

Hablar de manera positiva sobre el cuerpo propio y el de los demás, sin críticas ni comparaciones, y transmitir a los niños la idea de que todos los cuerpos son valiosos tal como son. Reforzar la autoestima corporal, evitando comentarios despectivos o estereotipos sobre lo que es "ideal".

1

**Fomentar el respeto y la aceptación del cuerpo**



# ACCIONES PARA PROMOVER UNA SEXUALIDAD SANA

  
**Fundación Convivencia**  
Centro de Investigación Educativa

Acompañar los cambios físicos que ocurren durante el desarrollo con conversaciones que refuercen la normalidad de estos procesos y la importancia de cuidar la salud del cuerpo.

Enseñar a los niños el valor del autocuidado y la higiene personal, así como a comprender los nombres y funciones de las partes de su cuerpo de manera adecuada para su edad.

7

**Promover el conocimiento sobre el propio cuerpo**



Mostrar respeto y cuidado por las emociones de los demás ayuda a que los niños y jóvenes entiendan cómo se deben gestionar las relaciones sanas.



Los adultos son responsables de establecer relaciones respetuosas, amorosas y basadas en la comunicación.

6

**Modelar relaciones saludables**

2

**Hablar abierta y honestamente sobre la sexualidad**

Acompañar su curiosidad sobre el cuerpo humano con información clara y sin tabúes, respondiendo a sus preguntas con naturalidad y asegurándose de que entiendan su derecho a la privacidad y el respeto por su propio cuerpo.

Mostrarles que es importante establecer límites claros en sus relaciones y que está bien distanciarse de situaciones o personas que no respetan sus límites emocionales o físicos.

Fomentar en los niños y adolescentes el valor de cuidar sus emociones, enseñarles a identificar y expresar sus sentimientos, y reforzar la importancia de la salud emocional en las relaciones interpersonales.

10

**Inculcar el valor del autocuidado emocional**



Enseñar que las relaciones saludables están basadas en el respeto mutuo, la igualdad y el apoyo emocional, independientemente del género.

Tener conversaciones apropiadas a la edad sobre temas relacionados con la sexualidad, los cambios en el cuerpo, la reproducción y las relaciones, evitando hacer de estos temas un tabú. Responder a las preguntas de los niños y adolescentes con franqueza y sin vergüenza.

8

**Fomentar la empatía y el respeto hacia los demás**



Ayudar a los niños a diferenciar entre las expectativas poco realistas de los medios y una visión más equilibrada y saludable de la sexualidad y el cuerpo.

Promover la igualdad de género, evitando imponer roles tradicionales basados en el género y apoyando que los niños y niñas puedan explorar libremente sus intereses y capacidades.

Iniciar el diálogo sobre la sexualidad desde una perspectiva de respeto mutuo, sin dejar espacio para la culpabilidad o la vergüenza.

Enseñar a los niños y adolescentes a respetar la diversidad en las personas, incluidas las diferencias en cuerpos, orientaciones sexuales e identidades de género.

Explicar que el respeto por las decisiones y los cuerpos de los demás es clave en cualquier tipo de relación y que nadie tiene derecho a forzar o manipular a otra persona.

9

**Desarrollar una actitud crítica frente a los medios y la sociedad**

Fomentar una actitud crítica hacia las representaciones de la sexualidad y el cuerpo que aparecen en los medios, redes sociales y la publicidad. Explicar que muchas de estas imágenes son irreales o poco saludables y que la verdadera autoestima no depende de ajustarse a esos estándares.

5

**Desarrollar una educación en igualdad de género**



3

**Enseñar sobre el consentimiento**

Inculcar la importancia del consentimiento desde una edad temprana, enseñando que nadie tiene derecho a tocar el cuerpo de otra persona sin su permiso y que ellos mismos tienen derecho a decir "no" si algo no les resulta cómodo.

Modelar el consentimiento en la vida diaria, como pedir permiso antes de abrazar o besar, y respetar cuando los niños no desean contacto físico.

4

**Fomentar la comunicación abierta y libre de juicios**

Crear un ambiente en el que los niños y adolescentes se sientan seguros para hablar sobre sus sentimientos, inquietudes o curiosidades sin temor al juicio o la reprimenda.

Asegurarse de que saben que pueden acudir a sus padres o cuidadores cuando tengan dudas o enfrenten situaciones difíciles.



Más información  
[www.fundacionconvivencia.org](http://www.fundacionconvivencia.org)

Cel: (+57) 305 927 1443 - (+57) (601) 200 0812  
[comunicaciones@fundacionconvivencia.org](mailto:comunicaciones@fundacionconvivencia.org)

  
**Fundación Convivencia**  
Centro de Investigación Educativa