



«Me miras... ¡y puedo!»



Una mirada de confianza, que dé alas, que capacite para el más alto vuelo, eso es lo que deseamos para nuestros hijos y alumnos, y sabemos que en ocasiones no es fácil, pero siempre merece la pena.

Y es esto lo que intentamos llevar a las aulas desde el proyecto Aprendamos a Amar del Instituto Desarrollo y Persona de la UFV, porque la educación afectivo-sexual en la etapa de infantil y primaria comienza con esta mirada de belleza sobre el propio cuerpo sexuado. ¡No tengamos miedo a hablar bien de las cosas buenas!



Paloma
Luján Ocejo



Universidad Francisco de Vitoria
palomalujanocejo@gmail.com
WEB: <https://aprendamosaamar.com/>



En mi trayectoria profesional de más de quince años de trabajo en el aula con alumnos y con padres —y la experiencia que me ha dado ser madre de cuatro preciosas niñas— he podido constatar la fuerza de esa mirada que cree en el alumno, en el hijo, que es capaz de darle alas para “poder emprender su vuelo”.

Para educar, para guiar, para sacar fuera lo mejor del alumno y enseñarle a pensar, es imprescindible conocer el fin que buscamos. Pensemos, por ejemplo, que cuando enseñamos a un niño de cinco años a leer, han de darse algunos requisitos que faciliten este hecho, sencillo, en apariencia, pero que requiere de la coordinación de muchas zonas del cerebro, partes de su cuerpo y sobre todo de la madurez del mismo alumno hasta conseguir una lectura fluida y comprensiva. Pero será además fundamental atender al cómo de esa acción de enseñar: con paciencia, con mensajes positivos: “tú puedes, te has equivocado, pero vuelve a intentarlo”, “¡lo vas a conseguir!” “¡ánimo, campeón!” , etc. Porque aprender a manejar la frustración, tener paciencia consigo mismo o ser capaz de

conseguirlo con esfuerzo es el mensaje más importante que va a recibir en su afectividad, y será mucho más importante que aprender a leer.

Sin duda educar requiere amar y para amar hay que conocer, y el conocimiento personal requiere tiempo.

Cuando redescubro el valor único e irrepetible de cada alumno, de cada hijo con sus limitaciones y sus potencialidades, con su manera concreta de estar en el mundo y se lo voy narrando, voy construyendo no solamente conocimientos aislados en él (matemáticas, lengua, conocimiento del medio...), sino que voy tejiendo esas alas que le permitirán volar, sabiendo que es inmensamente valioso y que podrá volver a emprender el vuelo si ha caído, y seremos capaces de ver que no todos están llamados a volar de la misma manera o consiguiendo la misma altura, porque partimos de un terreno sagrado, la persona siempre es única y diferente, en cualquiera de las etapas de su vida.

En la etapa de infantil, los alumnos son como esponjas, todo lo absorben, y ese corazón que está muy bien hecho capta rápidamente cuándo el profesor confía en él, le enseña con amor, creyendo que será capaz de colorear mejor, de no salirse, de comer él solo, de crecer en autonomía. Este es el misterio de la persona, ese lenguaje afectivo que nos vincula con la realidad que más nos afecta: el otro.

Necesita que alguien le guíe, le enseñe, le dedique tiempo y necesita en esta etapa que el adulto valide sus emociones, que sea capaz de ir construyendo su pensamiento, y que le vaya transmitiendo seguridad con el lenguaje (ya que todavía no controla lo suficiente el espacio temporal) y creando realidad psicológica en él.

En esta etapa es muy importante entender cómo es su manera de descubrir y conocer el mundo, cada pregunta esconde asombro y anhelo de conocimiento.

No tengamos miedo a ir respondiendo esas preguntas de cualquier índole que nos llegan sin aviso previo en tantas ocasiones: “¿Por qué el sol es redondo?”, “¿por qué nació niño?”, “¿cómo saldrá mi hermanito de la tripa de mamá?”.



Los niños son inquietos y quieren saber. Son geniales y no hemos de tener miedo a ir respondiendo a todas esas preguntas-oportunidades que nos brinda la vida cotidiana, es justo ahí donde se nos brinda la ocasión perfecta para construir una relación de confianza con nuestros hijos, adecuando la respuesta a la edad del niño. Son ocasiones excepcionales para que vayan entendiendo la maravilla del cuerpo sexuado que recibimos como un regalo, así como las diferencias entre las niñas y niños.

Podemos sembrar mucho en estos primeros años de vida escolar y son muy necesarios los abrazos y achuchones, ancla afectiva para ellos. Debemos hacerles saber por encima de todo que los queremos, aunque no hagan todo bien, aunque se equivoquen, educar con una mirada que restituya la confianza.

Cada vez es más urgente y necesaria una educación afectivo-sexual, en primer lugar, en la familia. Es en la familia donde se nace, donde el hijo aprende a ser hijo, donde es querido incondicionalmente, donde aprende cómo es el amor entre su padre y su madre, donde aprende a ser

hermano y a compartir, y a entender su lugar, a poner al servicio de los demás sus dones, que ha ido descubriendo gracias a su familia. Es el lugar donde puedo volver siempre, donde aprendo a tolerar la frustración y a abrazar mi limitación viendo cómo me quieren a pesar de ella. En definitiva, es el mejor lugar para educar el corazón de nuestros hijos.

Pero no estamos solos en esto, cuántas veces hemos podido constatar la gran ayuda del colegio en esta tarea de ir educando el corazón de nuestros hijos.

Tengo muy presente esa doble experiencia en mi vida, en esa alianza familia-colegio, cómo me he apoyado en los tutores de mis hijas en muchas ocasiones para poder llegar mejor e impulsar el vuelo de esa hija, a veces herido por las propias limitaciones de la edad otras de su personalidad en concreto, sabiendo que también hay que educar el dolor o el desánimo... y cómo ese profesor ha sacado lo mejor de ella y le ha ayudado con una mirada de confianza, de amor, de esperanza.

O, al contrario, sabiendo el lugar que ocupa un profesor de infantil en la vida

Juntos llegamos más lejos, talleres para la vida, puente y ayuda entre el colegio y familia



En esta gran alianza familia- colegio, vemos los frutos de los talleres de educación afectivo-sexual, del programa **Aprendamos a Amar**

de esos alumnos (8 horas al día) a los que acabas conociendo y queriendo tantísimo, es precioso ver cómo los padres se apoyan en ti para poder ayudar más y mejor en determinadas ocasiones, en las que parece que la conducta fuera irreversible, por un hábito adquirido.

Por ejemplo, recuerdo los padres de un alumno de infantil que, en la tutoría, me mostraron su preocupación porque su hijo se había acostumbrado a dormir en la cama de sus padres todas las noches. Poco a poco, con un trabajo individual con el alumno, con una mirada llena de amor y confianza en él, y explicándole por qué eso no era bueno para él, pudimos revertir una conducta que parecía ya muy arraigada.

En esta gran alianza familia-colegio es precisamente donde cada año vemos los frutos de los talleres de educación de la afectividad y la sexualidad **Aprendamos**

a Amar, porque la familia no está sola en esa tarea tan urgente y necesaria de educar el corazón, donde las amenazas y peligros cada vez son mayores (redes sociales, móvil, pornografía...) y empiezan antes. Se requiere para combatirlos una buena educación afectivo-sexual, la mejor de ellas, basada en la belleza y el sentido de las cosas, en una verdadera libertad que construye de veras al ser humano y le prepara para la entrega verdadera, la entrega de su propia vida, para amar con su cuerpo, para ser feliz.

Y ahí, con ese cuento del elefante Maxi, vamos construyendo desde infantil este proyecto tan bonito que es edificar vidas en belleza, en sentido y significado de la realidad.

Estos talleres desde infantil a bachillerato están totalmente articulados y ensamblados, contruidos y adaptados para cada edad en concreto.

De este modo, cubriendo todas las etapas educativas, tejemos una red que va dando estructura a esas "alas" que son cada uno de esos alumnos, no importa que sean de infantil, tercero o quinto de primaria, ESO o bachillerato, todos llevan inscritos en el corazón el mismo deseo de ser felices.

Cada vez que realizamos una reunión con los padres antes de realizar el taller con sus hijos, nuestra experiencia es de auténtico encuentro. Mientras vamos ex-



plicando cada una de las cuatro sesiones que tendremos con ellos —los temas que abordaremos, cómo vamos a ir desgranando todo para que ellos mismos (los alumnos) sean los que vayan haciéndose preguntas, y adquiriendo un sentido crítico sobre la realidad que les rodea y se planteen el por qué y el para qué y el valor de las cosas— sucede que los propios padres se reencuentran en tantas ocasiones con su niño interior.

El resultado de esas sesiones es maravilloso, son de gran ayuda para la tarea que han de continuar en casa con ellos. Madurar no es crecer en centímetros, sino poder establecer vínculos seguros con sus hijos, la base de toda buena educación.

Sabiendo que, si hay ciertos temas en los que han de formarse más y mejor para seguir ayudando a sus hijos, cuentan con la ayuda de numerosos cursos o libros que ponemos a su disposición.

Experiencia educativa del taller estrella de Primaria: taller del tesoro

Cada vez que imparto este taller a alumnos de quinto de primaria —no importa si es en Madrid o fuera, clase mixta, femenina o masculina— recibo mucho más de lo que doy, hay algo muy especial en estos talleres, siempre me pasa lo mismo al finalizar, salgo del aula con un doble sentimiento: tristeza y alegría.

Tristeza por finalizar el taller después de cuatro días, es increíble lo que se llega a querer a cada alumno en este tiempo récord y la huella que dejan en mí.

La alegría por lo vivido en el aula en esos días es palpable: se refleja el entusiasmo en sus caras cuando vuelves al día siguiente, la mirada de agradecimiento en cada uno de ellos, el deseo de seguir aprendiendo, la alegría de compartir las tareas que han hecho en casa, el cariño al despedirse con abrazos y con “¡Vuelve pronto Paloma!”, la certeza de haber sembrado en ellos seguridad y respuestas para las inquietudes que puedan surgir sobre temas tan importantes.

Comenzamos este taller, adentrándonos en una gran expedición, seremos



exploradores por cuatro días, y para ello debemos equiparnos bien, para que la expedición sea un auténtico éxito: botas, cantimplora, mapa, brújula, algo de comida... tenemos que encontrar el tesoro.

Pero, ¿qué tesoro? ¿Será un cofre lleno de perlas preciosas, de diamantes, zafiros, monedas de oro, candelabros de plata?, es un tesoro que vale mucho más que todo eso, pues al tesoro de un cofre se le puede poner precio, pero al tesoro que tenemos que descubrir y valorar no. ¿No?, entonces, ¿de qué tesoro se trata? Ese tesoro valiosísimo al que no podemos poner precio, y que jamás habrá otro igual, eres ¡TÚ!

Así empezamos el taller del tesoro, construyendo y reforzando la autoestima de cada uno de los alumnos, haciendo una serie de actividades en clase, para volver a caer en la cuenta del valor infinito que tienen cada uno de ellos, su manera de estar en el mundo es única. Me encanta pasearme por la clase y mirarlos a los ojos a cada uno de ellos, me voy deteniendo, y les voy diciendo “de todas las personas que han existido en el planeta tierra, de todas las que existen ahora mismo, y de todas las que existirán en el futuro, no ha habido, hay ni habrá nadie como tú, ¿a que es increíble?”. En varias ocasiones algún alumno me contesta “¡sí! ¡Mi hermano gemelo!”, le respondo “efectivamente se parece mucho a ti,

▲
Cada cofre refleja una vida: única, irreplicable, llena de valor. Tiempo juntos: padres-hijo es una actividad que permite pasar tiempo juntos y a solas, para seguir construyendo la autoestima y valía de cada hijo, verbalizando cada una de sus virtudes, habilidades, destrezas y cualidades, simbolizándolo en una moneda que se mete en el cofre



pero, cada uno, sois insustituibles para vuestros padres y amigos”.

Tu familia sería distinta si no estuvieras, tu clase, tu grupo de amigos... nada sería igual.

Y así vamos desarrollando la primera sesión con trabajo individual, van descubriendo su valor, las características físicas que les gustan de ellos mismos, sus habilidades, sus cualidades, y así vamos

construyendo su autoestima, siempre en positivo y con cosas buenas, esta actividad la completarán en casa realizando una manualidad con sus padres, la construcción de su propio cofre del tesoro, e irán metiendo monedas (sus cualidades, dones...) en el interior del mismo.

¡Qué importante es para ellos realizar esta actividad con sus padres! Ellos se miran en vuestro espejo. Y todo lo que les decimos como padres, cala en ellos, va creando realidad psicológica: poder hacer alabanzas concretas “¡cómo te has esforzado en compartir este juego con tu hermano!”, “¡qué generoso eres!” “¡qué sonrisa más bonita tienes, siempre intentando que estemos alegres!”.

Así los acompañamos a mirar su cuerpo como algo valioso.

Seguiremos ahondando en esto, mi cuerpo es un tesoro y los tesoros se protegen, así podremos seguir construyendo una buena educación afectivo-sexual cuyo objetivo también es la protección del cuerpo en tres líneas: la importancia del pudor, la prevención de abusos sexuales, el sistema de alarma (conciencia).

Continuamos con la segunda sesión en la que veremos que vamos a crecer por fuera, pero también vamos a crecer por dentro, cuando les pregunto en el aula qué es eso de crecer por dentro, alguno responde “que también va a crecer mi estómago, mi intestino...” ¡eso también!



CAMINANDO JUNTOS

La etapa de infantil y primaria es una oportunidad preciosa para asentar los cimientos de la personalidad de nuestros hijos, su maduración necesita de nuestro encuentro personal con ellos. Encuentro que valide sus emociones “te miro, te descubro, y atiendo tu necesidad”, encuentro lleno de amor “soy querido por ser yo, soy y puedo ser”. Van a descubrir el mundo a través de nuestra mirada, de nuestro espejo, una buena educación afectivo-sexual parte de esta ancla afectiva, en la que nuestro hijo descubre quién es y el sentido de su vida.

DA SERENIDAD

No juzgues
Comunica asertivamente
Presta atención consciente

VALIDA LAS EMOCIONES

Refuerza
Reconoce
Identifica

MUESTRA COHERENCIA

¡Eres ejemplo! Siempre miran



ÁGORA DE PROFESORES

La familia es el mejor lugar para educar el corazón de nuestros hijos, donde se debe hablar y acompañar la educación afectivo-sexual

Pero en seguida dan en la clave ellos solos “que tenemos que crecer como personas, ser cada día más buenos, más responsables, querer más a los demás”. Efectivamente, y es una oportunidad muy buena para poder ver juntos los cambios que se van a dar en los chicos y en las chicas cuando lleguen a la pubertad.

Qué importante es adelantarse a estos cambios para que los puedan vivir con serenidad y paz, sabiendo que son buenos y variables (no empiezan en el mismo momento en cada uno de ellos) y que nos hablan de que estamos hechos en belleza y perfección.

Que una niña de quinto de primaria entienda el sentido de su menstruación, es algo bueno y que comprenda que su cuerpo se va preparando para el regalo de la fertilidad. “Todo en ti está bien hecho” y “tu útero, que es como una cuna, cada mes va a preparar una sabanita bajera para poder cuidar al bebé cuando seas madre”.

Ese diálogo es necesario que se dé en casa con sus padres, por eso los talleres están cuidados hasta el último detalle, porque es en la familia donde se tienen que hablar y acompañar estos temas, por ello esta sesión se remata en casa con una actividad que pueda abrir ese riquísimo diálogo padres-hijos, y ayudar a esas familias en las que pueda haber algún obstáculo de cualquier índole que impide que estos temas se traten con naturalidad.

¡Qué maravilla encontrar en el aula alumnos muy seguros! Porque saben que sus padres ya los van educando y acompañando en el ámbito de la sexualidad y pueden ir respondiendo y adelantándose

¿La educación afectivo-sexual es únicamente competencia de la familia? ¿Puede el profesor desde el aula construir una buena afectividad en cada alumno? ¿Qué tiene que ver la educación en la afectividad con la autoestima en estas etapas en concreto? Desde luego que el alumno es unidad de cuerpo y alma, y esa afectividad y mirada de su propia sexualidad también se construye con la mirada diaria de su profesor, y si este está atento para detectar posibles alarmas de cualquier tipo, será de gran ayuda para esa alianza familia-escuela.

No son realidades independientes, el alumno en la etapa de infantil y primaria suele ser transparente y podemos detectar con facilidad si un día está más irascible en clase porque lleva varios días sin dormir, y poder ir a la raíz del problema y de lo que está pasando y cómo le está afectando. O si sabemos que tiene más rabietas porque está pasando una etapa de celos por el nacimiento de un nuevo hermanito.



Hay niños que expresan más que otros, es una realidad, pero el arte del profesor es precisamente este, poder leer el corazón de los alumnos, descifrar en cada comportamiento el motivo que lo está provocando. Qué tarea y labor más bonita, son edades en las que el rol del profesor pesa mucho en la vida de cada alumno: cada mirada, cada palabra, cada gesto... cala en ellos más de lo que somos conscientes. Desde luego exige virtud por parte del adulto, las clases suelen ser numerosas y a veces no es fácil llegar a cada uno todos los días (por muchas circunstancias) pero tengamos siempre ese deseo en el corazón: “que cada alumno sepa que es querido, valorado, mirado y atendido por nosotros”.

a tratar estos temas desde la belleza y el sentido, antes de que pueda llegar información distorsionada —como pornografía— o de manera errónea por vías casi imposibles de controlar —móvil de un compañero, anuncios publicitarios, etc.—.

En la tercera y cuarta sesión nos centramos en la misión del héroe que están llamados a ser —mucho más que Spiderman o Batman— y su misión: ¡Aprender a amar!

Y para ello no están solos, necesitan buenos amigos, los mejores amigos.

En estas sesiones vamos a centrarnos mucho en trabajar la amistad, y realizarán



ACTIVIDADES DE AULA

Mi cuerpo es un tesoro (referente al taller citado anteriormente)

Objetivos:

- Reconocer el cuerpo como parte de la persona
- Entender el concepto de sexualidad (diferencia entre cuerpo masculino y femenino)
- Valorar el cuerpo como un tesoro que hay que cuidar y que tiene el mismo valor que la persona

Asamblea: el tutor introduce el tema (5 min)

Vamos a trabajar con una ficha que les repartimos y les explicamos cómo tienen que ir trabajando cada parte de la ficha.

1.ª Parte de la ficha: el alumno se tendrá que dibujar.

2.ª Parte de la ficha: está dividida en 4 cuadrantes (1 características físicas / 2 cualidades personales / 3 habilidades personales / 4 me gusta)

Actividad: 2 fichas (20 min)

Realizan la actividad 1, el profesor pasea por el aula viendo sus dibujos y reforzando positivamente.

Realizan la actividad 2 con el profesor. Iremos realizando cada parte de la ficha con ellos explicando cada cuadrante y dejando un espacio para que lo piensen y vayan contestando (siempre en positivo y al menos tres aspectos).

- 1) **Características físicas:** qué es lo que más te gusta de tu aspecto físico, ha de ser algo concreto: pelo, color de ojos, mis manos, mi estatura...
- 2) **Cualidades personales:** vamos explicándoles a qué se refiere ese apartado de la actividad, su manera concreta de estar en el mundo, con sus virtudes, su personalidad: soy amigable, empático, generoso, buen amigo, ordenado, responsable, cariñoso, leal, alegre...
- 3) **Habilidades personales:** por ejemplo, soy bueno en algún deporte en concreto, tengo buen oído, tengo habilidad para el cálculo mental, para tocar algún instrumento.
- 4) **Me gusta:** si pudiera elegir un sábado mi plan preferido sería... Es bonito en este apartado del ejercicio ver cómo lo que más anhela el corazón del alumno es estar con sus padres, hermanos, abuelos o primos... Es una oportunidad para conocerles más.

Conclusión (10 min)

Es una buena oportunidad para reforzar la autoestima y construir la importancia del valor personal de cada uno, con sus talentos, virtudes, habilidades, su manera de estar en el mundo, de relacionarse con los demás, de lo mucho que aportan a sus compañeros, a sus familias... Veremos que muchos alumnos son capaces de decir cuatro o cinco cosas que les gustan de su físico y de su personalidad y otros a los que hay que ayudar a que vayan queriéndose y aceptándose. En estos años de primaria en los que se construye el autoconcepto es vital.

¡Qué preciosa misión tenemos entre manos! La sociedad del futuro, la construimos en el presente, entre todos. No dejes que tu lugar lo ocupe otro

una ficha en casa con sus padres en la que se abrirá un diálogo con ellos, es precioso corregirlo en clase todos juntos y poder descubrir qué cualidades son las que aportan cada uno de ellos a sus amigos, qué ingredientes tiene una verdadera amistad.

Para culminar, equipamos nuestro corazón y nuestra vida con virtudes. Siendo personas virtuosas podremos querer mejor a todos los que nos rodean, y para seguir creciendo necesitamos a la vez personas virtuosas que nos hagan fuertes, justos, pacientes, templados... y así poder llegar a la meta de nuestra vida: ¡Aprender a amar!

¡Qué preciosa misión tenemos entre manos!, la sociedad del futuro la construimos en el presente, entre todos. No permitas que tu lugar lo ocupe otro. El mejor legado que dejaremos a nuestros hijos, alumnos, amigos, vecinos es transmitir la certeza de que estamos bien hechos: merece la pena entender el sentido de mi cuerpo, recibido como un regalo y mi modo de estar en el mundo, con el que puedo expresar el afecto y querer a los demás, entregar la vida, amar y ser amado •



PARA SABER MÁS

GARCÍA MULLET, O. (2022). *Crecer como niños, crecer como niñas; la maduración integral de la masculinidad y femineidad en las primeras etapas de la vida*. Editorial Campomanes.

GONZÁLEZ RICO, N. (2022). *Hablemos de sexo con nuestros hijos* (6.ª ed.). Editorial Palabra.

SIEGEL, D. J., y PAYNE BRYON, T. (2018). *El cerebro del niño, 12 estrategias revolucionarias para cultivar la mente en desarrollo de tu hijo*. Editorial Alba.



HEMOS HABLADO DE

Mirada que potencia; validar emociones; acompañamiento activo; amor y afecto.

Este artículo fue solicitado por PADRES Y MAESTROS en septiembre de 2023, revisado y aceptado en diciembre de 2023.