternidad y la paternidad. Un embarazo en la adolescencia no es el escenario con el que sueñan la mayoría de las chicas que tienen relaciones sexuales, utilicen o no anticonceptivos. Aprender a esperar elimina la posibilidad de un embarazo antes de tiempo, lo que les permite –sobre todo a las mujeres jóvenes– seguir estudiando y prepararse para el futuro. **El momento ideal para la maternidad, tanto para la madre como su hijo, es dentro del matrimonio, cuando se tiene certeza de la familia que se ha formado, y tanto el hombre como la mujer han asumido un compromiso de por vida** y están dispuestos a asumir su rol de padres educadores.

El uso masivo de la “anticoncepción”, incluyendo el condón, sólo ha logrado desentender al hombre del compromiso hacia la mujer y lo ha vuelto mucho más irresponsable en torno a la sexualidad. **La fantasía que las pastillas “previenen el embarazo” ha sido un facilitador del sexo “fácil y gratuito” dentro de una relación,** sin que esto implique amor, compromiso o responsabilidad.

4. Disminuye la posibilidad de presentar otras conductas de riesgo: Un estudio²⁹ efectuado a más de 17,000 jóvenes de entre 15 y 24 años concluye que el inicio de las relaciones sexuales en la adolescencia aumenta el riesgo de presentar menor nivel educativo, mayor consumo de sustancias nocivas como alcohol, tabaco y drogas, e involucrarse en otras conductas negativas incluso huir de casa.

El consumo de tabaco y alcohol en la adolescencia está relacionado con el inicio de las relaciones sexuales en esta etapa.³⁰ Estudios demuestran que a menor edad del inicio de las relaciones sexuales aumenta el consumo de tabaco y bebidas alcohólicas;³¹ y que se presenta un incremento de entre el 50 y el 100% de consumir más tabaco y marihuana que en quienes no han tenido relaciones sexuales.³²

Datos de Francia, Finlandia, y Polonia indican que consumir cigarros, alcohol y otras drogas, aumenta el riesgo de tener relaciones sexuales en la adolescencia.^{33,34} Un estudio aplicado a 7,664 adolescentes en 2019³⁵ reportó que aquellos que empezaron a usar marihuana antes de los 15 años tenían mayores probabilidades de tener relaciones sexuales a temprana edad.

De manera similar, los adolescentes que inician relaciones sexuales en esta etapa presentan mayores problemas de conducta³⁶ y agresividad, mayor número de alteraciones mentales³⁷ y pobre bienestar psicosocial.³⁸

Un amplio estudio en Suecia del año 2015 realizado a más de 3,432 adolescentes concluyó que aquellos que tenían relaciones sexuales mostraban más comportamientos de riesgo, tales como: aumento en el número de parejas sexuales, experimentar sexo oral y anal, fumar tabaco, consumir drogas y alcohol, y mostrar comportamientos antisociales como ser violento, mentir, robar y huir de sus hogares. **Las mujeres que tuvieron un inicio sexual prematuro experimentaron más abuso sexual y, en el caso de los hombres, mostraron más riesgo de experimentar un débil sentido de coherencia, baja autoestima y pobre salud mental, junto con experiencias de abuso sexual, venta de sexo y violencia física.**³⁹ Estas consecuencias se

agudizan en los adolescentes que inician las relaciones sexuales antes de los 16 años.^{40,41}

5. Promueve un ambiente positivo hacia el estudio y el futuro trazado: La juventud es un período crítico para conocerse a uno mismo y forjar el carácter; para aprender, desarrollarse y sentar las bases para una vida de logros. Los adolescentes que están involucrados en una relación intensa donde existe intimidad sexual se vuelcan sobre ella, justo en el momento que deberían estar estudiando y labrando su futuro, desarrollando habilidades, descubriendo nuevos intereses, forjando amistades y asumiendo mayores responsabilidades sociales.

Los adolescentes que tienen relaciones sexuales en esta etapa de su vida tienen más riesgo de dejar la escuela.⁴² Así mismo, dejar la escuela aumenta el riesgo de tener relaciones sexuales a temprana edad⁴³ y otras conductas sexuales de riesgo.^{44,45,46}

La asistencia a la escuela y un ambiente de compromiso por el estudio disminuye la probabilidad de tener relaciones sexuales;⁴⁷ por el contrario, los adolescentes que son sexualmente activos a temprana edad tienen menos posibilidades de obtener un diploma de la preparatoria o acudir a la universidad^{48,49,50} y tienen menor relación con instituciones como la escuela, la familia y los grupos religiosos.⁵¹

Diversos estudios en adolescentes demuestran que:

- Las mujeres que tienen relaciones sexuales abandonaron cinco veces más la escuela que las que no las tienen y, en el caso de los hombres, es mayor. De las adolescentes sexualmente activas a los 16 años, solo el 16% terminó la escuela, en comparación con el 70% que no tuvieron relaciones sexuales y terminaron su educación.⁵²
- Quienes iniciaron relaciones sexuales a más temprana edad tuvieron menos probabilidades de terminar la escuela secundaria⁵³ y obtuvieron calificaciones más bajas.⁵⁴
- Aquellas chicas que habían abandonado la escuela tenían más posibilidad de tener relaciones sexuales y aumento de embarazos; a diferencia de quienes seguían estudiando⁵⁵.

- Quienes faltaban a la escuela o fallaban más en las pruebas académicas tenían en mayor proporción relaciones sexuales.⁵⁶

6. Propicia una mejor elección de la persona con quien casarse: Las relaciones sexuales unen y generan entre los amantes un lazo afectivo, emotivo y de tal intimidad que ninguna otra relación lo puede igualar. **Desde el punto de vista fisiológico (funcionamiento del cuerpo humano), durante la formación de los vínculos afectivos de pareja y en las relaciones sexuales se producen en mayor cantidad oxitocina y vasopresina, las cuales son hormonas del apego.**^{57,58} Estas hormonas producen una sensación de vinculación especial con la pareja y, como consecuencia, la relación se vuelve más sólida.

Dentro del matrimonio, este apego es muy positivo, pues ayuda a que los esposos se mantengan unidos, fieles y felices a lo largo del tiempo; sin embargo, cuando no hay un compromiso para toda la vida y ya se han tenido relaciones sexuales, este apego disminuye objetividad a la relación, puede motivar a continuar con una relación conflictiva y a sentirse "atado" al otro sin realmente querer una relación a largo plazo.

La espera por las relaciones sexuales hasta el matrimonio permite durante el noviazgo darse la oportunidad de conocer al otro de la manera más "objetiva" posible, y tener claro lo que ambos esperan para el futuro, hablar de todo lo que se considera fundamental, de lo que se puede ceder y lo que no, de las virtudes y valores que sean inamovibles para cada uno y sobre los objetivos que trazarán como familia. Vivir la intimidad sexual antes de tiempo limita la capacidad de elección, lo que puede conllevar a elegir de manera inadecuada a la persona con quien contraer matrimonio y futuras consecuencias negativas para las parejas y los hijos durante este.

7. Anima a sentirse seguro de uno mismo y no valorado por el sexo: Las relaciones sexuales y el placer sexual que se vive en estas tienen en sí mismos el poder de unir al hombre y a la mujer estrechamente, por lo que podrían prolongar una rela-

ción poco sana basada en la atracción física y el interés sexual. **En muchos casos, las jóvenes se sienten “atrapadas” en una relación de la cual quisieran salir, pero no encuentran cómo hacerlo, se sienten esclavizadas al novio que busca tener relaciones sexuales**, no saben decirle que no y temen ser abandonadas si se niegan a tenerlas.

Por lo general, estas relaciones tienen lugar en la clandestinidad, crean un clima de temor a ser descubiertos, a ser traicionados después de haberlo entregado todo, a ser juzgados socialmente y las mujeres viven con angustia mes a mes la posibilidad que se presente un embarazo inesperado (aunque usen anticonceptivos).

Además de esto, **las relaciones sexuales promueven un temperamento celoso**, pues la falta de compromiso para toda la vida hace temer constantemente en los adolescentes y jóvenes el abandono o desencanto instantáneo del novio o novia, por lo que la intimidad sexual antes del matrimonio engendra en los novios un clima de constante sospecha de infidelidad.

Así mismo, se ha demostrado que **un importante número de chicos adolescentes tienen relaciones sexuales porque “quieren saber cómo es, divertirse, la mayoría de sus amigos ya las tienen, porque quieren ser más populares o por excitación sexual”**.⁵⁹

¿Cómo podría tener certeza una mujer que es valorada por ella misma y no solo porque tiene relaciones sexuales con su novio? **La verdadera prueba de amor entre un hombre y una mujer es que puedan vivir sin sexo en el noviazgo**, solo así sabrán si realmente se están eligiendo el uno al otro.

Las mujeres que deciden esperar por las relaciones sexuales hasta el matrimonio son más seguras de sí mismas, se sienten más libres para cuestionar si la relación de noviazgo les conviene o no, les permite ver con perspectiva objetiva su relación y tener plena certeza de que no están embarazadas. Todo esto genera en ellas un sentimiento de confianza personal que las vuelve mucho más determinadas para luchar por sus metas y poderse compartir de manera más plena.

Noemí, 20 años. Conocí a Alexis cuando tenía 18 años, me empezó a buscar, salimos y en un par de semanas me pidió que fuera su novia. Él tenía cuatro años más que yo, y varias mujeres en el camino. Me gustaba mucho, así que acepté. Llevábamos unos meses de novios, yo estaba muy enamorada, él poco a poco me fue incitando y, cuando menos me di cuenta, ya estábamos teniendo relaciones sexuales. Nunca estuve muy segura, no fue como lo había soñado, todo el tiempo me lo insinuaba, nos teníamos que esconder para tener sexo y si le decía que no, él se molestaba. Antes de un año la relación terminó, creo que solo me quiso para acostarse conmigo.

8. Promueve la intimidad emocional entre la pareja: La mejor forma de conocer al otro es platicando, viviendo momentos juntos y situaciones cotidianas a lo largo del tiempo, razón por la cual el noviazgo es un tiempo muy valioso para conocerse. Una relación romántica consiste esencialmente en cultivar una amistad y no hay amistad sin conversación continua y sin compartir intereses.

El platicar y compartir genera lazos de amistad y ayuda a que uno descubra al otro, que conozca sus defectos y sus cualidades. **Cuando una pareja de novios espera por las relaciones sexuales hasta el matrimonio, su comunicación es buena porque no se han centrado en el placer, sino en la alegría de compartir puntos de vista, vivencias,** el día a día y en el intercambiar conversaciones profundas. Un hombre y una mujer deben cultivar una amistad íntima antes de planear su matrimonio e iniciar la intimidad sexual.

Al tener relaciones sexuales, la intimidad física hace sentir a los jóvenes que están emocionalmente unidos, cuando en realidad puede no ser así, pues solo los une la cercanía del cuerpo, pero no la intimidad emocional. Esta cercanía física pareciera una manera fácil de relacionarse, pero eclipsa otras formas de comunicación, es un modo de evitar el trabajo que supone la verdadera intimidad emocional, como hablar de temas personales y profundos y trabajar en las diferencias básicas que existan entre ambos y que les permitirá discernir si son el uno para el otro para compartir toda la vida.

9. El dolor será menor si el noviazgo no funciona: Las relaciones sexuales antes del matrimonio generan un “efecto de vidrio empañado” que disminuye la percepción objetiva de la realidad, pues la intimidad y entrega que se vive en las relaciones sexuales llega a ser tan intensa que ensombrece la elección por la otra persona.

El noviazgo es el tiempo ideal para conocer y elegir a la persona con quién compartir toda la vida. Si al paso del tiempo, la relación es poco satisfactoria y no tuvieron relaciones sexuales se puede identificar de manera más sencilla que ambos no son compatibles y, así, cada uno tomar su propio camino; pero cuando se han tenido relaciones sexuales, muchos deciden mantener la relación o casarse sin verdadera elección pues la intimidad sexual enmascara las incompatibilidades que después se manifiestan en el matrimonio. En otros casos, se da la ruptura en el noviazgo, pero suele tardar mucho más tiempo y ser más dolorosa; en muchos casos, es como vivir la tragedia y el dolor del divorcio sin nunca haber estado casados.

10. Aumentan las probabilidades que funcione el futuro matrimonio: Datos de la Encuesta Nacional de Crecimiento Familiar en los Estados Unidos⁶⁰ sobre mujeres casadas y relaciones sexuales antes del matrimonio concluye que quienes no habían tenido relaciones sexuales antes del matrimonio presentaban las tasas más bajas de divorcio (del 5%) a los cinco años de matrimonio, comparado contra el 20% de quienes habían tenido una pareja sexual anterior, 30% de quienes habían tenido más de dos parejas sexuales y 33% de quienes habían tenido más de 10 parejas sexuales.

Así mismo, un estudio en 2017⁶¹ refiere que las personas que se casaron sin haber cohabitado tiene mejor relación matrimonial que aquellas que se casaron habiendo vivido antes juntos; y muy superior de aquellos que viven en unión libre sin planes de casarse. **Quienes se casaron sin haber vivido juntos antes presentaron los niveles más bajos de desilusión en las relaciones y, entre las mujeres, los niveles más altos de felicidad.**

Esperar por las relaciones sexuales hasta el matrimonio permite ser más objetivo y claro al elegir dentro de noviazgo, no existe presión interna de “tener que quedarse” con esa persona, o externa (por ejemplo por el nacimiento de un hijo antes de casarse) lo que disminuye relaciones forzadas y, por el contrario, contribuye a generar matrimonios más sólidos y felices.

Nunca es tarde...

Muchos adolescentes y jóvenes que ya han tenido relaciones sexuales cometan el error de pensar “es demasiado tarde para mí, aunque quisiera, no podría cambiar”. Pero en realidad, sin importar la edad, todos tienen la libertad de optar por la mejor opción. Si tu hijo ya tuvo relaciones sexuales, o inclusive varias parejas, siempre puede recibir un buen consejo de parte de sus padres, levantarse, mirar hacia adelante, aprender a esperar y darse la oportunidad de reconocerse a él mismo, escucharse, plantear prioridades para la vida y abrirse a conocer nuevas personas de forma clara y objetiva.

Si ya tiene una relación de noviazgo, oriéntalo hacia la espera como la mejor herramienta que le permitirá conocer objetivamente a la persona con quien compartir toda su vida. **Esperar por las relaciones sexuales hasta el matrimonio motiva a una pareja joven a invertir su tiempo en concretar metas estudiantiles o laborales, valorar si los sentimientos de su relación son genuinos**, vivir situaciones cotidianas de la vida, tomar decisiones que permitan prepararse para el matrimonio y crecer en el amor en el noviazgo.

La intimidad sexual como expresión del amor es una fuente de alegría, gozo y placer, al saberse un hombre y una mujer unidos para toda la vida, con la certeza de la entrega y compromiso del otro ante cualquier situación. **Las relaciones sexuales más felices, significativas y gratificantes ocurren en un contexto de aceptación y entrega total, cuando la dimensión unitiva y procreativa se entrelazan**; es decir, cuando el sexo refleja la fusión de dos personas por toda su vida en matrimonio.





1. Esperar por las relaciones sexuales previene cualquier infección de transmisión sexual.
2. Los riesgos a los que expone una chica su salud por el uso de hormonas anticonceptivas se evitan al esperar por las relaciones sexuales.
3. Las hormonas anticonceptivas aumentan el riesgo de cáncer de mama, depresión, suicidios y enfermedades vasculares, entre muchas otras.
4. La intimidad sexual en los jóvenes promueve un temperamento celoso, pues la falta de un compromiso para toda la vida los hace temer constantemente un posible rompimiento o abandono.
5. Tener relaciones sexuales en la adolescencia y juventud temprana aumentan riesgo de otras conductas de riesgo como consumo de alcohol, tabaco, drogas, deserción escolar y violencia.
6. La asistencia a la escuela, el enfoque hacia el estudio y una ruta de vida clara disminuye la posibilidad de tener relaciones sexuales durante la adolescencia y juventud temprana.
7. Esperar por las relaciones sexuales ayuda a elegir de manera más objetiva y libre a la persona con quien casarse.
8. Un hombre y una mujer deben tener una profunda amistad y objetivos de vida en común antes de planear su matrimonio.
9. El noviazgo es el momento ideal para valorar lo fundamental, lo que se puede ceder y lo que no, las virtudes y valores que sean inamovibles para cada uno y sobre los objetivos que trazarían como familia en el momento que estén casados.
10. Nunca es demasiado tarde, aunque se hayan tenido relaciones sexuales, siempre se está a tiempo para esperar por estas hasta el matrimonio.

Reflexión final



Hoy más que nunca cada hijo necesita ser acompañado y guiado por su papá y su mamá, pues sus palabras, consejos, gestos y compañía irán propiciando en él la seguridad de saberse único, querido y valioso para las personas más importantes de su vida, sus padres.

Abrazar a tu hijo es un primer paso determinante para acercarte a él, expresarle tu amor y vincularse emocionalmente. El cariño físico y tu presencia diaria como principal educador son imprescindibles para que forje adecuadamente su autoestima, carácter y logre afianzar su masculinidad, en caso de ser niño, y feminidad, si es niña; y de esa forma prevenir las confusiones afectivo-sexuales.

Como padre estás llamado a ser el referente primordial y guía en la formación del carácter, a ser quien inculque los valores y transmita la fe. En este arduo trabajo, destaco **el valor de forjar a cada niño como “un héroe o una heroína”**, no como aquellos de las pantallas, cómics, libros o videojuegos, sino un héroe **que se construye desde pequeño con el sacrificio o el esfuerzo “extra”** que le permitirá ir moldeando su carácter y aprender a darse a los demás.

El valor del sacrificio inculcado desde pequeño con el ejemplo de sus padres invita al niño a vislumbrar de lo que puede ser capaz, sentirse orgulloso de sus pequeños logros, concebir la

superación como una fuerza que imprime fortaleza y aprender a dejar de lado algo “valioso o deseado” por un beneficio mayor venciendo los propios gustos, intereses y la comodidad. Y como la autoestima, además de alimentarse del cariño recibido en casa y el saberse único y amado por sus padres, se fortalece de los pequeños esfuerzos diarios que reflejan hasta dónde se puede llegar, educar en **el “valor del sacrificio” es un ingrediente esencial de la formación de carácter.**

Recuerda, **ningún hijo tuyo llegó por casualidad a este mundo, cada uno ha sido creado por amor y con un objetivo concreto**, un cometido específico, aquello llamado vocación, misión o propósito de vida.

Todos venimos “equipados” con las herramientas necesarias para llevar a cabo esta finalidad: el temperamento, las habilidades y destrezas, los gustos, el tipo de cuerpo, nuestra genética, los procesos de pensamiento, talentos e intereses. **El propósito de vida es aquello que se realiza con pasión, cuando se pierde el sentido del tiempo, se nos quita el hambre o sueño al realizarlo y nos sentimos ampliamente motivados, satisfechos y felices;** por lo que una labor primordial como padres es ayudar a identificar los talentos en cada hijo, su potencial, alimentar su autoestima y forjar su carácter lo más sólido posible para que, con el paso del tiempo, descubra su vocación y la viva a plenitud.

Papá, mamá, en esta lucha diaria por educar y formar lo mejor posible a los tuyos no estás solo, la preocupación y responsabilidad que sientes por llevar a cabalidad este compromiso la compartes con cientos de miles quienes buscamos lo mismo para nuestros hijos. **El haber tomado este libro en tus manos es un primer paso para lograr tu objetivo,** vincular emocionalmente con cada hijo e identificar las mejores prácticas para el cuidado y fortalecimiento de su autoestima.

Espero que este libro te haya proporcionado nuevas estrategias, historias de vida e información científica que te motiven a involucrarte de manera mucho más activa y como el actor principal que eres en la formación afectivo sexual de cada uno de tus hijos. **Si tienes niños pequeños, manos a la obra que hoy mismo puedes implementar las recomendaciones básicas y si**

ya son mayores, nunca es tarde, pide perdón si te has equivocado y pon todo tu esfuerzo por vincular, comprender y expresar tu cariño.

Al ser la educación afectivo-sexual formación en el amor, como padre de familia tienes el llamado a involucrarte en este tema. **En tus manos se encuentra la responsabilidad y el privilegio de expresar cariño a tu hijo, vincular emocionalmente con él, fortalecer su autoestima y forjar su carácter;** así como formarlo en la custodia de su cuerpo, el regalo de las relaciones sexuales como expresión de amor, la dignidad y respeto que estas merecen, y el cuidado que debe expresar en el trato a los demás.

La adolescencia y juventud temprana son etapas de la vida donde se juega el futuro y las elecciones tomadas pueden tener consecuencias de muy largo plazo; por lo tanto, expresar cariño, vincular y fortalecer la autoestima de un hijo desde la infancia le permitirá forjar su carácter, saberse valioso y ser mucho más assertivo en las decisiones y elecciones que determinarán su futuro. **Cada hijo merece reconocer el valor incalculable que tiene como persona, que merece ser amado, crecer, madurar y satisfacer su necesidad de identidad, seguridad y pertenencia;** y de esta forma, enfrentarse a la vida con las mejores herramientas para sobresalir, lograr sus metas, vivir su vocación y ser feliz.





Si necesitas más información sobre educación afectivo-sexual, la conformación de los órganos reproductores en la mujer y en el hombre y respuestas a las preguntas más comunes sobre sexualidad entre adolescentes jóvenes te invito a que descargues de manera gratuita mi libro "Abrazo de Amor. El privilegio de educar en una sana sexualidad" en www.sexoseguro.org, así mismo si buscas datos científicos sobre los efectos de los anticonceptivos en la mujer, infecciones de transmisión sexual, la píldora de emergencia, consecuencias del aborto en la salud de la mujer, conductas de riego en los adolescentes y muchos otros temas de actualidad en torno a la salud sexual, te invito a descargar de manera gratuita mi libro "¿Sexo Seguro en América?" en la pagina www.sexoseguro.org.

Notas



◆ Capítulo 1

¿Qué es la sexualidad y el valor de las relaciones sexuales?

- 1 Rivera SP. *Sexualidad de los niños, niñas y jóvenes con discapacidad*. Costa Rica: Educación; 2008, pág:157-70.
- 2 De Irala J. *El valor de la espera*. Editorial Palabra, Madrid 2011.
- 3 Khan YS, Farhana A. *Histology, Cell*. StatPearls [Internet]. Treasure Island (FL): StatPearls Publishing; 2020; 2020 Feb 26.
- 4 Uhlenhaut NH, Jakob S, Anlag K, Eisenberger T, Sekido R, Kress J, et al. *Somatic sex reprogramming of adult ovaries to testes by FOXL2 ablation*. *Cell*. 2009 Dec 11;139(6):1130-42.
- 5 Gilmore JH, Lin W, Prastawa MW, Looney CB, Vetsa YS, Knickmeyer RC, et al. *Regional gray matter growth, sexual dimorphism, and cerebral asymmetry in the neonatal brain*. *J Neurosci*. 2007 Feb 7;27(6):1255-60.
- 6 Sgreccia E, Spagnolo A, Di Pietro ML. *Bioética, manuale per i diplomi universitari della sanità*. Milán: Vita e Pensiero; 2002; pág: 326.

◆ Capítulo 2

El regalo de la fertilidad

- 1 Pyper CM. *Fertility awareness and natural family planning*. *Eur J Contracept Reprod Health Care* 1997; 2(2):131-46.
- 2 Wilcox AJ, Weinberg CR, Baird DD. Timing of sexual intercourse in relation to ovulation. Effects on the probability of conception, survival of the pregnancy, and sex of the baby. *N Eng J Med* 1995; 333(23):1517-21.
- 3 Disponible en: <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/003627.htm>
- 4 World Health Organization. *Natural family planning: a guide to provision of services*. Geneva: WHO, 1988.
- 5 Tommaselli GA, Guida M, Palomba S, Pellicano M, Nappi C. *The importance of user compliance on the effectiveness of natural family planning programs*. *Gynecol Endocrinol* 2000; 14(2):81-9.
- 6 Colombo B, Masarotto G. *Daily fecundability: first results from a new data base*. *Demogr Res* 2000; 6(3):39.
- 7 Rutllant M; Trullols LF. *Sexualidad humana y práctica de los métodos naturales*. *Cuadernos de Bioética* 2001; 45(2):131-39.

- 8 Malarcher S, Spieler J, Fabic MS, Jordan S, Starbird EH, Kenon C. *Fertility Awareness Methods: Distinctive Modern Contraceptives*. Glob Health Sci Pract. 2016 Mar 25;4(1):13-5.
- 9 Fehring, R. 2013. Under the microscope: The influence of ever use of natural family planning and contraceptive methods on divorce rates as found in the 2006–2010 National Survey of Family Growth. Current Medical Research 24.3&4 (Summer/Fall): 12–16.
- 10 Fehring RJ. The influence of contraception, abortion, and natural family planning on divorce rates as found in the 2006-2010 National Survey of Family Growth. Linacre Q. 2015 Aug;82(3):273-82.
- 11 Klaus H, Cortés ME. Psychological, social, and spiritual effects of contraceptive steroid hormones. Linacre Q. 2015 Aug;82(3):283-300.
- 12 Billings EL, Brown JB, Billings JJ, Burger HG. Symptoms and hormonal changes accompanying ovulation. Lancet 1972; 1(7745):282-4.
- 13 Flynn AM, Lynch SS. Cervical mucus and identification of the fertile phase of the menstrual cycle. Br J Obstet Gynaecol 1976; 83(8):656-9.
- 14 Marcó B. F. Métodos naturales de regulación de la fertilidad. Medicina y Ética 1993; IV(4):75-97.
- 15 Hilgers T. W., Stanford J. B. "Creighton Model NaProEducation Technology for avoiding pregnancy. Use effectiveness." J Reprod Med 43 (1998): 495-502.
- 16 Hilgers T. W., Daly K. D., Prebil A. M., Hilgers S.K. "Cumulative pregnancy rates in patients with apparently normal fertility and fertility-focused intercourse." J Reprod Med 37 (1992): 864-866.
- 17 Trussell, J., "Contraceptive failure in the United States." Contraception 83 (2011): 397-404.
- 18 VandeVusse L., Hanson L., Fehring R. J., Newman A., Fox J. "Couples' views of the effects of natural family planning on marital dynamics." J Nurs Scholarsh 35 (2003): 171-176.
- 19 <https://shop.valley-electronics.ch/de/?cat=1>
- 20 Freundl G, Godehardt E, Kern PA, Frank-Herrmann P, Koubenec HJ, Gnoth C. Estimated maximum failure rates of cycle monitors using daily conception probabilities in the menstrual cycle. Human Reproduction 2003; 18(12): 2628-33.
- 21 Frank-Herrmann P, Heil J, Gnoth C, Toledo E, Baur S, Pyper C, et al. The effectiveness of a fertility awareness based method to avoid pregnancy in relation to a couple's sexual behavior during the fertile time: a prospective longitudinal study. Human Reprod 2007; 22(5):1310-19.
- 22 De Leizaola MA. Etude prospective d'efficacité d'une méthode sympto-thermique récente de planning familial naturel. J Gynecol Obstet Biol Reprod 1998; 27:174-80.
- 23 Janssen CJ, van Lunsen RH. Profile and opinions of the female Persona user in The Netherlands. Eur J Contracept Reprod Health Care 2000; 5(2):141-6.
- 24 Guida M, Bramante S, Acunzo G, Pellicano M, Cirillo D, Nappi C. Diagnosis of fertility with a personal hormonal evaluation test. Minerva Ginecol 2003; 55(2): 167-73.
- 25 Frank-Herrmann P, Freundl G, Gnoth C, Godehardt E, Kunert J, Baur S, et al. Natural family planning with and without barrier method use in the fertile phase: efficacy in relation to sexual behavior: a German prospective long-term study. Adv Contracept. 1997 Jun-Sep;13(2-3):179-89.
- 26 Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (Hrsg.): Verhütungsverhalten Erwachsener. Ergebnisse der Repräsentativbefragung. Köln 2011.
- 27 Sources for peal indices: Deutsche Gesellschaft für Gynäkologie und Geburtshilfe e. V.: Leitlinien, Empfehlungen, Stellungnahmen. 2004.

- 28 Ryder B, Campbell H. *Natural family planning in the 1990s*. Lancet 1995; 346(8969):233-4.
- 29 Freundl G, Sivin I, Batár I. *State-of-the-art of non-hormonal methods of contraception: IV. Natural family planning*. Eur J Contracept Reprod Health Care 2010; 15(2):113-23.
- 30 Fehring RJ, Schneider M, Barron ML, Pruszynski J. *Influence of motivation on the efficacy of natural family planning*. MCN Am J Matern Child Nurs. 2013 Nov-Dec;38(6):352-8.
- 31 Fehring RJ, Schneider M. *Effectiveness of a Natural Family Planning Service Program*. MCN Am J Matern Child Nurs. 2017 Jan/Feb;42(1):43-49.
- 32 de Magalhães AC, Pereira Dda S, Jardim DM, Caillaux M, Sales VB. *Woman's experience with the choice of the Billings Ovulation Method*. Rev Bras Enferm. 2013 Jul-Aug;66(4):485-92.

◆ Capítulo 3

¿Cómo vincular emocionalmente con tu hijo?

- 1 Karakaş NM, Dağlı FŞ. *The importance of attachment in infant and influencing factors*. Turk Pediatri Ars. 2019 Jul 11;54(2):76-81.
- 2 Güney E, Uçar T. *Effect of the fetal movement count on maternal-fetal attachment*. Jpn J Nurs Sci. 2019 Jan;16(1):71-79.
- 3 Narita S, Maehara S. [The development of maternal-fetal attachment during pregnancy]. Nihon Kango Kagakkaishi. 1993 Oct;13(2):1-9.
- 4 Liou SR, Wang P, Cheng CY. *Effects of prenatal maternal mental distress on birth outcomes*. Women Birth. 2016 Aug;29(4):376-80.
- 5 Janssen LE, Gieskes AA, Kok M, de Groot CJM, Oudijk MA, de Boer MA. *Stress-reducing interventions in pregnancy for the prevention of preterm birth: a systematic review and meta-analysis*. J Psychosom Obstet Gynaecol. 2023 Dec;44(1):2281238.
- 6 Mulder EJ, Robles de Medina PG, Huizink AC, Van den Bergh BR, Buitelaar JK, Visser GH. *Prenatal maternal stress: effects on pregnancy and the (unborn) child*. Early Hum Dev. 2002 Dec;70(1-2):3-14.
- 7 Robertson E, Grace S, Wallington T, Stewart DE. *Antenatal risk factors for postpartum depression: a synthesis of recent literature*. Gen Hosp Psychiatry. 2004 Jul-Aug;26(4):289-95.
- 8 Fleck L, Fuchs A, Sele S, Moehler E, Koenig J, Resch F, Kaess M. *Prenatal stress and child externalizing behavior: effects of maternal perceived stress and cortisol are moderated by child sex*. Child Adolesc Psychiatry Ment Health. 2023 Aug 7;17(1):94.
- 9 Tarabulsky GM, Pearson J, Vaillancourt-Morel MP, Bussières EL, Madigan S, Lemelin JP, et al. *Meta-analytic findings of the relation between maternal prenatal stress and anxiety and child cognitive outcome*. J Dev Behav Pediatr. 2014 Jan;35(1):38-43.
- 10 Zhu P, Hao JH, Tao RX, Huang K, Jiang XM, Zhu YD, et al. *Sex-specific and time-dependent effects of prenatal stress on the early behavioral symptoms of ADHD: a longitudinal study in China*. Eur Child Adolesc Psychiatry. 2015 Sep;24(9):1139-47.
- 11 Bendiksen B, Aase H, Diep LM, Svensson E, Friis S, Zeiner P. *The Associations Between Pre- and Postnatal Maternal Symptoms of Distress and Preschooler's Symptoms of ADHD, Oppositional Defiant Disorder, Conduct Disorder, and Anxiety*. J Atten Disord. 2020 May;24(7):1057-1069.

- 12 Reyes Gómez U, Hernández Rico MP, Reyes Hernández D, Javier Hernández L, Ortiz Martínez M. *La música de Mozart en el periodo prenatal [Mozart's music in the prenatal period]*. Ginecol Obstet Mex. 2006 Aug;74(8):424-8.
- 13 Massimello F, Billeci L, Canu A, Montt-Guevara MM, Impastato G, Varanini M, et al. *Music Modulates Autonomic Nervous System Activity in Human Fetuses*. Front Med (Lausanne). 2022 Apr 14;9:857591.
- 14 Sabancı Baransel E, Uçar T. *The effect of an attachment-based intervention program on attachment, expectation, and stress in pregnant women: A randomized controlled study*. Jpn J Nurs Sci. 2023 Oct;20(4):e12549.
- 15 Svendsrud H, Fredriksen E, Moe V, Smith L, Tsotsi S, Ullebø AK, et al. *Becoming Dad: Expectant Fathers' Attachment Style and Prenatal Representations of the Unborn Child*. Children (Basel). 2023 Jul 8;10(7):1187.
- 16 Norholt H. Revisiting the roots of attachment: A review of the biological and psychological effects of maternal skin-to-skin contact and carrying of full-term infants. Infant Behav Dev. 2020 Aug; 60:101441.
- 17 Erçelik ZE, Yılmaz HB. *Effectiveness of infant massage on babies growth, mother-baby attachment and mothers' self-confidence: A randomized controlled trial*. Infant Behav Dev. 2023 Nov;73:101897.
- 18 Gürol A, Polat S. *The Effects of Baby Massage on Attachment between Mother and their Infants*. Asian Nurs Res (Korean Soc Nurs Sci). 2012 Mar;6(1):35-41.
- 19 Mäntymäa M, Puura K, Luoma I, Salmelin R, Davis H, Tsiantis J, et al. *Infant-mother interaction as a predictor of child's chronic health problems*. Child Care Health Dev. 2003 May;29(3):181-91.
- 20 Cooke JE, Kochendorfer LB, Stuart-Parrigon KL, Koehn AJ, Kerns KA. *Parent-child attachment and children's experience and regulation of emotion: A meta-analytic review*. Emotion. 2019 Sep;19(6):1103-1126.
- 21 Woodhouse SS. *Attachment-based interventions for families with young children*. J Clin Psychol. 2018 Aug;74(8):1296-1299.
- 22 Hornor G. *Attachment Disorders*. J Pediatr Health Care. 2019 Sep-Oct;33(5):612-622.
- 23 McLanahan S, Tach L, Schneider D. *The Causal Effects of Father Absence*. Annu Rev Sociol. 2013 Jul;39:399-427.
- 24 Annor FB, Amene EW, Zhu L, Stamatakis C, Picchetti V, Matthews S, et al. *Parental absence as an adverse childhood experience among young adults in sub-Saharan Africa*. Child Abuse Negl. 2023 Nov 21:106556.
- 25 Culpin I, Heuvelman H, Rai D, Pearson RM, Joinson C, Heron J, et al. *Father absence and trajectories of offspring mental health across adolescence and young adulthood: Findings from a UK-birth cohort*. J Affect Disord. 2022 Oct 1;314:150-159.
- 26 Harper C, McLanahan S. *Father absence and youth incarceration*. J Research on Adolescence. 2004; 14(3), 369–397.
- 27 Boothroyd LG, Cross CP. *Father absence and gendered traits in sons and daughters*. PLoS One. 2017 Jul 5;12(7):e0179954.
- 28 Ryan RM. *Nonresident fatherhood and adolescent sexual behavior: a comparison of siblings approach*. Dev Psychol. 2015 Feb;51(2):211-23.
- 29 Golding P, Fitzgerald HE. *The early biopsychosocial development of boys and the origins of violence in males*. Infant Ment Health J. 2019 Jan;40(1):5-22.
- 30 Fu M, Xue Y, Zhou W, Yuan TF. *Parental absence predicts suicide ideation through emotional disorders*. PLoS One. 2017 Dec 7;12(12):e0188823.
- 31 Breinholt S, Tolstrup M, Esbjørn BH. *The direct and indirect effect of attachment insecurity and negative parental behavior on anxiety in clinically anxious children: it's down to dad*. Child Adolesc Ment Health. 2019 Feb;24(1):44-50.

- 32 Williams R, Leone L, Faedda N, Natalucci G, Bellini B, Salvi E, et al. *The role of attachment insecurity in the emergence of anxiety symptoms in children and adolescents with migraine: an empirical study.* J Headache Pain. 2017 Dec;18(1):62. doi: 10.1186/s10194-017-0769-3.
- 33 Shenaar-Golan V, Yatzkar U, Yaffe Y. *Paternal Feelings and Child's Anxiety: The Mediating Role of Father-Child Insecure Attachment and Child's Emotional Regulation.* Am J Mens Health. 2021 Nov-Dec;15(6):15579883211067103.

◆ Capítulo 4

La importancia de abrazarlo

- 1 Feldman R, Weller A, Sirota L, Eidelman AI. *Skin-to-Skin contact (Kangaroo care) promotes self-regulation in premature infants: sleep-wake cyclicity, arousal modulation, and sustained exploration.* Dev Psychol. 2002 Mar;38(2):194-207.
- 2 Murphy MLM, Janicki-Deverts D, Cohen S. *Receiving a hug is associated with the attenuation of negative mood that occurs on days with interpersonal conflict.* PLoS One. 2018 Oct 3;13(10):e0203522.
- 3 Love TM. *Oxytocin, motivation and the role of dopamine.* Pharmacol Biochem Behav. 2014 Apr; 119:49-60.
- 4 Gonzalez-Hernandez A, Charlet A. *Oxytocin, GABA, and TRPV1, the Analgesic Triad?* Front Mol Neurosci. 2018 Nov 13;11:398.
- 5 Carter CS, Kenkel WM, MacLean EL, Wilson SR, Perkeybile AM, Yee JR, et al. *Is Oxytocin "Nature's Medicine"?* Pharmacol Rev. 2020 Oct;72(4):829-861.
- 6 Bordt EA, Smith CJ, Demarest TG, Bilbo SD, Kingsbury MA. *Mitochondria, Oxytocin, and Vasopressin: Unfolding the Inflammatory Protein Response.* Neurotox Res. 2019 Aug;36(2):239-256.
- 7 Ditzen B, Neumann ID, Bodenmann G, von Dawans B, Turner RA, Ehlert U, et al. *Effects of different kinds of couple interaction on cortisol and heart rate responses to stress in women.* Psychoneuroendocrinology. 2007 Jun; 32(5):565-74.
- 8 Holt-Lunstad J, Birmingham WA, Light KC. *Influence of a "warm touch" support enhancement intervention among married couples on ambulatory blood pressure, oxytocin, alpha amylase, and cortisol.* Psychosom Med. 2008 Nov;70(9):976-85.
- 9 Romney CE, Arroyo AC, Robles TF, Zawadzki MJ. *Hugs and Cortisol Awakening Response the Next Day: An Ecological Momentary Assessment Study.* Int J Environ Res Public Health. 2023 Mar 30;20(7):5340.
- 10 Ditzen B, Neumann ID, Bodenmann G, von Dawans B, Turner RA, Ehlert U, et al. *Effects of different kinds of couple interaction on cortisol and heart rate responses to stress in women.* Psychoneuroendocrinology. 2007 Jun; 32(5):565-74.
- 11 Uvnas-Moberg K, Petersson M. *Oxytocin, ein Vermittler von Antistress, Wohlbefinden, sozialer Interaktion, Wachstum und Heilung [Oxytocin, a mediator of anti-stress, well-being, social interaction, growth and healing].* Z Psychosom Med Psychother. 2005;51(1):57-80.
- 12 Sumioka H, Nakae A, Kanai R, Ishiguro H. *Huggable communication medium decreases cortisol levels.* Sci Rep. 2013 Oct 23;3:3034.
- 13 Field T, Hernandez-Reif M, Diego M, Schanberg S, Kuhn C. *Cortisol decreases and serotonin and dopamine increase following massage therapy.* Int J Neurosci. 2005 Oct; 115(10):1397-413.

- 14 Dueren AL, Vafeiadou A, Edgar C, Banissy MJ. *The influence of duration, arm crossing style, gender, and emotional closeness on hugging behaviour.* Acta Psychol (Amst). 2021 Nov; 221:103441.
- 15 Grewen KM, Anderson BJ, Girdler SS, Light KC. *Warm partner contact is related to lower cardiovascular reactivity.* Behav Med. 2003 Fall;29(3):123-30.

◆ Capítulo 5

Cuida tus palabras, aprende a escuchar y motívalo a crecer

- 1 Chapman G, *The Five Love Languages.* Chicago: Northfield Publishing, 1995.

◆ Capítulo 7

Heridas emocionales en la infancia y la adolescencia ¡Hay que prevenirlas!

- 1 Mazuryk J, Klepacka K, Kutner W, Sharma PS. *Glyphosate: Impact on the microbiota-gut-brain axis and the immune-nervous system, and clinical cases of multiorgan toxicity.* Ecotoxicol Environ Saf. 2024 Feb;271:115965.
- 2 Wu X, Tian Y, Zhu H, Xu P, Zhang J, Hu Y, et al. Invisible Hand behind Female Reproductive Disorders: Bisphenols, Recent Evidence and Future Perspectives. Toxics. 2023 Dec 7;11(12):1000.
- 3 Zheng R, Zhang Y, Cheng S, Xiao T. *Environmental estrogens shape disease susceptibility.* Int J Hyg Environ Health. 2023 Apr;249:114125.
- 4 Gaspari L, Soyer-Gobillard MO, Rincheval N, Paris F, Kalfa N, Hamamah S, Sultan C. *Birth Outcomes in DES Children and Grandchildren: A Multigenerational National Cohort Study on Informative Families.* Int J Environ Res Public Health. 2023 Jan 31;20(3):2542.
- 5 Tournaire M, Epelboin S, Devouche E, Viot G, Le Bidois J, Cabau A, Dunbavand A, Levadou A. *Adverse health effects in children of women exposed in utero to diethylstilbestrol (DES).* Therapie. 2016 Sep;71(4):395-404.
- 6 Soyer-Gobillard MO, Paris F, Gaspari L, Courtet P, Sultan C. *Association between fetal DES-exposure and psychiatric disorders in adolescence/adulthood: evidence from a French cohort of 1002 prenatally exposed children.* Gynecol Endocrinol. 2016;32(1):25-9.
- 7 Soyer-Gobillard MO, Gaspari L, Courtet P, Puillandre M, Paris F, Sultan C. *Neurodevelopmental disorders in children exposed in utero to synthetic progestins: analysis from the national cohort of the Hhorages Association.* Gynecol Endocrinol. 2019 Mar;35(3):247-250.
- 8 Soyer-Gobillard MO, Gaspari L, Courtet P, Sultan C. *Diethylstilbestrol and autism.* Front Endocrinol (Lausanne). 2022 Nov 21;13:1034959.
- 9 Swan SH. *Semen quality in fertile US men in relation to geographical area and pesticide exposure.* Int J Androl. 2006 Feb;29(1):62-8; discussion 105-8.
- 10 Hayes TB, Khouri V, Narayan A, Nazir M, Park A, Brown T, et al. *Atrazine induces complete feminization and chemical castration in male African clawed frogs (*Xenopus laevis*).* Proc Natl Acad Sci U S A. 2010 Mar 9;107(10):4612-7.

- 11 Rice WR, Friberg U and Gavrillets S. *Sexually antagonistic epigenetic marks that canalize sexually dimorphic development.* Mol Ecol 2016; 25: 1812–1822.
- 12 Gaspari L, Soyer-Gobillard MO, Kerlin S, Paris F, Sultan C. *Early Female Transgender Identity after Prenatal Exposure to Diethylstilbestrol: Report from a French National Diethylstilbestrol (DES) Cohort.* J Xenobiot. 2024 Jan 12;14(1):166-175.

◆ Capítulo 8

Erradicar el abuso sexual infantil

- 1 Barth J, Bermetz L, Heim E, Trelle S, Tonia T. *The current prevalence of child sexual abuse worldwide: a systematic review and meta-analysis.* Int J Public Health. 2013;58(3):469–483.
- 2 Seth R, Srivastava R. *Child Sexual Abuse: Management and Prevention, and Protection of Children From Sexual Offences (POCSO)* Act. Indian Pediatr. 2017 Nov 15;54(11):949-953.
- 3 *Encuesta Nacional de la Dinámica de las Relaciones en los Hogares 2021*, Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI), 2022.
- 4 Eisenberg, ME, Ackard, DM, Resnick, MD. *Protective Factors and Suicide Risk in Adolescents with a History of Sexual Abuse.* J Pediatr. 2007;151, 482-487.
- 5 Molnar BE, Buka SL, Kessler RC. *Child Sexual Abuse and Subsequent Psychopathology: Results From the National Comorbidity Survey.* Am J Public Health. 2001;91(5), 753-760.
- 6 Cortés, M.R.; Cantón, J. y Cantón, D. (2011). *Naturaleza de los abusos sexuales a menores y consecuencias en la salud mental de las víctimas.* Gac Sanit, 25(2), 157-165.
- 7 Luo, Y.; Parish, W.L. y Laumann, E.O. (2008). *A Population-Based Study of Childhood Sexual Contact in China: Prevalence and Long-Term Consequences.* Child Abuse Negl, 32(7), 721-731.
- 8 Murray LK, Nguyen A, Cohen JA. *Child Sexual Abuse.* Child Adolesc Psychiatr Clin N Am. 2014 Apr;23(2):321-37.
- 9 INEGI. *Resultado de la Encuesta Nacional Sobre la Dinámica de las relaciones en los hogares 2016.* Boletín de Prensa número 379/17, México, 2017.
- 10 Pérez-Fuentes G, Olfson M, Villegas L, Morcillo C, Wang S, Blanco C. *Prevalence and Correlates of Child Sexual Abuse: A National Study.* Compr Psychiatry. 2013 Jan; 54(1): 16–27.
- 11 Murray LK, Nguyen A, Cohen JA. *Child Sexual Abuse.* Child Adolesc Psychiatr Clin N Am. 2014 Apr;23(2):321-37.
- 12 Pérez-Fuentes G, Olfson M, Villegas L, Morcillo C, Wang S, Blanco C. *Prevalence and Correlates of Child Sexual Abuse: A National Study.* Compr Psychiatry. 2013 Jan; 54(1): 16–27.
- 13 Acuña-navas MJ. *Abuso sexual en menores de edad: generalidades, consecuencias y prevención.* Med Leg. Costa Rica [online]. 2014, 31(1):57-69.
- 14 Hébert M, Amédée LM, Blais M, Gauthier-Duchesne A. *Child Sexual Abuse among a Representative Sample of Quebec High School Students: Prevalence and Association with Mental Health Problems and Health-Risk Behaviors.* Can J Psychiatry. 2019 Dec; 64(12): 846–854.
- 15 Jakubczyk, A Klimkiewicz, A Krasowska, M Kopera, A Śląwińska-Ceran, K J Brower, et al. *History of Sexual Abuse and Suicide Attempts in Alcohol-Dependent Patients.* Child Abuse Negl. 2014 Sep;38(9):1560-8.

- 16 Baytunca MB, Ata E, Ozbaran B, Kaya A, Kose S, Aktas EO, et al. *Childhood sexual abuse and supportive factors*. Pediatr Int. 2017, Jan;59(1):10-15.
- 17 Walsh K, Zwi K, Woolfenden S, Shlonsky A. *School-based education programmes for the prevention of child sexual abuse*. Cochrane Database of Systematic Reviews. 2015; 4, Art. No.: CD004380.
- 18 Irish L, Kobayashi I, Delahanty DL. *Long-term physical health consequences of childhood sexual abuse: a meta-analytic review*. J Pediatr Psychol. 2010; 35(5):450-61.
- 19 INEGI. *Resultado de la Encuesta Nacional Sobre la Dinámica de las relaciones en los hogares 2016*. Boletín de Prensa número 379/17, México, 2017.
- 20 Letourneau EJ, Schaeffer CM, Bradshaw CP, Feder KA. *Preventing the Onset of Child Sexual Abuse by Targeting Young Adolescents With Universal Prevention Programming*. Child Maltreat. 2017 May; 22(2): 100–111.

◆ Capítulo 10

Hablar de sexualidad con tu hijo adolescente

- 1 Ernst M, Pine DS, Hardin M. *Triadic model of the neurobiology of motivated behavior in adolescence*. Psychol Med. 2006; 36(3):299-312.
- 2 Spear LP. *The adolescent brain and age-related behavioral manifestations*. Neurosci Biobehav Rev. 2000; 24(4):417-63.
- 3 WHO. *The second decade: improving adolescent health and development*. Geneva: World Health Organization, 2001.
- 4 Sawyer SM, Afifi RA, Bearinger LH, Blakemore SJ, Dick B, Ezech AC, Patton GC. *Adolescence: a foundation for future health*. Lancet. 2012; 379(9826):1630-40.
- 5 Sawyer SM, Afifi RA, Bearinger LH, Blakemore SJ, Dick B, Ezech AC, Patton GC. *Adolescence: a foundation for future health*. Lancet. 2012; 379(9826):1630-40.
- 6 Sadeh A, Dahl RE, Shahar G, Rosenblat-Stein S. *Sleep and the transition to adolescence: a longitudinal study*. Sleep. 2009;32(12):1602-9.
- 7 Casey BJ, Jones RM, Hare TA. *The Adolescent Brain*. Ann N Y Acad Sci 2008; 1124:111-26.
- 8 Kleponis P. *Integrity Restored: Helping Catholic Families Win the Battle Against Pornography*. Emmaus Road Publishing. Kindle Edition. 2014.
- 9 Wright PJ, Donnerstein E. *Sex online: pornography, sexual solicitation, and sexting*. Adolesc Med State Art Rev. 2014; 25(3):574-589.
- 10 Madigan S, Villani V, Azzopardi C, Laut D, Smith T, Jeff R, et al. *The Prevalence of Unwanted Online Sexual Exposure and Solicitation Among Youth: A Meta-Analysis*. J Adolesc Health. 2018 Aug;63(2):133-141.
- 11 BBFC. *Young people, Pornography & Age-verification*, 2020. United Kingdom.
- 12 Mattebo M, Tydén T, Häggström-Nordin E, Nilsson KW, Larsson M. *Pornography consumption among adolescent girls in Sweden*. Eur J Contracept Reprod Health Care. 2016 Aug;21(4):295-302.
- 13 Jochen P, Valkenburg PM. *Adolescents and Pornography: A Review of 20 Years of Research*. J Sex Res. 2016; 53(4-5):509-31.
- 14 Dwulit AD, Rzymski P. *Prevalence, Patterns and Self-Perceived Effects of Pornography Consumption in Polish University Students: A Cross-Sectional Study*. Int J Environ Res Public Health. 2019; May 27;16(10):1861.

- 15 Kühn S, Gallinat J. *Brain Structure and Functional Connectivity Associated With Pornography Consumption: The Brain on Porn.* JAMA Psychiatry. 2014 Jul 1;71(7):827-34.
- 16 Paul, P. *Pornified: How Pornography Is Transforming Our Lives, Our Relationships, and Our Families* (pp. 166-167). Henry Holt and Co. Kindle Edition.
- 17 Strasburger VC, Zimmerman H, Temple JR, Madigan S. Teenagers, Sexting, and the Law. *Pediatrics.* 2019 May;143(5):e20183183.
- 18 Ybarra ML, Mitchell KJ. "Sexting" and its relation to sexual activity and sexual risk behavior in a national survey of adolescents. *J Adolesc Health.* 2014;55(6):757-764.
- 19 National Center for Missing and Exploited Children. Policy statement on sexting. 2009. Disponible en: www.missingkids.com/home. Consultado el 9 de julio del 2020.
- 20 Collins RL, Strasburger VC, Brown JD, Donnerstein E, Lenhart A, Ward M. *Sexual Media and Childhood Well-being and Health.* *Pediatrics.* 2017 Nov;140: S162-S166.
- 21 Mitchell KJ, Finkelhor D, Jones LM, Wolak J. *Prevalence and Characteristics of Youth Sexting: A National Study.* *Pediatrics.* 2012 Jan;129(1):13-20.
- 22 Lenhart A. *Teens and sexting: how and why minor teens are sending sexually suggestive nude or nearly-nude images via text messaging.* 2009. Disponible en: www.pewinternet.org/files/old-media//Files/Reports/2009/ Consultado el 9 de julio del 2020.
- 23 Madigan S, Ly A, Rash CL, Van Ouytsel J, Temple JR. *Prevalence of Multiple Forms of Sexting Behavior Among Youth: A Systematic Review and Meta-analysis.* *JAMA Pediatr.* 2018 Apr 1;172(4):327-335.
- 24 Ross JM, Drouin M, Coupe A. *Sexting Coercion as a Component of Intimate Partner Polyvictimization.* *J Interpers Violence.* 2019 Jun;34(11):2269-2291.
- 25 Janis Wolak J, Finkelhor D, Mitchell KJ. *How Often Are Teens Arrested for Sexting? Data From a National Sample of Police Cases.* *Pediatrics.* 2012 Jan;129(1):4-12.
- 26 Frankel AS, Bass SB, Patterson F, Dai T, Brown D. *Sexting, Risk Behavior, and Mental Health in Adolescents: An Examination of 2015 Pennsylvania Youth Risk Behavior Survey Data.* *J Sch Health.* 2018 Mar;88(3):190-199.
- 27 Walton K, Horton NJ, Rifas-Shiman SL, Field AE, Austin SB, Haycraft E, et al. *Exploring the Role of Family Functioning in the Association Between Frequency of Family Dinners and Dietary Intake Among Adolescents and Young Adults.* *JAMA Netw Open.* 2018 Nov 2;1(7):e185217.
- 28 Harrison ME, Norris ML, Obeid N, Fu M, Weinstangel H, Sampson M. *Systematic review of the effects of family meal frequency on psychosocial outcomes in youth.* *Can Fam Physician.* 2015 Feb;61(2):e96-106.

◆ Capítulo 11

Papá, presencia clave en la educación afectivo sexual de cada hijo

- 1 Soria C, Lawton L. *Connecting Fathers: Fathers' Impact on Adult Children's Social Networks.* *Int J Aging Hum Dev.* 2023 Jan;96(1):19-32.
- 2 Culpin I, Heuvelman H, Rai D, Pearson RM, Joinson C, Heron J, et al. *Father absence and trajectories of offspring mental health across adolescence and young adulthood: Findings from a UK-birth cohort.* *J Affect Disord.* 2022 Oct 1;314:150-159.
- 3 Ellis BJ, Bates JE, Dodge KA, Fergusson DM, Horwood LJ, Pettit GS, et al. *Does father absence place daughters at special risk for early sexual activity and teenage pregnancy?* *Child Dev.* 2003 May-Jun;74(3):801-21.

◆ Capítulo 12

Educar a tus hijos para el matrimonio

- 1 Beaujouan E, Ní Bhrolcháin M. *Cohabitation and marriage in Britain since the 1970s.* Popul Trends. 2011 Autumn;(145):31-55.
- 2 Gravning K, Mitchell KR, Wellings K, Johnson AM, Geary R, Jones KG, et al. *Reported reasons for breakdown of marriage and cohabitation in Britain: Findings from the third National Survey of Sexual Attitudes and Lifestyles (Natsal-3).* PLoS One. 2017 Mar 23;12(3):e0174129.
- 3 Pliego F. *Estructura Tipos de familia y bienestar de niños y adultos,* México 2013.
- 4 Knopp K, Rhoades GK, Allen ES, Parsons A, Ritchie LL, Markman HJ, et al. *Within- and Between-Family Associations of Marital Functioning and Child Well-being.* J Marriage Fam. 2017 Apr;79(2):451-461.
- 5 Amador D, Bernal R. *¿Unión libre o matrimonio? Efectos en el bienestar de los hijos.* El trimestre económico. 2012;79(315), 529-573.
- 6 Sedlak AJ, Mettenburg J, Basena M, Petta I, McPherson K, Greene A, et al. *Fourth National Incidence Study of Child Abuse and Neglect (NIS-4): Report to Congress.* Washington, DC: U.S. Department of Health and Human Services, Administration for Children and Families. 2010.
- 7 Crosnoe R, Stritzel H, Smith C, Cavanagh SE. *Mothers' Partnerships, Men in the Home, and Adolescents' Secondary Exposure to Violence.* J Marriage Fam. 2018 Aug;80(4):934-950.
- 8 Gobierno de México. *Encuesta Nacional de la Juventud 2010,* 2010.
- 9 Manning WD. *Cohabitation and Child Wellbeing.* Future Child. 2015 Fall;25(2):51-66.
- 10 Wong JY, Choi AW, Fong DY, Choi EP, Wong JK, So FL, et al. *A comparison of intimate partner violence and associated physical injuries between cohabitating and married women: a 5-year medical chart review.* BMC Public Health. 2016 Nov 29;16(1):1207.
- 11 Skarðhamar, T. *Family Dissolution and Children's Criminal Careers.* European Journal of Criminology. 2009; 6(3), 203–223.
- 12 Craigie TA, Brooks-Gunn J, Waldfogel J. *Family Structure, Family Stability, and Outcomes of Five-Year-Old Children.* Fam Relatsh Soc. 2012 Mar 1;1(1):43-61.
- 13 Lim S, Han CE, Uhlhaas PJ, Kaiser M. *Preferential detachment during human brain development: age- and sex-specific structural connectivity in diffusion tensor imaging (DTI) data.* Cereb Cortex. 2015 Jun;25(6):1477-89.

◆ Capítulo 13

¿Por qué esperar por las relaciones sexuales?

- 1 HIV/AIDS Prevention. Centers for Diseases Control and Prevention Web Site. Available at: <https://www.cdc.gov/hiv/basics/prevention.html> January 16, 2019. Accessed May 23, 2019.
- 2 Moyer VA. *Screening for HIV: U.S. Preventive Services Task Force recommendation statement.* Ann Intern Med. 2013;159(1):51-60.
- 3 Yaya S, Bishwajit G. *Age at First Sexual Intercourse and Multiple Sexual Partnerships Among Women in Nigeria: A Cross-Sectional Analysis.* Front Med (Lausanne). 2018; 5:171.

- 4 Jarrett SB, Udell W, Sutherland S, McFarland W, Scott M, Skyers N. Age at Sexual Initiation and Sexual and Health Risk Behaviors Among Jamaican Adolescents and Young Adults. *AIDS Behav.* 2018; 22(Suppl 1):57-64.
- 5 Warner TD. Adolescent Sexual Risk Taking: The Distribution of Youth Behaviors and Perceived Peer Attitudes Across Neighborhood Contexts. *J Adolesc Health.* 2018; 62(2):226-233.
- 6 Kaestle CE, Halpern CT, Miller WC, Ford CA. Young age at first sexual intercourse and sexually transmitted infections in adolescents and young adults. *Am J Epidemiol.* 2005; 161:774-80.
- 7 Smith K, Nayyar S, Rana T, Archibong AE, Looney KR, Nayyar T. Do Progestin-Only Contraceptives Contribute to the Risk of Developing Depression as Implied by Beta-Arrestin 1 Levels in Leukocytes? A Pilot Study. *Int J Environ Res Public Health.* 2018 Sep 9;15(9).
- 8 Skovlund CW¹, Mørch LS¹, Kessing LV², Lidegaard Ø¹. Association of Hormonal Contraception with Depression. *JAMA Psychiatry.* 2016; 73(11):1154-1162.
- 9 Sufa B, Abebe G, Cheneke W. Dyslipidemia and associated factors among women using hormonal contraceptives in Harar town, Eastern Ethiopia. *BMC Res Notes.* 2019 Mar 4;12(1):120.
- 10 Prachi S, Jitender S, Rahul C, Jitendra K, Priyanka M, Disha S. Impact of oral contraceptives on periodontal health. *Afr Health Sci.* 2019 Mar;19(1):1795-1800.
- 11 de Bastos M, Stegeman BH, Rosendaal FR, Van Hylckama Vlieg A, Helmerhorst FM, Stijnen T, et al. Combined oral contraceptives: venous thrombosis. *Cochrane Database Syst Rev.* 2014 Mar 3;(3):CD010813.
- 12 Kobayashi T, Sugiura K, Ojima T. Risks of thromboembolism associated with hormone contraceptives in Japanese compared with Western women. *J Obstet Gynaecol Res.* 2017 May;43(5):789-797.
- 13 Lima ACS, Martins LCG, Lopes MVO, Araújo TL, Lima FET, Aquino PS, et al. Influence of hormonal contraceptives and the occurrence of stroke: integrative review. *Rev Bras Enferm.* 2017 May-Jun;70(3):647-655.
- 14 Wang X, Fan X, Deng H, Zhang X, Zhang K, Xu J, et al. Use of oral contraceptives and risk of ulcerative colitis - A systematic review and meta-analysis. *Pharmacol Res.* 2019 Jan; 139:367-374.
- 15 Zolfaroli I, Tarín JJ, Cano A. Hormonal contraceptives and breast cancer: Clinical data. *Eur J Obstet Gynecol Reprod Biol.* 2018 Nov; 230:212-216.
- 16 Evidence for Contraceptive Options and HIV Outcomes (ECHO) Trial Consortium. HIV incidence among women using intramuscular depot medroxyprogesterone acetate, a copper intrauterine device, or a levonorgestrel implant for contraception: a randomised, multicentre, open-label trial. *Lancet.* 2019 Jun 13. [Epub ahead of print]
- 17 Skovlund CW, Mørch LS, Kessing LV, Lange T, Lidegaard Ø. Association of Hormonal Contraception With Suicide Attempts and Suicides. *Am J Psychiatry.* 2018; 175(4):336-342.
- 18 Mørch LS, Skovlund CW, Hannaford PC, Iversen L, Fielding S, Lidegaard Ø. Contemporary Hormonal Contraception and the Risk of Breast Cancer. *N Engl J Med.* 2017; 377(23):2228- 2239.
- 19 World Health Organization. International Agency For Research on Cancer. IARC. *Combined Estrogen-Progestogen Contraceptives and Combined Estrogen-Progestogen Menopausal Therapy.* Monographs on the Evaluation of Carcinogenic Risks to Humans Lyon, France 2007, Volume 91.
- 20 Peck R, Rella W, Tudela J, Aznar J, Mozzanega B. Does levonorgestrel emergency contraceptive have a post-fertilization effect? A review of its mechanism of action. *Linacre Q.* 2016; 83(1):35-51.
- 21 Rosato E, Farris M, Bastianelli C. Mechanism of Action of Ulipristal Acetate for Emergency Contraception: A Systematic Review. *Front Pharmacol.* 2016; 6:315.

- 22 Katzman D, Taddeo D. *Emergency contraception*. Paediatr Child Health. 2010 Jul;15(6):363-72.
- 23 Fine P, Mathé H, Ginde S, Cullins V, Morfesis J, Gainer E. *Ulipristal acetate taken 48-120 hours after intercourse for emergency contraception*. Obstet Gynecol. 2010; 115(2 Pt 1):257-63.
- 24 Ashok PW, Hamoda H, Flett GM, Templeton A. *Mifepristone versus the Yuzpe regimen (PC4) for emergency contraception*. Int J Gynaecol Obstet. 2004; 87(2):188-93.
- 25 Shohel M, Rahman MM, Zaman A, Uddin MM, Al-Amin MM, Reza HM. *A systematic review of effectiveness and safety of different regimens of levonorgestrel oral tablets for emergency contraception*. BMC Womens Health. 2014; 14:54.
- 26 Gainer E, Kenfack B, Mboudou E, Doh AS, Bouyer J. *Menstrual bleeding patterns following levonorgestrel emergency contraception*. Contraception. 2006; 74(2):118-24.
- 27 Cleland K, Raymond E, Trussell J, Cheng L, Zhu H. *Ectopic pregnancy and emergency contraceptive pills: a systematic review*. Obstet Gynecol. 2010; 115(6):1263-6.
- 28 *Ulipristal acetate for emergency contraception*. Australian Prescriber. 2016;39(6):228-229.
- 29 Tu X, Lou C, Gao E, Li N, Zabin LS. *The relationship between sexual behavior and non-sexual risk behaviors among unmarried youth in three Asian cities*. J Adolesc Health. 2012 Mar;50(3 Suppl):S75-82.
- 30 Stueve A, O'Donnell LN. *Early alcohol initiation and subsequent sexual and alcohol risk behaviors among urban youths*. Am J Public Health. 2005; 95:887-93.
- 31 Rothman EF, Wise LA, Bernstein E, Bernstein J. *The timing of alcohol use and sexual initiation among a sample of Black, Hispanic, and White adolescents*. J Ethn Subst Abuse. 2009; 8(2):129-45.
- 32 Gutierrez JP, Bertozzi SM, Conde-González CJ, Sanchez-Aleman MA. *Risk behaviors of 15– 21 year olds in Mexico lead to a high prevalence of sexually transmitted infections: results of a survey in disadvantaged urban areas*. BMC Public Health. 2006; 6:49.
- 33 Lavikainen HM, Lintonen T, Kosunen E. *Sexual behavior and drinking style among teenagers: a population-based study in Finland*. Health Promot Int. 2009; 24(2):108-19.
- 34 Woynarowska B, Tabak I. *Risk factors of early sexual initiation*. Med Wieku Rozwoj. 2008; 12(2):541-547.
- 35 El-Menshawi M, Castro G, Rodriguez de la Vega P, Ruiz Peláez JG, Barengo NC. *First Time Cannabis Use and Sexual Debut in U.S. High School Adolescents*. J Adolesc Health. 2019; 64(2):194-200.
- 36 Madkour AS, Farhat T, Halpern CT, Godeau E, Gabhainn SN. *Early adolescent sexual initiation as a problem behavior: a comparative study of five nations*. J Adolesc Heal. 2010; 47(4):389-98.
- 37 Hallfors DD, Waller MW, Ford CA, et al. *Adolescent depression and suicide risk: association with sex and drug behavior*. Am J Prev Med. 2004; 27(3):224-31.
- 38 Kuzman M, Simetin IP, Franelić IP. *Early sexual intercourse and risk factors in Croatian adolescents*. Coll Antropol. 2007; 31 Suppl 2:121-30.
- 39 Kastbom ÅA, Sydsjö G, Bladh M, Priebe G, Svedin CG. *Sexual debut before the age of 14 leads to poorer psychosocial health and risky behaviour in later life*. Acta Paediatr. 2015; 104(1):91-100.
- 40 Spriggs AL, Halpern CT. *Sexual debut timing and depressive symptoms in emerging adulthood*. J Youth Adolesc. 2008; 37(9):1085-96.
- 41 Meier AM. *Adolescent first sex and subsequent mental health*. American Journal of Sociology. 2007; 112(6):1811-47.

- 42 Blum RW, Halcón L, Beuhring T, Pate E, Campell-Forrester S, Venema A. Adolescent health in the caribbean: risk and protective factors. Am J Public Health. 2003; 93:456–60.
- 43 Santelli JS, Kaiser J, Hirsch L, Radosh A, Simkin L, Middlestadt S. Initiation of sexual intercourse among middle school adolescents: the influence of psychosocial factors. J Adolesc Health. 2004; 34(3):200-8.
- 44 Bennett DL, Bauman A. Adolescent mental health and risky sexual behavior. BMJ. 2000; 321:251-52.
- 45 Blum RW, Ireland M. Reducing risk, increasing protective factors: findings from the Caribbean Youth Health Survey. J Adolesc Health. 2004; 35:493-500.
- 46 Pettifor AE, Levandowski BA, MacPhail C, Padian NS, Cohen MS, Rees HV. Keep them in school: the importance of education as a protective factor against HIV infection among young South African women. Int J Epidemiol. 2008; 37:1266–73.
- 47 Kirby D. The impact of schools and school programs upon adolescent sexual behavior. Journal of Sex Research. 2002; 39:27–33.
- 48 Harden KP, Mendle J. Why don't smart teens have sex? A behavioral genetic approach. Child Dev. 2011; 82(4):1327-44.
- 49 Frisco ML. Adolescents' sexual behavior and academic attainment. Sociology of Education. 2008; 81:284–311.
- 50 Spriggs AL, Halpern CT. Timing of sexual debut and initiation of postsecondary education by early adulthood. Perspectives on Sexual and Reproductive Health. 2008; 40:152–61.
- 51 Ream GL. Reciprocal effects between the perceived environment and heterosexual intercourse among adolescents. J Youth Adolesc. 2006; 35(5):771–85.
- 52 Sunny BS, DeStavola B, Dube A, Price A, Kaonga AM, Kondowe S, et al. Lusting, learning and lasting in school: sexual debut, school performance and dropout among adolescents in primary schools in Karonga district, northern Malawi. J Biosoc Sci. 2019; 29:1-17.
- 53 Bengesai AV, Khan HTA, Dube R. Effect of early sexual debut on high school completion in South Africa. J Biosoc Sci. 2018; 50(1):124-143.
- 54 Whitworth TR, Paik A. Sex and Education: Does Sexual Debut During Adolescence Lead to Poor Grades? Perspect Sex Reprod Health. 2019; 51(2):81-89.
- 55 Glynn JR, Sunny BS, DeStavola B, Dube A, Chihana M, Price AJ1, et al. Early school failure predicts teenage pregnancy and marriage: A large population-based cohort study in northern Malawi. PLoS One. 2018; 13(5):e0196041.
- 56 Hensel DJ, Sorge BH. Adolescent women's daily academic behaviors, sexual behaviors, and sexually related emotions. J Adolesc Health. 2014; 55(6):845-7.
- 57 Scheele D, Striepens N, Güntürkün O, Deutschländer S, Maier W, Kendrick KM, Hurlemann R. Oxytocin modulates social distance between males and females. Journal of Neuroscience. 2012 Nov 14;32(46):16074-9.
- 58 Schneiderman I, Zagoory-Sharon O, Leckman JF, Feldman R. Oxytocin during the initial stages of romantic attachment: relations to couples' interactive reciprocity. Psychoneuroendocrinology. 2012 Aug;37(8):1277-85.
- 59 Osorio A, López-del Burgo C, Carlos S, Ruiz-Canela M, Delgado M, de Irala J. First sexual intercourse and subsequent regret in three developing countries. J Adolesc Health. 2012 Mar;50(3):271-8.
- 60 Wolfinger H. Counterintuitive Trends in the Link Between Premarital Sex and Marital Stability. Institute for Family Studies. 2016. Disponible en: <https://ifstudies.org/blog/counterintuitive-trends-in-the-link-between-premarital-sex-and-marital-stability/>
- 61 Brown SL, Manning WD, Payne KK. Relationship Quality among Cohabiting versus Married Couples. J Fam Issues. 2017 Aug;38(12):1730-1753.

ABRAZA A TU HIJO

Guía para fortalecer su autoestima y prevenir confusiones afectivo-sexuales

Erradicar el abuso sexual infantil. Consejos para fortalecer la autoestima en los niños. Vinculación desde la primera infancia. La importancia de abrazar a cada hijo. Educando el respeto al cuerpo y el pudor. Prevenir las heridas emocionales. El valor de la fertilidad humana. La importancia del papá en la educación afectivo sexual de sus hijos e hijas. Consejos prácticos para fortalecer la masculinidad en los hijos y la feminidad en las niñas. Condiciones para propiciar un buen noviazgo. Efectos nocivos de consumir pornografía. Las ventajas de vivir en matrimonio. Abordar la educación afectivo sexual en niños y adolescentes. Diferencias entre maternidad y paternidad al momento de educar. Educación sexual con naturalidad. Peligros del sexting. Las ventajas de esperar por las relaciones sexuales.

“Abrazos y trato amable para fortalecer su autoestima y prevenir confusiones afectivo sexuales”

Dra. Rosario Laris

