

# Educación y promoción de la salud sexual en el Área de Educación Física

**Título:** Educación y promoción de la salud sexual en el Área de Educación Física. **Target:** Personal Sanitario y Maestros de Educación Física. **Asignatura:** Educación Sanitaria y Educación Física. **Autores:** Francisca Carmen Sánchez Sánchez, Matrona, (Enfermera, Especialista Obstétrico-Ginecológica) y Julián Jiménez Amor, Maestro, Especialidad en Educación Física.

## Resumen

Solo con el hecho de hablar de los niños este artículo ya adquiere importancia y más cuando el tema a tratar es el de brindar un desarrollo oportuno y adecuado de la educación sexual con un enfoque de prevención y orientación desde el Área de Educación Física. Numerosos profesionales nos hablan de que una buena educación y prevención sexual reduciría el número de abortos. Es por ello que junto a los maestros, los profesionales sanitarios son los más indicados para realizar una educación sexual de calidad para nuestros alumnos. Así que creemos que parece fundamental comenzar en la educación primaria y desde nuestra Área de Educación Física estaremos dispuestos a realizar un buen trabajo al respecto.

## Abstract

Only the fact of talking about children and this article becomes important especially when the topic at hand is to provide timely and adequate development of sex education with a focus on prevention and guidance from the Department of Physical Education. Many professionals tell us that a good sexual education and prevention will reduce the number of abortions. That is why along with teachers, health professionals are best suited to perform a sexual quality education for our students. So we think it seems essential to begin in primary education and from our physical education area will be ready to do a good job of that.

## Palabras clave

Sexualidad – prevención – educación – intimidad – respeto – discriminación – salud.

## INTRODUCCIÓN

Sería ideal que trabajemos todos juntos y hacer realidad los derechos de nuestros niños, niñas y jóvenes a recibir una Educación Sexual integral.

En el Plan de Acción de la Cumbre Mundial a favor de la Infancia (30 de septiembre de 1990) nos dice que "No hay causa que merezca más alta prioridad que la **protección y el desarrollo del niño**, de quien dependen la supervivencia, la estabilidad y el progreso de todas las naciones y, de hecho, de la civilización humana".

Según Teresa V.R. Psicóloga, Sexóloga y Especialista en terapia de pareja y Miembro del equipo de Psicoterapeutas.com, dice que hay dos posibilidades compatibles para actuar con los niños en la escuela:

- Educación sexual de forma progresiva en todos los ciclos, de manera trasversal: que todo el profesorado asuma su parte de responsabilidad y aborde este tema desde su área.

- Especialista del centro o de fuera asuma determinadas cuestiones y centre el tema.

Podemos decir que la segunda opción parece de más calidad ya que el profesional centraría más aún el tema, pero la primera opción no hay que olvidarla ya que en el día a día la sexualidad va a ser un tema a hablar entre los alumnos y profesores y se debería tratar con total normalidad.

## JUSTIFICACIÓN

Según La **Convención sobre los Derechos del Niño (CDN)**, en su artículo 28 nos habla de que “Todo niño tiene derecho a la educación y es obligación del Estado asegurar por lo menos la educación primaria gratuita y obligatoria. **La aplicación de la disciplina escolar deberá respetar la dignidad del niño en cuanto persona humana**”.

En el Real Decreto 126/2014, de 28 de febrero, por el que se establece el currículo básico de la Educación Primaria, en su artículo 3 nos dice lo siguiente:

Las Administraciones educativas fomentarán el desarrollo de los valores que fomenten la igualdad efectiva entre hombres y mujeres y la prevención de la violencia de género, y de los valores inherentes al principio de igualdad de trato **y no discriminación por cualquier condición o circunstancia personal o social**.

Las Administraciones educativas fomentarán el aprendizaje de la prevención y resolución pacífica de conflictos en todos los ámbitos de la vida personal, familiar y social, así como de los valores que sustentan la libertad, la justicia, la igualdad, el pluralismo político, la paz, la democracia, **el respeto a los derechos humanos** y el rechazo a la violencia terrorista, la pluralidad, el respeto al Estado de derecho, el respeto y consideración a las víctimas del terrorismo y la prevención del terrorismo y de cualquier tipo de violencia.

La programación docente debe comprender en todo caso la prevención de la violencia de género, de la violencia terrorista y de cualquier forma de violencia, racismo o xenofobia, incluido el estudio del Holocausto judío como hecho histórico.

### **Se evitarán los comportamientos y contenidos sexistas y estereotipos que supongan discriminación.**

Los currículos de Educación Primaria incorporarán elementos curriculares relacionados con el desarrollo sostenible y el medio ambiente, los riesgos de explotación y **abuso sexual**, las situaciones de riesgo derivadas de la utilización de las Tecnologías de la Información y la Comunicación, así como la protección ante emergencias y catástrofes.

En el currículo de Andalucía, Orden de 17 de marzo de 2015, por la que se desarrolla el currículo correspondiente a la Educación Primaria en Andalucía, podemos trabajar en el Área de Educación Física en los siguientes bloques de contenidos la educación sexual:

- Bloque 1, “El cuerpo y sus habilidades perceptivo motrices”: desarrolla los contenidos básicos de la etapa que servirán para posteriores aprendizajes más complejos, donde seguir desarrollando una amplia competencia motriz. Se trabajará la **autoestima y el autoconocimiento de forma constructiva** y con miras a un desarrollo integral del alumnado.
- Bloque 2, “**La Educación física como favorecedora de salud**”: está centrado en la consolidación de hábitos de vida saludable, de protocolos de seguridad antes, durante y después de la actividad física y en

la reflexión cada vez más autónoma frente a hábitos perjudiciales. Este bloque tendrá un claro componente transversal.

- Bloque 3, “La Expresión corporal: expresión y creación artística”: se refiere al uso del **movimiento para comunicarse y expresarse**, con creatividad e imaginación.

Y la contribución del Área de Educación Física a las competencias clave podemos trabajar en lo siguiente:

Competencias sociales y cívicas.

Las características de la Educación física, sobre todo las relativas al entorno en el que se desarrolla y a la dinámica de las clases, la hacen propicia para la educación de habilidades sociales. Las actividades físicas y en especial las que se realizan colectivamente son un medio eficaz para facilitar la relación, la integración, **el respeto y la interrelación entre iguales**, a la vez que contribuyen al desarrollo de la cooperación solidaria.

La Educación física ayuda a aprender a convivir, desde la aceptación y elaboración de reglas para el funcionamiento colectivo, desde el respeto a la autonomía personal, la participación y la valoración de la diversidad.

Y en relación con los objetivos del Área de Educación física tiene relación con el objetivo 5:

O.EF.5. Desarrollar actitudes y hábitos de tipo cooperativo y social basados en el juego limpio, la solidaridad, la tolerancia, **el respeto** y la aceptación de las normas de convivencia, ofreciendo el diálogo en la resolución de problemas y **evitando discriminaciones por razones de género, culturales y sociales**.

## OBJETIVOS

- Brindar una educación y promoción de la salud sexual desde el Área de Educación Física.
- Realizar una prevención a embarazos no deseados.

## CONSIDERACIONES

1. La coordinación entre la profesional sanitaria (Matrona) con el profesor de Educación Física y para tratar el tema de forma transversal en sus sesiones, como ya hemos justificado anteriormente en sus bloques de contenidos, objetivos y competencias clave y adaptarlas adecuadamente a su edad, se podría decir que es fundamental.

2. Se debería tener en cuenta por parte de la profesional sanitaria (Matrona), a la hora de preparar unas sesiones para tratar la sexualidad. Adaptar dichas sesiones a las edades de los niños, donde se podrían tratar los siguientes temas.

- Las partes del cuerpo humano.
- Las diferencias corporales entre mujeres y varones.
- Los nombres de las partes íntimas.
- El cuidado del cuerpo y de la salud.
- El respeto por la propia intimidad y la de los demás.

- La seguridad y la confianza para preguntar lo que necesitan saber.
- A pedir ayuda ante situaciones que hacen daño.
- Algunas pautas de cuidado y protección para prevenir el abuso sexual.
- A reconocer y respetar emociones y sentimientos propios de la sexualidad: miedo, vergüenza, pudor, alegría, placer.
- El cuidado mutuo en las relaciones afectivas.
- A decir “no” frente a las presiones de amistades y de la pareja.
- A reconocer y evitar prejuicios hacia algunas personas o grupos.
- A no discriminar.
- La sexualidad relacionada con el amor, los valores y las creencias.
- A respetar las diferencias.
- A aceptar y valorar sus cuerpos tal como son.
- Los cambios biológicos, sociales, psicológicos y afectivos en la pubertad y la adolescencia.
- La reproducción humana, embarazo, parto, puerperio, maternidad y paternidad.
- El derecho a la salud sexual y reproductiva.

## CONCLUSIONES

A veces miramos para otro lado, a veces no sabemos qué decir. Cuando los niños y las niñas sienten tanta curiosidad por el cuerpo que en algún momento empiezan a querer “mirar” cuando se bañan, van al baño o se cambian con otras personas. Así, se dan cuenta de que **el cuerpo del varón y el de la mujer son diferentes** y entonces preguntan, porque **quieren saber**.

En las familias y en la escuela estamos acostumbrados a poner **sobrenombres a las partes íntimas**: pito, rajita,...

Es bueno que **las diferencias corporales entre varones y mujeres** las conversemos con naturalidad. También podemos decirles que **nuestro cuerpo va cambiando** a medida que crecemos, aunque tenemos que tener en cuenta cuando hablamos de los cambios corporales, a cualquier edad que **cada niño y cada niña crecen a su ritmo, no cambian todos al mismo tiempo ni los cambios se dan de la misma manera en todas las personas**. La **discriminación por características físicas**, aunque no nos demos cuenta, se refuerza cada vez que prendemos la televisión o abrimos una revista. **Muchos chicos y chicas creen, de manera equivocada, que deben parecerse a esos modelos para ser aceptados, amados y respetados en sus vidas**.

Por ello, es importante que las familias y las escuelas valoremos y les enseñemos a nuestros hijos e hijas a **valorar sus cuerpos** y que los ayudemos a tener **sentimientos de confianza y seguridad en sí mismos**.

Es imprescindible hablar del respeto a la **propia intimidad** y el respeto por la **intimidad de los demás**. También **respetarles esos espacios de intimidad** porque eso ayuda a que se sientan más independientes y aprendan a respetar la propia intimidad y la de las demás personas.

Con respecto al **cuidado de uno mismo** es fundamental enseñar a los niños a decir “**no**”, si por ejemplo alguien quiere ver o tocar sus partes íntimas y que rápidamente vayan a contárselo a alguien de confianza, como a algún familiar o a tu maestro/a.

Podemos decir que la escuela es uno de los lugares más idóneos para la enseñanza de todas estas intenciones de mejora de educación y salud sexual para nuestros discentes. ●

#### **Bibliografía**

- Convención sobre los Derechos del Niño-UNICEF. Comité Español,1946-2006:Página 22.
- Educación sexual integral: para charlar en familia.1ª ed. - Buenos Aires: Ministerio de Educación de la Nación, 2011.48 p.: il.; 28x20 cm.
- Real Decreto 126/2014, de 28 de febrero, por el que se establece el currículo básico de la Educación Primaria.
- Orden de 17 de marzo de 2015, por la que se desarrolla el currículo correspondiente a la Educación Primaria en Andalucía.
- V.R. Teresa Psicóloga. Sexóloga. Especialista en terapia de pareja y Miembro del equipo de Psicoterapeutas.com.