



clínicasabortos.mx

HABLAR DE SEXUALIDAD CON TUS HIJOS



UN PROCESO CONTINUO, NATURAL Y DE CONFIANZA



Hablar de sexualidad con los hijos no debe ser una conversación única, incómoda o tardía, sino un **proceso continuo** que se adapta a su edad y madurez.

Nuestro objetivo: ofrecer **información científica y veraz para fortalecer su autoestima** y **prevenir riesgos** como el abuso sexual o las relaciones desinformadas.

| | | | |
|-------------------|------------|-----------------------|---------------------|
| | | | |
| Información veraz | Autoestima | Prevención de riesgos | Confianza y respeto |

¿CÓMO HABLAR CON ELLOS?

| | | |
|--|---|--|
| | | |
| Elige un entorno privado, tranquilo y sin juicios. | | Refuerza siempre los límites corporales y el consentimiento. |
| | Escucha activa: pregunta qué saben ya y aclara dudas o mitos. | |
| | Responde con claridad, honestidad y sin burlas. | |
| | Habla de afecto, emociones, respeto, diversidad y consentimiento. | |

GUÍA SEGÚN LA EDAD

| | | |
|--|---------------------|---|
| | 2 a 4 años | Nombra correctamente las partes del cuerpo y enseña privacidad (público y privado). |
| | 5 a 7 años | Explica las diferencias corporales y el respeto por su cuerpo y demás personas. |
| | 8 a 11 años | Anticipa y normaliza los cambios físicos y hormonales de la pubertad. |
| | 12 a 15 años | Habla de relaciones afectivas, consentimiento, anticonceptivos y prevención de ITS. |
| | 15+ años | Sé un espacio de confianza para dudas sobre orientación, identidad, masturbación y decisiones responsables. |

EN EL DÍA A DÍA

| | |
|--|---|
| | Llama a las partes del cuerpo por su nombre correcto (pene, vulva). |
| | No evadas las preguntas incómodas; es normal tener curiosidad. |
| | Desvincula la sexualidad del miedo o la vergüenza. |
| | Fomenta el respeto, la empatía y la diversidad desde pequeños. |
| | Sé un ejemplo: tu actitud y lenguaje enseñan más que tus palabras. |



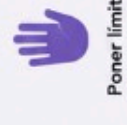
Educar sexualmente desde la infancia es enseñar a **cuidar su cuerpo**, a **gestionar emociones**, a **poner límites** y a **construir relaciones basadas en el respeto**.



Cuidar el cuerpo



Gestionar emociones



Poner límites



Relaciones sanas