

LoveEd
GUÍA PARA PADRES

CRIANDO NIÑOS QUE
SON
FUERTES, INTELIGENTES Y PUROS

LoveEd

GUÍA PARA PADRES

CRIANDO NIÑOS QUE
SON
FUERTES, INTELIGENTES Y PUROS

Nihil Obstat
Reverendo John Balluff
STD Censor Deputatus
29 de abril de 2016

Permiso para publicar
Reverendo Joseph Siegel, DD, STL
Vicario General
Diócesis de Joliet
2 de mayo de 2016

Primera edición © 2017 por Coleen Kelly Mast. Todos los derechos quedan reservados.

Algunos materiales adaptados de los videos del programa *LoveEd* © 2016 *Respect4U*. Utilizados con permiso. Todos los derechos quedan reservados.

Las citas de las Sagradas Escrituras provienen de la *Biblia Latinoamericana*, © Sociedad Bíblica Católica Internacional (SOBICAIN). Utilizadas con permiso. Derechos reservados. Las citas seguidas de la abreviatura BJ son tomadas de la *Biblia de Jerusalén*, Tercera Edición © 2009 Desclée De Brouwer, S.A. Bilbao, España. Utilizadas con permiso. Derechos reservados.

Las citas del *Catecismo de la Iglesia Católica* (indicado como CIC) se toman de la traducción al español, y las citas de las encíclicas y documentos de los papas provienen de la © Librería Editrice Vaticana. Utilizadas con permiso. Derechos reservados.

Fotografías de la portada: © *Monkey Business Images*, *digitalskillet*, y *michaeljung* en *Shutterstock.com*. Ilustraciones internas desarrolladas por *Lyndon Studios* con *Reband Creative*, © 2016 *Respect4U*.

Traducido al español por Araceli Anatrella. Editado por Cecilia Beckwith, 2018.

ISBN: 978-1-5051-1194-1

Publicado en los Estados Unidos de América por
Saint Benedict Press, LLC
Casillero Postal 410487
Charlotte, NC 28241 www.SaintBenedictPress.com

Impreso en los Estados Unidos de América

Índice

Mensaje para los padres.....	vii
¿Por qué <i>LoveEd</i> ? ¿Por qué ahora?	ix
Introducción a <i>LoveEd</i>	xi
Entrenamiento para padres de <i>LoveEd</i>	1
Parte I	1
Parte II	2
Parte III	4
Parte IV	5
Continuando el trayecto	6
Capítulo 1: El plan de Dios escrito en nuestros cuerpos.....	7
Capítulo 2: Enseñanza de la sexualidad en el contexto del amor.....	15
Capítulo 3: <i>LoveEd</i> para su hijo desde el nacimiento hasta los 6 años.....	21
Capítulo 4: <i>LoveEd</i> en la “edad de la inocencia”	29
Capítulo 5: <i>LoveEd</i> para la pubertad	44
Capítulo 6: <i>LoveEd</i> para la adolescencia temprana.....	63
Apéndice	84
Recursos adicionales.....	97
Referencias Bibliográficas.....	99

Mensaje para los padres

Estimados Padres,

Criar hijos no es tarea fácil en la actualidad. Tanto usted como sus hijos son bombardeados con presiones constantes. No es ningún secreto que nuestra cultura tiene una obsesión por el sexo, pero realmente no comprende cómo vivir un amor verdadero y fiel. Las películas, la televisión, la internet y la música exponen a los niños desde muy pequeños a una percepción distorsionada del plan de Dios sobre el romance y las relaciones sexuales. Puede ser difícil recordar que Dios tiene un buen plan para dar amor y vida.

La vida de familia es más complicada que nunca en esta era de información, materialismo, utilitarismo, deportes competitivos, presión y ajeteo constante. Nuestra cultura está experimentando tasas bajas de matrimonio y registra tasas altas de divorcio. Sin embargo, sabemos que hay una verdad detrás de la vida de familia que nos esforzamos por vivir, tanto para nosotros mismos como para el bien común.

Esta situación cultural nos desafía diariamente y afecta nuestras decisiones continuamente.

Está usted preocupado cuando:

- ¿No puede encontrar ropa modesta para su hija de diez años?
- ¿Su hijo de ocho años invita a unos amigos a casa y se desaparecen al dormitorio con su tableta o computadora?
- ¿Su hija de once años le pide permiso para ir al centro comercial con sus amigos, niñas y niños, sin supervisión de un adulto?
- ¿A su hijo de trece años le permiten ver una película clasificada R en la casa de un amigo?
- ¿Su niño inquisitivo de siete años plantea preguntas sexuales después de ver un comercial de televisión o escuchar algo en la escuela?

Padres, ¡no están solos!

Entonces, ¿qué debemos hacer como padres? ¿Seguimos la corriente y aceptamos esto como el mundo real de la actualidad? ¿Confiamos en nuestros instintos paternales cuando nos sentimos incómodos con una situación? ¿Miramos a nuestra fe cuando tomamos decisiones paternales importantes?

Hace años, bautizamos a nuestros hijos en el Cuerpo de Cristo, la Iglesia, y prometimos criarlos a la luz de Cristo. Nuestros hijos necesitan nuestro amor y ayuda para mantenerse firmes en su fe y que puedan así experimentar la plenitud de la vida que viene solo a través de Jesucristo.

Su hijo le busca a usted para que lo guíe. Estudios muestran que los niños y adolescentes desean pasar más tiempo con su familia. Quieren amor, límites y disciplina incluso si parecen resistir. Dar prioridad a la fe y a las relaciones familiares requiere esfuerzo y disciplina por parte de los padres, al hacerlo, toda la familia se beneficia.

LoveEd está diseñado para ayudarlo a tener conversaciones más íntimas y significativas que puedan forjar una relación importante entre usted y sus hijos en torno a los temas del amor, la vida, la sexualidad y la pureza. *LoveEd* le ayuda a fortalecer a sus hijos con la verdad a medida que entran en las diversas etapas de desarrollo para que puedan convertirse en las personas que Dios quiere que sean y aprendan a amar de acuerdo a Su plan.

¡Usted puede hacerlo! Y *LoveEd* está aquí para ayudarlo.

Sinceramente,

Coleen Kelly Mast, MS

Autora, esposa, madre de cinco hijos y presentadora de radio en *EWTV*

¿Por qué LoveEd? ¿Por qué ahora?

Nada puede reemplazar a la familia

La familia es la primera escuela de vida y la huella recibida en ella es decisiva para el futuro desarrollo de la persona.

–Papa San Juan Pablo II, Mensaje para la Jornada Mundial de la Paz, 1998

La fuerza del amor

En la vida familiar hace falta cultivar esa fuerza del amor, que permite luchar contra el mal que la amenaza. El ideal cristiano, y de modo particular en la familia, es amor a pesar de todo.

–Papa Francisco, *Amoris Laetitia*, 2016

El amor puede transformar

Vuestra vocación no es fácil de vivir, especialmente hoy, pero el amor es una realidad maravillosa, es la única fuerza que puede verdaderamente transformar el cosmos, el mundo.

–Papa Benedicto XVI, Encuentro Mundial de las Familias, Milán, 2012

Una unión de personas a la imagen de Dios

La Palabra de Dios confía en las manos del varón, de la mujer y de los hijos para que conformen una comunión de personas que sea imagen de la unión entre el Padre, el Hijo y el Espíritu Santo.

–Papa Francisco, *Amoris Laetitia*, 2016

La información sexual siempre pertenece en el contexto del amor

La información sobre la sexualidad se proporciona en el contexto más amplio de la educación del amor.

–*The National Directory for Catechesis* (Directorio Nacional de Catequesis),
Obispos de los Estados Unidos

Introducción a LoveEd

Esta *Guía para padres* forma parte de *LoveEd*, un programa multimedia que ayuda a los niños a descubrir la asombrosa verdad sobre la sexualidad humana. Combina las hermosas enseñanzas de la Iglesia Católica con la verdad científica para enseñar a los niños lo que necesitan saber a la edad apropiada. El objetivo de *LoveEd* es ayudar a los padres a criar niños fuertes, inteligentes y puros.

En este libro y en los videos para padres hemos incluido información para ayudarlo a enseñar estos temas en el hogar mientras sus hijos son pequeños. Ambos, el libro y los videos, le ayudarán a guiar a sus hijos hacia una comprensión cristiana del amor virtuoso y la sexualidad humana.

Entrenamiento para padres

El evento de capacitación para padres tiene siete videos que se completan en cuatro partes. Hay un tiempo planificado entre estos videos para discutir en grupos pequeños, el cual está guiado por preguntas que se encuentran en este libro. Los videos incluyen testimonios de padres, así como la transmisión del plan de Dios para el amor con aplicaciones prácticas actuales, narradas por la autora.

Los siete videos para padres cubren:

- Introducción a *LoveEd*
- Contexto cultural
- Enseñanza de la Iglesia sobre la sexualidad humana
- Primera etapa del aprendizaje del amor: niñez
- Segunda etapa del aprendizaje del amor: edad de la inocencia
- Tercera etapa del aprendizaje del amor: pubertad
- Cuarta etapa del aprendizaje del amor: adolescencia

Eventos para padres e hijos

Después del entrenamiento para padres, *LoveEd* continua con cuatro eventos para padres e hijos basados en edad y género, con guías estudiantiles que lo ayudarán a facilitar la discusión con su hijo. Al igual que el entrenamiento para padres, cada evento para padres e hijos sigue el formato mencionado, que es: ver el video y recurrir a las guías para lectura y discusión.

Los cuatro eventos para padres e hijos de *LoveEd* son:

- Niños - Nivel 1–Padre e hijo en la pubertad (Edad 9-11)
- Niños - Nivel 2–Padre e hijo en la adolescencia temprana (Edad 11-14)
- Niñas - Nivel 1–Madre e hija en la pubertad (Edad 9-11)
- Niñas - Nivel 2–Madre e hija en la adolescencia temprana (Edad 11-14)

Si el padre del mismo sexo no está disponible, una persona cercana y amorosa puede sustituir al padre, o el padre del sexo opuesto puede fomentar estas conversaciones de ser necesario.

Cada evento para padres e hijos se divide en seis segmentos llamados “Actos”, aunque el último no tiene un video y es simplemente una ceremonia de oración y bendición. Cada video por nivel y género tiene las diferencias apropiadas, pero en los cuatro grupos, los cinco actos tienen estos temas generales:

- **Acto 1** se encuentra con su hijo a su nivel con un corto video sobre las dificultades de crecer desde la perspectiva del niño.
- **Acto 2** presenta la forma en la que el amor se aprende en el contexto de la familia, la amistad y el romance, con las virtudes que se deben aprender en cada círculo de amor.
- **Acto 3** se aleja más allá de la tierra para contar la historia del amor divino de Dios. Muestra cómo el amor de Dios nos redimió.
- **Acto 4** incluye información biológica apropiada por edad y género que los padres deben discutir con sus preadolescentes o adolescentes. Ambos grupos revisan la información sobre la pubertad, cómo manejarla y cómo nuestros cuerpos cambiantes son parte del asombroso plan de Dios. El segundo nivel enseña sobre el plan de Dios para el matrimonio, el acto matrimonial, la concepción y el desarrollo fetal, claramente demostrando cómo nuestros cuerpos cambiantes son parte del asombroso plan de Dios.
- **Acto 5** da a padres e hijos la oportunidad de discutir consejos prácticos y morales que necesitan para el futuro. Se presentarán obstáculos en el futuro que necesitarán la ayuda de familiares, amigos y la Iglesia para guiarlos en su camino.
- **Acto 6** prepara para las importantes sesiones de seguimiento en el hogar e incluye una oración final y la bendición del padre al niño.

En general, estos segmentos cubren, entre otras cosas, los siguientes temas:

- Realidades científicas de la pubertad.
- Dificultades diarias en la vida social y familiar.
- “Círculos de amor” y dónde los niños encajan con su familia, amistades y el futuro círculo de amor romántico.
- Cómo pueden los niños prepararse ahora para ser más puros y castos.
- Dónde encajan los niños en el plan de Dios para el mundo.
- Cómo pueden los niños esforzarse por desarrollar sus talentos y devolver sus vidas a Dios, ya sea a través del celibato o el matrimonio.
- Detalles apropiados para la edad sobre el sistema reproductivo.
- Para los adolescentes más jóvenes, información científica que explica cómo Dios nos creó, hombres y mujeres, para servirlo.

Después de cada video, puede analizar en privado y con sensibilidad lo que ya saben y lo que necesitan entender, tanto en el ámbito científico como moral.

Durante este proceso, el matrimonio y el acto matrimonial se presentan como sagrados y con un lenguaje edificante. Asimismo, la concepción y el desarrollo fetal se explican para ayudar a comprender la dignidad de la persona humana desde la concepción. El objetivo es transmitir la maravillosa creación de Dios y nuestra responsabilidad de usar nuestros poderes sexuales para el amor auténtico.

LoveEd está diseñado para fortalecerlo a usted, el padre, para ser el principal educador de su hijo con la ayuda y la sabiduría de la Iglesia Católica. La Iglesia, fundada por Jesucristo, está aquí para informarnos sobre las verdades de Dios, ayudarnos a comprenderlas, apoyarnos a vivirlas y ofrecernos la misericordia de Dios cuando tenemos dificultad. Es en nuestras dificultades diarias para vivir una vida virtuosa, que vemos su importancia para nuestros propios hijos. Usted, como padre, es el que está en la mejor posición para mostrar a su hijo que el amor de Dios y una vida virtuosa son la fundación de la felicidad humana.

Seguimiento en el hogar

Esta parte del programa es muy importante porque hay mucho más para que su hijo o hija procese y debata sobre lo que podría lograrse en el evento de padres e hijos. Es probable que haya algunos temas que él o ella se sientan más cómodos discutiendo más tarde, después de que tenga tiempo para procesar lo que aprendieron. Su continua comunicación abierta beneficiará a ambos para crear la mejor relación posible, especialmente cuando se encuentran con decisiones o pruebas difíciles. Aunque esté ocupado, dele prioridad a este tiempo especial que pasa con su futuro hombre o joven mujer.

¿Cómo y dónde usamos este programa?

Los padres son insustituibles como maestros de los detalles específicos de la fisiología y la moralidad íntima.¹ La Iglesia siempre ha apoyado este concepto. La Iglesia también puede ayudar a los padres directamente y puede ayudar a sus hijos con formación de catecismo en la fe y la moral.² Este programa satisface esa necesidad de una manera positiva y concreta al proporcionar detalles íntimos en un lenguaje sagrado. Ayudará a los padres a seleccionar las palabras correctas que respetan la inocencia del niño, y, aun así, les dará la información que necesitan para comprender que la moralidad y la ciencia están interconectadas y son parte del plan de Dios.

LoveEd siempre debe involucrarlo a usted, el padre, trabajando junto a su hijo. Sin embargo, ha sido diseñado para todos los entornos educativos:

1. En la escuela o su parroquia mirando los videos en grupo y a través de conversaciones privadas entre padres e hijos *
2. En retiros de padres e hijos *
3. En casa con la familia

* Una *Guía para el facilitador* le ayudará con la organización de los grupos.

Convirtiendo a la educación sexual en educación del amor—*LoveEd*

LoveEd enseña que «el amor es sacrificarse por el bien del otro». Los padres saben que el amor verdadero requiere sacrificio. Aprendemos sobre este amor sacrificial de muchas maneras:

- Primero, de Dios que nos ama y nos creó.
- Segundo, de nuestras familias que nos cuidan.
- Tercero, de nuestra familia extendida, parientes y amigos.
- Cuarto, a medida que maduramos en la edad adulta, nuestros deseos románticos pueden llevarnos al amor conyugal.

El enfoque del aprendizaje del programa *LoveEd* está en las virtudes, sabiendo que se requieren muchas virtudes en el camino hacia la edad adulta, antes de que una persona sea capaz de hacer un compromiso de amor de por vida.

Los estudiantes aprenden que deben desarrollar sus talentos como un don de amor que se le devuelve a Dios y comparten sus talentos con las personas que conocen para reflejar el amor de Dios hacia todos. Aprenden que deben convertirse en un don de amor.

Uno de los seis segmentos de *LoveEd*, según cada edad y género, enseña sobre la ciencia de la vida. El material se presenta con sensibilidad y prudencia y expresa el asombro y la maravilla de nuestro Creador. Estas enseñanzas ayudan a todos a tener en cuenta que los cambios físicos son parte del crecimiento personal, normal y que el amor físico es parte de una relación personal y completa de amor matrimonial entre un hombre y una mujer.

La confusión cultural actual con respecto a la sexualidad, a menudo, asocia restringidamente la palabra "amor" simplemente con actividad sexual o lujuria. *LoveEd* está diseñado para ayudar a nuestros niños a entender un concepto más amplio de lo que es el amor de Dios: el cual se le devuelve a Dios, se aprende a través de la familia, se experimenta en relaciones amorosas y se expresa a través del matrimonio. Dios llama a todas las personas, ya sean solteras o casadas, a aprender a amarse mutuamente y compartir su amor de manera apropiada.

Para que el amor sea puro y auténtico, debemos practicar las virtudes, particularmente la virtud de la castidad. La Conferencia Episcopal de los Estados Unidos, en su documento sobre la formación de la castidad, nos enseña que la educación para la castidad es más que un llamado a la abstinencia. Requiere:

- Comprender la necesidad de un ambiente familiar de amor, virtud y respeto por los dones de Dios.
- Aprender la práctica de la decencia, la modestia y el autocontrol.
- Guiar los instintos sexuales hacia el servicio afectuoso a los demás.
- Reconocer la existencia encarnada de uno como hombre o mujer, como un don de Dios.
- Discernir la vocación al matrimonio, a la vida casta, al sacerdocio célibe o a la virginidad consagrada por el bien del Reino del cielo.³

¿Fue la sexualidad realmente la idea de Dios?

¡Por supuesto que la sexualidad fue idea de Dios! Después de todo, Él creó los sexos, hombre y mujer, para que se complementen el uno al otro.

La sexualidad es parte del plan de Dios para nuestra felicidad. Él nos creó, hombre y mujer, para que cada nueva persona naciera en una familia, nacida del amor de un hombre y una mujer, comprometidos mutuamente de por vida en el Sacramento del Matrimonio. Les dio a hombres y mujeres el deseo mutuo y les pidió que satisfagan estos deseos dentro del Sacramento. Dios le da a cada pareja las gracias del Sacramento del Matrimonio para vivir su vida matrimonial

con virtud; sin embargo, desde que el pecado entró al mundo, el plan perfecto de Dios para el matrimonio no siempre sucede como debería, esto causa una gran cantidad de dolor para toda la familia. Estas decepciones no significan que la sexualidad en el matrimonio no sea una buena idea; en cambio significa que no siempre es fácil vivir a la altura. Dios, con Su gran amor y misericordia, todavía puede restaurar todas las cosas a Su bondad. Dios siempre quiere lo mejor para la felicidad de nuestra familia y la sexualidad en el matrimonio es parte de Su plan maravilloso.

Enseñe a su hijo a conocerse a sí mismo, afirme su identidad como hijo de Dios

Todas las enseñanzas de la sexualidad humana están establecidas firmemente en lo que somos: hijos de Dios. Para que estas enseñanzas se arraiguen, su hijo debe estar anclado en esta verdad básica.

Si su hijo pregunta: “¿Quién soy?”, la respuesta clara es: “Soy hijo de Dios todopoderoso, amado por Él”. Lo que me define es mi relación con Dios. Solo imagínese esto: ¡tengo el privilegio de ser hijo de Dios! ¡Dios me ha amado tanto que me ha adoptado como su hijo! Esto es inspirador. Esto es lo que realmente soy y luego actúo de acuerdo a eso, como Cristo me enseñó.

La búsqueda de identidad de su hijo en la adolescencia puede implicar el descubrimiento de sus talentos y la forma de desarrollar esos dones para servir a Dios, pero todo esto se origina en su identidad como hijo, amado profunda y personalmente por Él.

Sus hijos no solamente son amados por Dios, sino que merecen ser amados aquí en la tierra. Sus hijos aprenden de usted sobre las relaciones amorosas. A medida que crecen, usted les enseña sobre las relaciones que son buenas y las que son malas para ellos. La teología y la moralidad de la sexualidad tiene sus raíces en la necesidad de amar y ser amado como Dios nos ama.

Estos conceptos piadosos pueden sonar bien; sin embargo, ¿se ha fijado cómo está el mundo real allá afuera?

Las personas que piensan que la unión sexual es solo una actividad placentera pueden pensar que la Iglesia está tratando de imponer restricciones a su libertad. Las personas que conocen y viven la verdad y la bondad de la sexualidad humana pueden preguntarse cómo podría haber tanto malentendido y mal uso de este maravilloso regalo. Muchas personas viven en algún lugar entre estas dos ideas, pero siempre están buscando conocer y vivir la verdad.

Sus hijos pueden tener un conflicto intelectual entre lo que están viendo a su alrededor y el plan de Dios para ellos. Pueden preguntarse: *si el plan de Dios para la sexualidad humana es tan hermoso . . .*

- ¿Por qué tanta gente trata a la sexualidad humana como si fuera algo sucio o prohibido?
- ¿Por qué muchos tratan su sexualidad como si sus cuerpos fueran juguetes hechos solo para el placer?
- ¿Por qué las personas actúan sexualmente de manera que ignoran la gracia de Dios, como si fueran simples animales, no seres humanos hechos a imagen y semejanza de Dios?
- ¿Por qué los padres a menudo temen plantear el tema?

Su buen ejemplo y sus conversaciones continuas pueden ayudar a sus hijos a conocer y defender estas respuestas a través de los años. La discusión de estos temas probablemente traerá preguntas de su hijo con respecto a familiares, conocidos, celebridades e incluso a nosotros mismos, que no siempre hemos vivido la sexualidad en el contexto del amor de Dios. Con mucha caridad y misericordia hacia

estas personas (¡especialmente hacia usted!), puede continuar aclarando la verdad y la belleza del plan de Dios. Ayude a sus hijos a formar sus conciencias ahora, para que no se dejen influenciar por el mal ejemplo de los demás, por muy populares que sean esos malos ejemplos (en el caso de las celebridades) o por mucho que puedan amar a los que no son buenos ejemplos.

¿Qué pasa si yo mismo no he seguido las enseñanzas católicas?

Si ya vive el hermoso don de la sexualidad matrimonial: fiel, amoroso y abierto a la vida, bueno, entonces, ¡regocíjese y agradezca a Dios por sus bendiciones y gracias! Pero, realísticamente, ese no es el caso para la mayoría de los padres católicos de hoy porque vivimos en una cultura que nos ha educado mal sobre la sexualidad.

Todos somos pecadores de una forma u otra. Sin embargo, algunos pecados tienen consecuencias más graves y duraderas que otros. Esto pasa con el pecado sexual, siempre tan popular a través de los siglos. La Iglesia nos ayuda a evitar algunas de las consecuencias negativas del pecado al enseñarnos los límites que Dios ha establecido para nosotros en los Diez Mandamientos. Los mandamientos de Dios no son para evitar que nos divirtamos, sino para ayudarnos a vivir sin herirnos a nosotros mismos, ni a los demás. Incluso cuando pecamos, Dios es misericordioso y desea nuestra felicidad.

Los padres a menudo se preguntan: “¿Debo contar a mis hijos mis pecados sexuales del pasado?” No, no es necesario que confiese su pasado sexual a sus hijos. ¿Le ayuda a descargar su equipaje? No, en lo absoluto. No tenga miedo. Si ya ha buscado el perdón de cualquier pecado sexual pasado y ha experimentado la libertad de la gracia redentora de Dios, descubrirá la fortaleza y la credibilidad para enseñar la verdad a sus hijos, ya sea que la haya vivido o no. El Sacramento de la Reconciliación perdona los pecados y abre el alma a la purificación. “Si confesamos nuestros pecados, él, que es fiel y justo, nos perdonará nuestros pecados y nos limpiará de toda maldad” (1 Juan 1,9).

Uno de los ejemplos más destacados del perdón del pecado sexual fue el rey David en el Antiguo Testamento. El rey David cometió adulterio con Betsabé mientras su esposo estaba peleando por el reino de David. Cuando Betsabé queda embarazada, David trata de encubrirlo haciendo que maten a su esposo, Urías, en el frente de batalla (ver 2 Samuel 11). Después de que el profeta Natán lo ayuda a ver el error, David se arrepiente de su grave pecado. Con ayuno y oración, recurre a Dios en busca de perdón. David se conmovió tanto por la misericordia de Dios que escribió muchos de los salmos que leemos hoy en la Biblia.

Su situación puede ser diferente o muy similar a la de David:

- Tal vez usted está divorciado, pero aún cree en el compromiso del matrimonio y desea que sus hijos estén preparados para el mejor y más fiel matrimonio que puedan tener.
- Tal vez usted experimentó el sexo antes del matrimonio, pero desea evitar a sus propios hijos las consecuencias negativas de esa experiencia, o ahora sabe que hay muchas más consecuencias de las relaciones sexuales prematrimoniales de lo que sabía en ese momento.
- Tal vez es un padre soltero y le resulta difícil practicar la castidad mientras está saliendo con alguien. Sin embargo, sabe que sus hijos le admiran y quieren ser como usted cuando crezcan.

- Tal vez utilizó anticonceptivos o tuvo un aborto en un momento en que no entendía completamente sus implicaciones espirituales.

Nadie puede cambiar su pasado, pero cada persona, con la gracia de Dios, tiene el poder de afectar su futuro y capacitar a sus hijos en el camino de la verdad.

Muchos santos tuvieron dificultad con la lujuria y ganaron la batalla de las tentaciones sexuales. Encontraron su fortaleza en Dios y el respeto a su hermoso plan para la sexualidad, en lugar de negarse, poner excusas o reprimirse. San Agustín, un brillante teólogo y Doctor de la Iglesia, estuvo inmerso en el pecado sexual y vivió con una mujer con la que tuvo un hijo, todo antes de su asombrosa conversión al cristianismo. En su famosa obra, *Confesiones*, dijo, “la lujuria se convirtió en un hábito, y el hábito sin resistencia se convirtió en una necesidad”. San Francisco también conquistó los pecados de la carne. Era conocido por revolcarse en la nieve para calmar sus deseos apasionados antes de que existieran los días de las duchas frías.

Otros santos fueron martirizados mientras defendían el plan de Dios para el matrimonio. San Juan Bautista le dijo valientemente al rey Herodes que no debería estar durmiendo con la esposa de su hermano, y así fue decapitado por deseo de la amante (lea Marcos 6,14-29). San Tomás Moro era abogado en Inglaterra y consejero del rey Enrique VIII. El rey tuvo muchos matrimonios y se negó a aceptar las enseñanzas de la Iglesia Católica. Trató de convencer a los líderes en Roma que le anularan inválidamente sus matrimonios. San Tomás Moro se paró firme con la Iglesia y fue acusado de traicionar al rey; finalmente fue ejecutado por defender el plan de Dios para el matrimonio sacramental y la fidelidad.

El plan de Dios para la misericordia: declárese culpable y sea perdonado

Padres, como maestros de sus hijos, pueden confiar en la misericordia de Dios. Con Dios, cuando uno se declara culpable, es perdonado. Esto es lo opuesto al sistema judicial donde uno se declara culpable y es castigado. Jesús ya aceptó el castigo por nuestros pecados. Si usted descubre que lamenta la forma inadecuada en la que actuó en el pasado, sepa que los brazos de la misericordia de Dios están esperándolo en el confesionario a través del sacerdote, el representante de Dios de su misericordia aquí en la tierra. En el Sacramento de la Penitencia, podemos encontrar el perdón, la curación, la comodidad y la paz. Dios nos da la gracia de fortalecernos cada día. Esta fortaleza nos ayudará a enseñar a nuestros hijos el plan de Dios para el amor.

Fuerte, inteligente y puro: rebobinar

Fuerte: el amor por sus hijos y la gracia de Dios le dará la fortaleza para enseñarles sobre el amor auténtico.

Inteligente: *LoveEd* le dará la información que necesita para enseñar a sus hijos a crecer de acuerdo al plan de Dios para el amor, la vida y la virtud.

Puro: corazones puros y mentes puras es lo que quiere para sus hijos y *LoveEd* le ayudará con las herramientas para que ellos sean la persona que Dios quiere que sean.

Fuerte, inteligente y puro: avanzar rápido

Fuerte: la información que reciba le dará la fortaleza y el compromiso para ayudar a su familia a conocer las verdades que contrarrestan los mensajes distorsionados de la cultura.

Inteligente: las enseñanzas de Dios, tal como se encuentran en las Escrituras, la Iglesia y nuestros propios cuerpos, le darán la comprensión del hermoso propósito de Dios para el matrimonio y la sexualidad.

Puro: cuando les enseña a sus hijos por qué y cómo pueden mantenerse puros, les da las herramientas para una vida llena de alegría, al comprometerse con las intenciones de Dios para ellos.

Entrenamiento para padres de LoveEd

Ya sea que se esté embarcando en la capacitación para padres de *LoveEd* con un grupo o vaya a hacer el programa en casa, solo o con su cónyuge, ahora es el momento de terminar la porción del video y la discusión. Los videos presentan a la autora Coleen Kelly Mast, junto a una variedad de padres que comparten su experiencia y compromiso de vivir la sabiduría católica sobre el amor y la sexualidad.

Hay cuatro partes en esta porción del programa. Cada uno sigue el mismo formato:

1. Ver el video (o grupo de videos).
2. Responder las preguntas para discutir.

Si está haciendo este programa por su cuenta, le invitamos a reflexionar sobre las preguntas y a anotar cualquier pensamiento que tenga a medida que avanza.

Ya sea que esté en un grupo, con su cónyuge o solo, ¡lo felicitamos por dar este paso tan importante para educar a su hijo en el amor!

PARTE I

Vea el video de introducción: *Por qué LoveEd* (4 minutos) y analice las siguientes preguntas. Escriba los planes para implementar estas lecciones con sus hijos en el futuro.

1. Piense en su propia niñez. ¿Cómo aprendió sobre el sexo? ¿Qué papel tuvieron sus padres en su educación sexual? ¿Qué papel tuvo la Iglesia, si es que tuvo alguno, ya sea a través de una escuela católica o clases de religión?

2. Identifique varios conceptos erróneos sobre el amor y el sexo que están llegando a su hogar desde el mundo exterior. Discuta las formas en las que puede combatir estos errores.

3. Como padre, nombre al menos tres enseñanzas que quiera que sus hijos conozcan sobre la sexualidad.

4. ¿Qué pasos puede seguir para implementar un plan de ayuda para que sus hijos aprendan las enseñanzas que se mencionan en la pregunta número 3?

5. Reflexione y analice cuánto sabe sobre la belleza de las enseñanzas de la Iglesia Católica sobre la sexualidad. ¿Cree que podría explicarla o defenderla con alguien que piensa que estas enseñanzas son solo un montón de reglas inútiles?

Parte II

Mire los siguientes dos videos, *Contexto Cultural* (6 minutos) y *Enseñanza de la Iglesia sobre la sexualidad humana* (7 minutos) y discuta las siguientes preguntas:

1. Sus hijos crecen en un contexto cultural muy diferente a la cultura en la que creció usted. Resalte y analice varias diferencias específicas.

2. ¿Cómo le protegieron sus padres de las influencias negativas de la cultura? ¿Cómo protegerá a sus hijos de manera similar o diferente?

3. Enumere al menos tres formas en las que intenta construir una cultura de amor puro en su hogar.

4. *La Teología del Cuerpo* nos enseña que Dios tiene un plan para el amor y la vida. Describa el plan de Dios tal como lo entiende.

5. La autora dice en el video: "Con nuestros cuerpos, podemos hacer visible el amor invisible de Dios . . . la unión sexual dentro del matrimonio expresa el amor fértil de Dios". ¿Qué diferencia hubiese en nuestra sociedad si todos realmente creyeran eso?

6. Uno de los padres, John, dice a sus hijos que "solo los seres vivos nadan contra la corriente y las cosas muertas fluyen con ella". ¿Qué significa nadar contra la corriente? Nombre varias acciones específicas que puede tomar en su vida diaria con sus hijos para vivir el significado de esta expresión.

7. En el video, Arturo dijo: "Deseo haber tenido [este programa] cuando era pequeño. Deseo que mi papá me hubiese enseñado estas cosas; podría haber evitado tantos problemas". ¿Qué problemas quisiera evitar a sus hijos?

PARTE III

Vea los siguientes dos videos: *Primera etapa del aprendizaje del amor: niñez (7 minutos)* y *Segunda etapa del aprendizaje del amor: edad de la inocencia (6 minutos)*, y analice las siguientes preguntas:

1. ¿De qué manera usted puede enseñar a sus pequeños a tener reverencia por su cuerpo? Mencione dos.

2. ¿Cómo puede comenzar a inculcar la tradición de nuestra fe en la vida de sus hijos? Enumere algunas formas que ha visto que han tenido éxito.

3. Coleen menciona tres virtudes que se debe enseñar a los niños pequeños: obediencia, generosidad y autocontrol. ¿Cuál es su experiencia al tratar de enseñar estas virtudes? Mencione los desafíos que encuentra al enseñarlas y mencione algunos métodos que puede usar para superar estos desafíos.

4. ¿Cómo podemos proteger a nuestros niños de la pornografía, incluso en estas etapas tempranas?

5. La amistad comienza a tener un papel importante en los primeros grados de la vida de un niño. ¿Qué papel tienen los padres en cuanto a ayudar a los niños a escoger buenas amistades?

6. Coleen sugiere que los niños a esta edad desarrollen una relación personal con Jesús. ¿Cómo pueden los padres ayudar a que esto suceda? Nombre al menos tres acciones diarias específicas que puede tomar para inculcar esta relación.

Parte IV

Vea los siguientes dos videos: *Tercera etapa del aprendizaje del amor: pubertad* (6 minutos) y *Cuarta etapa del aprendizaje del amor: adolescencia* (9 minutos), y discuta las siguientes preguntas:

1. La siguiente parte del programa *LoveEd* está diseñada para ayudar a los padres a enseñar a sus hijos sobre los cambios que ocurrirán durante la pubertad y cómo son parte del gran plan de Dios para el matrimonio y la familia. ¿Qué obstáculos psicológicos y logísticos pueden evitar que los padres eduquen a sus hijos sobre estos temas tan importantes?

2. ¿Qué aspectos culturales animan a los niños a crecer demasiado rápido? ¿Cómo pueden los padres disminuir esta velocidad?

3. Coleen sugiere que enseñemos a nuestros niños preadolescentes sobre la castidad, la cual define como "la energía que nos ayuda a guiar todas nuestras atracciones sexuales hacia el amor auténtico para que sepamos que hay una parte importante del amor que está reservada solo para el matrimonio". ¿Cómo enseñaría ese concepto a niños de diez años? ¿De trece años?

4. Coleen dice: "Enseñar a los niños a evitar el alcohol y las drogas es tan importante para su educación moral como para su educación personal y social". Discuta lo que esto significa y cómo la moral puede verse afectada por las drogas y el alcohol.
-
-
-

Continuando el trayecto

Padres, han llegado muy lejos, ¡no paren ahora!

Después de leer la introducción a *LoveEd* y completar el *Entrenamiento para padres*, tómese un tiempo para profundizar en los problemas a los que se enfrentarán al criar a sus hijos. Cuando surgen preguntas, siempre es útil tener una comprensión de los principios humanos básicos sobre los cuales se basan las enseñanzas de la Iglesia. Esto incluirá biología y sicología apropiada para la edad, así como moralidad arraigada tanto en la ciencia como en las Escrituras.

Los siguientes capítulos de este libro están diseñados para ayudarlo a continuar su trayecto. Están divididos por el grupo general de edad de su hijo, sin embargo, cada niño es único y requerirá respuestas de acuerdo a su curiosidad, madurez y exposición a los medios, así como a sus experiencias externas. Una vez que haya terminado el entrenamiento para padres y leído el resto de este libro, habrá completado el primer paso de tres pasos de este proceso. Luego vienen los eventos para padres e hijos (a las edades apropiadas completará el nivel 1 y el nivel 2 con su hijo) que abren la puerta para tener una mejor forma de comunicación. A continuación de estos eventos se encuentran las charlas de seguimiento entre padres e hijos con preguntas para reflexionar en las guías para el estudiante, que pueden llevar a una conversación continua durante su camino de crecimiento . . . y todo puede ser maravilloso, ¡no aterrador!

Este camino de enseñar sobre el amor y las relaciones a su hijo será increíble.

Imagine abrir poco a poco su corazón y su mente a la hermosa verdad de Dios sobre el amor y la sexualidad.

Imagine sentirse seguro y preparado con una explicación simple de esa verdad cuando su hijo tenga preguntas inesperadas.

Imagine ayudar a aclarar la historia cuando están confundidos por la información errónea de alguien.

Sobre todo, imagine a su hijo viviendo la verdad y la alegría de las relaciones arraigadas en el amor de Dios, de acuerdo a su guía. Ese es el beneficio auténtico de estos próximos capítulos de *LoveEd* para padres.

CAPÍTULO 1

El plan de Dios escrito en nuestros cuerpos

He elegido, mi Dios, hacer tu voluntad,
y tu Ley está en el fondo de mi ser.

—Salmos 40,9

Dios continúa iluminándonos con las verdades acerca de nosotros a través de las ciencias como biología, química, fisiología y psicología. También ganamos conocimiento a través de la antropología, sociología, anatomía humana, vínculos afectivos, emociones y vida familiar, tal como se nos revela en la historia de la humanidad.

El plan de Dios para la sexualidad y la moralidad es para nuestro propio bien y protección. En el fondo, escritos en nuestros corazones, están los Diez Mandamientos, incluyendo “no matarás”, “no cometerás actos impuros” y “no consentirás pensamientos ni deseos impuros”. Depende de nosotros vivir esa lucha entre la carne y el espíritu mientras confiamos en la gracia de Dios, que envió a Su Hijo para redimirnos de todo pecado.

Sin embargo, la ceguera a la verdad sobre el hombre y la mujer ejerce presión para reducir al sexo a algo común y despersonalizado. Por lo tanto, nuestra cultura no puede comprender adecuadamente el significado auténtico del don de las personas en el matrimonio o el celibato, y mucho menos el amor responsable al servicio de la paternidad y la maternidad, y la verdadera grandeza de la procreación y la educación.⁴

La enseñanza de la Iglesia sobre la sexualidad humana

Ayuda el tener el conocimiento de los hechos. Las siguientes páginas revelan la hermosa verdad de cómo la Iglesia ve el sexo y la familia. Esta sección está escrita en formato de viñeta para ayudarlo a escanear el material más fácilmente y resaltar ciertos pasajes que le hablan a usted y a la situación individual de su hijo. Muchas de estas viñetas son referencias del *Catecismo de la Iglesia Católica* (CIC), que es un libro promulgado por el papa San Juan Pablo II en 1992 y sirve como un resumen de las creencias de los fieles católicos.

La sexualidad humana fue un don desde el comienzo de la creación humana (leer Génesis 1,27-28; 5,1-2).

- Dios diseñó nuestra sexualidad cuando nos creó como hombre y mujer. Nuestros cuerpos son creaciones buenas y maravillosas creaciones y pueden expresar el amor de Dios. Las diferencias entre el hombre y la mujer son naturalmente ordenadas y buenas para nosotros cuando se viven según el diseño de Dios.
- Dios nos creó a Su imagen, hombre y mujer, como sexos complementarios, genéticamente únicos y diferentes, pero hechos el uno para el otro. Dios dijo: "El hombre deja a su padre y a su madre y se une a su mujer, y se hacen una sola carne" (ver CIC 2335).
- Dios animó al hombre y a la mujer a "*Sean fecundos y multiplíquense. Llenen la tierra y sométanla*", de acuerdo con el plan que Él diseñó dentro de nuestros órganos reproductivos, emociones, intelecto y capacidad de elegir (ver Génesis 1,28).
- Nuestra sexualidad es parte de un hermoso plan de felicidad en el cielo y la tierra; un reflejo del don total de amor de Dios (ver CIC 2332-33).
- El regalo mutuo de los cónyuges en el matrimonio es parte del plan de Dios para la humanidad: refleja la vida interior de la Trinidad; el amor del Padre y del Hijo cobra vida en una persona completamente nueva, el Espíritu Santo. Y el amor de un hombre y una mujer cobra vida en una persona completamente nueva cuya alma vivirá por toda la eternidad.
- Es un gran privilegio y responsabilidad cocrear nueva vida humana con Dios.

La teología del cuerpo nos ayuda a comprender tanto nuestra naturaleza humana como nuestra misión, junto a la gracia de Dios y la misericordia divina.

- Desarrollado durante muchos años de estudio antropológico de la humanidad, y popularizado por San Juan Pablo II en una serie de homilías al inicio de su papado, la teología del cuerpo ayuda a explicar el origen divino y la belleza natural de nuestra personalidad, nuestros deseos internos y nuestra sexualidad.
- El hombre y la mujer fueron creados para complementarse y cuidarse mutuamente; son un don de Dios el uno para el otro (ver CCC 2334-35).
- Nuestros cuerpos, nuestras acciones y nuestras relaciones pueden hacer visible el amor invisible de Dios, viendo en los demás Su bondad. Por ejemplo, ¿cómo se ve la paciencia? ¿La bondad? Cuando vemos que alguien es paciente, el amor de Dios se hace visible.
- Al principio, cuando Dios creó al hombre y a la mujer, estaban en unión con Dios y en perfecta armonía el uno con el otro. Rezar era fácil; la comunicación entre el hombre y la mujer era buena. Solo veían lo bueno en el otro.
- El pecado original, sin embargo, permitió que el hombre y la mujer vieran el bien y el mal. Nubló la pureza de su visión, reduciendo la gracia de ver todo lo bueno, invitando por consiguiente a los deseos malvados también. Este pecado original cambió la hermosa vista a una visión distorsionada, invitando al hombre a la lujuria y a la mujer a la manipulación, *utilizándose* el uno al otro en vez de *amarse* mutuamente. Sus relaciones se dañaron, y esta distorsión pasó a sus hijos y generaciones futuras.
- Incluso después de que Dios nos dio los Diez Mandamientos como una alianza con Él, los seres humanos tenemos dificultad con nuestra tendencia al pecado.

- Entonces Dios envió a Su hijo, Jesucristo, para salvarnos. Vino a la tierra para liberarnos a amar y a mostrarnos cómo amar. Nos redimió del pecado, ofreciendo las gracias necesarias para restaurar la pureza en todas las relaciones, incluyendo y especialmente, en las relaciones sexuales.
- Mientras estuvo aquí en la tierra enseñándonos cómo amar y vivir, Jesús incluso nos desafió a la pureza de nuestros pensamientos. Dijo que ni siquiera deberíamos mirar a una mujer con lujuria o que estaríamos cometiendo adulterio en nuestro corazón (ver Mateo 5,27-28). Jesús también dijo: “Bienaventurados los limpios de corazón, porque ellos verán a Dios” (Mateo 5,8 BJ).
- Jesús miró a todos los hombres y mujeres con gran misericordia, ofreciendo continuamente Su gracia sanadora para absolverlos de sus pecados y comenzar de nuevo. “Tampoco yo te condeno. Vete, y en adelante, no peques más”, le dijo a la mujer sorprendida en adulterio (Juan 8,11 BJ).
- Como cristianos, estamos llamados a mostrarle al mundo cómo es el amor de Dios. Él nos da la gracia y la misericordia para hacerlo a través de los sacramentos.

La moralidad sexual nos enseña sobre el significado del acto matrimonial

- El deseo de Dios es que cada pareja casada tenga la mejor experiencia de amor posible, un reflejo de Su amor que es fiel y fecundo.
- Un hombre y una mujer entran en el Sacramento del Matrimonio para proclamar públicamente su amoroso y eterno compromiso y pedir la bendición y las gracias de Dios para su familia recientemente formada. Toda una vida de alegrías, dificultades y sacrificios ofrece a las parejas oportunidades para crecer más íntimamente en amor y acercarse a Dios a través de la vocación del matrimonio.
- La unión conyugal es una consumación y renovación continua de la alianza matrimonial, un signo del Sacramento del Matrimonio. El acto matrimonial continúa uniendo a la pareja en una forma personal, química, espiritual y física durante los años de matrimonio, renovando la gracia de Dios con la renovación de los votos. Esta unión debe estar siempre abierta a la posibilidad de una nueva vida nacida de esta unión amorosa, para que su amor sea fructífero para siempre (ver CIC 2360-65).
- Toda actividad sexual placentera pertenece al matrimonio como preparación y culminación de la unión conyugal entre marido y mujer.
- La masturbación, ya sea individual o mutua, es una ofensa contra la dignidad y la finalidad del placer sexual y el acto matrimonial y es “gravemente desordenado” (CIC 2352).
- La actividad sexual fuera del matrimonio es inmoral; esto incluye la fornicación, como el sexo prematrimonial, el adulterio o el sexo extramatrimonial. El lenguaje corporal es deshonesto; dice: “Me doy por completo . . . ¡Oh, no, no lo hago!”
- Este acto conyugal solo puede tener lugar entre un hombre y una mujer debido a que su anatomía tiene los órganos sexuales opuestos para convertirse en “una sola carne”. Introducir el sistema reproductivo en el sistema digestivo no es un acto matrimonial conyugal, ya sea dentro o fuera del matrimonio. Por lo tanto, tales actos no son una unión sexual, sino simplemente el uso de los órganos sexuales con un propósito falso y gravemente desordenado.
- La unión sexual, la concepción y la maternidad pertenecen al matrimonio. “*El origen de la vida humana, por otro lado, tiene su auténtico contexto en el matrimonio y la familia, donde es generada por medio de un acto que expresa el amor recíproco entre el hombre y la*

*mujer. Una procreación verdaderamente responsable para con quien ha de nacer «es fruto del matrimonio».*⁵

- Las parejas que descubren que son estériles sufren mucho, pero deben usar solo los medios moralmente aceptables para mejorar la fertilidad que no separan el acto conyugal de la procreación del niño. Esto es por respeto a la dignidad del niño.
- Cada acto conyugal debe ser completamente humano, no solo basado en instintos. Cada acto debe tener lugar dentro de un matrimonio amoroso, fiel y fecundo.

El lenguaje corporal del acto conyugal (matrimonio) significa apertura a la vida y al amor.

- El acto matrimonial, que es una unión íntima y casta de cónyuges, es digno y honesto. Enriquece a los cónyuges en alegría, agrado y gratitud (ver CIC 2362).
- La unión de los cónyuges logra el doble fin del matrimonio: el bien de los cónyuges mismos y la transmisión de la vida. Estos dos valores no pueden separarse sin alterar la vida espiritual de la pareja y comprometer los bienes del matrimonio y el porvenir de la familia (ver CIC 2663). Por lo tanto, el amor conyugal está obligado a ser fiel y fecundo.
- Toda planificación familiar debe ser responsable y hecha de acuerdo a los ritmos naturales del cuerpo. Las parejas casadas están invitadas a aprender las señales diarias que Dios revela a través del cuerpo de la mujer que indican su nivel diario de fertilidad.
- Si por serias razones un matrimonio cree que sería irresponsable concebir un hijo ese mes, se tiene que abstener de la unión conyugal durante los cinco a siete días de fertilidad en ese ciclo, respetando así el verdadero significado del acto matrimonial.⁶
- El uso de métodos naturales permite a las parejas mantener la integridad del significado del acto matrimonial tal como Dios lo creó; el acto de unión conyugal siempre dice: "Me entrego totalmente a ti, incondicionalmente y para siempre".
- La anticoncepción y la esterilización no solo dañan el cuerpo, sino también ponen condiciones al amor, evitando así la "entrega total" de uno al amado y reduciendo la unión a la búsqueda de placer. Este intento de dividir las cualidades inseparables del vínculo amoroso y vivificante del acto matrimonial puede dañar la unidad emocional, psicológica y espiritual del matrimonio.
- El uso de la Planificación Familiar Natural requiere un profundo amor y compromiso que uno ya debería tener con su cónyuge y también requiere la autodisciplina y las virtudes necesarias para considerar las necesidades del cónyuge, la familia y la sociedad.
- La castidad matrimonial es la virtud que nos ayuda a vivir el plan natural de Dios para nuestra familia de ser fieles y abiertos a la vida.

La castidad es una virtud que nos ayuda a vivir nuestra sexualidad de acuerdo al diseño de Dios.

- La castidad es una virtud que dirige nuestros deseos sexuales hacia un amor puro y auténtico y nos impide usar a las personas como objetos para nuestros placeres propios y egoístas.
- La castidad es la virtud de la pureza sexual. Fuera del matrimonio, la castidad incluye la abstinencia. Dentro del matrimonio, incluye la fidelidad y la apertura a la vida.
- La castidad mantiene al amor honesto, personal, desinteresado y fiel. En este mundo de superficialidad, la castidad hace que el amor sea auténtico.
- La castidad crece en los pilares de todas las demás virtudes: autocontrol, honestidad, valentía, fidelidad, paciencia, amabilidad.

- La castidad ayuda a llevarnos a la salud física, mental, social y espiritual.
- La castidad proporciona libertad para crecer en madurez, individualidad y respeto propio.
- La castidad ayuda a las personas que se encuentran en relaciones románticas a desarrollar mejores amistades.
- El compromiso con la castidad brinda a los jóvenes la libertad de tomar mejores decisiones sobre la vida, libres de la esclavitud emocional, psicológica, física y química del pecado sexual.

La castidad conduce al dominio de sí mismo.

- La castidad es un aprendizaje en autodomínio, que es entrenamiento en libertad humana.
- La alternativa es clara: o bien controlamos nuestras pasiones y encontramos la paz o nos dejamos dominar por ellas y nos volvemos infelices (ver CIC 2339).
- La castidad incluye evitar ocasiones que puedan provocar o alentar al pecado, así como saber cómo superar los propios innatos impulsos naturales.
- La castidad hace que la personalidad sea armoniosa. La madura y la llena de paz interior.
- La castidad fortalece a nuestro carácter, ayudándonos a aprender el amor verdadero.

La castidad conduce a la alegría.

- La castidad es la afirmación gozosa de alguien que sabe cómo vivir una vida de entrega, libre de cualquier forma de esclavitud egocéntrica.
- Esto presupone que la persona ha aprendido a aceptar a otras personas, a relacionarse con ellas y a respetar su dignidad en la diversidad.
- La persona casta no es egocéntrica, no está involucrada en relaciones egoístas con otras personas.
- La castidad hace que la personalidad sea armoniosa. La madura y la llena de paz interior.⁷

Confusión cultural sobre la sexualidad humana

Debido a la confusión y a las mentiras de esta edad, tenemos que enseñarles a nuestros niños las verdades básicas muy clara, gradual y sensiblemente en los momentos adecuados de la vida. Vivimos en una cultura que no forma a nuestros hijos en la verdad, sino que los “deforma” y causa distorsión y confusión. Los resultados son ofensas descontroladas contra la dignidad de la persona. Las personas usan a los demás como objetos por placer, dinero, entretenimiento o control. Las personas a menudo tratan a sus propios cuerpos y sus relaciones como desechables. En el pasado, incluso si los padres no brindaban una educación específica en la sexualidad humana, la cultura general respetaba, apoyaba y protegía la dignidad de la persona. Esto no es verdad en la cultura actual, donde los mensajes sexuales distorsionados están en todas partes.

Por lo tanto, si no le está hablando a sus hijos del sexo, ¡alguien más lo está haciendo!

El uso desordenado del sexo

Nuestra cultura moderna pinta una imagen deformada del sexo. Este uso desordenado del sexo puede:

- Destruir la capacidad de amar de una persona haciendo que el placer (en lugar de una entrega sincera) sea el objetivo de la sexualidad.⁸

- Hacer del placer el objetivo de la sexualidad, en lugar del don.
- Reducir a otras personas a objetos de gratificación y desarrollar el hábito de usar a los demás en lugar de darnos a nosotros mismos.
- Dañar la capacidad de amar o entregarse en el matrimonio o en cualquier relación.

Conscientes de los peligros de nuestra cultura moderna, los padres quieren comprender de qué males necesitan alertar a sus hijos a fin de protegerlos. El padre discierne el momento adecuado para compartir la información apropiada para equiparlos como discípulos de Cristo y protegerlos de actividades que violan su dignidad personal y la de los demás. Es importante que los padres entiendan estos problemas primero para que formen a sus hijos en ellos.

La Iglesia eleva la dignidad de la persona; mientras que el uso desordenado del sexo no lo hace. En diversos grados de gravedad, las enseñanzas sobre las violaciones de la castidad⁹ incluyen:

- **Comportamiento y vestimenta inmodesta, o expresión indecente**, que es contrario a la dignidad dada por Dios de la persona y aleja a los demás del amor auténtico.
- **Uso indebido de la internet u otros dispositivos electrónicos**, como teléfonos celulares, para ver o publicar material sexualmente explícito.
- **Pornografía y entretenimiento indecente** que dañan la dignidad del espectador y denigran la intimidad del acto conyugal.
- **Comportamiento riesgoso**, como el abuso de alcohol o drogas, que a menudo conducen a inhibiciones menores, lo que aumenta el riesgo de encuentros sexuales lamentables.
- **Masturbación**, un acto desordenado que crea un hábito dañino y egoísta, a menudo, para toda la vida.
- **Anticoncepción artificial** que separa el vínculo que da vida/amor de las relaciones sexuales. (Este es un tema comúnmente malentendido, pero la buena noticia es que la alternativa saludable y efectiva llamada Planificación Familiar Natural en realidad mejora la comunicación y el enlace matrimonial.)
- **Uso de tecnología reproductiva** viola la dignidad de la persona y del acto matrimonial a través del cual cada niño está diseñado para venir al mundo. Esto pone al médico en control en lugar de a Dios, y a menudo resulta en múltiples niños concebidos, muchos de los cuales son “descartados” en el laboratorio.
- **Sexo prematrimonial**, incluido sexo oral y masturbación mutua, que son formas de fornicación. Aunque contrariamente a la opinión popular de hoy, la pureza y la fidelidad son lo que Jesús nos ordena para nuestro mayor bien.
- **La convivencia** y las uniones civiles que contienen actividad sexual engañan a una pareja al crear un ambiente adecuado para que la relación crezca en amor y forme un hogar estable para una familia.
- **Los actos homosexuales** contrarios a la castidad usan al cuerpo de una manera para la cual no fue diseñado. También están fuera de la definición de matrimonio, que es entre un hombre y una mujer.
- **El adulterio y la poligamia**, que se oponen directamente a la unión fiel y exclusiva de por vida entre un hombre y una mujer.
- **La prostitución**, el uso degradante de los poderes sexuales que daña la dignidad de la persona, mediante el uso del cuerpo de los demás como objeto para el placer o el beneficio financiero.

- **Violación, incesto y abuso sexual**, actos criminales que violan la ley de Dios y la salud y dignidad de la persona.

Esta lista no está destinada a proporcionar a los niños información para la que no están preparados, ni significa que les dé respuestas demasiado explícitas. Más bien, de forma gradual, ayúdele a su hijo a comprender cómo estos pecados sexuales están fuera del plan de Dios. En los capítulos para padres de cada grupo de edad se incluyen algunos ejemplos de cómo transmitir a los niños información sensible y apropiada para la edad.

Responder una pregunta a la vez, con información apropiada para la edad, permite a los padres revelar la bondad del plan de Dios para el hombre, la mujer y el matrimonio. Las gracias que recibe en el Sacramento del Matrimonio le ayudarán en este trayecto.

Es evidente que muchas partes de nuestro código moral católico no son populares hoy en día. Es fácil descartar estos asuntos simplemente haciendo “lo que hace la gente”. También debe haber compasión por aquellos que no se han formado con un código moral católico y no están conscientes de los peligros inherentes y los efectos negativos de estos problemas. Todos nosotros luchamos y fracasamos en diferentes comportamientos, incluso si sabemos lo que está bien y lo que está mal. El perdón de Dios es la clave para acercarse a Él con amor. Su misericordia nos da la sabiduría y la fuerza para vivir bien el amor. La Iglesia está aquí para ayudarnos y guiarnos a vivir el mejor amor, el amor de Dios.

Dado que el pecado sexual es popular en muchas culturas, es útil tomarse tiempo para estudiar algunos de los asuntos hasta que entendamos las bellas razones detrás de las instrucciones de la Iglesia. Hay sabiduría detrás de cada una de las enseñanzas de la Iglesia. A medida que las entendamos y obedezcamos, también obtendremos esa sabiduría. Puede aprender más leyendo la sección en el *Catecismo* sobre el sexto mandamiento, o hablando con un líder de la parroquia que entiende y vive estas hermosas enseñanzas.

Dios les da a las parejas casadas la gracia de vivir y amar bien: el mundo lo necesita

El amor verdadero es posible en cualquier circunstancia gracias a la gracia de Dios. El testimonio del amor cristiano se necesita desesperadamente en nuestro mundo actual. Nuestro quebrantamiento debido al pecado original puede llevarnos a la discordia e incluso al desaliento. Dios, sabiendo esto, envió a Su Hijo para salvarnos. Jesús también instituyó el Sacramento del Matrimonio, mediante el cual las parejas casadas pueden recibir regularmente las gracias que necesitan para vivir su vocación al matrimonio y a la familia. Piense en el amor de Dios como una cuenta bancaria espiritual que nunca se vacía, siempre que usemos la contraseña correcta. El amor de Dios no tiene límites.

Algunos conceptos católicos que nos ayudan a vivir bien este amor incluyen:

- Somos creados a la imagen y semejanza de Dios. Esta es nuestra naturaleza.
- Para ser libres, debemos amar como Dios lo hace, reflejando Su amor a los demás.
- El amor de Dios siempre da vida. En Dios, la vida y el amor son parte del mismo don.
- Para vivir en libertad, en la dignidad de nuestra naturaleza humana, el amor conyugal también debe ser inseparablemente vivificante y amoroso.

- En el plan de Dios, el amor y la vida son incondicionales y para siempre.
- Como testigo del amor incondicional de Dios, usted hace del mundo un lugar mejor.

La sociedad contemporánea tiene una necesidad especial del testimonio de parejas que perseveran en su unión como una “señal” elocuente, aunque a veces sufriente, en nuestra condición humana del constante amor de Dios.¹⁰ Entonces, como parejas casadas, se convierten en una señal para otros del amor de Cristo.

Fuerte, inteligente y puro: para padres → rebobinar

Fuerte: ahora tiene la solidez del conocimiento y el compromiso de la Iglesia para ayudar a su familia a luchar contra los mensajes disfuncionales de la cultura.

Inteligente: ahora comprende la base de la hermosa intención de Dios para el matrimonio y la sexualidad, tal como se enseña en las Escrituras, la Iglesia y nuestros cuerpos.

Puro: usted y su familia ahora están listos para implementar las formas en que puede elegir la pureza y la castidad como la manera en que Dios quiere que vivamos.

Fuerte, inteligente y puro: avanzar rápido → en su hogar

Fuerte: aprenderá a ser fuerte al guiar a su familia en el camino hacia el amor auténtico y la virtud; cómo establecer su casa como un lugar de bienestar y paz para la familia; y será el primero en establecer el buen ejemplo.

Inteligente: verá cómo enseñar desde la perspectiva del amor, para mostrar a sus hijos cómo vivir las virtudes, encontrar sus primeros recursos en usted y en vivir su fe, y tener la perspectiva correcta cuando se trata del uso de los medios de comunicación, imagen de sí mismo e interacción con otros. También aprenderá qué y cuándo deben discutir los temas específicos a través de los “momentos aptos para enseñar”.

Puro: vivir el amor puro en nuestra creciente familia puede incluir trabajar juntos, rezar juntos y jugar juntos.

CAPÍTULO 2

Enseñanza de la sexualidad en el contexto del amor

Básicamente, la educación del amor auténtico, es auténtica solo si se convierte en amor amable y bien dispuesto, implica aceptar a la persona que es amada y considerar su bien como el bien propio; por lo tanto, esto implica educar en relaciones correctas con los demás.

—Consejo Pontificio para la Familia, *The Truth and Meaning of Human Sexuality* (La verdad y el significado de la sexualidad humana), n. 53

Padres, ustedes pueden hacer mejor este trabajo; tengan confianza y prepárense para esto. Ustedes conocen a su hijo y su personalidad única; a menudo pueden sentir el tiempo y la necesidad de información de su hijo. Ustedes están presentes para su hijo; se dan cuenta de lo que su hijo necesita saber y cuándo; pueden discernir los pensamientos y actitudes de su hijo.

En situaciones cotidianas, pueden enseñar a su hijo para qué es su cuerpo. Muchas veces tenemos que recordar a nuestros niños para qué están aquí: "Tu trabajo como persona es amar a tus hermanos y hermanas. Puedes usar tu voz, tus ojos, tus manos y tus pies para amarlos. Puedes hacerles favores, puedes abrazarlos, y puedes hablarles con amabilidad y paciencia. Ese es tu trabajo como miembro de la familia: amarse los unos a los otros".

El amor de familia y el vínculo afectivo: construyendo un ambiente de alegría y unidad familiar

Los padres están llamados a crear una atmósfera de alegría cristiana en sus hogares. Esta alegría en Cristo le puede guiar a través de todas las pruebas que enfrentará. A su vez, sus hijos aprenderán con su ejemplo. Al adaptar los valores del Evangelio, una familia cuida, instruye y afirma amorosamente el bien en cada miembro de la familia. Este es un desafío cuando la vida se vuelve demasiado ocupada y agobiante, o durante períodos de gran sufrimiento. Estos son momentos en los que debemos volvernos a Dios en oración con un fervor aún mayor. La familia puede y debe convertirse en su lugar de oración, paz y descanso, como un oasis de las preocupaciones mundanas. Los desacuerdos

o argumentos siempre deben funcionar para lograr resoluciones positivas, no como alimento para egos heridos. El tiempo inactivo y la solidaridad ayudan a crear lazos familiares que pueden resistir las tormentas de la vida. Tómese el tiempo para formar una familia fuerte, esta no se formará de por sí.

¿Cómo seguimos uniendo a nuestra familia en amor cuando la vida se torna ocupada o difícil?

En primer lugar, necesitamos dedicar tiempo a actividades que pueden llegar al corazón y crear buenos recuerdos. Arraigados en el amor, una familia en la era de la tecnología debe hacer un esfuerzo conjunto para **trabajar juntos, jugar juntos y rezar juntos**.

Trabajar juntos. Para desarrollar una familia fuerte e íntima, es esencial que desarrolle el trabajo en equipo. Esto comienza con los padres trabajando en equipo en varios proyectos y se extiende a medida que los niños crecen. Algunas oportunidades son las tareas familiares, los proyectos en el hogar, el vecindario o la escuela, cocinar juntos, limpiar después de las comidas juntos, e incluso trabajar juntos para reunir cosas que puede regalar a los pobres.

Jugar juntos. ¿Cuándo creamos esta atmósfera de alegría y unidad en medio de nuestras vidas ocupadas con trabajo, deportes, preparación de alimentos, viajes diarios al trabajo, etc.? Si apenas tenemos tiempo para nosotros mismos, ¿cómo vamos a tener tiempo para nuestros hijos? Recuerden divertirse juntos para que los chicos recuerden más que solo sus instrucciones, disciplina y correcciones.

El “tiempo inactivo” de familia solía ser una parte común de la vida, pero ahora es algo que debe programarse y planearse. ¡Pero vale la pena programar!

Estas oportunidades deberían tener prioridad al formar una familia fuerte y unida:

- Cenas familiares todas las noches
- Una hora de acostarse tranquila para los niños
- Hora semanal de diversión familiar para romper el estrés de la semana
- Domingos para relajarse con Dios y la naturaleza
- Citas mensuales para que mamá y papá fortalezcan su relación mientras se divierten
- Vacaciones con su familia inmediata

El tiempo en familia proporciona algunas de las mejores oportunidades para enseñar las virtudes de respeto, compartir, obediencia, paciencia, perdón, gratitud y cooperación. De esta manera, las virtudes no siempre se enseñan cuando se corrige o regaña, sino que se pueden desarrollar y practicar en la vida en familia diaria.

Rezar juntos. Bendiga a cada miembro de su familia cada mañana y ofrezca su día a Dios. Bendígalos de nuevo cada noche antes de acostarse. Rece y bendiga cada comida. Nuestro buen ejemplo conduce a nuestros hijos al cielo mientras rezamos con ellos y vivimos una vida virtuosa. Cada padre debe asumir la responsabilidad personal de crecer en amor y gracia, abrazando las virtudes de fe, esperanza, amor, prudencia, justicia, fortaleza y templanza.

El buen ejemplo de un padre comienza llevando a los niños a la Misa semanalmente, rezando juntos como familia todos los días, siguiendo los Diez Mandamientos y viviendo las virtudes morales en la vida diaria.

Los Diez Mandamientos no son solo una tableta de piedra que Dios le dio a Moisés en la montaña, sino el comienzo de una sociedad y una vida de familia civilizada y digna. Los Diez Mandamientos nos fueron dados por Dios, quien nos ama con pasión y quiere que vivamos nuestras

vidas en paz y armonía. No importa qué situaciones enfrentemos dentro de nuestra familia, siempre debemos esforzarnos por vivir los mandamientos y desafiarlos los unos a los otros para hacerlo. Enseñarles estos a sus hijos puede convertirse en una parte normal de su examen de conciencia durante las oraciones de la noche.

Atmósfera en el hogar para enseñar la castidad

Desarrollar el amor de familia a través del tiempo y las actividades diarias brinda muchas oportunidades para vivir nuestra fe. Un niño que se siente seguro y amado en el hogar tiene una mejor oportunidad de desarrollar relaciones sanas fuera del hogar. Una atmósfera de amor en su hogar es más propicia para enseñar la virtud de la castidad a sus hijos. Hay varias formas en que podemos crear esta atmósfera, incluso años antes de que nuestros niños aprendan sobre la palabra castidad.

- Haga de su hogar un lugar pacífico, siempre trabajando para lograr la armonía y valorando las buenas relaciones. No se queje de su cónyuge a sus hijos, ni permita que escuchen que critica a su cónyuge delante de otros.
- Cree un hogar de fe y oración donde se sienta la presencia y el amor de Dios.
- ¡Dígales a sus hijos que los ama muchas veces al día, diviértanse juntos y practiquen la alegría cristiana!
- Desarrolle las virtudes de caridad, templanza y fortaleza. La caridad abre los corazones de sus hijos a la bondad en palabras y hechos, primero con sus hermanos y luego en el servicio a los demás a medida que maduran. La templanza consiste en practicar el equilibrio en todas las cosas, como dormir lo suficiente, una nutrición adecuada, la limpieza y el orden. La fortaleza es la valentía de hacer lo correcto sin importar las consecuencias.
- Para fomentar la intimidad pasen juntos el tiempo inactivo. Sea consciente de cómo pasan los domingos. Relájese y aprecie a Dios y a Su creación.
- Sea generoso al aceptar una nueva vida en la familia; esté abierto a tener más hijos cuando pueda. Construya una comunidad de amor para que sus hijos aprendan el amor en todas las etapas de la vida. Esto requiere sacrificio, y naturalmente ayuda a luchar contra el individualismo, el consumismo y el egoísmo.
- Adapte un estilo de vida más simple para que el amor de familia sea más importante que tener "cosas".
- Enseñe a sus hijos cómo desarrollar relaciones saludables con Dios, sus hermanos y sus compañeros. Recen juntos, trabajen juntos y jueguen juntos.
- Enseñe a sus hijos a hacer sacrificios por amor a Dios y por el bien de los demás. Su libre albedrío debe estar entrenado continuamente para abrazar las pequeñas "cruces" del día sin quejarse.
- Discipline a sus hijos en la madurez y la fortaleza moral. Un niño mimado acostumbrado a salirse con la suya no está predispuesto al amor auténtico o la castidad. Enseñarles la abnegación en lugar del egoísmo será la base de su éxito en un futuro matrimonio.
- Los padres deben asegurarse del uso moderado, crítico, vigilante y prudente de los medios de comunicación. Enséñeles a sus hijos cómo evitar y resistir las distorsiones del amor representadas en las películas, los programas de televisión y la música. Presénteles una buena literatura, historias de los santos y grandes personajes que hicieron una diferencia para el bien con sus vidas.

- Enseñe autocontrol en todas las áreas de la vida de sus hijos. Modele cómo vivir de manera ordenada, respetándose a sí mismo y a los demás. Enseñe resistencia a la presión de los amigos y ayúdelos a saber que usted está allí para ayudarlos a hacer el bien, incluso si se sienten solos al hacer sus elecciones.

Cómo pueden los padres ganar la confianza que necesitan para enseñar la castidad

Estos son algunos de los fundamentos de la enseñanza de la castidad a sus hijos:

- Recé que Dios le guíe, recé por sus hijos y recé por el futuro cónyuge de sus hijos.
- Demuestre amor y afecto en su hogar. Muchos adolescentes salen a buscar el amor que desean y sustituyen erróneamente una relación sexual por su necesidad insatisfecha de amor de familia.
- Conozca y viva las enseñanzas de la Iglesia con respecto a la castidad dentro y fuera del matrimonio. Sea amoroso y fiel con su cónyuge, ofrezca su amor y bondad a su esposo o esposa todos los días, y practique la planificación familiar natural para que pueda experimentar la plenitud de las gracias de Dios en el matrimonio y la unidad entre sí.
- Los padres solteros deben ser buenos ejemplos de pureza, modestia y castidad, estén o no saliendo con una persona. Deben hablar respetuosamente del matrimonio y del otro padre del niño; por respeto a sus hijos, tenga cuidado de no crear divisiones.
- La Confesión regular nos ofrece la misericordia, sanación y confianza de Dios para que no tengamos que transmitir nuestro viejo equipaje o nuestras trabas sexuales a nuestros hijos. Dios quiere liberarnos de nuestro pasado a través del confesionario. Aproveche su bondad y misericordia.
- La Eucaristía nos brinda la fortaleza que necesitamos cuando nos enfrentamos a una cultura que no conoce el amor de Dios. Manténgase lleno de la gracia de Dios. ¡Nunca se pierda la Misa del domingo!
- Practique el amor y la preocupación auténtica por las almas de sus hijos, no solo por sus cuerpos.
- Evite la pornografía y el entretenimiento indecente, protegiendo tanto a usted como a sus hijos de sus efectos mortales.
- Aprenda más sobre la moralidad sexual; estudie la teología del cuerpo. Crezca en su entendimiento de lo que significa ser un don de amor para los demás.
- Aprenda más sobre su fe católica leyendo los Evangelios y el *Catecismo*.

Chequeo para padres

¿Qué, de la siguiente lista, está sucediendo actualmente en su hogar? Marque todos los que aplican para revelar áreas donde su familia está sobresaliendo y donde necesita mejorar. Ánimo, que ningún padre es perfecto en las muchas ocupaciones de la vida diaria. Felicítese por el progreso que está haciendo. ¡Esta lista de verificación lo ayudará a avanzar en el camino hacia un crecimiento aún mayor!

- Tocamos el corazón al compartir personalmente tiempo de calidad con nuestro hijo mientras hablamos de los misterios de la vida.
- Proporcionamos un entendimiento del razonamiento de las enseñanzas de la Iglesia.
- Promovemos el fruto de la gracia y los buenos hábitos, enriquecidos por los sacramentos.
- La formación se experimenta en la familia con el ejemplo de los padres.
- Estamos arraigados y sostenidos en la oración.
- Enseñamos cómo evitar las ocasiones cercanas al pecado.

- Incluimos catequesis de apoyo en la virtud de la parroquia y la escuela
- Enseñamos las virtudes por medio del ejemplo.
- Nuestras líneas de comunicación están abiertas.
- Damos instrucciones y disciplina claras.
- Alentamos, apoyamos y hablamos a menudo con otros padres fieles.
- La educación en el amor se expresa en la admiración por la creación y la obra de Dios.

La línea de conducta en la educación del amor dentro de la familia que deberían usarse en cada etapa de la vida de un niño:¹¹

- Cada niño es una persona única y debe recibir una formación individualizada. Un niño muy curioso e inquisitivo puede hacer más preguntas antes que los otros. Los niños tranquilos pueden necesitar que usted hable del tema en el momento apropiado.
- La dimensión moral siempre debe ser parte de la explicación de los padres. Explique cómo Dios nos creó y el plan de Dios para que todas las personas sigan sus instrucciones para su propio bien y el de los demás.
- La formación y la información deben proporcionarse en el contexto más amplio de la educación del amor. La información fuera de la belleza del plan de Dios para el amor, el matrimonio y la familia, o la información científica que se da demasiado pronto, puede evitar que los niños integren adecuadamente la información moral.
- Los padres deben proporcionar esta información con sensibilidad, pero claramente y en el momento apropiado. Recé para saber lo que Dios le pide mientras habla con cada niño. Escuche más de lo que habla si quiere saber qué impresiones tienen o qué saben.

Los principios de trabajo de la educación para la sexualidad incluyen cuatro temas importantes: doctrina, tiempo, decencia y respeto:¹²

- Doctrina:
 - La Doctrina y la Moral Católica siempre deben seguirse, educando de acuerdo con Dios, que es amor.
 - Respetar el sagrado misterio y la dignidad de la persona que enseña que la castidad es posible y trae alegría a la propia vida.
 - Tener en cuenta las tentaciones debido a los efectos del pecado original.
- Tiempo
 - Solo brindar información proporcionada al desarrollo del niño.
 - Respetar su inocencia y crecimiento psicológico.
- Decencia
 - La decencia se debe usar en la expresión, la acción y la vestimenta.
 - No se debe mostrar a los niños ningún material erótico.
- Respeto
 - No ofender la modestia, delicadeza o privacidad de nadie.
 - Hablar respetuosamente de las personas y del plan de Dios para la sexualidad.

Los padres también pueden buscar la ayuda de la Iglesia en estos asuntos de educación del amor, pero la Iglesia no puede hacer esta tarea por usted. La Iglesia no quiere tomar el rol de la

educación sexual de los padres porque respeta la privacidad del tema, así como la mantiene en el contexto de la educación del amor. Por lo tanto, el apoyo de la Iglesia para la educación en el amor tiene sus limitaciones según lo declarado por los obispos de los Estados Unidos. Los detalles íntimos de biología o las emociones y preguntas privadas que tienen lugar en la familia se pueden complementar con la catequesis de apoyo de la parroquia o escuela local.

Etapas de aprendizaje para la educación en sexualidad humana en el contexto del amor

Hay cinco etapas de aprendizaje sobre la sexualidad humana, y es mejor abordarlas de forma gradual a través de los años. Teniendo en cuenta que cada niño debe recibir una formación individualizada, los padres pueden adaptarla de acuerdo al niño.

- **Niñez:** desde el nacimiento hasta los seis años
- **Edad de la inocencia:** cinco años hasta la pubertad
- **Pubertad:** preparación para los cambios de niño a adulto
- **Adolescencia temprana:** jóvenes adolescentes durante o después de la pubertad
- **Adolescencia hacia la edad adulta:** escuela secundaria y los primeros años de la universidad

Fuerte, inteligente y puro: educación del amor → rebobinar

Fuerte: su fortaleza en la virtud dirigirá a su familia durante la vida. Establecerá el ejemplo de cómo vivir una vida ordenada correctamente, y hará de su casa un lugar de paz donde sus hijos puedan sentirse cómodos discutiendo cada aspecto de la vida con usted.

Inteligente: usted enseñará a sus hijos cómo vivir las virtudes, cómo conversar con usted (en lugar de sus compañeros o la cultura) sobre las cosas que necesitan saber, incluyendo la importancia de vivir su fe. Les enseñará cómo manejarse a sí mismos y no guiarse por sentimientos o acciones inapropiadas.

Puro: vale la pena repetirlo: las familias que trabajan juntas, juegan juntas y rezan juntas pueden vivir vidas puras juntas.

Fuerte, inteligente y puro: avanzar rápido → para niños muy pequeños:

Fuerte: desde la infancia hasta los seis años, los niños necesitan su fuerza física: cambiar sus pañales, alimentarlos, desarrollar un horario diario para ellos y jugar con ellos. A medida que crecen durante este período, su fortaleza se verá desafiada a medida que usted aprenda la necesidad de la paciencia al enseñarles comportamientos apropiados para su edad. La guía de la Iglesia puede ayudarle.

Inteligente: se le dará la confianza y los procesos mediante los cuales podrá abordar los comportamientos y las preguntas de sus hijos. "¿Cómo se llama esto?" "¿Por qué no debería hacer eso?" "¿De dónde vienen los bebés?" ¿Cómo se deben abordar este tipo de preguntas?

Puro: cada niño es puro y lleno de gracia en su Bautizo. Sus hijos tienen almas limpias, y pueden comenzar a aprender la verdad y el comportamiento adecuado desde el principio. ¡Mantenerlos puros es un objetivo alcanzable!

CAPÍTULO 3

LoveEd para su hijo desde el nacimiento hasta los 6 años

Nadie es capaz de dar una educación moral sobre la sexualidad humana mejor que los padres debidamente preparados.

*—Papa San Juan Pablo II,
La familia en el mundo actual*

Desde el momento en que sabe que su hijo está en el útero, le está enseñando sobre el amor y la sexualidad. Los padres siempre han sabido por instinto lo que la última tecnología ha confirmado: un niño en el útero puede sentir dolor, oírlo cantar y hablar, sentir su amor y absorber sus emociones y actitudes. Al nacer, esta educación continua. El niño sabe la diferencia entre la barba rasposa del papá y el cabello largo de la mamá. Un bebé recién nacido sabe qué progenitor tiene la leche que necesita para sobrevivir y lo encuentra instintivamente. La madre que amamanta se encuentra en una posición natural para abrazar al niño de manera muy regular. Las madres que no amamantan necesitan saber la importancia de abrazar y tener contacto con la piel, manteniendo al niño cerca de su corazón.

Los niños adoptados también son cariñosamente recibidos en la familia, “elegidos” por los padres y por Dios para ser parte de esta familia. Aunque usted tenga poco control sobre su experiencia en el útero, ellos pueden sentir y experimentar su emoción y amor, dándoles un hermoso sentido de pertenencia a la comunidad de amor de su familia. La forma en que tratamos a nuestros hijos es el comienzo de nuestro *LoveEd*.

Los bebés pueden sentir que la forma de papá al abrazarlos es diferente a la de mamá. La educación en sexualidad ha comenzado. Los niños primero aprenden acerca de la masculinidad y la feminidad de sus madres y padres por la forma en la que se los cuida, lleva y trata. Escuchan la voz más áspera de papá y la voz más suave de mamá. Todo esto es parte del plan de Dios para hombres, mujeres y niños. También notan cómo sus padres se aman. La educación de su hijo en el matrimonio comienza con ellos contemplándolo a usted.

Su respeto al cuerpo de sus hijos se muestra por la manera en que los cambia de pañal, los viste o desviste y los baña. La forma en que los toca y los trata, les enseña cómo tratar a sus propios cuerpos y cómo tratar a los demás. ¿Se imagina absorber toda esta educación antes de que pueda hablar? ¡Dios nos hizo increíbles!

Durante esta corta edad, un niño tiene muy poca modestia o vergüenza. Correr desnudo por la casa no es inusual o incorrecto, pero puede ser necesario refrenarlo cuando tenga invitados presentes. Los niños pequeños están descubriendo su identidad y aprendiendo a controlar sus manos, sus hábitos de baño, su lenguaje, sus emociones, su temperamento y su lugar en la familia. Normalmente están muy cercanamente unidos a su madre desde el vientre, creciendo en una relación con su padre cuando Él los cuida y los ama.

Nombre las partes privadas

Así como les enseña a sus hijos a nombrar las otras partes de su cuerpo, enséñeles los nombres de los órganos sexuales. Esto lo puede hacer cuando están aprendiendo otras palabras desde que son pequeños, ya sea mientras se visten o toman un baño.

Si todavía no se siente cómodo usando los nombres propios, o usó nombres informales en su niñez o con su hijo hasta este momento, sería útil practicar los nombres anatómicos adecuados hasta que se vuelvan más naturales para usted.

Una conversación puede ir así:

Joey, eso se llama pene. Solo lo tienen los chicos. Papá también tiene un pene.

¿No tienes un pene, mamá?

No, las mamás y las niñas tienen partes privadas diferentes a los niños.

¿Por qué no tienes un pene, mamá?

Mami no necesita un pene. Dios la hizo diferente a los niños. Yo soy una mujer. Mis partes privadas se llaman labios vaginales y vagina. Esa es una forma en que Dios nos hizo diferentes; Dios nos hizo hombres y mujeres, niños o niñas.

¿Puedo verlo, mamá?

No, es una parte privada, y no le mostramos nuestras partes privadas a nadie, ¿recuerdas?

Oh, sí, recuerdo que mis partes privadas también deberían ser privadas, mami.

Joey puede comenzar a repetir las palabras, como a menudo lo hacen los niños pequeños. "Mami tiene una vagina. Joey tiene un pene". Esto le da la oportunidad de instruirlo más.

Joey, quiero que sepas los nombres propios de las partes privadas, pero recuerda que son privadas, así que no hablamos de eso cuando hay otras personas presentes, ¿de acuerdo?

Cuando los niños pequeños se quiten la ropa en momentos inapropiados, recuérdelos:

Joey, siempre debemos mantener nuestras partes privadas cubiertas.

Si los sorprende jugando con sus partes privadas en la bañera, diga:

Joey, se supone que no debemos jugar ni frotar nuestras partes privadas, pero sí tenemos que mantenerlas limpias. Así que vamos a lavarlas ahora para que podamos salir de la bañera, secarnos y vestirnos. Siempre debemos man-

tener nuestras partes privadas cubiertas con nuestra ropa interior, y tampoco debemos poner nuestras manos allí abajo.

* Tenga en cuenta cómo un cambio de dirección, para lavar, ayuda aquí.

La curiosidad de los niños pequeños (de 1 a 2 años)

Los niños pequeños sienten curiosidad por todo, incluso por sus cuerpos. No se alarme si hacen preguntas sobre sus partes privadas o la suya. Su hija puede preguntar:

Mami, ¿por qué Joey tiene un pene y yo no? ¡No tengo nada!

Usted puede contestar:

Porque Dios nos hizo niñas y tenemos una vagina dentro de nosotros, no un pene en el exterior. Esa es una forma en que Dios hizo a los hombres diferentes a las mujeres.

¿Es esta mi vagina?

No, esos pliegues de piel se llaman labios vaginales. Es una palabra diferente que no escuchamos a menudo. Lavamos nuestros labios vaginales en la bañera y también los secamos bien, antes de ponernos la ropa interior.

¿Dónde está mi vagina entonces?

Los labios vaginales son esos pliegues de piel que protegen la abertura de la vagina, que está adentro.

Muchos detalles demasiado temprano pueden confundirlos, así que mantenga sus respuestas simples.

Proporcionar datos correctos y simples sobre la sexualidad, pero no detalles explícitos

Se puede dar información simple a niños muy pequeños sobre el embarazo y el nacimiento de un hermano o hermana.

Una conversación puede sonar así:

¿Adivina qué? ¡Nuestra familia va a tener otro bebé!

¿Dónde está, mami?

Nuestro nuevo bebé es muy pequeño en este momento y está creciendo en el vientre de mami.

¿Dónde está eso, mami?

Es un lugar especial que Dios hizo justo debajo del corazón de mami. Cuando el bebé crezca, podremos sentirlo moverse dentro de mí. ¿Sabes que cuando decimos el Avemaría, decimos, 'Bendito es el fruto de tu vientre'? Todos los bebés, incluso Jesús, crecen en el vientre de su madre. Dios nos hizo de una manera increíble, y estamos emocionados porque vamos a tener un nuevo bebé.

* Asegúrese de usar el término "útero o vientre" y no "barriga" ya que su hijo podría confundirse con las funciones corporales de la digestión.

Si surge la pregunta de cómo llegó el bebé allí, una respuesta simple para esta edad podría ser:

Dios tiene una forma especial de iniciar al bebé para que crezca dentro de una madre cuando la madre y el padre se aman mucho.

Puede añadir algo en el futuro.

En unos pocos años, cuando los niños tienen cinco o seis años, pueden surgir preguntas adicionales con respecto al embarazo.

Jessica, tenemos buenas noticias, vamos a tener otro bebé.
Oh. . . ¿Llorará todo el tiempo como lo hizo Sarah cuando era bebé?
No lo sabemos, pero papi y yo sabemos que todos trataremos de amar a este bebé como lo hicimos con Sarah. Tú también puedes ayudarnos a amarla y cuidarla.
¿Me seguirás amando, mami?
¡Por supuesto que lo haré, Jess! Ahora el amor en nuestra familia crecerá aún más, ya que tenemos más personas para amar.

Después de que Jessica tenga tiempo para pensarlo por unos días, es posible que haga más preguntas.

Mami, ¿cómo sabes que hay un bebé allí? No tienes una barriga grande.
Hay una prueba de orina que se puede obtener en el consultorio del médico o comprar en la farmacia que le permite a uno saber si su cuerpo muestra señales de que un bebé vive adentro.
¿Cuándo tendrás una barriga grande?
En unos meses, cuando el bebé crezca, los músculos de mi útero se estirarán y crecerán alrededor del bebé. Entonces tendré una barriga grande.
¿Cómo entra el bebé allí?
Dios tiene una forma especial para que los esposos y las esposas se amen de una forma particular. Se acercan tanto que papi puede plantar las semillas de la vida dentro del cuerpo de mami. Entonces rezamos y le pedimos a Dios que nos bendiga con un nuevo bebé, y algunas veces lo hace.
¿Cómo sale el bebé de allí?
¿Recuerdas esa abertura privada llamada vagina que solo tienen las niñas? También se llama el canal del parto. Cuando el bebé está completamente crecido y listo para nacer, la vagina se abre y Dios ayuda al bebé a moverse a través del canal vaginal hacia el exterior del cuerpo.
¿Duele cuando sale el bebé, mami?
Lo hace por un rato mientras los músculos empujan al bebé, pero después de que ves a tu hermoso bebé, te olvidas que duele y te alegras que tengas un nuevo bebé. Muchas madres acuden al hospital para tener a su bebé, y los médicos y las enfermeras pueden darle medicamentos a la madre y ayudar a la madre y al bebé durante el nacimiento.
¿Nacimiento? ¿Es por eso que llamamos a nuestro cumpleaños un nacimiento?
¡Exactamente! ¡Estamos tan felices de que hayas nacido que te celebramos

todos los años en ese día! ¡Digamos una oración ahora mismo para agradecer a Dios que hayas nacido!

Masturbación en los niños pequeños

Un problema delicado pero común durante esta etapa es la masturbación del niño pequeño. Los niños pequeños tienen tendencia a experimentar con cada parte de su cuerpo. Aunque es común, el hábito no desaparece por sí solo si se le permite al niño estimular regularmente el centro de placer de su cerebro de esta manera. No es un pecado para ellos todavía, sino más bien un descubrimiento que necesita ser redirigido hasta que ya no sea un hábito.

Dígale al niño que no se frote las partes privadas. Dígale que está mal y sugiérale que haga algo más cada vez que tenga ganas de hacerlo. Algunas alternativas que brindan comodidad podrían ser mecer a una muñeca especial en la mecedora, frotar la espalda de su oso de peluche o abrazar a sus muñecas. Muy a menudo, debido a la naturaleza sensual de la masturbación, un niño solo necesita levantarse y estar más activo saltando o golpeando un saco de boxeo para liberar cualquier energía reprimida.

Muchos padres han descubierto que el cambio de actividad o nivel de energía es suficiente. Otros encuentran que cambiarlos de dirección envía al niño a esconderse debajo de la cama o debajo de las sábanas para experimentar las sensaciones que buscan. Si este es el caso, cambiarlos de dirección puede que no sea suficiente. Sea amoroso y firme, pero no duro. El niño puede estar expresando la necesidad de un abrazo, una celebración o un afecto adicional por parte de los padres. Su pequeño tal vez necesite hacer algo divertido, físico y emocionante con usted, como correr por la casa, jugar a las cogidas, luchar, hacer cosquillas, o bailar con su música favorita. Las alternativas físicas, divertidas pueden crear un sustituto agradable para el cuerpo y el alma, además de proporcionar algunas risas y carcajadas que toda familia necesita de todos modos.

El desafío para los padres es que mientras la masturbación es desordenada, no es anormal para los niños que acaban de descubrir su cuerpo y sus sensaciones. La masturbación es un hábito más difícil de romper a medida que el niño crece. Por el bien de la madurez sexual de sus hijos, es bueno cambiarlos de dirección y pararlos ahora. Muchos expertos que aconsejan en contra de esto no entienden el significado completo de la autoentrega en la teología del cuerpo. Los educadores sexuales seculares probablemente le dirán que simplemente deje que su hijo se masturbe en privado. Pero este mal consejo obstaculizará el desarrollo sexual de su hijo de convertirse en una persona amorosa "centrada en el otro". La masturbación es lo opuesto a la autoentrega, y es un uso incorrecto del placer sexual, que lleva a la aceptación común, pero errónea del erotismo para sí mismo como algo normal. Esa visión secular del placer sexual egoísta va en contra de todos los principios cristianos del amor.

Entonces, ¿cómo enseñamos eso a un niño pequeño? Este sería el momento para una guía moral.

No, Janie, se supone que no debemos tocarnos allí.

Pero se siento divertido por dentro cuando lo hago, y me gusta.

Para eso no son tus partes privadas o tus manos, Janie. ¿Qué es algo bueno que puedes hacer con tu cuerpo?

Pero yo quiero hacerlo.

Debemos encontrar algo más que quieras hacer cada vez que tengas ganas de hacerlo. ¿Qué sería divertido para ti?

¿Puedo cantar mi canción favorita en la casa?

Sí, eso es mejor, excepto cuando el bebé está durmiendo.

¿Qué puedo hacer cuando el bebé está durmiendo?

¿Qué tal si saltas en el trampolín chiquito de abajo? Esa es una mejor manera de usar tu energía.

¿Quieres decir que puedo saltar en el trampolín chiquito todos los días si yo quiero?

Sí, Janie, ese es un buen uso de tu energía, así que recordemos eso juntos.

De acuerdo, mami.

Enseñar cómo protegerse de los acosadores

A medida que los niños salen de su círculo de familia a otros círculos de vida, necesitan instrucciones adicionales. Parte de enseñar a nuestros hijos a amar es enseñarles lo que el amor *no* es. Algunas relaciones pueden dañarse y repararse, pero otras son muy dañinas y deben evitarse por completo. Ayúdelos a ver que algunas relaciones son positivas y amorosas, como jugar con la abuela o con un amigo de la familia. Otras relaciones pueden ser dañinas o destructivas, como las que se ven en las caricaturas o películas que muestran “el bien y el mal” o los malos y los buenos. Debido al mal que hay en el mundo, no todas las personas o acciones son amorosas. Hay acciones malas que debemos advertir a nuestros hijos para que las eviten. A veces, alguien que ellos conocen puede intentar hacerles daño.

Ofrézcales instrucciones para que se protejan de los acosadores. Dígales:

Nunca dejes que nadie mire ni toque tus partes privadas, incluso si te piden primero. Ni tus amigos, hermanos o hermanas, tíos o tías, ni nadie. Solo mami o papi pueden ayudarte cuando te bañas o te vistes, o es posible que el médico deba examinarte cuando estás en su oficina. Nadie puede tomar fotos de tus partes privadas tampoco. Si alguien te toca en un lugar privado, dile no en voz alta. Grita y aléjate de esa persona, y ven a contarme o pide ayuda a un adulto. No mantengas algo así en secreto.

A medida que su hijo crezca y pase más tiempo fuera de casa, recibirá instrucciones adicionales sobre los límites apropiados y como protegerse. No queremos que nuestros hijos teman el afecto, pero queremos que eviten que alguien les toque inapropiadamente.

Practicar estas virtudes en la educación temprana en el amor

Estos primeros seis años de la niñez son el momento para enseñarles las virtudes básicas de obediencia, generosidad, y autocontrol. Ayude a su hijo a practicar, paso a paso, cómo decir no a lo que es malo y sí a lo que es bueno. Estas virtudes básicas forman la base para una vida virtuosa.

La obediencia significa que su hijo debe hacer lo que se le dice de manera rápida y alegre. Puede incluir ayudar en la casa, poner su ropa en la lavandería o apagar la televisión cuando es hora de acostarse. Entrenarlos a obedecer amorosamente ahora ayudará a su hijo a aprender a vivir por los

demás, en lugar de por sus propios caprichos. La práctica de la obediencia con amor ayuda a formar la base para otras virtudes. La obediencia de buena voluntad y pronta, sin egoísmo, también puede evitar las respuestas con ojos torcidos que frecuentemente se dan cuando se inicia la adolescencia.

La generosidad es una virtud desafiante de enseñar a los niños pequeños que a menudo se identifican con sus pertenencias. Compartir un juguete puede requerir práctica; hacer algo bueno por su hermano puede o no ser natural. Los niños pequeños pueden aprender a dar compartiendo una canción que aprendieron o poniendo parte de su mesada en la canasta de la colecta de la iglesia.

El autocontrol se desarrolla durante las edades de uno a siete años, ¡así que perseveren, padres! Demuéstreles pacientemente a los pequeños que un bien mayor vendrá a través de un pequeño sacrificio ahora: "Guarda tus colores, y luego podemos ir al parque"; o "No vamos a tocar este pastel de cumpleaños todavía para que luego todos en la fiesta disfruten este hermoso pastel juntos".

Un niño que no aprende a obedecer a sus padres tendrá dificultades para obedecer a Dios. Un niño que no aprende a ser generoso puede llegar a ser tacaño en asuntos personales, y ser bastante desafiado cuando se trata de darse a sí mismo incondicionalmente en el matrimonio. Un niño que no aprende autocontrol, no tendrá automáticamente autocontrol sexual cuando se trata de castidad o pureza. Así es como las virtudes se convierten en la base de una vida fuerte, inteligente y pura durante la adolescencia y la edad adulta.

Diez consejos para padres de niños pequeños: usando los momentos aptos para enseñar sobre el amor y la vida

1. Tenga confianza en la gracia de Dios; todo esto fue Su idea de todos modos.
2. Trate de no reaccionar de manera exagerada cuando surja una pregunta, y escuche atentamente lo que está diciendo su hijo.
3. No se ría ni se burle de las preguntas de su hijo.
4. Encuentre un lugar apartado y tranquilo para tener discusiones privadas.
5. Está bien decir "No sé" si su hijo le pregunta algo que no está preparado para responder. Pero déjele saber que usted lo averiguará, y le mantendrá informado.
6. Sea honesto, pero de respuestas parciales que un niño pueda manejar.
7. Pida a su hijo que le aclare lo que le ha enseñado para que confirme que ha escuchado la información correctamente.
8. Siempre comparta las enseñanzas morales arraigadas en el plan de Dios y pregúntele a su hijo si está de acuerdo con este plan.
9. Las discusiones con el padre y la madre juntas son el mejor enfoque para la educación continua durante la pubertad y la adolescencia.
10. Recen juntos cuando terminen de hablar de estos temas, permitiendo que Dios bendiga a su hijo y su enseñanza.

Juegos para padres e hijos para reforzar estos conceptos

Siempre es bueno y saludable jugar algunos juegos antiguos y divertidos con sus hijos. No solo crea recuerdos maravillosos de momentos felices, pero le ayudará a enseñar obediencia y autodisciplina de una manera divertida.

Aquí hay unos ejemplos:

- Luz roja, luz verde
- Madre, ¿puedo yo?
- Simón dice

Fuerte, inteligente y puro: a la edad de 1 a 6 → rebobinar

Fuerte: confíe en que el amor de Dios por usted y su hijo le ayudará a ser fuerte en este momento de la vida físicamente desafiante, pero muy alegre. Disfrute del trayecto: las sonrisas, los pañales, las carcajadas, las preguntas (incluso cuando son hechas en los momentos más inoportunos) y la forma en que su hijo corre hacia usted para todo.

Inteligente: se le ha confiado y dado los procesos que le permiten dirigir la conducta y las preguntas de sus hijos: quién, qué, cuándo, dónde y por qué, a los niveles apropiados para su edad y de una manera bien informada y pacífica.

Puro: sabe que nunca es demasiado pronto para desarrollar el entendimiento del niño sobre la verdad de Dios y cómo todos podemos vivir una vida feliz y saludable.

Fuerte, inteligente y puro: Avanzar rápido → a la edad de 6 a 10

Fuerte: durante la "edad de la inocencia" (de seis años a la pubertad), enfrentará una amplia gama de desafíos a medida que los niños salen a la escuela y la sociedad. Su fortaleza en la virtud es un don para ellos, un ejemplo de cómo deben responder cuando sus amigos y compañeros de clase los exponen a información externa.

Inteligente: se le mostrará en qué continuar enfocándose a medida que sus hijos crecen y se desarrollan. Tener una relación cercana es primordial para avanzar en estos años. Se volverán más inteligentes en el desarrollo de la fe, las virtudes, la educación y las amistades.

Puro: en este momento crítico de su vida, asegúrese que sus hijos desarrollen un entendimiento más profundo de la necesidad de ser puros. ¡Las virtudes son una bendición y se garantiza que siempre generarán una visión sincera y espiritual en sus hijos!

CAPÍTULO 4

LoveEd en la "edad de la inocencia"

Jesús les dijo: «Dejen a esos niños y no les impidan que vengan a mí: el Reino de los Cielos pertenece a los que son como ellos».

—Mateo 19,14

¿Cuál es exactamente la "edad de la inocencia"?

Se puede decir que un niño está en la etapa descrita por Juan Pablo II como "la edad de la inocencia" desde que tiene aproximadamente cinco años de edad hasta la pubertad (que comienza con los primeros signos de cambios en el cuerpo del niño o niña). Este período de tranquilidad y serenidad nunca debe ser perturbado con información innecesaria sobre sexo. Durante esos años, antes de que cualquier desarrollo físico sexual sea evidente, es normal que los intereses del niño se vuelvan hacia otros aspectos de la vida.¹³

Ahora que la mayoría de niños puede muy bien ir al baño independientemente, controla sus rabietas, incrementa sus habilidades verbales y controla sus manos, se enfoca más en el aprendizaje intelectual. Durante la edad de la inocencia, los niños a menudo prefieren relacionarse con otros de su propio sexo y observan cuidadosamente al progenitor que es del mismo sexo que ellos, lo que es bueno para su creciente identidad sexual.

Enseñarles lo que es la modestia es importante durante este tiempo y generalmente es bien recibido. La edad de la inocencia es un período de serenidad donde se puede formar la modestia natural; por ejemplo, ahora usará una toalla cuando salga de la bañera sin que se lo pida.

Esta etapa es un tiempo de aprendizaje para contar y leer, para interactuar con otros fuera de la familia y avanzar en su educación con cierta serenidad sobre su identidad como miembro de la familia, como niño o niña, y como hijo de Dios.

Miran a sus padres como modelos a seguir de lo que significa ser una mujer o un hombre, una madre o un padre, un adulto. Admiran a sus padres y a menudo quieren ser como ellos y ayudarlos.

La edad de la inocencia debería centrarse en la educación, las virtudes y el crecimiento

- Enfaticé la importancia de una vida de oración personal, el autocontrol, el servicio amoroso a los demás, y hacer buenos amigos.

- Enseñe a sus hijos a hablarle a Jesús como amigo y guía y a admirar el poder de Dios como el Creador de todas las cosas.
- El autocontrol es una de las muchas virtudes que los niños pueden aprender a practicar en situaciones cotidianas de la vida.
- Ayudar en la casa y ser responsable de ciertos quehaceres ayuda a los niños a comenzar a vivir para los demás en lugar de para sí mismos.
- Tener amigos que compartan los valores de su familia ayuda a los niños a aumentar la confianza en su identidad como cristianos e hijos de Dios.
- Ayude a sus hijos a confiar en el plan de Dios de pureza de corazón, mente y alma.
 - Concéntrese en ser bueno, que es una batalla interna constante, hasta que se convierte en un hábito.
 - Continúe enseñando los fundamentos de la fe, así como también lo que es moralmente correcto e incorrecto.
 - Enséñeles que la pureza de corazón significa enfocarse en la voluntad de Dios en cada situación diaria de la vida.
- Planifique actividades familiares sanas para que los niños aprendan a tener una diversión buena y pura.
 - Rían juntos, busquen aventuras juntos y salgan de excursión juntos.
 - Crean recuerdos familiares que los unan en alegría para que los niños vean al matrimonio y a la familia como un lugar feliz, seguro y protegido.

Desarrolle sus fortalezas masculinas y femeninas con la buena crianza de niños y modelos a seguir

Durante esta edad, las niñas a menudo desarrollan sus instintos maternales cuidando a los niños y jugando con las muñecas, sin importar cuántos camiones o armas tenga en la caja de juguetes. Los niños deben desarrollar una buena relación con su padre. Si el papá falta, encuentre otro modelo a seguir masculino virtuoso para que guíe a su hijo durante su vida, tal vez un tío o abuelo. La naturaleza energética de los niños de esta edad le puede llevar a practicar deportes más agresivos o actividades de la naturaleza que pueden ser canales adecuados para su vigor. Debe alentar a ambos sexos a ser amables y abiertos con su familia y participar en actividades físicas saludables. Las diferencias sexuales entre hombres y mujeres no deben ignorarse ni minimizarse.

Durante este tiempo, se les presenta a los niños otros modelos a seguir fuera de la familia: maestros, entrenadores, padres de sus amigos, etc. Probablemente se sientan atraídos a otros que viven los valores de su familia. Aliéntelos a ver las virtudes en los demás y a practicar las virtudes de familia cuando ellos están con otra gente. Es bueno que los niños se identifiquen con modelos virtuosos, ya sea Superman o San Miguel. Es bueno que las niñas se identifiquen con fortalezas femeninas, como la fe perseverante de Santa Juana de Arco o la práctica diligente de una atleta femenina exitosa.

Usando momentos aptos para enseñar

Gran parte de la educación continua de su hijo sobre el amor puede tener lugar en los breves momentos aptos para enseñar que se presentan en la vida cotidiana. Puede ser cuando vea una cartelera inapropiada mientras viaja en el automóvil, una foto indecente en la portada de una

revista en el supermercado, o una persona vestida inmodestamente en la pantalla de la televisión. Otros momentos aptos para enseñar surgen cuando su hijo trae a casa una "nueva palabra" que aprendió en el autobús o en el patio de recreo o le informa de una experiencia que tuvo un amigo o con un amigo. Padres, estas son oportunidades en las que respiramos profundamente y rezamos por una reacción calmada hacia nuestro hijo, seguida de una respuesta breve y verdadera. Las respuestas en esos momentos aptos para enseñar deben ser cortas, verdaderas y que le den la confianza al niño de saber que Dios y sus padres están al tanto de lo que está pasando.

Las respuestas indirectas son mejores para las preguntas sexuales

Durante esta edad, las respuestas indirectas son mejores, pero siempre que estén basadas en la verdad para que se puedan poner en práctica más adelante. Algo básico de ciencia y moralidad puede acompañar cualquier pregunta u observación que el niño pueda tener. La información siempre debe ser apropiada para la edad.

Un ejemplo para enseñar moralidad sin demasiados detalles sería:

Mami y papi se aman mucho. A veces necesitamos un tiempo privado juntos.
La tía Susana y el tío Jason van a tener un bebé, y estamos entusiasmados de que ellos comiencen una familia juntos.
Vamos a apagar la televisión después de este programa, ya que sabemos que no es bueno ver el próximo programa.

Cuando los niños ingresan a la escuela, a menudo vuelven a casa con preguntas sobre lo que escuchan a los demás. Algunas veces esas preguntas son sobre temas sexuales. Las respuestas simples e inocentes basadas en la verdad son las mejores.

Mamá, Sandy dijo «sexo» en el patio hoy. ¿Qué es el sexo?
Bueno, Kaylee, antes que nada, sexo es una palabra que describe si eres niño o niña. A veces lo verás en un formulario y está preguntando si eres hombre o mujer, como tal vez en el consultorio médico. En segundo lugar, la palabra sexo a menudo se usa para describir un abrazo santo y especial que Dios creó para ambos, las mamás y los papás que se aman. Dios tiene un gran plan para las mamás y los papás del que te daré más información cuando seas mayor. Por ahora, tal vez deberías decirle a Sandy que hable sobre cosas diferentes en el patio de recreo.
¿Cuál es tu tema favorito para hablar?

A veces la adopción puede generar discusiones interesantes y proporcionar momentos aptos para enseñar. Imagine este escenario de una niña pequeña adoptada de Rusia.

Estoy tan contenta de haber venido de Rusia.
¡Estoy tan contenta de haber venido de Rusia!
Qué bueno, Sara.
¡Mamá, estoy realmente muy contenta de haber venido de Rusia!
Me alegra que lo estés, Sara. ¿Por qué estás pensando en eso hoy, después de la escuela?
Porque Gina dijo que vino del estómago de su mamá, y eso es tan repugnante que le dije: «Me alegro de haber venido de Rusia».

¡Oh! Ahora entiendo. Eso es gracioso, querida. Estoy tan feliz de que hayas venido de Rusia también, pero los bebés sí crecen dentro del vientre de la madre, justo aquí debajo de su corazón. Y a pesar de que te adoptamos de Rusia, creciste en el vientre de una mujer. Ella no podía cuidarte de la manera que quería, así que Dios te envió a nosotros. Ese era Su plan para nuestra familia.

Maravillosos momentos aptos para enseñar ocurren cuando usted o su hijo observan a una mujer que está embarazada. Puede convertirse en una oportunidad para hablar de su admiración del poder de Dios para dar vida a través de nosotros.

Mami, mi maestra va a tener un bebé. Su estómago se está haciendo muy grande. ¿Cómo sale el bebé de allí?

El bebé está creciendo en su útero o matriz, que es como un gran músculo hueco que se extiende alrededor del bebé a medida que crece. Después de nueve meses, el músculo del útero expulsa al bebé y este nace. Eso es parte del asombroso plan de Dios.

A veces los niños actuarán, de una manera sexual, cosas que han visto en la televisión o en la escuela. Esto le hace saber que están tratando de descubrir lo que eso significa. Si esto sucede, puede decirles:

Hay abrazos especiales para toda la familia y para nuestros amigos cercanos, y hay abrazos diferentes para las personas casadas. Dios quiere que sepamos la diferencia. Ciertos abrazos y besos son solo para las personas casadas.

Pero lo vi en este programa de televisión, mamá, y no estaban casados.

Tienes razón, la televisión a menudo muestra a las personas que no están casadas actuando como si lo estuvieran. Dios debe estar triste cuando ve eso. Yo también estoy triste por eso, así que apago la televisión de inmediato cuando veo a la gente que ofende a Dios. Dios tiene un plan especial para el matrimonio, el cual no quiere que las personas desperdicien mientras están fuera del matrimonio.

Explique esto de una manera que los ayude a comenzar a ver la diferencia entre la pasión saludable (en el matrimonio) y el afecto fraternal (que podemos demostrar de una manera no sexual con nuestros amigos y parientes).

Durante la edad de la inocencia, un padre puede presentar en casa la maravilla y el asombro del desarrollo fetal en un lenguaje gentil y sagrado, especialmente si un bebé entra viniendo a la familia. Nueva información puede añadirse gradualmente a lo que ya saben.

Por ejemplo, cuando reza el Avemaría, o después de decir el Rosario, puede preguntarle a su hijo:

¿Sabes qué es un "vientre" cuando decimos: "Bendito es el fruto de tu vientre"?

Dios hizo del vientre, o útero, un lugar seguro para que un bebé crezca durante nueve meses antes de nacer. El útero también se llama matriz.

Usar un libro simple a favor de la vida que muestre el desarrollo fetal puede ser una buena forma de enseñar el maravilloso y fascinante crecimiento de un niño en el útero.

Otra forma inocente de enseñar el respeto a la vida a esta edad es leer el libro de Dr. Seuss llamado "¡Horton escucha a quien!", que enseña que "una persona es una persona, no importa cuán pequeña sea".

Inocente, no ignorante: una historia real de Coleen en un momento apto para enseñar

Cuando mi hermana de siete años y yo estábamos conversando en privado con mi mamá, mi hermana le preguntó a mi mamá, "¿Para qué es una luna de miel?" Mi madre respondió: "Una luna de miel es la primera vacación que un hombre y una mujer pueden tomar juntos después de casarse, ya que entonces son una nueva familia. Una luna de miel es el momento en que aprenden a vestirse y desvestirse juntos en la misma habitación. Antes de su boda, eso no sería correcto, así que ahora pueden practicar estar más cómodos juntos cuando comienzan su nueva familia. Ahora que están casados, pueden dormir juntos también. Entonces una luna de miel celebra su matrimonio; debería ser la primera vacación divertida para la pareja que le ayuda a unirlos como una nueva familia de Dios".

No fue hasta años después cuando salí con un amigo que me di cuenta de lo mucho que mi madre me enseñó con esa explicación. Mi amigo estaba jugando con los botones superiores de mi blusa y el Espíritu Santo me hizo recordar la historia de mi madre. Pensé que esta no era una luna de miel, así que será mejor que aparte sus manos de mi ropa. Y le hice saber que estaba fuera de límites.

Mi madre había respondido la pregunta de mi hermana con la verdad que un niño de siete años debía saber, la llenó con el plan de Dios y dejó esa información directa entre líneas.

A medida que maduraba, esas inocentes lecciones se volvieron más claras. Entre líneas, aprendí:

- Mantener la ropa puesta hasta después del matrimonio.
- No dormir juntos hasta la luna de miel.
- Dios tiene un tiempo y un plan para que los recién casados se acostumbren a estar juntos.
- Vivir juntos o desvestirse antes del matrimonio no es bueno ni necesario.

Corrija cualquier información errónea

Si sospecha que su hijo está obteniendo información sexual de otras personas o medios de comunicación, es mejor abrir el tema de conversación cuando tengan tiempo juntos en privado. De manera informal, plantee temas sobre el amor y la vida durante momentos aptos para enseñar que se presenten durante las noticias o con sus parientes. Corrija cualquier información errónea que sus hijos hayan recibido de los demás, manteniendo las explicaciones simples y siempre dando la explicación moral: "Así es como Dios lo hizo, y apuesto a que quieres vivir de acuerdo al mandamiento de Dios, ¿verdad?"

Otro ejemplo de un momento apto para enseñar es un niño que ve un comercial sobre la disfunción eréctil en la televisión y luego ve una gran cartelera publicitaria sobre DE en la carretera. Le dijo a su padre en el auto:

Papá, Jared dijo que DE significa (**pitido**). ¿Es eso cierto?

Tratando de no parecer sorprendido, su padre respondió:

No exactamente, hijo. Déjame explicarte lo que eso significa. Esa cartelera y los

comerciales son para un medicamento que ayuda a los cuerpos de los hombres si algo en su parte privada no funciona correctamente. La E representa eréctil, y la D representa disfunción. Disfunción significa que algo no funciona, y tú ya sabes que una erección sucede cuando estás excitado o aburrido y tu pene se pone firme. Te enseñaré más sobre esto cuando seas mayor, ya que es algo de lo que no necesitas saber de niño, ¿de acuerdo?

Por lo general, un niño en la edad de la inocencia archivará esta información en la caja de su mente llamada "más tarde".

Su hijo llega a casa de la escuela y pregunta:

¿Qué significa (**pitido**)?

Usted nota que instintivamente sabe que es una mala palabra.

¿Dónde aprendiste esa palabra, Tommy?

Hoy lo dijo Max en el patio del recreo.

Esa es una palabra desagradable que la gente no debería usar.

¿Qué significa, mamá?

Significa que alguien está haciendo algo malo con su cuerpo. Es una palabra irrespetuosa que no queremos escuchar ni usar. Usemos siempre palabras que respeten a nosotros mismos y a los demás, ¿está bien?

Momentos aptos para enseñar problemas más delicados

Aborto

Su hija de diez años ve literatura que dice: "Detenga el aborto" y le pregunta: "¿Qué es el aborto?"

El aborto es muy triste. Es matar a un bebé mientras todavía está creciendo en el útero de su madre.

¿Por qué alguien haría eso, mamá?

Es difícil de entenderlo, Janie. Tal vez la mujer estaba confundida o asustada, o no se daba cuenta de lo que estaba haciendo.

¿No es eso un asesinato?

Sí, lo es, pero por alguna extraña razón, la gente todavía tiene abortos "legalmente". Como católicos, sabemos que está mal, así que hacemos todo lo que podemos para evitar que las personas aborten y ayudamos a las madres para que no quieran tener un aborto. Muchas buenas personas incluso están tratando de cambiar las leyes que hacen que el aborto sea legal. Dios ama a todos los bebés, y quiere que todas las madres amen a sus bebés también. Recemos para que se detenga el aborto. Dios te salve María . . .

Violación

Cómo responder una pregunta de violación a un niño inocente puede ser muy difícil. Por ejemplo, si su hija de nueve años escucha sobre una violación en las noticias, puede explicarle de esta manera:

Esa fue una historia muy triste, ¿verdad, Kaitlin? ¿Entiendes lo que significa una violación?

Más o menos . . .

Sabes que no todo el mundo es bueno. Y algunas personas incluso pueden tomar algo bueno y usarlo para algo malo. Ir al banco es bueno, pero robar un banco no es bueno. Manejar un automóvil puede ser bueno, pero manejar muy rápido que terminas matando o lastimando a otros en un accidente no es bueno.

Sé esa parte, mamá, pero ¿qué es una violación?

Dios nos dio libre albedrío para que podamos elegir hacer el bien o el mal. La violación es un crimen; es una manera malvada en la que un hombre obliga a una mujer a usar su cuerpo de una forma que Dios no pretendía. El violador convierte un acto que se supone es bueno, que es para esposos y esposas, en una forma de lastimar a una persona.

¿Qué hizo él, mamá?

Él le quitó la ropa a ella y forzó la parte privada de su cuerpo en la de ella.

Ah, ¿por qué alguien haría eso?

Hay algunas personas mentalmente enfermas en el mundo que cometen tales crímenes. ¿Recuerdas la historia de María Goretti? El trabajador agrícola de su familia intentó obligarla a hacer algo impuro con él y ella se negó. Ella dijo que prefería morir antes que pecar.

No sabía que esta noticia era como la historia de María Goretti.

Probablemente no se te pida que seas mártir de la pureza como María Goretti, pero sí debes saber que la violación es un delito grave. Recemos por la pobre chica en las noticias que fue víctima de una violación y por el violador enfermo que es un criminal, para que se convierta.

¿Qué debo hacer si alguien alguna vez trata de hacerme eso?

Grita pidiendo ayuda y huye si puedes.

De acuerdo mamá. Creo que siempre estaré cerca de ti.

Pornografía

Otro ejemplo podría ser un niño de ocho años que se encontró con pornografía cuando terminó una película en la computadora.

Mamá, vi a alguien en la computadora sin ropa.

¿Qué hiciste?

Vi que era una parte privada como la tuya, la miré y luego la apagué.

Lamento que alguien haya puesto eso en la internet para que veas. Esa persona estaba equivocada. No fue tu culpa. Hiciste bien en apagarla. ¿Ver eso hizo que quieras verlo otra vez?

No, en realidad no.

Está bien que hayas apagado la computadora de inmediato, porque a veces las imágenes de personas desnudas o incluso las caricaturas pueden hacer que quieras ver más. Pero esas son imágenes malas puestas ahí por personas que no respetan el cuerpo humano. Nuestras partes privadas son buenas, pero siempre deben mantenerse en privado.

Oh, no sabía que eso podría pasar, pero pensé que fue extraño cuando lo vi en mi computadora.

Voy a chequear si podemos obtener otro filtro para bloquear esas cosas malas, pero si vuelves a verlo, apaga la computadora de inmediato, mira a otro lado y di una oración.

De acuerdo mamá.

Homosexualidad

El tema de la homosexualidad difícilmente se puede evitar en la actualidad, incluso en los niños pequeños. Una respuesta simple para los niños más pequeños puede evitar juzgar, pero aun así enseñar una verdad científica simple para después añadir información a esta, algo como:

Papá, ¿está bien tener dos padres, en lugar de un padre y una madre?

Así no es como Dios nos creó, hijo.

Pero Jake tiene dos padres y no tiene mamá.

Bueno, ese podría ser el caso, pero cada persona humana tiene una madre y un padre en alguna parte. Dios nos ha creado de esa manera desde Adán y Eva. Tal vez la madre de Jake no pudo ayudar a su padre a cuidarlo, por lo que su verdadero padre encontró un amigo para ayudarlo.

Oh. Bueno, ¿y tú y mamá? ¿Siempre estarán juntos para cuidarme?

Sí, lo haremos con la gracia de Dios. Digamos una oración ahora por todos los niños y los matrimonios. Dios te Salve María . . .

Enseñando el sexto y noveno mandamiento en la edad de la inocencia

Cuando esté enseñando a sus hijos los Diez Mandamientos (los niños de seis a ocho años deben aprenderlos), ayúdelos a examinar sus conciencias y prepararlos para su primera confesión. Esto puede incluir una explicación de todos los mandamientos. Lea el *Catecismo* sobre la vida moral si necesita estudiar primero. Después de hablar sobre honrar a Dios y a los padres, edúquelos sobre matar y herir a las personas, mentir y robar, etc.

Cuando les enseñe el sexto y el noveno mandamiento, use lenguaje general. Puede explicarlo de esta manera:

El sexto mandamiento es: «No cometerás actos impuros». Hay ciertos abrazos y besos que Dios planeó solo para las parejas casadas y es incorrecto practicarlos si no estás casado. El adulterio es un pecado contra la fidelidad del matrimonio. El adulterio significa que una persona salió con alguien y se abrazó o besó como si estuviera casado con alguien que no está casado. Por eso a veces a esto se le llama "traición". Es robar el afecto que solo pertenece a la pareja casada. Dios quiere que todas las personas sean fieles al matrimonio, y tu fidelidad a Dios comienza ahora, incluso antes de que hayas conocido a la persona con la que te vas a casar.

El noveno mandamiento es: «No consentirás pensamientos ni deseos impuros». Nos ordena que no miremos a las personas como si fueran solo cuerpos, que no pensemos en tocar sus partes privadas o que queramos usarlas como objetos. No deberíamos querer usar nuestro propio cuerpo o el de cualquier otra persona como juguetes.

A veces, incluso las revistas del supermercado lo hacen al mostrar imágenes de personas que apenas llevan ropa. Los editores quieren que la gente compre esas revistas, entonces intentan hacernos curiosos. A esto llamamos «indecencia», ya que Dios hizo que nuestras partes privadas sean privadas y quiere que nos veamos por nuestra bondad y virtud, no solo por nuestros cuerpos.

Dios quiere que seamos respetuosos de todas las personas y las veamos como sus amadas criaturas. Además de las revistas, a veces la televisión o la computadora pueden mostrar personas vestidas de manera immodesta o sin ropa. Si alguna vez, ves una indecencia como esa, mira hacia otro lado inmediatamente y reza para evitar pecar contra el noveno mandamiento. Si ya lo viste y no sabías que estaba mal, no es un pecado, pero puedes llevarlo a Jesús para que lo sane de todas formas.

Percatación de los medios de comunicación para padres con niños pequeños

Mantenga un uso cuidadoso, prudente y vigilante de los medios de comunicación a los que sus hijos puedan estar expuestos para evitar contaminar sus mentes o hacer que el pecado parezca normal. Controle el uso de la televisión. Monitoree la música o las estaciones de radio que escuchan. Esta información no pasa desapercibida, como algunas personas piensan. La información que adquieren sus hijos va directamente a su subconsciente, ya sea que usted piense que están o no conscientes de ello.

Discúlpese con sus hijos si algo sale por las ondas de la radio que pueda ofender su inocencia, y luego diga una oración por su pureza, como el Avemaría. Enseñe a sus hijos a defender el bien cuando estén en casa de un amigo y alguien quiera ver un programa que es dañino, malo o indecente. Como bien sabe, el mal está a nuestro alrededor y el mundo digital en crecimiento nos da acceso a una gran variedad de cosas buenas y malas.

Orientación de la Iglesia

Para resolver el problema de un niño que ha recibido información sexual prematura de los medios de comunicación o de sus compañeros, los padres pueden comenzar a dar información sexual limitada cuidadosamente para corregir la información inmoral y errónea o para controlar el lenguaje obsceno.

Durante la edad de la inocencia, los niños también deben estar protegidos lo más que se pueda de los temas y el entretenimiento sexual "para adultos".

La información sexual prematura nunca se debe imponer a los niños con fines educativos. Ya es bastante difícil ayudarlos a prepararse para enfrentar la exposición no planificada. Sin embargo, las personas pueden preguntar, ¿por qué no dar a los niños toda la información a una edad temprana? El Consejo Pontificio para la Familia nos recuerda por qué:

En esta etapa de desarrollo, los niños aún no son capaces de entender por completo el valor de la dimensión afectiva de la sexualidad porque no son psicológicamente capaces de integrar la información sexual prematura con la responsabilidad moral. Esta información tiende a destruir su desarrollo emocional y educativo, y perturbar la serenidad natural de este período de la vida.¹⁴ Por lo tanto, la información sexual prematura es contraproducente para una educación adecuada si la mente del niño no puede procesar la información adecuadamente.

Esta es una razón importante por la que los padres deben tener cuidado de enseñar a sus

hijos solo verdades simples durante esta etapa. Por esto *LoveEd* tiene dos niveles diferentes de información: uno para la pubertad y otro para la adolescencia.

Pornografía buscando víctimas

En la actualidad, desafortunadamente necesitamos proteger a nuestros niños de la pornografía enseñándoles cómo evitar y rechazar la pornografía si accidentalmente se exponen a ella y cómo huir de esta, si ya se han expuesto regularmente. Explíqueles que la pornografía incluye imágenes inapropiadas o películas de personas sin ropa o vestidas con poca ropa. Deje que sus hijos sepan que está mal que las personas tomen esas fotografías o que las miren. Puede decir:

No solo es malo mirar pornografía, también es triste que algunas personas se dejen usar para sacar fotografías como esas. La pornografía es incorrecta, pero algunas personas ganan dinero usando a las personas de esta manera y haciendo que otras personas las miren. No deben saber cuánto Dios los ama o no abusarían de sus cuerpos de esa manera. Recuerda este Salmo cuando oigas o veas algo pornográfico: "Crea en mí, oh Dios, un corazón puro, renueva en mi interior un firme espíritu" (Salmos 51,12).

Prevención ante acosadores

Repita la información de prevención para evitar a los acosadores que enseñó a sus hijos, cuando eran pequeños:

Nunca permitas que nadie vea, toque o tome fotografías de tus partes privadas. Si alguien te pide que hagas eso, dile NO en voz alta, huye y busca un adulto que te ayude. Ven y cuéntanos de inmediato. Eso está mal, incluso si conoces a esa persona y te dice que está bien. Hay una enfermedad de la mente que hace que algunas personas quieran hacer cosas malas. Lamento que tengas que saber estas cosas, pero quiero que estés seguro.

Además de estas simples advertencias para prevenir, puede enseñarle a su hijo la diferencia entre una caricia afectuosa y algo que es inaceptable. Explíquele que debe evitar e informarle sobre cualquier contacto inapropiado de otros niños, adolescentes y adultos, incluso de personas que conocen. Recuérdele esta lección a medida que sale y participa en actividades fuera de la casa, ya sea para equipos deportivos, viajes escolares o campamentos infantiles. Adviértale que alguien que conoce puede tratar de tocarlo inapropiadamente, y siempre debe resistir esos contactos inapropiados y contarle a un adulto de confianza.

Para aprender otras formas de prevenir el abuso sexual infantil en su hijo y otras personas, en la escuela o en su familia extendida o para crear planes de prevención para los momentos en los que su hijo no está en casa, visite stopitnow.org. Este sitio también le enseña las señales de advertencia del abuso sexual.

Preguntas reales de padres reales

38 Durante casi veinte años, he sido anfitriona de un programa en vivo en Radio Católica. Entre la variedad de problemas que abordo con las personas que llaman, padres preocupados a menudo

hacen preguntas con respecto a la educación sexual de su hijo. A continuación, están algunas preguntas comunes que he recibido a través de los años, junto a mis respuestas.

Cómo corregir información errónea cuando un niño obtiene información sexual de amigos

Estimada Coleen,

Mi hija de ocho años llegó a casa y me dijo que una vecina le dijo que el sexo es cuando un niño pone su pene en la vagina de una niña. Ella quiere saber si esto es verdad, y también pregunta cómo alguien puede quedarse embarazada cuando no está casada. Mis otros tres niños más pequeños estaban presentes, y le dije a mi hija que ella y yo discutiríamos esto más tarde a solas. ¿Tiene algún consejo sobre cómo abordar este tema con ella? Podría darle una breve explicación y decir que es como cualquier otra cosa cuando Dios nos deja ir en contra de Su plan, si así lo decidimos. Además, estoy inclinada a mantenerla lejos de estos vecinos por esta y otras razones. Mi esposo siente que esto sería protegerle demasiado porque nosotros la educamos en casa (ella no va a una escuela). Sin embargo, sí participamos en muchas actividades para niños que son educados en casa, al menos cuatro días a la semana.

Gracias por tu consejo,

Lois

Estimada Lois,

Tiene la idea correcta. Dele una explicación simple, pero en el contexto de lo que los otros niños aún no saben. Dígale que su amiga tiene razón en parte. Su conversación podría ser algo como esto:

Dios tiene un plan para que un marido y su esposa se acerquen tanto en un abrazo santo, para que los dos «se conviertan en una sola carne» como dice la Biblia. En este abrazo santo del matrimonio, el esposo y la esposa pueden unir sus partes privadas. El esposo puede plantar la semilla de la vida para que se una al óvulo de su esposa y así ella puede quedar embarazada. La ley de Dios enseña que solo debemos acercarnos tanto a alguien cuando estemos casados. Pero alguien que no está casado, y que no escucha a Dios, podría actuar de esa manera y pretender que no importa si están casados o no. Así es como una mujer se queda embarazada fuera del matrimonio. Esto entristece mucho a Dios porque quiere que todos los niños nazcan en un matrimonio amoroso. Vivimos en un mundo loco donde las personas ignoran a Dios. Pero ¿y tú? ¿Quieres seguir a Dios durante tu vida?

Sí, mamá, si quiero.

Eso pensé y sabes que siempre te ayudaré a hacerlo.

Dígale a su hija que, en su familia, usted planea seguir a Dios en todas las cosas, y una de ellas es hacer cosas solo para casados después de que se case; eso es lo que el sexto mandamiento nos

enseña. Si alguna vez nos equivocamos y desobedecemos a Dios, incluso en cosas pequeñas, podemos decir que lo sentimos y buscar Su perdón en la confesión. Además, dígame que no es correcto discutir este tipo de temas fuera de la familia. Recuérdele que sus amigos no siempre tienen la información correcta, pero que ella siempre puede acudir a usted con cualquier pregunta que pueda tener.

Dios le bendiga,

Coleen

Qué hacer con un niño que descubre la pornografía

Estimada Coleen,

Recientemente me di cuenta de que mi hija de nueve años ha estado buscando terminología sexual en "Google". Obviamente ya no puede estar en la computadora sin mí o mi esposo en la habitación con ella. Le dije que lo que ella hizo estuvo mal y le pedí que me diga si tiene alguna pregunta. No sé qué más debería decir o hacer. Sé que los niños sienten curiosidad por las partes del cuerpo y otras cosas a esta edad, pero realmente pensé que ella era demasiado pequeña para que yo me preocupe que estaba buscando esto en la internet. Estamos en estado de shock y necesitamos orientación.

Gracias,

Suzanne

Estimada Suzanne,

Parece que tu hija es brillante y curiosa. Hizo lo correcto quitándole la computadora. También sería bueno satisfacer su curiosidad en otras formas más apropiadas. Primero, sugeriría que le enseñe acerca de sus otros sistemas corporales, el sistema digestivo, nervioso y otros, usando libros de ciencia para niños de la biblioteca o la librería. Busque algunos con grandes diagramas o transparencias para que pueda ver los órganos desde el interior. También hay algunos buenos videos disponibles en la internet, pero manténgase alejado de aquellos que representan el sistema reproductivo donde puede obtener información inapropiada. Deje que su hija conozca primero sus otros sistemas corporales y se fascine con ellos. Esto debería satisfacer su curiosidad por el momento y le hará saber que hay un sistema especial que se desarrollará cuando ella sea adolescente llamado el sistema reproductivo y usted le enseñará más sobre este, cuando sea mayor.

Puede enseñarle ahora lo que sucederá con su cuerpo durante la menstruación y explicarle cómo crece un bebé en el útero de su madre si cree que está lista para esa información. Escuche las preguntas si menciona el acto sexual y refiérase a este como el acto matrimonial. Dele explicaciones

generales, sencillas e inocentes, evitando una discusión sobre las relaciones sexuales por el momento. Puede mencionar en su lugar un abrazo santo y lo sagrado que es su cuerpo.

Enséñele acerca de los santos como modelos a imitar por sus virtudes para que pueda sentirse fascinada con sus vidas. No es necesario que todas sus curiosidades sean contestadas, pero usted quiere asegurarse que sus preguntas sean atendidas a la luz del plan de Dios para nosotros.

Cuando le enseñe cómo funciona su cuerpo, hágale saber que hay ciertos temas que no deberíamos consultar en la internet ni hablar con amigos, ya que son privados. Hágale saber que muchas personas enseñan el tema sexual de manera incorrecta o irrespetuosa. Queremos aprender sobre nuestros cuerpos de una manera hermosa, que es la manera de Dios. Dígale que, si ve imágenes inmodestas o sexuales en la internet, debe apagar la computadora de inmediato y decir una oración para que no recuerde ninguna de las ideas equivocadas que puedan lastimarla.

Cuando esté seguro de que ella puede disciplinarse a sí misma, puede permitirle cautelosamente que regrese a usar la computadora bajo supervisión.

Dios le bendiga,

Coleen

Qué hacer con la exposición a la indecencia de mi hijo de ocho años

Querida Coleen,

Fui a un restaurante con mi esposa y mis dos hijos, de siete y ocho años. Mientras esperábamos nuestra comida, en uno de los muchos televisores frente a mi hijo mayor y a mi esposa, apareció un video musical que mostraba a un artista de rap extremadamente vulgar simulando tener sexo con una mujer. Cuando mi pequeño niño vio esto, se veía muy asqueado. No estoy seguro de qué decirle para darle seguimiento. Mi esposa y yo nunca hemos discutido las perversiones del mundo con ninguno de nuestros hijos. Sí hemos discutido la importancia de la modestia y la decencia. ¿Tiene algún consejo para nosotros en esta situación?

Sinceramente agradecido por cualquier consejo sobre este asunto,

George

Querido George,

Como su hijo ya tiene edad de razonamiento, puede explicarle cómo este video mostró tanto el bien como el mal en el mundo. Puede responder a su mirada de asqueo diciendo:

Vi esa expresión de asqueo en tu rostro cuando viste a ese sucio bailarín aparecer en la pantalla de la televisión en el restaurante. Me alegra que estuvieras asqueado. Así es como un cristiano responde cuando alguien está haciendo algo tan ofensivo.

Ellos estaban haciendo algo malo con sus cuerpos, y sabías que eso estaba mal, muy bien por ti. Lamento que tengas que ver un pecado así. El pecado nos rodea, pero en lo posible, queremos evitar verlo y hacerlo.

Dios hizo nuestros cuerpos para hacer el bien y para glorificar a Dios. Pero muchas personas no obedecen a Dios. A menudo no se dan cuenta de que no deben usar sus cuerpos irrespetuosamente. Se burlan de la belleza que Dios nos dio con su baile inmodesto y sucio. La gente a veces incluso dice palabras vulgares que también son pecaminosas. Esto lastima nuestra dignidad como hijos de Dios.

Hijo, eres puro y tienes buena conciencia. Los cristianos siempre deben actuar y vestirse de manera que glorifiquen a Dios, sin importar la edad que tengamos.

Recemos para que siempre obedezcas y glorifiques a Dios con tu cuerpo y hagas cosas buenas y bondadosas.

Dios le bendiga por ser un buen padre,

Coleen

Actividades para los padres para reforzar los conceptos de virtud con sus hijos

Una buena canción para cantar con su hijo pequeño es "Oh, cuidado mis ojitos al mirar" (cantado a la melodía de "Si usted está feliz"). Es divertido cantar de niño, y la lección permanecerá con su hijo en la adolescencia, y tal vez en la edad adulta.

Oh, cuidado mis ojitos al mirar
Oh, cuidado mis ojitos al mirar
Pues mi Padre está en el cielo y nos mira con amor
Oh, cuidado mis ojitos al mirar

Otros versos para cantar incluyen:

Cuidado mis oídos al oír . . .
Cuidado mi lengüita al hablar . . .
Cuidado mis manitos al hacer . . .
Cuidado mis piecitos al caminar . . .
Cuidado mi corazoncito a quién confiar . . .
Cuidado mi mentecita al pensar . . .

Otra buena canción podría ser la "Canción de la paciencia" (a la melodía de "Estrellita dónde estás").

Soy paciente, yo puedo esperar
Cuando estás ocupado, cuando estás tarde.
No lloraré, ni me quejaré,

Esperaré mi turno pacientemente.
Soy paciente, yo puedo esperar
cuando estás ocupado, cuando estás tarde.

Fuerte, inteligente y puro: durante la edad de la inocencia → rebobinar

Fuerte: mientras sus hijos son pequeños, enfrentará una amplia gama de oportunidades para ayudarlos a ser inocentes, pero no ignorantes. Usted es el defensor más fuerte de sus hijos al ayudarlos a vivir las virtudes y mantener sus mentes y corazones puros.

Inteligente: enséñeles a sus hijos verdades morales, sencillas, ahora, para que sean inteligentes con respecto a la pureza. Gánese la confianza de ellos para que acudan a usted en busca de respuestas y que sean inteligentes acerca de sus cuerpos y almas; inteligentes para estar seguros e inteligentes con respecto a los valores familiares.

Puro: este es un momento crítico para asegurarse que sus hijos están desarrollando un entendimiento a profundidad, de la necesidad de ser puros. Ayúdelos a proteger su inocencia observando cuidadosamente los medios de comunicación que usan.

Fuerte, inteligente y puro: avanzar rápido → a la pubertad

Fuerte: a medida que sus hijos se acercan a la pubertad, su fortaleza en la virtud debería crecer. Ellos deberían estar eligiendo ser virtuosos, incluso cuando usted no los está mirando. La virtud es más que la obediencia; a medida que crecen, la virtud significa también saber cómo actuar por su propia cuenta.

Inteligente: aprenderá en qué enfocarse a medida que sus hijos crecen y se desarrollan. Además de tener una relación cercana con ellos participando en actividades y conversaciones, encontrará tiempo para enseñarles la ciencia sagrada de sus cuerpos cambiantes. A medida que los temas crecen, ayúdelos a concentrarse en desarrollar su fe, virtudes, educación, pasatiempos, actividades y relaciones con los demás.

Puro: la pubertad añade otro nivel de educación del amor. La pureza ahora viene a significar más, a medida que surgen los deseos románticos. La virtud de castidad es necesaria para que sus hijos puedan mantener su pureza y lleguen a ser verdaderas personas amorosas.

CAPÍTULO 5

LoveEd para la pubertad

La vida humana es un regalo recibido para ser a su vez regalado.

—Papa San Juan Pablo II

La tercera etapa para la educación sexual es justo antes de la pubertad, en algún momento entre los diez y catorce años de edad. El tiempo oportuno para proveer nueva información será diferente para las niñas que para los niños, y a menudo dependerá del nivel de inocencia o curiosidad del niño. La educación sobre la virtud debe continuar fortaleciéndose a medida que el niño se vuelve más independiente. Aprender a llevarse bien en grupos de amigos, fuera de la familia, los ayudará con el desarrollo social y la toma de decisiones morales. Pero necesitarán virtudes internas más fuertes para resistir la presión de sus compañeros. Ayude a sus hijos a desarrollar la valentía de hacer lo correcto, incluso cuando no esté ahí para supervisarlos y sus amigos quieran hacer algo incorrecto.

La educación acerca de los cambios que ocurrirán durante la pubertad debe presentarse en un entorno positivo y práctico a lo largo del tiempo, pero se la analizará con más detalle cuando la pubertad sea inminente. Un niño debe tener tiempo para procesar esta información y conocer los principios morales generales de la castidad, antes de recibir información sobre la unión conyugal, la fecundación y la concepción.

Ayude a sus hijos a prepararse para los próximos cambios

Los niños que se acercan a la pubertad requieren educación adicional sobre el cuerpo en crecimiento. Es bueno que los niños tengan confianza y estén bien preparados para los cambios emocionales, mentales y físicos que se avecinan. Su mayor fuente de confianza en la vida viene del hecho de que Dios ama a cada persona íntima e individualmente con un amor que es indescriptible. El amor de Dios es fiel, gratuito y estará con ellos cada día de sus vidas, especialmente en tiempos difíciles. Tener conocimiento y conciencia de esto puede ayudar a los preadolescentes a saber que nunca están solos y que siempre son amados.

LoveEd enseña que el amor es un sacrificio

Para que los niños aprendan a vivir una vida de amor, deben practicar hacer sacrificios durante

sus vidas. No se volverán automáticamente “centrados en otros” en lugar de “egocéntricos” el día que se casen. La gracia de Dios trabaja con nuestra naturaleza, entonces la naturaleza de un niño, como mencionamos en la sección de niños pequeños, debe estar predispuesta a la castidad aprendiendo a hacer sacrificios y a esperar. Enfatice la importancia del sacrificio en su familia, no solo durante la Cuaresma, sino durante todo el año. Desafíe a sus hijos a hacer sacrificios alegremente, en lugar de quejándose y criticando. Estos son buenos hábitos a desarrollar si son llamados al matrimonio, a la vida religiosa o a permanecer solteros.

Durante la pubertad, los niños se vuelven más fuertes físicamente entre la incomodidad de los brotes del crecimiento. Pueden aceptar mayores desafíos físicos además de espirituales. Algunos ejemplos incluyen levantar cargas pesadas, cargar los alimentos, sacar la basura y guardar la ropa limpia. Ayude a sus hijos a aprender que los sacrificios, al convertirse en un hábito ahora, los harán más amorosos cuando sean adultos.

Ayúdelos a mejorar sus habilidades para tomar decisiones

La pubertad también es una buena etapa para enseñarles habilidades de análisis crítico para que tomen decisiones inteligentes sobre lo que ven, oyen y leen. Necesitan una vara para medir objetivamente la verdad de Dios, cuando enfrentan tentaciones diarias como hacer trampa, ser groseros o respondones, robar en las tiendas o participar en malas actitudes y acciones equivocadas. Enséñeles a analizar los problemas.

También será necesario evaluar y criticar su vida social y la cultura escolar y ayudarlos a identificar y entender el verdadero significado de la belleza, el matrimonio, la honestidad, la fidelidad y sus propios cuerpos.

Deles ejemplos para controlar sus emociones

La pubertad es un momento para aprender a controlar mejor las emociones cambiantes, como la irritabilidad, la ira, la tristeza, la impaciencia, la frustración, la inseguridad y los celos para que los niños no castiguen a todos los que están a su alrededor con lo que puedan estar sintiendo en ese momento. Sus sentimientos pueden engañarlos para que tomen malas decisiones, como romper algo, comer excesivamente o gritar y lastimar a alguien con sus palabras o acciones. Las emociones deben ser reconocidas y examinadas para que los niños puedan conocerse mejor. A menudo, los niños se sentirán mal consigo mismos después de perder los estribos y atacar. Esta es una reacción normal y saludable, y también proporciona la oportunidad de ayudarlos a pensar cómo controlar su comportamiento cuando se sientan irritables. Hable con sus hijos sobre cómo calmarse cuando se sientan malhumorados. Ayúdelos a aprender a comunicarse con palabras, ya sea por escrito o con conversaciones pacíficas, después de que se hayan calmado y hayan analizado sus pensamientos.

Desafortunadamente, la sensación de invencibilidad en un niño soberbio durante la pubertad puede llevarlo a pensar: así es como soy, así que aguántate. Esto es dañino para la familia, para todas las relaciones y para la madurez social del niño. Es importante que los preadolescentes aprendan ahora a ser amables con los demás, incluso cuando se sientan mal consigo mismos. Discuta con ellos algunas cosas constructivas que pueden hacer cuando se sientan fuera de control para que no actúen fuera de control. A veces se deben abordar necesidades más profundas, o quizás se requiere más amor y atención (o más estructura y disciplina). A veces los niños solo necesitan quemar el exceso de energía con una actividad física saludable. Los seres humanos deben sentir, pensar y luego actuar de acuerdo a la dignidad que Dios les ha dado.

En esta edad también pueden surgir sentimientos de atracción hacia el sexo opuesto. Estos sentimientos pueden llevarlo a tener buenas amistades o malas relaciones, dependiendo de si los niños están usando sus cerebros para tomar decisiones o si simplemente están usando sus emociones. A medida que crecen, se les debe advertir que los sentimientos de atracción podrían llevarlos a tratar de llamar la atención de alguien de manera equivocada, o podrían llevarlos a una relación dañina. A diferencia de lo que puedan ver en los medios de comunicación o en la escuela, no es necesario actuar sobre todos los sentimientos de atracción. Es mejor ser un amigo que un coqueto. Es mejor trabajar juntos en un proyecto de servicio que comenzar actividades sociales para adultos durante los años de escuela primaria e intermedia. Mantener las actividades de niño-niña lejos del reino del emparejamiento conducirá a mejores relaciones en el largo plazo.

Fortalezca el vínculo entre padres e hijos

También es bueno para los niños solidificar relaciones con cada padre durante esta etapa para asegurar un desarrollo sexual saludable. A menudo, hasta esta edad, la mayoría de los niños tienen a una madre como su cuidador principal, por lo que ya saben cómo interactuar bien con ella. Pero a esta edad, el papel del padre también es cada vez más importante.

La relación de una niña con su padre es crucial para el desarrollo de su identidad sexual como mujer. Su relación con él también afectará las elecciones que haga sobre qué tipo de chicos le guste. Papá puede llevarla a "citas" y enseñarle cómo le deben tratar los hombres. Si no tiene una buena relación con su padre, se debe hacer un esfuerzo para ayudarlo a desarrollar una relación con un tío o abuelo de confianza. De lo contrario, sin esa relación en su vida, puede tratar de satisfacer esas faltas con los niños a los que se siente atraída y dañar una posible relación debido a su necesidad.

La relación de un padre con su hijo también es crucial para el desarrollo sexual de un niño como hombre. Un niño mira a su padre como ejemplo de cómo tratar a las mujeres con respeto. Observa con atención cómo su padre trata a su madre y a menudo quiere ser como él. También es una buena idea para una madre pasar tiempo con su hijo a solas de vez en cuando y hablar sobre cómo tratar a las mujeres con respeto.

En el mundo actual sexualmente confuso, los niños incluso se preguntan qué significa ser un niño o una niña; muchos de ellos tienen dificultad para identificarse con su sexo biológico. Usted puede ayudarles a entender que hay una ciencia detrás de nuestro género masculino o femenino. Cada persona nace como un bebé masculino o femenino. El bebé varón crece para convertirse en un niño que finalmente se convierte en un hombre. La bebé hembra crece para convertirse en una niña que florece en una mujer. La imagen y la dignidad de Dios se le da a ambos sexos maravillosamente creados. Es bueno apreciar nuestro género masculino o femenino y vivir el plan de Dios para nosotros. Si un niño tiene un problema serio con su identidad sexual, los padres deben buscar ayuda profesional de un terapeuta que implemente la fe católica en la práctica (ver NARTH.com).

Alentar amistades sanas

Tanto los niños como las niñas entre diez y catorce años deberían aprender a desarrollar buenas amistades con los miembros de su propio sexo y del sexo opuesto. Las buenas amistades con el mismo género les ayudará a crecer en confianza y les dará un sistema de apoyo para vivir una vida virtuosa. Las amistades virtuosas durante estos años pueden ayudar a su hijo a crecer en abnegación, confianza y valentía. Conozca a los amigos de sus hijos y a los padres de estos

amigos. Ayude a su hijo a pensar en las cualidades de un buen amigo, lo que significa ser un buen amigo y encontrar un buen amigo.

Además de las virtudes que aprenden dentro de la familia, el círculo de amistad requiere algunas virtudes adicionales, ya que la amistad debe ganarse. Algunas de las virtudes que los niños pueden practicar con estas amistades son la cooperación, el compromiso (en cuestiones no morales), el liderazgo, el juego limpio, la alegría de la diversión saludable, la confianza, la amabilidad y la honestidad. La amistad significa apoyarse unos a otros para ser bueno y hacer el bien, e implica estar ahí para ellos, ya sea que tengan un buen día o un mal día.

Las amistades niño-niña a esta edad se mantienen mejor a un nivel de afecto de hermano en lugar de representar intentos de amor romántico. Esto es cierto por algunos años más mientras su hijo madura emocionalmente, se fortalece moralmente y tiene la fortaleza de hacer siempre lo correcto cuando la presión de los compañeros es fuerte. Es importante darse cuenta que la amistad no incluye emparejarse, coquetear o tratar de llamar la atención del sexo opuesto.

Deben buscar amigos que quieran ser buenos y desarrollar hábitos virtuosos. A través de la hora límite de llegada y las reglas de la familia, puede desacelerar el emparejamiento demasiado rápido y los afectos emocionales románticos durante esta etapa.

Los padres deberían enseñarles a sus hijos que los hombres y las mujeres son diferentes, pero complementarios, y creados para trabajar juntos por el bien de la sociedad. Los niños deben tratar a las niñas con cortesía y respeto adicional durante la pubertad, y siempre se debe esperar que muestren buenos modales. A medida que su hijo madure, es importante decirle que las mentes de los hombres son diferentes a la de las mujeres. Los muchachos ven y reaccionan de manera diferente que las chicas. Esto es cierto con respecto a sus emociones, sus pensamientos, sus reacciones y actividades físicas. Discuta las diferencias entre lo que les gusta a los niños y lo que les gusta a las niñas y cómo reaccionan de manera diferente a las diferentes circunstancias.

Muéstreles la verdadera belleza interior

Dios nos ve a todos hermosos. Es importante que también veamos la belleza de Dios en cada individuo. Él nos hizo únicos a cada uno de nosotros, de acuerdo con la composición genética de nuestros padres. ¡Qué aburrido sería si todos se vieran igual! Entonces, ¿por qué intentar parecerse a alguien más? ¿Por qué compararse con los demás?

Debemos enseñar a nuestros hijos a agradecer a Dios por el hermoso cuerpo que Él les dio, ahora y a medida que cambia.

Para ayudar a sus hijos a ver que la naturaleza duradera de la belleza interior es diferente (y mucho más valiosa) que la visión breve de la belleza superficial de la cultura, haga las siguientes preguntas a su hijo o hija:

- ¿Cómo definirías la belleza? ¿Crees que tu abuela es hermosa? ¿Por qué?
- ¿Cuáles son tres cosas que hacen hermosa a una mujer?
- ¿Qué te dice la televisión sobre lo que hace hermosa a una mujer?
- ¿Qué hace que un hombre sea guapo?
- ¿La televisión ve la belleza como lo hace Dios?

Muestre a sus hijos ejemplos de la belleza de Dios, tanto en la naturaleza como en las virtudes que ve en ellos y en sus amigos. Afirme la bondad y la belleza que ve en el mundo para que

puedan identificarlo y buscarlo. Tómese el tiempo para ver una gran puesta de sol o mirar el cielo nocturno. Observe la belleza que usted ve en sus almas, cuando muestran preocupación por los demás, ayudan en la casa sin preguntar, cuidan los niños de los vecinos o atienden a sus hermanos menores.

Ayude a sus hijos a madurar en su vida de oración

La oración diaria regular durante la pubertad y la adolescencia es muy importante. Enséñeles a sus hijos cuánto Dios los ama y quiere escucharlos frecuentemente durante el día. Debe promover su relación personal con Dios para que sepan que es el mejor amigo y guía que jamás tendrán. Muéstreles cómo se ve el amor de Dios con su bondad, paciencia y misericordia. Preséntelos a modelos de pureza, como María y José y los santos vírgenes.

Una vida de oración más íntima es importante durante este tiempo, cuando los niños que pasan por la pubertad a veces se sienten solos o incomprendidos. Deben saber que tienen amigos en Jesús, María y todos los santos, tengan o no un buen amigo en la tierra. Enséñeles cómo hablar con Dios desde el corazón, además de rezar las oraciones comunes de la Iglesia y meditar sobre los misterios del Rosario.

¿Cómo podemos enseñar esto? En primer lugar, rezando en familia. Pero luego, a medida que sus hijos maduran, tómense un tiempo para orar con ellos en privado para que aprendan a tener conversaciones más personales con Dios. Llévelos a Misa y Adoración para que pasen un tiempo tranquilo frente a Jesús, que está presente en el tabernáculo. Enséñeles a leer y orar con las Escrituras, comenzando con los Salmos, Proverbios y Evangelios. Pueden leer algunos versículos a la vez y luego detenerse y escuchar lo que Dios podría estar diciéndoles en ese pasaje. Memorizar un salmo o proverbio por semana mantendrá la Palabra de Dios en sus mentes y corazones.

Guíelos para fortalecer su carácter

Durante estos años deberían fortalecer los rasgos del carácter, las virtudes y la voluntad de elegir el bien para que los niños estén preparados a resistir las tentaciones que surgen durante la adolescencia. Ayúdelos a comprender que tienen una parte de su alma que elige, llamada libre albedrío, y una parte pensante de su alma, llamada intelecto. También necesitan saber que, si bien sus emociones o sentimientos pueden afectarlos, los sentimientos a menudo no son una buena base para tomar decisiones. En cambio, necesitan seguir su conciencia bien formada, que es esa voz de Dios que habla al corazón. Su conciencia debe estar informada por los Diez Mandamientos, las enseñanzas de la Iglesia, las bienaventuranzas y la palabra de Jesús en los Evangelios.

El carácter de un niño se fortalece cuando él o ella toma decisiones basadas en lo que deberíamos hacer desde un punto de vista moral, no en lo que nos gustaría hacer. Crecer en virtudes como la diligencia, la perseverancia y la fidelidad ayudará a los niños a fortalecerse por dentro y a tomar buenas decisiones. Por ejemplo, continuar con su lección de música, trabajar hacia ese nivel final del cinturón en artes marciales, o desafiarse a sí mismo para aumentar su fuerza y velocidad para el equipo de atletismo.

La fidelidad se puede practicar siendo leal y defendiendo a los miembros de la familia, siendo honesto cuando todos los demás hacen trampa o prometiendo hacer la tarea sin que se le pida.

La virtud de la castidad debe ser presentada como un don especial de Dios para practicar la pureza, ayudar a descubrir su vocación y prepararlos para una autoentrega total a Dios o a su futuro cónyuge, si el matrimonio está en su futuro. En esta etapa de la pubertad, a medida

que aprenden más sobre sus cuerpos en crecimiento, es muy importante aprender y practicar la pureza de mente, palabra, pensamiento y obra.

Revise la seguridad y los límites

Revise con sus hijos la información de seguridad y protección infantil que les enseñó cuando eran más pequeños. Agregue el hecho de que hay algunas personas que tienen mentes enfermas y abusan de la gente al pedirles que miren imágenes indecentes, les muestran partes privadas del cuerpo o les tocan en lugares privados. Recuérdeles que nunca se desnuden para nadie ni que dejen que nadie toque sus partes privadas. Esto es incorrecto, y recuérdeles que deben decir que no, huir de la situación y venir a decírselo a usted o a un adulto de confianza. Esto es lo que deberían hacer, incluso si conocen a la persona y él o ella les dice que no se lo dijeran a nadie. ¡Díganlo de todos modos!

A medida que su hijo se desarrolla sexualmente durante la pubertad, también es útil advertirle que algunas veces una persona que conocen, o incluso un novio o una novia que les gusta, puede tratar de tocarlos de una manera sexual. Esto también es incorrecto y una forma de acoso sexual o abuso sexual. Algunos adolescentes o preadolescentes pueden comenzar esto como un juego o un desafío, pero aun así está mal y debe evitarse. Si esto le sucede, dígame a su hijo que debe llamar a su casa de inmediato y usted vendrá a buscarlo. Tocar inapropiadamente nunca debería ser un juego. Siempre es irrespetuoso.

Alcohol, seguridad y malas decisiones

También debe advertir a sus hijos que otra manera en la que los niños pueden ser persuadidos de hacer algo malo es dándoles alcohol. Indíqueles que nunca tomen alcohol a esta edad. El alcohol interrumpe la capacidad del cerebro para tomar una buena decisión. Bajo la influencia del alcohol, las personas a menudo recurren a hacer lo que les apetece en ese momento, incluso si saben que está mal. Muchos jóvenes y adultos toman decisiones lamentables y peligrosas que podrían no haber tomado si no hubieran estado bajo la influencia del alcohol.

Prepárelos para la pubertad

Antes de que se acerque la pubertad, los niños deben estar conscientes de los cambios que se producirán en sus cuerpos cuando comienzan a madurar. El sistema reproductivo no funciona completamente en sus cuerpos hasta la pubertad, aunque la mayoría de los otros sistemas funcionan completamente desde el nacimiento. Dios ha programado a la pubertad para que comience entre los once y quince años, pero podría ocurrir tarde o temprano y todavía se considera normal.

Algunos signos del comienzo de la pubertad incluyen:

- Aumento de la transpiración o del olor corporal
- Cambios emocionales inesperados
- Brote de crecimiento y aumento de peso
- Crecimiento adicional del vello en las axilas y cerca de los genitales
- Aumento de grasa en el cabello o en la cara
- Niñas: desarrollan los senos, se ensanchan las caderas, comienzan la menstruación
- Niños: la voz se profundiza, el cabello en el área de la barba se oscurece, la testosterona aumenta la energía agresiva

Higiene personal

Continuará siendo responsabilidad de los padres educar a sus hijos en la higiene personal, incluso cuando los libros de texto de salud de la escuela a menudo cubren este tema. La pubertad agrega una nueva dimensión a la necesidad de higiene personal: su hijo experimentará un aumento en la transpiración, las niñas necesitarán saber acerca de los suministros sanitarios, y es posible que deban pedirles que se laven el cabello con más frecuencia si se vuelve grasoso. El mejor enfoque es hablar de higiene como una forma de crecer y decidir por sí mismos ser limpios y ordenados y no solo seguir las órdenes de sus padres. Y recuerde, cuando comiencen las hormonas de la atracción sexual, sus hijos quizás solo quieran verse arreglados y limpios para impresionar a los demás. ¡Entonces puede tener el problema opuesto, que pasan demasiado tiempo en el baño!

El desarrollo de los senos: el plan de Dios para madres y bebés

La información que le dé a sus hijos sobre el desarrollo de los senos variará de niños a niñas.

Información del desarrollo de los senos para niñas

Imaginemos cómo podría ser una conversación entre una madre y su hija:

Sarah, ¿recuerdas el año pasado cuando la tía Jenny tuvo un bebé y ella lo amamantó?

Sí.

¿Alguna vez te detuviste a pensar qué increíble sistema Dios puso en los cuerpos de las mujeres para ayudarnos a alimentarnos a un bebé, después de que nace?

Supongo que no.

En la cultura actual, muchas mujeres están más preocupadas por el tamaño de su sostén y la cantidad de pecho que muestran que por el increíble plan de Dios.

Sí, la madre de Katia le compró un sostén la semana pasada. ¿Crees que también puedes comprarme uno?

Tener tu primer sostén es uno de esos momentos emocionantes en la vida, ¿no? Es una manera de sentirte más grande. ¿Sabes para qué es un sostén, Sarah?

Supongo que sí.

Un sostén es a la vez usado para mostrar modestia y para obtener soporte.

No tengo nada que soportar todavía.

Está bien. Podríamos comprar un sostén deportivo para mostrar modestia. ¡Dios te está preparando para que seas madre algún día, ya sea que te conviertas o no en una! Dios hizo los cuerpos de las mujeres de esta manera. Pequeñas glándulas llamadas glándulas mamarias pronto comenzarán a crecer dentro de sus senos. Tus senos ya tienen tejido muscular y tejido graso sobre tus costillas, y los conductos de leche crecerán entre esos. Además de las glándulas mamarias que producen la leche, pequeños conductos crecerán conectando las glándulas al exterior del cuerpo para sostener la leche hasta que el bebé la succione.

¿Cuánto tiempo permanece la leche allí, mamá?

Oh, olvidé mencionar esto, Sarah: aunque tus glándulas mamarias y tus conductos lácteos comenzarán a desarrollarse ahora, no terminarán de desarrollarse

a menos que te quedes embarazada. Es durante ese tiempo que tu cuerpo comienza a prepararse para producir leche.

Ah, bueno.

Después de que nace el bebé, las hormonas de la madre mandan una señal a las glándulas mamarias para que comiencen a producir leche.

¿Cómo sabe el cuerpo de la madre cuánta leche debe preparar?

Se ajusta para producir la cantidad de leche que el bebé necesita cada día. Es otro de los planes asombrosos de Dios. Entonces, por ahora, cuando tus senos comiencen a desarrollarse, es posible que sientas una pequeña protuberancia detrás del pezón. Incluso puede picar o ser sensible. Es por eso que te compraremos un sostén para soporte y protección. La modestia es otro tema. A medida que empiezan a crecer los senos, tus pezones se agrandarán, y necesitas usar un sostén para que no se vean a través de tu camisa.

¡Gracias mamá! Quería un sostén ahora que Katia lo tiene, pero también estoy contenta de no tener que preocuparme por hacer leche durante mucho tiempo.

Hablaremos más sobre la modestia cuando vayamos de compras. Cuando empieces a cambiar de niña a mujer, tendrás que tener mucho cuidado para vestirtirte con dignidad para que la gente no solo te mire como a un cuerpo. Primero quieres que se den cuenta de tu rostro y tu hermosa personalidad.

Información del desarrollo de los senos para niños

Ahora, imaginemos cómo podría ser una conversación entre un padre y su hijo:

Hijo, ¿recuerdas cuando tu madre amamantó a tu hermanita, Ana?

No muy bien. Solo tenía cinco años, así que no estaba prestando tanta atención.

Es bueno para las madres amamantar a sus bebés como lo hizo mamá contigo y con Ana. No todos aprecian sus cuerpos o los usan como Dios quiere. A veces las personas usan sus cuerpos para presumir o llamar la atención. Me di cuenta de que a esas porristas en la televisión les faltaban parte de sus camisas. ¿Lo viste? No obtuvieron un producto adecuado por el precio que pagaron.

Obvio, papá.

¿Sabías que no es correcto que las mujeres muestren sus cuerpos así?

Yo creo que se veían bien, papá; no hagas un gran problema al respecto.

Hijo, ¿sabes por qué Dios hizo los pechos de las mujeres? No es para mostrarlos rebotando en un juego de fútbol o un baile. Dios hizo los senos de las mujeres con conductos de leche en ellos para alimentar a sus bebés.

¿Eso quiere decir que estas porristas tienen mucha leche?

No necesariamente, hijo. Los senos de las mujeres vienen en todas formas y tamaños, pero están diseñados para producir leche para un bebé. Sin embargo, la leche no se produce hasta después del nacimiento de un bebé. En realidad, es malo que los hombres miren los cuerpos de las mujeres como objetos. Deberíamos ver a las chicas como la futura esposa o madre de alguien. Es una lástima que las porristas se vistan así porque naturalmente nos hacen querer ver más, ¿no crees?

Sí, a veces sí, papá.

¿En qué crees que deberíamos pensar cuando miramos hacia otro lado?

Obviamente no en el cuerpo de esa chica; tal vez en hacer un gol de hockey, o escalar la montaña del parque sin quedarse sin aliento.

Buena idea, hijo. Cuando veas a una mujer, también sería bueno verla como mamá algún día, del mismo modo que viste a tu madre amamantar a tu hermanita cuando era bebé. Es por eso que Dios les dio a las mujeres los senos para amamantar a sus bebés.

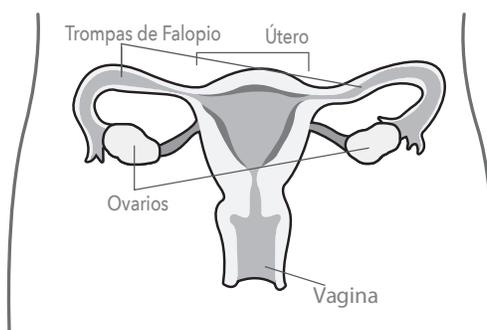
Educación de la menstruación para niñas

Las niñas necesitan más información sobre la menstruación que los niños a esta edad (aunque los niños sí necesitan saber algunas cosas). Debe explicarle claramente a su hija lo que debe esperar, ya sea que piense o no que ha obtenido la información en otro lado. Revisar esto juntas puede ayudar a formar un vínculo afectivo entre ustedes para discutir otros temas más íntimos. No pierda la oportunidad de pasar tiempo a solas con ella.

Es posible que tenga una conversación con su hija similar a esta:

Antes de que nos informemos sobre la menstruación, que es otra palabra para tener tu período, primero revisemos los órganos dentro del cuerpo de una mujer. Dios creó a las niñas con dos ovarios y un útero, ambos escondidos dentro de su vientre. Los ovarios son órganos en forma de almendra en cada lado del útero. Las trompas de Falopio conectan los ovarios con el útero. El útero también se llama matriz; es un órgano hueco en forma de pera que se abre a la vagina. La vagina llega al exterior del cuerpo. Solo las niñas tienen esta pequeña abertura, y está escondida de forma segura entre la abertura para orinar y la abertura rectal para defecar. La vagina también se llama el canal del parto y se extiende alrededor de la cabeza del bebé cuando llega el momento de que nazca el bebé.

Diagrama de la Anatomía Femenina



Muéstrele a su hija las imágenes y señale esas partes del cuerpo.

Dios creó a las mujeres de manera asombrosa. Verás a lo que me refiero cuando hablemos sobre cómo realmente ocurre la menstruación. La menstruación realmente comienza en tu cerebro. La glándula pituitaria en la base de tu cerebro envía una señal a los ovarios para comenzar a preparar a tu cuerpo para que algún día puedas convertirte en madre.

¿Tendré mi período solo cuando sea mayor entonces?

No, tu cuerpo comenzará a trabajar para tener tus períodos pronto, aunque no deberías convertirte en madre hasta que te cases. Tu cuerpo se está preparando ahora. Hay células pequeñas llamadas óvulos que han estado en tus ovarios desde que naciste, pero estaban esperando hasta después de la pubertad para madurar. Un óvulo madurará cada mes durante tus años fértiles, desde aproximadamente los doce o trece años hasta alrededor de los cincuenta. Cada mes, cuando el óvulo está maduro, se libera del ovario y viaja lentamente a través de las trompas de Falopio hacia el útero.

Al mismo tiempo que el óvulo está madurando en el ovario, un revestimiento de sangre se espesa en el útero como alimento futuro para un posible nuevo bebé. Cada mes que una mujer no queda embarazada, el óvulo pasa a través del útero y se disuelve, y nunca se convertirá en bebé. Luego, el revestimiento lleno de sangre sale suavemente del cuerpo a través de la vagina. Este es el proceso llamado menstruación.

Ahora sabes lo que está sucediendo en el interior antes de que puedas notar manchas marrones o rojas en tu ropa interior. Se necesitan de tres a siete días cada mes para que el flujo menstrual salga del cuerpo. Durante ese tiempo, puedes usar una toalla sanitaria para absorber el flujo a medida que sale lentamente.

¿Me mostrarás cómo usar esa toalla sanitaria?

¡Absolutamente! Una toalla sanitaria está hecha de algodón y otros materiales altamente absorbentes, incluyendo un forro que evita que la sangre se filtre. La mayoría de las toallas sanitarias tienen una tira adhesiva cubierta por una cinta que se quita justo antes de colocar la parte adhesiva hacia abajo en la sección central de la ropa interior. El lado suave va frente a ti y absorbe tu flujo menstrual.

¿Cuánta sangre hay, mamá?

En total, son solo unas pocas cucharaditas de líquido, pero a veces también puede haber algo de coagulación. Y sale muy lentamente, por lo que no se sentirá incómodo una vez que te hayas acostumbrado.

¿Duele tener tu período, mamá?

Realmente no. Simplemente se siente resbaladizo o mojado, pero la toalla sanitaria lo absorberá de inmediato. Cambias tu toalla sanitaria cada cierto tiempo cuando vas al baño para que no crezcan bacterias.

No estoy segura de querer que eso me suceda. Tengo un poco de miedo de tener mi período.

No hay necesidad de tener miedo de tu primer período. Es posible que quieras tener una toalla sanitaria en tu bolso o mochila cuando ves que comienzan otros signos de la pubertad.

Escuché que Talía tiene dolores fuertes durante su período.

A veces, una niña puede sentir dolor cuando los músculos uterinos se contraen. Comer alimentos naturales correctos y tomar vitaminas y minerales adecuados te ayudará a reducir esa posibilidad.

¿Qué pasa si tengo mi período en la escuela?

Todas las mujeres entienden cómo es eso, por lo que tu maestra, la secretaria de la escuela o la enfermera de la escuela siempre guardan suministros sanitarios en su cajón, en caso de que una niña se sorprenda por el período que viene.

¿Será sucio?

En realidad, no, y aprenderás cómo manejarlo muy rápidamente ya que cada año te vuelves más inteligente y responsable. Cuando retires la toalla sanitaria de

tu ropa interior, dóblala para que toda la sangre quede adentro y no se vea. Luego envuélvela y tírala. Si algo de sangre sale de la toalla sanitaria y se riega, una pequeña cantidad de agua fría evitará que la mancha se endurezca. La próxima vez que vayamos juntas a la tienda, solas nosotras dos, podremos ver los diferentes tamaños y formas de toallas sanitarias.

¿Lo sabré de antemano?

Después de tu primer período, generalmente menstruarás cada cuatro semanas. Puedes mantener un calendario y marcar los días en que tienes tu período. Después de ver cuántos días tiene tu ciclo menstrual regular, puedes comenzar a predecir tu próximo período en el calendario y, a veces, incluso podrás predecir en qué momento del mes estarás de buen humor.

¿Cómo haces eso, mamá?

Hay diferentes hormonas trabajando en tu cuerpo en diferentes momentos del mes. Es posible que desees marcar en tu calendario cuando te sientes muy feliz y cuando estás más cansada o irritable. De esa manera, puedes planificar proyectos más grandes, como tu informe de la feria de ciencias durante esos días intermedios del ciclo y leer un buen libro cerca del final del ciclo, en el que puedes necesitar tiempo para estar más tranquila y relajada. Una cosa más que debes saber es cómo tirar las toallas sanitarias. Nunca debes tirarlas en el inodoro, o lo taparás. Cuando no estés en casa, usa esos pequeños basureros en los baños destinados a los suministros sanitarios. Cuando estés en casa, bótalas en el basurero. Puedes primero envolver la toalla sanitaria usada en la envoltura de plástico en la que vino. Y después siempre lávate las manos.

Más tarde, elija un momento cuando crea que es apropiado decirle a su hija sobre los tampones y cómo se usan.

Preguntas para discutir con su hija:

- ¿Cómo comienza la pubertad?
- ¿Qué signos de pubertad ya estás experimentando? ¿Cómo estás respondiendo a los cambios?
- ¿Qué es el útero? ¿Qué significa rezar, "Bendito es el fruto de tu vientre?"
- ¿Por qué el útero es un lugar sagrado?
- ¿Por qué es importante la modestia?
- ¿Qué pautas de modestia debes seguir al comprar ropa o trajes de baño?

Recemos: Gracias, Dios por crearme, una mujer. Ayúdame a siempre a apreciar, respetar y aceptar mi cuerpo como un hermoso regalo de Dios. Ayúdame a decir siempre la verdad del amor con cada acción de mi cuerpo femenino.

Para padres con niños en la pubertad

Para la mayoría de los padres, enseñarle a su hijo sobre la pubertad es más sencillo que enseñarle a su hija. Aparte de los aspectos morales, se debe advertir a los niños acerca de aprender a

manejar sus emociones y tener cierta preparación para no estar sorprendidos durante su primer sueño húmedo. La siguiente es una posible conversación sobre estos temas.

A medida que creces, es bueno que recuerdes algunos consejos sobre cómo manejar los cambios que se producen durante la pubertad. Para los cambios físicos, debes cuidar tu cuerpo comiendo alimentos saludables, durmiendo lo suficiente y manteniendo tu cuerpo limpio y seguro. Esas son algunas decisiones que debes tomar por tu propia cuenta, y mamá y yo no deberíamos tener que molestarte, ni recordártelo. Es hora de asumir una cierta responsabilidad propia.

Está bien, papá, ¿pero, aun así, puedes recordármelo a veces?

Claro, hijo, te lo recordaré cada vez que lo necesites. Eso es parte de ser padre, algo así como tu entrenador para cosas de la vida. Estaré aquí para ti durante estos cambios a medida que creces. Cuando tus hormonas cambian, tu estado de ánimo y tus emociones podrían tomarte por sorpresa. Puedes sentirte confundido, irritable, enojado o triste, y no saber por qué.

¿Qué puedo hacer si me siento así?

Bueno, hijo, debemos aprender a *pensar* antes de *actuar*, y no solo actuar basados en cómo nos sentimos. Es por eso que Dios nos dio cerebro . . . para pensar. También nos da virtudes para practicar una y otra vez hasta que se conviertan en buenos hábitos.

¿Te refieres al autocontrol?

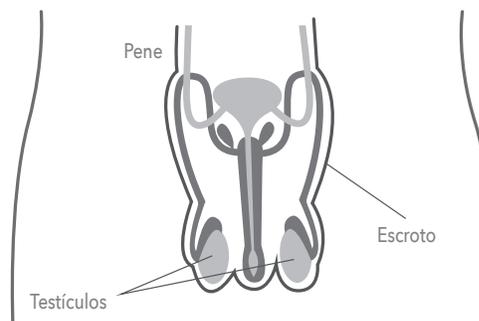
Lo entiendes, hijo. Puedes practicar el autocontrol en tus palabras y acciones, sin importar cuál sea tu estado de ánimo o tus emociones. Si tienes ganas de pegarle a alguien, ya sabes que no deberías. Si tienes ganas de decir algo desagradable o irrespetuoso, busca una forma física apropiada para deshacerte de esa ira. Al igual que la autodisciplina que utilizas en los deportes, también puedes controlar tu estado de ánimo. Eso es autocontrol. Cuando experimentas cambios espirituales, ya sean nuevos, más profundos o tentaciones, necesitas permanecer cerca de Dios creciendo en tu vida de oración y recibiendo la gracia de Dios con tu participación frecuente en los sacramentos.

Sabes que ya hago eso, papá.

Sí, y estoy orgulloso de ti por eso, hijo. Hay algo más que debes saber antes de entrar en la pubertad, y tiene que ver con tu sistema reproductivo. Los órganos reproductivos en un niño son su pene, testículos y escroto [ver diagrama].

A medida que Dios prepara tu cuerpo para convertirse en un hombre, los cambios hormonales harán que tu cuerpo comience a desarrollar unas células llamadas espermatozoides y un líquido llamado semen que las transporta. Estas son

Diagrama de la anatomía masculina



las células que te permitirán convertirte en padre algún día. Los espermatozoides se forman dentro de los testículos. Cuando tu cuerpo se está imaginando cómo hacerlo, es posible que exista un exceso de espermatozoides y semen en el pene durante la noche, cuando estés durmiendo. No te preocupes, es muy diferente a cuando accidentalmente mojabas tu cama cuando eras pequeño. Dado que este flujo de semen ocurre naturalmente cuando estás durmiendo o soñando, a menudo se le llama "sueño húmedo" o emisión nocturna. Estas emisiones nocturnas pararán cuando crezcas y tu cuerpo y tus hormonas se regulen. Solo aprende a cambiar tus sábanas por ti mismo, y nadie más en la casa necesita saber cuando esto sucede.

Papá, ¿qué hay de esas veces cuando mi pene se pone rígido?

Una erección espontánea en un niño es normal y no hay de qué preocuparse. Puede ocurrir al estar estresado o aburrido, o al despertarse, o estar emocionado, o sin ningún motivo alguno. No está mal cuando eso sucede. Desaparecerá por sí solo, a veces con la ayuda de un paseo relajante o trotando, o incluso con una ducha fría. Solo está mal cuando haces algo intencional para que ocurra una erección o para prolongar la erección, como frotarte el pene o frotarlo contra algo. ¿Recuerdas cuando eras pequeño y te enseñamos a hacer otra cosa en lugar de tocarte a ti mismo allí?

Sí, me acuerdo, pero ahora se siente diferente.

Sí, eso es cierto, pero frotarse allí ahora sería un pecado. Se llama masturbación, que intencionalmente trata de despertar sentimientos que están destinados a tu futura esposa. Dios diseñó esos sentimientos para ayudarte a desarrollar un vínculo afectivo con ella, no para que te vuelvas egoísta. Está mal usar esos sentimientos para tu propio placer.

Pero conozco a otros chicos que lo hacen.

Es un pecado común, hijo, pero uno que queremos evitar. La masturbación es una actividad egoísta que puede conducir al uso egoísta de tus poderes sexuales; incluso puede dañar tu futuro matrimonio. Si ya se ha convertido en un hábito, podemos hacer un plan para eliminarla de tu vida y reemplazarla con un hábito saludable que quema algunas de las tensiones sexuales durante estos años en los que aumenta el nivel de testosterona. Tu fidelidad a tu vocación comienza ahora mismo al entrar en la edad adulta. Ya sea que te cases o te conviertas en un sacerdote, o incluso si te quedas soltero, debes ser fiel al propósito de Dios para tu cuerpo. Es importante mantenerse cerca a Dios con la oración diaria, la Misa semanal y la confesión regular. Reza para que conozcas la vocación que Dios ha planeado para ti.

¡No tengo ni idea de lo que voy a ser todavía!

Siempre siéntete libre de hablar conmigo sobre los desafíos de crecer y convertirte en un hombre cristiano, puro y fiel. No siempre es fácil en el mundo actual. Para crecer en fortaleza espiritual, toma decisiones diarias para convertirte en un hombre virtuoso, comenzando hoy. Una vida virtuosa te hará un hombre más feliz. Para crecer en fortaleza física, ofrécete para ayudar con algunos de los trabajos difíciles en la casa que requieren más músculo. Haz todo lo que puedas para crecer en cuerpo y alma para que puedas ser un hombre fuerte, inteligente y puro.

Eso es suficiente por ahora, papá. ¿Podemos salir a jugar con la pelota?

Estaré feliz de hacerlo. ¡Vamos!

Los padres deben decidir cuánta información dar sobre el sexo opuesto en esta etapa

Cuando hay una familia grande con hermanos de ambos sexos, los padres pueden abordar las diferencias y los cambios entre los niños y las niñas de manera más informal. Los niños también pueden exhibir diferencias en el nivel de curiosidad o inteligencia, lo que lleva a los padres a proporcionar información antes o después.

Los niños pueden necesitar solo información sobre sus propios cambios. Por otro lado, si los niños tienen hermanas en la casa o conocen el ciclo menstrual de su madre, es un buen momento para explicar la maravilla y la belleza de la creación de Dios. Lo más importante es que deben saber respetar y ser más amables con las mujeres cuando tienen su período.

Algunos niños a esta edad pueden sentir repugnancia al enterarse de la menstruación, por lo que es posible que los padres deban esperar un año o dos para enseñarles sobre ello. Es posible que otros niños ya sepan acerca de la menstruación si han observado a su madre en el baño cuando eran pequeños o han encontrado sus suministros sanitarios y han preguntado por ellos.

Así es como podría ser una conversación con su hijo sobre la menstruación:

Kyle, hagamos algo extra para sorprender a mamá este fin de semana.

¿Por qué, papá? No es su cumpleaños ni nada.

Lo sé, pero ella se siente un poco cansada y triste. Eso puede sucederles a las mujeres durante algunos días cada mes al final de su ciclo menstrual.

¿Qué es un ciclo menstrual, papá?

Es la forma en la que Dios prepara el cuerpo de una mujer para la maternidad todos los meses.

¿Van a tener otro bebé?

No, una mujer solo tiene su período en los meses que no está embarazada.

Entonces, ¿a qué te refieres con «un período»? He oído a chicas hablar de eso antes.

Cada mes, el cuerpo de una mujer acumula un revestimiento lleno de sangre en el útero. Durante cada ciclo mensual que no queda embarazada, la sangre se filtra lentamente durante unos cinco días, y luego se termina.

Me preguntaba qué era eso. ¿Para eso son esas toallas sanitarias en los anuncios de televisión?

Exacto, hijo; esas toallas sanitarias absorben el flujo sanguíneo durante su período.

¿Lo tienen todos los meses?

Sí, desde que tienen aproximadamente trece años hasta los cincuenta años. Es parte de su ciclo hormonal mensual.

¿Los chicos tienen algo así también?

No, los niños no tienen un ciclo mensual. Pero, volviendo al tema original, ese es el momento para que seamos más amables con mamá. Los verdaderos hombres son amables con las mujeres durante todo el mes, pero podemos ser más amables y serviciales especialmente durante los días que tienen su período.

Sí, pensemos en algo que le guste.

Si su hijo descubre más información, o tiene curiosidad y hace preguntas, respóndale de manera

sencilla y veraz. Si cree que necesita una conversación adicional, tómese un tiempo privado con su hijo para que tenga la oportunidad de hablar sobre el tema.

¿Cuánto necesita saber mi hijo sobre el acto matrimonial a esta edad?

Después de que los niños llegan a la pubertad, deben tener un entendimiento general de que se necesita un hombre y una mujer y un acto de unión física para crear a un niño. No queremos que una niña tenga miedo de que pueda quedarse embarazada besándose o por casualidad, y no queremos que otros se *aprovechen* de ella. No queremos que nuestros hijos jueguen con sus partes privadas y no respeten sus poderes sexuales, ni queremos que usen a otra persona por placer sin saber que estos poderes están reservados para el matrimonio. Sin embargo, la descripción que les dé sobre la información sexual dependerá de su nivel de inocencia, a qué han estado ya expuestos, y su nivel de curiosidad.

Muchos estudiantes de quinto y sexto grado todavía están en la edad de la inocencia, sin embargo, muchos otros están comenzando la pubertad. Esta es una de las razones por las cuales los hechos sobre el matrimonio no deben enseñarse en el salón escolar. Otras razones para que el tema se enseñe dentro de la familia son la modestia, la privacidad y los diferentes niveles de curiosidad. La Iglesia nos enseña que esos detalles íntimos, tanto biológicos como afectivos¹⁵ deben presentarse dentro de la familia. Es importante que los padres decidan qué información es apropiada para sus hijos en esta etapa de madurez, pero los padres también deben saber que los chicos pueden ya estar expuestos a más de lo que los padres se dan cuenta.

Los padres deberían tratar de averiguar lo que sus hijos ya saben. La cultura actual está bombardeada de mensajes sexuales, por lo que muy pocos niños no se han encontrado con información sexual. Si usted no les ha hablado hasta el momento, es posible que duden en hacerle preguntas. Algunos niños archivarán esta información, y otros seguirán sintiendo curiosidad al respecto. Por lo tanto, sería bueno usar algunos de esos momentos aptos para enseñar, como lo hacía cuando eran más jóvenes, y completar con más información ahora.

Por ejemplo, puede tener una conversación como esta:

Jason dijo una mala palabra en el patio de recreo hoy y se metió en problemas.

Ah, de verdad, ¿era una palabra de baño o una palabra sexual?

La segunda, mamá.

¿Sabías cuál era la palabra?

Sí, pero no quiero decirla.

Eso es bueno; Me alegra que no quieras decir malas palabras. ¿Sabías lo que significa esa palabra?

Más o menos.

¿Quieres saber lo que significa?

Realmente no.

De acuerdo, me parece bien, pero cuando escuches a niños hablar indecentemente, tienes que saber que a veces ni siquiera saben de lo que están hablando. Pero incluso si tuvieran la información correcta, esos temas privados solo deben discutirse conmigo y con papá, en nuestra familia. Dios tiene un hermoso plan para los hombres y las mujeres que muchas personas no entienden, así que lo arruinan y lo convierten en algo sucio. Uno de estos días, cuando estés listo,

podemos hablar sobre la parte hermosa del plan de Dios para el matrimonio.
De acuerdo mamá.

Aquí, el niño no estaba realmente interesado en saber más, pero esto le permite saber que usted está dispuesto a hablar y le da la oportunidad de plantear el tema más adelante.

Algunos padres pueden preguntar: “¿Cuál es una descripción inocente o indirecta de la unión conyugal?” Muchos niños inocentes están bien satisfechos con respuestas simples como: “Hay un abrazo privado o un «abrazo santo» que es solo para personas casadas, y ciertos besos o caricias que son solo para personas casadas. Esas acciones son incorrectas para las personas que no están casadas”. O “Una luna de miel es cuando te acostumbras a vestirse y desvestirse en el mismo dormitorio ahora que son una nueva familia. Nunca nos desnudamos ni mostramos nuestras partes privadas a nadie más. A menos que estés casado, nadie debería tocar tus partes privadas”. También puede decir: “El sexto mandamiento nos prohíbe tocar a cualquier persona de una manera sexual que está reservado solo para su esposo o esposa”, y “El noveno mandamiento requiere que miremos a los demás como hijos de Dios; no vamos a tener pensamientos impuros con ellos”.

Las descripciones simples y generales respetan la dignidad y la inocencia de nuestros niños. En algunos casos, esto podría ser todo lo que necesitan saber hasta que tengan once o doce años, según su exposición a los medios de comunicación y el nivel de inocencia de sus amigos.

Sin embargo, incluso los niños muy inocentes, deben ser capaces de hacer juicios correctos sobre lo que está sucediendo a su alrededor para que puedan formar sus conciencias adecuadamente. Incluso si su hijo nunca ha visto una película PG-13, todavía puede estar expuesto a mensajes en vallas publicitarias, en el supermercado y en las noticias. Esta es la edad en que deben aprender los estándares objetivos de lo correcto y lo incorrecto, creando un marco moral saludable para la vida. Esta es la etapa en la que puede usar los muchos momentos aptos para enseñar para reforzar el hermoso plan de Dios y ayudarles a ver los defectos y el mal en la exposición contrastante.

Por ejemplo, puede tener una conversación como esta:

Vi ese programa de televisión que estabas mirando. Ese hombre y esa mujer estaban juntos en la cama, ¿están casados?

No, papá, no lo creo.

¿Crees que es lo correcto, dormir en la misma cama cuando no estás casado?

No lo sé.

Hacer eso en realidad muestra falta de respeto mutuo en lugar de amor. Sabes lo que Dios nos enseña en el sexto mandamiento, ¿verdad?

Sí, «No cometerás actos impuros».

Bueno, eso significa que no deberías actuar como una persona casada cuando no estás casado, y está mal que alguien viva con su novia cuando no está casado con ella. Eso es injusto para ella, y es incorrecto a los ojos de Dios, quien tiene un hermoso plan para el matrimonio. ¿Sabes que Dios tiene los mejores planes para todos nosotros porque nos ama tanto?

Sí, supongo que sí, papá.

Bueno, ¿quieres seguir el plan de Dios?

Creo que sí.

Creo que siempre querrás respetar a las mujeres, y espero que todos los hombres jóvenes también respeten a sus futuras esposas.

No me voy a casar por mucho tiempo, papá.

Bueno, esperamos que siempre elijas hacer lo correcto y esperar hasta el matrimonio antes de vivir con alguien. Esa es una parte importante del plan de Dios para el matrimonio.

A medida que practiques la pureza y mantengas tus pensamientos cerca a los de Dios, aprenderás a ver la belleza de una mujer como algo sagrado, algo que se debe respetar. No toda mujer hermosa tiene por qué ser una tentación para pecar, sino que puede ser una oportunidad para apreciar la belleza de Dios. Solo las personas con un corazón puro son verdaderamente felices, porque pueden amar a Dios y al prójimo y ver la bondad de Dios en ellos.

En otro momento, puede agregar lo siguiente a esta información para profundizar el tema:

Cuando un hombre joven alcanza la pubertad, sus cambios hormonales estimulan una nueva sensación llamada impulso sexual. Esta es una gran atracción a las mujeres que no estaba presente cuando era un niño pequeño.

¿Es por eso que Michael está tan interesado en las chicas?

Sí, lo es, hijo; su cuerpo lo está llevando lentamente a la edad adulta, a pesar de que no estará listo para casarse por un largo tiempo. Dios ha dado a los hombres este deseo de contemplar la belleza de una mujer y admirarla, y esto es bueno. Dios hizo hermosas a las mujeres intencionalmente, ¡y deberíamos agradecerle por eso! Pero es muy importante en los próximos años desarrollar tu pureza de mente y corazón para que te concentres en la voluntad de Dios, no en tus propios sentimientos. Para comenzar tu desafío de pureza, debes practicar la "custodia de los ojos". La custodia de los ojos, o "pureza de la mirada", como lo llama el *Catecismo*, es la práctica de apartar los ojos de la vista de una mujer que está vestida inmodestamente ¿Por qué los hombres necesitan hacer esto? Porque la forma de verse, la voz o el olor de una mujer hermosa pueden dominar tu imaginación y llevarlos fácilmente a tener pensamientos lujuriosos o ideas de que ella es un objeto de placer.

No miro a las chicas de esa manera, papá.

Esa es una buena señal de que eres puro, hijo. Un joven con una mente y un corazón puro se entrena a sí mismo para ver la belleza de una joven que está hecha a la imagen y semejanza de Dios y es una persona que merece respeto.

Información gradual

A medida que el niño crece física, espiritual y emocionalmente, el padre debe añadir a la información ya discutida. Cuando los niños entran al sexto grado de la escuela, usted quiere que estén preparados para evitar o evaluar las nuevas cosas y personas a las que están expuestos. Todavía pueden ser inocentes sin ser ignorantes. También necesitarán estar armados espiritualmente con la oración y los sacramentos. Esto los mantendrá enfocados en su misión de crecer como hijos de Dios con amistades verdaderas y puras, en lugar de seguir a la multitud e ir por el camino equivocado.

Una simple conversación sobre crecer al ritmo de Dios podría comenzar así:

Es muy divertido ver que disfrutas ser una niña [o niño]. Trata de no preocuparte por crecer demasiado rápido. Estás creciendo al ritmo de Dios para ti. Cuando

tengas diez años, disfruta de la vida a los diez años. Cuando tengas trece años, sé tan maduro como debería ser un chico de trece años. Tu tarea más importante ahora es aprender a amar a tu familia y amigos de manera desinteresada y aprender cómo desarrollar verdaderas amistades sin usar a las personas. A medida que aprendes sobre las relaciones cristianas, es importante mantenerte puro para escuchar la voluntad de Dios para tu vocación. A veces verás a otros niños a tu alrededor tratando de crecer demasiado rápido. Recuerda que estás haciendo lo correcto cuando sigues el plan de Dios para ti, y vale la pena el sacrificio de ser bueno siempre. ¿Qué piensas acerca de convertirte en un adulto?

Escuche sus preocupaciones y responda con comprensión y verdad. Luego puede conversar de otros temas positivos en los que desea que se centren durante sus años de escuela intermedia. Pregúnteles acerca de sus intereses, hableles de los talentos que cree que están desarrollando y conversen sobre sus metas, planes y sueños. ¡Y después solo déjeles ser niños mientras son niños!

La temporada de Adviento es un buen momento para discutir sobre la concepción

Una de las mejores épocas del año para enseñarles sobre el amor, la vida y el cuerpo humano es durante las semanas antes de la Navidad llamadas Adviento. No siempre es necesario dar detalles específicos sobre el acto matrimonial durante este tiempo, pero los Evangelios dan la oportunidad para que usted lo discuta. Tenga en cuenta las preguntas o la información que ya pueda estar en la mente de su hijo.

Un momento oportuno para mencionar esto podría ser el 8 de diciembre, la celebración de la Inmaculada Concepción. Puede mencionar los dos temas diferentes: uno es la Inmaculada Concepción y el otro es la historia del Evangelio de la Anunciación del Nacimiento de la Virgen, leída en ese día.

Su enseñanza podría ser así:

Hoy vamos a Misa porque celebramos la Inmaculada Concepción. ¿Sabes lo que estamos celebrando?

Sí, papá, que María fue concebida sin pecado original.

Sí, Bobby. Hoy celebramos el día en que María fue concebida en el vientre de Santa Ana, y desde el momento de su concepción, ella no heredó el pecado original como el resto de nosotros.

Espera, ¿pensé que significaba que María no pecó cuando concibió a Jesús?

Bueno, todos sabemos que María nunca pecó. Pero mucha gente piensa que la Inmaculada Concepción es el nacimiento virginal. Puede ser confuso porque la lectura del Evangelio de hoy trata sobre la Anunciación, que condujo al nacimiento virginal, otro gran misterio de nuestra fe. El evangelio de hoy habla de un evento diferente, muchos años después de la Inmaculada Concepción, llamado Anunciación que fue cuando María era una joven adolescente. Fue entonces cuando el Ángel Gabriel la visitó y le preguntó si sería la madre de Jesús.

Claro que lo sabía, papá.

Pero en la Inmaculada Concepción, cuando María fue concebida en el vientre de su madre, Dios libró a María del pecado original. El Credo de los Apóstoles dice que Jesús fue concebido por el Espíritu Santo. Eso es lo que el Evangelio de hoy nos enseña. El ángel Gabriel se le apareció a María, y tan pronto como María dijo «sí» a Dios, Jesús comenzó a crecer en el vientre de María. Es por eso

que rezamos, «Bendito es el fruto de tu vientre» en el Avemaría. Entonces ahora sabes que estos son dos eventos diferentes, pero ambos tienen que ver con la concepción. La Inmaculada Concepción fue cuando María fue creada por Dios en el vientre de su madre con la cooperación de sus dos padres. La Anunciación fue cuando Dios se hizo carne por el poder del Espíritu Santo, concebido en el vientre de María para convertirse en Jesús, nuestro Salvador.

Debe tener este tipo de conversación con su hijo mientras sus hijos más pequeños no estén cerca, para que tengan la oportunidad de mencionar otros temas relacionados que puedan tener curiosidad de hablar. Mantenga la calma, permanezca en oración constante y busque la guía del Espíritu Santo cuando le dé a su hijo respuestas simples a sus preguntas.

Fuerte, inteligente y puro: en la pubertad → rebobinar

Fuerte: mientras prepara a sus hijos para la pubertad, está poniendo una base sólida para el significado del amor y la educación sexual. Continúe ayudando a sus preadolescentes a que lleguen a ser más fuertes en virtud, a medida que aprenden cómo están cambiando sus cuerpos.

Inteligente: ayude a sus hijos a ser inteligentes acerca de sus amistades, inteligentes acerca de su fe, inteligentes acerca de los cambios en sus cuerpos y lo suficientemente inteligentes como para enfocarse en ser buenos y obtener una buena educación. Guiarlos a través de esta etapa le ayuda a ser un padre más inteligente, también, y le prepara para guiarlos a medida que maduran. Sepa que el amor de Dios lo ayuda a ser paciente y calmado mientras cría a sus hijos durante la pubertad.

Puro: sus hijos aún lo consideran su primera guía, por lo que continuar dándoles un buen ejemplo y aprovechando los “momentos aptos para enseñar” les ayudará a mantenerse puros.

Fuerte, inteligente y puro: avanzar rápido → a la adolescencia temprana

Fuerte: estamos avanzando de la pubertad a la adolescencia temprana. Emocionante, ¿no es así? Usar los recursos de este libro aumentará su fortaleza y confianza. Permanezca fuerte en su fe, su ejemplo, su entendimiento y su interacción con sus hijos.

Inteligente: los padres con adolescentes pueden relacionarse con estas palabras de Jesús a sus discípulos: “Miren que los envío como ovejas en medio de lobos: sean, pues, precavidos como la serpiente, pero sencillos como la paloma” (Mateo 10,16). Sus hijos están cada vez más en el mundo, y la cultura y los compañeros pueden estar presionándolos para que concuerden con un conjunto diferente de reglas sobreentendidas. La gran noticia que debe compartir con ellos ahora es que pueden tener confianza y conocimiento y seguir siendo virtuosos. De hecho, son tan inteligentes que pueden llevar a otros hacia la forma de pensar de Dios en lugar de la forma de pensar de la confusa cultura moderna.

Puro: sin duda, este podría ser un momento desafiante para su joven adolescente. Confíe en la providencia de Dios y en lo que les ha enseñado todo el tiempo, y se sentirán alentados en su compromiso de ser puros. También es bueno recordar que, si hay algún error en el camino, Dios está presente en el Sacramento de la Reconciliación para perdonar sus pecados y ayudarlos a volver a comprometerse a la pureza.

CAPÍTULO 6

LoveEd para la adolescencia temprana

La relación entre un hombre y una mujer es esencialmente una relación de amor: "La sexualidad orientada, elevada e integrada por el amor adquiere verdadera calidad humana".

*—Sagrada Congregación para la Educación Católica,
Orientaciones educativas sobre el amor humano, n. 6*

Si no lo hace usted, ¿quién transmitirá a la próxima generación el hermoso plan de Dios para el amor conyugal?

Padres, ustedes son "la luz del mundo". Sí, es su privilegio traer nueva vida al mundo, y su responsabilidad es enseñar a sus hijos sobre el poder del amor y la vida. Salmos 145,11 dice: "que hablen de la gloria de tu reino y anuncien tus hazañas". Nadie puede tomar su lugar en esta delicada tarea. También encontrará que estas discusiones sobre la vida ayudan a forjar un vínculo afectivo entre usted y su hijo que es el comienzo de una relación más íntima y madura. Les está confiando la verdad de la vida y el amor, y usted cuenta con ellos para recibir esta información con una actitud santa. Esto es muy importante como para dejarlo a responsabilidad de la escuela solamente. Usted es quien le brinda a su hijo el conocimiento de uno de los misterios más gloriosos de Dios: la procreación.

Muchos padres se enfrentan al desafío de hablar con sus hijos acerca de la sexualidad humana, especialmente la unión conyugal y la concepción. Esta no es una conversación fácil de tener en una era de confusión y degradación de la sexualidad.

Algunos desafíos pueden presentarse en varias formas. Por ejemplo:

- Podemos preguntarnos qué palabras o qué ejemplos usar.
- No estamos al tanto de lo que nuestros hijos ya saben o han escuchado.
- A veces creemos que lo saben todo, por lo que dudamos en sacar el tema.
- Es posible que no sepamos cuánta ciencia o moralidad necesitan a esta edad.
- Podemos tener miedo de parecer anticuados, o podemos temer que nos pregunten si éramos vírgenes hasta que nos casamos.
- También es posible que no hayamos entendido las enseñanzas católicas en el pasado,

por lo que ni siquiera estamos convencidos de que podemos o debemos transmitir esa información.

Sin embargo, en su corazón paterno, usted sabe que es su responsabilidad informarle a su hijo acerca de estos aspectos importantes de la vida y el amor. El programa *LoveEd*, junto con la Iglesia, están aquí para ayudarlo y darle la confianza necesaria para cumplir con esta responsabilidad.

Este es el momento de ayudar a sus jóvenes adolescentes a saber más que nunca que no están solos, que son parte de una historia más grande: ¡la historia del amor de Dios! Usted quiere que sepan que Dios tiene un gran plan para que ellos se conviertan en amorosos hombres o mujeres. Este plan aún no se ha desarrollado. La virtud de la castidad le dará la mejor preparación para convertirse en un verdadero regalo de sí mismo, mostrando el amor de Dios por los demás.

Comience con el significado del amor

Usted quiere que sus hijos entiendan que el amor es la voluntad de sacrificarse por el bien de otros. El amor no es simplemente un sentimiento. La sensación de romance puede conducir al amor, pero no es amor en sí mismo. Los sentimientos románticos podrían ser una puerta al amor o una puerta al pecado. Para que los sentimientos románticos conduzcan al amor auténtico, es imperativo que el amor incluya muchos sacrificios, incluyendo el sacrificio de esperar al matrimonio.

El amor de familia y de amistad nos enseñan a llevarnos bien con los demás y desarrollar las virtudes necesarias para ser una persona amorosa de por vida. Hacer sacrificios en esos círculos de amor en la vida de sus hijos ahora les ayudará en el matrimonio, la vida de soltero o la vida religiosa en el futuro. El hábito de practicar las virtudes se convertirá en una parte de sus hijos, y comenzarán a darse cuenta que la virtud es su propia recompensa. Se sentirán bien consigo mismos cuando vivan bien y ganen la lucha contra la tentación, incluso si se sienten solos en este momento. Motive a sus adolescentes a elegir la virtud por su propia cuenta. Esta es una parte importante de amar ahora y de las relaciones amorosas a futuro. La virtud de la castidad se basará en la fortaleza de las otras virtudes que practican.

Fuimos creados para amar

Somos seres físicos con el diseño perfecto de Dios. No somos solo un espíritu plantado en un recipiente (un cuerpo). Cuando Dios dio vida (un alma) al cuerpo terrenal de Adán, la persona completa de Adán, cuerpo y alma, se hizo viva a la imagen y semejanza de Dios. No solo tenemos cuerpos; somos personas con cuerpo y alma. Leemos en Génesis que nuestra existencia como seres específicamente sexuales, masculino y femenino, es muy buena. "Varón y mujer los creó" (Génesis 1,27), y luego Dios declaró "todo cuanto había hecho era muy bueno" (Génesis 1,31). El cumplir el propósito de Dios de convertirse en una sola carne en el matrimonio es una forma de compartir el amor de Dios con nuestro cónyuge y nuestros hijos. Esta relación es tan importante y poderosa que es un sacramento, un signo viviente del amor de Dios en el mundo.

El amor es nuestra misión como cristianos; estamos destinados a ser signos vivientes del amor de Dios en el mundo.

Para vivir bien esta misión, los padres deben continuar enseñando conceptos de autodominio, dar amor y vida, abnegación y entrega de uno mismo. Guíe a sus adolescentes a que adopten una visión cristiana de la vida y el amor y ayúdelos a entender la importancia de la pureza de mente y corazón. Explíqueles que la práctica de la castidad en todas sus amistades y relaciones

románticas es parte del llamado a la santidad y el respeto a la dignidad de las personas. Deben aprender a estar conscientes y evitar esas ocasiones que podrían ser una tentación a pecar.

Desarrolle sus talentos para que pueda ser un don de amor

La adolescencia es una etapa para que los jóvenes se conozcan a sí mismos, así como también sus fortalezas y debilidades. Sus hijos deben desafiarse diariamente para desarrollar sus talentos, estudiar mucho, trabajar fuerte y jugar limpio. A medida que aprenden más sobre sí mismos, comienzan a ver lo que Dios podría estar llamándolos a hacer como adultos. Esta es una de las formas en que se convierten en un don de amor para el mundo. Pueden ser personas amorosas en todas sus relaciones y en su vocación y ocupación.

Muchas ocupaciones de servicio se prestan para convertirse en un don de amor para otros, como enseñar, cuidar, desarrollar un negocio que sirva y emplee a otros, servir el bien público a través de la seguridad o protección, leyes o medicina, construcción de edificios, entre otros. A medida que sus hijos adolescentes crecen, recuérdelos que deben ser dones de amor para sus futuras familias y la sociedad entera.

La educación sexual en el contexto del amor de Dios

En la adolescencia, también se debe brindar información adicional a los jóvenes sobre su propia anatomía, así como la del sexo opuesto. Deben oír de usted sobre la importancia del matrimonio, cómo se concibe a un niño, cómo crece un bebé en el útero de la madre y por qué los católicos respetan la vida desde el momento de la concepción. Enséñeles el plan de Dios para estos regalos que nos ha dado y cómo usarlos adecuadamente en el matrimonio.

Usando las Escrituras para enseñar a su hijo sobre la educación sexual y la virginidad

Si su hijo ha alcanzado la pubertad y la adolescencia y aún no ha discutido con él o ella sobre cómo se conciben los bebés, es importante que tenga esta conversación incluso si su hijo dice que ya lo sabe. Esto también lo ayudará a averiguar qué otros mensajes está recibiendo su hijo o cualquier información errónea que pueda tener.

Los videos *LoveEd* enseñan anatomía y ciencia detrás del amor, el matrimonio y la vida. Si desea discutir sobre estos temas en algún momento antes de ver el video, o revisar los hechos después de ver el video, podría ser útil utilizar las historias de las Escrituras y nuestra fe católica como plataforma para esta discusión.

Por ejemplo, puede plantear el tema de una manera cómoda al mencionar la celebración de la Inmaculada Concepción. Esto introduce estas enseñanzas en un entorno sagrado, comenzando con un tema que sus hijos ya conocen. El Adviento, la Navidad o la Anunciación podrían crear oportunidades perfectas.

Quizás la conversación podría ser así:

El 8 de diciembre se celebra la Inmaculada Concepción de María, pero el Evangelio de ese día es sobre el nacimiento virginal. ¿Sabes que esas dos cosas son eventos muy diferentes?

Nunca había pensado en eso.

Sabes qué es el pecado original, ¿verdad?

Sí, el pecado que todos heredamos de Adán y Eva.

Me alegro de que lo sepas. ¿Sabías que todos los nacidos heredaron el pecado original, excepto dos personas?

Bueno, Jesús no lo hizo porque era Dios y no podía pecar.

Sí, eso es cierto, y la otra persona fue María, la madre de Jesús. ¿Y sabes lo que significa la concepción?

Cuando un bebé comienza a crecer en el útero de su madre.

Tú sabes todo esto. Entonces, la Inmaculada Concepción es cuando María comenzó a crecer como una bebé pequeña en el vientre de su madre. Su madre era Santa Ana y su padre era San Joaquín. Y desde el instante en que María fue concebida, Dios la liberó del pecado original, por lo que no tuvo tendencia a pecar para manchar su alma. Como Dios sabe todo, sabía que María diría que sí a ser la madre de su Hijo Jesús, por lo que la hizo concebida sin pecado.

Entonces, ¿por qué no hay ese Evangelio sobre Ana y Joaquín descubriendo que iban a tener a bebé María?

¡Buena pregunta! ¡Tal vez nadie lo escribió porque no sabían que ese día lo celebraríamos en el futuro!

Lo entiendo, y celebramos el cumpleaños de María el 8 de septiembre, dentro de nueve meses.

Sí, y esta Inmaculada Concepción de María es un privilegio tan increíble de parte de Dios que celebramos el 8 de diciembre como una fiesta en la Iglesia.

Entonces, ¿por eso tenemos que ir a Misa en ese día?

Sí, nosotros elegimos ir a Misa, es otra razón para celebrar nuestra increíble fe.

Si eso fue demasiado para su hijo, espere hasta más tarde para hablar sobre la historia del Evangelio del nacimiento virginal. Si parece interesado y quiere más información en ese momento, continúe.

Leamos juntos el Evangelio de Lucas 1,26-38, en nuestra Biblia. Esta es la historia del nacimiento virginal, lo que significa que María dio a luz a Jesús cuando todavía era virgen. También creemos que María permaneció virgen durante toda su vida. ¿Recuerdas cuando rezamos en el Credo, siempre decimos que Jesús fue «concebido» por el Espíritu Santo? Este es el pasaje del Evangelio que explica cómo sucedió eso. Adelante, léelo en voz alta para nosotros:

“Al sexto mes el ángel Gabriel fue enviado por Dios a una ciudad de Galilea, llamada Nazaret, a una joven virgen que estaba comprometida en matrimonio con un hombre llamado José, de la familia de David. La virgen se llamaba María”.

Vamos a detenernos primero. ¿Has oído hablar del ángel Gabriel antes?

Sí, él es uno de los mensajeros de Dios.

Eso es correcto. ¿Sabes lo que es una virgen?

Bueno, lo he escuchado en una canción antes, pero no estoy totalmente seguro.

Una virgen es una persona que es pura, tanto espiritual como físicamente, y se mantiene enfocada en la voluntad de Dios para su alma y cuerpo. La definición de virgen también incluye a una persona que no está casada y nunca ha tenido relaciones sexuales con nadie.

Oh.

¿Sabes lo que significa «desposada» en ese versículo de la Biblia?

¿Significa que María y José estaban comprometidos para casarse?

Sí, eso es correcto; lo entiendes. Ahora lee el siguiente verso.

“Llegó el ángel hasta ella y le dijo: «Alégrate, llena de gracia, el Señor está contigo.» María quedó muy conmovida al oír estas palabras, y se preguntaba qué significaría tal saludo”.

¿Cómo crees que te sentirías si un ángel se te aparece?

Puede que no esté seguro de si era un ángel, pero podría estar preocupado, como María, también.

Ahora lee el siguiente verso.

“El ángel le dijo: «No temas, María, porque has encontrado el favor de Dios»; sería bueno escuchar eso de Dios, saber que le caigo bien.

Bueno, a Dios le caes bien: ¡Él te ama más de lo que te imaginas! Sigamos leyendo, ya que luego viene la parte que incluso confunde a María.

“Concebirás en tu seno y darás a luz un hijo, al que pondrás el nombre de Jesús. Será grande y justamente será llamado Hijo del Altísimo”.

Esta es la parte que desconcertó a María porque sabía que aún no estaba casada con José, y sabía que se suponía que debías casarte para tener un bebé. Así que lee lo que ella le dijo al ángel en el versículo treinta y cuatro.

“¿Cómo puede ser eso posible, si yo soy virgen?”

A pesar de que era una virgen inocente, María sabía que se necesita un hombre y una mujer para concebir un bebé. Y sabía que no había tenido relaciones con José como para poder estar embarazada. Entonces el ángel le explicó a ella en el siguiente versículo cómo podría pasar esto.

“El Espíritu Santo descenderá sobre ti y el poder del Altísimo te cubrirá con su sombra; por eso el niño santo que nacerá de ti será llamado Hijo de Dios”.

Ahora sáltate al verso treinta y ocho. Aunque a María podría haberle sorprendido este anuncio, ella respondió de inmediato con su sí a Dios.

“Dijo María: «He aquí la esclava del Señor; hágase en mí según tu palabra.»” (BJ) He escuchado esa parte antes, cuando rezamos la oración del Ángelus.

Sí, la oración del Ángelus se toma directamente de este Evangelio. Entonces, así es como Jesús fue concebido por el Espíritu Santo como decimos en el Credo de los Apóstoles. Y esto es lo que celebramos en la Anunciación el 25 de marzo.

Oh, lo entiendo ahora, el 25 de marzo es nueve meses antes de Navidad.

Sí, sabía que entenderías esa parte.

Claro que sí.

Ahora, todos excepto Adán y Eva y Jesús provienen de dos padres, una madre humana y un padre humano. Jesús fue la única persona nacida que no tuvo un padre humano. Dios el Espíritu Santo realmente concibió a Jesús, y Jesús creció durante nueve meses en el vientre de María.

Si esto es suficiente para su hijo, puede detenerse o tomar un descanso. Cuando reintroduzca el tema, ya sea en un día, una semana o un mes después, puede decir:

¿Recuerdas cuando hablamos sobre la forma en que Jesús fue concebido por el Espíritu Santo?

Sí.

¿Sabes cómo fuiste concebido?

Cuando era más pequeño me dijiste que Dios había planeado que crezca en el útero de mi madre de un pequeño huevo. ¿Es eso cierto?

Sí, es cierto, y ese era todo el detalle que necesitabas entonces para saber cuán asombroso es Dios. Pero hay un poco más que necesitas saber ahora que estás creciendo de niña a mujer (o de niño a hombre). Es algo que la Santísima Virgen María sabía cuando el ángel se le apareció, y es algo que debes saber para darle sentido a tu creciente feminidad (o virilidad).

Bien, ¿qué es eso?

Es cómo esas relaciones sexuales son parte de dar amor y vida en el matrimonio.

¿Necesito saber eso ahora? Creo que ya lo sé.

Sí, necesitas escucharlo de mí de la manera correcta. Aunque Jesús fue concebido cuando el Espíritu Santo milagrosamente cubrió con su sombra a María, todos los demás fuimos concebidos con la cooperación de un hombre y una mujer en un acto diseñado por Dios. Vayamos a la Biblia otra vez, esta vez, al principio del libro de Génesis, capítulos 1 y 2. Lee primero el versículo 27.

“Y creó Dios al hombre a su imagen. A imagen de Dios lo creó. Varón y mujer los creó”.

Eso nos dice un par de cosas; uno es que Dios nos creó en dos sexos, hombres y mujeres, y ambos fuimos creados a la imagen de Dios con su dignidad.

Ya sé eso.

Genial, ahora lee el versículo veintiocho para que podamos escuchar lo que Dios le pidió al hombre y a la mujer que hicieran.

“Dios los bendijo, diciéndoles: «Sean fecundos y multiplíquense. Llenen la tierra y sométanla . . . »”.

Primero Dios dice que Él bendice a los hombres y mujeres y nuestra capacidad de tener hijos; eso es lo que es la fertilidad. Luego nos dice que nos “multipliquemos” y tengamos más hijos para que podamos llenar la tierra con sus bendiciones.

¿Es por eso que hay tanta gente en el mundo, porque todos somos bendiciones de Dios? ¿Y qué hay de todo ese espacio vacío en Texas, Nebraska y Wyoming? ¿Tenemos que llenarlo también?

Bueno, todos debemos hacer nuestro mejor esfuerzo para llenar el mundo con el amor de Dios. Pasemos a Génesis 2,24-25 para descubrir lo que Dios dice acerca de cómo el hombre y la mujer deben ser fructíferos para llenar la tierra.

“Por eso el hombre deja a su padre y a su madre para unirse a su mujer, y pasan a ser una sola carne. Los dos estaban desnudos, hombre y mujer, pero no sentían vergüenza”.

Aquí hay algunas instrucciones importantes sobre cómo concebir una nueva vida. Primero, Dios dice que dejen a su padre y a su madre, lo que significa casarse y formar una nueva familia. Luego, dice que el hombre se une a su esposa, lo que significa que permanece cerca de ella y fiel para siempre, y tercero, Dios dice que los dos se convertirán en una sola carne.

Creo que sé a qué te refieres, papá (o mamá). Pero sabes que la gente hace eso cuando no está casada.

Déjame decirte cómo se supone que es en el matrimonio. Después de la boda, la pareja se va sola y están muy felices de estar juntos. Como te mencioné cuando eras más pequeño, en su luna de miel, se sienten cómodos desvistiendo y vistiéndose juntos en la misma habitación y ya no se avergüenzan. Pero hay más que eso. Ahora pueden dormir juntos, abrazarse y besarse, y acercarse tanto que sus cuerpos pueden unirse de una manera que Dios los bendice. Se llama acto matrimonial o relación sexual. Algunas personas se refieren a este acto como "sexo" o "hacer el amor". La Biblia lo llama "pasan a ser una sola carne". Durante ese tiempo especial de amor, el esposo puede tener una erección de su pene y la vagina de la esposa se prepara para recibirlo. El esposo puede colocar suavemente su pene en la vagina de su esposa para que su semen pueda ser transferido a su cuerpo. Si un óvulo está presente en la mujer ese día, su semen y su óvulo pueden unirse y convertirse en un nuevo bebé. Esa unión de esperma y óvulo se llama concepción. Esta es la forma en que Dios ha planeado que todas las personas sean concebidas: en un acto de amor entre marido y mujer. Una pareja no queda embarazada cada vez que hace el amor, solo si un óvulo está presente ese día en la mujer. Más aún, esta unión es una bendición de Dios para que las parejas casadas se disfruten de una manera específica después de casarse. Nota en la Biblia que hacer el amor solo es bendecido después del matrimonio, no antes. Antes del matrimonio, es un pecado dormir junto a la persona que amas porque Dios diseñó las relaciones sexuales para acercar a las parejas casadas para que puedan permanecer juntas y criar a sus hijos con amor. Así es como Dios creó la sexualidad del hombre y la mujer para que sea santa. ¿Tiene esto sentido para ti?

Está bien, sabía algo de eso, pero no la parte sagrada. Todo lo que recuerdo es que me dijiste que no mirara a la gente en la televisión sin ropa.

Sí, porque ese programa de televisión trata sobre usar el cuerpo de alguien de una manera incorrecta. El acto matrimonial es privado y amoroso entre el esposo y la esposa.

¿Tengo que saber algo más?

¿Quieres saber algo más?

No, déjame pensar en todo esto por un tiempo.

Avísame si tienes alguna pregunta, y podemos hacer la próxima lección en otro momento, ¿está bien?

Está bien, gracias.

El acto matrimonial explicado de una manera sagrada

El video *LoveEd* y la lista de definiciones de este capítulo pueden ayudarlo a enseñar a su preadolescente o adolescente sobre el acto matrimonial (relaciones sexuales). Algunos niños querrán saber más detalles cuando el tema esté a la mano, y otros pueden optar por dejar que la ciencia se hunda en sus mentes antes de ubicarlo dentro de un contexto que está más allá de su comprensión.

Dado que los niños no han experimentado la pasión sexual de un adulto, a veces oyen hablar de la mecánica de las relaciones sexuales y no pueden imaginar cómo puede ser hermoso. Aquí es donde otra descripción simple pero sagrada (como en el diálogo bíblico anterior) puede ayudarlos a ver el acto matrimonial como parte del hermoso plan de Dios. Enfaticé la importancia de seguir el plan de Dios por lo sagrado que es el acto matrimonial. Dentro del matrimonio, Dios bendice esta unión; fuera del matrimonio, el acto sexual es un pecado grave que se burla del plan de Dios. Ayúdelos a ver que, mientras esperan su noche de bodas, los deseos amorosos que tienen pueden ser canalizados para hacer cosas buenas y amables para los demás, resistiendo la tentación de usar estos poderes sexuales de una manera egoísta o inmoral.

La verdad sobre los deseos sexuales

Explique a su hijo que, a partir de la pubertad y la adolescencia, los hombres jóvenes experimentarán una mayor atracción hacia las mujeres; esto se llama impulso sexual y se debe a un aumento de la hormona testosterona. Las mujeres jóvenes, con un aumento de la hormona estrógeno, también tienen un mayor deseo de amar y ser amadas. Al darles esta advertencia, sus hijos no se sorprenderán cuando ocurran nuevos sentimientos, y sabrán que están diseñados por Dios para controlar su comportamiento cuando sientan estas emociones.

Puede explicar esto a los adolescentes usando ejemplos de otros deseos en sus vidas que han aprendido a manejar. Su deseo de comer dulces todo el tiempo se ha controlado porque puede haber aprendido que demasiados dulces lo enferma. Los berrinches que solían hacer a los dos años de edad se han convertido en una forma más madura de comunicar la frustración. Probablemente estén aprendiendo cómo administrar su tiempo entre el trabajo escolar, el tiempo de familia y la recreación. Los deseos sexuales también pueden manejarse con buenos hábitos de autocontrol y paciencia, mientras integran el conocimiento del verdadero propósito y significado de la expresión sexual humana. Una señal de que su adolescente está creciendo en madurez es que él o ella puede manejar su comportamiento hacia lo que es correcto y bueno. Esto también incluye la humildad para admitir y confesar sus propios errores y pecados, así como para poder levantarse después de un fracaso.

¿Por qué esperar?

La dignidad de hombres y mujeres y la dignidad del matrimonio se ven perjudicados por el pecado sexual.

Una relación sexual satisfactoria requiere una vida de fidelidad y exclusividad. Nuestra naturaleza humana está diseñada de tal manera que queremos amar y ser amados. El plan de Dios para el hombre y la mujer en el matrimonio incluye una vida de amor, una historia de amor apasionada y comprometida que dura cincuenta, sesenta o setenta años, durante los buenos y los malos tiempos. Eso puede incluir todos los poemas y flores, dulces y romance que se agregan a ese anillo de diamantes, así como los muchos años criando a los hijos nacidos de su amor. En ese contexto, los hombres y las mujeres pueden convertirse en las personas que Dios quiere que sean. Practican virtudes diariamente; respetan la dignidad. Se conocen unos a otros solo de esa manera que los une a Dios.

Este resultado satisfactorio nunca puede ocurrir en una aventura de una sola noche, una relación sexual de prueba o una aventura temporal. El pecado divide a las personas mientras que el amor las une. Perder la virginidad en relaciones casuales puede conducir a angustias y enfermedades físicas. La virginidad es el regalo que se puede regalar una sola vez: en su noche de bodas. La virginidad

antes del matrimonio es el comienzo a la fidelidad matrimonial. Haga todo lo que pueda para alentar a sus adolescentes a vivir puros para que no se arrepientan más adelante. El respeto propio es algo que nunca quieren perder. Sacrificar sus deseos ahora dará frutos más adelante en el matrimonio.

Ayude a sus adolescentes a comprender por qué el pecado sexual ofende la dignidad del matrimonio y perjudica su futuro matrimonio. A medida que los años avanzan, asegúrese de que comprenden en las varias etapas de su desarrollo, por qué las transgresiones sexuales son dañinas: comportamiento y vestimenta inmodestos, uso indebido de internet, pornografía y entretenimiento indecente, masturbación, envío de textos sexuales, sexo prematrimonial, convivencia y aborto. Ayúdelos a entender qué está mal con la anticoncepción artificial, los actos homosexuales, el abuso sexual y el uso de tecnología de reproducción ilícita. Todo esto se explica en el *Catecismo* de la Iglesia Católica.

También puede encontrar explicaciones aptas para adolescentes que puede leer con su joven adolescente en *“Parent’s Guide of Love & Life: A Christian Sexual Morality Guide for Teens”* (Guía para padres sobre el amor y la vida: una guía cristiana sobre la moralidad sexual para adolescentes) del mismo autor (ver www.sexrespect.com).

Entender el propósito de la obediencia es de ayuda

Las enseñanzas de *LoveEd* están arraigadas en la realidad del amor de Dios: que Dios nos ama con pasión, y a cambio, estamos llamados a amarlo y a compartir su amor con los demás. Jesús enseñó: “amarás al Señor, tu Dios, con todo tu corazón, con toda tu alma, con toda tu mente y con todas tus fuerzas. Amarás a tu prójimo como a ti mismo” (ver Marcos 12,30-31 BJ). Los niños y adolescentes necesitan que se les enseñe cómo amar en el entorno de sus hogares, sus amistades y los círculos románticos que pueden conducir a un matrimonio amoroso y que está abierto a la vida. Sentirse arraigado en el amor durante sus años de crecimiento debería ayudar a sus preadolescentes y adolescentes a comprender que la castidad y la pureza los preparan para el verdadero amor a futuro y un amor eterno con Dios.

Es muy beneficioso enseñarles a sus adolescentes el propósito de la moralidad sexual y la castidad. Sin embargo, obedecer las enseñanzas también les ayudará a crecer en su entendimiento. Ya sea que comprendan o no todo esto ahora, cualquier pecado sexual que puedan cometer eventualmente tendrá consecuencias para ellos o para su futuro matrimonio. Como las consecuencias pueden ser graves (infección de transmisión sexual, esterilidad, un hábito egoísta de usar a otros, incapacidad para confiar en alguien que los abandonó o culpabilidad asociada con el acto sexual), es mejor evitar que sucedan. Sus hijos no entendieron la electricidad cuando les enseñó a no meter los dedos en el tomacorriente, ni entendieron la teoría del movimiento cuando les enseñó a no correr a la calle persiguiendo su pelota, pero ahora viven porque obedecieron. Como dice el refrán, “Dios siempre perdona, la humanidad a veces perdona, y la naturaleza nunca perdona”.

Nosotros elegimos cómo nuestras pasiones sexuales serán dirigidas

Cada persona elige la dirección del enfoque de la energía sexual: hacia el egoísmo o para amar a su cónyuge en el matrimonio. ¿Lujuria o amor?

El uso egoísta de las pasiones sexuales se llama lujuria, uno de los siete pecados capitales. La lujuria destruye el amor. La lujuria no es una preparación para el amor. La lujuria es usar a los demás o a uno mismo por placer. La lujuria, incluso en el matrimonio, puede dañar la relación porque, en el fondo, la persona se siente utilizada en lugar de amada. Por lo tanto, su experiencia

sexual divide a la pareja en lugar de unirla. ¿Cuántas mujeres se sienten utilizadas por su pareja para tener sexo en lugar de ser apreciadas y atesoradas? Cualquiera puede sentir el vacío en su corazón cuando solo son utilizados.

El amor apasionado dirigido hacia su cónyuge y su familia, que es desinteresado, fiel y abierto a la vida, es el camino hacia un amor hermoso y auténtico. El amor apasionado es grande, como el amor de Jesús, y siempre busca el bien de la otra persona, ya sea que se lo represente con la abstinencia o en el acto matrimonial. La resistencia a la tentación sexual mantiene puro al amor y es fundamental para cualquier relación amorosa y cualquier tipo de sociedad humana.

Amor versus lujuria

El amor crece.	La lujuria mata.
El amor es dar.	La lujuria es utilizar.
El amor es cuidar a los demás primero.	La lujuria es egoísta.
El amor ayuda a otros a crecer.	La lujuria hiere el crecimiento de los demás.
El amor es generoso.	La lujuria es exigente.
El amor trae alegría.	La lujuria trae emociones temporales que llevan a secretos y mentiras.
El amor ve la belleza interior.	La lujuria mira solo el exterior.
El amor construye la relación.	La lujuria es un sustituto nocivo para las personas sin buenas relaciones.
El amor trae unidad.	La lujuria es divisiva.

Algunos niños pueden preguntar: “Cuando veo a una persona atractiva y me gusta, ¿es eso siempre lujuria?” No. Agradecer a Dios por la belleza de las mujeres o el atractivo de los hombres es diferente a la lujuria. La lujuria despierta los deseos sexuales que no están al servicio de Dios y no dan vida. Desafortunadamente, en la actualidad, nuestra cultura popular diseña la mayor parte de su entretenimiento con el propósito de despertar la lujuria a cualquiera que preste atención. Hoy, es aún más importante que los hombres y las mujeres jóvenes cristianos estén alertas a estas tentaciones y preparados para resistirlos. Para resistir un pensamiento lujurioso hacia una mujer, visualízcela como esposa, hermana o madre de alguien algún día, y rece para que cumpla con su vocación. Busque el bien y la belleza de su personalidad, y trate de no dejar que su atractivo físico haga que sus deseos estén fuera de control.

Integridad Sexual

La enseñanza católica sobre la sexualidad humana nos lleva a la plenitud y al conocimiento del amor verdadero. La integridad sexual es la capacidad de usar nuestro libre albedrío para manejar nuestros impulsos sexuales de acuerdo al plan de Dios para el amor, como hombre o como mujer. La integridad sexual también se conoce como plenitud sexual, lo que significa que nos aceptamos a nosotros mismos como la persona completa que Dios nos creó para ser y vivir de acuerdo a Su diseño. La integridad sexual requiere la virtud de la castidad, que es la energía espiritual que Dios nos da para poner nuestros deseos sexuales al servicio del plan de Dios

para nosotros, ya sea que estemos casados o célibes. Cuando practicamos la integridad sexual, nuestro amor se vuelve puro y un mejor reflejo del amor de Dios. Para crecer en integridad sexual, debemos estar preparados para manejar nuestro comportamiento y resistir la tentación.

Resistir la tentación

Ciertos juegos de video, revistas, películas o sitios web invitan a las personas a pecar contra la pureza enviando imágenes indecentes o escenas que pueden grabarse en su subconsciente. Esta es una invitación seria al pecado donde el diablo puede tomar control. Es importante alejarse lo más posible de Satanás y sus vicios. Todas estas tentaciones o situaciones cuestionables deben evitarse cuando practica la pureza.

¿Cómo puede ayudar a sus adolescentes a saber qué hacer cuando acecha la tentación? Indíqueles que salgan de la situación, digan una oración o piensen en sus deportes favoritos u otros intereses cuando se enfrenten a una situación difícil. Cuando estén viendo televisión, pueden rápidamente usar el control remoto para cambiar de canal cuando los anuncios o los shows se vuelven impuros o indecentes. Las tentaciones tampoco están solo en la televisión. Hay muchas propagandas emergentes y sitios de web impuros que tenemos que evitar en la internet y otros lugares. Los adolescentes pueden necesitar evitar ir a ciertas tiendas o lugares de recreación que podrían convertirse en lugares de tentación.

Santa Catalina de Siena luchó contra la lujuria en un momento en que era escandaloso que una mujer admitiera tener tal tentación. Un día, cuando parecía estar tentada más allá de su fuerza, clamó al Señor por más ayuda. El Señor se le apareció la mañana siguiente y ella le dijo: "¿Dónde estabas cuando mi alma y mi mente se llenaron de pensamientos terribles?"

El Señor hizo una pausa y le preguntó, "¿Los disfrutaste?"

"No, por supuesto que no", respondió ella.

"¿Peleaste contra ellos?"

Ella respondió: "Sí, con todas mis fuerzas".

"¿Querida hija, no puedes verlo? Siempre estuve contigo. La fuerza que tuviste, la encontraste en mí".

Los peligros del alcohol y las drogas al tomar decisiones

Enseñe a los adolescentes los peligros de consumir bebidas alcohólicas, especialmente cómo el alcohol puede afectar su capacidad para tomar buenas decisiones morales. Lo primero que se apaga bajo la influencia del alcohol es la inhibición contra el pecado. El instinto y el deseo de placer y comodidad pueden anular una conciencia bien formada cuando no está funcionando. Muchas personas han perdido su virginidad después de un par de copas de vino o cerveza y lamentan haberlo hecho al día siguiente. Enseñe a los adolescentes cómo evitar todas las ocasiones de pecado, especialmente aquellas que tienen consecuencias a largo plazo.

Peligros de la pornografía

Aunque le haya enseñado a su hijo que se debe evitar la pornografía, tenga en cuenta que muchos jóvenes adolescentes ya han visto algo de pornografía. Algunos ya son adictos al estímulo que la pornografía da al centro de placer en el cerebro. Si sospecha que eso puede ser cierto, solicite la

ayuda necesaria para romper ese hábito de inmediato. No todo está perdido. Existen numerosas agencias católicas que ayudan a las personas a romper esta adicción.

Incluso si su adolescente nunca ha visto pornografía, debe internalizar más precauciones de seguridad para ayudarlo a evitar la pornografía cuando nadie lo está mirando. Los adolescentes deben estar conscientes de que la pornografía ya no es algo que las personas miran a escondidas en una revista o una película con clasificación X, como en años anteriores. La pornografía viene detrás suyo para atraparlo. Puede llegar a usted a través de la internet, incluso cuando esté buscando algo bueno. Desafortunadamente, incluso puede pasar por los filtros pornográficos que espero tenga en sus computadoras, así que vale la pena comprar los filtros más potentes que pueda.

Dios quiere que veamos Su belleza en los demás. Dios programó nuestros cuerpos física y químicamente para que la pasión sexual dentro del matrimonio sea buena, mientras que el uso egoísta del sexo sea dañino. No podemos cambiar la forma en que Dios nos hizo, pero podemos dirigir todos nuestros deseos sexuales hacia el bien. Ver pornografía es un desvío en el camino hacia la salud sexual y la bondad. La pornografía no se trata de amor en lo absoluto, ya sea dentro o fuera del matrimonio.

Continúe brindándole a su adolescente el apoyo y las herramientas que necesita para mantener su mente pura de la tentación de la pornografía. A aquellos que hacen miles de millones de dólares de la publicidad en sitios de web pornográficos, no les importa en absoluto la salud sexual de su adolescente.

Amor versus pornografía

El amor se preocupa por la persona.	La pornografía no se preocupa por la persona.
El amor eleva a la persona.	La pornografía degrada la dignidad de la persona.
El amor es crear un vínculo con otro.	La pornografía es crear un vínculo con imágenes ficticias.
El amor es misericordioso y amable.	La pornografía perjudica a las personas que la producen y la usan.
El amor es hermoso.	La pornografía es fea.
El amor se enfoca en las virtudes.	La pornografía se enfoca solo en el cuerpo.
El amor es satisfactorio.	La pornografía es vacía.
El amor es liberador.	La pornografía es adictiva.
El amor es auténtico.	La pornografía es falsa.
El amor es un reflejo de Dios.	La pornografía evita que las personas busquen y experimenten el verdadero amor que merecen y necesitan. La pornografía es un intento falso del placer sexual que no conduce al amor.

Discutiendo la homosexualidad con su adolescente

Los puntos de vista de nuestra sociedad sobre la atracción del mismo sexo (AMS) han cambiado radicalmente en los últimos veinte años. Algunas personas sienten que la homosexualidad está bien porque quieren que todos tengan lo que desean y no entienden el plan de Dios para la unión marital. Puede haber genuina bondad y compasión ante este pensamiento, y todos debemos ciertamente tener compasión por todos, independientemente de sus inclinaciones sexuales. Como

católicos, tenemos compasión por las personas que luchan contra AMS o tienen cualquier otra lucha. Los amamos y los aceptamos sin juicio, pero no podemos aceptar actos homosexuales como parte del plan de Dios. Sabemos esto del Antiguo y Nuevo Testamento y de la enseñanza constante de la Iglesia durante más de dos mil años. También sabemos esto por ley natural. A pesar de la aceptación relativamente reciente de nuestra cultura del “matrimonio” homosexual, la definición de matrimonio de Dios no cambia, ya que se escribió dentro del cuerpo humano en la creación de las personas masculinas y femeninas.

La edad apropiada para hablar sobre la homosexualidad dependerá de a qué está expuesto su hijo. Si un niño no está expuesto a relaciones homosexuales, la Iglesia sugiere esperar hasta la adolescencia para discutirlo. A una edad temprana, los padres pueden simplemente decir que las personas del mismo sexo no pueden casarse en la Iglesia porque Dios nos diseñó de tal forma que cada bebé necesita una madre y un padre. Esa es una declaración verdadera de acuerdo con la ciencia de la concepción, y puede ser toda la información que su hijo necesita en ese momento.

Durante la pubertad y la adolescencia, enseñe primero a sus preadolescentes y adolescentes sobre la ciencia y la teología de la unión matrimonial natural y el embarazo para que puedan ver la bondad del plan de Dios, antes de explicarles los problemas sociales y morales de la homosexualidad.

La ciencia del acto matrimonial nos enseña con mucha claridad que la unión matrimonial, o el acto sexual, solo puede ocurrir entre un hombre y una mujer porque tienen órganos sexuales opuestos. Dos personas con los mismos órganos sexuales no pueden unir esos órganos, porque sus cuerpos no fueron diseñados para unirse. Esto puede plantear preguntas adicionales de un joven adolescente que sabe muy bien que la cultura actual promueve la unión entre personas del mismo sexo y el “matrimonio” homosexual.

Pero la consumación de un matrimonio es una renovación física de los votos matrimoniales. El esposo y la esposa se dan el uno al otro en un abrazo físico amoroso que es a la vez unitivo y abierto a la posibilidad de crear una nueva vida. Cualquier intento de unión entre personas del mismo sexo es inútil porque no es anatómicamente posible, por lo que no es unitivo ni procreativo. Por lo tanto, un acto de placer sexual entre personas del mismo sexo no es el acto de matrimonio. Incluso si los órganos sexuales se utilizan en un acto homosexual, el acto no está diseñado para ser satisfactorio para el corazón y el alma humana; no puede satisfacer, y requiere cada vez más gratificación vacía mientras continúa buscando la satisfacción del amor que desea. Los sentimientos gratificantes del placer sexual no son lo mismo que la satisfacción sexual. Los esfuerzos por buscar el placer sexual con una persona del mismo sexo son formas de masturbación mutua; son intentos de unir el sistema reproductivo al sistema digestivo. Ninguno de los dos constituye una verdadera unión de los órganos sexuales de una pareja. El significado natural de la unión matrimonial es la unidad y la procreación, que satisface las necesidades de la persona. Los órganos se llaman genitales porque están hechos para generar vida. Ni la unión, ni la procreación es posible en una unión homosexual. No puede satisfacer verdaderamente las necesidades físicas, ni expresar un amor que vive en una persona completamente nueva. La gratificación es a nivel físico e, incluso cuando se repite una y otra vez, no puede alcanzar la realización humana.

El plan de Dios para el matrimonio incluye a un hombre y una mujer, unidos en el amor, fieles el uno al otro en una entrega total, mutua. Los sustitutos del plan de Dios no satisfacen las necesidades del corazón humano. Aunque dos personas del mismo sexo pueden amarse verdaderamente como amigos genuinos, es deshonesto decir que pueden actuar en la manera física que Dios diseñó para un hombre y una mujer casados. La amistad entre las personas del mismo sexo debe ser célibe para que se considere que sus acciones tienen integridad sexual.

La Iglesia es comprensiva y compasiva con las personas que tienen atracción por personas del mismo sexo (AMS) y los llama a vivir una vida de castidad para poder cumplir en su relación con Cristo; la Iglesia también ofrece atención pastoral.¹⁶ Las personas con AMS pueden llevar una vida buena y santa, como lo hacen muchas personas heterosexuales solteras y célibes. La Iglesia ofrece grupos de apoyo, como www.couragerc.org, para personas con AMS que luchan por vivir una vida casta. Enséñeles a sus preadolescentes o adolescentes que cada persona tiene una dificultad diferente en la vida, y que a nadie que es diferente se le debe burlar o dejar de lado.

Confusión de género

La identidad de género y otras cuestiones relacionadas con nuestra sexualidad se debaten en la cultura como nunca antes. ¿Cómo entendemos estos problemas y respondemos como católicos?

En primer lugar, estamos llamados a ser compasivos y amorosos hacia todas las personas, independientemente de los conflictos internos o personales que puedan tener. Es cierto que algunas personas luchan con su género, al igual que las personas luchan con su cuerpo de muchas otras formas. Estas personas merecen nuestra ayuda y apoyo, no odio ni juicio.

Con una base construida en esta caridad, estamos llamados a aceptar la verdad y la realidad, validadas por la ciencia y la creación de Dios. Dios hizo a las personas masculinas o femeninas. Todas las personas tienen ya sea cromosomas XX, y por lo tanto son femeninas, o XY, lo que los hace masculinos. No hay un tercer género, ni puede nadie cambiarse de sexo.

La confusión de género (incluyendo la disforia de género y el trastorno de identidad de género) es rara a esta temprana edad antes de que haya pasado por el despertar sexual. Hasta hace unos pocos años, ha sido visto como un trastorno psicológico. Pero los medios de comunicación han estado popularizando la idea de que los "sentimientos" sobre su género deberían ser implementados, incluso si su cuerpo es del sexo opuesto.

Los jóvenes pueden confundirse con lo que ven en la cultura. Cuando esta confusión se combina con sentimientos inexplicables, la química corporal y el entorno social, puede haber confusión y dudas adicionales. Un niño con confusión de género necesita ayuda profesional, en lugar de sentirse confundido o resignado a cambiarse a sí mismo y llevar una vida que Dios no diseñó. Los efectos del pecado, los factores ambientales y la inestabilidad emocional pueden llevar a un niño confundido a ser malentendido e incluso maltratado, negándole su ADN como masculino o femenino, y eventualmente convertirse en "transgénero" o "transexual".

Hay un continuo normal dentro de la masculinidad y la feminidad saludables. Si una niña tiene hábitos masculinos eso no significa que se suponía que fuera un niño. Simplemente significa que es única como niña, y tiene algunos rasgos que son menos comunes en las mujeres, aunque igual de especiales y amados por Dios. Ella todavía puede convertirse en una maravillosa mujer, esposa, madre o sierva de Dios en la vida soltera.

Del mismo modo, si un niño es compasivo o artístico, eso no es una señal de que se suponía que debía ser una niña. Todavía es un niño debido a sus cromosomas. Sus intereses o sentimientos no significan que Dios le haya dado un género equivocado. Queremos alentar a cada niño a ser lo mejor posible, según el género en el que Dios le creó.

Los sentimientos de un niño o adolescente acerca de si se "sienten" o no del género en el que nacieron pueden ser el resultado de una confusión simple y temporal, o una señal de un problema psicológico más profundo. Muchas personas que han intentado alterar su género de forma quirúrgica u hormonal han dicho más tarde que su intento fue un gran error a la larga. Si bien

pueden sentirse aliviados o emocionados al principio, los estudios muestran que experimentan una mayor tasa de alcoholismo, consumo de drogas, suicidio y enfermedades mentales.¹⁷ Un nuevo estudio muestra que la tasa de suicidios entre las personas transgénero que tuvieron cirugía de reasignación es de veinte veces más que la tasa de suicidio entre las personas no transgénero.¹⁸ La cirugía transgénero no es la solución, porque un cambio físico drástico no aborda los problemas sicosociales subyacentes. Oponerse a la voluntad de Dios en la forma en que nos creó como hombre y mujer no traerá la felicidad que una persona desea.

El trastorno de la persona transgénero está en la “suposición” de la persona o la sensación de que son diferentes a la realidad física de su cuerpo, su masculinidad o feminidad, asignadas por la naturaleza, y deben ser tratadas por un profesional.

Para ayudar a ilustrar las verdades básicas inmutables sobre el género, aquí hay tres situaciones similares que pueden aclarar este tema.

1. Una adolescente anoréxica quiere un tratamiento para reducir de peso

Si una niña peligrosamente delgada, que sufre de anorexia, se mira en el espejo y piensa que es “gorda”, ¿le diríamos que tiene derecho a una cirugía de bypass gástrico o un tratamiento para reducir de peso porque sus sentimientos y su autopercepción le dicen que ella todavía está demasiado gorda? ¿Sus percepciones falsas deberían ser aceptadas por la sociedad?

2. Un niño quiere ser un cachorro

Un niño pequeño queda fascinado con los perros e insiste en que es un cachorro, ladrando y gateando en el suelo. Sabemos dos cosas en este caso:

- Él es un niño y no un perro.
- Hay algún factor emocional o psicológico que lo lleva a disfrutar de actuar como un perro en esta etapa.

En este caso, pretender puede ser una parte normal del desarrollo. La mayoría de los padres saben que es probable que sea una etapa y recuerdan a sus hijos, con delicadeza, su dignidad como ser humano; al mismo tiempo que reconocen que puede ser divertido pretender.

Si la confusión persistiera, el niño necesitará ayuda psicológica para aceptar la realidad de su humanidad. Los padres reconocen que su hijo no es, ni puede ser un perro, a pesar de sus deseos y sentimientos actuales.

3. Una persona sana quiere amputarse sus extremidades sanas

Estos ejemplos son raros, pero sí ocurren. En los casos en que una persona cree erróneamente que sus piernas no son parte real de ellos y se “identifican” como parapléjicos. Apoyar su “derecho” a amputarlos sería contrario a la dignidad y la salud de la persona humana. Actualmente, los médicos (con razón) no amputarán extremidades sanas ya que han tomado el juramento hipocrático de “no hacer daño”.

En todos estos casos, estamos llamados a reconocer la verdad de lo que es, respetar el cuerpo que Dios nos ha dado, y “no dañar” mediante cirugías las partes del cuerpo sanas u otros medios físicos destinados a hacer que el cuerpo aparezca como el género opuesto.

Algunos médicos que realizaron cirugía de reasignación de sexo en pacientes con el deseo de ayudarlos, ahora dicen que fue un error. El Dr. Paul R. McHugh, el exjefe de psiquiatría del Hospital Johns Hopkins y actual profesor de psiquiatría, basado en su amplia experiencia en este

campo, dice actualmente que el transgénero es un “trastorno mental” que requiere tratamiento, que el cambio de sexo es “biológicamente imposible” y las personas que promueven la cirugía de reasignación sexual, independientemente de sus intenciones, están promoviendo un trastorno mental. Es similar a una persona “peligrosamente delgada” que sufre de anorexia y se mira en el espejo y piensa que es “gorda”, dijo el Dr. McHugh.¹⁹

Aceptar el género que Dios nos asignó en la concepción proporcionará mayor estabilidad y felicidad. Con compasión adecuada y ayuda médica y psicológica, se puede guiar al niño para que acepte y se desarrolle bien en el género en el que fue creado.

Es alentador saber que los niños y adolescentes que sufren confusión de género, a menudo la superan por sí solos. Los estudios de la Universidad de Vanderbilt y la Clínica Portman de Londres muestran que entre el 70 y el 80 por ciento de los niños que expresan sentimiento transgénero, “pierden esos sentimientos de manera espontánea” con el tiempo.²⁰ Y a aquellos que continúan confundidos, se les puede ofrecer ayuda psicológica y/o terapia de comportamiento, hormonas y medicina. Los padres deben buscar profesionales de la salud mental que se alineen con la verdad sobre la dignidad de la persona humana.

Para obtener ayuda adicional, visite www.NARTH.com (*National Association for the Research and Therapy of Homosexuality*, Asociación Nacional para la Investigación y Terapia de la Homosexualidad) o www.catholictherapists.com.

Afirmaciones católicas sobre la identidad de género

“La aceptación del propio cuerpo como don de Dios es necesaria para acoger y aceptar al mundo entero como regalo del Padre y casa común, mientras una lógica de dominio sobre el propio cuerpo se transforma en una lógica a veces sutil de dominio sobre la creación”.

–Papa Francisco, *Laudato Si*, 155

“Hay que ayudar a aceptar el propio cuerpo tal como ha sido creado”.

–Papa Francisco, *Amoris Laetitia*, 285

“El sexo biológico y el papel sociocultural del sexo (género), se pueden distinguir, pero no separar”.

–Papa Francisco, *Amoris Laetitia*, 56

“Exceptuados los casos de prescripciones médicas de orden estrictamente terapéutico, las amputaciones, mutilaciones o esterilizaciones directamente voluntarias de personas inocentes son contrarias a la ley moral”.

–Catecismo de la Iglesia Católica, 2297

“La falacia profunda de esta teoría y de la revolución antropológica que subyace en ella es evidente. El hombre niega tener una naturaleza preconstituida por su corporeidad, que caracteriza al ser humano. Niega la propia naturaleza y decide que esta no se le ha dado como hecho preestablecido, sino que es él mismo quien se la debe crear”. Esta negación destruye la cohesión de la unidad familiar, específicamente el papel del padre, madre y descendencia.

–Papa Benedicto XVI, Discurso a la Curia Romana el 21 de diciembre de 2012

78 *“Según el relato bíblico de la creación, el haber sido creada por Dios como varón y mujer pertenece a la esencia de la criatura humana. Esta dualidad es esencial para el ser humano, tal como Dios la*

ha dado. Precisamente esta dualidad como dato originario es lo que se impugna. Ya no es válido lo que leemos en el relato de la creación: «Hombre y mujer los creó» (Génesis 1, 27). No, lo que vale ahora es que no ha sido Él quien los creó varón o mujer, sino que hasta ahora ha sido la sociedad la que lo ha determinado, y ahora somos nosotros mismos quienes hemos de decidir sobre esto”.

–Papa Benedicto XVI, Discurso a la Curia Romana el 21 de diciembre de 2012

“No sólo la tierra ha sido dada por Dios al hombre, el cual debe usarla respetando la intención originaria de que es un bien, según la cual le ha sido dada; incluso el hombre es para sí mismo un don de Dios y, por tanto, debe respetar la estructura natural y moral de la que ha sido dotado”.

–Papa Francisco citando a San Juan Pablo II, *Laudato Si*, 115

“No es sana una actitud que pretenda «cancelar la diferencia sexual porque ya no sabe confrontarse con la misma»”.

–Papa Francisco, *Laudato Si*, 155

Cuando hay . . . “una sociedad sin diferencias de sexo, se pierde el fundamento antropológico de la familia”. Por lo tanto, el Santo Padre habla enérgicamente en contra de cualquier ideología de género que hace que la identidad de uno como hombre o mujer sea simplemente una elección personal que se puede cambiar con el tiempo.

–Papa Francisco, *Amoris Laetitia*, 56

“El hombre no se crea a sí mismo. Este es el punto central. Nosotros no somos el Creador”.

–Papa Benedicto XVI, Discurso al Parlamento Alemán, 22 de septiembre de 2011

“La negación de la belleza de la creación de la sexualidad humana es, de hecho, una negación del Creador de toda belleza. Al final, cuando se ignora o se niega el diseño de Dios, sembramos nuestras propias ideas y cosechamos el torbellino de la confusión. Al cruzar la nueva frontera de la identidad de género, cortejamos el caos”.

–Obispo Serratelli, Obispo de Paterson, NJ, *Identidad de Género: La Nueva Frontera*, Agencia Católica de Informaciones ACI Prensa, 26 de mayo de 2016

Oportunidades de la vida real para discutir

Los principios que presentamos en el programa *LoveEd* pueden convertirse en una base para aquellos momentos aptos para enseñar que aparecen en las noticias y en la vida cotidiana. Algunos ejemplos a continuación.

Caso 1: La Tía Cindy se muda con su novio. Su hija de trece años, Melanie, admira a la tía Cindy. ¿Cómo le explica la situación cuando quiere que su hija sepa que está mal, pero no quiere criticar a la tía Cindy?

Siéntese y converse con Melanie. Recuérdele el plan de Dios para el matrimonio: las parejas solo deben vivir juntas después de casarse, y las personas nunca deben usar el acto de matrimonio fuera del matrimonio. Mencione que la tía Cindy está equivocada o quizás confundida sobre las definiciones del amor auténtico y el pecado sexual. Admita que muchas personas en la actualidad también están confundidas y equivocadas al respecto. Luego, en lugar de condenar a la tía Cindy, hable con Melanie sobre sus propias decisiones para su futuro. ¿Está lista y dispuesta

a seguir el plan de Dios para la pureza? ¿Puede actuar considerando su moral en lugar de sus sentimientos? ¿Tiene el valor de resistir la presión del pecado? ¿Qué puede hacer ahora para fortalecer su determinación de seguir el plan de Dios y esperar hasta el matrimonio?

Caso 2: Su hijo de doce años escucha las noticias en la radio del automóvil sobre el desfile local de matrimonios homosexuales. Está con él, y no está seguro de qué decir. Quiere ser respetuoso, pero quiere que sepa la verdad. ¿Qué va a hacer después?

Pregúntele si sabe lo que significa el matrimonio gay para descubrir lo que ya sabe. Si es necesario, puede explicar que una atracción homosexual es hacia el mismo sexo, lo cual es contrario a la forma en que Dios creó al hombre y a la mujer. Solo un hombre y una mujer pueden casarse ya que sus cuerpos son complementarios y están hechos el uno para el otro. La única forma en que dos personas pueden casarse y tener hijos es si son del sexo opuesto; una célula proviene del hombre y una célula proviene de la mujer. Cada niño que existe tiene dos padres biológicos: una madre y un padre.

Explique a su hijo que el "matrimonio" previsto por la agenda gay no puede considerarse un matrimonio según el diseño de Dios. Dios ya inventó el matrimonio por la forma en que diseñó a un hombre y una mujer para unirse y crear una nueva vida. Aunque Dios y su Iglesia aman y tienen compasión por las personas con atracción hacia personas del mismo sexo, el matrimonio no es posible para ellos. Dos cuerpos del mismo sexo no pueden tener una unión de una sola carne con sus órganos reproductivos. La ley civil no tiene autoridad sobre la ley de Dios para inventar una nueva definición de matrimonio. Luego desafíe a su hijo, "Si fuera un senador o un congresista, ¿qué haría para ayudar a las personas a ver el sentido común del plan de Dios?" Discuta con él cómo algo que es legal, no siempre es moral, pero los cristianos están llamados a continuar trayendo verdadero amor y justicia al mundo.

Caso 3: Sus hijos están viendo televisión y se lanza un comercial que está tratando de vender un producto no sexual (como pasta de dientes o un automóvil) de una manera sexual.

Vale la pena apagar el televisor por un momento para conversar sobre cómo los anunciantes que intentan manipularnos estimulan los sentimientos y emociones sexuales y nos hacen pensar que seremos felices si compramos su producto. Si lo acepta, no diga nada, y deje pasar esta oportunidad, silenciosamente está diciendo que la publicidad está bien. Recuerde la oración en la Misa que dice: "¿Y lo que omití?" Discuta la definición de la verdadera felicidad y explique cómo la encontramos solo siguiendo el plan de Dios para nuestras vidas únicas. Haga una lluvia de ideas de otras maneras de anunciar ese producto sin utilizar el sexo como señuelo.

Caso 4: Está buscando comprar un nuevo traje con su hija. La ropa de niñas ya no le queda y no puede encontrar nada modesto.

Todo lo que se prueba podría hacer que los niños la vean como un objeto sexual; las camisas son demasiado ajustadas o muy escotadas, de tal forma que el pecho de su hija será visible desde ciertos ángulos, y las faldas son tan cortas que la parte superior de los muslos se verán si se inclina. Su hija dice: "Mamá, esto es todo lo que tienen, y todas se visten así de todos modos. No está tan mal".

Bueno, mamá, esta es realmente una prueba de su perseverancia. Incluso podría solicitar la ayuda de su esposo si él quiere explicarle cómo los hombres ven los cuerpos de las mujeres. Tómese el tiempo para ir a una tienda diferente o comprar en la internet, y esté preparada para devolver cosas que no le quedan bien. Muéstrela cómo usar camisetas sin mangas debajo de las camisas para cubrir el área del pecho, el estómago y las faldas, pantalones o mallas (leggings)

o pantalones cortos para cubrir su parte trasera; enséñale a usar bufandas o boleros para cubrir la parte superior de las camisas muy escotadas y cómo usar unas lindas mallas debajo de faldas y pantalones cortos. Sea fuerte, mamá, la pureza de su hija está en juego.

Caso 5: Un adolescente le escribe a Coleen queriendo saber si la masturbación es un pecado.

Hola Coleen,

Soy un adolescente católico que se pregunta si la masturbación todavía se considera un pecado. He escuchado ambas opiniones. Algunos dicen que es un pecado, pero también he oído que es algo natural y saludable. ¿Ha cambiado la opinión de la Iglesia al respecto? Sé que la gran mayoría de los chicos y chicas lo hacen. Puedo entender cómo sería un pecado si uno lo hace mientras piensa en otras personas, pero si uno lo hace para deshacerse de las cosas pasadas, ¿se considera como un pecado? Lo he hecho recientemente, y estoy pasando por la pubertad. ¿Es normal sentirse culpable después de hacerlo? Creo en Dios y lo amo y quiero saber cuáles son los puntos de vista sobre este tema.

Gracias,

JB

Estimado JB:

Su pregunta sobre la masturbación es común y confunde a muchas personas. Sí, la masturbación todavía se considera un pecado. Un niño pequeño que no sabe que está mal no es culpable, pero sus padres deberían ayudarlo a aprender que está mal. ¿Por qué? Nuestros sentimientos sexuales están diseñados por Dios para unirnos a nuestro esposo o esposa en el matrimonio. Estimular estos sentimientos fuera del matrimonio enseña a nuestra mente y a nuestro cuerpo que estos sentimientos son para nuestro propio placer egoísta. Esto no solo ofende a Dios, quien lo creó de esa manera, sino que también puede dañar su vida sexual en el matrimonio más adelante. Actuar sobre estas tentaciones sexuales conduce a la lujuria más que al amor. La lujuria es usar nuestros poderes sexuales con el propósito equivocado: egoísmo. La masturbación puede parecer natural, y también podría ser común, pero no es saludable para su cuerpo, ni su mente, ni su alma.

El punto de vista de la Iglesia sobre la masturbación no cambiará ya que esta enseñanza está basada en la forma en que están hechos nuestros cuerpos. Fuimos hechos para ser un regalo desinteresado de amor para otra persona en el matrimonio, no para degradar nuestra sexualidad con propósitos egoístas. Entonces, sí, es normal sentirse culpable después de masturbarse, porque es incorrecto. El sacerdote en el confesionario puede ofrecerle la amorosa misericordia y el perdón de Dios como lo hace con cualquier otro pecado. Su confesor puede guiarlo para reducir y luego eliminarlo si ya es un mal hábito. Las gracias sacramentales pueden sanarlo y fortalecerlo, así que no tema confesar el pecado de la masturbación. Casi todos los sacerdotes tienen experiencia en guiar a las personas a superar este pecado.

En la pubertad, el pecado de la masturbación a menudo está basado en la inmadurez. El preadolescente o adolescente puede encontrar las sensaciones sexuales nuevas y placenteras, pero no se da cuenta de que Dios quiere que experimenten ese placer con el esposo o la esposa de uno, solamente en el matrimonio. Un adolescente como usted debería practicar todas las formas de autodisciplina que pueda para vencer este pecado, de modo que no se convierta en un hábito que perjudique su futuro matrimonio.

La abstinencia le ayudará a madurar en su autodisciplina también. ¿Por qué? Durante la excitación sexual, se libera una hormona de vinculación afectiva en el cerebro y, por lo tanto, los hábitos de masturbación son una práctica de vinculación con su placer egoísta en lugar de una vinculación con la persona a la que le está entregando toda su vida. Esto trastorna su cabeza y su futuro, incluso antes de que sepa quién podría ser su futura esposa. A veces puede hacer que usted ansíe más y más, lo que conduce a la adicción sexual.

La estimulación mutua (tocar a otra persona sexualmente) también es incorrecta fuera del matrimonio. Todos los toques sexuales están diseñados por Dios para una pareja casada mientras se prepara para el acto matrimonial.

La masturbación nunca es necesaria. El cuerpo de un hombre joven puede liberar naturalmente el exceso de semen a través de un sueño húmedo. Es incorrecto que los hombres se estimulen a sí mismos para crear una erección o prolongarla o estimular la eyaculación. También es incorrecto que una niña se estimule a sí misma para tener sensaciones sexuales. Podemos satisfacer todas nuestras necesidades humanas de una manera amorosa, no pecaminosa.

Como usted no sabía que esto está mal, no es un pecado tan grave, pero ahora ya sabe que debe evitarlo. Lamento que estuviera mal informado, pero sabe que no está solo.

Cuando tenga la tentación de masturbarse, llene su vida con otras ideas sanas, aventuras y actividades y evite este pecado en el futuro. El ejercicio regular ayuda, al igual que apagar el televisor o no escuchar música sexualmente sugestiva. Piense en Dios, rece más y utilice su cuerpo para hacer buenas acciones por los demás mientras pasa por la pubertad. Será mucho más feliz practicando ese tipo de amor desinteresado.

Coleen

Fuerte, inteligente y puro: para la adolescencia temprana → rebobinar

Fuerte: se está volviendo más fuerte como padre. La adolescencia temprana es un momento emocionante para sus hijos, ya que ellos pueden ver cómo son capaces de contribuir con la familia, los amigos y el mundo. Se están volviendo más fuertes en el manejo de los cambios que se han producido durante la pubertad. Están desarrollando sus propias virtudes y puntos de vista sobre la vida, lo que realmente es parte del proceso de determinar cómo vivirán. Debe mantenerse fuerte durante toda su adolescencia y no dejar que sus adolescentes le agoten.

Otros buenos padres pueden alimentar su fuerza. Continúe dando buen ejemplo, guíe a sus hijos a diario y sea fuerte en su vida de oración.

Inteligente: lo que les enseñó previamente a sus hijos adolescentes, se refuerza y amplía con temas de adultos, como el matrimonio, las relaciones sexuales, la concepción y el desarrollo fetal. La ciencia les ayuda a comprender su sexualidad y a separar las verdades de Dios de las mentiras opuestas de la cultura.

Puro: la pureza es verdaderamente el don que continúa regalándose. Se le da a Dios (como agradecimiento por la vida que Él le ha dado); se le da a uno mismo (al mantener una perspectiva correcta y sana sobre las relaciones); y se le da como regalo a su futura esposa (al poder entregarse a la persona con quien se case) o a Dios nuevamente (en la vida consagrada o religiosa, dando un amor puro al mundo).

Fuerte, inteligente y puro: avanzar rápido → a través de la adolescencia

Fuerte: ¡Tiene la fuerza para hacer esto! *

Inteligente: ¡Tiene el conocimiento para hacer esto! *

Puro: ¡Tiene la gracia para hacer esto! *

** Correcto, solo puede hacer esto con la gracia y la fuerza de Dios . . . pero LoveEd y la Iglesia están aquí para ayudarlo.*

APÉNDICE

¡Tenga confianza para educar a sus hijos en el amor!

"Un corazón limpio es un corazón libre. Un corazón libre puede amar a Cristo con un amor íntegro en castidad, convencido de que nada ni nadie lo separará de Su amor. La pureza, castidad y virginidad crearon una belleza especial en María que atrajo la atención de Dios. Él mostró Su gran amor al mundo al darle Jesús a María".

—Sta. Teresa de Calcuta

Los siguientes recursos están incluidos en este apéndice para ayudarlo:

- Libertad esencial para amar: Los Diez Mandamientos
- Un chequeo espiritual nocturno para familias
- Cómo rezar y algunas oraciones católicas
- Citas de los santos sobre la pureza
- Definiciones auténticas
- Recursos adicionales

Es su amor lo que trajo a su hijo al mundo. Es su amor lo que sustenta a su hijo. Es su amor lo que le enseña sobre el amor de Dios. Es su deber enseñarle a su hijo el verdadero significado del amor y la pureza. La Iglesia está aquí para ayudarlo. El documento del Vaticano *La verdad y el significado de la sexualidad humana* incluye las siguientes palabras de aliento para los padres:

El Consejo Pontificio para la Familia, por lo tanto, urge a los padres a tener confianza en sus derechos y deberes con respecto a la educación de sus hijos, a fin de avanzar con sabiduría y conocimiento, sabiendo que están respaldados por el don de Dios.

En esta noble tarea, ojalá los padres siempre pongan su confianza en Dios a través de la oración al Espíritu Santo, el gentil Paráclito y dador de todos los buenos dones.

Ojalá que busquen la poderosa intercesión y protección de María Inmaculada, la Virgen Madre del amor justo y modelo de pureza fiel.

Ojalá que invoquen también a San José, su esposo justo y casto, siguiendo su ejemplo de fidelidad y pureza de corazón.

Ojalá que los padres confíen constantemente en el amor que ofrecen a sus propios hijos, un amor que “soporta todo” que “perdura a pesar de todo, lo cree todo, lo espera todo y lo soporta todo”. (1 Corintios 13,7)

Tal amor es y debe estar dirigido hacia la eternidad, hacia la infinita felicidad prometida por Nuestro Señor Jesucristo a quienes lo siguen: “Bienaventurados los limpios de corazón, porque ellos verán a Dios” (Mateo 5,8).

LoveEd cubre los aspectos básicos para que los padres enseñen a sus hijos y jóvenes adolescentes, pero no cubre todo lo que su hijo necesita saber sobre la sexualidad humana antes de la edad adulta. Es parte de una serie de conversaciones con su hijo que pueden ayudarlos hasta la escuela secundaria, cuando muchos recursos adicionales están disponibles para los padres y las escuelas.

A pesar de que sus hijos se aventuran hacia la edad adulta, su misión no termina.

Continúe manteniendo un diálogo abierto y seguro con ellos y ayude a sus hijos a desarrollar la responsabilidad. Guíelos sobre cómo intensificar su fe a través de la lucha diaria. Ayúdelos a definir de antemano las virtudes y condiciones necesarias para la unión honorable y cristiana en el futuro.

Creer en confianza: conocer y amar la ley de Dios

Los Diez Mandamientos nos dan la libertad de amar.

Cuando Dios dio los Diez Mandamientos por primera vez a Moisés y al pueblo elegido de Dios. Ellos se deleitaron y le agradecieron. Muchos versículos en el Antiguo Testamento proclaman este aprecio con dichos tales como, “Cuánto amo tu Ley” (Salmos 119,97), o, “mas le agrada la Ley del Señor y medita su Ley de noche y día” (Salmos 1,2). Sin embargo, muchas personas hoy rechazan los Mandamientos, o tal vez malinterpretan el regalo que son para nosotros. Cuando realmente reflexionamos sobre los Mandamientos, vemos cómo nos desafían a ser buenos, ordenados, amables y respetuosos.

Los Diez Mandamientos son un resumen de “las condiciones de una vida liberada de la esclavitud del pecado” (CIC 2057). Piense en cuántas personas hoy en día se han convertido en esclavos del pecado porque eligen desobedecer los mandamientos. Sería útil comprender los mandamientos en relación a la “ley del amor”. Sabemos que el amor a Dios y el amor al prójimo resumen toda la moralidad católica. La ley del amor es también el primer principio y la fuente de la ley moral.

Los Diez Mandamientos son también una descripción del *mínimo* requerido por el amor. El mismo cristianismo requiere mucho más que simplemente seguir los Diez Mandamientos. Todos los cristianos están llamados a vivir las bienaventuranzas, las virtudes y todos los mandatos de Cristo en los Evangelios. Si lee la parte tres del *Catecismo* sobre la “Vida en Cristo”, puede estudiar más sobre la moralidad católica a la luz de vivir el amor de Dios. ¿Qué pasa si nosotros como familia meditamos acerca de la ley de Dios día y noche, como sugiere el salmista? Probablemente amaríamos a Dios aún más, y aprenderíamos a amar a nuestro prójimo aún más.

¿Qué es “lo católico” de los Mandamientos?

Si bien toda la tradición judeocristiana usa el mismo contenido bíblico para los Diez Mandamientos, la lista de mandamientos protestante y católica está dividida de manera diferente.

Aquí están los Diez Mandamientos Católicos:

1. Yo soy el Señor tu Dios. Amarás a Dios sobre todas las cosas.
2. No tomarás el nombre de Dios en vano.
3. Santificarás las fiestas.
4. Honrarás a tu padre y a tu madre.
5. No matarás.
6. No cometerás actos impuros.
7. No robarás.
8. No darás falso testimonio ni mentirás.
9. No consentirás pensamientos ni deseos impuros.
10. No codiciarás los bienes ajenos.

¿Qué tiene esto que ver con el amor?

Al seguir los Diez Mandamientos, aprendemos a entrenarnos en libertad personal y autocontrol para que no hagamos lo que tengamos ganas de hacer, cada vez que lo deseemos. Ya no somos esclavos de nuestro capricho, sino respetuosos con nuestro Creador y otras personas que están hechas a Su imagen. Los Diez Mandamientos son una descripción de la libertad básica del pecado que es necesaria para vivir y amar como cristiano. Son un mínimo nivel de vida, que todos deberíamos esforzarnos por alcanzar y luego ir más allá. Los Diez Mandamientos nos dan la libertad de vivir con dignidad.

Los Diez Mandamientos y el catolicismo han estado unidos desde el tiempo de Cristo. De hecho, Jesús se refiere a los Diez Mandamientos y asegura su validez en Su diálogo con el joven rico en el Evangelio de Mateo (ver Mateo 19,16-21).

Es importante notar que cada mandamiento es simplemente un resumen de una categoría completa de acciones. En lugar de ser legalistas, buscando darle vueltas a su significado, si su expresión no nos acomoda perfectamente, debemos verlos como pasos para dominarnos a nosotros mismos, para que nuestra vida pueda ser verdaderamente un don para Dios y para los demás. Por ejemplo, “levantar falso testimonio contra su prójimo” cubre cualquier tipo de falsedad: perjurio, mentira, calumnia, juicio imprudente, etc. También cubre chismes, detracciones o cualquier cosa que pueda dañar la reputación de una persona. Evitar estos pecados nos lleva a una vida virtuosa.

Los mandamientos expresan los deberes fundamentales del hombre para amar a Dios y al prójimo. Como tales, representan serias obligaciones. Violarlos a sabiendas y de buena gana de manera significativa es cometer un pecado mortal (ver CIC 1858-59). Si desea aprender cómo seguirlos mejor y enseñarles bien a sus hijos, el *Catecismo de la Iglesia Católica* tiene una descripción detallada de cada uno de los Diez Mandamientos (CCC 2052). Tómese el tiempo para leerlo como familia y deleitarse con la ley del amor de Dios.

Crezca en confianza: ayude a sus hijos a formar sus conciencias

Su chequeo familiar nocturno: un examen de conciencia

Su chequeo familiar nocturno, usualmente llamado examen de conciencia, podría comenzar con algunas preguntas simples sobre cómo seguir los mandamientos, y luego podría profundizar a medida que estudie más el *Catecismo* y desarrolle una espiritualidad más profunda como individuos, como pareja y como familia. Sus hijos se beneficiarán al formar sus conciencias, temprano en sus vidas.

Una muestra del examen nocturno podría incluir los mandamientos en un formato de pregunta simple.

Primero, pídale al Espíritu Santo que le ayude a verse a sí mismo como Dios le ve, imperfecto pero digno de amor. Busquen Su misericordia cada día mientras examinan sus conciencias juntos:

1. ¿Pusimos hoy primero a Dios? ¿Rezamos nuestras oraciones, le pedimos ayuda y pensamos en Él mientras trabajamos y jugamos?
2. ¿Hablamos bien de Dios y solo usamos Su nombre reverentemente? ¿El lenguaje que usamos hoy, glorificó a Dios?
3. ¿Fuimos a Misa el domingo? ¿Planeamos nuestro domingo con actividades piadosas tales como paseos en la naturaleza, lecturas espirituales o entretenimiento de familia sana que nos unió más en amor?
4. ¿Fuimos hoy buenos padres? ¿Fueron hoy obedientes nuestros hijos? ¿Enseñamos a nuestros hijos a obedecernos a nosotros y a toda autoridad? ¿Honramos a nuestros propios padres y les ofrecemos la atención que necesitan para su edad?
5. Tal vez hoy no matamos a nadie, pero ¿fuimos amables y pacientes? ¿Hemos “matado” espiritualmente a otros con críticas constantes o malos tratos? ¿Nos emborrachamos o tomamos drogas dañinas?
6. ¿Hoy revisamos cuidadosamente nuestro entretenimiento para evitar influencias que son impuras o que hacen que el pecado sexual parezca casual y normal? ¿Hoy fuimos fieles y amables con nuestro cónyuge en nuestros pensamientos, palabras y acciones?
7. ¿Dimos hoy un día honesto de trabajo, sin robarle tiempo a nuestro empleador? ¿Devolvimos todo lo que hemos pedido prestado? ¿Pedimos permiso antes de tomar algo de la habitación de otro miembro de la familia?
8. ¿Dijimos alguna mentira que tenemos que confesar? ¿Fuimos prudentes y honestos el uno con el otro? ¿Evitamos los chismes o hablamos mal de alguien?
9. ¿Evitamos los pensamientos impuros, llenando nuestras mentes con bondad, verdad y belleza?
10. ¿Hoy promovimos la imparcialidad y la justicia en nuestra familia, solo comprando lo que necesitamos, evitando el exceso y la avaricia? ¿Tuvimos cuidado de no desperdiciar nuestro dinero ganado duramente y nos mantuvimos dentro de un presupuesto?

Además, los dos grandes mandamientos (ver Lucas 10,27):

1. ¿Amé a Dios con todo mi corazón, con toda mi alma, con toda mi fuerza y con toda mi mente?

2. ¿Amé a mi prójimo como a mí mismo?

Luego recen un Acto de Contrición juntos. Esta es una buena oración antes de ir a la cama después de que se ha arrepentido de sus pecados y de cada confesión sacramental.

*Señor mío Jesucristo, Dios y hombre verdadero,
Creador, Padre y Redentor mío.
Por ser tú quién eres, bondad infinita,
y porque te amo sobre todas las cosas,
me pesa de todo corazón haberte ofendido.
También me pesa que puedas castigarme
con las penas del infierno.
Ayudado de tu divina gracia
propongo firmemente nunca más pecar,
confesarme y cumplir la penitencia que me fuera impuesta.
Amén*

Crezca en confianza orando a Dios

Nunca subestime el poder de Dios. Él le ama, ¡y puede hacer cualquier cosa! Cuanto más se acerque a Él en oración, más verá Su presencia en su vida. Entonces, querrá rezar aún más, por amor y no por deber. ¡Dios le ama! La oración nos conecta con Dios, abre nuestros corazones y nuestras mentes a Dios mismo, a Su palabra y a Su voluntad para nosotros. Si queremos tener confianza al enseñar a nuestros hijos y vivir nuestra fe como familia, debemos permanecer conectados con Dios.

¿Cómo rezamos? Los apóstoles de Jesús le hicieron esa misma pregunta. En el Sermón del Monte, Jesús nos enseñó a rezar al “Padre nuestro, que estás en los cielos”.

Superando los mitos comunes sobre la oración

Ha escuchado a alguien decir alguna vez . . .

Simplemente no puedo encontrar el momento para rezar.

No necesito rezar en ningún sentido «formal». Dios sabe que lo amo.

No saco nada de eso.

He intentado aprender a rezar, pero simplemente no lo entiendo. Es muy difícil.

La gente tiene muchas excusas para omitir la oración cuando no la convierte en una prioridad. Incluso si tiene una casa llena de niños activos, o que tienen demasiada tarea, o un trabajo que consume demasiado tiempo, aún puede rezar.

¡La verdad es que la oración es buenas noticias! ¿Quién más le ama incondicionalmente? ¿Quién más anhela escuchar su voz? ¿Quién más está esperando saber de usted a cualquier día o cualquier hora?

Con Dios, no necesita una cita, teléfono, computadora o batería cargada. Simplemente llévalo a su corazón, ábralo, y permita que Él lo ame, y dígame que lo ama también. Una vida de oración es esencial para la vida cristiana; es “una relación viviente y personal con Dios vivo y verdadero” (CIC 2558). La oración es el alma de su fe. Sin oración, su fe morirá (ver CIC 2744).

La oración es compatible con la vida cotidiana

Todos debemos reservar cada día un pequeño tiempo de silencio para rezar. Pero no es difícil, solo cinco o diez minutos para comenzar está bien. Haga de la oración una parte de la estructura de su vida cotidiana. Puede elevar su mente y hablar con Dios en cualquier momento: cuando esté esperando en el automóvil, tomando un descanso en el trabajo o incluso mientras trabaja, puede encontrar a Dios en todas las tareas cotidianas de la vida diaria. Búsquelo allí.

San Juan Crisóstomo dijo una vez: “Es posible ofrecer una oración ferviente incluso caminando en público o paseando solo, o sentado en su tienda, . . . al comprar o vender, . . . o incluso mientras cocina”.

Incluso la más pequeña fe florecerá a través de la oración

Su fe crecerá cuando haga de la oración un hábito diario, ¡garantizado! Usted aparece y Dios hará el trabajo. Él quiere estar con usted, escucharle y responderle. Entonces, cuando lo escuche y vea Sus respuestas en las circunstancias de la vida, dirá: “Ahora veo a Dios en esa circunstancia”.

Si cree que no tiene suficiente fe para rezar, sepa que Dios está aquí para ayudarlo. Es el diablo quien no quiere que rece y el Espíritu Santo quien le ayuda a rezar. San Pablo nos dice: “De igual manera, el Espíritu viene también en ayuda de nuestra flaqueza. Como nosotros no sabemos pedir como conviene, el Espíritu mismo intercede por nosotros con gemidos indescribibles” (Romanos 8,26 BJ). ¡Incluso suspirar a Dios es una oración!

Dios a veces trabaja en un horario más lento, al igual que la naturaleza. No puede apresurar a que una planta crezca, pero cuando lo hace, le sorprenden las flores y los frutos que salieron de la pequeña semilla. Así que comience a rezar ahora por la pureza de su hijo y su capacidad de amar, aunque todavía no haya comenzado a salir con alguien. Rece por sus hijos diariamente y en cada paso del camino en este viaje hacia el amor, y rece por usted mismo para tener la fuerza para guiarlos. Sea fiel y verá resultados en el momento que Dios disponga.

Aprender a rezar es simple

Los fundamentos de la oración son simples. A través del tiempo, las personas han aprendido a rezar en todo tipo de circunstancia. Algunas veces nos sentimos bien rezando, y otras, no sentimos nada en absoluto. Recuerde que incluso los santos tenían tiempos secos de oración. Haga el esfuerzo de rezar de todos modos, y si se distrae, diga el nombre de Jesús y concéntrese en Él.

La *oración verbal* puede ser oraciones memorizadas desde la infancia, el Rosario, una novena por una intención determinada, o una conversación espontánea con Dios desde su corazón. Cuénteles sus preocupaciones, y aunque ya las conozca, ofrézcale sus problemas a Él y deje que Él los lleve para aligerar su carga.

La *meditación* es una reflexión piadosa sobre las Escrituras, el *Catecismo* y los escritos de los santos. Solo lea y medite sus verdades en todas las formas en que le vengán a su mente. Incluso puede meditar en los atributos de Dios nuestro Creador, en la belleza de la naturaleza.

La *oración contemplativa* es un don de Dios que leemos en la vida de los santos. Pero no es solo reservada para los santos. Es esa profunda conexión de corazón a corazón con Dios. Cualquiera puede recibir el don de la unión contemplativa con Dios cuando lo visitamos con frecuencia y nos mantenemos cerca de Él en amor. La oración contemplativa es una simple entrega de su corazón a la voluntad de Dios, sabiendo que Él le ama profundamente. Es una atención silenciosa y personal a Dios, uniéndose a Él.

Oraciones Católicas por la Pureza

Oración al Espíritu Santo

(Es bueno rezarla antes de leer las Escrituras o antes de examinar su conciencia)

Ven, Espíritu Santo, llena los corazones de Tus fieles, y enciende en ellos el fuego de Tu divino amor. Envía, Señor, Tu Espíritu y todo será creado. Y renovarás la faz de la tierra.

Oh Dios, que has iluminado los corazones de Tus fieles con la luz del Espíritu Santo; concédenos que guiados por el mismo Espíritu, seamos dóciles a Sus inspiraciones para buscar solo el bien y gozar de Su consuelo. Por Jesucristo, Nuestro Señor. Amén.

Oración de San Agustín al Espíritu Santo

Respira en mi Espíritu Santo para que mis pensamientos puedan ser todos santos. Actúa en mí Espíritu Santo para que mi trabajo, también pueda ser santo. Atrae mi corazón Espíritu Santo para que sólo ame lo que es santo. Fortáléceme Espíritu Santo para que defienda todo lo que es santo. Guárdame pues Espíritu Santo para que yo siempre pueda ser santo. Amén

Oración a San Miguel Arcángel

San Miguel Arcángel, defiéndenos en la batalla. Sé nuestro amparo contra la perversidad y asechanzas del demonio. Reprímale Dios, pedimos suplicantes, y tu Príncipe de la Milicia Celestial, arroja al infierno con el divino poder a Satanás y a los otros espíritus malignos que andan dispersos por el mundo para la perdición de las almas. Amén.

Oración por la pureza

Jesús, amante de la castidad, María, Madre más pura, y José, casto guardián de la Virgen, a ustedes vengo a esta hora, rogándoles que supliquen a Dios por mí. Sinceramente deseo ser puro en pensamiento, palabra y obra imitando su propia y sagrada pureza.

Obtengan para mí, entonces, un profundo sentido de modestia que se refleje en mi conducta externa. Protejan mis ojos, las ventanas de mi alma, de cualquier cosa que pueda opacar el brillo de un corazón que debe reflejar solo la pureza de Cristo.

Y cuando el "Pan de los ángeles se convierta en mi Pan" en mi corazón en la Sagrada Comunión, ciérrenlo para siempre en contra de las sugerencias de los placeres pecaminosos.

Corazón de Jesús, fuente de toda pureza, ten piedad de nosotros.

Crezca en confianza: ¡El plan de Dios es el mejor!

Cada año millones de adolescentes . . .

No contraen enfermedades de transmisión sexual.

No sufren dolores de cabeza o depresión a causa de relaciones sexuales rotas.

No quedan embarazadas fuera del matrimonio.

Dicen no a la pornografía.

Usan un lenguaje respetuoso.

. . . ¡Porque están practicando *la castidad!*

Millones de adolescentes pueden marcar la diferencia, uno a la vez, una relación a la vez. ¡El plan de Dios para el amor y la castidad es posible, llevadero y bueno!

Crezca en confianza: Citas inspiradoras de los santos

La lucha para enseñar y vivir la pureza no es nueva para la Iglesia. La gracia de Dios ha estado con la Iglesia durante los siglos para ayudar a todos los que creen y desean practicar la pureza. Muchos santos han luchado y ganado la batalla por la pureza. Ellos tienen muchos consejos para compartir con nuestros hijos y con nosotros. Usted sabe qué citas inspirarán más a sus hijos, así que léanlas juntos y pídale que elijan sus favoritas. Haga que sus hijos escriban una cita en una nota adhesiva, en un marcador de libros o en un mantel individual; o, conviértalo en protectores de pantalla como estímulo diario.

“Debemos ser puros. No hablo simplemente de la pureza de los sentidos. Debemos observar una gran pureza en nuestra voluntad, en nuestras intenciones y en todas nuestras acciones”.

–San Pedro Julian Eymard

“Dios desea de ti el menor grado de pureza de conciencia más que todas las obras que puedes realizar”.

–San Juan de la Cruz

“La santa pureza, la reina de las virtudes, la virtud angélica, es una joya tan preciosa que quienes la poseen se convierten como los ángeles de Dios en el cielo, aunque vestidos de carne mortal”.

–San Juan Bosco

“Aquellos cuyos corazones son puros, son templos del Espíritu Santo”.

–Santa Lucía

“De ciertas almas Dios exige una gran pureza, pues les envía un conocimiento más profundo de la miseria. Iluminadas con la luz [que viene] de lo alto, conocen mejor lo que agrada a Dios y lo que no le agrada”.

–Santa Faustina, Divina Misericordia en mi alma, 112

“Solo el hombre casto y la mujer casta son capaces de amar verdaderamente”.

–San Juan Pablo II

“En el reino de los malos pensamientos, ninguno induce al pecado más que los pensamientos que se refieren al placer de la carne”.

–Santo Tomás de Aquino

“En las tentaciones contra la castidad, los maestros espirituales nos aconsejan, no tanto luchar con el mal pensamiento, como convertir la mente en un objeto espiritual, o al menos indiferente. Es útil combatir otros malos pensamientos frente a frente, pero no los pensamientos de impureza”.

–San Alfonso María Liguori

“[Dios] ha asignado como responsabilidad de todo hombre, la dignidad de toda mujer”.

–San Juan Pablo II

“Ser puro, permanecer puro, solo se puede obtener a un precio, el precio de conocer a Dios y amarlo lo suficiente como para hacer su voluntad. Él siempre nos dará la fuerza que necesitamos para mantener la pureza como algo tan hermoso para Él”.

–Sta. Teresa de Calcuta

“Bienaventurado el que ama a la santidad como a la luz, y no ha contaminado su cuerpo con las obras oscuras del Maligno a los ojos del Señor”.

–San Efrén de Siria

“La lujuria consentida se convirtió en un hábito, y el hábito sin resistencia se convirtió en necesidad”.

–San Agustín

“Se necesita una cruzada de masculinidad y pureza para contrarrestar y anular el trabajo salvaje de quienes piensan que el hombre es una bestia. Y esa cruzada es obra suya”.

–San Josemaría Escrivá

“Debemos practicar la modestia, no solo en nuestra apariencia, sino también en nuestra conducta, y particularmente en nuestro atuendo, nuestro caminar, nuestra conversación y todas las acciones similares”.

–San Alfonso María Liguori

“Cuando decida firmemente llevar una vida limpia, la castidad no será una carga, será una corona del triunfo”.

–San Josemaría Escrivá

“Cuando ha buscado la compañía de una satisfacción sensual, ¡qué soledad le viene después!”

–San Josemaría Escrivá

“No diga: «Así soy yo, es mi carácter». Es su falta de carácter. ¡Sea un hombre!”

–San Josemaría Escrivá

“La pureza es el fruto de la oración”.

–Sta. Teresa de Calcuta

“La pureza prepara el alma para el amor, y el amor confirma el alma en la pureza”.

–Beato John Henry Cardenal Newman

“Más almas van al infierno por los pecados de la carne que por cualquier otra razón”.

–Nuestra Señora de Fátima

“La charla sucia nos hace sentir cómodos con la acción sucia. Pero el que sabe cómo controlar la lengua está preparado para resistir los ataques de la lujuria”.

–San Clemente de Alejandría

“Nunca hable de cosas o eventos impuros, ni siquiera para deplorarlos. Mire, es un tema que se pega más que alquitrán. Cambie la conversación, o si no es posible, continúe, pero hablando de la necesidad y la belleza de la pureza sagrada, una virtud de los hombres que saben lo que valen sus almas”.

–San Josemaría Escrivá

“El hombre de habla impura es una «persona, cuyos labios, no son más que una apertura y una tubería de suministro que el infierno usa para vomitar sus impurezas sobre la tierra»”.

–San Juan María Vianney

“O debemos hablar como nos vestimos o vestirnos como hablamos. ¿Por qué profesamos una cosa y mostramos otra? La lengua habla de castidad, pero todo el cuerpo revela impureza”.

–San Jerónimo

“Que se aleje de entrar en la mente de los cristianos, la idea de hacer esas cosas; [como lo hacen los pecadores paganos] porque la templanza mora en ella, se practica la autocontención, se observa la monogamia, se guarda la castidad, se extermina la injusticia, se extirpa el pecado, se ejerce la justicia, se ministra la ley, se preserva la reverencia, se reconoce a Dios: la verdad controla, la gracia cuida, la paz protege, las santas palabras guían, la sabiduría enseña, la vida dirige, Dios reina”.

–San Teófilo de Antioquía

“Él que solo ama al Creador perfectamente, manifiesta un amor puro por su prójimo”.

–San Beda el Venerable

“El alma pura es una rosa hermosa, y las Tres Personas Divinas descienden del cielo a inhalar su fragancia”.

–San Juan María Vianney

“La pureza del hombre es la castidad, que se llama honestidad, y la observancia de ella, honor y también integridad; y su contrario se llama corrupción; en resumen, tiene esta excelencia peculiar por encima de las otras virtudes, que preserva el alma y el cuerpo de manera justa y sin mancha”.

–San Francisco de Sales

“La castidad o la limpieza del corazón, tiene un lugar glorioso y distinguido entre las virtudes porque ella sola le permite al hombre ver a Dios; por lo tanto, la Verdad misma dijo: «Bienaventurados los limpios de corazón, porque ellos verán a Dios»”.

–San Agustín

“No hay remedio tan poderoso contra la concupiscencia como el recuerdo de la Pasión de Nuestro Salvador. En todas mis dificultades, nunca encontré nada tan eficaz como las heridas de Cristo: en ellas duermo seguro; de ellas obtengo una nueva vida”.

–San Agustín

“La humildad es el amparo de la castidad. En materia de pureza, no hay mayor peligro que no temer el peligro. Por mi parte, cuando encuentro a un hombre seguro de sí mismo y sin miedo, lo doy por perdido. Estoy menos alarmado por alguien que es tentado y se resiste a evitar las ocasiones [de pecar], que por alguien que no es tentado y no es cuidadoso en evitar dichas ocasiones. Cuando una persona se pone a sí misma en una ocasión diciendo: No voy a caer, es una señal casi infalible de que caerá, y con gran daño a su alma”.

–San Felipe Neri

“El estado de gracia no es otra cosa que la pureza, y da el cielo a aquellos que se revisten en ella. La santidad, por lo tanto, es simplemente el estado de gracia purificada, iluminada, embellecida por la pureza más perfecta, exento no solo del pecado mortal sino también de las faltas más pequeñas; ¡la pureza le hará santo! ¡Todo está basado en ella!”

–San Pedro Julián Eymard

Creer en confianza: definiciones clave

Adulterio: relaciones sexuales entre una persona casada y alguien con quien no está casado. A veces se usa como término general para incluir todas las relaciones sexuales fuera del matrimonio (ver fornicación).

Autodominio: tener autocontrol sobre los impulsos propios. Actuar con consideración hacia el plan de Dios para la sexualidad de uno. Uso moral de los poderes sexuales que uno tiene.

Castidad: virtud que ayuda a proteger el amor del egoísmo y la agresividad. La virtud de abstenerse de la intimidad sexual antes del matrimonio, Ser fiel a su cónyuge durante toda su vida y abierto a la vida durante el matrimonio. Parte de la virtud cardinal de la templanza.

Celibato: abstención de las relaciones sexuales. En el caso del sacerdocio o la vida religiosa, el celibato es un signo de una mayor unión, una relación conyugal, directamente con Dios y Su esposa, la Iglesia.

Cérvix: parte inferior (cuello) del útero. Llamado también cuello uterino.

Cocrear: acto de crear una nueva vida humana con Dios.

Concepción: momento en que el espermatozoide se une al óvulo y comienza la vida humana.

Cromosomas XX y XY: pares de ADN genético que determinan biológicamente el sexo de una persona en su concepción como hombre o mujer. Las personas con cromosomas XX son mujeres y las personas con cromosomas XY son hombres.

Custodia de los ojos: cuidar lo que uno ve, particularmente apartar la vista de imágenes o videos inmodestos o indecentes.

Embarazo: período habitual de nueve meses durante el cual un feto se desarrolla en el útero; comienza en la concepción y termina en el nacimiento.

Embrión: término utilizado para el bebé, mientras crece en el útero de su madre, durante los primeros tres meses. En los últimos seis meses se lo llama feto.

Emisión nocturna: liberación natural de semen durante el sueño, que puede estar acompañada de sueños con mujeres durante la pubertad. Esta liberación natural a través del pene hacia el exterior del cuerpo, o cualquier erección acompañante no es dañina, ni debe ser intencionalmente prolongada.

Erección: aumento de la firmeza y tamaño del pene debido a que los vasos sanguíneos se llenan en el interior, generalmente al sentir estrés o excitación.

Escroto: bolsa suave de piel en el exterior del cuerpo masculino que contiene los testículos.

Eyaculación: liberación de esperma y semen a través del pene hacia el exterior del cuerpo.

Fertilidad: el poder de transmitir la vida humana de una manera biológica. Los hombres suelen ser fértiles desde la pubertad hasta la muerte, ya que la producción de esperma continúa. Las mujeres normalmente son fértiles desde la pubertad hasta alrededor de los cincuenta años (menopausia), durante una semana al mes, alrededor de los días en los que el óvulo se libera del ovario.

Fertilización: momento en el que un espermatozoide entra en un óvulo y un niño es concebido.

Feto: niño en desarrollo en el útero, desde el tercer mes de gestación, hasta el nacimiento.

Fornicación: término bíblico para el sexo prematrimonial que incluye actividades sexuales fuera del matrimonio como: sexo prematrimonial, masturbación, sexo oral y cualquier juego previo sexual fuera del matrimonio.

Fortaleza: fuerza mental y emocional al enfrentar dificultades, adversidades, peligros o tentaciones. Valentía para resistir el mal y hacer el bien.

Genitales: órganos diseñados por Dios que componen el sistema reproductivo y pueden generar nueva vida. Los genitales de los hombres son: pene, testículos y escroto; de las mujeres: vulva, vagina, trompas de Falopio, ovarios y útero.

Glándula pituitaria: glándula endocrina principal, cerca del cerebro que controla todas las funciones hormonales del cuerpo; secreta hormonas (mensajeros químicos) a otras partes del cuerpo.

Glándula prostática: un cuerpo en forma de castaño que rodea la uretra en el varón; contribuye a la secreción del semen.

Hormona: compuesto químico producido por las glándulas y llevado al sitio de acción por el torrente sanguíneo. Las hormonas influyen el crecimiento y la función de varias partes del cuerpo.

Inmaculada Concepción: fiesta de la Iglesia que celebra el dogma católico que María no tuvo pecado original en su alma desde el momento de su concepción en el vientre de su madre.

Justicia: cualidad de ser justo y moralmente honesto. Defender la justicia de una causa; legitimidad o legalidad, como de un reclamo o título; bajo el principio moral, dando a Dios lo que es de Él, y a los demás lo que les corresponde.

Madurar: desarrollo completo de una persona, incluyendo las dimensiones físicas, emocionales, mentales, sociales y espirituales.

Menopausia: momento natural en la vida de una mujer, después de sus años fértiles (alrededor de los cincuenta años), cuando experimenta cambios corporales que la dejan infértil, lo que significa que ya no puede madurar y liberar óvulos, y ya no puede concebir un hijo.

Menstruación: descarga periódica de sangre y tejido mucoso del útero fuera del cuerpo a través de la vagina, generalmente ocurre mensualmente desde la pubertad hasta la menopausia en las mujeres no embarazadas.

Modestia: actuar con respecto a la decencia del comportamiento, el lenguaje, la vestimenta, etc. No usar ropa reveladora o sugestiva. Libertad de vanidad, jactancia, alardeo, etc.

Ovarios: glándulas femeninas que producen hormonas y contienen óvulos. Lugar donde los óvulos alcanzan la madurez.

Óvulo: óvulo maduro del ovario femenino.

Pene: órgano masculino que proporciona la liberación de orina o semen.

Período: (ver menstruación).

Placenta: órgano que nutre al feto en desarrollo dentro del útero y une al bebé con el interior del útero de la madre.

Procreación/Procrear: engendrar o generar descendencia. Traer nueva vida a existir con Dios.

Prudencia: cualidad de ser cauteloso con respecto a asuntos prácticos, usando discreción para lo que decimos o hacemos. Pensar antes de hablar o actuar.

Pubertad: tiempo de crecimiento rápido y grandes cambios físicos para niños y niñas a medida que se convierten en hombres y mujeres. La edad en la que una persona es capaz de reproducirse sexualmente por primera vez.

Pureza: estar únicamente enfocado en el amor de Dios, no contaminado por el pecado sexual. Libertad de todo lo que degrada, contamina, corrompe, etc.

Relaciones sexuales: unión física de los órganos sexuales masculinos y femeninos. También se llama acto matrimonial o unión conyugal.

Reverencia: actitud de profundo respeto, llena de asombro. Veneración. Un gesto que indica respeto profundo, usualmente mostrado hacia Dios y las personas santas o respetadas.

Santo: devoto o dedicado al servicio de Dios, la Iglesia o la religión. Una persona santa: ser santo, piadoso, religioso y devoto.

Semen: fluido que ayuda a transportar a los espermatozoides (las células reproductivas masculinas).

Sexualidad: masculinidad de un hombre o feminidad de una mujer. Masculinidad o feminidad y cómo se la vive en persona, cuerpo, mente y alma. La sexualidad comienza con la estructura cromosómica de XX para la mujer y XY para el hombre.

Sistema reproductivo: sistema de órganos corporales que funcionan en un hombre o una mujer que pueden ayudar a Dios a traer nueva vida humana al mundo.

Sueño húmedo: (ver emisión nocturna).

Templanza: moderación o autocontrol en acción, expresión, comida o bebida. Balance.

Testículos: dos órganos de un hombre en forma de bola, que producen espermatozoides y hormonas, y cuelgan suavemente fuera del cuerpo entre las piernas, en el escroto.

Trompas de Falopio: tubos que se extienden desde el útero hasta los ovarios, que cada mes ayudan a transportar el óvulo al útero durante la ovulación. El sitio de la concepción.

Unión conyugal: La unión personal y física de la que disfrutan un hombre y su esposa, incluido el abrazo sexual que es a la vez procreativo y unitivo. El amor conyugal es el amor que une a dos personas, no solo a dos cuerpos.

Útero: órgano en forma de pera dentro de una mujer que puede nutrir y sostener a un bebé en desarrollo durante el embarazo. También llamado matriz.

Virginidad: estado de ser sexualmente puro. Abstinencia de toda actividad sexual.

Vocación: llamado de Dios a un cierto estado de vida para cada individuo. El camino al cielo; vivido a través del matrimonio o el celibato.

Recursos adicionales

*Nota de la traductora: algunos de estos están disponibles en inglés solamente.

Cinco libros más que forman parte de esta serie *LoveEd*:

- Guía para el facilitador
- Guía para niños: Nivel 1
- Guía para niños: Nivel 2
- Guía para niñas: Nivel 1
- Guía para niñas: Nivel 2

* El nivel 1 se recomienda para niños de 9 a 11 años, y el nivel 2 para niños de 11 a 14 años. Todos los productos están disponibles en www.SaintBenedictPress.com.

Documentos de los papas y del Vaticano en www.vatican.va:

- *Truth and Meaning of Human Sexuality* (La verdad y el significado de la sexualidad humana), Consejo Pontificio para la Familia
- *Familiaris Consortio*, Papa San Juan Pablo II (Sobre la misión de la familia cristiana en el mundo actual)
- *Humanae Vitae*, Papa Pablo VI (Sobre la regulación de la natalidad)
- *Deus Caritas Est*, Papa Benedicto XVI (Dios es amor)
- *Teología del Cuerpo*, Papa San Juan Pablo II

Documentos de la Conferencia de Obispos Católicos de los Estados Unidos:

- Artículos de enriquecimiento matrimonial y familiar de la USCCB www.foryourmarriage.org
- *Catechetical Formation in Chaste Living* (Formación catequética en la vida casta), un

documento de los Obispos de los Estados Unidos, preparado por el Comité de Evangelización y Catequesis. www.usccb.org

- *Human Life and Dignity Teachings* (Enseñanzas de la vida humana y la dignidad). <http://www.usccb.org/issues-and-action/human-life-and-dignity>
- Iniciativas pastorales nacionales para el matrimonio. <http://www.usccb.org/issues-and-action/marriage-and-family/national-pastoral-intitiative-for-marriage.cfm>

Recursos para la prevención y el tratamiento del uso de la pornografía

- Software de filtración de internet: Covenant Eyes, Mobicip, Net Nanny, Screen Retriever y K9 Web Protection.
- *Good Pictures Bad Pictures: Porn-Proofing Today's Young Kids* (Buenas fotos malas fotos: niños pequeños de hoy a prueba de porno) por Kirsten Jenson y Gail Poyner www.protectyoungminds.org
- integrityrestored.com
- provenmen.org
- bravehearts.net

Para obtener información adicional sobre la enseñanza para adolescentes de temas como la castidad, sexualidad y salir con alguien, lea *Love and Life: A Christian Sexual Morality Guide for Teens* (Amor y vida: una guía cristiana de moralidad sexual para adolescentes). Disponible en Ignatius Press.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- 1 Papa Juan Pablo II. *La misión de la familia cristiana en el mundo actual (Familiaris Consortio)*, Noviembre 22, 1981.
- 2 Consejo Pontificio para la Familia, *The Truth and Meaning of Human Sexuality: Guidelines for Education within the Family* (La verdad y el significado de la sexualidad humana: guías para la educación dentro de la familia) (www.vatican.va) 1996.
- 3 Conferencia de Obispos Católicos de los Estados Unidos, *Catechetical Formation in Chaste Living* (Formación catequética en la vida casta), página 22.
- 4 *Truth and Meaning* (La verdad y el significado), n. 1, 6.
- 5 Congregación para la Doctrina de la Fe del Vaticano, *La dignidad de la persona*, 2008, n. 6.
- 6 Pablo VI. *Carta Encíclica sobre la Regulación de la Natalidad (Humanae Vitae)*, Julio 25, 1968. n. 10, 16.
- 7 *Truth and Meaning* (La verdad y el significado), n. 17.
- 8 *Ibid.*, n. 105.
- 9 *Formation in Chaste Living* (Formación en la vida casta), n. 26.
- 10 San Papa Juan Pablo II, Homilía en Santa Clara, Cuba, 1998. www.vatican.va.
- 11 *Truth and Meaning* (La verdad y el significado), n. 65-75.
- 12 *Ibid.*, n. 121-127.
- 13 *Ibid.*, n. 78.
- 14 *Ibid.*, p. 83.
- 15 Congregación para la educación católica, *Educational Guidance in Human Love*, (Orientaciones Educativas sobre el amor humano), n. 58.
- 16 Ministerio a las personas con inclinación homosexual. 2006.
- 17 Jerome Hunt, "Why the Gay and Transgender Population Experiences Higher Rates of Substance Abuse", (Por qué la población homosexual y transgénero experimenta tasas más altas de abuso de sustancias) *Center for American Progress*. Publicado el 9 de marzo de 2012. Acceso el 18 de abril, 2017. <https://www.americanprogress.org/issues/lgbt/reports/2012/03/09/11228/why-the-gay-and-transgender-population-experiences-higher-rates-of-substance-use/>.
- 18 Tyler Carpenter, "Is America Normalizing Mental Illness?" (¿Estados Unidos está normalizando la enfermedad mental?) *The Review: The Independent Student Voice of Utah Valley University*. Publicado el 22 de febrero del 2017. Acceso el 18 de abril, 2017. <http://www.uvureview.com/>

recent/opinions/is-america-normalizing-mental-illness/.

19 Dr. Paul McHugh, "*Transgender Surgery Isn't the Solution*", (La cirugía transgénero no es la solución) *The Wall Street Journal*. Publicado el 13 de mayo de 2016. Acceso el 18 de abril, 2017. <https://www.wsj.com/articles/paul-mchugh-transgender-surgery-isnt-the-solution-1402615120>.

20 Ibid.

