

Jokin de Irala

Carlos Beltramo

Mónica Ballón

QUIERO QUERER

PARA
PADRES

de niños de 8 a 9 años

3



Queda prohibida su impresión y distribución o su uso como libro de texto en dispositivos electrónicos.

AUTORES

Jokin de Irala

Licenciado en Medicina y Cirugía (Universidad de Navarra). Máster en Salud Pública (Universidad de Dundee). Doctor en Medicina (Universidad de Navarra) y en Salud Pública (Universidad de Massachusetts). Catedrático de Medicina Preventiva y Salud Pública. Investigador Principal del Proyecto Educación de la Afectividad y la Sexualidad Humana (EASH) del Instituto Cultura y Sociedad (ICS), Universidad de Navarra.

Carlos Beltramo

Licenciado en Filosofía (Universidad Popular Autónoma del Estado de Puebla, México). Doctor en Educación (Universidad de Navarra). Coordinador del Área de Educación del Carácter y la Afectividad en el Proyecto Educación de la Afectividad y la Sexualidad Humana (EASH) del Instituto Cultura y Sociedad (ICS), Universidad de Navarra.

Mónica Ballón

Licenciada en Psicología (UNIFE, Lima, Perú). Máster en Psicopedagogía (Universidad Andrés Bello, Santiago de Chile). Máster en Matrimonio y Familia (Universidad de Navarra). Colabora en el Proyecto Educación de la Afectividad y la Sexualidad Humana (EASH) del Instituto Cultura y Sociedad (ICS), Universidad de Navarra.

CON LA COLABORACIÓN DE:

Leonardo Ruiz Gómez
Suclein Siu Bazan
N Comunicaciones



Queda prohibida su impresión y distribución o su uso como libro de texto en dispositivos electrónicos.

INTRODUCCIÓN

GUÍA PARA PADRES

La tarea de ser padres puede parecer, por momentos, desconcertante. Muchas veces los padres –o aquellos a quienes les toca criar a un niño– se preguntan si lo que están haciendo o diciendo es lo adecuado, lo correcto, lo mejor que pueden hacer o decir.

Nuestra intención es proporcionar una ayuda simple, amena y práctica precisamente a esos padres o adultos responsables de la educación de un menor.

Quienes hicimos este material somos médicos, psicólogos y educadores pero, sobre todo, padres y madres de familia que pasamos a diario por estas mismas circunstancias. Queremos conjugar las respuestas que utilizamos en nuestra propia casa con los fundamentos científicos que respaldan esas respuestas.

Hemos buscado seleccionar desarrollos teóricos para evitar que este libro sea una especie de “manual de recetas mágicas”. En este campo no hay magia: hay amor puesto al servicio de la educación. Estamos seguros que ustedes como padres, una vez entendido el fondo de las cosas, lo pueden hacer mucho mejor que los consejos que verán en este libro. Cada circunstancia de la vida es diferente y nos sentiremos



satisfechos si algunos de los consejos y su respectiva explicación sirven para que ustedes se enfrenten con éxito a esas situaciones cambiantes.

Cada tema comienza con una anécdota introductoria, **(1) DE LA VIDA MISMA**. Tómelo como un mensaje personal: no están solos, lo que le ocurre a sus hijos también le pasa a los nuestros, aunque estemos a miles de kilómetros.

Después proponemos **(2) ALGUNOS CRITERIOS**, “píldoras” teóricas y prácticas que les aporten ideas renovadas de cómo encarar cada desafío en el hogar. Queremos que sepan por qué pensamos que es mejor hacer las cosas de una manera y no de otra. Pero desde el inicio del trabajo nos propusimos una consigna: “concepto que no podamos explicar con un ejemplo concreto, no pasa al libro”.

También nos animamos a dar algunos consejos prácticos, lo que **(3) PODEMOS HACER** en concreto. Esta sección siempre se inicia con una recomendación especial que implica a ambos padres: **(3.1) A(VER)DOS ENTRE PAPÁ Y MAMÁ**.

Creemos firmemente que solo un trabajo coordinado entre el padre y la madre en el hogar puede tener buenos resultados globales en la educación del niño. Podrán ver en esta sección que no se trata de saber mucho o “lo último”, sino de buscar con cariño acuerdos fundamentales entre los dos adultos que conducen la casa.

Si usted tiene el desafío de llevar adelante sola o solo el hogar, de todos modos estos consejos pueden ayudarle a visualizar a qué campo conviene que le preste quizás más atención. Y si no son ni papá ni mamá pero, con un gran cariño, son los responsables de criar a un niño o una niña,

de igual modo el criterio vale: cuanto más coordinación en puntos básicos tengan los adultos responsables de la educación de los menores, más fácil será criarlos.

También sugerimos algunas **(3.2) ACTIVIDADES PARA HACER EN CASA**. No son nada diferentes a aquellas que nuestros abuelos y, probablemente, nuestros padres, han utilizado siempre para aprovechar circunstancias cotidianas que ayuden a mejorar uno u otro aspecto de la vida familiar. Simplemente hemos juntado altas dosis de “experiencia” para que ustedes tengan alternativas variadas y divertidas con fines educativos y de integración familiar.

Por último hemos querido cerrar con unos **(3.3) MENSAJES EDUCATIVOS**. Son pequeñas frases que creemos que cualquier padre o madre puede incorporar a su vida diaria para reforzar algún aspecto de la formación de sus hijos. Se pueden usar “como por casualidad” ante algún comentario en la mesa, cuando la familia hace alguna actividad en conjunto o incorporarla a alguna charla cómplice con alguno de los hijos. Son como pequeños martillazos del escultor que pueden ayudar a poner de relieve la “forma” que ustedes le quieren dar a la educación de sus hijos.

Cada época tiene sus propios retos educativos y los hijos no nacen con “manual de instrucciones”; por eso es importante que ustedes puedan actualizar de alguna manera sus conocimientos con este libro para educar mejor en los tiempos que les toca vivir.

Esta tarea educativa es una aventura apasionante porque se trata, en definitiva, de preparar a nuestros hijos para servir y amar al prójimo y para ser adultos comprometidos con los demás, capaces de hacerles felices y de ser ellos mismos felices.

ÍNDICE

RESPUESTAS INTEGRADAS 8

TEMA 1: LAS HERENCIAS

(Los apellidos y los genes son herencias de familia) 16

TEMA 2: ORGULLO DE FAMILIA

(Lo que da la propia familia, motivo de alegría) 24

TEMA 3: HÁBITOS

SALUDABLES, OTRA HERENCIA

(Educar para vida sana) 30

TEMA 4: CAMBIOS FÍSICOS

(Los cambios en el cuerpo, un proceso normal) 40

TEMA 5: DESARROLLO

(Retos y necesidades del desarrollo) 46

TEMA 6: O(1)O Y PANTALLAS

(Vida equilibrada y buenos hábitos) 54



TEMA 7: ¿QUÉ SENTIMOS? (Alfabetización afectiva)	66
TEMA 8: EMPATÍA (La capacidad de entender los sentimientos del otro)	76
TEMA 9: MANEJO DE SENTIMIENTOS FUERTES (Educar en tener reacciones más maduras)	86
TEMA 10: LA CONCIENCIA (Formación y seguimiento de la propia conciencia)	94
TEMA 11: LA REGLA DE ORO (Ayudas concretas para actuar bien)	102
TEMA 12: LO QUE SE APRENDE EN FAMILIA (Las virtudes que se desarrollan en la vida familiar)	110
ANEXO: ÍNDICE DEL LIBRO QUIERO QUERER PARA 3ER AÑO DE PRIMARIA	118

RESPUESTAS INTEGRADAS

Cuando nuestros hijos nos hacen preguntas concretas sobre afectividad, amor humano o sexualidad, nuestras respuestas deben ser integradas, es decir, contemplando diferentes aspectos para darles a los niños una visión completa de la vida y de estas realidades.

Por tanto, esas respuestas deben ser:

GRADUALES Y PROGRESIVAS. ADECUADAS A LA MADUREZ DE CADA HIJO

Cuando un niño nos pregunte algo relacionado con la sexualidad debemos tratar por todos los medios de responderle de manera individual y con la **mayor privacidad posible**, para que se sienta cómodo y en confianza. Sin embargo, hay algunas preguntas de este campo que se pueden tratar sin ningún problema delante de otras personas y por eso se incluyen en algunos temarios en el colegio –siempre en sintonía con nuestra forma de pensar como padres–. De todos modos hay que reservar las más delicadas al ámbito personal e íntimo.

Esto nos permitirá adaptarnos a su ritmo y configurar las respuestas respetando ese ritmo. No significa mentir ni tergiversar la



realidad, sino darnos cuenta de que, para comprender todo lo que dichas realidades representan, es necesario estar en sintonía con el momento de madurez del chico: a esto se llama **“principio de gradualidad”**.

También implica tener la prudencia de no herir la sensibilidad o de impresionar negativamente con una explicación que todavía nuestros hijos no están en condiciones de comprender.

Por la gradualidad sabemos, además, que algunos hábitos no se pueden incorporar si antes no se han adquirido otros, es decir, esta educación es un proceso en el que un paso depende del anterior.

UBICADAS, PARTIENDO DEL PUNTO QUE EL NIÑO DESEA CONOCER EXACTAMENTE

Por ejemplo, cuando un hijo de cinco años pregunta: “¿De dónde salen los niños?”, puede querer saber cómo nacen o bien puede estar, indirectamente, queriendo averiguar algo más específico sobre la sexualidad –porque ha oído algo de sus amigos–... o simplemente pregunta de dónde salen “esos niños” que vienen todos juntos por la calle.

Por eso es importante que intentemos contestar exactamente a lo que desean saber sin precipitarnos, sin asumir que, en ese momento, lo quieren conocer todo de la sexualidad humana pero dejando la puerta abierta para seguir profundizando. Esto, lo podemos percibir los padres conociendo a nuestros hijos y repreguntando antes de lanzarnos a dar una respuesta tal vez excesiva y desenfocada.

SENCILLAS, VERACES Y CONCRETAS

Para educar, solo nos sirve decir siempre la verdad aunque a veces pueda resultar costoso o no encontremos con facilidad las palabras adecuadas. Por ejemplo, no tiene mucho sentido decir que los niños salen del ombligo de la madre porque lo menos que pueden pensar al enterarse de la verdad es que sus padres estábamos “poco informados al respecto” y automáticamente dejamos de ser interlocutores válidos para cuestiones más importantes.

Cuando una pregunta nos llega en un momento imprevisto, podemos aplazar un poco la respuesta antes que decir algo que no se ajuste a la verdad. Pero aplazar no significa ignorar: quien haya recibido la pregunta debería retomar la conversación en otro momento, porque es posible que los hijos no vuelvan a planteársela pero permanecerán con la inquietud o, peor aún, buscarán la respuesta en otro lugar.

Cuando los hijos tienen entre 5 y 8 años, podemos utilizar imágenes que les ayuden a comprender mejor un término y explicar su función, pero siempre junto al vocabulario preciso para nombrar las partes del cuerpo. Por ejemplo, podemos hablar de útero-canal de la vida, espermatozoide-semilla, etc. A estas edades los términos anatómicos y fisiológicos no alcanzan significado y las comparaciones pueden resultar útiles.



COMPLETAS Y ABIERTAS A OTRAS CONVERSACIONES

Cuando tengamos una conversación procuremos que no queden cabos sueltos o preguntas sin respuesta. No es necesario que entremos en detalles que probablemente no le interesan en ese momento a nuestro hijo, sino más bien de evitar dejar más dudas que al principio. Un buen truco es que antes de terminar la conversación siempre abramos un espacio para que el niño pregunte nuevamente. De este modo, a la par de sus preguntas, nos hacemos cargo de hasta dónde llegan sus dudas e intereses.

Es muy importante que dejemos la puerta abierta a futuras conversaciones. Es positivo **que siempre les quede claro que no nos incomoda hablar con ellos de estos temas** y que esperamos que ante cualquier duda acudan en primer lugar a nosotros. Para transmitir este mensaje es necesario que nos vean hablar de afectividad y sexualidad con naturalidad y respeto, sin caer en bromas groseras.

A TIEMPO

Para que esta educación llegue en el momento oportuno, será muy conveniente que hagamos una pequeña planificación sobre qué aspectos deben conocer nuestros hijos en cada momento. Como regla general, siempre es preferible **adelantarse un poco** a su grado de desarrollo y a los problemas o dudas que les puedan ir surgiendo. Es mejor “llegar antes” que vernos obligados a dar explicaciones “a marchas forzadas” porque en el colegio un



compañero ya les ha contado cosas más o menos incorrectas. Lo primero proviene –es la explicación con su contexto de amor– lo segundo es un “parche” que tiene que modificar algo que ya entró sin filtros en la mente de nuestros hijos.

Además de “en el momento oportuno”, a tiempo significa también aprovechar **otras oportunidades que se nos presentan en la vida diaria**. Por ejemplo, un aviso publicitario, una noticia en la televisión o algo que oyeron en el colegio pueden generar ocasiones propicias para que les expliquemos –aunque ellos no pregunten nada al respecto– determinados aspectos relacionados al amor humano o aclaremos cuestiones que esas fuentes que nos rodean abordan de manera incorrecta. Si ellos no preguntan, nosotros podemos crear ese espacio haciendo “comentarios” intencionados al ver algo en la televisión o preguntando su opinión sobre algún evento que haya ocurrido en nuestros entorno. Los padres podemos hacer incluso estos comentarios entre nosotros con la intención de que ellos nos escuchen.

PARA EDUCAR EL AMOR

Las explicaciones que demos a nuestros hijos deben **enmarcarse en el contexto de una educación para el amor**, que tendrá en cuenta la dimensión social, ética y moral del actuar humano. No se trata de explicar solamente el “cómo” sino también el “por qué” o el “para qué” de las cosas.

Por ejemplo, sobre el inicio de la vida humana no es lo mismo decir “el embrión empieza a existir tras la unión del espermatozoide y del óvulo” que, por el

contrario, explicar que cuando un esposo y una esposa comparten su amor, pueden dar vida; el fruto de ese amor es la vida de sus hijos que inicia en la fecundación del óvulo de la madre por parte del espermatozoide del padre.

La segunda explicación se enmarca más en la educación para el amor mientras que la primera sería una explicación excesivamente “técnica”, “biológica” y, por ello, no plenamente “humana”.

TRANSVERSALES Y TRASCENDENTES

Cuando hablemos sobre estos temas con nuestros hijos debemos atender a todas las dimensiones de la persona, sin perder de vista su unidad integral y total: **se ama con el cuerpo, con los afectos, con la inteligencia y con la voluntad**. Por eso hemos de educar conjuntamente estos aspectos hasta que queden integrados en una unidad.

Debemos prestar atención tanto a los conceptos como a las actitudes y a los sentimientos, buscando la integración de contenidos y afectos. Es evidente que las explicaciones sobre acontecimientos fisiológicos del cuerpo tienen que ver con: la anatomía, la fisiología, el comienzo de la vida, la planificación familiar, la higiene, la antropología, el amor, el autocontrol, la prevención, el futuro, la paternidad y maternidad, la familia, la sociedad, el uso del tiempo libre, el estudio, la amistad, la fe... y podríamos seguir. Sería, por lo tanto, muy pobre limitarnos a explicar el efecto de una determinada hormona quedándonos solo en la información biológica de esa hormona y nada más.



FUNCIONALES Y GLOBALES

Los nuevos conocimientos que transmitamos a nuestros hijos deben tener un carácter funcional u operativo: ellos deben ser capaces de utilizarlos para actuar en su vida real. **Saber la verdad no es suficiente garantía para vivirla.** Por eso no basta con que les demos información sobre la biología, sino que es necesario que eduquemos también su carácter y su afectividad.

Nuestros hijos deberán acabar comprendiendo que al elegir libremente un proyecto de vida determinado, también es necesario que tomen otras decisiones paralelas para proteger y asegurar el éxito de ese proyecto vital. Esta capacidad de utilizar los nuevos conocimientos de modo funcional y global **aumentará su seguridad y autoestima**, su conocimiento propio y capacidad de autocontrol, y les ayudará a ser proactivos, tomando mejores decisiones en su búsqueda de la felicidad.

CON CONFIANZA Y OPTIMISMO

Ante una sociedad hedonista o relativista, un posible error en la educación afectivo-sexual de nuestros hijos es el de ocultarles ciertas realidades, aislarlos del contexto o poner barreras rígidas y artificiales a su alrededor. Esta actitud es como poner diques a un río impetuoso.

No se trata de proponerles que limiten la afectividad, sino ayudarles a que la armonicen. La educación de la afectividad se debe dar en un clima de confianza, sin brusquedades o respuestas cortantes, mostrando las razones de por qué unas conductas son mejores que otras para sus vidas, explicando los límites que establecemos, sin juzgar a otras personas, pero siendo claros al analizar algunos actos. A partir de ahí **tendremos que confiar en nuestros hijos** y, en caso de que cometan errores, ayudarles a superarlos.

¿Y EN LA PRÁCTICA (CÓMO LO HACEMOS?)



En cada libro de esta colección pondremos un ejemplo concreto de cómo se puede dar una respuesta integrada ante cualquier pregunta de nuestros hijos.

- Ante cada conversación podemos ponernos de acuerdo entre esposos acerca de quién debe hablar: el padre, la madre o ambos. Tomemos en cuenta tanto el grado de confianza que tiene ese hijo con su padre o con su madre y el conocimiento que uno o el otro tengan sobre el tema en cuestión.
- Siempre debemos dejar claro que ambos, papá y mamá, hemos comentado previamente el asunto y que estamos de acuerdo con el mensaje transmitido. En el caso de que sea el padre quien hable, cada conversación puede empezar de la siguiente manera: "Mamá y yo hemos hablado de esto y queremos que sepas que..." –y al revés, si es la madre la que conduce la plática-. De esta manera, el hijo tiene la libertad de dirigirse cómodamente a cualquiera de nosotros para profundizar en el tema sin necesidad de mucha introducción, ya que sabe que ambos padres estamos al tanto de la conversación.

- Debemos hacer que nuestra respuesta contemple cuatro dimensiones diferentes:

Información biológica,

pautas y actitudes para mejorar sus estilos de vida,

educación para el amor humano y

educación para la apertura a la trascendencia (si ustedes son creyentes).

Por razones pedagógicas, en el siguiente ejemplo separamos las ideas que, sobre un mismo punto, se pueden transmitir en cada una de las cuatro dimensiones. Se entiende, no obstante, que una respuesta puede contener las cuatro dimensiones mezcladas. Lo importante es que conozcamos este procedimiento para poder armar, con naturalidad, respuestas integradas el día que se presenten las dudas de nuestros hijos.



Supongamos que nuestro hijo de unos 7-8 años nos pregunta cómo va a salir el niño de una mamá embarazada. Nuestra respuesta, según las cuatro dimensiones, podría contener la siguiente información:

Información Biológica: “Las mamás tienen un espacio que está entre sus piernas llamado vagina y que es como un ‘camino de la vida’ ya que se abre para que el niño salga hacia fuera”.

Actitudes favorables para mejorar sus estilos de vida: “Mamá estará ausente, porque médicos y enfermeras estarán con mamá y el bebé por si necesitan ayuda. Ayudarás a papá para preparar la casa; cuando vengan a casa no haremos ruido para que puedan descansar. Mamá y el niño necesitarán atenciones. ¿A quien se parecerá el bebé?”

Educación para el amor humano: “Ese bebé te querrá mucho; tendremos que cuidarlo. La familia crece: seremos más y nos ayudaremos los unos a los otros.”

Apertura hacia la trascendencia: “Vamos a rezar para que todo vaya bien, para que sea buena persona como tú. Tendrá un día de cumpleaños, como tú, como Jesús. ¿Qué día será? El bebé podrá querer a Dios. Por las noches podrán rezar juntos como hermanos”.

