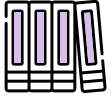


¿ESTÁ BIEN JUGAR AL DOCTOR?



Tiempo: 60 minutos.
Sesión única.



Tema: Amaze Jr.



Objetivo de la sesión:

Fortalecer las habilidades y conocimientos de madres o padres de familia y/o tutores para hablar sobre sexualidad con sus hijos menores de 5 años.

Objetivos de aprendizaje:

Al final de la sesión, lxs participantes podrán:

- 1 Identificar las creencias personales que generan incomodidad frente a situaciones como la que presenta el video.
- 2 Contar con elementos que les permitan actuar frente a juegos de exploración.



Alineación curricular:

El campo formativo Desarrollo socioemocional del programa de estudios para 1°, 2° y 3° de primaria de la Secretaría de Educación Pública de México.

Plan de clase "Mi espacio, tu espacio", preescolar lección 3 del Currículo Derechos, Respeto y Responsabilidad: un currículo para K12.



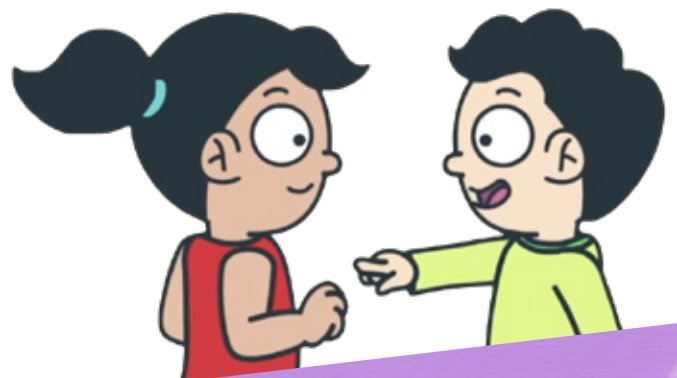
Materiales:

- 1 Tarjetas con temas principales en el Momento 3 (técnica de refuerzo)
- 2 Hojas blancas o de reciclaje
- 3 Plumones o lapiceros
- 4 Plumones de colores (una caja para la persona facilitadora.
- 5 Hojas de rotafolio o papelógrafos
- 6 Laptop y proyector.



Anexos:

- 1 Video "¿Está bien jugar al doctor?"
- 2 Hojas de rotafolio
- 3 Plumones de colores
- 4 Tarjetas con temas principales a debatir en la técnica de refuerzo.



¿ESTÁ BIEN JUGAR AL DOCTOR?



Conceptos básicos:

QUIEN FACILITE LA SESIÓN DEBERÁ CONTAR CON INFORMACIÓN BÁSICA SOBRE:

Roles que desempeñan actores e instituciones sociales en la construcción y ejercicio de la sexualidad desde la primera infancia:

- Comunicación asertiva de papás, mamás y cuidadores con niñxs
- Juegos sexuales

En materia de educación, en salud sexual y salud reproductiva, se ha identificado la participación de diversos actores e instituciones que en teoría son responsables de facilitar, promover, proteger y garantizar las condiciones óptimas necesarias para que los individuos ejerzan y expresen su sexualidad de manera integral, a fin de que satisfagan sus propios intereses y necesidades. Sin embargo, muchas veces estos actores e instituciones reproducen creencias que obstaculizan el acceso a información y por lo tanto, dificultan que las personas puedan hablar de estos temas con niñxs.

La comunicación asertiva es la habilidad para defender los derechos propios, lograr transmitir lo que se cree, piensa y siente, de manera directa y clara, de forma oportuna, y respetando en todo momento los derechos de las demás personas: lo que piensan, creen y sienten.

Los juegos sexuales de este periodo se basan en la curiosidad, el conocimiento y la experiencia de sensaciones corporales. El establecimiento de vínculos afectivos satisfactorios y sin violencia proporcionan un referente para un desarrollo armónico en la edad adulta. Las personas adultas suelen darle otras connotaciones, ya que la experiencia de la sexualidad en la infancia (totalmente diferente a la adulta) no se habla.

La información detallada sobre estos conceptos, se encuentra en el anexo de esta guía.

PRESENTACIÓN DE LA ACTIVIDAD:

Se realizará una actividad de integración que genere un ambiente de confianza. Después se presentará el video y se abrirá un espacio para que lxs participantes planteen sus dudas e inquietudes. En el tercer momento, la facilitadora propondrá una actividad en la que lxs participantes podrán exponer dudas y ahondar en los temas, mediante un ejercicio grupal, con el apoyo de las tarjetas que se encuentran en el anexo.

Momento 1

TÉCNICA ROMPE HIELOS- EL JUEGO DE LAS PREGUNTAS

El facilitador/a ha preparado el salón con las sillas y mesas a los costados del salón o en forma de círculo para que no interfieran con la actividad y para presentar el video. Antes de la proyección, realizará una actividad para asegurar la atención del grupo.

Solicitará a las y los participantes que se pongan de pie y se coloquen en el centro del salón. Entregará una tarjeta a cada participante y solicitará que escriban una pregunta que les gustaría hacer a sus compañeros/as sobre algún tema específico. Por ejemplo, canción favorita, actividad preferida, prefieres el cine o leer un libro, etc.v

A continuación, las y los participantes caminarán por la habitación. Cuando el facilitador/a diga "alto", cada uno/a deberá pararse delante de la persona que tenga más cerca y mostrar la tarjeta con su pregunta. Luego, continua el juego; se mezclan de nuevo y muestra a otro/a compañero/a su tarjeta.

Después pide que pasen a su lugar y solicita a dos o tres voluntarios que hagan referencia a algunas de las respuestas que sus compañeras/os del grupo le dieron.

¿ESTÁ BIEN JUGAR AL DOCTOR?

Conceptos básicos:

Momento 2

PROYECCIÓN DEL VÍDEO ¿ESTÁ BIEN JUGAR AL DOCTOR?

Quien facilite la sesión, indicará que presentará un video, y que al concluir tendrán una conversación grupal sobre su contenido.

Es importante anotar algunas ideas y palabras clave de las respuestas del grupo (por ejemplo, esos temas son responsabilidad de mamá, instituciones educativas o personal de salud), y discutirlos a partir de los contenidos de la sesión.

PREGUNTAS

- 1 ¿Me identifiqué con alguno de los personajes? ¿Por qué sí? ¿Por qué no?
- 2 ¿Han pasado por alguna situación similar? Solicita que te compartan ejemplos de esas situaciones, explicando que es un tema normal que debe ser hablado con nuestras hijas e hijos ya que es una necesidad por parte de ellos/as para conocer y saber más sobre su cuerpo.
- 3 ¿Debería preocuparme si mis hijos/as juegan al doctor o muestran interés por actividades de tipo sexual? ¿Por qué sí? ¿Por qué no?
- 4 ¿De qué manera puedo hablar de sexualidad con mis hijos e hijas? ¿Cuándo se que es el momento de hablarles de sexualidad?
- 5 ¿Por qué creen que es importante hablar de sexualidad con niños y niñas?
- 6 ¿Crees que solamente las personas adultas deberían tener información sobre sexualidad? ¿Por qué sí? ¿Por qué no?

AHORA EXPLICA LOS SIGUIENTES TEMAS:

(Para poder explicar los temas, será importante que revise los anexos a esta guía)

- 1 Sexualidad
- 2 Roles que desempeñan actores e instituciones sociales en la construcción y ejercicio de la sexualidad
- 3 Comunicación asertiva
- 4 Juegos sexuales
- 5 Cambios corporales: dimensión biológica: Órganos Sexuales Pélvicos Internos, Órganos Sexuales Pélvicos Externos
- 6 Derechos de las y los niños
- 7 El facilitador/a cierra esta parte del ejercicio señalando que a continuación implementará una técnica para reforzar los temas abordados en el vídeo.



¿ESTÁ BIEN JUGAR AL DOCTOR?

Conceptos básicos:

Momento 3

ACTIVIDAD DE REFUERZO- "ROLANDO IDEAS"

El facilitador/a explicará que para reafirmar lo aprendido, las y los participantes formarán dos filas a manera que se formen parejas y que puedan quedar de frente con su pareja.

El facilitador/a explicará que una fila es la A (la que la facilitadora decida) y la otra es la B. Entregará a las personas de la fila A cada una de las tarjetas que se encuentran en el anexo, e indicará que tendrán 3 minutos para leerlas, después deberá explicarle el contenido a la persona que tienen enfrente. Una vez que han terminado de explicar, las personas de la fila B se recorren a la derecha (quien esté al final de fila B se pasa al inicio), para recibir la explicación de otra tarjeta por parte de la fila A.

Una vez que todas las personas de la fila B han recibido la información de todas las tarjetas, se invita al grupo a tomar asiento.



EL FACILITADOR/A PREGUNTARÁ A LXS PARTICIPANTES DE LA FILA A:

- 1 ¿Qué les costó más trabajo del ejercicio?
- 2 ¿Qué contenidos fueron más difíciles de explicar?
- 3 ¿Qué contenido les pareció novedoso?

A LAS Y LOS PARTICIPANTES DE LA FILA B :

- 1 ¿Qué observaron en las personas de la fila A?
- 2 ¿Cómo se hubieran sentido si a ellas/os les hubiera tocado explicar?
- 3 De la información que recibieron, ¿qué les pareció más importante?

Una vez concluida la fase de las preguntas, el/la facilitadora pide al grupo que exponga sus dudas, las responde y expone la información que se contiene en el anexo.

Es muy importante hacer énfasis en las características que debe tener un juego sexual para prevenir abusos.

¿ESTÁ BIEN JUGAR AL DOCTOR?



Reflexión y cierre:

Es frecuente que en la familia y otros entornos en donde interactúan las y los niños se muestren actitudes de desaprobación hacia ciertas manifestaciones propias del desarrollo. En este sentido, las actitudes evasivas o el silencio también son una forma de transmitir información sobre sexualidad mediante mensajes de censura o prohibición.

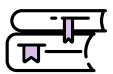
Proporcionar Educación Integral en Sexualidad (EIS) es necesario para un desarrollo saludable; es un derecho de todos los seres humanos independientemente de su edad, sexo, raza o religión; esta debe ser basada en evidencia científica actualizada y libre de prejuicios.

La EIS debe ayudar a las personas a adquirir: información correcta acerca de sus derechos; información para disipar dudas o incertidumbres; desarrollar aptitudes para la vida como el pensamiento crítico, roles más activos que pasivos; aptitudes de comunicación y negociación, de autodesarrollo y de toma de decisiones.



Evaluación de los objetivos de aprendizaje:

- 1 Identifican las creencias que dificultan actuar de manera asertiva frente a los juegos de exploración de niñas y niños.
- 2 Comprenden la importancia de los juegos sexuales en la infancia para el autoconocimiento, incluyendo el autocuidado.
- 3 Aprenden a diferenciar entre juegos sexuales y abuso sexual.



Bibliografía:

Álvarez Vázquez Fernando (2013) Recetas mágicas para la sexualidad infantil. Manual de consejos para mamás, papás y maestros que trabajan la educación sexual. México: editorial Línea Continua.

Fundación Mexicana para la Planeación familiar A.C. (2016). Hablemos de sexualidad con la Gente Joven: Desde un enfoque de Educación Integral en Sexualidad. México: Mexfam.

Fundación Mexicana para la Planeación Familiar A.C. (2016). Documento Conceptual del Paquete Educativo 3. Sexualidad-es. Serie educativa para la prevención del embarazo no planeado en la adolescencia. México: Mexfam.

¿ESTÁ BIEN JUGAR AL DOCTOR?



Anexos:

MATERIALES DE APOYO PARA PREPARAR LA SESIÓN:

Roles que desempeñan actores e instituciones sociales en la construcción y el ejercicio de la sexualidad

En materia de educación, en salud sexual y salud reproductiva, se ha identificado la participación de diversos actores e instituciones que en teoría son responsables de facilitar, promover, proteger y garantizar las condiciones óptimas necesarias para que los individuos ejerzan y expresen su sexualidad de manera integral, a fin de que satisfagan sus propios intereses y necesidades. Cabe subrayar que, aun cuando algunos de estos actores o instituciones pueden influir de forma más directa en las personas, ni unos ni otras son más o menos responsables.

En este sentido, se plantea la existencia de diferentes figuras corresponsables en la creación de condiciones sociales-culturales-políticas para el desarrollo de habilidades para la vida, necesarias para garantizar el goce pleno de la sexualidad. A continuación se presenta una lista de estas:

Familia: que en la mayoría de los casos es el primer entorno socializador que modela la personalidad psicológica y afectiva de la persona y que funciona como marco de referencia para contrastar nuevos entornos y modelos sociales. Las familias pueden ser coercitivas y autoritarias, o participativas y dadoras de empoderamiento. Pueden también contribuir a la construcción de conciencia de género (entendida esta como la lógica en que nos posicionamos en el mundo a partir de una socialización diferenciada en trato, por el hecho de ser mujeres u hombres);

Personas adultas: La propia familia, abuelas, tías(os), primas(os), suegra(o), que podrían favorecer u obstaculizar los procesos de tomas de decisión asociados a la salud sexual;

Familiares por relaciones políticas: se considera a partir de la pareja: progenitoras(es), hermanas(os), abuelas(os) o cualquier persona que pueda influir en la toma de decisiones de las personas respecto del ejercicio de su sexualidad. Todos ellos reproducen o cuestionan modelos previos de socialización en imponen los propios.

Fragmento del texto: Comunicación asertiva

La asertividad es la habilidad para defender los derechos propios, lograr transmitir lo que se cree, piensa y siente, de manera directa y clara, de forma oportuna, y respetando en todo momento los derechos de las demás personas: lo que piensan, creen y sienten.

Todas las personas tenemos derecho a:

- 1 Decir "no"
- 2 Pedir ayuda
- 3 Opinar
- 4 Cambiar de opinión
- 5 Estar en desacuerdo
- 6 Decir lo que sentimos
- 7 Buscar lo que es conveniente para uno mismo

¿ESTÁ BIEN JUGAR AL DOCTOR?



Anexos:

Sexualidad

Los significados que se le atribuyen a la sexualidad (a sus diversas expresiones, identidades y prácticas) están socialmente organizados, sostenidos por diversos lenguajes que intentan decirnos lo que es el sexo en términos del deber ser, definiendo un campo limitado de posibilidades.

El deber ser expresado en los lenguajes del sexo se validan y están insertos en los diferentes mecanismos reguladores del comportamiento de las personas: leyes, prácticas educativas, teorías psicológicas, definiciones médicas, definiciones psicológicas, ritos sociales, ficción pornográfica o ficción romántica, música popular y suposiciones de sentido común.

Existen diferentes mensajes en materia de sexualidad emitidos por dichos mecanismos reguladores del comportamiento. La relevancia de ellos es su influencia casi imperceptible en las decisiones de las personas en torno a su cuerpo y las prácticas relacionadas con la sexualidad. Hablar de sexualidad implica hablar de derechos, de decisiones sobre el propio cuerpo, de límites y de ciudadanía; tal vez por ello todo el mundo quiere opinar al respecto.

Evidentemente, la sexualidad es producto de fuerzas y luchas sociales permanentes, por ejemplo: en la actualidad las mujeres tienen acceso a la tecnología anticonceptiva y al voto, y se ha probado la unión civil entre personas del mismo sexo.

Lo que actualmente conocemos como sexualidad no siempre ha sido así, es cambiante y toma diversos significados en función de los contextos sociales en que se desarrolle. Si bien reconocemos su base biológica no se parte de esta para su definición sociológica, pues sería un error acotarla al cuerpo o al sexo, al instinto o al impulso biológico.

Existen diversos discursos respecto a la sexualidad que intentan regular nuestras prácticas sexuales. Esta multiplicidad de voces y discursos contienen mensajes que en ocasiones son contradictorios. Es importante que cuando escuches o leas algún discurso te preguntes qué significa lo que se dice, que es lo que esconde y quien lo dice.

Juegos sexuales

Los juegos sexuales de este periodo se basan en la curiosidad, el conocimiento y la experiencia de sensaciones corporales. El establecimiento de vínculos afectivos satisfactorios y sin violencia proporcionan un referente para un desarrollo armónico en la edad adulta.

La sexualidad infantil se expresa de diversas maneras, las niñas y niños juegan y conocen su cuerpo, tienen inquietudes sobre el amor, los besos, la diferencia entre niños y niñas, sobre cómo se hacen y nacen los bebés, etcétera. Estas son expresiones que requieren una participación activa de otros actores para su orientación y para permitir que la comunicación, la confianza, la verdad y el respeto y los derechos sean los ejes de la educación sexual en la familia.

Todo tipo de educación sexual tendrá que basarse en el conocimiento científico actualizado y libre de prejuicios y estar encaminado a proporcionar un desarrollo integral saludable.

Hablamos de juegos sexuales, como parte de la sexualidad infantil, básicamente cuando hay acuerdo entre ambos niños de jugar a ese juego. Se juega al doctor y cada uno representa un personaje. El juego suele tener reglas acerca de las cuales se ponen de acuerdo ambos niños. Un niño mira y toca a otro como si fuera un médico y es mirado y tocado por el otro como si fuera un paciente.

¿Cuándo pensamos que no se trata de un juego? Cuando un niño obliga a otro y lo somete a realizar algo que no desea, y lo que está en juego es el ejercicio del poder de un niño sobre otro. Esto se puede producir no sólo entre un niño más grande y otro más pequeño, o entre un adolescente y un niño, sino también entre niños de edad similar.

¿ESTÁ BIEN JUGAR AL DOCTOR?



Anexos:

Los juegos sexuales tienen que cumplir 5 condiciones importantes:

- 1 Que sea libre y voluntario, que nadie se sienta obligado/a o que obligue a alguien a participar, ya que en ese caso estaríamos hablando de bullying o abuso sexual.
- 2 Que los/as integrantes sean aproximadamente de la misma edad cronológica y de desarrollo. Dos años de diferencia puede ser adecuado, hay que cuidar que el nivel de desarrollo emocional y cognitivo sean relativamente iguales.
- 3 Que algunos o varios de las/os niños/as que participen no hayan tenido experiencias previas de exposición a estímulos sexuales no acordes con su nivel de desarrollo psicosexual como películas, revistas, internet, abuso sexual o pornografía infantil, porque con ello se generarían circunstancias de peligro tanto para ellas/os como para los que no han tenido la experiencia.
- 4 Que no sólo compartan los juegos sexuales, sino que de igual modo coincidan con otros juegos.
- 5 Que no le pidan guardar el secreto sobre ese juego.

Derechos de las y los niños

Es cada vez más común escuchar o leer frases en discursos, artículos y conversaciones cotidianas como “el ejercicio de los derechos humanos” o la “necesidad de promover el respeto a los derechos humanos”, pero en concreto, ¿Qué son?

Los podemos definir como el conjunto de libertades y facultades que tenemos todos los seres humanos, por solo serlo, independientemente de la edad, el estado civil, la raza, etnia, clase social, orientación sexual, discapacidad, etcétera. Su efectivo cumplimiento y ejercicio resultan fundamentales para el desarrollo integral de las personas y las sociedades.

Los derechos sexuales y reproductivos son derechos humanos, y su especificidad está vinculada al ámbito del que tratan: sexualidad y reproducción; visibilizando lo que se había considerado como privado en un problema público (lo que implica que el Estado está obligado a garantizarlos).

Derecho a la vida, a la supervivencia y al desarrollo
Derecho de prioridad
Derecho a la identidad
Derecho a vivir en familia
Derecho a la igualdad sustantiva
Derecho a no ser discriminado
Derecho a vivir en condiciones de bienestar y a un sano desarrollo integral
Derecho a una vida libre de violencia y a la integridad personal
Derecho a la protección de la salud y a la seguridad social
Derecho a la inclusión
Derecho a la educación
Derecho al descanso y al esparcimiento
Derecho a la libertad de convicciones éticas, pensamiento, conciencia, religión y cultura
Derecho a la libertad de expresión y de acceso a la información
Derecho de participación
Derecho de asociación y reunión
Derecho a la intimidad
Derecho a la seguridad jurídica y al debido proceso
Derechos de niñas, niños y adolescentes migrantes

Derecho de acceso a las tecnologías de la información y comunicación, así como a los servicios de radiodifusión y telecomunicaciones, incluido el de banda ancha e internet.

¿ESTÁ BIEN JUGAR AL DOCTOR?



Anexos:

La Ley General de los Derechos de Niñas, Niños y Adolescentes (LGDNNA), en su artículo 13 establece los derechos antes enlistados y ordena que las autoridades federales, de las entidades federativas, municipales y de las demarcaciones territoriales de la Ciudad de México, en el ámbito de sus respectivas competencias, adoptarán las medidas necesarias para garantizar estos derechos a niñas, niños y adolescentes sin discriminación de ningún tipo o condición.

La LGDNNA ordena que: "Es obligación de toda persona que tenga conocimiento de casos de niñas, niños y adolescentes que sufran o hayan sufrido, en cualquier forma, violación de sus derechos, hacerlo del conocimiento inmediato de las autoridades competentes, de manera que pueda seguirse la investigación correspondiente y, en su caso, instrumentar las medidas cautelares, de protección y de restitución integrales procedentes en términos de las disposiciones aplicables" (artículo 12).

Cambios corporales: dimensión biológica

En general, los órganos sexuales pélvicos externos (ospes), están diferenciados desde antes del nacimiento. Así, los hombres nacen con pene y testículos y las mujeres con vulva.

Estas diferencias anatómicas, que se reconocen al momento del nacimiento, se llaman caracteres sexuales primarios. En este punto, sin embargo, es oportuno realizar una precisión muy importante: el sexo biológico (al igual que la identidad genérica) no es binario (mujer/hombre).

Existe variabilidad anatómica que muchas veces es evidente al momento de nacer, pero otras veces no, y no se manifiestan sino hasta la pubertad, y en ocasiones las personas viven sin saberlo nunca.

Al llegar a la pubertad, el hipotálamo actúa sobre la glándula hipófisis, la cual provoca que las hormonas llamadas gonadotrópicas, estimulen los testículos o los ovarios, según el sexo de la persona, originando la producción de hormonas, de espermatozoides y de óvulos. Estas hormonas determinan los caracteres sexuales secundarios.

ÓRGANOS SEXUALES PÉLVICOS EXTERNOS:

Pene: Órgano con forma cilíndrica y su extremo libre termina en el glande o cabeza. Está recubierto de piel fina, la cual se prolonga formando el prepucio hasta la cabeza del pene, y cubriéndolo parcial o totalmente. El pene finaliza en el glande: allí se encuentra el meato urinario, por donde ocurre la expulsión de la orina y la eyaculación del semen.

El pene, generalmente se encuentra en estado flácido, y durante la excitación sexual, en estado erecto. La erección se debe a la acumulación de sangre en los cuerpos cavernosos y el cuerpo esponjoso, lo que produce un aumento de su volumen y un cambio en su consistencia. El tamaño del pene puede variar, por lo que el tenerlo más grande o más pequeño, no tiene ninguna relación con ser más o menos hombres.

Escroto: Bolsa de piel extremadamente flexible en cuyo interior se encuentran los testículos. Su función es ayudar a mantener los testículos abajo del abdomen, a fin de que estos tengan una temperatura adecuada para la producción de espermatozoides. Posee varias capas, dos de las cuales, son fibras musculares: y su función es fruncir la piel y elevar los testículos.

¿ESTÁ BIEN JUGAR AL DOCTOR?



Anexos:

ÓRGANOS SEXUALES PÉLVICOS INTERNOS:

Testículos: Órganos pares que se desarrollan en la cavidad abdominal, con forma de huevo. Su función es la producción de espermatozoides y de las hormonas llamadas andrógenos, entre ellas la testosterona.

Epidídimo: Estructura alargada en forma de coma, localizado en la parte superior de cada testículo. Su función principal es la de madurar y activar a los espermatozoides.

Conductores deferentes: Conductos delgados, con una capa muscular, que abarca desde el epidídimo hasta las vesículas seminales, pasando por la cavidad abdominal y detrás de la vejiga. Existe un conducto por cada testículo y su función es conducir los espermatozoides del epidídimo a las vesículas seminales.

Vesículas seminales: Estructuras en forma de saco, situadas detrás y debajo de la vejiga. Poseen una capa muscular y otra secretora. Su función es producir el líquido seminal, protegiendo y nutriendo así a los espermatozoides.

Próstata: Glándula que rodea la uretra, localizada debajo de la vejiga y delante del recto. Su función es producir un líquido alcalino, claro y lechoso, que nutre y da movimiento a los espermatozoides. Dicho líquido, junto con el líquido de las vesículas seminales, el del epidídimo y el de las glándulas de Cowper, forman el semen.

Glándulas de Cowper: Estas dos glándulas, también conocidas como glándulas bulbo-uretrales, se encuentran debajo de la próstata, en la raíz del pene. Su función es secretar un líquido alcalino, que neutraliza la acidez de la uretra y la lubrica, antes de la expulsión del semen en la eyaculación.

Uretra masculina: Conducto que se inicia en el cuello de la vejiga y termina a la altura del glande, en el meato urinario. Su función es conducir la orina y, en el momento de la eyaculación, el semen.

ÓRGANOS SEXUALES PÉLVICOS EXTERNOS

Vulva: Está formada por el pubis o monte pubiano, los labios mayores, los labios menores, el clítoris, el vestíbulo, el meato urinario, el orificio vaginal, el himen y las glándulas de Bartholin.

Pubis o monte pubiano (antes conocido como monte de Venus): Es un abultamiento cutáneo grasoso que se encuentra en la región del pubis, en la parte inferior de la pared abdominal. Está cubierto por vello y tiene la forma de un triángulo de base invertida.

Labios mayores: Pliegues cutáneos de color que tiende a ser más oscuro que el resto de la piel, cuyas paredes externas se cubren de vello. Al separarlos dejan al descubierto otras estructuras anatómicas. Protegen el orificio de la uretra y cubren la entrada de la vagina.

Labios menores: Formaciones mucosas de color rosado y con cierta humedad, que conforman el prepucio y el frenillo del clítoris.

Vestíbulo: Espacio triangular que puede observarse al separar los labios menores, y en el que se encuentra el meato urinario y el frenillo del clítoris.

Clítoris: Órgano eréctil que sobresale entre los repliegues labiales. Tiene una gran cantidad de terminaciones nerviosas, por lo que es un órgano muy sensible y su función es decisiva en la excitación sexual. No es el homólogo del pene pues no cumple las mismas funciones. La función del clítoris es la de proporcionar placer.

¿ESTÁ BIEN JUGAR AL DOCTOR?



Anexos:

Orificio vaginal: Conocido también como introito, es la vía de entrada a la vagina. Si la mujer no ha tenido relaciones sexuales, en algunos casos, se encuentra limitado por el himen.

Himen: Membrana elástica y delgada, formada por tejido conectivo, localizada en la entrada de la vagina y que varía en forma y elasticidad. No tiene una función biológica, pero en ciertos contextos se le asigna un papel social, con múltiples repercusiones psicológicas y emocionales, tanto en los hombres como en las mujeres.

Meato urinario: Orificio en donde termina la uretra femenina y por el cual sale la orina.

Glándulas de Bartholin. Estas dos glándulas se encuentran a los lados del orificio vaginal y secretan un líquido, durante la excitación sexual.

ÓRGANOS SEXUALES PÉLVICOS INTERNOS:

Vagina: Cavidad virtual músculo-membranoso que comunica la vulva con el útero. Está recubierto por mucosa y sus dimensiones son elásticas. Durante la excitación produce un líquido lubricante que permite la entrada del pene con mayor facilidad, albergándolo durante las relaciones sexuales vaginales; es el canal por donde pasan las personas al nacer (si no se practicó cesárea) y es por donde se expulsa el sangrado menstrual.

Útero: Órgano muscular con forma similar a la de una pera invertida. También se le conoce como matriz. Se compone de dos capas: el endometrio y el miometrio. Se localiza entre la vejiga y el recto. En su cavidad se desarrolla embrión posteriormente el feto.

Tubas uterinas: Dos tubos ubicados en la parte superior del útero, que miden de 10 a 12 cm y tienen un revestimiento músculo-membranoso. Están formados por tres porciones: externa, media e interna. Su función es transportar los óvulos expulsados por los ovarios hacia el útero.

El óvulo: No es un órgano sexual, sino una célula femenina que puede ser fecundada por el espermatozoide.

Ovarios: Órganos pare ubicados a ambos lados del útero, relacionados con las tubas uterinas. Tienen forma de almendra y son de color blanco opaco. Cumplen dos funciones: la de mandar los óvulos y la de producir hormonas (estrógenos y progesterona).

Recuerda que...

No se reproche si no se siente cómodo(a) hablando con sus hijos(as) sobre la sexualidad de inmediato. No ocurre de un día para otro—es un proceso continuo y de constante práctica.

Siempre recuerde que hablar con sus hijos(as) sobre la sexualidad es una oportunidad de compartir sus opiniones y ayudarles a crecer saludablemente. Los niños y niñas quieren aprender sobre la sexualidad, ¡y qué mejor que también aprendan de usted!