



Nuestro centro educativo participa en el programa para la educación afectivo-sexual **Ni ogros ni princesas**, promovido por las Consejerías de Educación y Salud, el Instituto Asturiano de la Mujer y el Conseyu de la Mocedá del Principáu d'Asturies. Este programa tiene como objetivo

proporcionar a las y los adolescentes una formación basada en la salud y el placer, el fomento de la autoestima y la autonomía personal, la igualdad de mujeres y hombres, el respeto a la diversidad sexual, y la libertad de elección desde el conocimiento.

## Afectos y sexualidad .....

**Afectos y sexualidad** forman parte de nuestras vidas y están relacionados con nuestro bienestar: una persona que se siente querida tiene más posibilidades de valorarse, de tener buenas relaciones, de elegir hábitos más saludables... De ahí, la importancia de la educación afectivo-sexual para que niñas, niños y adolescentes sepan valorarse y quererse, gestionar sus emociones, expresar sus sentimientos, respetar otras opiniones y opciones, conocer y aceptar su propio cuerpo, relacionarse con otras personas con respeto y buenos tratos, valorando la igualdad de mujeres y hombres, la diversidad sexual... Esto es la educación afectivo-sexual, junto con otros contenidos como los cambios en la adolescencia, los afectos, los placeres eróticos, los métodos anticonceptivos... Cada uno de estos temas tiene su momento y un mensaje adaptado a la edad; todos son necesarios para ir construyéndose como persona, para conocerse y aceptarse, para poder sentirse bien.

Vivimos en una sociedad donde la sexualidad es muy explícita, con mensajes que a veces son irresponsables, erróneos y que pueden transmitir una idea de sexualidad desconectada de los afectos. Hay que tener en cuenta además que las y los jóvenes reciben esta información fundamentalmente de las amistades, la televisión e internet, por lo que la educación afectivo-sexual se hace aún más necesaria. El hecho de que tengan formación sobre estos temas aumenta los conocimientos, retrasa el inicio de las relaciones sexuales y disminuye el número de embarazos y abortos, según los estudios realizados.

La **familia** juega un papel protagonista, no solo para dar apoyo afectivo, también como fuente de aprendizaje mutuo, de intercambio de opiniones..., como modelo de conducta: por ejemplo, es importante fomentar la igualdad de mujeres y hombres como valor que ya incorpora la propia familia en su funcionamiento. La educación afectivo-sexual desde la familia se inicia ya desde el

nacimiento y adquiere gran importancia en la adolescencia, pues es una etapa de cambio en la que a veces la comunicación es más difícil. Para favorecerla, lo primero es **escuchar**: la actitud ante las primeras preguntas es clave y si se responde con naturalidad, se abre la vía a nuevas preguntas. Es importante también utilizar un **lenguaje claro y cercano**, llamando a las cosas por su nombre, explicando qué se piensa y por qué. Y es imprescindible **respetar** las opiniones de las y los adolescentes, sin juzgarles porque piensen de forma diferente. En ocasiones, se evita hablar de estos temas, por lo que es aconsejable buscar el **momento y espacio adecuados**; en ocasiones, también hay que buscar la **oportunidad**: una película, una noticia,... ¿Vergüenza? Sí, a veces hay vergüenza, tanto por parte de adultos como de jóvenes. Es una barrera inicial que se supera fácilmente cuando se expresa lo que se siente: "hablar de estos temas es un poco incómodo para mí, supongo que para ti también, pero es importante que hablemos, así que tal vez nos podamos ayudar". Por último, apuntar que junto con lo que se dice, es fundamental cómo se dice: se recomienda hablar desde la propia experiencia, no tratando de imponer, sino de compartir: "yo creo...", "lo que a mí me ha hecho feliz...". Y acompañando las opiniones con argumentos. Una última sugerencia: usar también el humor, que es un aliado para relajar la tensión y crear más confianza.

La **educación afectivo-sexual** no es una tarea fácil, pero es un reto en el que la **familia** no está sola.

El **centro educativo** te acompaña y en los próximos meses se organizarán actividades para alumnado y también para familias. Próximamente recibirás más información.

## ACTIVIDAD

### Corresponsabilidad en el hogar

Se propone la siguiente actividad, para resolver en familia. En las **tareas** planteadas, escribe debajo **quién o quiénes se encargan** de las mismas:

Lavar la ropa

Animar al que esté triste

Limpiar la casa

Tender la ropa

Dar abrazos

Comprar comida

Ayudar con los deberes

Planchar

Cuidar a menores

Lavar el coche

Acompañar a mayores

Llevar las cuentas de la casa

Organizar el tiempo libre

Ir a las reuniones del instituto

Cocinar

Hacer reír

Proponer juegos

(Esta actividad está inspirada en una actividad similar que se hace con el alumnado en el programa **Ni ogros ni princesas**).