



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.

Cambios en la adolescencia

La **sexualidad** nos acompaña desde el nacimiento y tiene un papel esencial en el proceso de desarrollo de las personas y por tanto, es fundamental la educación afectivo-sexual, tanto en la infancia como en la adolescencia. Es en esta etapa, además, cuando hay cambios en sus cuerpos y pueden aparecer sentimientos amorosos. Es un proceso natural de cambio, pero las chicas y los chicos pueden tener información muy diversa sobre lo que les pasa y estar hechos un lío. Es importante que la familia les ayude a gestionar toda la información que reciben, ya que es una buena edad para seguir educando en sexualidad, ligada a sentirse bien, a quererse y cuidar la autoestima, a los afectos, a la igualdad de mujeres y hombres, al respeto a la diversidad sexual...

Uno de los principales **cambios** en la adolescencia tiene que ver con la aceptación y adaptación al nuevo cuerpo, ese cuerpo que es muy diferente al que tenían en la infancia: hay un rápido crecimiento, aparecen los caracteres sexuales secundarios y también la capacidad reproductiva. Estos cambios físicos se acompañan con otros psicológicos y sociales: se adquieren nuevas capacidades de pensamiento, como el desarrollo de la capacidad crítica, o se busca el aislamiento (un ejemplo, pasa mucho tiempo en su cuarto); con la familia, en ocasiones, hay relaciones de ambivalencia (afecto y rechazo; dependencia y autonomía); las relaciones con las amistades se vuelven muy importantes; aparece interés por cuestiones sexuales, los primeros enamoramientos...

tos... Así, esta etapa se caracteriza por búsqueda de la propia identidad y por una preocupación y exploración constante del cuerpo. Ante esta realidad, es importante dejar que se vayan descubriendo, respetar su intimidad y favorecer la comunicación.

La **familia** y la **escuela** pueden apoyarse mutuamente en la educación afectivo-sexual de las y los adolescentes, y aprender mutuamente de esta experiencia. El centro educativo puede ser un aliado para las familias que piensan que no saben lo suficiente, que no tienen claro cómo transmitir la información o que dudan sobre qué mensajes son los adecuados.

No es necesario ser un experto o una experta, porque muchas veces lo que la juventud demanda es apoyo familiar para comprender que lo que piensa y siente respecto al sexo es natural, y no una causa de vergüenza o culpabilidad. Es probable que haya dudas sobre qué información y cuánta se debe dar. No hay una receta, dependerá de la edad y el grado de madurez: la educación afectivo-sexual debe estar presente siempre, adaptada al momento de cada persona.

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

Lectura

Se propone la siguiente **lectura** para **comentar en familia**.

Aquella tarde decidimos ir al cine unos cuantos de clase... Al principio no me di cuenta. Quiero decir que estaba tan pendiente de la película que no me fijaba en nada de lo que pasaba a mi alrededor. Yo me había inclinado hacia la izquierda, es decir, hacia J. Lo había hecho porque de esa manera veía mejor la pantalla... Poco a poco, J. debía haber ido haciendo lo mismo, es decir, se había acercado a mi lado. No sé en qué momento me di cuenta de que nuestros dos codos estaban apoyados en el brazo de la butaca... y a la fuerza tenían que tocarse. Aquel contacto me gustaba mucho.

De repente me di cuenta de que estaba prestando más atención a la cantidad de superficie de mi cuerpo que rozaba el de J. que a la película. Casi no me movía ni me atrevía a respirar por miedo a que un cambio mío provocase otro en la postura de J.

¿Qué debe de notar J.?, me pregunté. Posiblemente no se daba cuenta de nada. Quizá no era consciente de que nuestros cuerpos se tocaban. Quizá ni siquiera sabía que era yo quien se había sentado a su lado... Últimamente empezaba a dudar de mi capacidad para llegar a gustar a alguien. Justo cuando estaba pensando esto...

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