

LLÉVATE ESTE FOLLETO Y
LÉELO CUANDO



ERES UNA PERSONA JOVEN?

LA DIVERSIDAD DE PENSAMIENTOS Y SENTIMIENTOS SEXUALES DURANTE LA ADOLESCENCIA ES HABITUAL.

A VECES, EL DESARROLLO DE TU SEXUALIDAD PUEDE CONFUNDIRTE O PREOCUPARTE. EN ESOS MOMENTOS PUEDE SER ÚTIL HABLAR CON UN ADULTO DE CONFIANZA.

RECUERDA:
¡NO ESTÁS SOLO!



La sexualidad es una dimensión central que acompaña al ser humano a lo largo de la vida.

- Los jóvenes suelen empezar a desarrollar intereses sexuales por otras personas en la pubertad o en torno a ella, y algunos pueden experimentar impulsos o intereses sexuales incluso antes.
- Tener un interés sexual por personas de tu edad en la adolescencia es totalmente normal. La adolescencia es una etapa de autodescubrimiento y contemplación de diversos aspectos de la sexualidad.
- Algunos jóvenes pueden reconocer en sí mismos un interés por personas más jóvenes. Pensar en diversos aspectos relacionados con la sexualidad a menudo no implica que los pensamientos sean permanentes o que alguna vez se traduzcan en acciones.

Los pensamientos sexuales con niños en una persona joven pueden estar relacionados con una amplia variedad de factores. Con el apoyo adecuado, puedes explorar tu sexualidad con un adulto de confianza y conocerte mejor a ti mismo.

Vida social

Algunos jóvenes pueden tener dificultades para relacionarse con personas de su edad por diversas razones, que a veces pueden hacer que les resulte más cómodo o fácil interactuar con niños más pequeños. Es totalmente normal que los jóvenes tengan amigos de distintas edades; no hay nada malo en ello. Sin embargo, en el caso de salir con personas o tener parejas sexuales mucho más jóvenes, es importante recordar que, debido a la diferencia de edad, mantener relaciones sexuales podría ser ilegal.

Los cambios de la pubertad

Los cambios hormonales durante la pubertad pueden intensificar temporalmente el deseo sexual. Esto es completamente normal, y a veces una persona joven puede notar que surge una atracción sexual en situaciones cotidianas en las que están presentes niños bastante más pequeños. En estos casos, es importante respetar tanto los límites propios como los de los demás.

Salud mental

Algunos problemas de salud mental y rasgos de comportamiento pueden, en ocasiones, dar lugar a pensamientos sexuales con niños. Es el caso, por ejemplo, de los pensamientos compulsivos y las dificultades para comprender las causas de las propias acciones sexuales.

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE LA EDUCACIÓN SEXUAL?



BIENESTAR EMOCIONAL

Saber cómo construir relaciones sanas y establecer límites favorece tu bienestar emocional al ayudarte a crear y mantener conexiones positivas con los demás.

PREVENCIÓN DE DAÑOS

La educación puede ayudarte a comprender la importancia de respetar tus propios límites y consentimiento y los de los demás, lo que reduce el riesgo de desarrollar conductas nocivas.

EMPODERAMIENTO

La educación sexual te empodera para tomar decisiones informadas sobre tu propio cuerpo y tus relaciones, y te proporciona herramientas para defender tus propios límites y tu bienestar.

PREVENCIÓN DE LA VICTIMIZACIÓN

Al conocer los comportamientos inadecuados con los niños, podemos reducir la probabilidad de que tú mismo te conviertas en víctima o participes involuntariamente en acciones dañinas.

CONSECUENCIAS JURÍDICAS

Debes ser consciente de que las acciones sexuales con niños mucho más pequeños que tú pueden ser ilegales y acarrear graves consecuencias legales.

¿QUÉ PASA SI TIENES PENSAMIENTOS SEXUALES CON NIÑOS MÁS PEQUEÑOS?

LA EVOLUCIÓN DE LA SEXUALIDAD

Es importante comprender que tener pensamientos y sentimientos sexuales ocasionales con niños cuando eres joven puede ser una parte natural del desarrollo sexual.

COMPARTIR TUS PREOCUPACIONES

Si los pensamientos y sentimientos se hacen más permanentes o tú mismo te preocupas por ellos, es importante que hables con un adulto de confianza.

ADULTO DE CONFIANZA

Un adulto de confianza pueden ser tus padres, un tutor, un profesor, un orientador escolar, un monitor juvenil u otro adulto en quien puedas confiar. Puede ser difícil hablar de estos pensamientos, pero recibir orientación y apoyo puede ayudarte.

LOS PENSAMIENTOS Y SENTIMIENTOS NO SON ILEGALES

Negar o ignorar tus pensamientos y sentimientos no hará que desaparezcan. Conviene recordar que llevar tus pensamientos y sentimientos sexuales a la acción podría ser ilegal.

PUEDES CONTROLAR TU COMPORTAMIENTO

No puedes controlar los sentimientos y pensamientos sexuales con niños, pero puedes aprender a controlar tu comportamiento para que esos pensamientos y sentimientos nunca se traduzcan en acciones sexuales. Es posible vivir una buena vida con estos pensamientos y sentimientos.

BUSCAR AYUDA

Si crees que existe la posibilidad de que lleves tus pensamientos y sentimientos a la acción, es importante que busques ayuda para reforzar tus habilidades de gestión emocional.



AYUDA DISPONIBLE

Teléfono europeo de ayuda a la infancia 116 111



C S A P E
CHILD SEXUAL
ABUSE PREVENTION
AND EDUCATION



Save the Children



Financiado por
la Unión Europea

Financiado por la Unión Europea. Sin embargo, los puntos de vista y las opiniones expresados son únicamente los de los autores y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea o la Comisión Europea. Ni la Unión Europea ni la autoridad otorgante podrán considerarse responsables de los mismos.