

SEXUALIDAD

**relación con el propio cuerpo
y prevención de abusos**



MÓNICA SERRANO

Maternidad Feliz · Crianza Respetada



SECCIÓN

1

**Relación con el propio
cuerpo: la base del
respeto**

Relación con el propio cuerpo: la base del respeto

RESPECTO

Los adultos debemos entender por qué es tan esencial el respeto al desarrollo sexual, a la relación con el propio cuerpo para la crianza de personas íntegras, libres y seguras de sí mismas.

A veces, cuando escuchamos la palabra “sexualidad” pensamos en niños más mayores, preadolescentes, pensamos en menarquía, genitalidad, cambios corporales... pero nos cuesta entenderlo en primera infancia. Sin embargo es aquí donde está la base para luego construir todo el desarrollo posterior en pre-adolescencia y adolescencia.

Abordaremos el tema desde la perspectiva de que la relación con el propio cuerpo es la base sobre la que se construirá el resto del respeto, de toda la construcción de educación y crianza respetuosa en las demás esferas de la persona. Empezando por respetar el aspecto físico y corporal.

Las primeras acciones de dominio se relacionan con el conocimiento y control del propio cuerpo. Es decir, las primeras acciones de dominio del bebé están relacionadas con su propio

Relación con el propio cuerpo: la base del respeto

RESPETO

cuerpo. Las acciones de dominio son acciones de intervención de la persona en sí misma y su entorno, que tienen por objeto controlar las circunstancias, o provocar efectos, cambios y transformaciones desde una acción evidente en su entorno o en sí mismo.

El bebé cuando nace empieza a desarrollarse a nivel cognitivo, sensorial, motor, y lo primero que empieza a hacer es conocer su cuerpo y las posibilidades de movimiento del mismo más allá de los reflejos. No vamos a profundizar demasiado en esto, pero sí podemos hacer una mención a los movimientos circulares primarios y secundarios, con los que el bebé va conociendo su cuerpo.

Después, estos movimientos pasan a ser movimientos circulares secundarios y empiezan a centrarse en el entorno. El control del cuerpo, del movimiento, del desplazamiento es una de las tareas evolutivas durante el primer año de vida del bebé. Los bebés durante los primeros años de vida evolucionan en cuanto a movimientos motores gruesos y finos, y van adquiriendo una autonomía e independencia muy centrada en las

Relación con el propio cuerpo: la base del respeto

RESPECTO

posibilidades motrices. Las posibilidades de desplazamiento autónomo, de exploración del entorno y de relacionarse con este de manera autónoma.

Es decir que los primeros logros personales y autónomos del bebé son los relacionados con su cuerpo. La base de la sensación de capacidad adquirida desde la acción de dominio comienza con el movimiento. Se asienta en el conocimiento y control del propio cuerpo. Después el niño podrá construir y realizar acciones de dominio centradas en lo emocional, pero la base sobre la que se va a construir todo eso es el conocimiento y control del propio cuerpo. Por lo que tenemos que acompañar la construcción de esta base.

El niño que tiene poco conocimiento de su cuerpo porque no se le ha permitido desarrollar esta base, va fallando en el dominio de los otros ámbitos porque pierde el equilibrio. Las otras áreas quedan desequilibradas, obstaculizadas, que no quiere decir que queden debilitadas del todo, pero sí va fallando el dominio y control en otras áreas.

Relación con el propio cuerpo: la base del respeto

RESPETO

La autorregulación acompañada es parte importantísima de esta relación de sensación de capacidad y eficacia con el propio cuerpo. Con la autorregulación nos referimos a la capacidad del bebé para regular de una manera natural sus propios procesos vitales, los biorritmos, los ciclos de hambre y saciedad, y luego pasaríamos a una autorregulación emocional. El bebé es dependiente de los cuidados del adulto y la autorregulación siempre ha de ser acompañada.

Con esto quiero decir que es una correulación más que una autorregulación, porque es el adulto el que posibilita o facilita que el bebé pueda regularse.

Empezamos con la alimentación, las primeras acciones de dominio del bebé tienen que ver con ella. La detección de la sensación de hambre está ahí desde los primeros instantes de su vida. El bebé llora para indicar a sus cuidadores que necesita ser alimentado. El llanto es una de las primeras herramientas de comunicación del bebé. Llorar para expresar que necesita ser alimentado es una de sus primeras acciones de dominio.

Relación con el propio cuerpo: la base del respeto

RESPECTO

Cuando negamos el alimento cuando el bebé da muestras de que tiene hambre y establecemos un horario completamente desacompañado de la necesidad del bebé, empezamos a introducir esa desconexión de sí mismo, de su propia necesidad. Empezamos a introducir una regulación externa que hace que la persona se desvincule de la detección de sus necesidades, de la observación de sus sensaciones y de la acción de dominio sobre su entorno.

Lo mismo nos sucede sobre la necesidad de exploración y capacidad de desplazamiento autónomo. El bebé va conociendo su entorno y va siendo capaz de desplazarse de manera autónoma a través de la experimentación, de experimentar con su cuerpo y sus capacidades de movimiento, y con lo que hay en el entorno. Hay que permitir esta capacidad de exploración y hay que ofrecer al bebé un entorno preparado y adecuado, en el que estas necesidades de exploración y desplazamiento autónomo se puedan satisfacer.

Con el sueño sucede lo mismo, el bebé desde que nace sabe dormir y los ciclos de sueño son muy regulares y breves, y de la misma manera

Relación con el propio cuerpo: la base del respeto

RESPETO

durante el día que durante la noche. A los 3 meses se empieza a regular y a los 6 meses el bebé empieza a tener noción de diferencia entre el día y la noche. Este desarrollo del sueño es importante que se conozca, que se conozca cuál es el patrón de desarrollo del bebé. Permitir que el bebé regule sus ciclos de manera acompañada. Es difícil que quieran dormirse solos y separados de la madre. Durante el primer año de vida el bebé necesita contacto de manera continuada y permanente con su cuidador, tanto por el día como por la noche.

El control de esfínteres es un proceso gradual que se suele consolidar a lo largo de los 2 años y medio o 3 años, si se respeta el proceso del niño. Fisiológicamente el niño suele estar preparado hacia los 2 años, pero emocionalmente la preparación personal se consolida después, y suele ser hacia los 3 años cuando están perfectamente preparados para dejar los pañales.

La cuestión aquí es acompañar la adquisición del control de esfínteres de manera respetuosa con el ritmo y necesidad del niño, para que la consolidación de este control sea algo empoderante. Nosotras solo le acompañamos, le

Relación con el propio cuerpo: la base del respeto

RESPECTO

dejamos que sea el protagonista para consolidar su control tanto físico como emocional.

Con la higiene personal y vestido tenemos también posibilidades de acción de dominio desde muy pronto. Están relacionadas con el propio cuerpo y son muy importantes. Decidir qué hago con mi cuerpo, cómo lo aseo y cuándo, con qué lo cubro, qué tipo de tejidos o texturas utilizo para mi cuerpo, qué colores, cómo peino mi pelo, cómo estoy cómodo(a)... Hay unos límites que cada familia establece en función de su propia perspectiva. Lo recomendable es permitir al niño todo lo posible, hasta llegar a nuestro límite, en cuanto a las decisiones que toma sobre su aseo, higiene y vestido.

Es importante permitir decidir al niño, siempre que sea posible. Permitir cómo y cuánto se abrigan desde pequeños es importante, porque ellos se autorregulan y detectan su sensación térmica, y pueden abrigarse conforme a ella.

También tenemos el juego y destrezas motoras, que son necesidades básicas de los bebés y los niños, y que han de posibilitarse y satisfacerse.

Relación con el propio cuerpo: la base del respeto

RESPECTO

Permitirles que trepen, que suban y bajen escaleras, etc. Volvemos topar con el miedo adulto a que se caigan o se hagan daño. Es importante canalizar y calibrar los peligros teniendo en cuenta esta necesidad del niño. Un niño necesita moverse. Cuanto más le previene el adulto para que tenga cuidado, estamos transmitiendo al niño miedo y sensación de inseguridad.

Tenemos que mirarnos mucho cómo acompañamos el juego y la adquisición de destrezas motoras. Dónde están nuestros miedos y hasta qué punto queremos transmitir seguridad, y permitir al niño ese movimiento y adquisición de destrezas motoras desde la seguridad, y desde la acción de dominio y sensación de capacidad y de autoeficacia.

Relación con el propio cuerpo: la base del respeto

RESPECTO

La conexión con las sensaciones

Los bebés nacen conectados de una manera natural a sus sensaciones, a su capacidad de hambre, a su necesidad de descanso. Aquí resaltamos la necesidad de afecto, tener intercambios afectivos con su cuidador principal.

Hemos visto las necesidades más corporales, que estamos trabajando en este tema. Pero no quiero olvidar las necesidades afectivas. Vemos que de manera natural los bebés están conectados con sus sensaciones, las detectan y expresan para que esas necesidades sean satisfechas y correguladas con su cuidador. No obstante, las imposiciones externas nos llevan a la desconexión de la persona de sus propias necesidades, en este caso físicas, relacionadas con el cuerpo. Y desde la base de la desconexión de las necesidades físicas se construye la desconexión de las necesidades afectivas y emocionales.

Vemos personas adultas que no saben lo que quieren, no se conocen, no saben lo que les gusta, sus objetivos... La desconexión parte de la desconexión más básica de las conexiones. El bebé

Relación con el propio cuerpo: la base del respeto

RESPECTO

al que se le deja llorar porque ha de dormir solo desde pequeño, el niño de 2 años al que se le abriga muchísimo por miedo del adulto a que se resfríe, el bebé al que no se le deja explorar en un entorno preparado y seguro, el bebé al que no se le toma en brazos para que no se acostumbre... les desconectamos de su necesidad afectiva.

Esas imposiciones externas desde el propio criterio, que no escucha al niño, que niega al bebé, que no reconoce las asombrosas capacidades del ser humano desde que nace. Entonces se empieza a relacionar con él como un ser incapaz. Es importante ser conscientes de las capacidades tan impresionantes del bebé, en confiar en la capacidad del niño que tenemos delante para respetar y proteger esa conexión. Desde esa conexión posibilitar la acción de dominio, y desde esa sensación de dominio potenciar la sensación de eficacia.

Las primeras imposiciones externas están relacionadas a lo físico, sobre todo a la alimentación y al sueño. Ahí empieza la desconexión con el propio cuerpo, y desde el cuerpo empiezan los obstáculos para profundizar

Relación con el propio cuerpo: la base del respeto

RESPETO

en esferas más profundas. Los juicios y comentarios sobre el cuerpo tienen un impacto negativo sobre el niño. Cuando el cuerpo de una persona es juzgado, tanto positivo como negativo, el impacto sobre la persona es violento. El comentario sobre el cuerpo es el juicio de base, sobre lo más expuesto de la persona, que es su cuerpo. Es muy frecuente que se hagan comentarios sobre el físico de los niños, tanto en positivo como en negativo. No lo podemos evitar. Está tan extendido que sería prácticamente imposible evitar que no recibiesen ese tipo de comentarios si viven en grupo.

Es importante que desde el principio transmitamos al niño que nadie tiene derecho a juzgar su cuerpo, y que aunque lo hagan su cuerpo es suyo y las personas que están juzgando están sobrepasando un límite. Del mismo modo el niño que escucha un comentario sobre su cuerpo, también hará comentarios sobre otras personas. Ahí hay que poner un límite. Hay que explicarle al niño que esos comentarios no están validados. No podemos evitarlos, pero no podemos validarlos.

Relación con el propio cuerpo: la base del respeto

RESPECTO

El autoconcepto y autoestima se van a construir muchas veces sobre estos comentarios y desconectan a la persona de su propia esencia. Por ejemplo, el juicio sobre el cuerpo va a construir el primer paso sobre la negación de uno mismo, de aspectos básicos como los físicos.

Por eso es importante no hacer comentarios sobre el cuerpo de cualquier otra persona, y no validar los comentarios que hagan otras personas sobre el cuerpo del niño. Y si es el niño el que emite el comentario, tampoco lo validamos. El cuerpo de otro es la parte evidente en que nos relacionamos con el otro, y eso ha de ser protegido y respetado. Mantenemos la conexión con el propio cuerpo, la conexión amable, de autorrespeto.

En este sentido, respetar nuestro cuerpo es la base de respeto a una misma y a los demás. Tampoco se permiten comentarios por parte del niño sobre el cuerpo o el físico de otras personas, como parte de ese respeto y aceptación incondicional a uno mismo y los demás.

Estaríamos hablando de un límite. Propongo un límite, el de no hacer comentarios ni positivos

Relación con el propio cuerpo: la base del respeto

RESPECTO

ni negativos de los demás. Si desde lo descriptivo y concreto. Tengo que transmitir de manera directa al niño que no valide esa relación. Aquí tenemos la asertividad, la capacidad de expresar lo que uno necesita o desea, desde el respeto al propio cuerpo y a una misma.

Mucho no se va a conseguir. Van a seguir surgiendo los calificativos. Pero la percepción de la persona de no validar los comentarios de los demás va a favorecer el respeto a su propio cuerpo, y esa asertividad protegiendo mis necesidades y deseos por encima de los deseos del otro, de una manera no agresiva.

Relación con el propio cuerpo: la base del respeto

RESPETO

Decisiones y responsabilidad

La toma de decisiones y responsabilidad van a estar relacionadas con esa sensación de control y capacidad. Si hablo en términos físicos sobre el cuerpo, el niño va a decidir la ropa que se va a poner, los zapatos que va a utilizar, cómo va a peinarse, va a decidir todo lo que pueda sobre su cuerpo. Y va a asumir las consecuencias del zapato que ha decidido llevarse, si es más cómodo o más incómodo, si es adecuado o no... va a vivir el acierto o no en cuanto al vestido, de una manera vivencial y conectada a sí mismo.

Esto le va a permitir ser capaz de tomar decisiones. Toda decisión conlleva consecuencias naturales asociadas. Le va a permitir tener esa sensación de control para transformar sus condiciones y optimizarlas.

Por tanto, la relación con el cuerpo es el pilar básico de la construcción de personas que se conocen, que se desarrollan de manera positiva desde la confianza, desde la sensación de eficacia, y desde la vivencia equilibrada de las necesidades propias y a la satisfacción de las mismas.

Relación con el propio cuerpo: la base del respeto

RESPECTO

Empezamos a nivel físico y continuamos profundizando a niveles afectivos, emocionales, de relación, de pensamiento, de comunicación.

¿Qué sucede si hemos llegado tarde?

Siempre se puede reconectar poco a poco, permitiendo al niño que vaya tomando decisiones, que vuelva a conectar con su necesidad y la manera de satisfacer las mismas. Y poco a poco la persona puede volver a conectar con todo esto. Nunca es tarde. Trabajando paso a paso y con acompañamiento profesional, si es necesario. Nunca es tarde para reconectar con uno mismo.

SECCIÓN
2

**Desarrollo de la
sexualidad
en la primera infancia**

Desarrollo de la sexualidad en la primera infancia

SEXUALIDAD

La Organización Mundial de la Salud (OMS) describe un concepto amplio sobre la sexualidad, de la cual refiere que es un aspecto central del ser humano, presente a lo largo de su vida. Abarca al sexo, las identidades y los papeles de género, el erotismo, el placer, la intimidad, la reproducción y la orientación sexual. Se vivencia y se expresa a través de pensamientos, fantasías, deseos, creencias, actitudes, valores, conductas, prácticas, papeles y relaciones interpersonales.

En otras palabras, la sexualidad es una capacidad que conforma a cada ser humano y que nos permite sentir, vibrar y comunicarnos a través del propio cuerpo. Forma parte de lo que somos desde el mismo momento en el que nacemos y permanece en nuestras vidas hasta que morimos. Puede estar relacionada también con aspectos mentales, cognitivos, emocionales, psicológicos y físicos.

El componente erótico de la sexualidad no está presente en los niños pequeños. La sexualidad como manera de interrelación con el cuerpo sí está presente, pero no tiene esos aspectos eróticos que tiene en la sexualidad del adolescente o del adulto, y que en la vejez se van perdiendo.

Desarrollo de la sexualidad en la primera infancia

SEXUALIDAD

La sexualidad es también intercambio, interrelación, comunicación y afectividad. Está relacionada con la necesidad básica de tacto y contacto desde el nacimiento. Es una necesidad tan fundamental como la de alimentarse o respirar. El bebé necesita estar en estrecho contacto físico con otros seres humanos, con su figura de apego, para regular sus funciones vitales cuando nace, como su temperatura corporal, su ritmo respiratorio y cardiaco. Por eso es tan importante las primeras horas de vida y el contacto piel con piel.

La lactancia materna es la prueba y muestra de que de manera natural en el ser humano ese contacto físico del bebé con su madre es necesario. Ahora tenemos otros métodos no naturales que se pueden utilizar como sustitutos de la lactancia materna, la leche de fórmula por ejemplo. Antiguamente eso no existía y la mayor parte de los bebés eran amamantados y tenían garantizada esta necesidad básica de contacto físico.

El contacto con su madre u otras personas calma al bebé. Le permite regular sus ritmos de sueño, su respiración, temperatura, le permite

Desarrollo de la sexualidad en la primera infancia

SEXUALIDAD

estar tranquilo, sentir bienestar. Pues se trata de comunicación a nivel de cuerpo, hasta que el bebé empieza a comprender y emitir lenguaje articulado.

La comunicación inicial es no verbal. Es muy física. En esta etapa pre-verbal la importancia del contacto es esencial. El niño necesita estar en brazos, necesita estar en contacto muy físico y corporal con otras personas, casi de manera permanente. El hábitat natural del bebé, los 9 primeros meses de vida, es el cuerpo de su madre. Es la etapa de exterogestación. Las mujeres en otras culturas llevan a los bebés atados al cuerpo siempre, y nadie se lo cuestiona. Cada vez se ven a más mujeres portando en occidente, pero ha habido unas décadas de tendencia a la separación muy fuerte.

Es quizá el primer aspecto de la sexualidad del individuo, esa necesidad de tacto y contacto corporal. Durante los primeros 3 años de vida el niño va descubriendo su cuerpo y las posibilidades de relación con otros a este nivel. El niño descubre sus posibilidades de movimiento, descubre sus posibilidades de acción, va poniendo

Desarrollo de la sexualidad en la primera infancia

SEXUALIDAD

palabras a las diferentes partes de su cuerpo y va relacionándose con otros de una manera muy natural si no se coarta. Primero con la observación, el bebé que se mira las manos, luego las chupa, las mueve, posteriormente aprende a gatear, empieza a caminar, a bajar y subir escaleras, agarrar objetos, etc. todo es movimiento durante los 3 primeros años, y luego se va afinando. Son unos años de autodescubrimiento y control de esas posibilidades de movimiento, del control de esfínteres, del inicio del habla.

Las bases del desarrollo sexual en estos años son el conocimiento del propio cuerpo y sus posibilidades. La interacción necesaria basada en el contacto con otros, las caricias, los masajes, estar en brazos, bailar juntos, compartir actividades de contacto con los niño, son una manera de expresar afecto y vincularnos, pero también son una manera de acompañar el desarrollo de la sexualidad durante estos primeros años.

Es dramático que vivamos en una sociedad en la que los padres se cuestionan si deben o no tomar en brazos a sus bebés. Hemos llegado a un punto de desnaturalización e incompreensión con

Desarrollo de la sexualidad en la primera infancia

SEXUALIDAD

nuestros bebés. Nos planteamos si esta necesidad tan básica es buena o mala para el bebé.

Ningún padre lo hace con mala intención, para ellos es un esfuerzo grande no cogerlos en brazos, aguantar el llanto, dejarles llorar, pero lo hacen creyendo que es bueno para ellos. A nivel de desarrollo sexual, a una persona a la que se le ha sido negada la satisfacción de esta necesidad básica durante los primeros años de vida, no ha podido conocer su cuerpo a este nivel y se le ha negado y bloqueado la relación con su propio cuerpo y su sexualidad empieza de una manera complicada.

La comunicación verbal es un vehículo de comunicación muy sofisticado y útil pero la no verbal también y la vamos a necesitar siempre. La comunicación desde el cuerpo, la capacidad de comunicarnos con el cuerpo, la capacidad de expresar afecto, atracción o rechazo está ahí y se desarrolla prácticamente desde que nacemos. Las bases están en estos primeros años de vida y en cómo aprendemos a comunicarnos y relacionarnos con nuestro cuerpo, así como a disfrutar de él.

Desarrollo de la sexualidad en la primera infancia

SEXUALIDAD

El desarrollo de la sexualidad en la primera infancia está centrado en un intercambio afectivo físico y en la capacidad de disfrute desde el contacto personal. Esto es algo importantísimo y fundamental en el ser humano. Biológicamente somos seres gregarios y mamíferos. El contacto físico entre nosotros es una habilidad y necesidad de nuestra especie.

Este intercambio afectivo físico que el bebé necesita, lo necesita de manera natural y es necesario que lo pueda tener, porque el no tenerlo le supone un bloqueo, una negación de una necesidad y del desarrollo potencial de una capacidad absolutamente necesaria para las personas.

Asimismo, los autocuidados y decisiones sobre el propio cuerpo es un aspecto esencial del desarrollo de la sexualidad infantil. Aprende a valorarlo y cuidarlo hasta donde sus limitaciones le permiten, a tomar decisiones sobre él. El control de esfínteres, sin formar al niño, sin pretender que lo haga antes de tiempo, sin estar entrenado, confiando en su capacidad, le va a permitir una sensación de control y dominio sobre su cuerpo.

Desarrollo de la sexualidad en la primera infancia

SEXUALIDAD

La alimentación es una acción de dominio. El poder decidir qué cantidades cómo, cuánto y cuándo. Que el niño pueda escuchar y atender a sus sensaciones, que le indican su necesidad y satisfacerlas de una manera placentera. El juego corporal como manera de disfrutar del cuerpo durante la infancia. Esa capacidad de disfrute a través del juego es fundamental.

Tengamos en cuenta los autocuidados y la toma de decisiones sobre el propio cuerpo. Quizás empieza a aparecer el gusto por adornar el cuerpo, el interés por verte guapa, también es un aspecto relacionado con la sexualidad infantil. Más que una coquetería superficial, es una manera de valorar el propio cuerpo y cuidarlo.

Es importante que el niño cuide y mantenga su cuerpo como él quiera. Que permitamos su creatividad y su propio gusto para su cuerpo. Hacia los 4 años toman conciencia sobre el propio género. Es un proceso gradual que se consolida a los 4 años, el identificarse como niño o niña. Es aquí donde tenemos que empezar a tener cuidado de esos estereotipos sexistas y de género.

Desarrollo de la sexualidad en la primera infancia

SEXUALIDAD

Aparece la curiosidad por el cuerpo de uno y de otro, por las diferencias sexuales entre un cuerpo y otro y pueden empezar a aparecer las primeras preguntas. Esta curiosidad es sana, no es erótica. El niño quiere saber y conocer y va descubriendo también el cuerpo de otras personas, y que el cuerpo de los hombres es distinto al de las mujeres, especialmente en la zona genital.

Es una curiosidad que quizá a los adultos pueda darnos vergüenza. Lo niños tienen que ir conociendo y todo es más natural de lo que aparentemente parece. Pueden surgir las primeras preguntas sobre el sexo, qué son las relaciones sexuales, cómo se fabrican los niños...

Los niños necesitan respuestas sencillas y veraces. Algo sencillo, simple y real. Que no nos estemos inventando un cuento increíble. Para ellos es algo completamente natural y todas las connotaciones negativas, morales y religiosas se adquieren después, la sociedad lo va transmitiendo después.

Desarrollo de la sexualidad en la primera infancia

SEXUALIDAD

Que nosotros les transmitamos la información de una manera sencilla y real es positivo porque lo necesita, y porque es una manera de paliar el efecto negativo de los medios de comunicación, que les van a transmitir una visión de la sexualidad completamente sesgada, irreal, machista y patriarcal.

Toda la información que le podamos transmitir hace de barrera con toda esa información que van a adquirir inevitablemente cuando sean mayores. Los patrones de relación entre hombres y mujeres en los medios de comunicación son dañinos y violentos. Sin embargo, si desde la familia les hemos ido transmitiendo una vivencia de la sexualidad más sana, más natural, más equilibrada, va a paliar toda esa información que va a llegar después.

SECCIÓN
3

**Prevención de
abusos sexuales
en la infancia**

Prevención de abusos sexuales en la infancia

PREVENCIÓN

Vamos a abordar específicamente el tema de abusos sexuales, aunque también las pautas de prevención nos van a servir para abusos emocionales.

La palabra “Abuso” etimológicamente proviene del latín y significa contra-uso (ab-usus). Es el uso contrario al correcto o indicado. Abusa de un derecho la persona que utiliza dicho derecho de forma expresiva, extralimitada, impropia o injusta causando perjuicios a terceros. Toda interrelación en la que una persona utiliza un derecho de manera excesiva, los extralimita o lo utiliza de manera impropia sobre otro y le causa perjuicios, sería un abuso. La manipulación emocional es abuso, el engaño es abuso. Utilizar información personal de otra persona para hacerle daño sería abuso.

Después está el abuso sexual, que es el tema que vamos a desarrollar. Se define como cualquier actividad sexual entre dos o más personas sin el consentimiento de una de ellas. Puede ser una actividad sexual directa, hacia el cuerpo de otra persona, o la reproducción de vídeos o imágenes con contenido sexual en contra de la voluntad del

Prevención de abusos sexuales en la infancia

PREVENCIÓN

otro, u obligar a una persona a observar actividad sexual entre otras dos personas o una sola.

En el caso de menores ya sabéis que la ley define qué es abuso independientemente del consentimiento, si no me equivoco en España es en menores de 12 años y cuando el que comete el abuso es mayor de 18 años.

Cualquier persona es susceptible de sufrir abusos. Si te encuentras con un abusador estás en peligro de sufrir abusos, y cualquier persona puede serlo. La susceptibilidad a que el abuso se perpetúe no es igual para todo el mundo, depende de los factores de protección que tenga desarrollado o a su alcance cada persona.

El primer abuso es prácticamente igual para todos. Ese primer contacto abusivo es del que es susceptible todo el mundo, pero que se mantenga en el tiempo depende de los factores de protección de la persona. Vamos a ver cómo ayudar a nuestros hijos a desarrollar esos factores de protección.

Prevención de abusos sexuales en la infancia

PREVENCIÓN

La mayor parte de los abusadores son personas cercanas a la víctima, personas conocidas y de confianza. Esto nos va a dar unas peculiaridades de cara a la protección. En la infancia, la forma esencial de evitar abusos es que el niño sea capaz de identificarlos, y de pedir ayuda y protección. Son el resto de adultos de su entorno los que le protegen. El niño no puede protegerse solo de los abusos. Necesita que los adultos le protejan.

Esto pasa en el caso de abusos sexuales, acoso escolar, etc. Pero la víctima tiene que identificar que eso es abusivo y ser capaz de tener la confianza suficiente para pedir ayuda y protección.

Prevención de abusos sexuales en la infancia

PREVENCIÓN

¿Cómo vamos a potenciar la capacidad de identificarlo?

El niño ha de interiorizar claramente que es dueño de su cuerpo, que decide las acciones sobre su cuerpo. Hay que fomentar las acciones de dominio sobre el propio cuerpo y las decisiones sobre el mismo. Muchas veces no sabemos identificarlo porque nos han educado para complacer al otro, que los demás consigan sus objetivos por encima de nuestro propio interés o deseo.

Las acciones sobre el cuerpo, relacionadas con la higiene, las acciones relacionadas con la estética del cuerpo, con la termorregulación (frío o calor), con el calzado... Todo lo relacionado con el propio cuerpo tanto a nivel estético, como a nivel de higiene, como a nivel de termorregulación, el peinado, etc. Esas son las acciones de dominio sobre el propio cuerpo.

La alimentación también es acción de dominio, si me meto en el agua o no, a qué ritmo como, qué como, el control de esfínteres, tocarse el cuerpo como quiera, que explore su cuerpo libremente. Cuando a partes del cuerpo se les

Prevención de abusos sexuales en la infancia

PREVENCIÓN

llama con diminutivos, lo que estamos haciendo es quitar importancia. Como al pene llamarlo pito o colita, y a la vulva llamarla vaginita o chichi. Estos nombres minimizan la importancia de estas partes del cuerpo, como si fueran partes del cuerpo que no se pueden nombrar igual que el resto.

El niño ha de interiorizar que forma parte activa de las interacciones que establece con otro y que puede decidir sobre ellas. El niño puede decidir con quién interactúa y con quién no. Fomentamos la elección libre de compañeros de interacción, permitimos la decisión de las formas de interacción y de las negativas.

Prevención de abusos sexuales en la infancia

PREVENCIÓN

¿Cómo potenciamos la capacidad de pedir ayuda y protección?

Hemos visto cómo potenciar la capacidad de identificar lo que no nos gusta y lo que no queremos, que nos va a permitir identificar un abuso. Después de identificarla el niño tiene que desarrollar habilidades asertivas que le van a permitir negarse, y también defender sus derechos, lo que sí quiere. La persona tiene que saber que es capaz de lograr lo que necesita y desea.

Las experiencias de consecución de metas son esenciales. Muchas veces a los niños no se les complace para que no se malcríen, y entonces tienen poquísimas experiencias de logro. Esa frustración por no lograr nunca lo que desean, no le permite desarrollar habilidades asertivas relacionadas con detectar lo que necesita y con esforzarse por conseguir lo que necesita.

Hay que permitir el “no”, el negarse. Alrededor de los 2 años todos los niños tienen la etapa del “no”, como manera de autoafirmarse y como manera de aprender a negarse. Cuando el

Prevención de abusos sexuales en la infancia

PREVENCIÓN

“no” infantil se niega, no se lo permitimos al niño, estamos eliminando el desarrollo de la capacidad y estamos orientando al niño a complacer siempre al otro por encima de sus necesidades.

El niño ha de interiorizar que va a obtener protección por parte de sus padres o personas de referencia siempre que lo necesite, vamos a intervenir en un conflicto, cuando reciba tratos inadecuados. Evidentemente se le van a poner límites cuando el niño está cometiendo acciones abusivas hacia otras personas. Le estamos enseñando a respetar a los demás y a que los actos abusivos no son permisibles.

El niño va a tener la certeza de que se le va a creer. Esto es importantísimo. Los abusos suelen venir de personas cercanas a la familia. No es una acusación a un desconocido, es una acusación generalmente a alguien muy cercano.

Un niño menor de 4 o 5 años no tiene la capacidad de mentir deliberadamente. Le vamos a creer siempre. Cuando sea más mayor también le vamos a creer, para que el niño interiorice que confiamos en él y nos vamos a poner siempre de su

Prevención de abusos sexuales en la infancia

PREVENCIÓN

parte. La responsabilidad de mentir siempre es suya.

Ante tratos inadecuados por parte de otros adultos intervenimos siempre, para que el niño vea que los actos abusivos no se permiten procedan de quien procedan. Si un adulto cercano grita a nuestro hijo, o le quiere obligar a comer. Aquí entramos en conflicto con otros adultos, y suele ser desagradable ponerle los límites al otro adulto.

Podemos entender que va a haber momentos en los que no vamos a poder poner límites todo el tiempo, por ejemplo cuando no estamos delante. Ahí dejamos la responsabilidad en el otro adulto. Ofrecer un modelo asertivo de gestión de tratos inadecuados. Cuando seamos nosotras las que recibamos un trato inadecuado por parte de otro adulto, hay que saber ofrecerle un modelo asertivo trabajando personalmente sobre la asertividad.

SECCIÓN
4

**Mujer,
cuerpo y aceptación**

Mujer, cuerpo y aceptación

ACEPTACIÓN

Hablamos de sexualidad entendida como la capacidad de disfrutar del cuerpo. Disfrute de una persona con su propio cuerpo y en interacción con otra persona también a ese nivel físico.

Lo que interiorizamos es que la sexualidad se centra en la relación sexual y erótica entre dos personas, generalmente una relación heterosexual, y se olvida el resto de componentes de la sexualidad. El desarrollo sexual es la función del cuerpo para relacionarse sexualmente de un modo erótico en una pareja heterosexual, muy orientada a la función reproductiva y de gozo y disfrute. Esa comunicación con el cuerpo, esa afectividad, esa interacción, ese propio disfrute con el propio cuerpo. Todo esto se invisibiliza, se niega y crecemos sin ser conscientes de ello y sin tenerlo presente. Se abandona o se olvida una parte del potencial sexual, y se orienta solo a la relación sexual y erótica entre dos personas. El patrón que adquirimos es el heterosexual.

Tenemos que contextualizar para tener claros algunos parámetros, primero en qué contexto sociocultural enmarcamos el desarrollo sexual de la persona. Es innegable que nuestros grupos

Mujer, cuerpo y aceptación

ACEPTACIÓN

sociales son grupos androcéntricos, por no decir machistas. Hay un componente de discriminación sexual y desigualdad de género importante en nuestras sociedades.

El sistema patriarcal en el que vivimos sustenta muchas construcciones culturales muy asumidas y asentadas por todos, que están afectando al desarrollo de mujeres y hombres casi sin darnos cuenta. El patriarcado sustenta que la sexualidad femenina es una sexualidad centrada en proporcionar placer y disfrute al hombre, y para que esto se mantenga hay que negar todos los demás componentes de la sexualidad humana que no están centrados en la interacción sexual erótica heterosexual.

La interacción sexual se concibe como una interacción en la que el papel de la mujer se centra en complacer al hombre. La mujer es un objeto de deseo para el hombre, su papel es complacer al hombre y proporcionarle placer. El placer y disfrute femenino queda supeditada al deseo y el placer del hombre.

Mujer, cuerpo y aceptación

ACEPTACIÓN

La mujer es valiosa e importante si proporciona placer o es deseada por un hombre. Si no, no tiene valor. Esto es lo que transmite el patriarcado. Esto se nos transmite culturalmente y también se sustenta en la hipersexualización de la mujer en el ámbito social.

La sexualización exagerada, forzada, casi obligada de las mujeres en la sociedad. Relacionar la manera en que nos vestimos, o la manera en que aparecemos en los medios de comunicación, o en la publicidad, o el cine, están relacionadas con unos caracteres eróticos exagerados. El valor de la mujer se orienta también directamente a ese valor sexual erótico exagerado, y tras ellos se esconde todo lo demás.

Estamos viendo en la publicidad, medios de comunicación y en cine niñas muy pequeñas hipersexualizadas. Lo estamos viendo también en la oferta de ropa de mujer o de niña. El patrón hipersexualizado se mantiene y se alarga en las mujeres de una franja de edad tan amplia que es casi desde los 3 años hasta los 70. Se transmite un canon de belleza muy concreto, en mujeres alrededor de 20 años en edad de plenitud sexual,

Mujer, cuerpo y aceptación

ACEPTACIÓN

pero ese canon se establece para todas, para mujeres desde la primera infancia hasta casi la menopausia.

Se nos orienta a todas a alcanzar ese canon que es inalcanzable para todas, pero más aún para aquellas mujeres que no están en la franja de edad de plenitud sexual. El canon de belleza que la sociedad impone es inalcanzable. Tiene unas características y dimensiones que nadie puede alcanzar, y suponen una frustración constante para muchas mujeres y desde esta frustración nos encontramos con una sociedad de mujeres que se sienten fracasadas en este sentido. Esto repercute en cuestiones de género.

El cuerpo es nuestra puerta de entrada del exterior al interior de la persona. Y también es la puerta de salida. Es lo que nos permite relacionarnos con los demás. Desde el cuerpo exteriorizamos nuestras emociones, nuestros pensamientos y creencias, y recibimos lo que otros nos ofrecen.

Nuestra carta de presentación en un inicio es el cuerpo. Después hay más cosas, pero lo primero

Mujer, cuerpo y aceptación

ACEPTACIÓN

que ven de nosotros es el cuerpo, lo que está expuesto a los demás es el cuerpo. En un mundo en el que se penaliza el fallo, se tiende al perfeccionismo, el fallo está penalizado, crecemos con esa penalización de cualquier error o fallo. Sin embargo, se empieza a transmitir que el cuerpo es defectuoso, que tiene fallos y errores porque no llega a ese canon.

La tendencia al perfeccionismo, a no permitir o no perdonar un error, nos lleva a que la penalización de este fallo sea permanente, y asociado a una comunicación enjuiciadora, una comunicación marcada por juicios y etiquetas, el juicio al cuerpo es también permanente. La parte más expuesta a los demás es el cuerpo, y por tanto también es la parte más juzgada.

En una sociedad que se comunica desde el juicio es normal que la parte más expuesta sea la más juzgada. Retomando el tema de la comunicación libre de juicios, y que el juicio desconecta a la persona de sí misma, es una agresión a la persona (sea positivo o negativo), tenemos que tener en cuenta que los juicios sobre el cuerpo también lo son. Son agresiones fuertes,

Mujer, cuerpo y aceptación

ACEPTACIÓN

sobre la que es difícil protegernos porque es difícil escondernos a nivel físico.

Son agresiones que tenemos asimiladas desde pequeños. Estamos acostumbrados a que juzguen abiertamente y en voz alta aspectos de nuestro cuerpo, como parte de la relación normal entre dos personas. La realidad es que no es normal o es habitual pero no es una manera adecuada de comunicarse. El juicio sobre lo físico violenta a una persona, en positivo o negativo, porque se pone en tela de juicio la forma de ser de la persona de una manera no aceptante. Si juzgo es porque no acepto. Estoy valorando y etiquetando desde un punto de vista no aceptante.

El que juzga ejerce un efecto que devalúa al que es juzgado, que empequeñece al que es juzgado. Tengo el poder de dictaminar una sentencia sobre lo que tú eres. Y tú quedas desempoderado y debilitado. Los juicios sobre el cuerpo los tenemos asumidos e interiorizados como parte de una sociedad enjuiciadora. Tenemos que tener en cuenta que son agresivos, violentos y no aceptantes.

Mujer, cuerpo y aceptación

ACEPTACIÓN

El intentar dejar de juzgar a los demás a nivel físico es una parte de la comunicación libre de juicios que tenemos que tomar en consideración. Hay que limitar los juicios que los demás hacen sobre nuestro cuerpo y el de nuestros hijos o hijas, poner un límite al comentario que hace referencia a cambios en tu cuerpo, mejoras en tu cuerpo, deterioros en tu cuerpo... porque parten de la no aceptación. Desde ahí nosotras acabamos interiorizando esa no aceptación y relacionándonos con nuestro cuerpo de una manera enjuiciadora y agresiva.

Tomando conciencia de todo esto, es importante que nos planteemos la necesidad de empezar a poner límites a los demás en cuanto a esos juicios sobre el cuerpo, y a nosotras mismas en cuanto a esos juicios sobre nuestro propio cuerpo. A integrar el cuerpo como una parte importante integrada en esa necesidad de autoaceptación.

Nuestro cuerpo es lo que nos sostiene, igual que nuestras acciones son las nuestras y las que nos sostienen a cada una, nuestro cuerpo es el nuestro y a cada una le sostiene el suyo. Es

Mujer, cuerpo y aceptación

ACEPTACIÓN

importante adoptar una mirada reconciliadora del propio cuerpo. Es el mío y es el que me sostiene a mí.

Merece ser respetado y no merece ser juzgado. Es importante ponerle un límite a esos juicios que se originaron desde el exterior, y están en el exterior de una manera constante y directa, que se convierten en juicios internos adoptados del exterior que en muchísimos casos generan una falta de aceptación en la persona.

Trabajamos la aceptación emocional, la aceptación de los rasgos personales y psicológicos, de los sentimientos, en nosotras mismas y en el acompañamiento a nuestros hijos. Pero tenemos que integrarlo en una aceptación de lo físico.

Hay que poner límites a las agresiones externas relacionadas con el juicio sobre lo físico, que manejamos de una manera coloquial y cotidiana. Hay que empezar a entender que esos juicios a los que todas estamos sometidas, y nuestros hijos también, deben limitarse. Igual que queremos limitar otro tipo de etiquetas como “este niño es muy simpático”, o “esta niña es muy

Mujer, cuerpo y aceptación

ACEPTACIÓN

antipática”, o “esta niña es vaga o trabajadora”, hay que ser conscientes de limitar los juicios en lo físico.

Para promover desde esa aceptación esa capacidad de disfrutar del propio cuerpo, de cuidar el propio cuerpo con amabilidad, con cariño, y de poder relacionarnos desde el cuerpo con algo que consideramos valioso y tan importante como el resto de aspectos de la persona, que no deben ser juzgados.

Es complicado en una sociedad que se comunica a través de juicios y que se define con juicios y etiquetas muy estáticas. Quizás es la parte más complicada porque el cuerpo es la parte más expuesta a los demás. Es más difícil de disimular, de esconder o proteger. Por eso el trabajo que hay que hacer es más fuerte e intenso. Trabajo de protección, de reflexión y de limitación.

Creo que es necesaria una profundización personal en este sentido, para poder completar esa vivencia de bienestar general y para poder completar esa crianza respetuosa que tiene que integrar el respeto al cuerpo, y la aceptación al

Mujer, cuerpo y aceptación

ACEPTACIÓN

plano físico del niño, de la persona, muchas veces en contra de lo que la sociedad nos está dictando, exigiendo e imponiendo.



© 2016

MÓNICA SERRANO

Matemidad Feliz · Crianza Respetada