

ACCIÓN Y VIDA

Tercer Periodo UNESAM 2025

**Educación afectiva y sexual
en niños, niñas y adolescentes**





Editorial:

“

“Así que, todas las cosas que queráis que los hombres hagan con vosotros, así también haced vosotros con ellos”.
(Mateo 7:12)

”

“La sexualidad empieza por el reconocimiento de sí, del cuerpo propio, gustos, pensamientos e intereses, pero también por reconocer al otro, su cuerpo, ideas, emociones y sentimientos, que lo hacen un ser humano singular y no un objeto que puedo poseer o reclamar” (**Pisano 2004, p. 151**).

“El sentimiento de afecto inicia por esa apertura a dejarse afectar; ese estar afectado por la presencia o ausencia del otro es ya el comienzo de lo afectivo y lo convierte en una pieza clave en el desarrollo del ser humano. El afecto viene dado por una serie de vínculos que se inician en escenarios tan inmediatos como la familia” (**Navarro, A. et al 2017**).

“La afectividad se entiende como la fuerza que trata de satisfacer la capacidad de interacción y libertad del sujeto” (**Braidotti 2009, p. 206**).



¿Qué es la sexualidad y cómo está conformada?

La afectividad es una dimensión integral de la experiencia humana que abarca aspectos biológicos (anatomía), psicológicos (identidad, autoestima, deseos y emociones), sociales (normas culturales, roles de género) y éticos (consentimiento, derechos, marco legal).

Comprenderla es fundamental para promover la salud física y mental, relaciones respetuosas, prevención de riesgos y el desarrollo pleno de una identidad auténtica, libre de prejuicios, basada en el autoconocimiento y el respeto a la diversidad.

La educación sexual y afectiva constituye una base indispensable para el desarrollo pleno de las personas, especialmente durante la infancia y adolescencia, cuando la exploración y aceptación del propio cuerpo, las emociones y los roles sociales se vuelven cruciales para formar una identidad sólida y saludable. Para que este proceso sea realmente efectivo, es fundamental que las familias asuman su rol protagónico como educadores naturales, creando espacios de diálogo abierto y continuo donde se aborden estos temas con naturalidad, honestidad y sin tabúes desde los primeros años. Esta labor parental requiere superar las propias incomodidades y contar con herramientas adecuadas que permitan abordar tanto aspectos básicos como temas complejos actuales, garantizando que la información provenga de fuentes confiables y esté siempre acompañada de valores afectivos. Cuando la educación afectiva se construye desde el hogar con amor, respeto y evidencia, no solo se previenen riesgos sino que se sientan las bases para relaciones humanas más sanas, responsables y enriquecedoras para la vida.



Pregunta del ser:

¿De qué manera la educación en la afectividad nos prepara para vivir nuestra sexualidad con respeto, responsabilidad y plenitud?



La educación en la afectividad nos ayuda a comprender que nuestra sexualidad no es algo separado de lo que somos, sino una parte esencial de nuestra vida. Nos enseña que el cuerpo, las emociones y la mente están conectados, y que cuidarlos con respeto nos permite crecer de manera más plena y consciente.

Aprender sobre la afectividad nos da herramientas para reconocer nuestras emociones, hablar de ellas sin miedo y tomar decisiones que no nos dañen a nosotros ni a los demás. Nos recuerda que el amor no es solo un sentimiento pasajero, sino también una elección que implica respeto, compromiso y cuidado.

Cuando entendemos la sexualidad desde una mirada integral, dejamos de verla únicamente como algo físico y empezamos a reconocerla como una manera de expresar quiénes somos, de construir relaciones basadas en la confianza y de valorar la dignidad de cada persona.

Cuando entendemos la sexualidad desde una mirada integral, dejamos de verla únicamente como algo físico y empezamos a reconocerla como una manera de expresar quiénes somos, de construir relaciones basadas en la confianza y de valorar la dignidad de cada persona.

En la infancia, la educación en la afectividad se convierte en una base esencial, pues en esta etapa los niños y niñas comienzan a comprender que su cuerpo merece cuidado y que existen límites que deben respetar. Implica fomentar el amor propio, la autoestima, la seguridad para expresar emociones y el respeto hacia sí mismos y hacia los demás. Estos aprendizajes tempranos siembran valores que preparan a los niños para establecer límites y crear relaciones sanas, fortaleciendo su capacidad de tomar decisiones responsables y de reconocer la dignidad tanto propia como ajena.

Para los adolescentes, esta educación es una guía para afrontar preguntas y cambios propios de su edad; les ayuda a establecer límites sanos, a manejar la presión social, a cuidar su cuerpo y a comprender que cada decisión tiene un impacto en su vida y en la de otros.

“La sexualidad, vista desde una mirada integral, es una forma de expresar quiénes somos y de valorar la dignidad de cada persona.”

Para las familias, significa acompañar con escucha, paciencia y diálogo abierto, ofreciendo información clara y valores que orienten a los niños, niñas y adolescentes en el camino de descubrir su identidad y vivir su sexualidad con responsabilidad.

La educación en la afectividad nos prepara para vivir relaciones más auténticas y respetuosas, a reconocernos como personas valiosas y a comprender que amar de verdad implica cuidar, proteger y buscar siempre el bien del otro y de uno mismo.

Cuento:

La asamblea del bosque

En un bosque lleno de vida, los animales jóvenes comenzaron a notar cambios extraños en sus cuerpos y emociones. La tortuga Tula se sentía más grande y fuerte, el zorro Zaki a veces se enojaba sin razón, y la cierva Lina se miraba en el río y ya no se veía igual.



Cuento:

Un día, todos fueron donde el búho sabio, Don Ulises, para pedir respuestas.

—Don Ulises —dijo Tula—, ¿por qué nos pasan estas cosas raras? El búho sonrió y respondió con voz tranquila:

—Lo que sienten es parte de crecer. Sus cuerpos cambian, sus pensamientos también, y es importante entenderlos.

—Pero nos da vergüenza preguntar... —susurró Lina.

—No debería darles vergüenza —dijo el búho—. Los padres y madres de cada uno son quienes mejor pueden ayudarlos a comprender. Ellos ya pasaron por lo mismo y quieren guiarlos con amor.





Cuento:

El zorro levantó la pata.

—¿Y si aprendemos en otro lado, con los animales mayores del bosque?

El búho movió la cabeza.

—Algunas veces, lo que cuentan otros puede estar incompleto o no ser cierto. Por eso es mejor preguntar en casa. La educación en la afectividad es como un mapa: si lo recibes de alguien que te quiere y te cuida, encontrarás el camino sin perderte.

Los animales se miraron entre sí y entendieron que no estaban solos. Esa noche, cada uno regresó a su madriguera y habló con sus padres. Descubrieron que conversar los hacía sentir más seguros y respetados.

Desde entonces, en el bosque se hizo costumbre hablar con naturalidad de los cambios del cuerpo, del respeto y de cómo cuidarse, sin secretos ni miedos.



Reflexión:

El cuento se presenta como una metáfora sobre los cambios significativos que se experimentan en el desarrollo evolutivo de niños, niñas y adolescentes, con el fin de demostrar la necesidad crucial de una guía amorosa durante estas etapas. Un paso importante en este acompañamiento es normalizar y validar la experiencia, dar a conocer que la confusión frente a los cambios de humor y frente a una nueva imagen corporal que se transforma es común, así como en el cuento, el sabio Don Ulises no se alarma. Su sonrisa y su voz tranquila transmiten el mensaje más importante: "Lo que sientes es normal y es parte de crecer".

La respuesta del búho es una defensa clara y poderosa de la familia como pilar principal de la educación afectiva y sexual. La frase "Ellos ya pasaron por lo mismo y quieren guiarlos con amor" es clave. No se trata solo de que tengan información, sino de que la transmitan desde un vínculo afectivo. El cuento destaca que los padres son fuente de empatía, no solo de datos; esto refuerza la confianza y fortalece el lazo familiar, creando un espacio seguro para hacer preguntas incómodas o íntimas.

La pregunta del zorro Zaki es fundamental: "¿Y si aprendemos en otro lado?". Representa la búsqueda natural de respuestas en amigos, internet o, como en el cuento, "animales mayores" que bien pueden ser compañeros desinformados o fuentes no confiables; aquí es donde se presenta la analogía del Búho: "La educación en la afectividad es como un mapa...". Un mapa erróneo te pierde; uno preciso te guía a salvo.

Actividad para la familia:

Actividad Primaria: “Nuestro cuerpo mágico”

Propósito:

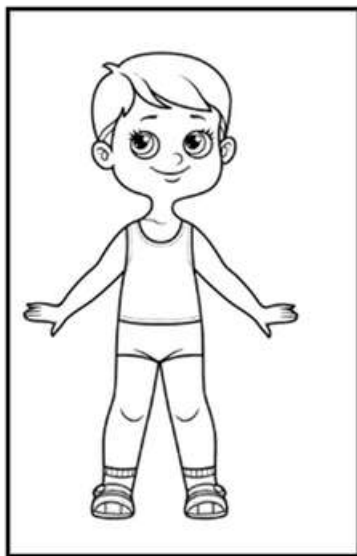
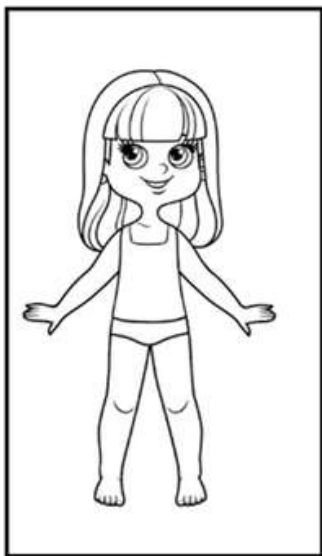
Que los estudiantes y las familias reconozcan que el cuerpo es especial y único, donde guardamos sentimientos, pensamientos y emociones. Cada persona tiene derecho a decidir que quiere compartir, que quiere proteger, a quien le permite acercarse, como aprendemos a decir sí y no cuando sea necesario.

Competencias a desarrollar:

Educación en la afectividad y sexualidad, vínculos familiares, confianza, respeto y la expresión emocional.

Materiales:

Hoja con la silueta del cuerpo, colores, lápices, marcadores, tijeras (opcional, si quieren recortar la silueta).



Mecánica de ejecución:

Cada miembro, sin leer en voz alta, deposita sus “tesoros invisibles” en la caja. Esto refuerza que no todo lo valioso es visible.

1. Cada participante de la familia debe tener impresa la hoja con la silueta del cuerpo.
2. Dentro de la silueta escribir o dibujar (lo que guardo en mi cuerpo, lo que permito compartir y lo que protejo).
3. Decorar el cuerpo con colores, símbolos y las partes que lo representan.
4. Finalmente, cada familia comparte sus aprendizajes.

Reflexión:

Padres y madres de familia guiarán la reflexión, pero también participarán activamente, para explicar y resolver preguntas sobre:

- ¿Qué guardo en mi cuerpo?
- ¿Qué permito compartir? (abrazos, sonrisas, juegos).
- ¿Cómo protejo mi cuerpo? (momentos privados, contacto físico no deseado).
- ¿Qué cosas no te gustan que le hagan a tu cuerpo?
- ¿Cuáles son las partes públicas y privadas de mi cuerpo?

Analogías para explicar a los más pequeños:

- Así como cuidamos un juguete especial también cuidamos nuestro cuerpo porque es único y valioso.
- Secretos buenos, le vamos a preparar una sorpresa de cumpleaños a mamá o papá, estoy haciendo un dibujo para regalarle a mi mejor amigo, vamos a tener una fiesta sorpresa en la escuela.
- Secretos malos, no le digas a nadie que te toqué ahí, es nuestro secreto, si cuentas lo que viste, te van a regañar, si hablas, nadie te va a creer.

Cierre y compromisos en familia:

Después de la reflexión, cada familia y estudiante escribirá un compromiso al reverso de la hoja impresa con la silueta del cuerpo que integren el cuidado y respeto del cuerpo, enseñanza sobre los límites, partes públicas y privadas del cuerpo. Ejemplos (opcional):

“Me comprometo a decir lo que siento y pedir ayuda si algo me incomoda.”

“Cuidaremos nuestro cuerpo y el de los demás con amor, respeto y confianza”.

“En mi familia nos comprometemos a respetar los límites de cada uno”.

Actividad Bachillerato: “Mi Proyecto”

Propósito:

Que los estudiantes y las familias identifiquen cómo se sienten con su cuerpo, el valor que le otorgan y cómo conciben la diversidad corporal.

Competencias a desarrollar:

Educación en la afectividad y sexualidad, aprecio por la diversidad, empatía, pensamiento crítico y creativo.

Materiales:

Barro, plastilina o arcilla.



Mecánica de la ejecución:

Cada participante debe tener un pedazo del material escogido (barro, plastilina o arcilla), la van a utilizar para modelar su cuerpo y expresar cómo se sienten con su cuerpo, que identifiquen qué partes les gustan, las que no, las que tienen muy presentes y las que tienen olvidadas y que eso traten de plasmarlo en su escultura. Una vez todos hayan terminado su escultura, se harán en un círculo y pondrán las figuras en medio, de manera que sean visibles para todos los participantes.

Reflexión:

Padres y madres de familia guiarán la reflexión, pero también participarán activamente, para generar un conversatorio y resolver preguntas sobre:

- ¿Cómo se sintieron al moldear su escultura?
- ¿Descubrieron algo nuevo sobre sí mismos o su cuerpo?
- ¿Existe relación con su cuerpo, y cómo se sienten con su cuerpo?
- La gran diversidad de cuerpos que existen y los sentimientos positivos y negativos que solemos tener hacia nuestro cuerpo.
- Como los estereotipos de belleza que nos presentan en redes sociales influyen en la forma en que juzgamos nuestro cuerpo y el de los demás.
- De qué manera estas comparaciones afectan nuestra autoestima.

Cierre y compromisos en familia:

Después de la reflexión, cada familia y estudiante escribirá un compromiso en una hoja en blanco en donde integren el cuidado del cuerpo, la sexualidad responsable y la afectividad; hacer visible los compromisos en algún espacio de casa que recuerde la importancia de honrar lo que se prometió. Ejemplos (opcional):

Autocuidado:

Adoptar hábitos que favorezcan la salud física y mental.

Comunicación afectiva:

Hablarse a sí mismos y a los demás con respeto y cariño sobre su cuerpo.

Relaciones sanas:

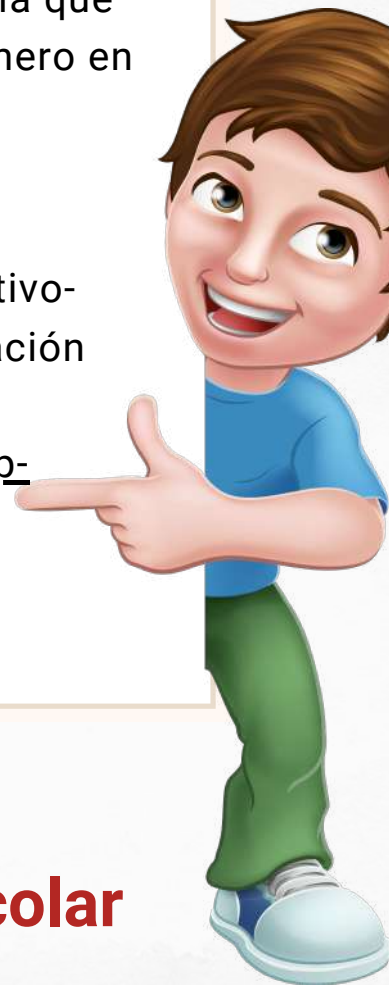
Promover vínculos basados en la empatía y responsabilidad afectiva.

Respeto y diversidad:

Reconocer y aceptar las diferencias, evitando burlas, críticas o discriminación.

Referencias:

- Navarro-García, A. M. y Arroyo-Ortega, A. (2017). Dimensión afectiva de la sexualidad: posibilidades para la construcción del tejido social con los otros y las otras. Revista Aletheia, 9(2), 270-285.
<https://aletheia.cinde.org.co/index.php/ALETHEIA/article/view/425/251>
- Guía informativa de UPC Afectividad y sexualidad.
(<https://www.upc.edu.pe/servicios/orientacion-psicopedagogica/documentos/afectividad-y-sexualidad.pdf>)
- Ulloa Viguera, V. (2019). Estudio sobre la relevancia que tiene la Educación en Sexualidad, Afectividad y Género en la Educación Parvularia. Disponible en
<https://repositorio.uchile.cl/handle/2250/187579>
- Medero, F. B. (1999). Programa de Educación afectivo-sexual: Educación Secundaria: I. Sexualidad, educación sexual y género. Instituto Andaluz de la Mujer.
<https://blocoorientacioeducativa.wordpress.com/wp-content/uploads/2022/09/81.pdf>



Equipo de Psicoorientación Escolar