

EL CAMINO DE LA INFANCIA

Guía para padres y madres
de niños de 6 a 12 años



ESCUELA INFANCIA
ALIMENTACION
INFANCIA VALORES
PADRES AMOR LI
FAMILIA CRECIMIE
AMOR VALORES O
LIMITE ALIMENT
CRECIMIENTO PAD
AMISTAD AMOR F
VALORES PADRE

Prólogo

La etapa escolar transcurre durante gran parte de la infancia. Es un tiempo clave en el que vamos definiendo un estilo de familia y un modo de vincularnos.

Hoy, contamos con más ayuda y conocimiento sobre las diferentes etapas de la vida. Pero no hay manuales para recibirse de padres. A ser padres y madres se aprende haciendo, equivocándose, corrigiéndose y encontrando buenas pistas para descubrir los caminos que debemos transitar.

Este libro aborda temas como la escuela, la convivencia en familia, las emociones, el juego, el consumismo, los límites y los permisos, la era de las pantallas. Es un material que incluye testimonios de afiliados y afiliadas, y sugerencias para pensar antes de actuar.

Queremos que nuestros hijos e hijas crezcan confiando en sus padres y madres. Y que los padres y las madres puedan resolver mejor las diferentes situaciones que se les presenten durante este período y se preparen para la etapa que sigue: la adolescencia.

Este libro incluye una sección de educación sexual, indispensable para todo el grupo familiar, que se corresponde con los temas de la Ley de Educación Sexual Integral (Ley 26.150).

Esperamos que este material sea una fuente de consulta para todas las familias de SUTERH. Los invitamos a que se acerquen a las actividades que tenemos programadas, así juntos podremos ir fortaleciendo esta red de acompañamiento y sostén permanente para nuestro@s hij@s.



Víctor Santa María
 @victorsmaria

Índice

La infancia en la edad escolar	7
¿Cómo son l@s chic@s de 6 a 12 años?	8
Muchos tipos de familias	10
Límites y permisos	12
La escuela y la familia	14
L@s amig@s, la amistad	16
El tiempo libre	18
La alimentación	20
Convivencia, conflictos y buen vivir	22
Los derechos de l@s chic@s	24
La importancia de jugar	26
La era de las pantallas: la tele, la compu, el chat	28
El camino a la autonomía	30
El consumismo	32
Sección especial: Sexualidad	35
La sexualidad	36
¿Cómo le explico? Las diferencias corporales	38
¿Cómo le explico? Cómo se hacen los bebés	40
¿Cómo le explico? Las relaciones sexuales.....	42
¿Cómo le explico? Cosas de varones, cosas de mujeres	44
¿Cómo le explico? Por qué existe la discriminación	46
¿Cómo le explico? Cómo cuidar la intimidad	48
¡Cómo crecen l@s chic@s!	50
La infancia	52
¡Caja de sorpresas!	54
Datos útiles	56
Mis notas	57

La infancia en la edad escolar

A ser padres se aprende día a día. Sabemos que nuestro@s hij@s necesitan de adultos que los cuiden, les den amor, los ayuden a crecer, los valoren.

Para acompañarlos durante esta etapa, los invitamos a recorrer juntos este libro.



¿Cómo son l@s chic@s de 6 a 12 años?

Padres y madres cuentan...

-Mi hijo que tiene 9 años, dice que lo que pasa en su grado es privado y que no me lo puede contar.

-Estoy preocupada porque veo que las otras nenas se pelean, sufren, se amigan, y a mi hija no le importa nada. ¡Todo le da igual!

Durante la primaria, chicos y chicas tienen mucho interés en conocer, en descubrir el mundo, en desarrollar habilidades.

Son sociables y disfrutan de estar en grupo con sus amigos. Pueden empezar a confiar en un/a amig@ especial.

También les gusta **estar en familia** y que los valoren cuando alcanzan un logro. En esta etapa pueden hablar de sus sentimientos con más claridad, aceptar pautas y límites adecuados.

Disfrutan de muchas actividades: pintar, dibujar, jugar a la pelota, correr. Les gustan los juegos de competición y demostrar sus habilidades físicas. Se fijan cada vez más en la ropa que usan.



¿Cómo acompañar...? en esta etapa

! Para pensar

¿Cómo es tu hij@?
¿Qué destacarías de
su personalidad?
¿Qué le gusta hacer?
¿Cómo es con sus
amig@s?

- En la primaria, aprenden progresivamente a leer y escribir. En general, a los más chicos les gusta leer cuentos y poemas, y a los más grandes, novelas. Podemos ofrecerles libros y ubicarlos en estantes para tenerlos a mano.
- Es importante preguntarles cómo les fue en la escuela, en casa de un amigo, en un paseo... Saber contar historias sirve para toda la vida. Desde chicos pueden empezar a armar relatos con principio, desarrollo y fin.
- A esta edad l@s chic@s trepan, andan en patineta, en bicicleta, saltan, corren. Es importante cuidarlos y enseñar a que se cuiden. Sin embargo, no se trata de estar todo el tiempo diciendo "¡tené cuidado!", ya que por ejemplo iel que no se cae de la bici una vez, nunca deja "las rueditas"!
- Si bien muchos dicen que la etapa escolar es bella porque no hay caprichos como cuando eran chiquititos, ni son adolescentes todavía queriendo llevarse el mundo por delante, igual dan trabajo.



Muchos tipos de familias

Padres y madres cuentan...

-Cuando los chicos no hacen caso, en casa hay castigos.

*-Yo vivo con mi segundo marido y mi hijo es el que nos pone los límites.
¡Y eso que tiene solo 10 años!*

-Nosotros decidimos las reglas juntos, aunque estamos separados. Tratamos de ponernos de acuerdo, porque si no te dicen: "¡Pero papá sí me deja!"

¿Está bien que un niño de 10 años ponga las reglas? Veamos diferentes tipos de familias.

Hay **familias estilo pared**, que suelen ser rígidas como un muro. En ellas no se conversa, tampoco se escucha a los chicos y los límites se ponen sólo a través de castigos: "Acá se hace lo que yo digo y punto".

Hay **familias estilo gelatina**, en las que no hay reglas y cada uno hace lo que quiere.

Hay **familias estilo sostén**, donde las reglas son claras, hay estímulo y confianza: "Creo en vos"; "dale, vos podés". En este tipo de familias no hay castigos ni premios. El adulto decide en un **clima de afecto** y respeto, teniendo en cuenta el deseo y las necesidades de los chicos.



¿Cómo acompañar...? sin ser autoritarios

- Hay límites que se explican. Hay otros que ponemos sin dar tantas vueltas: “Nosotros lo decidimos porque creemos que es lo mejor para vos”.
- A veces nos enredamos dando explicaciones acerca de algo que pedimos. Puede pasar que no quieran hacernos caso. En estas situaciones conviene repetir el límite y sostenerlo.
- Otras veces es mejor ser flexibles: “¿Cómo harán en otros hogares?” “¿No tendríamos que cambiar esta regla?” Generalmente ser rígidos es contraproducente.

Familia sostén



! Para pensar

¿Cómo es tu familia:
pared, gelatina o sostén?
¿Tiene un poco de
cada una? ¿O es de otro
tipo? ¿Qué nombre
le pondrías?

**L@s niñ@s que
constantemente
son premiados,
tienen tendencia
a esperar siempre
algo a cambio.**

“Tipos de familias”, es un concepto extraído del libro *Padres respetuosos, hijos responsables*, de Bárbara Coloroso. Buenos Aires, Javier Vergara Editor, 2000.

Límites y permisos

Padres y madres cuentan...

-Todos mis amigos vuelven más tarde. ¿Por qué yo no puedo?
-Volvé a las 5, como quedamos.

-Cada tema es una lucha: el tiempo de mirar la tele, de usar la compu, la hora de bañarse. ¡Siempre tengo que marcarle todo!

Para que las reglas se lleven a cabo es muy importante que sean claras, que respaldemos nuestras palabras con hechos y que establezcamos normas que puedan cumplirse. Con **firmeza**, escuchando sus argumentos y ayudándolos a comprender, lograremos que nuestro@s hij@s hagan lo que les proponemos.



A veces preguntamos para poner límites. Por ejemplo: “¿Cuántas veces te tengo que decir que ordenes tu cuarto?”; “¿por qué ensuciaste el piso?”. Estas formas de preguntar no ayudan a definir buenas pautas de convivencia.

¿Cómo acompañar...? con los límites

- Hay límites que son órdenes. Por ejemplo, estamos en la calle y viene un auto: “¡No cruces la calle!”
- ¿Qué hacemos si nuestr@ hij@ no hace caso? Según... No es lo mismo que se pase veinte minutos del horario de ver tele a que le pegue a su hermano.
Para que los límites se cumplan deben ser pocos y los necesarios.
- Es importante decidir las consecuencias que tendrán los castigos. Por ejemplo: “Si por dos días no cumplís con tal cosa, no podrás hacer tal otra”. Los chicos nos prueban, quieren saber hasta dónde pueden llegar. ¡Es un desafío!
- **No se trata de imponer castigos.** Las reglas ayudan mucho. Cuando se transforman en algo de todos los días, dejan de cuestionarse y se hacen costumbre. Por ejemplo: “Todos levantamos la mesa” o “Nos turnamos para lavar los platos”.



! Para pensar

¿Cómo ponen ustedes las reglas? ¿Son claras, son firmes? ¿Con cuál de los ejemplos de esta página se identifican más?

Hay un tiempo para conversar y otro para hacer cumplir las reglas.

La escuela y la familia

Padres y madres cuentan...

-Trajiste otra vez mala nota. ¡Van a pensar que tus padres no se ocupan de vos!

-¡Subiste las notas! Bien Fede, ¡hiciste un esfuerzo grande!

-Yo no la puedo ayudar, ¡si no sé nada!

El comienzo y el recorrido de la etapa escolar suele ser un acontecimiento importante para toda la familia. La casa no es el único lugar de referencia: hay otros adultos y otras familias. En la escuela es donde hacen sus mejores amigos, aprenden, crean, **se socializan**. La escuela es un camino que comparten con chic@s de su misma edad.

Es importante saber que todos l@s chic@s tienen la capacidad para aprender. Sin embargo, cuando se vive algún cambio en la familia (muerte, divorcio o nacimiento), puede aparecer alguna dificultad emocional. En situaciones como estas es bueno consultar y saber si hace falta acompañamiento profesional.



¿Cómo acompañar...? en la escuela

- Destinar un espacio, una mesa, un estante para libros, un cajón para las cosas del cole.
El hábito de estudiar se aprende.
- Establecer tiempos y crear rutinas: el tiempo de los deberes, el tiempo de estudiar, también de explorar temas por curiosidad, animales, fenómenos naturales, etc. Si conversamos sobre lo que leen, generaremos más entusiasmo.
- Sentarse con ell@s cuando tienen una tarea y no saben cómo encararla, para pensar juntos los modos de resolverla.
- No hacer las tareas por l@s chic@s, son su responsabilidad. La nuestra es acompañarlos.

! Para pensar

¿Sólo los padres que saben mucho pueden acompañar en el estudio, o cada uno lo puede hacer a su manera?

No hablar mal de l@s docentes ni de la escuela. Si confiamos en la institución, l@s chic@s también confiarán.

L@s amig@s, la amistad

Padres y madres cuentan...

*-Mi hija se pelea con las amigas.
Antes me metía, ahora me doy cuenta
que es mejor que se arreglen solas.*

*-Mi hijo tiene muchos amigos.
Sus cumpleaños los festeja haciendo
picnics en la plaza.*

La escuela, el club y otros espacios son lugares que invitan a **hacerse amigos** y a compartir.

A medida que van creciendo es común que cambien de amigos y de grupos. Pueden empezar a confiar en un/a amig@ especial y tener alguna amistad preferida. Las amistades que hacen durante la edad escolar son muy intensas.

También aparecen secretos, confidencias, complicidades. Crean un mundo que se recordará toda la vida.



! Para pensar

¿Cómo se sienten tus hij@s con sus amistades?
¿Qué les pasa en relación con las peleas, los grupitos y los amores?

¿Cómo acompañar...? en relación con las amistades

- Conocer a sus amigos y amigas. Saber sus nombres y preguntar por ellos.
- Pedirle a nuestr@s hij@s que, si quieren, nos cuenten experiencias con sus amigos.
- Permitir que inviten amigos. Si la casa es chica, pueden invitar de a uno o de a dos. También es importante conocer a sus familias.
- Es muy saludable compartir salidas al parque, donde hay espacios verdes para jugar al aire libre, correr.
- Cuando nos cuentan una pelea con un/a amig@, l@s escuchamos atentamente. L@s chic@s sufren mucho con los desencuentros. Debemos tranquilizarlos y sugerir modos no violentos para resolver problemas.



El tiempo libre

Padres y madres cuentan...

-¡Dejá de comer papa fritas y ver tele! ¿No querés ir a jugar al club?

-¿Querés que te anote en fútbol y guitarra? ¿Y a vos en danza y circo?

Pasar muchas horas frente al televisor con galletitas y gaseosas no es saludable. El movimiento y el juego al aire libre generan alegría y permite compartir con otr@s. Podemos ofrecer a nuestr@s hij@s participar de actividades recreativas. Algunas opciones pueden ser: deportes, arte, música, circo, danza...

No es bueno programar a l@s chic@s en exceso.

Tratemos de encontrar un **equilibrio** entre el tiempo con la familia, las tareas escolares, el juego libre y las actividades programadas (como inglés, guitarra, fútbol o lo que le guste a nuestr@ hij@).

Es importante que l@s chic@s tengan tiempo libre para jugar, o simplemente para estar tranquilos sin sentirse obligados a hacer algo, ni tampoco presionados por el rendimiento.



¿Cómo acompañar...? en el tiempo libre

- A esta edad todavía es importante dedicar tiempo a jugar juntos en familia. Si bien crecieron, aún nos necesitan para sentirse seguros.
- Hay actividades para todas las edades. Podemos ir al parque, armar barriletes, andar en bicicleta, hacer un picnic, y muchas cosas más!
- Podemos ir a ver espectáculos musicales y teatrales para grandes y chic@s. Hay propuestas gratuitas o muy baratas, diferentes a las de los medios masivos, que sólo alientan el consumo y la venta.

! Para pensar

En el tiempo libre hay oportunidades para profundizar las relaciones. ¿Y ustedes, qué hacen en el tiempo libre?

No debemos llenar a l@s chic@s de actividades programadas. El tiempo libre es muy necesario.

La alimentación

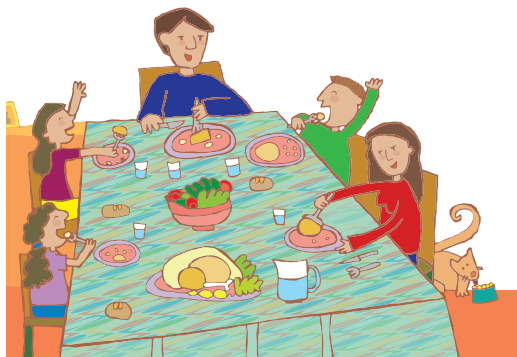
Padres y madres cuentan...

-¡Mis hijos no quieren comer verduras con lo buenas que son para la salud!

-¡Las gaseosas son para fines de semana y fiestas!

-No compro más postrecitos ni esas cosas de las propagandas. ¡Son un presupuesto! Mis dos hijos las piden, pero saben que son sólo para los domingos.

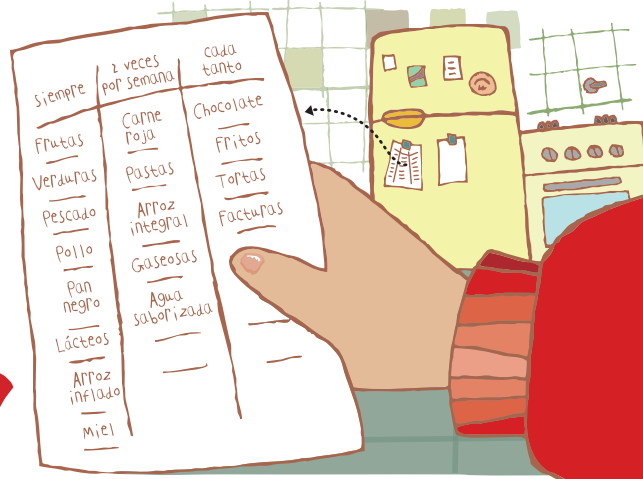
El acto de comer es más que comer. No es solamente meterse alimentos en la boca, porque cuando comemos elegimos qué dejar afuera y qué dejar adentro de nuestro cuerpo. Muchas veces, por ansiedad o nervios, comemos rápido sin diferenciar y sin elegir.



La hora de comer es un momento para **compartir alimentos y palabras.**

Podemos conversar mejor sin el televisor encendido.

La infancia es la mejor época para incorporar buenos hábitos alimenticios. Hay alimentos que se deben comer diariamente: como los que están en la lista del dibujo.



¿Cómo acompañar...? con una buena alimentación

- Desarrollar el gusto por comer muchas frutas y verduras de todos los colores. Cada color tiene vitaminas diferentes. Comer alimentos crudos es muy saludable para estar sanos.
- No abusar de fritos ni golosinas. Tomar gaseosas y aguas saborizadas “cada tanto” porque tienen químicos y mucha azúcar o edulcorantes! Dejar facturas, postres y tortas... para fiestas y domingos.
- Es importante comer pan integral, rico en grano de cereal entero y con semillas. Otra buena opción son las galletitas integrales (con cereales) para untar con manteca y mermelada. La combinación de cereales con leche y miel es muy rica y sana.
- **Almuerzos y cenas variadas:** combinando carnes y verduras. Por ejemplo: pescado y papas, milanesas con zapallo, zapallitos rellenos, tortilla de verduras con arroz y las mil cosas que cocinan la mamá o el papá con su creatividad.
- **Evitemos los alimentos procesados:** patitas, bastones de pescados, salchichas, croquetitas de pollo, postrecitos... En el largo proceso de elaboración perdieron nutrientes y ganaron conservantes y colorantes.

**¡Quien aprende
a comer bien
desde pequeño
suele hacerlo
toda la vida!**

Convivencia, conflictos y buen vivir

Padres y madres cuentan...

-Mis chicos se llevan bien, pero a veces se pelean y parecen dos barras a la salida de la cancha.

-Valentín sufre, dice que los chicos son muy agresivos, no tolera ver peleas.

Convivir no es tarea sencilla. Por lo general, tendemos a repetir lo que hicieron nuestros padres con nosotros: resolver todo pegando cuatro gritos. Pero el camino de educar es más largo y amoroso.

Un grupo familiar necesita momentos de risa, de humor y de contarse cosas.

Todo grupo tiene conflictos. A veces l@s hij@s discuten y quieren que nosotros los padres decidamos. Pero es importante hacerlos pensar y que lo resuelvan entre ellos. ¡Esto los hará crecer!

Hay diferentes **salidas a un conflicto**.

Veamos un ejemplo de dos niños en conflicto y varias salidas distintas.



¿Cómo acompañar...? para convivir mejor

- Si l@s chic@s se agarran de los pelos o se maltratan, los padres deben intervenir y decidir.
- Si se pelean o se tratan mal, es necesario conversar sobre lo que pasó.
En ningún grupo familiar debería haber maltrato.
- Cuando l@s chic@s son pequeños, tienen más tiempo para aprender: pueden equivocarse, probar, intentarlo de otra manera.
- Después de una pelea es importante reparar:
 - Reconocer el error
 - Pedir perdón
 - No guardar rencor



! Para pensar

Si no queremos que l@s chic@s se traten mal, conviene revisar cómo nos tratamos los adultos.

Si un/a chic@ hace sufrir a otr@, lo mejor es que reconozca que se equivocó, pedir disculpas y dar un fuerte abrazo.

Los derechos de l@s chic@s

L@s chic@s no son propiedad de los padres. Tienen derechos protegidos por la Constitución de la Nación Argentina.

Durante siglos se dijo: “Es mi hijo, yo hago lo que quiero”. Cada vez escuchamos menos esta frase porque aprendimos a respetar a cualquier ser, sin importar la edad, el sexo, ni el color de la piel.

Por el hecho de ser adultos no podemos abusar de l@s chic@s.

Hay familias que consideran el castigo físico como una “forma de educación”. Esto no debe ser así. Con golpes, insultos o gritos lo único que los chicos aprenden es a tener miedo, a golpear, a insultar a otros más débiles o a ser víctimas de otros más adelante. Y así es como se alimenta el ciclo de la violencia.



Esto es maltrato emocional.

¿Cómo acompañar...? para que se cumplan los derechos

- Padres y madres deben alimentar, educar, mandar a la escuela, llevar al médico a sus hij@s.
- Tratarlos con amor y respeto, escuchar sus opiniones también es parte de la tarea de todos los días.
- L@s chic@s tienen derecho a tener sus puntos de vista y a poder expresarlos. Ninguno debe ser discriminado por sus creencias.
- Hay palabras que duelen como golpes: “tarad@”, “imbécil”, “inútil” y muchas otras. Humillar, insultar, desvalorizar... hieren y dejan cicatrices.
- Quizás nos criaron a los golpes y con palizas. Hay cadenas de maltrato que a veces se repiten. Cortemos el ciclo de la violencia. Pongamos límites de forma amorosa.

**El derecho
de l@s niñ@s
es tener una familia
que los cuide
y los proteja.**

La importancia de jugar

Padres y madres cuentan...

-Yo nunca jugué con mi hija, no sé jugar. Ella tiene una amiga invisible.

-Con mis hijos juego a las cartas, al ajedrez, al elástico...

-Me gusta jugar con mi hijo al aire libre. Él quiere jugar con la Play, ipero a mí me aburre!

¡Jugar tiene mucho valor! Vale para crecer, para desarrollar la inteligencia, para aprender a hacer acuerdos y compartir ideas diferentes.
¡Y sobre todo, para **disfrutar!**

¿Cuándo se puede jugar? El papel de los adultos es fundamental para crear espacios que faciliten el juego con la familia o con l@s amig@s.
El juego necesita de un tiempo. Elijamos un momento del día sólo para jugar.



¿Cómo acompañar...? a l@s chic@s en el juego

- Juegos de imaginación: Disfrazarse y hacer de cuenta que... la cama es un barco, la frazada es una isla lejana y el cajón, un tesoro.
- Juegos con palabras: “Tengo un barco cargado de... frutas”. Nombrar de a una todas las frutas que conozcamos. Cuando alguien se queda “sin frutas”, pierde, y el que sigue empieza de nuevo con otra consigna: “Tengo un barco cargado de... países... “ o comidas o colores, o lo que cada uno quiera.
- Buscar en revistas, libros o Internet:
 - Trabalenguas.** Un clásico es “Pablito clavó un clavito, ¿qué clavito clavó Pablito?”
 - Colmos.** ¿Cuál es el colmo de un bombero? Que apague un incendio con una galletita de agua.
 - Adivinanzas.** Esta pelota de pelos tiene bigotes y cola; si la rasco dice “miau” en vez de “hola”. ¿Qué es?
- Juegos con el cuerpo. Algunas opciones pueden ser: Jugar a las escondidas, a la mancha, a la rayuela, al elástico, saltar a la soga, dígalo con mímica o hacer pases con una pelota hasta contar 30 sin que se caiga.
- También podemos aprovechar papeles, telas, cartones, envases de plástico y pinturas que haya en casa para crear, jugar y divertirse.

! Para pensar

¿L@s chic@s juegan en sus casas? ¿A qué juegan solos? ¿Juegan al aire libre: en el parque, la plaza o el club? ¿Ustedes los acompañan?

El juego no es una pérdida de tiempo, es tan importante como ir a la escuela.

La era de las pantallas: la tele, la compu, el chat

Padres y madres cuentan...

-¡Se la pasa todo el día en la compu, chateando y en Facebook! Parece de otro planeta. Ni escucha cuando le hablo.

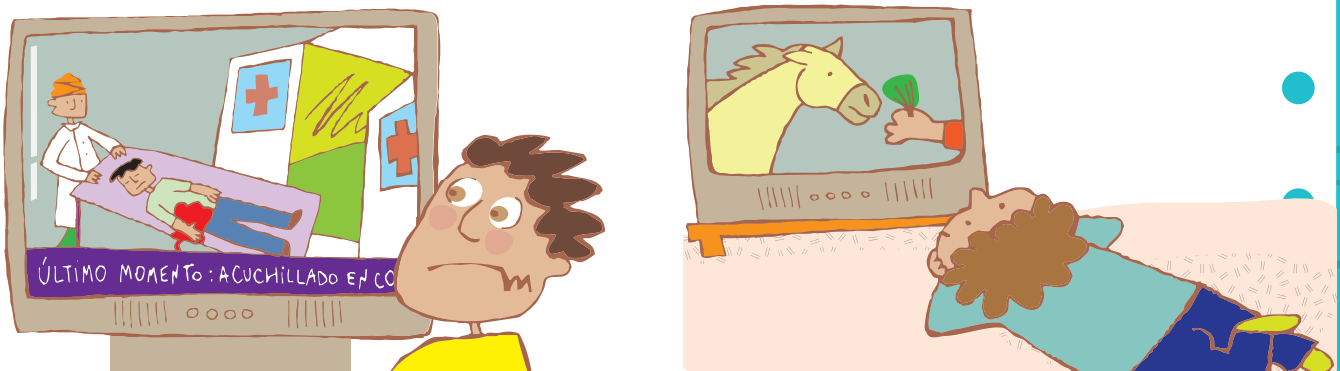
-Ve por la tele películas de aventura y dibujos animados. No me gusta que vea programas de grandes, pero a veces nos descuidamos y los ve igual.

-Si estoy sola con los chicos puedo lograr apagarla. ¡Pero si viene mi marido, chau! Prende la tele aunque no la mire.

En muchas casas la tele es usada como un “chupete” o para que los chicos no molesten. Es común que la tele esté todo el día y parte de la noche encendida como si fuera una compañía permanente. Sin embargo, la tele está para ser usada **con conciencia**.

En Internet se puede chatear con amigos, buscar información, conseguir datos para las tareas de la escuela, jugar solo o con otras personas, comunicarse con familiares que viven lejos, armar un blog y también una página web. Es un medio para compartir gustos e intereses con otras personas, hacer trabajos para la escuela y también para divertirse.

Chateando es sencillo mentir porque no estamos cara a cara. Algunos adultos intentan conectarse con niños y niñas a través del chat, con finalidades generalmente abusivas. ¡Es importante que padres y madres estén atentos a las páginas que visitan sus hij@s y a las personas con las que chatean!



¿Cómo acompañar...? en esta era de las pantallas

- Es muy importante que padres y madres compartan algunos momentos frente a las pantallas junto a sus hij@s.
Que vean tele con una persona adulta es mejor que dejarlos que la vean solos.
- Es de gran ayuda definir cuánto tiempo por día pueden ver la tele, estar en la compu, jugar con el celu...
- **Tele:** No es bueno que l@s chic@s miren cualquier programa. Es recomendable que no vean noticieros, películas violentas, ni programas de entretenimiento para adultos. Sugerimos ver PakaPaka y Canal Encuentro, por sus contenidos. También programas de aventuras, de ciencias, de animales.
- **Chat:** Es importantísimo que hablemos con nuestr@s hij@s acerca de con quién chatear, y con quién no. Internet no es un lugar para hacer amigos.
Es necesario explicarles qué información se puede dar a través de Internet y cuál **no hay que dar nunca** (edad, dirección, teléfono).

En www.educ.ar, el portal educativo argentino, hay una sección sobre las medidas de seguridad que grandes y chicos tienen que tomar en cuenta.

! Para pensar

¿Cuánto tiempo usa la compu tu hij@? ¿Para qué la usa? ¿Qué hace en Internet? ¿Y la tele? ¿Es una compañía constante o eligen cuándo y qué ver?

El camino a la autonomía

Padres y madres cuentan...

-Mis hijos empiezan a salir solos de día, quiero que sepan moverse en la calle.

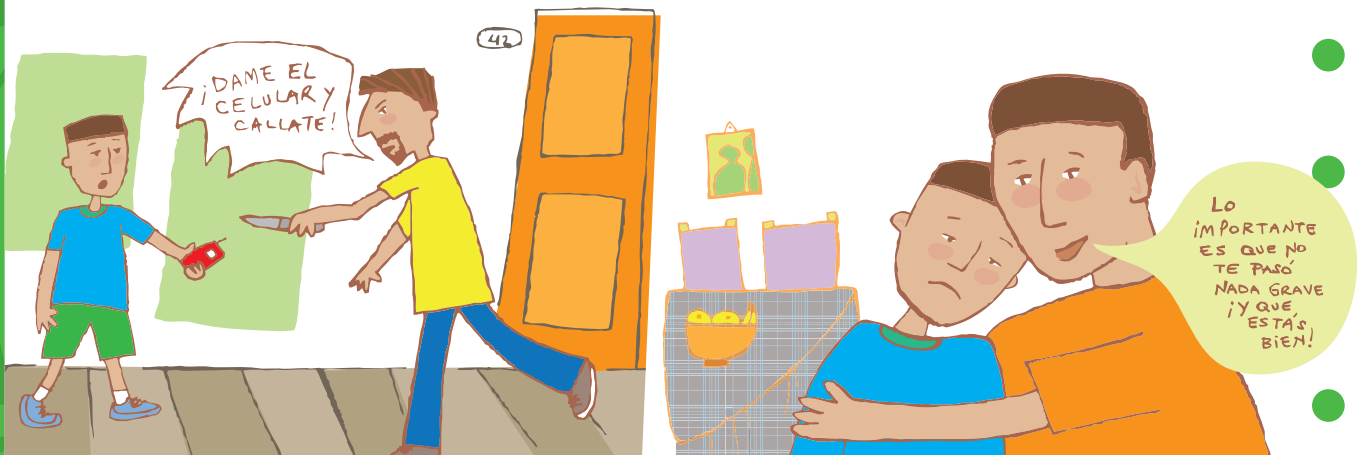
-Ya me están cuestionando por todo, ime da rabia y dolor!

Cerca de los 8/9 años, l@s chic@s dejan de pensar que sus papás son perfectos. Empiezan a admirar a otros adultos que tienen alrededor, por ejemplo docentes y padres de amig@s, y los comparan con sus padres. Pero esto no debe angustiar porque es el camino necesario para la **autonomía** y el **crecimiento**.

Hay padres que ante este cambio en los hijos reaccionan con severidad o desinterés, lo cual no hace más que cortarle las alas al pajarito que trata de volar solo.

La familia es sostén y refugio frente a las cosas no tan lindas que pasan alrededor de l@s chic@s. Como por ejemplo, los peligros de la calle, la presión de amigos para hacer algo que no quieren...

Hasta los 10, 11 o 12 años l@s chic@s están muy ligados a la familia. A los 12 son más independientes, se oponen a los padres con más frecuencia, copian formas de hablar de su grupo de amigos, quieren ser como ellos.



¿Cómo acompañar...? en el camino a la autonomía

- Hay momentos de conversaciones más profundas. Es mejor aceptar que no somos perfectos, tolerar los cambios y aprender que las cosas no pueden ser como antes.
- No debemos tratarlos como si fueran nuestros amigos. Somos padres y madres: los adultos del hogar. Nuestra tarea es guiarlos con autoridad, comprensión y cariño.
- L@s chic@s a los 12, logran una gran autonomía. Empiezan a ir y volver solos de la escuela o del almacén, hacen proyectos, piensan antes de actuar, deciden qué está bien y qué no. Poco a poco van asumiendo más responsabilidades y como padres debemos acompañarlos.



Para pensar

Recuerden por un instante cómo era su vida a esa edad. Evoquen las imágenes de algunas situaciones que a esa edad les traían dolor y sufrimiento.

Nos enojamos con algunos cambios de nuestro@s hij@s, pero olvidamos lo doloroso que es crecer.

El consumismo

Padres y madres cuentan...

-Nuestro hijo tiene muchos juguetes, pero ve una propaganda por TV o si se lo vio a un amiguito y lo pide.

-Cuando vemos tele pasamos de un canal a otro. No sabemos ni lo que vemos.

Estamos rodead@s de publicidades: de ropa, juguetes, bebidas, programas de tele, paseos, objetos de todo tipo... Pero, ¿cuáles son las cosas que realmente necesita nuestro hij@?, y ¿las que verdaderamente desea? Esta es una pregunta difícil de responder dado que la publicidad crea necesidades.

Si entendemos sobre consumismo, podremos ser más dueños de nuestras elecciones, conversar con l@s chic@s y sobre todo recordar que “tener” no nos hace más felices.

Por el contrario, la sociedad de consumo nos hace muy infelices. Creemos que algo nos traerá alegría; pero una vez que lo tenemos, el entusiasmo dura unos minutos, todo pasa, y enseguida queremos otra cosa nueva.

Es **la rueda sin fin del consumo**.



¿Cómo acompañar...? en el mundo del consumo

Tengamos presente que:

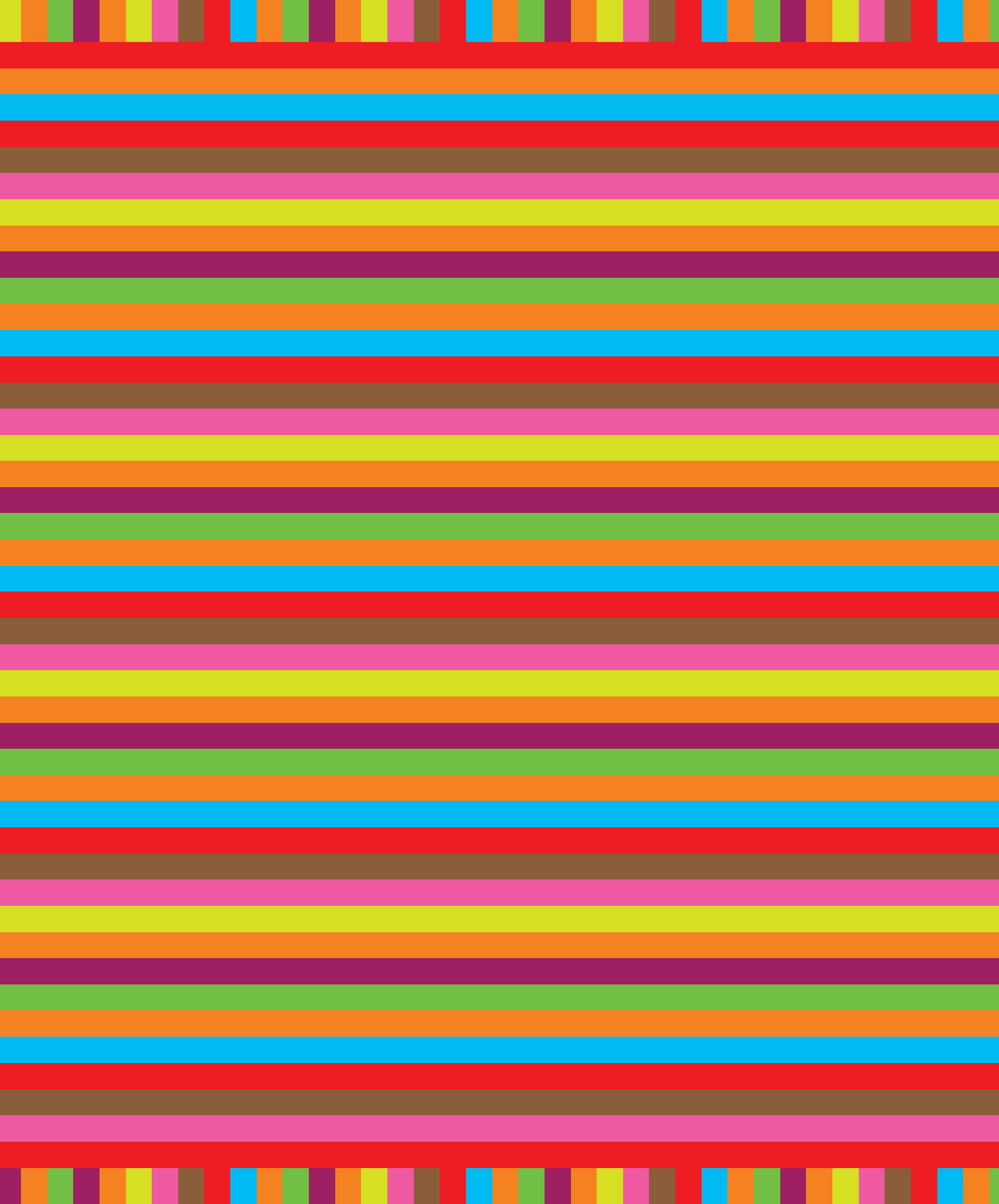
- Tener en exceso no hace bien y que la saturación nos vuelve indiferentes.
- Podemos ayudar a l@s chic@s a elegir. No todo es igual de importante y no todo se puede.
- Si bien la publicidad nos invita a “comprar ya”, hay que saber esperar y enseñar a postergar. Este hábito se puede desarrollar en la infancia; pero antes tenemos que aprenderlo l@s adult@s.



Para pensar

Salir a comprar ropa es difícil. Quieren esto, aquello que acaban de ver y lo de más allá. Conviene acordar antes la suma que se va a gastar.

El consumismo nos lleva a tener más de lo necesario y al final no valoramos lo que tenemos.



Sección especial Sexualidad

Esta sección trata sobre el cuerpo y los sentimientos, emociones y cuidados, los derechos y los vínculos... Puede ser para que lo lean los padres a los chicos, o los chicos a los padres. O cada uno a su tiempo. Es muy bueno conversar algunos temas en familia.

Vivimos en una buena época, hay más libertad para contarnos cosas, para preguntar y querer saber...

En las escuelas es obligatoria la Educación Sexual Integral porque cuanto más sepan l@s chic@s ¡¡¡mejor!!!



La sexualidad

Padres y madres nos cuentan...

-Leímos juntos un libro de cómo crecemos, le gusta y cada tanto lo vuelve a mirar.

-Yo le expliqué a mi hija lo de la menstruación y todo eso.

-Le enseñé a mi hija que nadie puede tocarla ni hacerle ninguna cosa rara.

-Menos mal que hay educación sexual en la escuela, a mí no me gusta hablar de esos temas. ¡No puedo! Me da vergüenza.

La sexualidad tiene que ver con los sentimientos y las emociones; con las caricias, el contacto corporal.

Sexualidad no es sólo el tema de las relaciones sexuales, ni de la reproducción. Sexualidad es **querer, amar, elegir, disfrutar**.

Estos son algunos temas que tienen que estar en las conversaciones con nuestro@s hij@:s:

→ **Crecer**

→ **La pubertad**

→ **Todas las personas somos diferentes**

→ **Las diferencias corporales**

→ **Diversidad sexual**

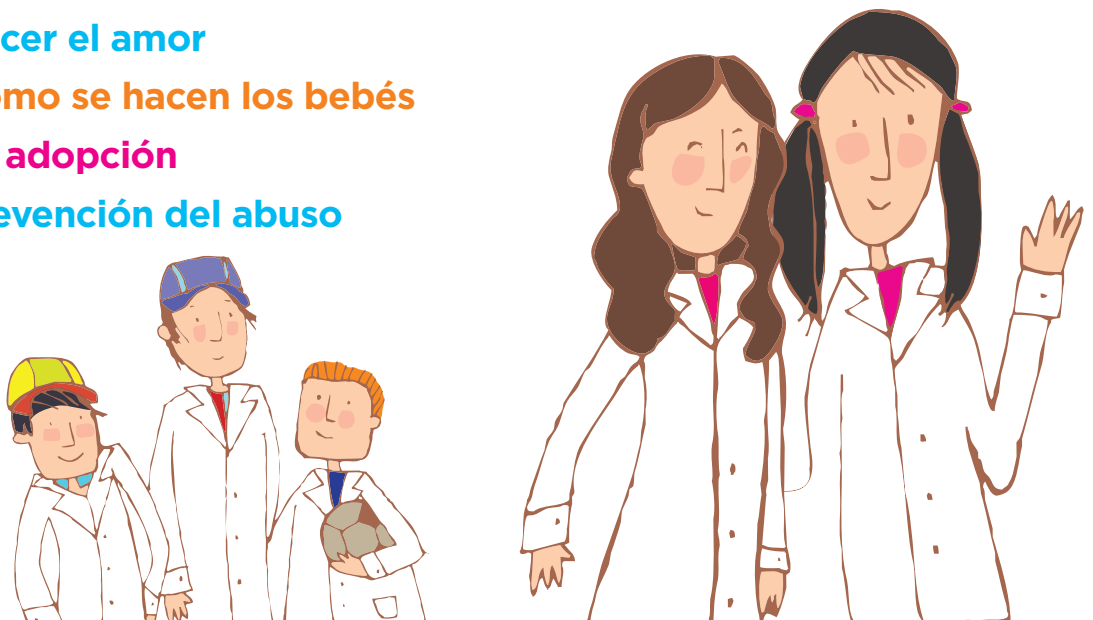
→ **¿Cosas de varones, cosas de mujeres?**

→ **Hacer el amor**

→ **Cómo se hacen los bebés**

→ **La adopción**

→ **Prevención del abuso**



¿Cómo le explico...?

Las diferencias corporales

En la pubertad el cuerpo del varón y de la mujer cambia.

Es esperable que chicas y chicos tengan gran curiosidad por su cuerpo, por tocarlo, por explorar el propio y el de los de otros.

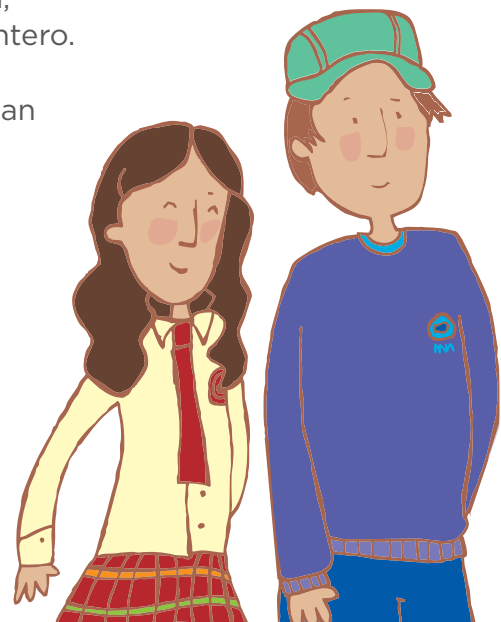
El tocarse para lograr placer se llama **masturbación**. Es algo íntimo que se hace en privado, en el cuarto o en el baño.

Entre los 10 y los 12 años, el cuerpo comienza a cambiar.

A las chicas empiezan a crecerle los pechos, aparece vello en el pubis, axilas, ingle, y llega la primera **menstruación**, indicando que en un futuro próximo habrá fertilidad. Todos los meses se forma un tejido esponjoso en el útero que sale en forma de sangre. No es sangre de una herida, sino que indica que la niña se ha desarrollado, ¡es sangre de salud!

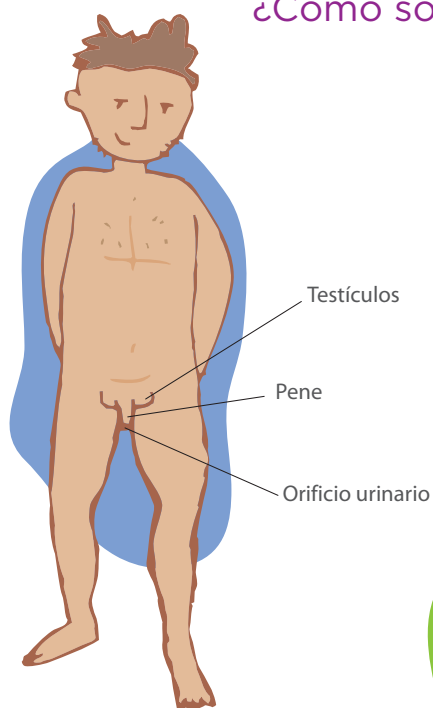
A los varones, un poco más tarde quizás, se les ensancha la espalda, aparece vello en pubis y axilas, puede aparecer algún vello en la cara, y llegan las poluciones nocturnas, cuando sale líquido del pene mientras duermen, generalmente motivado por algún sueño placentero.

En la infancia, los **cambios en el cuerpo** provocan cambios emocionales. El cuerpo y la mente se preparan para una nueva etapa.

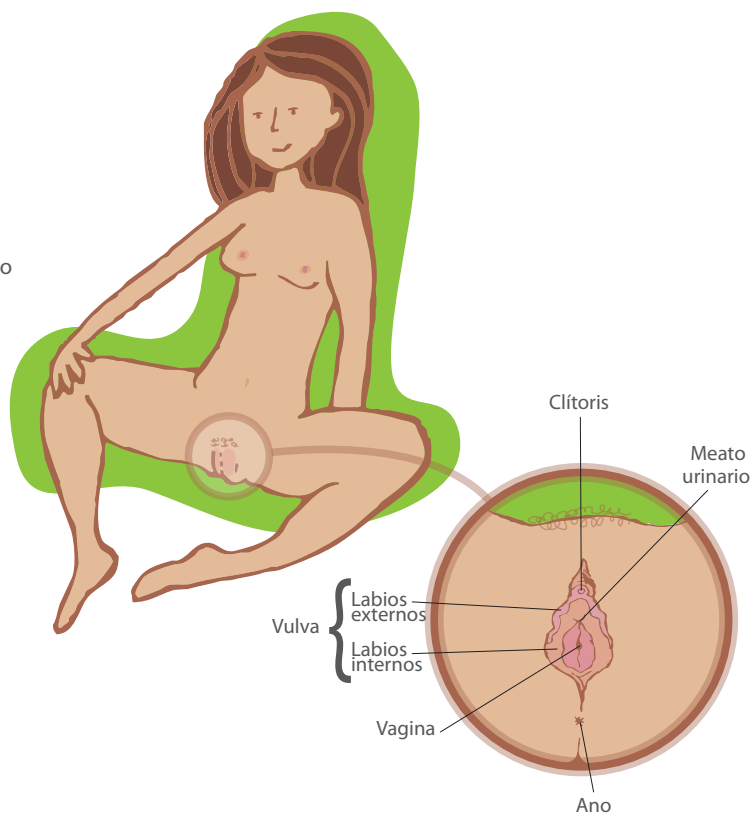


Podemos usar estos dibujos para verlos con los chicos, nombrando las partes del cuerpo, escuchando sus preguntas y respondiéndolas, de acuerdo a sus intereses.

¿Cómo son los varones?



¿Cómo son las mujeres?



¿Cómo le explico...?

Cómo se hacen los bebés

Padres y madres cuentan...

*-¿Cómo entré en tu panza?
¿Cómo salí de tu panza?*

-¿Qué es hacer el amor? ¿Y el sexo?

Padres y madres pueden explicarles a l@s chic@s cómo fue su embarazo, cómo nació...

Lo mejor es contarlo de manera sencilla y mostrarles fotos de cuando los padres eran jóvenes, de la mamá embarazada, de la clínica donde nació... Así se construye el relato de su nacimiento, que forma parte de su historia.

Puede pasar que el papá no esté presente en la familia. Pero aun así, hubo un varón que participó en la gestación.

Secretos y ocultamientos suelen traer problemas a lo largo de la vida.

Nada más saludable que la verdad.

Siempre es importante conocer el origen de cada uno. A cada edad estos temas se cuentan de diferentes maneras.



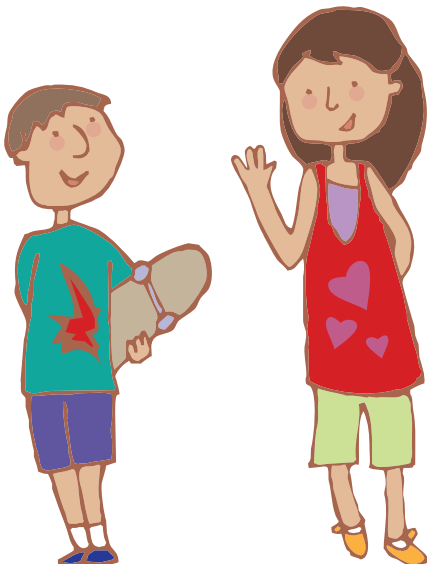
Adopción

Las parejas que no pueden tener hijos, pueden adoptar. Un/a bebé adoptado/a se desarrolló en la panza de una mujer que no pudo criarlo, entonces un juez le buscó padres que pudieran y quisieran hacerlo.

Los padres pueden ser biológicos o de adopción. El amor es posible en ambas situaciones.

Familias ensambladas

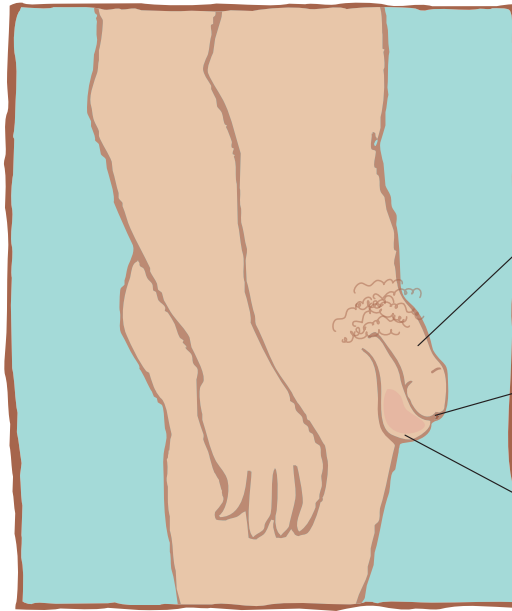
Una pareja puede vivir con hijos de parejas anteriores. Con la convivencia suele crecer el amor hacia l@s hij@s que no son propios.



**El amor puede
crecer siempre,
no necesita ser
entre personas de la
misma sangre.**

¿Cómo le explico...?

Las relaciones sexuales



Este es el pene, puede endurecerse y pararse.

Este es el orificio por donde salen el pis y el semen. El semen contiene los espermatozoides.

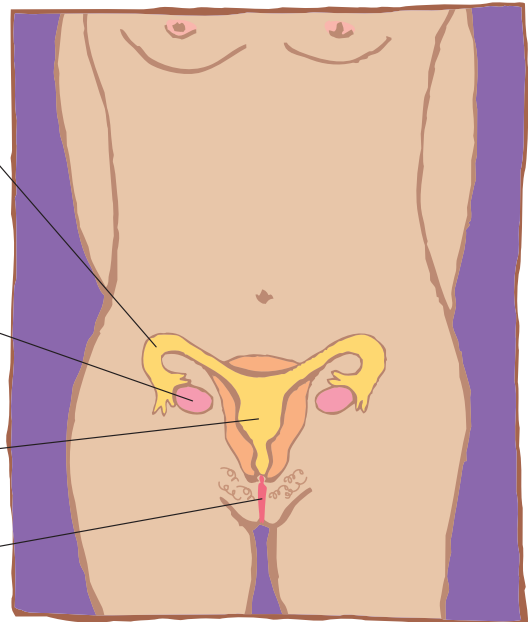
Estos son los testículos, que contienen los espermatozoides.

Estas son las trompas de Falopio. Cada una de ellas une la parte superior del útero con un ovario. Allí los espermatozoides se ponen en contacto con el óvulo para producir la fecundación.

Estos son los ovarios que contienen y maduran las células reproductoras de la mujer (los óvulos).

Este es el útero o nido donde crece el bebé durante el embarazo.

Esta es la vagina, que comunica al útero con el exterior. A través de ella se menstrúa, se mantienen relaciones sexuales y es además la vía del parto natural.



Las relaciones sexuales son para darse amor y afecto, sentir y generar placer. Y a veces para tener hij@s.

No en todas las relaciones sexuales hay embarazo. Si fuera así, cada pareja tendría un montón de hijos.

En los humanos, a diferencia de los animales, la sexualidad también es juego, caricias, cariño, intimidad.



¿Cómo le explico...?

Cosas de varones, cosas de mujeres

Padres y madres cuentan...

-Sofía, andá a lavar los platos, y vos, Lucas, comprá en el super pan y un paquete de yerba.

Se educa de manera muy diferente a varones y a mujeres. ¿Debemos seguir distribuyendo las tareas como antiguamente se hacía?

¿Las mujeres deben seguir haciendo las tareas del hogar y los varones saliendo a la calle?

Hoy las cosas han cambiado, hay mujeres cirujanas, taxistas, presidentas y varones que se hacen cargo de su casa...

Tod@s tenemos más libertad para elegir.



Cuando el mundo de los varones está tan alejado del de las mujeres, suele haber más machismo.

El machismo es la prepotencia de los varones hacia las mujeres.

Es la desvalorización que se expresa con actitudes, palabras y hasta con violencia física.

¿Cómo desarrollar la ternura?

Algunas mujeres se quejan de que los varones son brutos y machistas. Padres y madres podemos educar a nuestr@s hij@s de otra manera.

L@s psicólog@s recomiendan que los niños varones tengan un osito o una muñeca, que aprendan a abrazarlo y acunarlo. De esta forma existen más posibilidades de que esos niños de grandes sean más tiernos y mejores padres.

Los hombres “duros” y machistas se han generado mucho dolor a sí mismos, a las mujeres que los rodean y también a sus hij@s.

A diferencia de antes, los varones de hoy tienen la oportunidad de aprender a dar más ternura. Y las mujeres, también, la posibilidad de ser más independientes.

¿Cómo le explico...?

Por qué existe la discriminación

Muchas personas son discriminadas por tener sobrepeso, ser morenas, extranjeras, de otra provincia o por su trabajo.

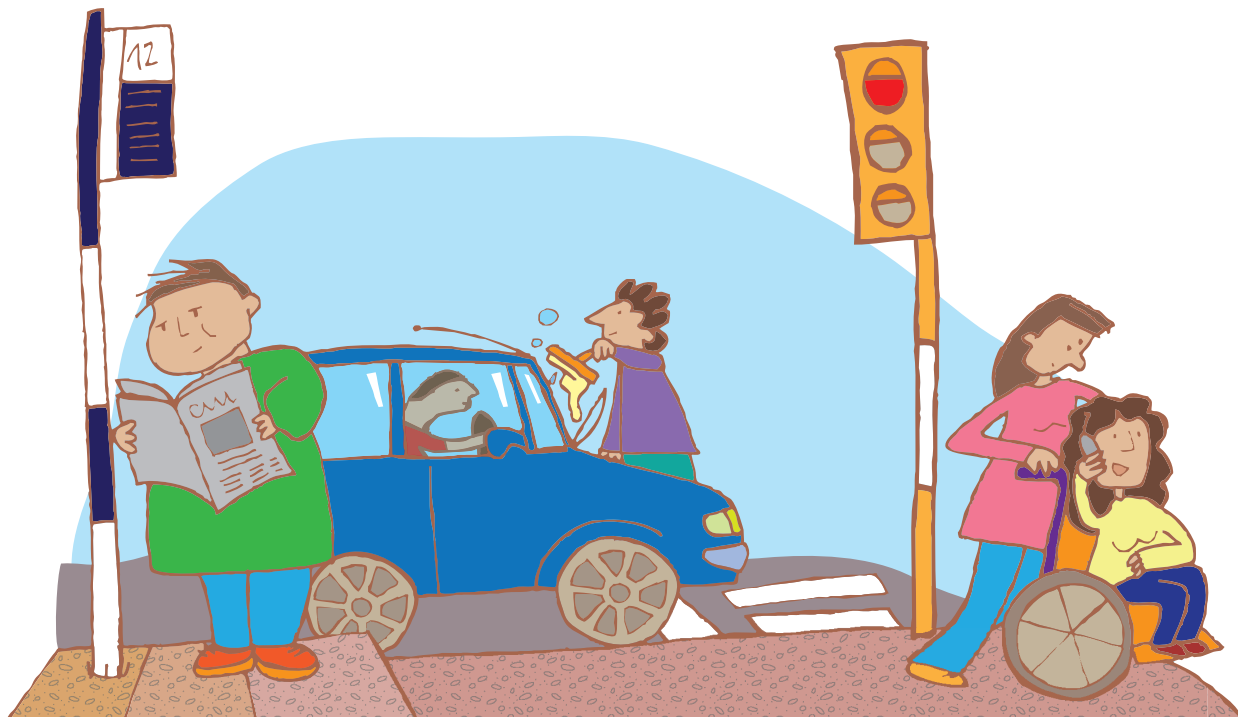
Discriminamos cuando decimos:

“gorda chancha”, “bolita”, “cara de queso”, “pelado”, “puto”...

Todas estas son **palabras que hacen sufrir**. No hay razón para hacer sentir a otras personas que son menos que uno.

A veces l@s chic@s aprenden estas expresiones de sus padres, de los medios, de l@s compañer@s de la escuela.

Se puede enseñar a no discriminar y también a cuidar a los demás.



Padres y madres cuentan...

-Tengo un compañero que tiene dos mamás.

-La maestra retó a una chica porque le dijo "puto" a un compañero.

Diversidades sexuales

Podemos hablar con l@s chic@s acerca de cómo la sociedad cambió. Ahora se reconocen y aceptan las diversidades sexuales (homosexualidad, transexualidad, travestismo, otras).

Es una realidad que conocen a través de la tele, la radio, sus compañer@s de clase...

Hay un gran avance en cuanto a los derechos. Y nuestr@s chic@s pueden saber que vivimos en un mundo más justo cuando todos y todas tienen las **mismas oportunidades** para estudiar, trabajar, tener una familia.

Todos somos diferentes de algún modo. No existe la persona "normal" o "común". No importa qué orientación sexual tengamos. Lo importante es convivir con las diferencias.

¿Cómo le explico...?

Cómo cuidar la intimidad

Si a los 6 años l@s chic@s ya sienten vergüenza; a los 12, ¡mucho más! La vergüenza es un sentimiento que nos protege ya que ayuda a preservar nuestra intimidad. En casa podemos acostumbrar a l@s chic@s a tocar la puerta antes de entrar a un cuarto donde está otra persona, a cerrar la puerta del baño, a distinguir momentos privados de lo que se hace en público.



**Nos educan
los padres, los medios,
el entorno en que
crecemos.**

Padres y madres cuentan...

-Ma, un chico del cole filmó con su celu a otros chicos que estaban haciendo "eso" y se lo mostró a otros.

Abuso

Tanto a los más chicos como a los más grandes debemos decirles que ningún chico mayor o adulto tiene derecho a mirarlos desnudos, ni a tocarles sus partes privadas o genitales, ni hacerlos sentir incómodos.

Es importante que sepan que es muy difícil defenderse de un adulto o de un chico mayor y que por eso si se enteran que un@ amig@ está sufriendo, hay que buscar un adulto de confianza para que intervenga.

Los adultos sabemos que contar algo así requiere de mucha valentía, por eso es importante acompañarlos en una situación como esta.

También mostrar la intimidación de otro viola un derecho que está en nuestra Constitución.

*-Pá, en la tele dicen que **abusaron** de una chica. ¿Qué le hicieron?*

-Eso es porque una persona más grande, le tocó sus partes íntimas o le hizo algo que ella no quería. Es un delito muy grave. Vos tenés que saber que nadie puede hacer con tu cuerpo lo que vos no querés. Si te pasa, contanos que te vamos a creer y ayudar.

Para pedir **ayuda**, llamar al 137

Brigada Móvil de Atención a Víctimas de Violencia Familiar (Ministerio de Justicia y Derechos Humanos)

Para recibir **orientación**, llamar al 5354 6652 (Red Vivir Sin Violencia - FATERYH)

¡Cómo crecen l@s chic@s!

Crecer puede doler, porque implica dejar de ser niño o niña y trae nuevas responsabilidades, ¡pero también tiene muchas ventajas!





La infancia es una etapa en la que se fortalecen las primeras relaciones, las más importantes, con padres, abuelos y hermanos.

Si el vínculo que se creó es bueno, permite crecer seguros.

Cuando llegue la adolescencia, l@s chic@s sabrán que ante cualquier situación difícil, tendrán un amarre con la familia, un puerto seguro donde buscar ayuda.

ICHau!





¡Caja de sorpresas!

Espectáculos

Les recomendamos el **Momusi**: es un movimiento de agrupaciones de música para niñ@s. Durante todo el año hay shows y festivales a precios accesibles en teatros del centro y barriales. Toda la información está en www.momusi.org.ar. Y también **Luis Pescetti**, un gran artista, músico y pedagogo que da recitales imperdibles para que se diviertan tanto los grandes como los chicos. Para chicos “sin un pelo de tontos”.

Películas

Películas no tan conocidas, excelentes para ver con l@s chic@s:

Mi vecino Totoro

Ponyo y el secreto de la sirenita

Cadena de favores

El expreso polar

En busca de Bobby Fischer

La vida secreta de las abejas

La historia sin fin

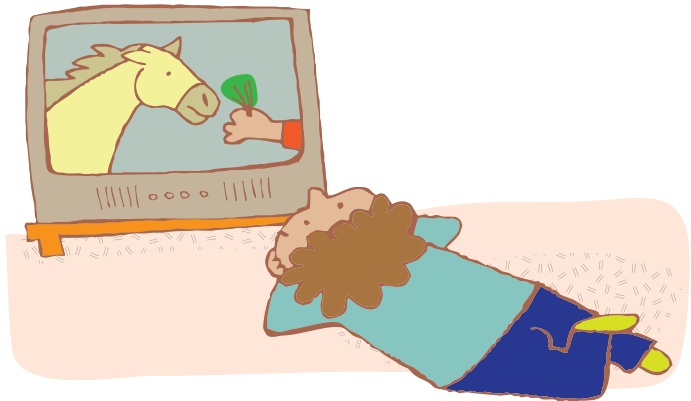
Matilda

Las películas de terror o con escenas de violencia o sexo no son recomendadas para esta edad.

Programas de televisión

Sugerimos ver **PakaPaka** y **Canal Encuentro**.

También programas de aventura, de ciencia, de animales.





Páginas web

L@s chic@s nacieron en un mundo digital y entran en la compu fácilmente. Es bueno que los adultos conozcamos qué hacen en la web, y que tengamos ofertas interesantes para sacarlos de las páginas comerciales o de las que incluyen publicidades para adultos. Algunos ejemplos:

www.uptoten.com

Si bien está en inglés y francés, los juegos son simples y los dibujos tan atractivos, que vale la pena. Y de paso, nos acostumbramos a escuchar y entender otro idioma.

www.pakapaka.gob.ar/sitios/pakapaka/docentesfamilias/actividadesfamilia

Guía de actividades para que los adultos realicen con l@s chic@s.

www.vivirjuntos.encuentro.gov.ar

Actividades, testimonios, videos y propuestas para la convivencia familiar, escolar, social.

www.chicos.net

Actividades, videos, propuestas y la posibilidad de participar como periodista.

www.revistaplanetario.com.ar

Recomendaciones de teatro, música, libros y notas para padres.

www.imaginaria.com.ar

Revista sobre literatura infantil y juvenil.

Libros

Para comprar, intercambiar con amigos o para pedir prestados en las bibliotecas escolares o barriales:

Frin - Luis Pescetti

Natacha - Luis Pescetti

Charlie y la fábrica de chocolate - Roald Dahl

El libro de los chicos enamorados - Elsa Bornemann

Los desmaravilladores - Elsa Bornemann

Raros peinados - Carlos Rodríguez Gesualdi

Momo - Michael Ende

El pequeño Nicolás - René Goscinny

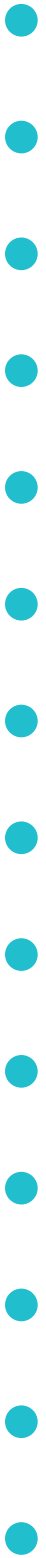
...y cualquier otro libro que l@s chic@s quieran leer. Pueden ser cuentos, historietas, novelas. Todas las puertas son buenas para abrir el gusto por la lectura.

Datos útiles

- La consulta anual al pediatra es imprescindible a esta edad.
Solicitar turnos al 5354-6600.
- Guardia pediátrica, hasta 12 años:
Maternidad (ingreso por Sarmiento 2040).
- Para consultar sobre actividades en Suterh:
familias@osperryh.org.ar
- Taller para padres y madres de adolescentes:
Primer martes de cada mes de 13:30 a 15 horas.
1er piso de la Maternidad (ingreso por Sarmiento 2040).
Sin inscripción previa.
- Red Vivir Sin Violencia
Servicio de Prevención y Orientación en Violencia Familiar para Trabajador@s
de Edificios de Renta y Horizontal y sus familias.
Consultas e información: 5354 6652 (de 10 a 17 horas)
redvivir@fateryh.org.ar



A series of 15 horizontal teal lines spanning the width of the page, providing a ruled area for writing. The lines are evenly spaced and extend from the left margin to the right edge of the page.



A series of 18 horizontal lines spanning the width of the page, providing a ruled area for writing.



A series of horizontal lines for writing, starting from the top of the page and extending to the bottom, with a small gap at the very top.



A series of 18 horizontal lines for writing, spanning the width of the page.

