



Educación Sexual para Familias

Uruguay - 2014

Agradecimientos

Esta Guía ha sido elaborada por el Coordinador del Programa de Educación Sexual del CODICEN Diego Rossi; las integrantes de la Comisión de Educación Sexual de la ANEP, Beatriz Abero, Yannine Benitez, Roxana Piñeyro y Ma. del Carmen Aranda, con la colaboración del UNFPA a través de Valeria Ramos.

Las y el autor agradecen los aportes de:

- Quienes a través su lectura crítica, desde sus disciplinas enriquecieron esta Guía: las Inspecciones del Consejo de Educación Secundaria, la Comisión Interinstitucional MSP - MIDES - INMUJERES - ANEP - UNFPA; Susana Grunbaum, Alejandra López, Susana Rostagnol, Sergio Meresman, Diego Sempol, Gabriela Sarasúa, Martha Varela, Eduardo Fjore, Leticia Rieppi, Juan José Meré, Alicia Musso y Laura Bermúdez.
- El Área de Comunicación Educativa y Comunitaria de la Licenciatura en Ciencias de la Comunicación de la UDELAR, quienes elaboraron la propuesta pedagógica-comunicacional y de desarrollo narrativo de la Guía: Alicia García Dalmás, Alberto Blanco, Martín Martínez, Lucía Olivari, Victoria Devincenzi y Renée Polla.
- El Centro de Referencia y Documentación que aportó las búsquedas bibliográficas, Alicia Benitez.

Destacamos la generosidad expresada por la Lic. Mirta Marina -Programa de Educación Sexual Integral del Ministerio de Educación (Argentina) - ya que su publicación "Para charlar en familia" es la inspiración de este material.

Diseño gráfico y maquetación: Paula Giménez.

Ilustración: Denisse Torena.

Los textos e ilustraciones incluidos en esta publicación no reflejan necesariamente las opiniones del UNFPA. Este documento es para distribución gratuita. Se reservan los derechos de autoría y se autorizan las reproducciones y traducciones siempre que se cite la fuente. Queda prohibido todo uso de esta obra, de sus reproducciones o de sus traducciones con fines comerciales.

En la elaboración de este material se ha buscado que el lenguaje no invisibilice ni discrimine a las mujeres y a la vez que el uso reiterado de "/o", "/a", "los y las" etcétera, no dificulte la lectura.



Índice

Prólogo	4
“Está bueno conversar...”	5
Capítulo 1. “Sexualidad: está bueno conversar...en la familia, la escuela, el liceo y en todos lados”	7
Yo educó, tú educas, en familia nos educamos...	11
De esto también hablamos en la escuela, el liceo, la escuela técnica	12
Conversamos de todo y con todas y todos.	14
Capítulo 2. “Desde chiquitos...”	17
Muchas preguntas: ¿cómo se hacen los bebés? ¿cómo nacen? ¿cómo...?	18
Nuestros cuerpos...diferentes.	20
El respeto a la intimidad y la privacidad. Jugamos y nos conocemos	22
Capítulo 3. “Entrando en la adolescencia: la edad de los cambios”	25
La edad de los cambios	26
El cuerpo cambia...todo se transforma	28
Todo madura...hasta los órganos genitales	30
Me vino...la duda	31
“y...¿ los varones?”	32
Sensaciones y necesidad de experimentar	32
Dime con quién andas....viviendo la adolescencia	34
Capítulo 4. “Divertirse y cuidarse”	37
Relaciones...relaciones sexuales	38
¿Llevo preservativos?	40
Te divertís y te cuidás	42
“Derechos son derechos”	44
Referencias bibliográficas	46





Prólogo

Entender las instituciones educativas como escenario de política educativa implica la implementación de estrategias pedagógicas que busquen reconocer en las familias aliados para el desarrollo de los procesos de enseñanza y los procesos de aprendizaje.

La llegada de todo niño/a por primera vez a las aulas inaugura una trayectoria escolar precedida por un rico camino de aprendizajes que se pondrán en juego e interactuarán con otros nuevos que promueve la institución educativa.

Es en el hogar donde los niños comienzan los aprendizajes que les permiten conocer el mundo que los rodea, conocerse a sí mismos y forjar una identidad propia. En todas las etapas de la vida la familia es fundamental para promover el crecimiento y el desarrollo de una vida saludable y plena.

Sin dudas la primera institución educadora de los niños es la familia. Es en ese escenario en el que se producen las primeras interacciones en las que se dan y se reciben signos y significados, se muestran y se imitan ejemplos y se proporcionan medios de orientación para que las nuevas generaciones se desarrollen física y afectivamente.

La educación sexual no escapa a esta realidad. Es precisamente en el hogar, desde el momento de su nacimiento, que los niños aprenden acerca de su sexualidad en un proceso permanente que se compartirá con las instituciones educativas más adelante.

Este material, que ha sido elaborado desde el Programa de Educación Sexual de la ANEP, está pensado para llegar a las familias y constituye un paso más en la implementación sistemática de la Educación Sexual en el sistema educativo uruguayo.

Está bueno conversar... presenta, a través de un lenguaje que recoge las señas de identidad de los uruguayos, los aportes de distintas disciplinas que dan cuenta de la riqueza de miradas que se hace imprescindible cuando se habla de acompañar las etapas de crecimiento de niños/as y adolescentes.

Esperamos que esta publicación sea una oportunidad que impulse procesos de aprendizaje compartidos y se transforme en una guía para acompañar momentos cotidianos, en familia, donde el entorno afectivo, y de intimidad, sea el marco ideal para que fluyan preguntas y se den las respuestas que acompañen los descubrimientos.

Mtra. Graciela Almirón

Directora Sectorial de Planificación Educativa

ANEP - CODICEN



Hay temas que muchas veces nos cuesta hablar con nuestras hijas e hijos o con “los chiquilines” que son parte de nuestra familia, y claro, la sexualidad es uno de esos temas. A veces porque en nuestra casa “de eso no se hablaba”, porque pensamos que nuestras hijas e hijos son todavía inocentes y hablar de ciertos temas puede despertar su curiosidad, porque pensamos que no tenemos preparación, que pueden sentir que nos metemos en su intimidad, o porque no vamos a saber qué decirles ni cómo.

Hablar de sexualidad no es hablar sólo de sexo o de relaciones sexuales. Tiene que ver con cómo nos sentimos, qué nos pasa, cómo va cambiando nuestro cuerpo y cómo cambian también nuestras emociones.

No se necesita ser profesional de la educación, de la medicina o de la psicología para hablar del tema. Lo importante es tener buena disposición, poder generar un clima de confianza, tratar de escuchar y comprender. Las familias tienen un amplio conocimiento de sus integrantes, también, de sus niñas, niños y adolescentes. Por eso esta propuesta parte de la base que de esto “está bueno conversar...”.

Cuando no hablamos también se están transmitiendo cosas. La televisión, la publicidad, las revistas, internet, las redes sociales y los videojuegos dan información sobre la sexualidad, el cuerpo y los afectos. Estos pueden ser un punto de partida para conversar, para conocer qué ideas tienen los “chiquilines” y qué información manejan.

Si bien las nuevas tecnologías de la información, son herramientas muy buenas para aprender, investigar y comunicar, es importante que como adultos estemos al tanto de lo que ven y juegan, para conversar cómo hacer un uso seguro.

En esta guía se plantean situaciones que esperamos puedan servir de inspiración para saber cómo escuchar y hablar de sexualidad con nuestras familias.



Capítulo 1

**“Sexualidad:
está bueno conversar ...**

en la familia, la escuela, el liceo,

la escuela técnica y en todos lados”



¿Mamá,
de dónde
vienen los
bebés?

no sabés
lo que ví en la
tele..

esto en
mi época
ya pasaba





y ¿le vas a decir a tus amigas?





Lo que pasa en la calle, en el grupo entre las amistades, en el club, en la escuela y el liceo, en la tele y en internet, se mete en nuestra casa y en nuestra familia. Cuando esto sucede es bueno que se hable de la forma más sencilla y con quienes nos quieren.

Todos formamos parte de alguna familia, que puede ser muy diferente de otra, es la que queremos y podemos tener. Tiene que ver con la relación que tenemos quienes la integramos, donde buscamos protección, ser felices, ayuda, cuidado, respeto y amor. Padres, madres, abuelos, tíos y buenas amigas y amigos son parte de las familias que buscan conversar los temas que les preocupan y les interesan...entre ellos la sexualidad.

Hablar de sexualidad en la familia permite:

asumir la responsabilidad de la educación sexual.

abordar el tema desde el lugar de los adultos, estando muy atentos a lo que las niñas, niños y adolescentes viven y sienten.

tratar aspectos de la vida íntima y privada de las personas y de las familias de forma coloquial y en el marco de los afectos y cuidados familiares.



Yo educo,

tú educas, en familia nos educamos...

En la convivencia y la comunicación cotidianas, en lo que hablamos y no hablamos, con los gestos, las miradas y las sonrisas, vamos formando nuestras ideas sobre las situaciones de la vida y las relaciones. Educamos y aprendemos con lo que hacemos y con lo que no hacemos, con lo que decimos y no decimos en los lugares y espacios que compartimos con otros.

La sexualidad es más que tener relaciones sexuales. Cuando brindamos y recibimos afecto, cuando expresamos nuestras sensaciones, emociones y sentimientos también estamos vivenciando nuestra sexualidad. Y esto es así porque en la sexualidad humana se expresan aspectos biológicos, psicológicos, sociales y culturales.

La sexualidad va cambiando con nosotros, los deseos, afectos y el placer se viven, sienten y expresan de manera diferente a lo largo de nuestra vida. La sexualidad tiene que ver con lo que somos como personas, con nuestros vínculos y nuestra vida afectiva. La educación sexual responde a inquietudes, dudas y sentimientos que surgen en la infancia, la adolescencia, la juventud y la vida adulta. Está presente cuando interactuamos y nos comunicamos.

Algunos aspectos de la sexualidad son privados e íntimos, y esto depende de la sociedad en la que vivimos. Vamos aprendiendo qué es lo

correcto y lo incorrecto, de acuerdo a normas y pautas que la sociedad tiene. Aprendemos valores, formas de pensar y actuar, que son distintas según el momento histórico, las diferentes sociedades y culturas. Es por esto que tenemos que estar atentas/os para no reproducir las formas de vincularnos que no colaboran con un desarrollo saludable.





De esto también hablamos

en la escuela, el liceo, la escuela técnica...





“No, no le dije nada a la maestra de lo de Rodrigo...es que me puse a hablar con la madre de Sabrina. Me dijo que estaba bueno que hablaran de esos temas en la escuela porque les enseñan muchas cosas a los chiquilines; además dió la posibilidad de charlar entre todos en su casa. Me quedé pensando que me gustaría conversar con los gurises algunas cosas que viví y las preguntas que me hacía...”

“Estaría bueno...y saber que piensan ellos ¿no?”



En las instituciones educativas en Uruguay, además de los temas vinculados a las matemáticas, las ciencias naturales, el lenguaje y las ciencias sociales, se trabajan los conocimientos acerca del cuerpo, la sexualidad, la reproducción y la afectividad.

También se analizan las diferencias y derechos de género, las diferentes maneras de vivir y expresar la sexualidad. Esto se hace en el momento más oportuno, con propuestas específicas de acuerdo a los intereses y edades de niñas, niños y adolescentes.

La educación sexual es un derecho y tiene en consideración la promoción de valores fundamentales para la convivencia, el respeto, la tolerancia, la igualdad, la empatía y la reciprocidad.

Se piensa que la educación sexual...	La realidad muestra que...
“...conduce a que las chicas y chicos comiencen en forma precoz sus relaciones sexuales”.	...nunca o rara vez, cuando se implementa educación sexual en los centros educativos, se evidencia un inicio temprano de la actividad sexual. Por el contrario cuando existe educación sexual el comportamiento sexual es más responsable.
“...les quita a las niñas y niños su “inocencia”.	...si la educación sexual brinda información completa, científica, libre de prejuicios y apropiada a la edad, asegura que no reciban mensajes contradictorios, en ocasiones perjudiciales por parte de sus pares, los medios de comunicación u otras fuentes.
“...es tarea exclusiva de las familias”.	...se reconoce el rol fundamental de las familias como fuente de información, apoyo y cuidado. Pero también es función de las instituciones educativas aportar, apoyar y complementar.
“...no respeta los valores”.	...la educación sexual es un derecho legitimado. Tiene en consideración la promoción de valores fundamentales vinculados a derechos humanos universalmente aceptados.

Reelaborado a partir de “Orientaciones Técnicas Internacionales sobre Educación en Sexualidad. Un enfoque basado en evidencia orientado a escuelas, docentes y educadores de la salud”. Junio, 2010 (UNESCO, con la colaboración de UNFPA, OMS, ONUSIDA y UNICEF).





Conversamos de todo y con todas y todos.





“Che, Fede, me quedé pensando...nunca vi en una comedia o en una serie donde apareciera alguien con discapacidad con una novia o un novio ... Vos ¿te acordás de alguna? Digo, porque me quedé pensando... nunca le preguntamos nada de estas cosas a Gonzalo... Estaría bueno saber qué piensa, no sólo de la tele sino de las relaciones de todos los días”.



Está bueno conversar de sexualidad con todas y todos, porque todas y todos vivimos la sexualidad y tenemos derecho a vivirla y hablar de ella de forma natural.

La discapacidad puede afectar las habilidades de comunicación y la imagen de sí mismo. Esto puede condicionar su vida emocional y sus relaciones, pero la discapacidad no afecta el deseo sexual de las personas, sólo condiciona parcialmente su nivel de funcionamiento.

Las niñas, los niños y los adolescentes con discapacidad son personas sexuadas y como todas las personas tienen necesidad de amor, ternura y placer.

Existen varios de tipos de discapacidades: mentales, sensoriales, físicas y motrices. Las niñas, niños y adolescentes viven sus sentimientos y su sexualidad según las distintas características de su discapacidad. No es lo mismo una niña o niño con discapacidad intelectual (que puede necesitar que se hable del tema de manera más simple), que una niña o un niño con una discapacidad física, que compromete sus funciones corporales o su capacidad de movimiento.

Para comunicarnos sobre estos temas alcanza con dialogar en forma sencilla, con sentido común y sensibilidad para entender lo que necesitan saber. Lo fundamental es el cariño, el respeto y la atención...porque de esta forma también está bueno conversar de sexualidad.

Puedes encontrar más material sobre este tema en la publicación: ***“Es Parte de la Vida. Material de apoyo sobre educación sexual y discapacidad para compartir en familia”*** que fue elaborado por el Programa de Educación Sexual de la ANEP, el iiDi y el UNFPA que podrás acceder a través de: http://www.unicef.org/uruguay/spanish/Es_parte_de_la_vida_tagged.pdf





Capítulo 2

“Desde chiquitos”



Muchas preguntas: ¿cómo se hacen los bebés?

¿cómo nacen? ¿cómo...?



“Mami, en el jardín les conté a Matilde y Juana que mi hermano está creciendo en tu panza ...que yo lo escuché y que patea. Las dos se rieron. Juani me dijo “ah sí, ¿y cómo entró?, ¿cómo come?...y ¿cuándo va a salir?”. Matilde dice que su abuela le contó cómo se hacían los bebés... Mami, ¿me contás más por qué está ahí mi hermanito?”.





¡Cuántas preguntas juntas!

Y cuántas historias nos inventaban: la de la cigüeña, la de la semillita, que venimos de París o de un pollo...

Las preguntas sobre el embarazo y el nacimiento, son parte del crecimiento...y es muy saludable que pregunten. Como adultos debemos dar respuestas concretas, contestando lo que quieren saber. Tienen el derecho a ser escuchados y recibir las respuestas.

Primero debemos escuchar y así ver hasta donde necesitan saber, no contándoles cosas que aún no les interesan, no entienden o crean confusión.

Es bueno contarles que las parejas pueden expresar su afecto frente a otras personas y que tienen otros momentos más íntimos, en los que están solos y se abrazan, acarician y besan. En esos momentos se sienten muy bien, y pueden juntar sus genitales. Si la pareja está integrada por un varón y una mujer ésta puede quedar embarazada.

Esta explicación puede conformar a las niñas y niños pequeños, pero con el paso del tiempo querrán saber más. Podemos contarles entonces que, en una parte del cuerpo de las mujeres (los ovarios), se producen células muy pequeñas llamadas ovocitos y que en los testículos de los varones se producen células muy chiquitas y en gran cantidad, llamadas espermatozoides.

Cuando una mujer y un hombre se sienten bien y juntan sus genitales en un momento de mucho placer, el pene del varón entra en la vagina de la mujer y expulsa un líquido (semen) que tiene muchos espermatozoides. De la unión de un ovocito y un espermatozoide se forma una nueva célula (cigoto) a partir de la cual se inician muchos cambios (desarrollo embrionario y fetal). Durante nueve meses se alimenta por el cordón umbilical y se prepara para nacer.

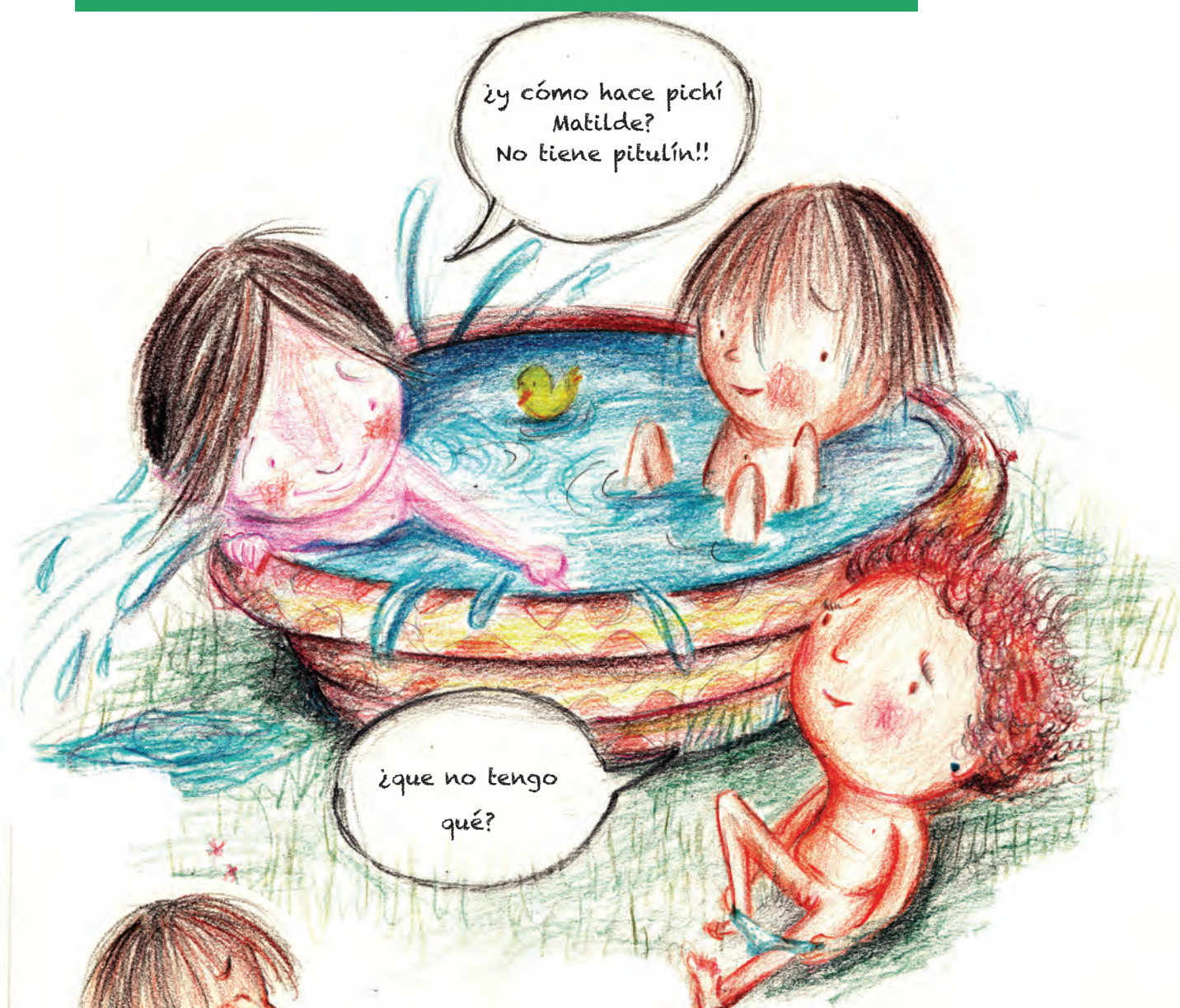
El nacimiento: ¡Qué acontecimiento!

- Un momento para contarles que luego de nueve meses de estar en el útero de la mamá, la beba o el bebé se ha desarrollado lo suficiente para nacer.
- El cuerpo de la mamá se prepara y la vagina (por donde sale el bebé) aumenta su tamaño para permitir el nacimiento.
- En algunos casos se produce por cesárea, que es una intervención quirúrgica que facilita el nacimiento.
- Podemos demostrarles que pueden contar con nosotros contándoles con alegría nuestras experiencias sobre el embarazo, hablándoles con la verdad sobre todos los temas, incluso aquellos que nos resultan complicados.
- En el caso de la adopción es importante hablar de este tema. Hay diferentes formas de abordarlo en función de cómo se ha hablado antes. Lo importante es conversar sin miedo ni engaños transmitiendo que adoptar es una forma más de tener hijos que hace muy felices a las familias.





Nuestros cuerpos... diferentes.



“Se nota que no tenés hermana. Mi hermana, hace pichí sentada, no puede hacer parada en el árbol, como nosotros. No te mires, vos sí podés. ¿No es cierto Matilde? Mamá nos contó que se llama pene”.





Las niñas y los niños siempre preguntan acerca de su cuerpo y del cuerpo de sus hermanos, amigas y amigos. Reconocen que existen diferencias entre el cuerpo del varón y el de la mujer, y quieren conocerlas y entenderlas.

Las familias tienen diversas formas de nombrar los genitales. Algunas de estas palabras son científicas y otras son “graciosas” o simpáticas, pero también pueden llegar a ser groseras.

Para nombrar nuestros brazos, manos, piernas, orejas y ojos, generalmente usamos una única palabra, pero nombramos a nuestros genitales de muy diversas maneras. Nos incomoda hablar de nuestros genitales y buscamos palabras que a veces ridiculizan y ocultan. Es importante conocer los nombres de los genitales para entendernos mejor.

Cuando nos comunicamos con los más pequeños desde el afecto, podremos contarles con naturalidad las diferencias en el cuerpo de varones y mujeres, de acuerdo a su edad y desarrollo. Explicarles que tenemos órganos genitales que se ven a simple vista (externos) y otros que están dentro del cuerpo (internos).

Nuestro cuerpo cambia, crece y se desarrolla, y existen etapas en que estas manifestaciones se hacen evidentes en forma más rápida. Estos cambios suceden en edades distintas y pueden abarcar varios años. Es muy importante que las niñas y los niños entiendan qué es lo que les está sucediendo en cada etapa.

Acompañarlos, sin ansiedades, permite pasar cada etapa de la vida con seguridad, confianza, responsabilidad y algo fundamental... ¡con alegría!

¿Cuáles son las diferencias?

En la mujer:

- los órganos internos son la vagina, el útero, las trompas de Falopio y los ovarios.
- los órganos externos son la vulva —constituida por labios mayores y menores—, el orificio de la vagina y el clítoris. Es importante que también conozcan que en la vulva se encuentra el orificio de salida de la orina (el meato urinario).

En el varón:

- los órganos externos son los testículos protegidos por la bolsa escrotal y el pene.
- los órganos internos son los conductos (epidídimo, deferentes y eyaculadores), las vesículas seminales, la próstata, la glándula de Cooper, la uretra prostática y la uretra peneana.





El respeto a la intimidad y la privacidad.

Jugamos y nos conocemos.



“Mira Enzo; cuando hay alguien en el baño, todos tenemos que esperar. Los grandes, los pequeños, todos. Vos me entendés???”





En algunas situaciones de juego los más pequeños de la familia, hacen cosas que molestan la intimidad de otras personas. Es ahí que tenemos la oportunidad de conversar sobre cómo cuidar y respetar su propia intimidad y de las demás personas, sin importar la edad. Por ejemplo, contarles que hay partes del cuerpo que cubrimos con ropa interior, que son partes íntimas. Y que sólo quienes los cuidan, por razones de higiene o salud pueden verlos y tocarlos. Un juego, algo que sucedió en la escuela o en el barrio, algo que vieron en la televisión, puede iniciar el diálogo acerca del respeto que debemos tener de nuestro cuerpo, de nuestra intimidad y la de los demás. Debemos promover en las más pequeñas y pequeños, que su cuerpo les pertenece, que debe ser cuidado y respetado por todas las personas. Si esto no sucede pueden y deben conversarlo con las personas de su confianza.

Alrededor de los cuatro años, cuando comienzan a vestirse e ir al baño por su cuenta, empiezan a sentir pudor o vergüenza y no quieren ser vistos desnudos. Es necesario respetar su intimidad; esto colabora con su desarrollo y confianza.

Las niñas y los niños juegan descubriendo y explorando su cuerpo y el de los demás, son actividades que les dan placer y satisfacen su curiosidad. Jugar “al doctor”, a “los novios”, a “las mamás” y “los papás”, al cuarto oscuro, o también mostrarse desnudos o enseñarse los genitales, son formas de manifestar la sexualidad en la infancia. Muchas veces, por lo que “aprendemos” en la sociedad, limitamos más a las niñas que a los niños, es importante darle un trato igualitario en estas situaciones.

Es una actividad saludable si hay acuerdo y reglas respecto al cómo, dónde y cuándo jugar o dejar de hacerlo.

Deja de ser un juego cuando se obliga y/o somete a otra/o a realizar alguna actividad vinculada a lo sexual. Esto despierta angustia y malestar en quien está siendo sometido. Es una situación abusiva, no importando el vínculo, la edad y/o género.

Conociéndome

- Tocarse los genitales es una conducta habitual y parte de la curiosidad en las niñas y los niños pequeños. El autodescubrimiento y conocimiento del cuerpo tiene a la masturbación como parte de ese proceso. Algunas/os niña/os suelen realizarla durante un tiempo y poco a poco la van abandonando. Al llegar a la adolescencia se retomará esta actividad autoerótica.
- Existen muchos conceptos y prejuicios entorno a la masturbación. Cada familia tendrá una postura ante ella. Muchas veces puede resultar incómodo para las madres, los padres u otras personas abordar este tema con fluidez.
- Este hecho se puede aprovechar para hablar sobre la importancia del cuidado y el respeto a la intimidad, explicando que la masturbación, así como otros hechos cotidianos de nuestra vida, también son parte de esa intimidad que debe ser respetada.
- Conversar -de esta manera- sobre la masturbación, como un acto privado e íntimo, contribuye al aprendizaje del respeto por su propio cuerpo, el de los demás y el cuidado de sí.





Capítulo 3

“Entrando en la adolescencia: la edad de los cambios”



La edad de los cambios.



“Che, viejo, no sabés... hoy estábamos con Chichela en los secadores y Martita la peluquera nos pidió consejo sobre cómo encarar la charla con los chiquilines de ella. Viste que están grandes ya. Osvaldito entró en el liceo y a la nena ya la están dragoneando. Tienen su grupito de amigos, piden para ir a los bailes... bueno, lo mismo que pasó con los nuestros ¿Te acordás? Y Chichela estuvo impecable. “Mirá Marta”, le dijo, “vos te acordás cuándo tenías la edad de tus gurises, no hace tanto tampoco. Eras un poquito insoportable y muy enamoradiza. ¿Y qué hicieron tus viejos? Te dieron tu espacio, te acompañaron y... tan mal no saliste, mijita. Es la edad de los cambios... que le vas a hacer”.





Recordar cómo nos sentíamos y qué nos pasaba en nuestra adolescencia, es una buena manera de acompañar a “los chiquilines” en esta nueva etapa que están viviendo. Es verdad que antes, en algunas de nuestras familias, escuelas y liceos, no se conversaba mucho acerca de la sexualidad y los cambios de esta edad.

Por eso es bueno repasar algunas ideas que nos pueden ayudar a entenderlos y hablarles.

- Cambian de ánimo y de humor con facilidad (del enojo a la tristeza de un momento a otro).
- Cambian los gustos, las actitudes y las actividades que hacen, que son típicas de la edad. Disfrutan de escuchar música, bailar, hacer deportes, estar con sus pares.
- “Para algunas cosas son grandes y para otros chicos”. De depender totalmente de los adultos en la niñez, pasan a tener y querer, más independencia y autonomía. Pero igual necesitan de adultos que los acompañen (familias, docentes, amigos, vecinos) y que les permitan transitar en forma saludable este período.
- “Las madres y los padres ya no son los mismos y sienten que los grandes ya no los entienden (y a veces esto es así)”. Los adultos “superpoderosos” que todo lo saben, se transforman en una imagen más “real”. Pueden sentir que los grandes no los comprenden y también les molestan sus preguntas y respuestas. Esto se traslada a todo el mundo adulto, porque a la vez que los interpelan y transgreden, son sus modelos y guías.
- “Las amistades y los grupos son lo máximo”. En este juego entre generaciones (adultos y adolescentes), el grupo de pares es fundamental. Quieren formar parte de un grupo, escuchar la misma música, ponerse la misma ropa, ver los mismos programas de TV.
- Se comienzan a preguntar “quién soy y quién quiero ser”. En muchos casos se da una búsqueda de sí mismos, con preguntas y dudas, donde construyen nuevos pensamientos, sentimientos e ideales. Aparecen “personas especiales”, se enamoran, se ilusionan y desilusionan, se acercan a nuevos grupos de estudio, del club, de la esquina, de la iglesia, la barra de esto o de aquello...
- Estos cambios son vividos y expresados de forma diferente, dependiendo de la cultura, la sociedad y la orientación sexual entre otros. Es importante conversar y buscar estrategias para que todas y todos nos vinculemos de manera equitativa.

La pubertad y la adolescencia son etapas de transformaciones que se manifiestan en la sexualidad:

- cambios en el cuerpo (cambios corporales).
- maduración de los órganos sexuales, con la posibilidad de procrear (de tener hijos).
- cambios en los afectos, vínculos y relaciones.
- iniciación de las relaciones sexuales en el sentido más amplio y diverso.
- conversar -de esta manera- sobre la masturbación, como un acto privado e íntimo, contribuye al aprendizaje del respeto por su propio cuerpo, el de los demás y el cuidado de sí.





El cuerpo cambia...

todo se transforma.



“Tío, no voy más a la práctica de fútbol” me dijo Franco -mi sobrino que vive en casa-. Le pregunté que pasaba y me contó: “Nada, nada...los gurises me agarran para la joda en el vestuario. Es que todavía no me han salido pelitos...ni en la cara...ni ahí, tá...donde vos sabés”. Y tuve que encarar el partido... Llamé a Marta que estaba en la cocina y por suerte Agustina ya estaba allí . Nos juntamos en la mesa y con la merienda de por medio, arranqué. Le conté lo que me había pasado cuando tenía más o menos su edad, qué sentía, qué dudas tenía... Agustina le dijo “Primo, cuando entré al liceo me empecé a sentir medio rara, me salieron granitos y ya ningún vaquero me entraba en la cintura...y lo conversé con mamá”. Marta que la tiene clara, le contó algunos de los cambios que le van a ir pasando con su cuerpo, que es normal que se sienta así y que a todos nos pasó. Antes de ir a acostarse Franco me dijo “tío, mañana voy al club...y les voy a decir a los gurises que de esto está bueno hablar...”





Si miramos a nuestro alrededor nos damos cuenta que somos diferentes. Si salimos a caminar por el barrio nos vamos a cruzar con altos y bajas, morochos y rubias, gordos y flacas, con esto más grande y aquello más chico... Además nuestro cuerpo va cambiando con el tiempo y la edad.

Nuestro cuerpo es el resultado de lo que heredamos de la familia y las condiciones en que hemos crecido. Pero todos aprendemos valoraciones acerca de él y esto determina qué nos gusta y qué no, qué ropa queremos ponernos y cómo nos queda, así como cuáles son nuestros modelos.

Nuestros cuerpos “diferentes” no aparecen en la tele, en la publicidad, las revistas y los afiches de la calle. Esos son cuerpos casi siempre “perfectos”, atléticos y musculosos, que muestran un cierto ideal de belleza que casi nunca es el que nos muestra el espejo. Muchos “gurises” creen que deben parecerse a esos modelos para sentirse queridos y aceptados por los demás.

En la pubertad se producen importantes cambios corporales que pueden afectar, tanto la imagen de nosotros mismos, como la imagen que nos devuelven los demás. Por eso es importante conocer nuestros cuerpos y sus cambios. Aprender a valorarlos y ayudar a nuestras hijas e hijos a tener sentimientos de confianza con su cuerpo. Conversar, brindar y promover el intercambio en familia evita temores y sufrimientos...“ahí se juega el partido”.

Cambios y más cambios ... en los cuerpos de los “gurises”:

- les crece el pelo (vello) en las axilas, en el pubis, en las piernas y en los brazos.
- transpiran más y aparecen nuevos olores corporales.
- les salen granitos (acné) en la piel de la cara, el pecho y la espalda.
- a las chicas las caderas se les ensanchan, les crecen los senos, se les marcan los pezones y les crece vello alrededor de la vulva.
- a los varones les cambia el tono de voz (se hace más grave), les crece barba, bigote y vello en el pecho y alrededor del pene. Comienza a producir semen y tiene las primeras eyaculaciones.
- las chicas comienzan a tener secreciones vaginales, tienen la primera menstruación (menarca) y en el caso de mantener relaciones sexuales pueden quedar embarazadas.





Todo madura...

hasta los órganos genitales.



“Vino a decirme a mí...pero no quiere ni hablar delante del padre. Aunque le expliqué que la menstruación no es sólo cosa de mujeres, ella dice que el padre no debe de entender nada”. “Se enfermó mi mejor amiga”, así me arrancó la charla. Le aclaré que no se enfermó. Ahora cada tanto dice menstruación...pero no quiero que lo viva como algo de lo que hay que esconderse. Como el Oswaldito que pone a lavar las sábanas de mañana. Nunca lo hacía antes y él cree que no me doy cuenta. Quedó pronta la tinta, Chichela. Estaría bueno que los dos chiquilines supieran lo que les pasa, pero no sé cómo hacerlo. ¿Qué decís Chichela? ¿Sale un descuento por buenos consejos?”.





Me vino... la duda.

La aparición de la primera menstruación (menarca) es diferente para cada adolescente y un momento importante en sus vidas. Con 12 o 13 años pueden estar esperando que suceda porque algunas de sus amigas, primas o hermanas ya lo vivieron y sienten que están creciendo, pero las más chicas pueden sentir vergüenza, pudor, temor o ansiedad. Por eso es recomendable hablarles antes.

Para que el momento de la primera menstruación no se viva con angustia, confusión y preocupación por las adolescentes, o con rareza, asco o burla por los varones, es importante que tengan información. No es solamente “un tema de mujeres”, a cualquiera le puede interesar saber y sentir curiosidad.

Es importante aclarar que no es una herida ni una enfermedad, ni algo sucio, ni feo, por el contrario: es parte del crecimiento y de la prueba de que nuestro cuerpo funciona bien. Es por eso que podemos hablar del tema desde antes que comience la pubertad y está bueno hacerlo con naturalidad. Por esto es que la educación sexual existe hoy desde los primeros años de la escuela.

¿Cómo les explicamos qué es la menstruación?

Si hemos conversado sobre educación sexual desde la infancia siempre será más fácil, porque podemos retomar lo ya dialogado.

- Cada mes el útero se prepara para recibir un embrión, como la gran mayoría de las veces eso no sucede, se produce una pérdida de sangre por el orificio de la vagina, que dura de 3 a 7 días dependiendo de la mujer.
- La mayoría de las mujeres comienzan a menstruar entre los 11 y los 15 años y dejan de hacerlo alrededor de los 50 años, aunque esto puede variar de una persona a otra.
- Las primeras menstruaciones pueden ser muy irregulares en el tiempo, pero poco a poco este proceso se regulariza y se suceden cada 28 o 30 días aproximadamente. Comentarles a todos los miembros de la familia que pueden o no sentir cambios físicos (dolores menstruales) y emocionales (estar más sensibles), pero que son comunes y no debemos preocuparnos.
- Muchos mitos (creencias falsas) se transmiten sobre la menstruación: “no hay que bañarse o lavarse la cabeza”, “hay que evitar hacer deportes durante esos días”, “no hay que andar descalza” y otras tantas cosas.
- El comienzo de la menstruación es señal que la mujer pueden tener bebés (quedar embarazada), lo que no significa que sea el momento de ser madres o la etapa de la vida apropiada para la maternidad. Todavía falta tiempo para empezar una nueva familia y encarar un proyecto de vida adulta.





Y... ¿los varones?

Durante la pubertad, comienza la producción de semen y ocurren las primeras eyaculaciones, que también se pueden producir durante el sueño. Es necesario explicarles que es esperado y natural que suceda, al igual que si estimulan sus genitales (masturbación). Por eso no es un tema solo para hablar entre varones, las chicas también se interesan, necesitan informarse y pueden informar.

Al igual que la primera menstruación, las eyaculaciones en los varones son una señal de que su cuerpo ha comenzado a madurar y que si tienen relaciones sexuales, puede producirse un embarazo.

Sensaciones

y necesidad de experimentar.



“Roberto, mirá los noviecitos acá enfrente...¡mirá estos dos, apretando frente a los varones! Así quedan después...con las hormonas revolucionadas. Tenés que hablar con Federico de lo que les pasa a los hombres a esa edad. Bueno, las gurisas tampoco están jugando a la rayuela. Viejo ¿si logramos sacar del cuarto a Federico y Sofia y hablamos los cuatro juntos?”.





Las “hormonas se revolucionan” en los varones y en las mujeres adolescentes, el autoerotismo es parte de esa “revolución”. Es parte del desarrollo esperable de la sexualidad. Cuando llega la pubertad, el cuerpo y en especial los genitales comienzan a sentirse de manera distinta, siendo una fuente de sensaciones placenteras.

El autoerotismo es una parte del ejercicio de la sexualidad presente durante toda la vida, pero tiene características diferentes según la edad y el género. Desde los primeros meses de vida y a lo largo de la infancia, las niñas y los niños se tocan distintas partes de su cuerpo para explorarlo y obtener placer.

Cuando llega la pubertad aparece la curiosidad, la necesidad de experimentar sensaciones erótico-placenteras, acompañadas con fantasías, imaginación y deseo sexual. Es importante conversar con “los chiquilines” que la masturbación es parte de nuestra intimidad, un aspecto más de nuestra sexualidad que permite conocernos y darnos placer.

Frente a las varias preguntas y creencias vinculadas a la masturbación, es mejor conversar sobre el tema para que tengan la información correcta.





Dime con quién andas... viviendo la adolescencia.



“¿Estás preocupada Romina? Si no te respondió tu prima es porque anda rayada del todo. Si le mandaste mensaje por el Facebook no hay duda que lo recibió. Pasá y andá al cuarto que debe estar ahí. Vos tendrías que hablar con ella, sos la prima y quizás te escuche”.



“Tío, ¿y si le preguntamos juntos que le pasa?. No te enojés!!”



Los cambios ocurren también en nuestros vínculos y relaciones. Los amigos y las amigas, los novios y las novias, los enamoramientos y las peleas son parte muy importante al momento de vivir la adolescencia. A veces no entendemos sus reacciones, sus modas y relaciones y esto es muy movilizante para los adultos.

Los vínculos y las relaciones con los pares son fundamentales, y aunque a veces entenderlos sea un ejercicio complejo, es muy importante promoverlos y habilitarlos, sin perder la comunicación con nosotros y otros referentes adultos.

La forma en que se relacionan en la adolescencia depende del modo y el contexto en que somos educados (en la casa, la escuela y en el barrio), en lo que se espera de cada uno de nosotros y en las experiencias que nos ha tocado vivir. También en los mensajes que se reciben a través de referentes, amistades, vecinos, la televisión e internet. Las distintas formas de relacionarse pueden generar situaciones agradables pero también situaciones de violencia o que violenten derechos.

Los relacionamientos violentos pueden ocurrir con desconocidos, pero es usual que pase entre personas cercanas, en la familia y/o la pareja y en diferentes espacios y ámbitos, la calle, los centros educativos, el trabajo, el deporte y hasta en internet; cuando se insulta, amenaza, humilla o se estimula a hacerlo.

Si bien hay que prestar atención a estas situaciones para poder conversarlas, es fundamental no olvidar las otras: las situaciones y relaciones agradables. Cuidar de unas y otras es igual de importante.

El mundo de relaciones también está atravesado por la sexualidad, se producen las experiencias de enamoramiento y búsqueda de pareja, de igual o distinto sexo. Es posible que hijas e hijos tengan parejas ocasionales, encuentros puntuales o relaciones de noviazgo más o menos largas en el tiempo. Suelen enamorarse de manera intensa y pasajera, como parte de un proceso de aprendizaje de formación de parejas.

Estos procesos pueden ser vividos por las y los adultos referentes de forma muy diferente. Es importante dialogar, no negarlas o hacer de cuenta que no pasa nada y tampoco reprimirlas.

Conversaciones diversas

Cada familia puede conversar estos temas de manera particular, pero lo importante en todos los casos es:

- generar espacios de diálogo, escucha e información para tomar las decisiones.
- respetar la diversidad, reafirmando que no hay una sola manera de vivir la sexualidad. Las y los adolescentes podrán sentirse atraídos por personas del mismo sexo, de distinto o de ambos sexos. Deben sentir nuestro apoyo y que como familia, lo que más queremos, es que sean felices.
- estar atentos a los tipos de vínculos que establecen, sobre todo para pensar juntos si están basados en la desigualdad, el maltrato o la violencia que muchas veces comienzan desde el noviazgo o en las primeras parejas.

Algunos ejemplos de estas situaciones son:

- La violencia física: cuando existen golpes, "piñazos", quemaduras, patadas, tirones de pelos, pellizcos o empujones.
- La violencia psicológica: los celos excesivos, el acoso, los continuos mensajes a través del celular para saber dónde están, con quiénes y que están haciendo, los enojos frecuentes, el prohibir vestirse de tal manera o los comportamientos y conductas que anulan al otro (humillar, destrar, burlarse, limitar la libertad, etc.), cuando se le rompen cosas, cuando se le quitan, esconden o queman las pertenencias.
- La violencia sexual: hacer que alguien tenga cualquier actividad sexual aunque no quiera (besos, caricias, relaciones sexuales, tocar/se las partes íntimas, hacerle ver pornografía, sacarle fotos, etc.)





Capítulo 4

**“Divertirse
y cuidarse”**



Relaciones...

relaciones sexuales.





“Y...lo pregunto ahora. Mi viejo se va a enojar, pero tengo que preguntar. Estoy segura que se va a enojar, un poco, pero pregunto igual. Ya sé lo que va a decir, casi lo estoy escuchando: ¿cómo vas a preguntar eso delante de tu hermana?. Pero, Sofía tiene 13 años, ya tiene que saber de estas cosas ¿O no? No me voy andar escondiendo. Yo lo pregunto ahora, tampoco es tanto preguntar si a las mujeres les duele cuando lo hacen por primera vez. Y si no dice nada, miro a mi madre que ella va a entender un poco más y me va a responder seguro...”

Es posible que las y los adolescentes quieran saber qué es “hacer el amor”, “tener relaciones” o si “la primera vez siempre duele”. Muchas personas tienen prácticas y relaciones sexuales sin saberlo o con información errónea sobre el tema. Aunque se hable de esto en la “barra de amigos”, la internet, la televisión o la radio, es importante darles un espacio de diálogo cercano y cotidiano para poder preguntar. Sobre todo para aclarar los mitos y falsas creencias transmitidas sobre el acto sexual, las posibilidades o no de embarazarse y muchos temas más.

Para todos, las relaciones sexuales deben ser encuentros íntimos, corporales y emocionales en la pareja, donde se comparte el afecto, el amor y se encuentra placer, siempre teniendo en cuenta que pueden ser entre parejas del mismo o distinto sexo.

Es un derecho de cada persona, tomar las decisiones responsables de cuándo iniciar las relaciones sexuales. Como integrantes de la familia debemos aconsejar que, llegado ese momento tan personal, elijan siempre con responsabilidad con quién y cuándo; que se sientan seguras o seguros, respeten sus propios tiempos y los de los demás. No deben sentirse presionados por amigas, amigos o parejas, nadie puede obligarlas/os y tampoco obligar a nadie...y saber, como siempre, que pueden contar con su familia si lo necesitan.





¿Llevo preservativos?



“¡¡¡Hoooolaaaaaaa!!! ¿Por qué tenés el celular apagado? Te mandé un mensaje hace un rato, para preguntarte algo del baile, miralo. ¡¡¡Baahhh!!! Te cuento por las dudas que no llegue, ¿a vos te parece que tenemos que llevar condones al baile? Digo... por si Federico y Sebastián no llevan. ¿Qué decís? Contestame. Si tenés dos llamadas perdidas son mías. El otro día mi tía me dijo que tenía preservativos para mujeres, si vos me acompañás, yo le pido. Pero sólo si me acompañás”.





El mejor consejo es dialogar, “llevar” y usar preservativos. Hablar de los métodos anticonceptivos con adolescentes y jóvenes es una forma de cuidarlos y cuidarlas y cuidar a los demás, porque si los usan de forma correcta, pueden prevenir infecciones y embarazos no deseados. Recordando a su vez que es recomendable su uso en las relaciones entre varones.

Es importante recordarles que el preservativo masculino y femenino, son los únicos métodos que además de evitar embarazos, previenen y protegen de las infecciones que se transmiten sexualmente, por eso siempre hay que usar preservativo, sin importar el uso de otros métodos anticonceptivos elegidos.

Uso del preservativo



Controlá la fecha de vencimiento. Abrilo con cuidado para no romper el contenido. No uses los dientes. No lo guardes en bolsillos ajustados, ya que el calor lo arruina.



Ponelo sobre el pene erecto, apretando la punta para que no quede aire.



Desenrollalo totalmente hasta la base.



Cuando termines, sacalo antes de perder la erección.



Hacele un nudito y tiralo a la basura.

Además del preservativo, existen otros métodos anticonceptivos, por ejemplo:



preservativo femenino



DIU



pastillas anticonceptivas



parche



diafragma

Se pueden retirar los preservativos masculinos (condones) de los servicios de salud. Tienen derecho (como mínimo) a 15 preservativos gratis por mes. También, en el centro de salud, la mutualista o la policlínica del barrio, hay espacios de salud adolescente en los que se brinda atención confidencial, promoción de salud y asistencia integral, donde les pueden dar la información que necesitan para decidir cuál es el anticonceptivo más adecuado en cada caso.

En esta dirección: http://www.msp.gub.uy/uc_6016_1.html se pueden encontrar los lugares dónde se encuentran los espacios de atención integral de las y los adolescentes.

Reelaborado a partir de “Educación Sexual Integral – Para charla en familia”- Programa Nacional de Educación Sexual Integral- Ministerio de Educación- Presidencia de la Nación- República Argentina.





Te divertís

y te cuidas.





“Vení Chichela, que te quiero contar una cosa y con la música alta no se escucha nada. ¿Te acordás de Romina, mi nieta?, la hija de Alicia...ya tiene 17 años y cuando se enteró que veníamos a bailar, me dio preservativos. No sabés que vergüenza me dio al principio, imagínate. No te rías!! Pero me quedé contenta y tranquila que sepa cuidarse del embarazo pero también de enfermedades...de las sexuales. Tomá, te regalo uno “para disfrutar y divertirse de forma segura”...te lo digo como me lo dijo ella”.

Es común que nos complique conversar acerca de enfermedades, sobre todo las llamadas infecciones de transmisión sexual (ITS). Pero tenemos derecho a la información sobre ellas, además de lo que se trabaja en los centros educativos. La información es lo que nos va a permitir cuidarnos y atender las infecciones a tiempo.

El VIH, la sífilis y la hepatitis B son algunas de las infecciones que se pueden transmitir si se tienen relaciones sexuales vaginales, orales o anales sin protección (preservativo) con una persona infectada. Por eso es tan importante el uso correcto del preservativo, que es el más efectivo modo de cuidarse y cuidar a la pareja.

Las ITS también pueden transmitirse por la sangre al compartir jeringas, al hacerse un tatuaje o piercing con materiales sin esterilizar, o de la madre infectada al hijo/a durante el embarazo, parto y lactancia. Algunas de estas infecciones pueden verse directamente, otras veces no se ven ni se sienten y es por ello que la persona y su pareja no saben que están infectadas.

Todas las ITS se pueden prevenir cuidándose y sobre todo informándose y aprendiendo a protegernos entre todas y todos. Es importante recordar que en los centros de salud y en los espacios de salud adolescente podemos recibir más información, consultar a los equipos de salud y despejar las dudas, preocupaciones y prejuicios.



“Derechos son derechos”

La Educación Sexual en el sistema educativo de nuestro país, es un derecho de niñas, niños y adolescentes. De esta forma estamos dando respuesta a los mandatos legales, nacionales e internacionales. Es así que niñas, niños y adolescentes tienen derechos y nuestro Estado asume responsabilidades que se encuentran expresadas en la “Convención Sobre los Derechos del Niño” de las Naciones Unidas.

Uruguay ratificó la “Convención Sobre los Derechos del Niño” y además estableció una serie de normas jurídicas que los protegen y promueven, como los son la Ley General de Educación y la Ley de Defensa del Derecho a la Salud Sexual y Reproductiva.

En estas normas se define la necesidad de la Educación Sexual, así como las obligaciones generales del Estado y del sistema educativo en relación a estos temas.

Otra forma de dar respuesta a las normas es ofrecer y aumentar la información a través de una comunicación honesta acerca de estos temas, que incluya la participación activa de las familias como agente fundamental para el ejercicio de los derechos y la promoción del desarrollo saludable de las niñas, niños y adolescentes.

Educación Sexual – Marco Jurídico-Normativo

- Constitución de la República (Art. 70). Obligatoriedad de la enseñanza.
- Ley N° 18437 - Ley General de Educación (Art. 40). La educación sexual contemplada como línea transversal: “La educación sexual tendrá como propósito proporcionar instrumentos adecuados que promuevan en educadores y educandos, la reflexión crítica ante las relaciones de género y la sexualidad en general para un disfrute responsable de la misma”.
- Ley N° 18426 — Ley de Defensa del Derecho a la Salud Sexual y Reproductiva (Art. 7). “Todo niño, niña o adolescente tiene derecho a la información y acceso a los servicios de salud, inclusive los referidos a la salud sexual y reproductiva...”.





Referencias Bibliográficas

Hernández Morales, Graciela y Jaramillo Guijarro, Concepción (2006).
La educación sexual de niñas y niños de 6 a 12 años. España: Ministerio de Educación y Ciencia.

Harris, Robie y Emberley, Michael (il.) (1999).
¡Es alucinante!: Un libro que habla sobre óvulos, espermatozoides, nacimientos, bebés y familias.
Barcelona: Serres.

Harris, Robie y Emberley, Michael (il.) (2005).
Sexo... ¿qué es?: Desarrollo, cambios corporales, sexo y salud sexual. Barcelona: Serres.

Harris, Robie y Emberley, Michael (il.) (2006).
¡No es la cigüeña!: Un libro que habla sobre niñas, niños, bebés, cuerpos, familias y amigos.
Barcelona: Serres.

Muñoz, Vernor (2010).
Educación sexual, derecho humano: La piedra y el viento. Montevideo: CLADEM.

Programa de Educación Sexual. ANEP, Instituto Interamericano sobre Discapacidad y Desarrollo Inclusivo, UNFPA Uruguay, UNICEF Uruguay (2011).
Es parte de la vida. Material de apoyo sobre educación sexual y discapacidad para compartir en familia. Montevideo.

Programa Nacional de Salud de Adolescencia y Juventud. MSP, UN Uruguay y Programa APEX-CERRO. Universidad de la República (2010).
La salud es tu derecho. Montevideo.

ROUDINESCO, Elisabeth (2004).
La familia en desorden. Barcelona : Anagrama.

UNESCO (2010).
Orientaciones Técnicas Internacionales sobre Educación en Sexualidad. Un enfoque basado en evidencia orientado a escuelas, docentes y educadores de la salud. Santiago: UNESCO.





Ahora es tu turno!!!!

Implementar la Educación Sexual en Uruguay es un gran desafío. Comunicarnos con madres, padres y responsables quizá es el mayor reto. Luego de la lectura de "Está bueno conversar..." queremos conocer su opinión. Les solicitamos completar la siguiente ficha, marcando la opción que considere más adecuada. Esta ficha puede ser entregada en los centros educativos (escuelas, liceos, UTU, IFD).

Desde ya les agradecemos su tiempo, participación y aportes.

Ficha de Evaluación

	Sí	Más o menos	No
"Está bueno conversar...":			
- les resultó interesante			
- les permitió sentirse cómodos			
- les enseñó algo			
- favoreció el diálogo familiar			
- ayudará a abordar y resolver nuevas situaciones			
Los temas planteados:			
- son oportunos			
- son nuevos			
- aclaran dudas			
Esta publicación:			
- es útil			
- les sorprendió			
- les agradó			
Si lo desean pueden realizar un comentario:			

