

# LA FAMILIA CONTRA EL SIDA V



**ACULCO**

**Asociación Sociocultural y de Cooperación al Desarrollo por Colombia e Iberoamérica**



Subvencionado por:



**Secretaría del Plan Nacional sobre el Sida**

## INTRODUCCIÓN

“La Familia Contra el Sida V” es un programa desarrollado por ACULCO y subvencionado por el Ministerio de Sanidad y Política Social, a través de la Secretaría del Plan Nacional sobre el Sida, que pretende promocionar hábitos sexuales saludables y reforzar desde la familia, acciones de prevención de la infección del VIH.



La mayoría de las personas afirma no haber recibido una educación sexual satisfactoria, ni por parte de sus familias, ni de las instituciones de sus respectivos países.

Esta guía busca ser una herramienta para orientar a padres, madres y tutores que deseen abordar el aspecto de la salud afectivo- sexual con las personas a su cargo. Proporciona información **actualizada, clara, completa y cercana** acerca del desarrollo sexual infantil y juvenil. De igual manera facilita una serie de consejos pedagógicos y didácticos que resultan muy útiles para transmitir conocimiento.



## ÍNDICE

- 1.- HABLEMOS DE SEXUALIDAD
  - 1.1 Sexualidad no es lo mismo que genitalidad.
  - 1.2 Un canal de comunicación.
- 2.- LA SEXUALIDAD HUMANA Y SU DESARROLLO
  - 2.1 La sexualidad infantil.
    - 2.1.1 Durante el primer año.
    - 2.1.2 De uno a tres años.
    - 2.1.3 De tres a cinco años
    - 2.1.4 De los seis a los siete años.
    - 2.1.5 Hacia los ocho-diez años.
  - 2.2.- LA PUBERTAD: SE DESPIERTA NUESTRA SEXUALIDAD
    - 2.2.1 La pubertad en los chicos.
    - 2.2.2 La pubertad en las chicas.
- 3.- LAS INFECCIONES DE TRANSMISIÓN SEXUAL (ITS), VIH, SIDA Y EMBARAZOS NO DESEADOS.
  - 3.1 VIH y SIDA, ¿son lo mismo?
  - 3.2. Métodos anticonceptivos.
    - 3.2.1. Métodos hormonales.
  - 3.3 DIU (dispositivo intra uterino).
  - 3.4 Métodos de barrera.
  - 3.5 Método de urgencia.
- 4.- HABLAR CON NUESTROS HIJOS.
- 5.- CONSEJOS PARA MEJORAR LA COMUNICACIÓN CON NUESTROS/AS HIJOS/AS
- 6.- GUÍA DE RECURSOS SOBRE SALUD AFECTIVO- SEXUAL

## EDUCAR EN AMOR ES EDUCAR EN SEXUALIDAD

### 1. HABLEMOS DE SEXUALIDAD

La sexualidad es un aspecto más de los seres humanos, debe ser un tema tratado con naturalidad, honestidad, cariño y con espacio propio dentro de la educación. La educación sexual no significa meramente informar sobre anatomía o métodos anticonceptivos. Consiste además en hablar con los hijos e hijas incluyendo la afectividad, el placer, el respeto, la ética y el amor. No se educa exclusivamente mediante las palabras, también se hace a través de las actitudes y comportamientos.



La sexualidad abarca más aspectos que la genitalidad, incluye la dimensión psicológica (fantasías, clave erótica, el placer, emociones, sentimientos) y la social (la comunicación de nuestras emociones y sentimientos, las relaciones afectivas). Es necesario ampliar la idea que actualmente se tiene de la sexualidad.

### 2.- LA SEXUALIDAD HUMANA Y SU DESARROLLO

La sexualidad nace con el ser humano y le acompaña durante toda su vida. Se puede disfrutar de la sexualidad en todas las etapas de la vida, la vivencia de cada persona dependerá de la edad, de las circunstancias personales, la cultura y el medio social donde viva.

Por tanto, todas las personas tienen derecho a vivir su sexualidad libremente con otras personas maduras y manteniendo relaciones consentidas por ambas partes y no impliquen violencia.

#### 2.1 La sexualidad infantil

Las etapas en el proceso madurativo son orientativas, ya que cada niño/a tiene su ritmo de desarrollo a nivel físico y cognitivo.

Educar en la diferencia también es importante para educar en sexualidad.

### 2.1.1 Durante el primer año

Este período se encuentra centrado en la **boca**. La succión lo alimenta, pero además la boca es fuente de placer y de tranquilidad y el medio por el que conoce el mundo. Las experiencias de los primeros meses quedan grabadas en las personas. Si son acariciados, abrazados y la relación de los adultos que le rodean es de amor, le proporcionan sensación de bienestar y crean sentimientos de seguridad y confianza.

### 2.1.2 De uno a tres años

A partir de esta edad se produce un gran desarrollo muscular y lingüístico. El **placer** viene acompañado ya no sólo del recibir, determinado por la nutrición, sino que ahora se integra el dar, así los niños empiezan a colaborar con los adultos y cuando obtienen logros se sienten bien.

Es el momento de ir aprendiendo y

aceptando **normas** sociales. Son hábitos que debemos crear y que influirán en nuestras futuras relaciones. Esta etapa es ideal para fomentar la **autoestima** mientras aprenden las normas, aplaudiendo sus logros, por pequeños que sean.



### 2.1.3 De tres a cinco años

Deberemos llamar a cada parte por su nombre de forma natural, siempre utilizando las mismas palabras para no confundirles y que tengan claro a qué nos referimos al decir pene, vulva, vagina, etc.

Es el momento de las **preguntas**. No sólo captan las palabras sino también las reacciones, por eso cuanto más información tengamos más seguridad y comodidad sentiremos a la hora de contestar a sus preguntas. Conviene contestar de forma natural, realista y con lenguaje adecuado a su edad, evitando historias inventadas.

### 2.1.4 De los seis a los siete años.

Habrá resuelto muchas de sus dudas y eliminado muchas ideas erróneas y fantasías sobre el origen de la vida. Se siente importante y plantea un juego de poder, es el momento de indicarle lo que se espera de ellos/as en la sociedad donde viven.



### 2.2.1 Pubertad en los chicos

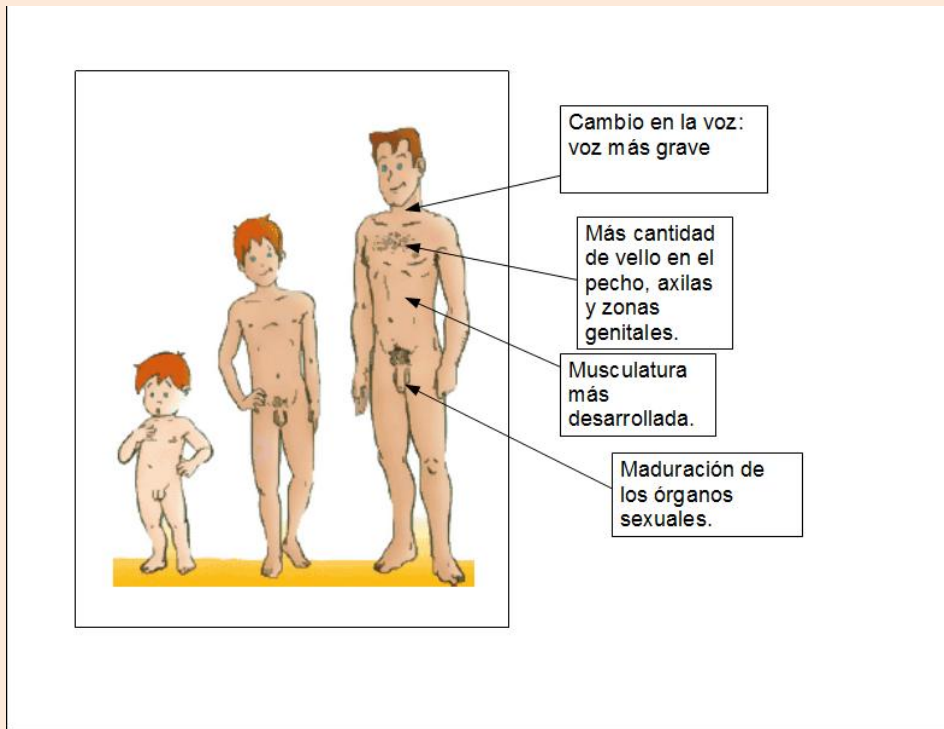
La pubertad se inicia en los chicos habitualmente entre los 9 y los 15 años dependiendo de diversos factores como la raza, el clima, la alimentación o la genética.

Durante este período el joven empieza a producir espermatozoides y adquiere la capacidad de ser fértil.

Los signos más evidentes del crecimiento preadolescente – altura, voz y vellos – aparecen después de la primera polución nocturna. Éste es un tema que tradicionalmente se evita por parte de padres y madres, la **masturbación**. Las personas que aprenden a disfrutar solas tienen más posibilidades de disfrutar en compañía, ya que conocen sus gustos y preferencias y pueden transmitírselas a su pareja.

Preocupa a muchos padres algunos mitos con respecto a la masturbación. NO son ciertos, la masturbación ni causa enfermedades, ni dejan de crecer, ni produce adicción. Simplemente se está tomando contacto con las propias sensaciones y con esto consiguen conocer mejor su cuerpo y sus reacciones.

En los niños el crecimiento tardío se puede asociar a sentimientos de inseguridad y de baja autoestima. Padres y madres deben estar atentos/as.



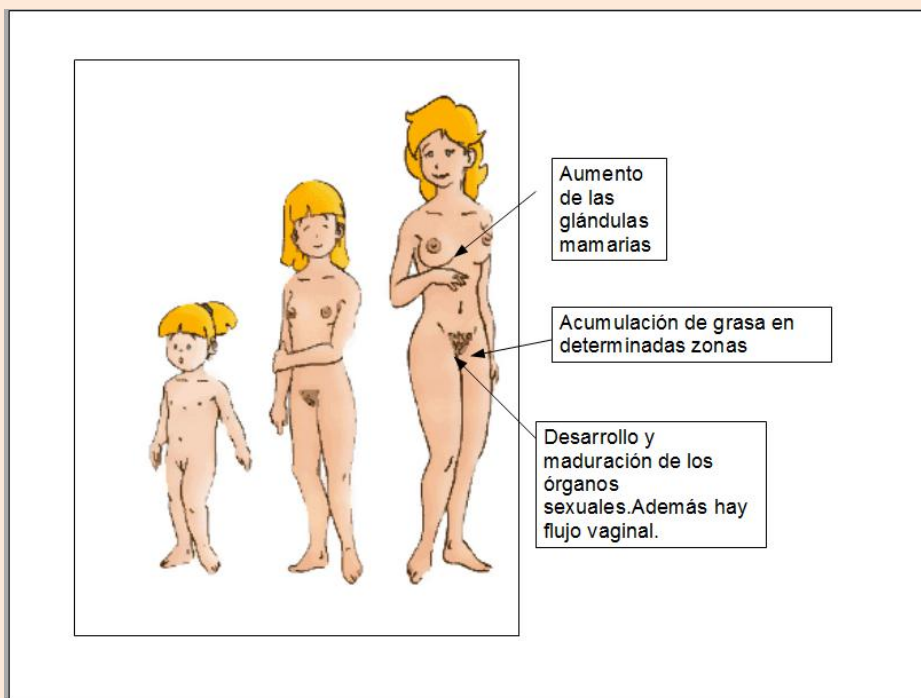
## 2.2.2 La pubertad en las chicas

En general las chicas suelen iniciar la pubertad algo antes que los chicos.

Cada mes, un óvulo maduro sale del ovario y baja por la trompa de Falopio hasta el útero. Este óvulo se tendrá que encontrar con un espermatozoide para poder crear un bebé. Si no se encuentran, el óvulo es eliminado por la vagina, en un periodo de hemorragia que se llama **menstruación**.

El primer signo de la pubertad en las niñas es la aparición del botón mamario, el vello pubiano y posteriormente el vello axilar. Las niñas experimentan un acelerado crecimiento, se produce un aumento y redistribución de su masa corporal, dándole las características formas femeninas.

Finalmente aparece el síntoma por excelencia de la madurez sexual: la menstruación. Se llama "ciclo" al período que transcurre entre el primer día de la regla y el primer día de la regla siguiente, el cual tiene una duración aproximada de 28 días. Es aconsejable que la joven anote las fechas de inicio de sus ciclos para poder llevar un registro que le permita identificar posibles desajustes.



Las chicas suelen sentirse aún más vulnerables que los chicos, incluso pueden retraerse por temor a que las rechacen. Su estado anímico puede pasar de la euforia a la apatía en cuestión de horas.



### 3.- LAS INFECCIONES DE TRANSMISIÓN SEXUAL (ITS), VIH, SIDA Y LOS EMBARAZOS NO DESEADOS

Existe la falsa creencia de que si los y las jóvenes tienen información serán más precoces en sus relaciones. Esto no es cierto. Es necesario educar en la prevención y esto sólo se consigue si hemos informado lo suficiente a los/as jóvenes con antelación a sus relaciones.



Las infecciones de transmisión sexual (ITS) son aquellas que se transmiten al mantener contactos sexuales sin la protección adecuada. Muchas de las enfermedades no muestran síntomas en los dos miembros de la pareja, por eso es importante acudir al médico regularmente.

NO SIEMPRE VERGÜENZA AL ACUDIR AL MÉDICO, ÉL PODRÁ DIAGNOSTICAR Y TRATAR LA ENFERMEDAD.



#### 3.1 VIH Y SIDA, ¿SON LO MISMO?

El sida es el síndrome de inmunodeficiencia adquirida y el virus que lo produce es el VIH. Este virus es capaz de destruir el sistema inmune. La enfermedad del sida es la etapa más avanzada de la infección por VIH. Podemos estar infectados por el VIH y no llegar a desarrollar el sida. Desde que el virus entra en el cuerpo hasta que aparecen los síntomas pueden pasar muchos años.

Cuando se llega a esta etapa aparecen las llamadas “enfermedades oportunistas” que se desarrollan aprovechando la caída de las defensas. Las más frecuentes son las afecciones pulmonares, de la piel, y diversos tipos de cáncer.

#### MODOS DE TRANSMISIÓN DEL VIH

- **Por transmisión sexual:** a través de relaciones sexuales con penetración (vaginal, oral y anal) sin preservativos, mediante el semen y los fluidos vaginales.
- **Por transmisión sanguínea:** compartiendo jeringas, agujas, otro material de inyección o cualquier instrumento cortante que haya estado en contacto con sangre infectada.

- **De la madre infectada al hijo:** a través de la placenta, en el momento del parto o a través de la lactancia.

#### NO TRANSMITE EL VIH

No se transmite por abrazar, besar, compartir vasos y cubiertos, intercambiar ropa, utilizar el mismo baño o piscina, dormir en la misma cama... Los insectos tampoco lo transmiten, ni el sudor, ni las lágrimas.

Las personas que conviven con la infección por el VIH y el sida, se enfrentan diariamente a la vulneración de muchos de sus derechos básicos y son víctimas de diferentes actitudes y situaciones de discriminación, tales como rechazo y aislamiento



social, discriminación laboral o pérdida del derecho a la intimidad. Este estigma social provoca la negación del riesgo en la población general.

Para conocer si se ha contraído la infección por VIH, es necesario realizar un análisis de sangre específico. Esta prueba es **gratuita**,

**voluntaria, confidencial** y si se desea **anónima**.

Hoy en día no existe una vacuna, pero sí tratamientos que ayudan a retrasar el comienzo de la enfermedad y logran una mejor calidad de vida. De ahí la importancia de detectar precozmente la infección.

### 3.2 MÉTODOS ANTICONCEPTIVOS

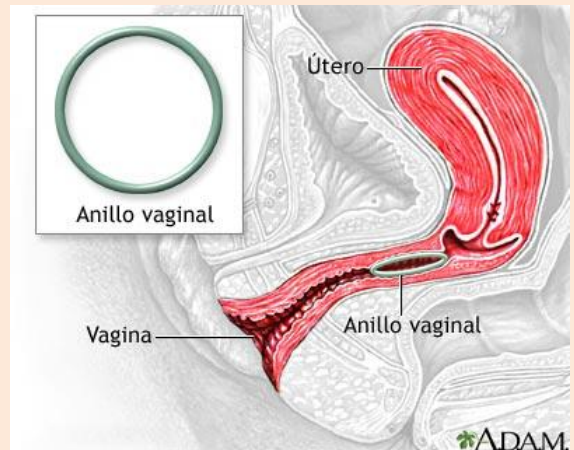
Los métodos anticonceptivos sirven para prevenir los embarazos no deseados. Existen muchas clases de métodos y cada persona ha de elegir el que mejor se adapta a su estilo de vida.

#### 3.2.1 Métodos hormonales

Funcionan evitando la ovulación, si no hay óvulo no hay embarazo, y son muy eficaces siempre que la **toma** sea **constante** y **no** haya **olvidos**.

**La píldora:** se toma durante 21 días, después se descansa durante una semana y es cuando aparece la menstruación. Es importante seguir las indicaciones y si se produce un olvido, utilizar también otros métodos durante el resto del mes.

**Parche anticonceptivo:** se trata de un parche que se pega en la piel y va liberando hormonas progresivamente. Se recomienda colocarlos en glúteos, abdomen y parte superior de los brazos. Se cambia una vez a la semana, siempre el mismo día, durante tres semanas, la cuarta semana se descansa y es cuando se produce la menstruación.



**Anillo vaginal:** se trata de un anillo de plástico que se inserta en la vagina y va liberando hormonas. Se mantiene durante tres semanas, a la cuarta se extrae y es cuando aparece la menstruación.

LOS MÉTODOS HORMONALES HAN DE SER UTILIZADOS CON RESPONSABILIDAD Y AJUSTARSE A LAS TOMAS Y SABER QUE NO PREVIENEN DE INFECCIONES DE TRANSMISIÓN SEXUAL, INCLUYENDO EL VIH.



### 3.3 DIU (dispositivo intra uterino)

Es un método anticonceptivo a **largo plazo** (de 3 a 5 años). Se trata de un pequeño dispositivo en forma de T que el ginecólogo inserta en el útero. Funcionan espesando el moco cervical, dificultando así el desplazamiento de los espermatozoides. Los hay de dos tipos, revestido de cobre y con hormonas.

NO PREVIENE LAS INFECCIONES DE TRANSMISIÓN SEXUAL, INCLUYENDO EL VIH.

### 3.4 MÉTODOS DE BARRERA

**El preservativo masculino:** es el más popular de los anticonceptivos. Se puede adquirir fácilmente, no necesita receta médica y es fácil de usar. Es importante manipularlo con cuidado para no dañarlo y es de **un solo uso**.



**Instrucciones de colocación:** Se coloca en el pene erecto antes de comenzar la penetración. Se desenrolla cubriendo el pene sujetando la punta para expulsar el aire. Debe retirarse cuando el pene aún está erecto, sujetándolo por la base para asegurar que no haya salida de semen. Una vez retirado hacer un nudo y tirarlo a la basura, nunca al wáter.

Es importante controlar la fecha de caducidad de los preservativos y llevarlos en un lugar no muy apretado.

Un alto número de embarazos no deseados se producen al no usar el preservativo adecuadamente. Siéntate y explícale a tus hijos/as cómo se utiliza. Explicar cómo se utiliza no significa que le estés animando a mantener relaciones sexuales, sino que le estás ofreciendo la información necesaria para que sea responsable ante la sexualidad.

**El preservativo femenino:** consiste en una funda con dos anillos flexibles, uno interior que se coloca dentro de la vagina y uno exterior que permanece plano y cubre los labios durante el coito. Impide la entrada de los espermatozoides al útero y a la vez es un método muy eficaz de prevención de ITS y del VIH.



**El diafragma:** se coloca en el cuello del útero por lo que impide que los espermatozoides lleguen al óvulo. El ginecólogo te informará cuál es el tamaño adecuado para ti. Tiene que mantenerse en la vagina **hasta pasadas 6-8 horas** de la penetración.

LOS PRESERVATIVOS MASCULINO Y FEMENINO SON LOS ÚNICOS MÉTODOS ANTICONCEPTIVOS QUE PUEDEN EVITAR LA INFECCIÓN POR VIH e ITS.

**Métodos poco eficaces y que conviene conocer para evitarlos:**

Métodos de abstinencia y marcha atrás. No son recomendables y pueden traer más de una sorpresa.

### 3. 5 MÉTODO DE URGENCIA

**La píldora del día después:** actúa retrasando la ovulación o impidiendo la anidación del óvulo. **No es un método anticonceptivo.** Se puede recurrir a ella como método de emergencia para evitar un posible embarazo si, por ejemplo, se rompe el preservativo. Acude lo antes posible (antes de las 48 - 72 horas después del acto sexual) a un centro sanitario o de planificación familiar.

### 4. HABLAR CON NUESTROS HIJOS/AS

Habrá que ir respondiendo en la medida en que vayan preguntando y adaptando las respuestas a su edad y capacidad de comprensión.

Algunos padres y madres se sienten incapaces de darles información adecuada o no se atreven porque la sexualidad ha sido siempre un tabú. Es muy importante para los niños/as y adolescentes tener educación sexual de calidad para prevenir el contagio de ITS y de embarazos no deseados. Por ello, por si el hecho de hablar sobre sexo con sus hijos/as puede impulsarlos a convertirse en activos sexualmente. Esto no es así, sino que les damos herramientas para tener comportamientos sexuales sanos.

Puede que sintamos incomodidad al hablar sobre estos temas, pero a medida que hablamos, el diálogo con ellos tiende a ser más sencillo y también les damos oportunidad a nuestros hijos para hablar de sus sensaciones y miedos.

### 5.- CONSEJOS PRÁCTICOS PARA MEJORAR LA COMUNICACIÓN CON NUESTROS/AS HIJOS/AS

- 1.- **Empezar a una edad temprana.**
- 2.- Ser nosotros quienes empezamos las conversaciones.
- 3.- Fomentar un ambiente abierto.
- 4.- Comunicar nuestros propios valores dándoles oportunidad de encontrar los suyos propios.
- 5.- Escucharles.
- 6.- Ser honestos.
- 7.- Tener paciencia.
- 8.- Utilizar cualquier oportunidad para dialogar.



Como adultos hay que ejercer de filtro y aclarar conceptos mal comprendidos. Básicamente se trata de crear un canal de comunicación con nuestros/as

hijos/as y aprovechar cualquier oportunidad para entablar una relación de confianza.

## 6.- GUÍA DE RECURSOS SOBRE SALUD AFECTIVO- SEXUAL

A continuación encontrarás una serie de páginas web en las que puedes obtener información complementaria que te ayudará a abordar la temática afectivo-sexual en el marco de la familia.

<http://www.fpfe.org/guiasexjoven/>

Sobre cómo hablar con tus hijos de sexualidad:

<http://www.guiainfantil.com/educacion/sexualidad/sexualidad.htm>

Sobre anatomía, métodos anticonceptivos:

<http://www.centrojoven.org/mac.htm>

[www.sexoconseso.com](http://www.sexoconseso.com)

Libros para jóvenes y educadores:

<http://web.educastur.princast.es/proyectos/coeduca/?cat=15>

Temas de actualidad relacionados con la sexualidad:

<http://www.sexologia.com>

<http://www.sexovida.com>

Enfermedades de transmisión sexual:

<http://www.cdc.gov/STD/Spanish/default.htm>

<http://www.youngwomenshealth.org/spstds.html>

Sobre sida:

### **TELÉFONO GRATUITO DE INFORMACIÓN SOBRE VIH**

**Cruz Roja: 900 111 000**

Web: [www.cruzroja.es/vih](http://www.cruzroja.es/vih)

**Teléfono gratuito de Información Sexual para JÓVENES: 900 706 969**

**900 ROSA:** Coordinadora Gay-Lesbiana. Telf.: 900 601 601.

Web: [www.cogailles.org/index.php](http://www.cogailles.org/index.php)

**Cesida: Coordinadora Estatal de VIH-sida**

[www.cesida.org](http://www.cesida.org)

**Jurisida: Defensa de los derechos de las personas afectadas por el VIH/sida.**

[www.jurisida.com](http://www.jurisida.com)

**Consejo de la Juventud de España (CJE):** Información sobre la prevención de la transmisión del VIH.

[www.condoneate.org/es/](http://www.condoneate.org/es/)

**Red Comunitaria sobre el VIH/sida del Estado español:**

<http://www.redvih.org/>

**ONG Stop Sida.**

[www.stopsida.org](http://www.stopsida.org)

**COGAM Colectivo de Lesbianas, Gays, Transexuales y Bisexuales de Madrid.**

[www.cogam.org](http://www.cogam.org)

**ONUSIDA**

UNAIDS: Programa de VIH/sida de las Naciones Unidas.

<http://www.unaids.org>

ASOCIACIÓN SOCIOCULTURAL Y DE COOPERACIÓN AL DESARROLLO POR COLOMBIA E IBEROAMÉRICA (ACULCO)

[www.aculco.org](http://www.aculco.org)

ACULCO MADRID:

C/ Albendiego 24, locales 4 y 5. Metro Ventilla o Plaza Castilla.

Teléfono: 915982314 Móvil: 608262418

ACULCO ALICANTE:

Plaza del Foguerer Tomás Valcárcel, 14 Alicante.

Teléfono: 96 520 06 56

ACULCO VALENCIA:

Avda General Urrutia nº 66 – 1 bajo Dcha

46013 Valencia

Teléfono: 963 292 190 Móvil: 608 292 190

ACULCO ZARAGOZA:

Calle María de Moliner 97

50007 Zaragoza

Teléfono: 97 638 65 24 Móvil: 698 332 908

Subvencionado por:

Secretaría del Plan Nacional sobre el Sida



Subvencionado por:



**Secretaría del Plan Nacional sobre el Sida**