



# Educación Sexual para la iglesia



LIBRO 1

## TEMAS PREPARADORES

*Maijo Roth*



# Guía de Educación Sexual bajo la óptica de la Ternura

---



LIBRO 1

**TEMAS PREPARADORES**

*Maijo Roth*

**UNION ADVENTISTA ESPAÑOLA**

## Educación Sexual para la iglesia - Libro 1

**Autor:** Maijo Roth

**Editor:** Ministerio de Familia e Infancia - Unión Adventista Española

**Diseño gráfico:** Miranda Freire y Agustina Flores.

**Ilustraciones:** Ministerio Crecer Más, Colombia.

*Título de la obra: Educación Sexual para la iglesia - Libro 1*

*Tipo de obra: Formación, Divulgación*

*Nombre del fichero: Manual\_Temas\_preparadores\_con\_indice\_-\_Rev\_de\_la\_Ternura.pdf*

*Número de registro 2509293185022*

*Zaragoza (España) Todos los derechos reservados.*

# ÍNDICE

<b>LECCIÓN N°1</b> La herramienta más eficaz: La palabra ..... 5	<b>LECCIÓN N°10</b> Tipos de actitudes - Encontrarnos es el primer paso .....32
<b>LECCIÓN N°2</b> Asumir las estadísticas ..... 8	<b>LECCIÓN N°11</b> Posibilidad de cambio: La esperanza nunca se pierde .....34
<b>LECCIÓN N°3</b> Reclamar la sexualidad diseñada por Dios .....11	<b>LECCIÓN N°12</b> Encontrar claridad en medio del ruido .....37
<b>LECCIÓN N°4</b> Vivir contraculturalmente .....14	<b>LECCIÓN N°13</b> La trascendencia de la sexualidad en nuestros hijos y nuestras personas: la guerra por nuestra identidad .....40
<b>LECCIÓN N°5</b> Conocer la palabra clave para educar la sexualidad: ACTITUD .....17	<b>LECCIÓN N°14</b> Cuando el trauma no nos permite ver el diseño .....43
<b>LECCIÓN N°6</b> Componente cognitivo de la actitud sexual .....20	<b>LECCIÓN N°15</b> Cómo hablar de sexualidad con ternura .....46
<b>LECCIÓN N°7</b> Componente afectivo-evaluativo de la actitud sexual .....23	
<b>LECCIÓN N°8</b> Componente conductual de la actitud sexual.....26	
<b>LECCIÓN N°9</b> El cambio de una actitud .....29	





### **Un trimestre de Temas preparadores**

- 15 temas para ser desarrollados en el aula y acompañados desde casa por sus familias.

### **Cuadernillos para Club de padres de 0 a 6 años**

- 10 temas para introducir la cosmovisión de “Revolución de la Ternura” como Educación Sexual para familias cristianas.

### **Cuadernillos para Club de padres de 6 a 12 años**

- 10 temas para introducir la cosmovisión de “Revolución de la Ternura” como Educación Sexual para familias cristianas.

### **Cuadernillos para Club de padres de 12 a 16 años**

- 7 temas para introducir la cosmovisión de “Revolución de la Ternura” como Educación Sexual para familias cristianas.

# Educación Sexual bajo la óptica de la Ternura

## (LIBRO 1)

### ★ PRÓLOGO

Este material nace con el propósito de llevar la plataforma **REVOLUCIÓN DE LA TERNURA** a una nueva etapa.

Hasta ahora hemos creado un curso, merchandising, clases magistrales, vídeos divulgativos, cartas para profundizar en las relaciones, charlas con profesionales...

Pero algo seguía faltando. Nuestros hijos —muchas veces— siguen sin saber.

Lo hemos comprendido: necesitábamos crear un recurso básico, claro, accesible... **un verdadero paso a paso** para transmitir la Revolución de la Ternura a los más pequeños y a los adolescentes.

Sabemos que este es un reto mucho mayor que los que hemos asumido hasta ahora. Pero también sentimos con fuerza que **es el paso correcto**.

Contamos con vuestro respaldo y con el testimonio de cómo este enfoque ha transformado muchas vidas adultas.

Por eso ahora sentimos la urgencia —y la esperanza— de que esa misma ternura **pueda llegar al corazón de nuestros hijos y alumnos**.

Hemos diseñado este material pensando en quienes tienen poco tiempo, pero muchas ganas.

Por eso, cada ficha incluye:

- Un texto breve para el **ADULTO PREPARADO** (padre, madre o docente).
- Un objetivo claro para que el niño o adolescente **COMPRENDA Y VIVA**.
- Una propuesta sencilla de **ACTIVIDAD O DINÁMICA**.
- Y, en algunos casos, un código QR con **VIDEOS COMPLEMENTARIOS**.

**Nuestra expectativa es que este material se utilice de forma conjunta entre escuela/iglesia y familia.**

Si lo implementa un colegio/iglesia, es fundamental que **los padres se reúnan al inicio** del proceso para conocer el enfoque y **comprometerse activamente**.

Cada tema puede trabajarse en una clase semanal de como mucho 40 minutos. Los 42 temas están dispuestos en un orden **intencional**, por lo que recomendamos no alterarlo.

La selección de temas dependerá de la edad del niño o adolescente. Dejaremos una sugerencia en cada apartado para la adaptación del contenido.

De este modo, tenéis una **propuesta completa de educación sexual con ternura para todo un ciclo educativo**.

# INTRODUCCIÓN DE LOS TEMAS PREPARADORES

Aquí comienza un bloque de quince temas, para un trimestre de trabajo en un centro escolar. Con ellos iremos **ablandando el corazón y el entendimiento** para que Revolución de la Ternura se vuelva una cultura en nuestras familias.

Siempre cuento cómo comenzó todo este movimiento de Revolución de la Ternura. Fue durante la pandemia, cuando recién iniciaba mis funciones como Departamental de Familia. Pensé que sería útil ofrecer charlas temáticas a pedido de cada iglesia.

Lo que nunca imaginé es que tres de cada cuatro charlas solicitadas iban a ser sobre educación sexual. Entonces se me ocurrió traer a una sexóloga evangélica, alguien con formación específica, para no abordar estos temas solo desde la teología.

Y ahí comenzó mi camino de aprendizaje.

La historia, en resumen, es que casi me echan del cargo justo al empezar. En ambas iglesias donde ofrecimos la charla, apenas terminó la ponencia, apareció en el chat la misma pregunta: “¿ES PECADO MASTURBARSE?”

La sexóloga respondió con cierta ambigüedad, dejando la interpretación abierta. Cada uno entendió lo que quiso.

En la siguiente charla, misma pregunta, misma incomodidad. Pero esta vez, la profesional dijo con claridad lo que pensaba. Se desató una auténtica batalla en el chat, y hasta hubo quien aprovechó para hacer una apología de la masturbación.

Fue un verdadero desastre. Yo misma me habría echado si hubiese podido.

Pero cuando pasó la tormenta, comprendí algo esencial:

**Era lógico que no supiera cómo hablar del tema.**

Nunca había tenido una lucha con la masturbación compulsiva (gracias a Dios, otras luchas sí, pero esa no).

Y lo más fuerte: tenía tres títulos de grado y dos másters... **y nadie jamás me había hablado de sexualidad.** Ni en casa. Ni en la iglesia. Ni en la universidad.

Así que si el problema era de conocimiento, había solución: formarse.

Me matriculé en un máster en Educación Sexual en la Universidad de Nebrija. Pero además de estudiar, sabía que **no quería educar como algunos proponían:** sacando la Biblia para “matar moscas a cañonazos”.

Esa forma de educar —sentar a los adolescentes y convencerles de que masturbarse es pecado usando versículos sueltos y citas aleatorias de Elena de White— me resultaba no solo ineficaz, sino también peligrosa.

Porque a los más obsesivos quizá los aleja del “pecado”, pero a los más sensibles **los aleja de Dios.**

Ni una cosa ni la otra.

Había que buscar un camino distinto. Había que formarse, sí, pero también **pedir ayuda al Espíritu Santo.** Y así nació esta propuesta:

**Revolución de la Ternura.**

Una mirada holística de la sexualidad, que busca formar, conmover y apasionar por una sexualidad redimida.

**¡VAMOS A INTENTAR TRANSMITIRLO ASÍ!  
¡Y QUE DIOS NOS AYUDE A HACERLO CON  
TERNURA, CON VERDAD Y CON ESPERANZA!**



# La herramienta más eficaz: La palabra.

## ADULTO PREPARADO: PADRES Y MAESTROS



OBJETIVO: RECONOCER EL PODER DE LA PALABRA COMO HERRAMIENTA PARA ABORDAR TEMAS SILENCIADOS, DAR FORMA A LA EXPERIENCIA SEXUAL Y CONSTRUIR UNA VIVENCIA MÁS SALUDABLE Y CONSCIENTE DE LA SEXUALIDAD.



### TEXTO PREPARADOR PARA EL ADULTO:

Para educar la sexualidad en nuestras familias necesitamos hablar.

Parece una obviedad, pero no lo es. Muchas veces decimos que “la sexualidad es importante”, pero luego el silencio se instala. Y si no hablamos, ¿cómo pretendemos educar?

Las herramientas más certeras que tenemos para evaluar nuestra actitud frente a la sexualidad son dos: **el lenguaje** que usamos y **las acciones** que llevamos a cabo. Y entre las dos, **la palabra** es la más potente. Porque antes de actuar, pensamos. Y antes de vivir algo, solemos hablar de ello o imaginarlo.

**Educar la sexualidad implicará**, entonces, **hablar y reflexionar**. Mucho. Tanto como el tiempo que se le dedica desde fuera del mundo cristiano para promoverla (y muchas veces, distorsionarla). Y eso es bastante.

Pero no nos asustemos. Hablar de sexualidad **no es hablar únicamente del coito** (introducción del pene en la vagina). Reducir la sexualidad a eso sería un error.

Hablar de educación sexual, desde la ternura, es hablar de:

- relaciones humanas,
- respeto y empatía,
- emociones que nos atraviesan,
- nuestro cuerpo y sus cambios,
- la belleza de ser hombre o mujer,
- y sí, también: de genitales, reproducción, prevención, anticoncepción y decisiones.

Pero **cada cosa en su momento**.

Lo importante es que **hablemos**. Porque el silencio también educa... pero de forma confusa y muchas veces dañina.



## TEXTO PARA TRABAJAR <sup>x</sup> CON ADOLESCENTES (12 A 16 AÑOS)

Vamos a iniciar este curso hablando de una herramienta que todos usamos... y que muchas veces no valoramos: LA PALABRA.

Como cristianos, creemos que las palabras **tienen poder**, porque **Dios creó el mundo con palabras**. Y porque lo que decimos... también **crea realidad**.

### Pregunta para comenzar:

¿TE HA PASADO ALGUNA VEZ QUE UNA PALABRA (DICHA POR ALGUIEN O POR TI) SE TE QUEDÓ GRABADA MUCHO TIEMPO?

¿POR QUÉ TE MARCÓ TANTO?

(Deja tiempo para que compartan. Si no quieren hablar en público, se puede escribir en una nota anónima.)

## Reflexión con texto inspirador

Vamos a leer juntos un párrafo de *Patriarcas y Profetas* (p. 538) y luego conversar qué nos dice para hoy:

“Son pocos los que se dan cuenta de cuánto abarca la influencia de sus palabras y hechos. (...) Las palabras y los hechos ejercen gran poder, y en el largo más allá se verán los efectos de la existencia que vivimos aquí. La impresión causada por nuestras palabras y nuestras acciones redundará en bendición o maldición. Este pensamiento da una pavorosa solemnidad a la vida, y debe impulsarnos a rogar humildemente a Dios que nos guíe por su sabiduría.”

### Preguntas para conversar:

¿CREES QUE TUS PALABRAS TIENEN CONSECUENCIAS?

¿EN TU CASA, EN LA IGLESIA O EN EL COLE SE HABLA ABIERTAMENTE DE SEXUALIDAD?

¿POR QUÉ CREES QUE MUCHAS VECES SE EVITA HABLAR DE ESTE TEMA?

¿PODEMOS DAÑAR O DISTORSIONAR LA SEXUALIDAD CON PALABRAS? ¿CÓMO?

Aclaración importante:

Aunque no se hable de sexualidad, **ya se está hablando**. A través de bromas, comentarios, silencios, TikToks, canciones, juicios o tabúes.

**No hablar no es una opción neutra.**

Pero **cómo hablamos** puede hacer que la sexualidad sea vivida con dignidad, libertad, respeto... o con miedo, culpa y confusión.

## Lectura guiada: La voz y su influencia

Vamos a leer estos dos textos y después, cada uno compartirá una palabra o frase que le llamó la atención, o algo que le hizo pensar:

### Párrafo 1:

“Cada palabra pronunciada ejerce su influencia, cada acto implica una serie de responsabilidades. (...) Cristo usó su influencia para atraer a los hombres a Dios. (...) Pero los que prefieren ser controlados por el enemigo de todo bien, hablarán palabras que nunca debieran pronunciarse.”

—The Review and Herald, 16 de febrero de 1897

### Párrafo 2:

“Las palabras son más que un indicio del carácter; tienen poder para reaccionar sobre el carácter. (...) Bajo un impulso momentáneo, provocado por Satanás, expresan celos o malas sospechas. (...) Luego, llegan a creer como verdad lo que dijeron sin pensarlo bien.”

—La Voz, su uso y educación, cap. 8

### DINÁMICA BREVE:

- Cada uno elige una frase que le haya hecho pensar.
- La comparte con el grupo (si quiere).
- Luego respondemos:

¿CÓMO QUIERO USAR YO MI VOZ A PARTIR DE AHORA?

## ★ ADAPTACIÓN PARA 3ER CICLO DE PRIMARIA: LAS PALABRAS QUE DEJAN HUELLA

**Objetivo:** Descubrir que nuestras palabras tienen poder para construir o herir, y que Dios nos invita a usarlas para el bien.

**Inicio de conversación (puede comenzar así):**

¿Alguna vez alguien te dijo algo tan bonito que te hizo sonreír por dentro?

¿Y alguna vez alguien te dijo algo que te dolió mucho, incluso si era solo una palabra?

**Explicación sencilla:**

Las palabras no son solo sonidos. Son como semillas: pueden crecer en nuestro corazón. Algunas dan flores. Otras pinchan.

Dios creó el mundo con palabras. Eso significa que nuestras palabras también pueden crear cosas buenas o hacer daño.

Jesús usó sus palabras para sanar, animar, enseñar, perdonar... Él es nuestro ejemplo.

**Actividad en grupo o en casa:**

**1. Cadena de palabras que animan:** cada uno dice algo bueno o lindo de la persona a su derecha. (Ej.: “me gusta cómo me miras cuando hablo”, “eres muy divertido”, “me haces sentir bien cuando estoy triste”).

**2. Después, preguntamos:**

- ¿Cómo se siente uno cuando escucha palabras así?
- ¿Crees que puedes ser una persona que usa sus palabras para ayudar a otros?



VERSÍCULO SUGERIDO PARA LEER JUNTOS:



“La lengua tiene poder para dar vida o para quitarla” (Proverbios 18:21, versión parafraseada).



**PARA TRABAJAR EN CASA:**

**Momento ideal:** en el culto familiar o antes de dormir.

**Actividad:** Leer juntos los dos párrafos de la lección para el cole.

Cada uno comparte:

- Algo que le impactó o sorprendió.
- Algo que quiere cambiar en su forma de hablar en la familia o con otros.

**Objetivo:** Hacer visible que **la forma en que hablamos de sexualidad en casa... marca más**

**que cualquier charla formal.** Y que cada palabra puede ser **una semilla de bendición o una herida innecesaria.**

**Cierre del tema**

Bienvenidos al curso de Educación Sexual bajo la óptica de la Ternura.

**Que nuestras palabras, como las de Jesús, modelen una realidad nueva para la sexualidad de nuestras familias.**



Grid of dotted lines for writing.

# Asumir las estadísticas

## ADULTO PREPARADO: PADRES Y MAESTROS



OBJETIVO: COMPRENDER QUE HABLAR DE SEXUALIDAD EN COLEGIOS Y FAMILIAS NO ES OPCIONAL, SINO UNA RESPONSABILIDAD INELUDIBLE.

### TEXTO PREPARADOR PARA EL ADULTO:

En España, los datos de 2019 nos confrontan. En una encuesta de respuesta múltiple realizada a adolescentes sobre educación sexual, las respuestas fueron:



Estas cifras no solo hablan de fuentes. Hablan de **nuestra ausencia como adultos**. Lo que nuestros hijos están recibiendo **no es educación sexual, sino estimulación sexual**. Consumen información para usar su sexualidad, no para comprenderla ni para integrarla en una experiencia humana, espiritual y relacional.

Y entonces surge la pregunta:

¿Qué es realmente la educación sexual?

¿Y cómo podemos educar lo que nunca se nos educó?

Una de las frases más bellas de la Educación Adventista, inspirada en Elena de White, dice: **“Educar es redimir.”**

Quizá, como adultos, lo primero que necesitamos es **redimir nuestra propia sexualidad**.

Redimir implica rescatar, recuperar, restablecer algo valioso que ha sido dañado. Es sanar, reordenar, perdonar. Y es exactamente lo que Dios quiere hacer con nuestra historia también en esta área.

No se trata de “enseñar desde la perfección”, sino de enseñar **desde el camino**, como testigos de un proceso en marcha.

**¡ÁNIMO!** Este no es un terreno perdido. Es un terreno fértil... si nos atrevemos a sembrar.



## TEXTO PARA TRABAJAR <sup>x</sup> CON ADOLESCENTES (12 A 16 AÑOS)

Vamos a comenzar este curso con una pregunta directa:

¿VALE LA PENA HABLAR DE SEXUALIDAD?

Pero no queremos dar respuestas correctas. Queremos escucharlos. Esta clase es **para abrir el diálogo, no para cerrarlo**.

Necesitamos saber:

¿QUÉ PENSÁIS?

¿QUÉ SENTÍS?

¿QUÉ VIVÍS EN RELACIÓN A ESTE TEMA?

Para eso, os propondremos una serie de preguntas. No hay respuestas buenas o malas. Solo vuestras

respuestas. Escuchad al otro. Y si os animáis, hablad desde la verdad.

**Consejo para el adulto:** Designa un secretario o digitador para tomar nota de las ideas (de forma anónima si el grupo lo prefiere). Luego se pueden compartir con las familias como punto de partida para el diálogo en casa.

### Preguntas para abrir el diálogo

¿ALGUNA VEZ HABLASTE DE SEXUALIDAD CON TUS PADRES?

¿CÓMO RECUERDAS ESE MOMENTO?  
¿CÓMODO? ¿INCÓMODO?  
¿RARO? ¿INEXISTENTE?

¿POR QUÉ CREES QUE HABLAR DE SEXUALIDAD CUESTA TANTO?

¿QUÉ PODRÍAMOS HACER PARA SENTIRNOS MÁS CÓMODOS AL HABLAR DEL TEMA?

¿QUÉ MENSAJES VES O ESCUCHAS SOBRE SEXUALIDAD EN LAS REDES, SERIES O CANCIONES?

¿CÓMO IMAGINAS QUE SERÍA VIVIR LA SEXUALIDAD DE FORMA SANA?

¿QUÉ ES LO QUE MÁS TE PREOCUPA SOBRE ESTE TEMA?

¿HAY ALGO QUE DESEARÍAS QUE FUERA DISTINTO EN CÓMO SE HABLA O SE VIVE LA SEXUALIDAD?

¿TIENES ALGUNA PREGUNTA PENDIENTE PARA TUS PADRES O PARA UN ADULTO DE CONFIANZA?

¿LE HARÍAS ALGUNA PREGUNTA A DIOS SOBRE LA SEXUALIDAD?

### DINÁMICA DE CIERRE OPCIONAL (5 MIN):

Elige una palabra clave que resuma lo que pensaste o sentiste hoy.

- Escríbela en una nota, en la pizarra o dilo en voz alta.
- Puede ser: curiosidad, alivio, miedo, interés, esperanza, incomodidad, ganas, sorpresa...

### Texto bíblico para dejar con el grupo:

∴ “Los pensamientos humanos son aguas profundas; el que es inteligente los capta con facilidad.”  
∴  
∴ Proverbios 20:5 (NVI)

### Breve explicación para el grupo:

Cada persona tiene pensamientos y emociones que están como escondidos en un pozo profundo. Hablar con alguien de confianza —un amigo, un padre, un maestro, Dios— es como sacar agua de ese pozo.

Necesitamos aprender a escucharnos, a preguntar sin miedo, a comprender al otro.

Y también a dejar que otros escuchen lo que nosotros pensamos o sentimos.

**Dios no tiene miedo de nuestras preguntas. Y nosotros tampoco deberíamos tener miedo de hablar.**

## ★ ADAPTACIÓN PARA 8-12 AÑOS

**Tema:** “Hablar de estas cosas”

**Objetivo:** Normalizar que hablar de sexualidad no es raro ni malo, y que la familia y los adultos de confianza están para ayudar y escuchar.

### Inicio de conversación:

A veces sentimos que hay temas de los que no se puede hablar.

La sexualidad es uno de esos. Pero Dios nos creó con cuerpo, emociones y preguntas. Así que está bien hablar de estas cosas.

### Preguntas adaptadas:

- ¿Alguna vez hablaste de tu cuerpo, tus emociones o la sexualidad con papá, mamá o alguien de confianza?





# Reclamar la sexualidad diseñada por Dios

## ADULTO PREPARADO: PADRES Y MAESTROS



**OBJETIVO: RECONOCER QUE EL SEXO FUE DISEÑADO POR DIOS Y COMPRENDER QUE TODA DISTORSIÓN DE NUESTRA VISIÓN SOBRE EL SEXO DISTORSIONA TAMBIÉN NUESTRA IDEA DE DIOS.**

### TEXTO PREPARADOR PARA EL ADULTO:

Vamos a hablar con claridad, sin morbo y sin miedo. Porque no podemos seguir callando con la ilusión de que el silencio protege. Eso no es verdad.

Uno de los grandes errores ha sido pensar que hablar de sexualidad “despierta el monstruo de la pasión desenfrenada”. No es así.

**Hablar bien de sexualidad despierta conciencia, no desenfreno.**

Ahora bien, es cierto que hablar de forma descriptiva del acto sexual o mostrar imágenes puede despertar el deseo —sobre todo en adolescentes en pleno desarrollo hormonal—, pero eso no es malo en sí mismo: es biología.

Por eso es clave **hablar antes** de que llegue esa etapa, con naturalidad, sin silencios incómodos, y sabiendo que **hablar de sexualidad no es hablar del coito solamente**. Es hablar del diseño, del propósito, de los vínculos, de la belleza del cuerpo y del amor.

Algunos datos más para el adulto preparado,

que pueden surgir con la palabra coito: (esta información no es necesario transmitirla a no ser que se pregunte)

1. Tiempo de duración estimado del coito: entre 5 y 7 minutos.
2. Frecuencia entre adultos casados: 2 a 3 veces por semana. Solteros menos frecuente.
3. No hay edad límite para realizar el coito aunque en los hombres mayores de 70 esto se reduce notablemente.
4. Lo que realmente permite vivir una experiencia sexual plena no es el coito (estos pocos minutos) sino lo que se llama preliminares: las caricias, conversaciones, juegos, todo lo que permita extender este momento para que se torne una experiencia holística y no solo física.
5. Esto es solo estadística. Son promedios de miles y miles de seres humanos que rara vez responden a realidades personales. Porque la experiencia vital de cada uno es difícil de reducir a una estadística. Sin embargo, son valores que pueden servirnos como orientación para saber en qué punto estamos.

## TEXTO PARA TRABAJAR ✕ CON ADOLESCENTES (12 A 16 AÑOS)

### Introducción dialogada

Hoy vamos a imaginarnos algo juntos: Que todo lo que dice la Biblia es verdad. No lo que te contaron, no lo que repitieron sin pensar.

Lo que dice la Biblia.

Y vamos a mirar el primer capítulo del primer libro. Sí, Génesis 1. Pero esta vez, con otra pregunta en mente:

**¿TODO LO QUE DIOS CREÓ SIGUE SIENDO BUENO COMO AL PRINCIPIO?**

Vamos a leerlo en voz alta. Y cada tanto, haremos una pausa para pensar:

¿Esto sigue siendo así? ¿O se ha distorsionado?

A continuación os dejamos una propuesta de cómo abordar esta investigación:

1. Leer versículo a versículo.
2. Detenerse en cada momento que se lee un elemento creado, preguntar si hay evidencias de pecado o distorsión de lo creado en esto, por ejemplo:

- 3
- Al ver Dios que la luz era buena,
- 
- 
- la separó de las tinieblas,
- llamando a la luz "día"

¿hay algo que se haya distorsionado del día y la noche o a las tinieblas, "noche". Siguen siendo una creación muy buena?

- 7
- Y así sucedió.
- Hizo Dios el firmamento

¿hay algo que se haya distorsionado en la división de las aguas y que actualmente traiga problemas?

- y separó las aguas que están abajo,
- de las aguas que están arriba.
- 
- 12
- Brotó de la tierra vegetación:

¿hay algo que se haya distorsionado de la creación de las plantas?

- plantas con semilla
- y árboles con su fruto y su semilla,
- todos según su especie.
- Y vio Dios que esto era bueno.
- 
- 

- 25
- Dios hizo los animales salvajes,

¿hay algo que se haya distorsionado de la creación de animales salvajes?

- los animales domésticos
- y todos los reptiles del campo,
- cada uno según su especie.
- Vio Dios que esto era bueno.

- 27
- Y creó Dios al ser humano a su imagen;

¿hay algo que se haya distorsionado de la creación del ser humano?

- a imagen de Dios lo creó;
- hombre y mujer los creó.
- 
- 

- 31
- Y vio Dios todo lo que había hecho,
- y todo era muy bueno.
- Vino la noche, llegó la mañana:
- ese fue el sexto día.

### Después de la lectura

#### Pausa para procesar

(Opción: cerrar los ojos 1 minuto y pensar una imagen de lo que más les impactó de la lectura)

Luego se puede decir algo así:

*"¿Os disteis cuenta de que, en la misma semana en la que Dios creó los árboles, los océanos y las estrellas... también creó el sexo? ¿Y que entonces dijo que todo era muy bueno?"*

#### Lectura espiritual: Camino a Cristo

- "Dios hizo al hombre perfectamente santo y
- feliz... (lectura completa, como ya la tienes)."

#### Preguntas para reflexionar en grupo:

- ¿Qué significa para ti descubrir que el acto sexual fue creado en la semana de la creación?
- ¿Te hace cambiar la forma en la que ves el sexo o el cuerpo?
- ¿Qué te gustaría poder entender mejor sobre cómo se vive la sexualidad hoy?
- ¿Qué valores encuentras en el texto de "Camino a Cristo" que podrían aplicarse a una relación íntima sana?
- ¿Qué tipo de sexualidad "reflejaría" ese amor que describe el texto?

Opcional: escribir una frase resumen, tipo "mensaje para mi yo del futuro", que exprese lo que descubrieron hoy sobre el diseño de Dios para la sexualidad.

# ★ ADAPTACIÓN PARA 8-12 AÑOS



**Tema:** “Dios lo pensó todo con amor”

**Inicio sugerido:**

¿Sabías que en la misma semana que Dios creó los ríos, las montañas, los gatos y los árboles... también creó a las personas para que pudieran tener hijos?  
Todo eso lo pensó con amor. Y dijo: “¡es muy bueno!”

**Lectura resumida de Génesis 1:**

Puedes leer solo los versículos 26-31 y luego preguntar:

- ¿Qué cosas te sorprenden de que Dios haya creado así todo?

- ¿Crees que Dios se equivocó en algo? ¿Por qué no?
- ¿Por qué crees que es importante saber que el sexo lo creó Dios?

**Frase para memorizar juntos:**

“Y vio Dios que todo era muy bueno.” (Génesis 1:31)

**Actividad final:**

Dibujar o escribir algo que les parezca “muy bueno” de la creación de Dios... incluido el cuerpo humano.

## PARA TRABAJAR EN CASA:

**Objetivo:** acompañar con naturalidad una conversación íntima.

**Tono sugerido:** asombro + belleza + sencillez.

Modelo de actitud de los para padres mientras explica o muestra:

*“¡Guau! Sí que es increíble. El coito es el diseño de Dios para que un hombre y una mujer puedan tener hijos. Mira qué maravilla...”*

Repasamos las partes del aparato reproductor y lo comentamos como una maravilla de la ingeniería (se puede buscar cualquier imagen de internet poniendo anatomía del aparato reproductor)

*Ir haciendo comentarios como: Para crear otro ser humano hace falta una célula de papá y otra de mamá. Entonces el pene está diseñado para entrar por la vagina de la mujer y dejar allí su célula para encontrarse con la célula de la mujer y unirse para formar otra criatura. Es increíble.*

Entonces ofrecemos la posibilidad de hacer

preguntas ¿tienes preguntas sobre esto?

Tomar nota de las preguntas. No hará falta responderlas. Les diréis que iréis poco a poco profundizando más y que dejáis las preguntas anotadas para ver si con el transcurso de las clases quedan aclaradas.

**Después de estos minutos de conversación íntima invita a tu hijo/a a agradecer a Dios** (es decir, orar) por la posibilidad de hablar de esto y por el maravilloso diseño de ingeniería que ha permitido que cada uno de vosotros existáis. **Esta oración también tiene que ser espontánea, corta, desenfadada. A ser posible acabar con un abrazo.**

Y seguir con cualquier otro tema como si nada. No hace falta que sea un momento incómodo, si no están acostumbrados a tanta intimidad. Para esto, es bueno que sea corto, intencional y luego sigáis con vuestra vida como si nada. El corazón quedará procesando todo esto de una manera especial.

# Vivir contraculturalmente

## ADULTO PREPARADO: PADRES Y MAESTROS



OBJETIVO: COMPRENDER QUE VIVIR LA SEXUALIDAD SEGÚN LA MIRADA CRISTIANA SUPONE IR CONTRA LA CORRIENTE DE LA CULTURA ACTUAL, Y QUE ESO ES UNA ELECCIÓN VALIENTE Y TRANSFORMADORA.

### TEXTO PREPARADOR PARA EL ADULTO:

Hablar de sexualidad desde la ternura no solo es diferente: es **CONTRACULTURAL**.

Incluso para algunos cristianos, esta propuesta resulta incómoda.

¿Por qué? Porque hemos aprendido a hablar de sexo con culpa, con miedo o con distorsiones. Y porque muchas veces **hemos reproducido el tabú dentro del cristianismo** en vez de ofrecer una alternativa clara y bella.

Hoy, nuestros hijos crecen en un entorno donde es normal:

- alcanzar el orgasmo a través de imágenes explícitas o con fantasías ajenas al amor comprometido,
- pensar en la masturbación como única fuente de placer “segura”,
- o vivir la sexualidad juvenil sin distinción entre dentro o fuera de la fe.

El problema no está solo fuera. Está también en nosotros, los adultos, **que no hemos logrado reconciliarnos con nuestra propia sexualidad** desde el diseño de Dios.

Y ahora nos toca educar... **desde el mismo dolor**.

Pero no hay transformación sin verdad. Y no hay redención sin decisión.

Asumir una mirada cristiana de la sexualidad es un llamado a **vivir contra la cultura dominante**. Y eso es un honor, no una pérdida.



## TEXTO PARA TRABAJAR <sup>x</sup> CON ADOLESCENTES (12 A 16 AÑOS)

### Actividad inicial: “¿Qué cultura compartimos?”

Muestra algunas imágenes (pueden ser reales o descriptivas) y pregunta:

- ¿Qué tienen en común?
- ¿Qué valores representan?
- ¿Qué mensajes nos transmiten sobre la vida... o sobre el cuerpo?

Ejemplos:

- Un cartel publicitario de una marca de ropa interior.

- Una influencer hablando de su pareja.
- Un personaje de serie popular.
- Una familia de una serie cristiana tradicional.
- Un fragmento de letra de canción viral.

### Reflexión:

TODO ESO ES CULTURA. Y LA CULTURA NO ES SOLO MÚSICA O ROPA.  
LA CULTURA ES LO QUE DICE QUÉ ESTÁ BIEN Y QUÉ ESTÁ MAL.  
ES EL MARCO DONDE APRENDEMOS A VIVIR...  
INCLUSO SIN DARNOS CUENTA.

**Concepto clave: cultura y contracultura**

**¿Qué es la cultura?**

Es todo lo que un grupo humano comparte: ideas, costumbres, valores, hábitos, normas, arte... Y eso forma nuestro modo de vivir la sexualidad, aunque nadie lo diga directamente.

**Entonces... ¿QUÉ ES LA CONTRACULTURA?**

Es cuando alguien se atreve a vivir de una manera diferente a lo que la cultura popular (el mundo) le propone. No por rebeldía vacía, sino porque cree en otro sistema de valores.

**Reflexión:**

¿CUÁL ES NUESTRA CULTURA COMO CRISTIANOS?

¿Cómo podríamos definir la cultura cristiana? ¿Y la cultura adventista?

(Escribe en la pizarra los valores que propongan. Luego plantea: ¿Son estos realmente los valores que Jesús vivió?)

**Idea clave:**

- La única forma de conocer una cultura cristiana
- auténtica es conocer a Cristo.
- 
- 
- Él es nuestro modelo. Nuestra referencia.
- Nuestro eje.

**Lectura sugerida del Camino a Cristo**

(Selecciona 2-3 párrafos que expresen el estilo de vida de Jesús, su entrega, su ternura, su pureza, su decisión de ir contra la corriente de su época.

Puedes dejar espacio al lado para que escriban valores detectados).

Pregunta:

¿QUÉ VALORES VES AQUÍ?

¿QUÉ PASARÍA SI TU SEXUALIDAD EXPRESARA ESTOS VALORES?

¿QUÉ COSTARÍA? ¿QUÉ GANARÍA?

**Pregunta para trabajar en casa**

Pregunta a tus padres o adultos de referencia:

¿CUÁLES DIRÍAN QUE FUERON LOS VALORES MÁS IMPORTANTES EN LOS QUE CRECERON?

¿CÓMO CREEN QUE ESOS VALORES AFECTARON LA FORMA EN QUE VIVIERON SU SEXUALIDAD?

¿QUÉ CONSEJO ME DARÍAN SOBRE LOS VALORES QUE ME PODRÍAN AYUDAR EN MI CAMINO?



**★ ADAPTACIÓN PARA 8-12 AÑOS**

**Tema:** "Vivir diferente también es bonito"

**Inicio conversacional:**

A veces parece que todos en el mundo hacen o piensan lo mismo. Pero Jesús no vino a hacer "lo que hacen todos". Jesús vivió de una forma diferente, valiente y llena de amor.

**Actividad guiada:**

Dibuja dos mundos:

1. Un mundo donde todos se tratan mal, se burlan o se usan entre sí.
2. Un mundo donde todos se respetan, se cuidan, se escuchan.

**Preguntas para conversar:**

- ¿En cuál de los dos mundos te gustaría vivir?
- ¿Crees que Jesús vivía como en el primero o en el segundo?
- ¿Qué cosas hacemos tú y yo que se parecen al mundo 2? ¿Qué cosas nos cuesta algo que no merece la pena?

**Versículo sugerido:**

"NO SE AMOLDEN AL MUNDO ACTUAL, SINO TRANSFÓRMENSE..." (ROMANOS 12:2)

# PARA TRABAJAR EN CASA - ADULTOS:



Esta vez la conversación que se propone es profunda. Antes de responder, te sugerimos un tiempo de introspección. Piensa, siente, escribe si hace falta.

Permite que tus hijos te pregunten:

¿QUÉ VALORES TRANSMITÍA MI SEXUALIDAD A LOS 15, A LOS 20, A LOS 30?

¿CÓMO SE RELACIONABA MI ESPIRITUALIDAD CON MI FORMA DE VIVIR EL CUERPO Y EL DESEO?

¿QUÉ PATRONES VEO AL COMPARAR AMBAS DIMENSIONES?

Cuando hables con tu hijo/a, **no busques responder perfecto**, sino mostrar que te has tomado en serio la pregunta. Eso vale más que cualquier frase que parezca válida pero no sea honesta.



# Conocer la palabra clave para educar la sexualidad: **ACTITUD**

## ADULTO PREPARADO: PADRES Y MAESTROS



OBJETIVO: DESCUBRIR CÓMO LA ACTITUD MOLDEA NUESTRA EXPERIENCIA SEXUAL COMO ADULTOS Y COMO EDUCADORES, Y CÓMO PODEMOS AYUDAR A NIÑOS Y ADOLESCENTES A DESCUBRIR LA SUYA.



### TEXTO PREPARADOR PARA EL ADULTO:

Seguramente hayas escuchado mil veces esta frase: "LA ACTITUD LO ES TODO." Y aunque a veces suene a frase vacía de autoayuda, **hay mucha verdad en ella.**

En psicología, la actitud es la **forma mental que se construye con nuestras ideas, emociones y experiencias**, y que luego dirige cómo actuamos. Tu actitud hacia el dinero, la comida, la religión o la sexualidad... se refleja cada día en **tus decisiones.**

Cuando hablamos de sexualidad, muchos no pensamos en nuestra ACTITUD sino en nuestras ACCIONES. Pero antes del "hacer", siempre hay un "cómo me posiciono frente a esto".

¿CÓMO PIENSAS SOBRE LA SEXUALIDAD?

¿CÓMO TE SIENTES RESPECTO A ELLA?

¿CÓMO LA VIVES?

Eso es lo que define tu actitud.

Y lo más impactante es que, **muchas veces, sin darnos cuenta, educamos desde nuestra actitud más que desde nuestras palabras.**

Por eso es importante revisarla. No para "corregirla" hoy mismo, sino para **tomar conciencia y poder crecer desde ahí.**



## TEXTO PARA TRABAJAR <sup>x</sup> CON ADOLESCENTES (12 A 16 AÑOS)

### Actividad: "Una palabra, una actitud"

Vamos a jugar con una consigna sencilla: responde con **una sola palabra.**

¿CUÁL ES TU ACTITUD FRENTE AL DEPORTE?

¿Y FRENTE A LA CLASE DE MATEMÁTICAS?

¿Y FRENTE A LA RELIGIÓN ADVENTISTA?

¿Y FRENTE A LA SEXUALIDAD?

Ahora, un momento clave:

Recuerda que **una actitud no es una opinión.** Es una mezcla de:

- lo que piensas,
- lo que sientes,
- y cómo te comportas respecto a eso.

**Definición:**

UNA ACTITUD ES UN ESTADO DE DISPOSICIÓN MENTAL, ORGANIZADO POR TU EXPERIENCIA, QUE INFLUYE DIRECTAMENTE EN CÓMO ACTUÁS.

**Opción audiovisual**

Ver juntos el video corto de Borja Vilaseca sobre la actitud:



¿Qué es la actitud? | Borja Vilaseca

<https://www.youtube.com/watch?v=KHibCsTgNOM>

**Después del video:**

- Escribe en tu libreta una actitud que te gustaría cambiar en tu vida.
- No hace falta que la compartas con nadie (aunque puedes hacerlo si querés).
- En las próximas clases vamos a trabajar cómo cambiar actitudes desde dentro.

**Finalmente:**

Lleva este mismo video a casa y miralo con tus padres.

**Preguntas:**

¿CUÁL DIRÍAS QUE ES TU ACTITUD FRENTE A LA SEXUALIDAD?

Escuchalos sin juzgar, como ellos te escucharon a ti.

## ★ ADAPTACIÓN PARA 8-12 AÑOS



**Tema:** “¿Qué es tener una buena actitud?”

**Pregunta inicial:**

- ¿Qué cosas te gusta hacer con buena actitud?
- ¿Y qué cosas te cuestan más?

**Explicación:**

Tener una buena actitud es cuando intentas hacer algo con ganas, con respeto, o con amor, aunque sea difícil.

**Juego breve:**

Dale una lista de situaciones cotidianas y que elijan si su actitud sería:

- Curiosa
- Cansada

- Entusiasta
- Tímida
- Enfadada
- Contento

(Usar imágenes, emojis o caras también funciona)

**Conexión con la sexualidad:**

“HABLAR DE SEXUALIDAD TAMBIÉN NECESITA ACTITUD.

¿CÓMO TE GUSTARÍA QUE SEA LA TUYA?

¿CURIOSA, VALIENTE, TRANQUILA, SINCERA?”

**Final:**

Hacé una lista de tres actitudes que te gustaría tener cuando hablás de cosas importantes. Podés compartirla con tus padres esta semana.

## PARA TRABAJAR EN CASA:

Hoy tu hijo/a te va a hacer una pregunta directa:

¿CUÁL DIRÍAS QUE ES TU ACTITUD FRENTE A LA SEXUALIDAD?

¿QUÉ EMOCIONES LA ACOMPAÑAN?

¿CÓMO LA VIVES HOY EN TU CUERPO, TU RELACIÓN, TU REALIDAD?

Y eso, si te lo tomás en serio, puede abrir una gran puerta.

Antes de responder, te proponemos esto:


1. Escribe tu “actitud” en una palabra.
2. Luego respondé:

¿QUÉ PENSAMIENTOS TIENES SOBRE LA SEXUALIDAD?

Ejemplos posibles de respuestas:

- “Frustrada, porque no la vivo como me gustaría.”
- “Satisfecha, porque encontré paz con este tema.”
- “Confusa, porque estoy en proceso de sanar cosas del pasado.”
- “Desconectado/a, porque me ha dejado de importar por ahora.”

**Clave:** No hace falta dar detalles íntimos. Basta con honestidad.

Luego, devolvé la pregunta con ternura: 

**"¿Y TÚ? ¿CUÁL DIRÍAS QUE ES TU ACTIVUD FRENTE A LA SEXUALIDAD?"**

No es momento para sermones ni para corregir. Solo para conocerse más y acompañarse mejor.

Y como consejo final, podés cerrar con algo cotidiano:

**"GRACIAS POR CONFIARME ESTO... ¿PEDIMOS (O NOS PREPARAMOS) ALGO RICO PARA CENAR?"**



A large grid of dots for writing, consisting of 20 columns and 30 rows.

# Componente cognitivo de la actitud sexual

## ADULTO PREPARADO: PADRES Y MAESTROS



OBJETIVO: COMPRENDER QUÉ ES EL COMPONENTE COGNITIVO DE LA ACTITUD Y CÓMO AFECTA ESTO A MI SEXUALIDAD.

### TEXTO PREPARADOR PARA EL ADULTO:

El componente cognitivo tiene que ver con todo lo que pensamos, creemos o sabemos sobre un tema. En este caso, sobre la sexualidad. Aquí se incluyen nuestras ideas, nuestras creencias, nuestras experiencias pasadas y cómo las hemos procesado internamente.

Por eso es tan importante revisar qué pensamos exactamente sobre este tema. ¿De dónde vienen

esas ideas? ¿Son nuestras, o las hemos heredado sin pensar demasiado? ¿Nos acercan al diseño de Dios o nos alejan?

Recordemos que lo que pensamos determina muchas veces cómo nos sentimos, y cómo nos sentimos influye en cómo actuamos. Es decir, nuestras creencias condicionan nuestra vivencia sexual, y también la forma en que la enseñamos.

## TEXTO PARA TRABAJAR CON ADOLESCENTES (12 A 16 AÑOS)

Hoy vamos a centrarnos en una parte muy concreta de nuestra actitud: LO QUE PENSAMOS. Y para eso, os propongo un viaje hacia dentro.

Cerrad los ojos un momento y pensad:

¿QUÉ CREÉIS QUE SABÉIS SOBRE LA SEXUALIDAD?

¿QUÉ IDEAS OS VIENEN AUTOMÁTICAMENTE AL ESCUCHAR ESTA PALABRA?

Vamos a escribir en nuestras libretas algunas cosas personales. Que nadie mire lo del otro. Lo que escribamos no se leerá ni compartirá. Al final, la hoja se romperá. Así que podéis ser totalmente sinceros.

**1. Haz un listado** de cosas que crees que sabes sobre la sexualidad.

**2. Ahora escribe** tres frases que empiecen con:

- “Yo creo que la sexualidad...”

(Por ejemplo: “Yo creo que la sexualidad es algo peligroso”, “Yo creo que solo es para adultos”, “Yo creo que puede ser bonita si hay amor”... lo que de verdad penséis, sin censura).

**3. Piensa en tu experiencia.** Si alguna vez has vivido algo relacionado con la sexualidad (ver algo, escuchar, hablar, experimentar), ponlo con una palabra clave o símbolo que solo tú entiendas. Y junto a eso, escribe cómo te hizo sentir.

Ahora que has soltado eso, vamos a hacer lo contrario.

**4. Escribe momentos o cosas que te parezcan bellas.** No hablamos de cosas materiales, sino de experiencias: un paseo en silencio, una

canción que te emociona, una escena de una peli, la mirada de alguien que te quiere, etc. Queremos activar la belleza.

Ahora, respira hondo y relee lo que has escrito. Mira ese contraste entre lo que piensas de la sexualidad y lo que sientes cuando piensas en algo bello. ¿Qué pasaría si pudiéramos unir ambas cosas?

Rompe tu hoja. De verdad. Hazlo con intención.

Como diciendo: “esto no me define, y tengo muchas páginas por escribir”.


**Tarea para casa:** Pregunta a tus padres si logran conectar la sexualidad con la belleza o si es algo que están aprendiendo ahora. Pregúntales también:

“¿QUÉ CREES QUE APORTA BELLEZA A LA SEXUALIDAD?”


## ★ ADAPTACIÓN PARA 8-12 AÑOS

**Objetivo:** Comenzar a identificar qué pensamientos e ideas tienen sobre la sexualidad y relacionarlo con la belleza y el amor.

**Actividad:**

1. Dibuja una carita feliz y una carita confundida.  
 En la carita feliz, escribe o dibuja cosas que te parezcan bonitas y que te hagan sentir bien. En la carita confundida, puedes escribir cosas que has oído sobre el cuerpo, el amor o la sexualidad que no entiendes bien o que te generan dudas.
2. Después, haz una breve conversación en grupo:
  - ¿Qué cosas nos parecen bonitas de las personas que queremos?

- ¿Qué cosas nos confunden cuando oímos hablar del cuerpo o del amor?
- ¿Cómo podemos cuidar nuestros pensamientos para que sean bonitos como lo que Dios pensó al crearnos?

3. Para terminar, se puede escuchar una música tranquila y, si se desea, cada uno puede romper su papel como símbolo de que tenemos permiso para empezar a pensar con más claridad, amor y confianza. 

## PARA TRABAJAR EN CASA:

Queridas familias, hoy vuestros hijos os harán una pregunta especial:

“¿CONECTAS LA SEXUALIDAD CON LA BELLEZA?”

Y también:

“¿QUÉ CREES TÚ QUE APORTA BELLEZA A LA SEXUALIDAD?”

Antes de responder, te invitamos a hacer una pequeña pausa. No para revisar tus errores ni para traer al presente ninguna situación dolorosa. Esta vez la pausa es para mirar a Dios.

Hazte esta pregunta:

¿EN QUÉ MOMENTOS DE MI VIDA HE VISTO EL AMOR DE DIOS TAN CLARO QUE ME HA EMOCIONADO?

Quizá lo viste en un paisaje. Quizá en una persona. Quizá en un momento íntimo donde te sentiste completamente seguro y amado. Apúntalo. Revívalo.

Ahora piensa: ¿qué tendría que tener la sexualidad para parecerse a ese tipo de amor?

Este ejercicio no tiene que ser perfecto. Y si ahora mismo no consigues hacer esa conexión, dilo con honestidad. Lo importante es que haya un espacio sincero, sin presión.

Cuando tu hijo/a te pregunte, puedes responder así (son ejemplos orientativos para ayudarte a encontrar tus propias palabras):

- “Sí, conecto la sexualidad con la belleza porque creo que cuando hay amor y respeto, puede ser una experiencia muy profunda, no solo física.”
- “Estoy aprendiendo a hacerlo. Antes no lo pensaba así, pero ahora empiezo a verlo como algo bueno que Dios diseñó con un propósito precioso.”
- “A mí me cuesta conectar ambas cosas, pero quiero que tú puedas vivirlo de un modo mucho más bonito que como yo lo aprendí.”

“¿Y TÚ? ¿HAY ALGUNA CREENCIA QUE TENGAS SOBRE LA SEXUALIDAD QUE TE GUSTARÍA CAMBIAR PARA DISFRUTARLA MÁS EL DÍA QUE LA VIVAS?”

No hace falta que la conversación sea larga. Basta con que sea verdadera. Que no termine con un discurso, sino con algo tan simple como:

—“GRACIAS POR CONFIAR EN MÍ. ¿TE APETECE QUE CENEMOS JUNTOS?”

O

—“ESTO QUE HABLAMOS ME HACE PENSAR. GRACIAS POR AYUDARME A CRECER CONTIGO.”

Después, pregunta tú también:

Grid of dotted lines for writing.

# Componente afectivo-evaluativo de la actitud sexual

## ADULTO PREPARADO: PADRES Y MAESTROS



OBJETIVO: DEDICAR UN TIEMPO EXCLUSIVO A COMPRENDER CUÁL ES NUESTRA VALORACIÓN SOBRE LA SEXUALIDAD Y CÓMO ESTO IMPACTA NUESTRA ACTITUD Y, POR TANTO, NUESTRO COMPORTAMIENTO FRENTE A ELLA.



### TEXTO PREPARADOR PARA EL ADULTO:

El segundo componente de la actitud —el afectivo-evaluativo— se refiere a cómo valoramos una realidad concreta. Es el reflejo emocional de lo que pensamos: si algo lo entendemos como bueno o como malo, agradable o desagradable, importante o irrelevante.

Y esto también se aplica a la sexualidad.

¿Te parece algo sucio o algo bello? ¿Te resulta incómodo o deseable? ¿Lo has vivido como algo natural o como algo prohibido?

No subestimes la importancia de revisar esa respuesta. Porque cuando cambiamos lo que pensamos, también pueden transformarse nuestras emociones. Y en este proceso, puede revelarse de forma más clara el verdadero carácter de Dios: no un Dios de represión, sino un Dios que da buenos regalos, en el contexto y la forma que más plenitud aportan.



## TEXTO PARA TRABAJAR <sup>x</sup> CON ADOLESCENTES (12 A 16 AÑOS)

Después de la clase anterior, ya sabéis que lo que pensamos sobre la sexualidad influye en cómo nos sentimos respecto a ella. Así que hoy vamos a explorar justo eso: cómo nos hace sentir.

Empezamos con unas preguntas rápidas:

¿PARA CUÁNTOS DE VOSOTROS LA SEXUALIDAD OS PARECE ALGO POSITIVO? (LEVANTAD LA MANO)

¿Y PARA CUÁNTOS ALGO NEGATIVO?

¿PARA CUÁNTOS ALGO MALO? ¿Y PARA CUÁNTOS ALGO BUENO?

### Ahora, reflexionamos:

En la Biblia, Dios crea la sexualidad en la misma semana en la que creó los mares, las estrellas, los árboles, los animales... y al final de todo dijo que **“todo era muy bueno”**.

Entonces... ¿qué ha cambiado? ¿Qué hizo que lo que fue creado como algo bueno ahora nos parezca confuso, incómodo o incluso negativo?

Construyamos juntos:

- ¿Cuándo algo os parece “bueno en gran manera”? (pensad en cualquier experiencia o cosa que os dé bienestar o felicidad)
- Tomad nota en la pizarra.
- Ahora, ¿cuándo algo os parece “malo en gran manera”? (experiencias que causan dolor, rechazo, incomodidad)
- Apuntad también.

No vamos a discutir respuestas, ni hay una correcta. Solo estamos observando juntos.

Aquí entra una palabra clave: "CONOCER".

En Génesis 4:1 dice:

- ⋮ "Conoció Adán a su mujer Eva". En este
- ⋮ contexto, "conocer" es una forma de hablar del
- ⋮ acto sexual.

Pero pensemos: cuando conocéis algo o a alguien, ¿qué significa eso para vosotros?

¿QUÉ IMPLICA CONOCER DE VERDAD?

¿QUÉ SENTÍS CUANDO ALGUIEN OS CONOCE A FONDO?

¿QUÉ EMOCIONES VAN LIGADAS A ESO?

Es justo ahí donde queremos llevar la sexualidad: a un espacio de intimidad, de verdad, de belleza. A algo que no está disociado de quién soy, sino que me une más a mí mismo y a quien amo. Como dice Deuteronomio 6, como dice Marcos 12: amar con todo el corazón, alma, mente y fuerzas.

**Para terminar, vuestra tarea en casa será esta:**

Preguntad a vuestros padres o adultos de referencia:

"¿POR QUÉ CREÉIS QUE LA SEXUALIDAD SE HA ARRINCONADO COMO ALGO FEO O MALO, SI DIOS LA CREÓ COMO ALGO MUY BUENO?"

## ★ ADAPTACIÓN PARA 8-12 AÑOS

Hoy vamos a pensar en dos palabras: "ME GUSTA" y "NO ME GUSTA".

Cada uno va a decir algunas cosas que le gustan mucho (chocolate, dormir, música, estar con amigos...) y cosas que no le gustan nada (exámenes, discutir, ruido...).

Después, vamos a pensar si cuando escuchamos la palabra "sexualidad", ¿nos suena a algo que nos gusta o no nos gusta? ¿Nos suena a algo bonito o algo raro?

Nadie tiene que explicar por qué. Solo decimos si nos suena bonito o raro. Y vemos entre todos cuántos pensamos igual o distinto.

Contamos después una historia:

- ⋮ "Cuando Dios creó el mundo, todo lo que hizo
- ⋮ lo llamó bueno: el sol, los peces, los árboles...
- ⋮ Y también creó el cuerpo humano y su forma
- ⋮ de amar. Todo lo hizo con ternura. Pero, ¿qué
- ⋮ creéis que ha pasado para que hoy haya
- ⋮ personas que piensen que eso que Dios creó
- ⋮ tan bueno ya no lo es tanto?"

Terminamos escribiendo o dibujando:

- Algo que me hace sentir bien y seguro.
- Algo que me hace sentir incómodo o inseguro.
- Una promesa que le quiero hacer a Dios sobre cómo quiero tratar lo que me da alegría.

## ★ PARA TRABAJAR EN CASA:

★ Queridos padres, el tema de hoy es profundo pero sencillo:

¿CÓMO VALORAMOS LA SEXUALIDAD?

Antes de que vuestro hijo/a os plantee la pregunta, os invitamos a reflexionar un poco.

No para culpabilizaros. No para analizar vuestra historia con lupa. Sino para poder regalar a vuestros hijos una valoración limpia, sana y esperanzadora de algo que Dios creó como "muy bueno".

La pregunta que os harán será:

"¿POR QUÉ CREES TÚ QUE LA SEXUALIDAD SE HA ARRINCONADO A ALGO FEO, MALO O DE RECHAZO, SI SE SUPONE QUE LO CREÓ DIOS Y ERA BUENA EN GRAN MANERA?"

Aquí algunas ideas que os pueden ayudar a responder:

- "Quizá porque es algo realmente poderoso para el bienestar humano, y todo lo que es así de bueno, el enemigo de Dios intenta

distorsionarlo. Como ha hecho también con la música, la comida, o la imagen de Dios.”

- “Yo misma estoy en proceso de entender esto. Antes pensaba que era algo de lo que no se hablaba, pero ahora entiendo que Dios quiere que lo vivamos con belleza, con respeto, con amor de verdad.”

Después podéis leer juntos dos versículos:

- **Génesis 4:1** – Donde aparece la expresión “conoció”.
- **Génesis 19:33** – Donde se describe una escena triste, sin intimidad ni belleza.



Contrastad:

¿EN QUÉ SE PARECEN? ¿EN QUÉ SE DIFERENCIAN?

¿QUÉ IMAGEN DE LA SEXUALIDAD TRANSMITE CADA UNO?

**Para cerrar este momento, os animamos a orar en familia.**

Una oración sencilla, que pida a Dios que nos ayude a vivir la sexualidad con dignidad, con verdad, con ternura.

Y luego, seguid con la tarde como cualquier otro día. Sin silencios raros ni caras largas. Solo con la conciencia de que estáis construyendo algo muy valioso.

# Componente conductual de la actitud sexual

## ADULTO PREPARADO: PADRES Y MAESTROS



OBJETIVO: OBSERVAR CÓMO NOS COMPORTAMOS SEXUALMENTE Y DARNOS LA OPORTUNIDAD —TANTO NOSOTROS COMO NUESTROS HIJOS— DE CAMBIAR LO QUE HAGA FALTA PARA MEJORAR NUESTRA EXPERIENCIA SEXUAL, PRESENTE Y FUTURA.



### TEXTO PREPARADOR PARA EL ADULTO:

El componente conductual de nuestra actitud frente a la sexualidad se refiere a cómo actuamos. Es la parte visible de todo lo que pensamos y sentimos respecto a este tema. Por ejemplo, qué cosas miramos, cómo hablamos de ello, qué decisiones tomamos en una relación, o cómo respondemos ante el deseo.

Es, en el fondo, la consecuencia de los otros dos componentes: lo que creemos (componente cognitivo) y lo que valoramos o sentimos (componente afectivo-evaluativo).

La sexualidad no es solo un instinto. Es una forma de comunicación, de relación, de entrega mutua. Y según cómo la entendamos, así la viviremos.

Desde esta formación proponemos que la sexualidad fue diseñada por un Dios bueno, justo y tierno. Por eso creemos que el gran reto es reeducar nuestras actitudes. Lo bueno es que toda actitud puede cambiarse si hay motivación, necesidad y una visión elevada. Si esperamos más de nuestra sexualidad, la viviremos de forma distinta.



## TEXTO PARA TRABAJAR <sup>x</sup> CON ADOLESCENTES (12 A 16 AÑOS)

Hoy vamos a hablar sobre cómo **se nota** nuestra actitud respecto a la sexualidad. Ya sabéis: lo que hacemos, lo que decidimos, lo que repetimos sin pensar demasiado. Porque aunque no lo veamos a simple vista, **nuestro comportamiento sexual también habla de lo que pensamos y sentimos.**

Empezamos con unas preguntas para debatir:

SI ALGUIEN VE PORNOGRAFÍA,  
¿QUÉ PENSAMIENTOS O IDEAS  
CREÍIS QUE LE DEJA?

¿QUÉ VALORACIÓN DE LA SEXUALIDAD  
SE REFUERZA CON LA PORNOGRAFÍA?

¿QUÉ SUELE PASAR DESPUÉS DE  
VER ESTE TIPO DE CONTENIDO?  
¿QUÉ HACE LA MAYORÍA?

Probablemente coincidamos en que la respuesta más inmediata es: **MASTURBARSE.**

Vamos a hablar con franqueza: la masturbación, aunque hoy se normalice mucho, no parece encajar del todo con la **sexualidad buena en gran manera** de la que habla la Biblia.

¿Recordáis esos dos textos clave?

- **Génesis 2:18**
- “No es bueno que el hombre esté solo.”
- 
- 
- **Génesis 4:1**
- “Conoció Adán a su mujer Eva...”

La sexualidad según Dios nace de la **relación**, del **encuentro con otro**, del **conocimiento profundo**. La masturbación es solitaria. Y la pornografía nos aleja de una sexualidad íntima y bella, porque **no trata de amar, sino de usar**.

Entonces...

¿QUÉ PENSAMIENTOS DISTORSIONADOS PUEDE DEJARNOS LA PORNOGRAFÍA?

¿CÓMO NOS AFECTA A NOSOTROS Y A NUESTRAS RELACIONES?

### Actividad por grupos: ✨

Os dividís en grupos de tres.

Entrad en esta web:  
<https://www.daleunavuelta.org/estudios-cientificos>

Cada grupo elegirá un **artículo científico** sobre el impacto de la pornografía.

Tendréis que leerlo, sacar **2 o 3 ideas clave** y preparar una mini presentación para compartirla con el resto.

Mientras los demás hablan, tomad nota de lo que os llame la atención.

Este conocimiento no solo os servirá a vosotros: **vais a tener que enseñárselo a vuestros padres** en casa. ¡Preparad bien vuestro mensaje!

## ★ ADAPTACIÓN PARA 8-12 AÑOS

Para este grupo, hablaremos menos de “pornografía” y más de “cosas que vemos o escuchamos que nos hacen sentir incómodos o confundidos”.

### Actividad adaptada:

1. Pedimos a los alumnos que dibujen dos situaciones:
  - Una en la que **alguien está con otra persona y se siente querido, acompañado, seguro**.
  - Otra en la que **alguien está solo, viendo cosas en una pantalla que no entiende bien y que le hacen sentir raro o nervioso**.

2. Luego escriben una frase que empiece por:

“ME GUSTA CUANDO LA SEXUALIDAD...”

“NO ME GUSTA CUANDO LA SEXUALIDAD...”

Se enfatiza que la sexualidad buena se vive con respeto, cuidado y amor, nunca desde la vergüenza ni la confusión.

Al final, los alumnos se llevan una cartulina con una frase positiva sobre el cuerpo o el cariño, para colgar en casa.

## PARA TRABAJAR EN CASA: 💡

**Queridos padres**, esta vez vuestros hijos tienen una misión importante: **enseñaros algo**. Después de haber trabajado el tema en el aula, os explicarán qué han descubierto sobre la forma en que la pornografía afecta a la sociedad y a la forma de entender la sexualidad.

¿QUÉ PODÉIS HACER VOSOTROS ANTES DE ESTE ENCUENTRO?

- Entrad en la misma web que ellos van a usar:



Estudios científicos | Dale una vuelta  
<https://www.daleunavuelta.org/estudios-cientificos>

- Leed uno o dos artículos.
- Tomad algunas notas sobre lo que os llame la atención o lo que desconocáis.

Cuando vuestro hijo os hable, **escuchadle**. Aunque no os lo diga todo, estará observando si puede hablar con vosotros sin vergüenza, sin tensión, con confianza.

Podéis terminar agradeciendo la información, reconociendo que también estáis aprendiendo, o incluso compartiendo algo como:

**“YO TAMBIÉN ESTOY APRENDIENDO A MIRAR TODO ESTO CON MÁS CLARIDAD. GRACIAS POR AYUDARME.”**

**“NUNCA HABÍA PENSADO EN ESTOS DATOS, ME HA IMPACTADO. ¿TE GUSTARÍA QUE LOS SIGAMOS COMENTANDO OTRO DÍA?”**

*\*En el caso de ser una familia del grupo de niños entre 8 y 12 años, se recomienda leer los artículos sugeridos en el enlace del apartado anterior y compartir algún aprendizaje o reflexión del tema a partir de lo que habéis aprendido leyendo los artículos.*

Este diálogo es un paso más hacia una sexualidad vivida desde la ternura, la verdad y el cuidado mutuo.

**¡BUEN TRABAJO, FAMILIA!**



A large grid of small dots for writing notes or reflections.

# El cambio de una actitud

## ADULTO PREPARADO: PADRES Y MAESTROS



**OBJETIVO:** ASUMIR LA POSIBILIDAD DEL CAMBIO DE NUESTRAS ACTITUDES PARA NUESTRO BENEFICIO Y EL BENEFICIO DE NUESTRA (PRESENTE Y FUTURA) VIDA SEXUAL.



### TEXTO PREPARADOR PARA EL ADULTO:

Si la actitud es la tecla que necesitamos tocar para mejorar nuestra vida sexual (y para educar bien la sexualidad de nuestros hijos), entonces **entender cómo se cambia una actitud es una herramienta esencial.**

Hay tres factores clave que ayudan a transformar una actitud:

1. **Recibir nueva información.**
2. **La influencia de personas significativas** para nosotros (ojo con esto en la era de influencers)

3. **Nuestras propias conductas:** lo que decidimos hacer, y cómo ejercitamos nuestra fuerza de voluntad

Las actitudes **dirigen nuestros comportamientos**, influyen en nuestras decisiones y tienen poder sobre lo que vivimos.

Y SE PUEDEN CAMBIAR. Pero para ello necesitamos deseo, conciencia... y apoyo.



## TEXTO PARA TRABAJAR ✕ CON ADOLESCENTES (12 A 16 AÑOS)

Hoy vamos a aprender cómo se puede CAMBIAR UNA ACTITUD. Porque, si os dais cuenta, llevamos varias clases hablando de pensamientos, emociones, conductas... Y todo eso tiene un efecto directo sobre cómo vivimos la sexualidad.

Hay tres formas principales de cambiar una actitud:

### 1. Recibir nueva información

Es lo que estamos haciendo en estas clases: escuchar, pensar, desmontar ideas antiguas, cuestionar lo que hemos escuchado por ahí.

### 2. Estar rodeados de personas significativas

Aquí viene la parte difícil. Puede que nosotros, vuestros profes o adultos, **no seamos vuestra mayor referencia.** Pero... ¿QUIÉN LO ES? Vamos a hacerlo visible.

- Decidme nombres de personas que admiréis y que sigáis en redes.

- Ahora, analizamos:

- » ¿Qué ideas comunican sobre sexualidad (aunque sea de forma indirecta)?
- » ¿Qué actitudes se pueden intuir en su forma de hablar, vestir, grabarse o relacionarse?

Estas personas están **moldeando vuestra actitud**, os guste o no. Por eso, sed conscientes: **vuestra forma de vivir la sexualidad estará muy ligada a quién os influye más.**

### 3. Cambiar por uno mismo (el poder de la voluntad!)

Esta es la más potente... y la más difícil. ¿Por qué? Porque la forma en que usamos el móvil, las pantallas, los vídeos rápidos, etc., está **dejando nuestra fuerza de voluntad por los suelos.**

Vamos a leer este artículo y luego hablar de soluciones reales:



*El impacto de los dispositivos móviles en la fuerza de voluntad*

<https://www.linkedin.com/pulse/el-impacto-de-los-dispositivos-m%C3%B3viles-en-la-fuerza-y-casas-gregorio-qdxyf/>

Después, por grupos, proponed ideas para entrenar ese “músculo” de la voluntad en casa:

**¿QUÉ HÁBITOS OS AYUDAN A TOMAR MEJORES DECISIONES?**

**¿CÓMO PODÉIS LIMITAR DISTRACCIONES?**

**¿QUÉ ACUERDOS PODÉIS HACER EN CASA PARA CUIDAR ESTE ASPECTO?**

Vuestra tarea será hablar con vuestra familia sobre estas ideas y comprometeros todos juntos a cuidar esa fuerza interior que Dios nos dio para elegir el bien.

## ★ ADAPTACIÓN PARA 8-12 AÑOS

Con los más pequeños, no hablaremos directamente de sexualidad, sino de cómo nuestras decisiones y nuestros modelos influyen en cómo actuamos.

Dinámica:

1. Dibujad dos caras:
  - » Una feliz con la palabra “Quiero”
  - » Otra con cara de duda y la palabra “Debo”
2. En grupo, pensad y escribid ejemplos de cosas que:
  - » Quieren hacer pero saben que no les hacen bien
  - » No quieren hacer pero saben que son importantes (como ayudar, estudiar, perdonar...)

3. Explicamos la idea de que cambiar la actitud es como entrenar un músculo: cuanto más elijo bien, más fácil me será la próxima vez.
4. Para casa, llevarán una pequeña tabla de entrenamiento de la voluntad con ejemplos tipo:
  - » Hoy decidí apagar la tele cuando me costaba.
  - » Hoy perdoné aunque no tenía ganas.
  - » Hoy elegí no responder mal.

(Con espacio para marcar con ✓ cada logro)

## PARA TRABAJAR EN CASA:

Queridos padres, hoy vuestros hijos traen una propuesta valiente: empezar a cuidar juntos la fuerza de voluntad, esa herramienta que Dios nos dio para elegir lo que nos hace bien.

Antes de esta conversación, os animamos a que repaséis con calma este artículo:



*El impacto de los dispositivos móviles en la fuerza de voluntad*

<https://www.linkedin.com/pulse/el-impacto-de-los-dispositivos-m%C3%B3viles-en-la-fuerza-y-casas-gregorio-qdxyf/>

Y que también os toméis un momento para revisar todo lo aprendido hasta aquí:

**¿QUÉ PENSÁIS SOBRE LA SEXUALIDAD?**

**¿CÓMO ACTUÁIS ANTE TEMAS DELICADOS?**

**¿QUÉ TRANSMITÍS CON VUESTROS GESTOS, PALABRAS, SILENCIOS?**

Podéis complementar este trabajo personal con una clase del curso básico de Revolución de la Ternura:



*Teología de la Ternura*

<https://revoluciondelaternura.com/escuela-rt/curso-basico-revolucion-de-la-ternura/>

Cuando llegue el momento de conversar, vuestros hijos os hablarán de lo que están aprendiendo y os propondrán ideas para cuidar la fuerza de voluntad **en familia**.

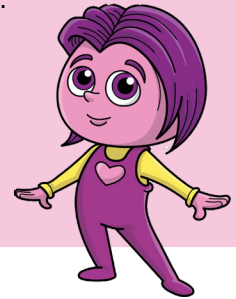
No os preocupéis si no tenéis respuestas perfectas. Solo hace falta que estéis presentes, disponibles, y abiertos a crecer junto a ellos. Podéis terminar la conversación con algo así como:

"GRACIAS POR TOMARTE ESTE TEMA EN SERIO. ME HACE BIEN HABLAR CONTIGO."

"A MÍ TAMBIÉN ME CUESTA A VECES, PERO ESTOY APRENDIENDO A ELEGIR MEJOR."

"¿QUÉ TE PARECE SI BUSCAMOS JUNTOS UNA IDEA PARA EMPEZAR ESTA SEMANA?"

Una familia que entrena junta la voluntad... está entrenando para amar mejor.



A large grid of small dots for writing, consisting of 20 columns and 30 rows.

# Tipos de actitudes – Encontrarnos es el primer paso.

## ADULTO PREPARADO: PADRES Y MAESTROS



OBJETIVO: CONOCER DISTINTOS TIPOS DE ACTITUD ANTE LA SEXUALIDAD, CLARAMENTE IDENTIFICABLES, PARA AYUDAR A NUESTROS HIJOS A SABER DESDE DÓNDE PARTEN Y CÓMO PUEDEN CRECER.



### TEXTO PREPARADOR PARA EL ADULTO:

Esta es una clase para dar un poco más de información sobre la temática de nuestra actitud frente a la sexualidad. Es importante que demos tiempo a reflexionar honestamente sobre este tema. Por esto damos un poco más de información y a la vez tiempo. Admitir si nuestra actitud es de un modo u otro, nos permitirá notar si necesitamos revisar nuestras creencias, nuestra

valoración y por ende nuestro comportamiento respecto a la sexualidad. Esta ha sido diseñada para nuestro bienestar y felicidad, si no lo estamos viviendo de este modo, nos perdemos de bendecirnos, a nosotros y a nuestros hijos.

En esta ocasión vamos a analizar, junto con los alumnos, los distintos tipos de actitudes que pueden existir sobre la sexualidad.



## TEXTO PARA TRABAJAR CON ADOLESCENTES (12 A 16 AÑOS)

Hoy vamos a descubrir algo importante: HAY MUCHOS TIPOS DE ACTITUD FRENTE A LA SEXUALIDAD. Y conocerlas os puede ayudar a ubicaros, a entender de dónde vienen ciertas ideas que tenéis y a decidir qué queréis hacer con eso.

No vamos a decir “esto es lo correcto y todo lo demás está mal”, sino que vamos a reflexionar juntos. El primer paso es **concernos**.

Aquí van algunas actitudes que se han identificado. Escuchad bien, que luego os tocará trabajar con ellas.

### 1. Actitud conservadora

Cree que la sexualidad solo tiene sentido si es para tener hijos. ¿Lo habíais oído antes?

Tarea en casa: Leer Cantares 6 con vuestra familia y ver qué dice realmente la Biblia.

### 2. Actitud normativa

Defiende que la sexualidad debe vivirse dentro del

matrimonio y con vistas a la procreación. En parte coincide con lo que creemos como adventistas, pero no es toda la historia.

### 3. Actitud de dependencia

Se basa en el miedo o en la ignorancia. Personas que siguen lo que otros dicen (médicos, figuras públicas o internet) sin pensar ni decidir por sí mismas.

### 4. Falso naturalismo

Piensa que como venimos de los animales, la sexualidad es solo instinto y no hay que darle vueltas. Se practica como algo físico, sin profundidad.

### 5. Conservadora integral

Respeto lo tradicional, pero valora la sexualidad como algo bueno dentro de una relación afectiva. Esta actitud se parece bastante a lo que creemos desde Revolución de la Ternura..

**6. Liberal individualista**

Rechaza cualquier norma o límite. Vive la sexualidad como algo egocéntrico, bajo la bandera de la “libertad”.

**7. Liberal impositiva**

Ve la sexualidad como una forma de protesta social. Practicarla sin filtros es parte de una militancia ideológica para cambiar las reglas.

**8. Liberal abierta**

Valora la sexualidad como una dimensión humana positiva (placer, comunicación, ternura, etc.), pero sin ninguna conexión con lo espiritual.

**Actividad en clase**

Os dividiréis en 8 grupos. Cada grupo trabajará uno de estos tipos de actitud.

Tendréis que:

- Hacer un resumen sencillo de esa actitud
- Poner un ejemplo realista de cómo se vive esa actitud en el día a día (en redes, en relaciones, en lo que se dice...)
- Preparar una frase clave que resuma la postura

Luego cada grupo lo compartirá con el resto. Finalmente, cada uno podrá reflexionar y decidir: ¿Desde qué actitud te estás moviendo tú últimamente? ¿Hay alguna que te gustaría incorporar o revisar?

**ADAPTACIÓN PARA 8-12 AÑOS**

Con los más pequeños, no hablaremos de sexualidad explícitamente. En lugar de eso, les ayudaremos a descubrir diferentes formas de pensar y actuar ante temas importantes.

Dinámica:

**1.** Preparamos 4 actitudes adaptadas:

- » Actitud obediente sin pensar: “Hago lo que me dicen, sin saber por qué”
- » Actitud libre pero egoísta: “Hago lo que quiero, sin pensar en nadie”
- » Actitud reflexiva y cuidadosa: “Pienso, pregunto, y actúo con respeto”

» Actitud de imitación: “Copio lo que hacen otros sin pensar si es bueno o malo”

2. Preparamos tarjetas con pequeñas historias que muestren esas actitudes (ej: alguien que ayuda porque quiere, alguien que rompe una norma sin pensar, alguien que hace algo porque lo vio en TikTok...).
3. En grupo, deben relacionar cada historia con una actitud.
4. Para casa, se llevan un dibujo de las 4 actitudes y marcan cuál creen que tienen más, cuál menos, y cuál les gustaría tener más.

**PARA TRABAJAR EN CASA:**

Os invitamos a leer juntos **Cantares 6**, uno de los textos más bellos y poéticos de la Biblia. Os sorprenderá que esté allí, porque habla abiertamente del deseo, del cuerpo, de las caricias, del gozo de una pareja enamorada.

**Cantares 6** nos muestra:

- QUE LA BELLEZA DEL CUERPO NO ES TABÚ, SINO PARTE DEL AMOR
- QUE EL DESEO NO ES PECADO CUANDO SE VIVE CON AMOR, ENTREGA Y TERNURA
- QUE HAY MIRADAS, PALABRAS, GESTOS, QUE HACEN DEL AMOR ALGO BELLO Y PROFUNDO

En familia, os animamos a hablar sobre esto:

¿POR QUÉ CREÉIS QUE DIOS PERMITIÓ QUE ESTE LIBRO ESTUVIERA EN LA BIBLIA?

¿QUÉ OS HA SORPRENDIDO?

¿QUÉ IMAGEN DE LA SEXUALIDAD TRANSMITE ESTE TEXTO? ¿ES PARECIDA A LA QUE HEMOS APRENDIDO POR OTRAS VÍAS?

Terminad el momento con una oración sencilla, agradeciendo a Dios por el amor que nos enseña, por los cuerpos que nos regaló, y pidiéndole sabiduría para vivirlo con respeto, gozo y ternura.

# Posibilidad de cambio: La esperanza nunca se pierde

## ADULTO PREPARADO: PADRES Y MAESTROS



OBJETIVO: COMPRENDER QUE LAS ACTITUDES PUEDEN CAMBIAR, PERO QUE EL CAMBIO EXIGE TRABAJO, TIEMPO Y CONSCIENCIA. POR ESO, LA PREVENCIÓN —EDUCAR DESDE EL PRINCIPIO CON TERNURA Y VERDAD— ES LA MEJOR INVERSIÓN.

### TEXTO PREPARADOR PARA EL ADULTO:

Cambiar una actitud es posible. No es rápido, ni siempre cómodo, pero sí posible. Y esta certeza es la que nos tiene que sostener mientras acompañamos a nuestros hijos y también mientras nos revisamos a nosotros mismos.

Las actitudes —como hemos ido viendo— están formadas por pensamientos, emociones y comportamientos, y todas estas áreas pueden cambiar si se dan ciertas condiciones. Por eso, aunque algunas actitudes parezcan inamovibles, LA ESPERANZA NUNCA SE PIERDE.

Lo importante es no vivir con ingenuidad. Las actitudes no cambian “porque sí”. Necesitan de procesos conscientes: recibir nueva información, dejarse influir por personas con valores, modificar nuestros propios hábitos.

Es cierto que muchas de nuestras creencias más profundas sobre la sexualidad se han formado en contextos distorsionados: educación rígida,

silencio familiar, espiritualidad mal entendida, heridas emocionales... Y esto ha tenido una consecuencia directa: hemos disociado el amor del sexo, el placer de lo santo, la comunión del cuerpo. El resultado ha sido dolor, desconexión, incomodidad o directamente rechazo.

Pero Dios no diseñó así la sexualidad. Su plan siempre fue que todo lo que somos —incluida nuestra sexualidad— reflejara su carácter: relacional, íntimo, gozoso, tierno, fiel. Por eso no podemos conformarnos con una mirada rota. Ni para nosotros ni para nuestros hijos.

La esperanza del cambio no es ingenuidad, es Evangelio. Porque lo que está roto, Dios lo puede restaurar. Y lo que aún está en proceso, puede embellecerse.



## TEXTO PARA TRABAJAR ✕ CON ADOLESCENTES (12 A 16 AÑOS)

Hoy vamos a hablar de ESPERANZA. Porque si algo nos deja claro todo lo que venimos trabajando es esto: **las actitudes pueden cambiar**. No estamos

condenados a mirar la sexualidad desde el miedo, el silencio, el deseo desordenado o el rechazo. Podemos reeducar nuestra mirada. Pero requiere decisión.

Lo primero que tenemos que entender es que **nuestra actitud está muy influida por lo que miramos**. Literalmente. Lo que entra por los ojos, lo que consumimos, lo que dejamos que se nos meta dentro... todo eso moldea nuestros pensamientos, nuestras emociones, y por tanto nuestra actitud.

### Ejercicio de reflexión:

¿Qué tipo de contenido sexual o erótico aparece en las series, redes o vídeos que ves?

¿Cuáles de esos contenidos se alejan del modelo bíblico de sexualidad (diseñada para una pareja, en intimidad, con entrega mutua)?

Vamos a analizar juntos algunas escenas habituales que distorsionan:

- Sexo fuera del matrimonio como norma
- Relación sexual sin ninguna relación emocional
- Erotismo homosexual como representación romántica
- Desnudez expuesta para el consumo



En el fondo, no se trata solo de “ver algo prohibido”, sino de aprender a mirar con discernimiento. En el Edén, cuando Adán y Eva pecaron, se dieron cuenta de su desnudez.

No porque su cuerpo fuera malo, sino porque habían perdido la forma correcta de mirar. Se avergonzaron, se escondieron. Y esa vergüenza forma parte de nuestra historia desde entonces.

### Visualización + diálogo:

Veamos juntos este vídeo:



Tu mejor tú – Dale una vuelta

<https://www.youtube.com/watch?app=desktop&v=Q47wFFGKSV4&t>

Luego debatimos:

¿QUÉ INTENTABA EVITAR MIRAR?

¿QUÉ ES LO QUE FINALMENTE VE?

¿POR QUÉ LE LLAMA LA ATENCIÓN?

¿QUÉ EFECTO TUVO EN ÉL?

¿QUÉ HABRÍA PASADO SI ACCEDÍA A LA PORNOGRAFÍA?

### Reflexionamos:

¿Qué mensajes sociales percibimos que distorsionan la sexualidad?

¿Cómo podríamos empezar a cambiar nuestra manera de ver?

### Tarea para casa:

Tu tarea será sencilla pero profunda:

Pregunta a tus padres:

“¿QUÉ PALABRAS SE OS VIENEN A LA CABEZA CUANDO PENSÁIS EN SEXUALIDAD?”

“¿POR QUÉ CREÉIS QUE ESAS PALABRAS SE OS HAN QUEDADO LIGADAS A ESTE TEMA?”

No esperes una clase magistral. Lo importante es abrir el espacio, invitar a la honestidad y demostrar que este tema merece hablarse desde la confianza.

## ★ ADAPTACIÓN PARA 8-12 AÑOS

Con los más pequeños no entraremos en contenidos sexuales explícitos. En su lugar, vamos a educar la mirada y reflexionar sobre el bien, la belleza y la verdad.

### Actividad:

1. Presentamos imágenes contrastadas (pueden ser dibujos, sin contenido sexual):
  - » Un cuadro armonioso y otro caótico
  - » Una escena de ternura y otra de agresividad
  - » Un gesto de respeto y otro de burla
2. Les preguntamos:
  - » ¿Qué ves?
  - » ¿Cómo te hace sentir?

- » ¿Qué crees que está bien?
- » ¿Qué te gustaría mirar más a menudo?

### 3. Reflexión:

“LA FORMA EN QUE MIRAMOS EL MUNDO INFLUYE EN CÓMO ACTUAMOS. POR ESO ES IMPORTANTE APRENDER A MIRAR CON TERNURA Y CON RESPETO.”

### Tarea para casa:

Pedir a sus padres que dibujen o escriban tres palabras que les vienen a la mente cuando piensan en “amor” o “familia”. Luego comentar juntos si esas palabras les hacen sentir seguros, queridos, valiosos.

# PARA TRABAJAR EN CASA:

Papás, esta es una oportunidad para EDUCAR LA MIRADA DESDE LA TERNURA, no desde el miedo o la culpa. La idea es sencilla: que la palabra "sexualidad" no nos remita inmediatamente al pecado o al peligro, sino a la belleza, al privilegio, a la exclusividad del amor.

Sabemos que esto no es fácil. Muchos de nosotros hemos crecido con ideas que nos atan, con imágenes dolorosas o deformadas. Pero aún hay margen. Nunca es tarde.

Esta semana vuestros hijos os harán una pregunta directa:

"¿QUÉ PALABRAS TE VIENEN A LA MENTE CUANDO PIENSAS EN SEXUALIDAD?"

"¿Y POR QUÉ CREES QUE ESAS PALABRAS ESTÁN TAN UNIDAS A ESTE TEMA EN TI?"

Sed honestos. A veces no tenemos grandes respuestas, pero sí podemos decir la verdad:

"ESTOY REVISANDO ESTE TEMA CONTIGO."

"ESTOY APRENDIENDO A MIRAR LA SEXUALIDAD COMO ALGO BUENO."

"ESTOY TRABAJANDO PARA SANAR COSAS QUE ANTES NO ENTENDÍA."

Os recomendamos ver juntos este vídeo:



*Tu mejor tú – Dale una vuelta*

<https://www.youtube.com/watch?app=desktop&v=Q47wFFGKSV4&t>

Y si sentís que necesitáis seguir trabajando en esto en profundidad, os animamos a hacer el Curso básico de Revolución de la Ternura. Os va a ayudar a mirar como mira Jesús.



*Curso básico de Revolución de la Ternura*

<https://revoluciondelaternura.com/escuela-rt/curso-basico-revolucion-de-la-ternura/>

Grid of dots for writing answers.

# Encontrar claridad en medio del ruido

## ADULTO PREPARADO: PADRES Y MAESTROS



OBJETIVO: COMPRENDER QUE TODO LO QUE EXPRESEMOS SOBRE LA MIRADA CRISTIANA DE LA SEXUALIDAD SE SALE DE LOS “CÁNONES” ACTUALES, Y QUE VIVIR CONTRA CULTURALMENTE IMPLICA SABER MUY BIEN POR QUÉ LO HACEMOS.



### TEXTO PREPARADOR PARA EL ADULTO:

Vivimos en una época en la que la moral sexual dominante se ha redefinido. Lo que para el cristianismo ha sido durante siglos una brújula clara —la entrega, la fidelidad, el pacto— hoy se considera anticuado, incluso opresivo. **La nueva moral sexual** defiende el placer como un fin en sí mismo, una necesidad que debe satisfacerse sin restricciones para no “vivir reprimidos”.

Desde **nuestra mirada bíblicamente consciente**, esta visión es profundamente reduccionista. Es una sexualidad sin alma, sin dirección, sin eternidad. Y no es eso lo que hemos recibido. Como cristianos adventistas, creemos que la sexualidad tiene su lugar dentro de una relación de pacto. Y este concepto no es accesorio. Es central.

Pero además, la palabra “PACTO” no es cualquier palabra para los adventistas, quienes creemos vivir redimidos por un pacto eterno. Dios se revela a nosotros a través de este concepto. Un PACTO es justamente lo que Dios mismo nos ofreció para establecer su relación con nosotros.

Podemos afirmar, tal como dice Ty Gibson en su libro *Un Dios Triuno* (p. 133):

- “Dios se ha revelado a través de una
- dinámica relacional que implica un Pacto y
- efectivamente de este pacto trata la gran meta
- narrativa de las Escrituras”.

Esta **dinámica relacional** es en la que creemos y la que deseamos para nuestras vidas. Haber sido creados a su imagen implica haber sido diseñados en una dinámica relacional que se mantiene unida por un pacto.

Un pacto que recorre toda la Biblia y que, en sus diferentes formas, refleja aspectos del amor de Dios hacia nosotros:

- **El carácter del Dios del Pacto:** Dios es amor (1 Juan 4:8)
- **El Pacto de la Creación:** El amor de Dios hecho realidad en forma material (Génesis 1:26)
- **El Pacto de Paz:** El mismo amor que impulsó a Dios a crearnos es el que lo llevó a salvarnos (Isaías 54:10)
- **La promesa del Pacto:** Dios entra en completa solidaridad empática con la humanidad, incluso en su infidelidad (Gálatas 4:4-5)
- **El pueblo del Pacto:** Dios elige un pueblo para comunicar su promesa (Deuteronomio 4:5-8)
- **El Hijo de la Alianza:** Dios se encarna para devolvernos al gozo del pacto (2 Corintios 1:20)
- **La comunidad del Pacto:** La iglesia es esa comunidad fiel al pacto (Hebreos 2:10-18)

Ty Gibson lo resume así (p. 136):

- “El pacto lo explica todo. Si entiendes la noción
- del pacto, entiendes lo esencial de la Biblia. El
- pacto define el carácter de Dios, explica por
- qué hizo el mundo, revela cómo deberíamos
- vivir nuestras relaciones y cómo Dios tiene la
- intención de restaurarnos a una relación plena
- con Él y entre nosotros”.

Este concepto hoy parece lejano, frágil, incluso extraño. Pero necesitamos rescatarlo. Porque el lugar inconsistente en el que ha quedado el “pacto” en nuestra sociedad se refleja en la fragilidad con la que nos relacionamos. Y si queremos devolverle a la sexualidad el lugar de belleza que Dios le dio, tenemos que restaurar primero el marco en el que fue diseñada: el pacto.

# TEXTO PARA TRABAJAR ✕

## CON ADOLESCENTES (12 A 16 AÑOS)

Comenzamos con esta pregunta clave:

¿CUÁNTO DE LO QUE PENSÁIS SOBRE LA SEXUALIDAD DIRÍAIS QUE VIENE REALMENTE DE LA BIBLIA, Y CUÁNTO DE LO QUE PENSÁIS VIENE DE TIKTOK, SERIES, PELÍCULAS O REDES?

¿QUÉ CREÉIS QUE PASARÍA CON LA SEXUALIDAD SI NO EXISTIERAN PACTOS?

¿POR QUÉ PENSÁIS QUE DIOS QUIERE QUE EL SEXO ESTÉ DENTRO DE UN PACTO?

### Lectura y reflexión guiada

Vamos a leer la versión adaptada de la declaración oficial adventista sobre sexualidad:

· “La Iglesia Adventista cree que la sexualidad es un regalo de Dios, creado para disfrutarse con amor, respeto y compromiso dentro del pacto matrimonial entre un hombre y una mujer. Fuera de ese marco, cualquier relación sexual va en contra del plan que Dios diseñó para nuestro bienestar. Esto no se trata solo de reglas, sino de elegir lo mejor para nosotros, buscando siempre el propósito de Dios. Y aunque todos podemos equivocarnos o tener dudas, en la iglesia encontramos un espacio para crecer, aprender y ser acompañados con amor y verdad”.

### Preguntas para el aula

¿QUÉ ES UN PACTO?

¿QUÉ EJEMPLOS DE PACTOS CONOCÉIS (FAMILIARES, DE AMISTAD, CON DIOS)?

¿CREÉIS QUE HOY SE VALORA LA FIDELIDAD? ¿POR QUÉ?

### Actividad en grupos (8 grupos):

Cada grupo trabaja uno de los siguientes PACTOS BÍBLICOS:

1. Noé (Génesis 9:8–17)
2. Abraham (Génesis 17:1–14)
3. Sinaí – Moisés (Éxodo 19, Deuteronomio 5)
4. David (2 Samuel 7)
5. Nuevo Pacto – Jesús (Mateo 26:28)
6. Hebreos 8 y 9
7. El pueblo del pacto (Deut. 4:5–8)
8. La iglesia como comunidad del pacto (Heb. 2:10–18)

**Objetivo del grupo:** resumir el pacto asignado en una frase sencilla y compartir con la clase qué valor relacional aporta ese pacto.

**Frase de cierre** (puede escribirse en grande en la pizarra):

“LA SEXUALIDAD DENTRO DEL PACTO ES UNA FORMA DE REFLEJAR EL CARÁCTER FIEL DE DIOS.”

## ★ ADAPTACIÓN PARA 8–12 AÑOS

### Actividad sencilla: “La promesa más importante”

1. Comenzamos con la pregunta:

¿ALGUNA VEZ HABÉIS PROMETIDO ALGO MUY IMPORTANTE A ALGUIEN?

2. Explicamos que cuando Dios quiere mostrar que algo es muy especial, lo hace a través de una promesa que se llama “pacto”.

3. Leemos juntos Génesis 9:13 (Dios promete con el arco iris).

4. Dibujan un arco iris y escriben dentro una promesa que quieran hacer para cuidar algo importante (su cuerpo, sus palabras, su mente...).

5. Hablamos brevemente de cómo Dios también hizo una promesa para cuidarnos como familia y enseñarnos a amar bien, y por eso dio la sexualidad como un regalo especial, para cuando alguien promete amar para siempre.

# PARA TRABAJAR EN CASA:



Comenzad afirmando juntos esta idea:

- “La sexualidad vivida fuera del matrimonio no
- está en los planes de Dios. Y seguir los planes
- de Dios siempre será una cuestión de fe.”

Leed juntos los textos del Nuevo Testamento sobre el nuevo pacto:

- Mateo 26:28
- Hebreos 8:6-13
- Hebreos 10:16-17

Propuesta de conversación en familia

¿QUÉ ES UN PACTO?

¿QUÉ PACTOS HA HECHO DIOS CON LAS PERSONAS EN LA BIBLIA?

¿CÓMO TE HACE SENTIR SABER QUE DIOS SIGUE FIEL A SU PACTO CONTIGO?

¿POR QUÉ CREES QUE LA SEXUALIDAD NECESITA TAMBIÉN ESTAR DENTRO DE UN PACTO?

**Reflexión final:**

¿CÓMO CREES QUE SERÍA UNA RELACIÓN AMOROSA VIVIDA DENTRO DE UN PACTO COMO EL QUE DIOS HACE CON NOSOTROS?

¿QUÉ CAMBIARÍA RESPECTO A LO QUE VES NORMALMENTE EN REDES O SERIES?

Grid of dotted lines for writing.

# La trascendencia de la sexualidad en nuestros hijos y nuestras personas: la guerra por nuestra identidad

ADULTO PREPARADO: PADRES Y MAESTROS



OBJETIVO: VIVIR CONTRA CULTURALMENTE A LA SOMBRA DE UN PACTO NOS PROTEGE EN MEDIO DE UNA GUERRA QUE RECLAMA CADA UNO DE LOS SERES HUMANOS CREADOS. SI ES POSIBLE, SATANÁS LOS QUIERE A TODOS. DIMENSIONAR LA RELEVANCIA DE LA SEXUALIDAD EN ESTE CONTEXTO ES CLAVE.



## TEXTO PREPARADOR PARA EL ADULTO:

La guerra por la identidad de nuestros hijos es real. Es silenciosa, constante y se infiltra a través de imágenes, discursos, modelos y consignas que no siempre son fáciles de detectar. Y uno de los frentes más atacados en esta guerra es la vivencia de la sexualidad.

Por eso, este bloque es una invitación a mirar más allá de los comportamientos visibles, para captar lo que está realmente en juego: la definición de la persona, de su vocación, de su comunión con el Creador.

La sexualidad no es una función biológica más. Es una dimensión que toca el núcleo de quienes somos. Influye en nuestra manera de estar en el mundo, de mirar al otro, de entender el amor, el cuerpo, la entrega, el pacto.

Cuando el enemigo quiere desfigurar el carácter de Dios en nosotros, empieza por atacar las realidades que lo reflejan: la capacidad de amar, de entregarse, de reconocerse hombre o mujer creados a imagen y semejanza. Y cuando se rompe esa imagen, se hace más difícil

comprender el evangelio, porque dejamos de tener referencia de lo que es una alianza fiel, una intimidad confiable, una diferencia que enriquece.

Acompañar a nuestros hijos en este terreno es una urgencia pedagógica, espiritual y pastoral. Es ayudarles a entender que su identidad no es una construcción cualquiera, sino una historia sagrada que necesita tiempo, verdad, relación y sentido. Y que el cuerpo, el deseo, la atracción, la entrega, no son casualidades biológicas, sino componentes de un diseño hermoso, complejo y esperanzador.

Desde aquí, nuestra tarea será equiparles para resistir una narrativa que les presiona a definirse cuanto antes, a ensayar cualquier opción, a jugar con lo más profundo sin haber madurado lo esencial. La identidad se forja en el tiempo, a la luz del amor, en el marco del pacto.



## TEXTO PARA TRABAJAR ✕ CON ADOLESCENTES (12 A 16 AÑOS)

Hoy vamos a hablar de un tema muy importante: **la relación entre sexualidad e identidad**.

Escuchamos constantemente frases como:

“TÚ ERES LO QUE SIENTES”,

“SI TE ATRAE ALGUIEN DE TU MISMO SEXO, ESO TE DEFINE”,

“LO MEJOR ES PROBAR TODO Y LUEGO DECIDIR”.

Pero... ¿realmente es así?

Os propongo algunas preguntas para pensar y dialogar:

¿QUÉ COSAS CREÉIS QUE FORMAN PARTE DE VUESTRA IDENTIDAD?

¿CREÉIS QUE ES FÁCIL CONOCERSE A UNO MISMO?

¿A QUÉ EDAD PENSÁIS QUE UNO PUEDE TOMAR DECISIONES PROFUNDAS SOBRE SU IDENTIDAD?

Vamos a pensar en la sexualidad como algo mucho más que “sexo”.

La sexualidad toca cómo miro al otro, cómo me relaciono, qué me atrae, cómo me expreso como hombre o mujer, cómo entiendo el cuerpo, el amor, el respeto, la entrega.

Y en todo esto... ¿puede haber una mirada bíblica? Sí. Una mirada que dice:

“NO ESTÁS HECHO PARA IMPROVISAR TU IDENTIDAD SOBRE LA MARCHA”.

“HAY UN DISEÑO QUE TE SOSTIENE, UNA HISTORIA DE AMOR QUE TE INCLUYE, UNA PROMESA QUE TE ESPERA”.

“Y ESE DISEÑO, ESE PACTO, NO TE ENCADENA: TE PROTEGE”.

### Tarea final en clase

Vamos a escribir de forma anónima una respuesta a esta pregunta:

¿QUÉ ES LO QUE MÁS TE GUSTARÍA QUE ALGUIEN MAYOR TE EXPLICARA CON CLARIDAD SOBRE LA SEXUALIDAD Y TU IDENTIDAD?

El objetivo no es juzgar, sino abrir una conversación que nos permita crecer con honestidad.

## ★ ADAPTACIÓN PARA 8-12 AÑOS

En esta etapa, los niños están desarrollando su identidad, pero todavía no necesitan entrar en debates complejos sobre orientación o atracción. El enfoque será preventivo, positivo y seguro.

### Propuesta de actividad:

En un cartel grande que diga:

“DIOS ME HA HECHO ASÍ, Y ESO ES BUENO”,

cada niño/a puede escribir o dibujar algo que le guste de sí mismo/a: una cualidad, una parte del cuerpo, algo que le hace especial.

Después hablamos sobre cómo somos diferentes unos de otros y cómo eso no es un problema, ¡sino una riqueza!

Podemos decir:

• “Dios nos ha creado hombre y mujer, con muchas diferencias bonitas. A veces la sociedad quiere confundirnos, pero nosotros queremos aprender a amar cómo somos, y a los demás también”.

Terminamos orando juntos:

“GRACIAS, SEÑOR, PORQUE ME HAS CREADO CON AMOR. ENSÉÑAME A CUIDARME, A CONOCERME, Y A RESPETAR TAMBIÉN A LOS DEMÁS”.



# PARA TRABAJAR EN CASA:

En el colegio se habrá reflexionado sobre lo importante que es **conocerse bien antes de entregarse a otro**. Esto tiene que ver con la identidad, con la sexualidad, con las decisiones profundas que afectan a nuestra vida entera.

En casa, os proponemos hablar sobre esto desde el respeto, la escucha y la experiencia.

### Preguntas para dialogar en familia:

¿CÓMO DIRÍAS QUE ERES TÚ?

¿QUÉ ES LO QUE MÁS TE GUSTA DE TU FORMA DE SER?

¿QUÉ COSAS TE HACEN ÚNICO/A?

¿CREES QUE CONOCERSE BIEN A UNO MISMO AYUDA A ELEGIR MEJOR CON QUIÉN COMPARTIR LA VIDA?

Y si sois pareja:  
Contad a vuestros hijos qué habéis aprendido el uno del otro, qué os ha enriquecido, qué os hubiese gustado saber de vosotros mismos antes de casaros o formar una pareja. ¡Esta puede ser una conversación preciosa!



Grid of dots for writing

# Cuando el trauma no nos permite ver el Diseño

## ADULTO PREPARADO: PADRES Y MAESTROS



OBJETIVO: SER CONSCIENTES DE QUE NO SÓLO SE TRANSMITEN GENES, TAMBIÉN SE TRANSMITEN CREENCIAS. Y CÓMO TRANSMITIR QUE CREEMOS EN UN PLAN, UN DISEÑO Y UN PROPÓSITO SI NOSOTROS MISMOS “VENIMOS DAÑADOS”.



### TEXTO PREPARADOR PARA EL ADULTO:

Hay muchas formas de heredar. No solo se heredan ojos o temperamentos. También ideas, heridas, silencios. Especialmente en el terreno de la sexualidad, muchas veces transmitimos más lo que no decimos que lo que llegamos a formular con claridad.

Y cuando no hemos sanado nuestras propias heridas, educar desde el diseño se vuelve difícil. ¿Cómo hablar de un plan bello, si lo que vivimos o aprendimos fue confuso, doloroso o traumático?

La experiencia del trauma —y en especial el trauma sexual— deja marcas profundas. Cuando alguien ha sufrido abuso, coerción, vergüenza o relaciones sin amor ni respeto, no solo queda herido el cuerpo, también lo queda la percepción de uno mismo, del otro y del amor.

El trauma no es una etiqueta clínica que sólo

afecta a “los otros”. Puede estar en nosotros mismos, en alumnos, en hijos, en personas cercanas. Y no siempre se ve. Pero sus efectos pueden silenciar, endurecer o distorsionar la relación con la sexualidad.

Desde una mirada cristiana, es vital reconocer que **la sexualidad no es sólo una función biológica**, sino una expresión relacional, afectiva y espiritual. **NO PODEMOS VIVIRLA CON PLENITUD SI PARTES DE NUESTRO CORAZÓN ESTÁN ROTAS O SILENCIADAS.**

Pero también creemos en la restauración. Aunque estemos arrugados por dentro, el diseño original de Dios sigue allí. El dolor puede empañar, pero no borra el propósito. Dios no desecha lo que está dañado: lo recoge, lo abraza, lo sana y lo usa.

Esa es nuestra esperanza, y ese debe ser también el mensaje que transmitimos a las nuevas generaciones.



## TEXTO PARA TRABAJAR <sup>x</sup> CON ADOLESCENTES (12 A 16 AÑOS)

En la clase de hoy vamos a hacer una dinámica llamada “**La hoja arrugada**”.

### Objetivo:

COMPRENDER QUE ALGUNAS EXPERIENCIAS DEJAN HUELLAS PROFUNDAS EN LA PSIQUIS, ESPECIALMENTE CUANDO SE VIVE LA SEXUALIDAD SIN RESPETO, AMOR O CONSENTIMIENTO.

### Para empezar di algo como:

“Hoy vamos a hablar del trauma psicológico. A veces, las experiencias que vivimos —especialmente en el área de la sexualidad— pueden dejarnos marcas que no siempre se ven, pero que influyen en cómo nos sentimos, cómo nos relacionamos y cómo nos vemos a nosotros mismos.”

1. Pide a cada estudiante que tome su hoja blanca.
2. Diles:  
"Esta hoja representa tu mente, tu corazón, tu identidad."  
"Ahora, vamos a hacerle cosas: arrúgala, písala un poco, lánzala... pero no la rompas."
3. Luego diles:  
"Ahora intenta dejarla como estaba."
4. Déjales unos segundos para intentarlo.

A continuación vamos a hacernos preguntas abiertas (guíalas con cuidado):

¿CÓMO QUEDÓ LA HOJA?

¿SE PUEDE VOLVER EXACTAMENTE A COMO ERA ANTES?

¿QUÉ PUEDE REPRESENTAR ESA HOJA EN UNA PERSONA?

¿QUÉ TIPO DE EXPERIENCIAS SEXUALES O AFECTIVAS PUEDEN "ARRUGAR" EL INTERIOR DE ALGUIEN?

¿QUÉ PASA CUANDO ALGUIEN VIVE LA SEXUALIDAD SIN AMOR, RESPETO O CONSENTIMIENTO?

**Mensaje central:**

La sexualidad toca zonas profundas de nuestro ser. Si vivimos experiencias dolorosas, dejan huella. Pero Dios **no se olvida del diseño original**. Aunque estemos marcados, Él no nos abandona. Y su ternura puede restaurarnos.



Recomendamos ver el video "La taza rota"  
<https://www.youtube.com/watch?v=1Qx12-oyYw8>

## ★ ADAPTACIÓN PARA 8-12 AÑOS



**Actividad:** "Mi corazón en papel"

- Dale una hoja con un corazón dibujado.
- Pídeles que, con lápices de colores, dibujen o escriban cosas que les hacen felices dentro del corazón.
- Luego, en el reverso, cosas que les entristecen o hacen daño (pueden usar símbolos si no quieren escribir).

"Dios conoce todo lo que hay en nuestro corazón y quiere cuidarlo."

**Leed juntos Salmo 147:3 y terminad orando:**

"Gracias, Señor, porque conoces mi corazón. Ayúdame a sanar lo que está herido y a vivir tu diseño con alegría."

**Conversamos:**

"A veces cosas buenas llenan nuestro corazón, pero también hay momentos que nos arrugan un poco por dentro."

## PARA TRABAJAR EN CASA:



**Frase para grabar en casa:**

"EL DISEÑO SIGUE ALLÍ, AUNQUE HAYA HERIDAS."

A veces, los adultos llegamos a la vida con historias rotas. Y al hablar con nuestros hijos, sentimos que no estamos a la altura, porque no venimos de un camino "perfecto". Pero no se trata de transmitir perfección. Se trata de transmitir esperanza.

Compartid este espacio con frases como:

"Hoy quiero que tengamos un pequeño momento para hablar desde el corazón. Sin juicios. Sin prisa."

**Preguntas para conversar (elige 2 o 3):**

¿QUÉ COSAS PUEDEN HERIR EL CORAZÓN DE UNA PERSONA?

¿QUÉ HERIDAS NO SE VEN A SIMPLE VISTA?

¿CONOCES A ALGUIEN QUE HAYA PASADO POR ALGO DIFÍCIL Y HAYA SALIDO ADELANTE?

¿QUÉ PALABRAS AYUDAN A CURAR UNA HERIDA INTERIOR?

¿QUÉ CREES QUE SIENTE DIOS CUANDO VE A ALGUIEN ROTO POR DENTRO?

**Versículo para leer juntos:**

• **Salmo 147:3**

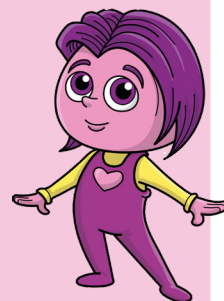
• *“Él sana a los quebrantados de corazón, y  
• venda sus heridas.”*

**Pequeña reflexión final:**

Dios no espera que estemos impecables para amarnos. De hecho, su amor brilla más cuando nos atrevemos a mostrarle nuestras heridas. Él puede hacer nuevas todas las cosas, y una historia marcada puede convertirse en una historia con propósito.

**Pregunta final para el diálogo:**

“¿QUÉ TE GUSTARÍA QUE DIOS SANE HOY EN TU CORAZÓN?”



Large grid of dots for writing.

# Cómo hablar de sexualidad con ternura

## ADULTO PREPARADO: PADRES Y MAESTROS



OBJETIVO: CONOCER LAS IMPLICACIONES QUE TIENE EL CONCEPTO DE TERNURA EN LA EDUCACIÓN DE LA SEXUALIDAD Y QUÉ PROPUESTAS NOS DEJA SOBRE LA FORMA EN QUE PODEMOS VIVIR NUESTRA SEXUALIDAD.



### ✕ TEXTO PREPARADOR PARA EL ADULTO:

Después de hablar sobre el trauma y cómo puede arrugar nuestra percepción del diseño original, hoy damos un paso más: queremos **recuperar esa imagen a través de la TERNURA**. ¿Por qué? Porque **la TERNURA es el lenguaje del Reino**, el canal que Dios ha elegido para revelarse a través de sus vínculos.

Una de las mayores dificultades para cambiar nuestras actitudes sobre la sexualidad es modificar nuestros pensamientos. Y aunque algunos cambios necesitan terapia o procesos más largos, LA EDUCACIÓN sigue siendo uno de los caminos más poderosos para transformar las ideas.

Ahora bien, para que esa educación transforme, **la información debe volverse significativa**. Necesita emocionarnos, tocarnos, conectarnos

con nuestra historia personal. Si solo es teoría o biología, se queda en datos. Si solo es moral o religión mal contada, se queda en normas. Pero si logramos **educar con TERNURA**, algo se despierta. Porque la ternura moviliza.

Educar desde la ternura no es hablar con tono suave. Es **hablar desde el interior**, como lo hizo Jesús: con historias, imágenes, metáforas, afecto y verdad. Él no enseñaba desde la distancia, sino desde la cercanía. Y eso es lo que necesitamos cuando hablamos de sexualidad con las nuevas generaciones.

En Revolución de la Ternura apostamos por este estilo. Porque creemos que **la TERNURA sana, enseña, acompaña y evangeliza**. En los próximos bloques, este será nuestro lenguaje base.



## TEXTO PARA TRABAJAR ✕ CON ADOLESCENTES (12 A 16 AÑOS)

Hoy vamos a hablar de una palabra que a veces no encaja en clase, pero que tiene un poder impresionante: la ternura.

### Preguntas iniciales:

¿QUÉ OS VIENE A LA CABEZA CUANDO OÍIS LA PALABRA "TERNURA"?

¿QUIÉN ES LA PERSONA MÁS TIERNA QUE CONOCÉIS? ¿QUÉ HACE QUE LO SEA?

¿CREÉIS QUE LA TERNURA ES ALGO FUERTE O ALGO DÉBIL?

(Ir anotando en la pizarra palabras clave que vayan surgiendo: cariño, afecto, ñoño, ridículo, fuerza, cuidado...)

**Ahora escuchad esta frase:**

- ⋮ “La ternura es el síntoma más evidente del
- ⋮ estado de nuestro corazón. Es el fruto visible de
- ⋮ la compasión, y una señal de que Dios sigue vivo
- ⋮ en nosotros.”

En la Biblia hay dos palabras que podrían traducirse por ternura:

- **HESED:** aparece más de 200 veces y significa amor leal, misericordia, fidelidad, cariño, cuidado, compasión...
  - » Escribid la palabra HESED en grande y debajo: ¿cómo sería una relación íntima vivida con hesed?
- **RAHUM:** viene de la raíz que tiene que ver con las vísceras, con el vientre, con el amor de madre.
  - » Es una ternura visceral, que nos conmueve de verdad.

En el Antiguo Testamento se usa RAHUM para describir:

- A una madre que amamanta
- A un padre que protege
- A un esposo que perdona y ama incluso cuando le fallan (Oseas)

**Actividad personal en silencio:**

Haz una lista de tus “personas vitamina”, esas que te cuidan, te entienden, te levantan.

Al lado de cada una, escribe una forma en la que tú podrías cuidar esa relación.

**Cierre en grupo:**

¿CÓMO CAMBIARÍA NUESTRA MANERA DE VIVIR LA SEXUALIDAD SI EN EL CENTRO HUBIESE TERNURA?

¿QUÉ NECESITAMOS APRENDER O SANAR PARA PODER AMAR CON TERNURA?

**ADAPTACIÓN PARA 8-12 AÑOS****Actividad:** “Mi corazón tierno”

1. Entrega a cada niño un corazón de cartulina.
2. En una cara escriben o dibujan a personas que consideran “tiernas” y qué hacen que les hace sentir bien.
3. En la otra cara, escribirán algo que ellos pueden hacer para ser tiernos con otros.

Lee con ellos Colosenses 3:12 (versión sencilla):

- ⋮ “Dios os ha elegido y os ama mucho. Por eso,
- ⋮ vestíos de compasión, bondad, humildad,
- ⋮ paciencia y ternura.”

**Diálogo:**

¿POR QUÉ CREES QUE DIOS QUIERE QUE VIVAMOS CON TERNURA?

¿QUIÉN TE CUIDA ASÍ? ¿CÓMO PUEDES CUIDAR TÚ A OTROS CON TERNURA?

**PARA TRABAJAR EN CASA:**

Os invitamos a leer juntos el **primer capítulo del libro “Revolución de la Ternura” de Harold Segura.**

Disponible en:



Curso Básico - Lección: Teología de la Ternura

revoluciondelaternura.com

Algunas ideas clave de este texto:

- La ternura tiene raíz teológica: es un reflejo del carácter de Dios.
- Jesús fue la encarnación de la ternura.
- La comunidad cristiana está llamada a ser testigo y ejecutora de esta ternura.

**Leed juntos:**

- ⋮ Colosenses 3:12

• “Revestíos de entrañable misericordia, de  
 • benignidad, de humildad, de mansedumbre, de  
 • paciencia.”



¿Cómo podemos identificar una persona vitamina?

<https://www.youtube.com/watch?v=7FqgcscNHm0>

Este versículo contiene el término griego relacionado con **RAHUM**.

Conversación en familia:

¿QUÉ ES PARA VOSOTROS UNA  
 “PERSONA VITAMINA”?

¿QUIÉN EN ESTA FAMILIA TE DA  
 VITAMINA CON SU CARIÑO?

¿Y TÚ, CÓMO DAS TERNURA A LOS DEMÁS?

**Cierre con una frase para todos:**

“DONDE HAY TERNURA, HAY ESPACIO PARA  
 SANAR, CRECER Y AMAR BIEN.”

Lo que la psicología llama ‘personas vitamina’, la Biblia ya lo retrataba como relaciones de pacto, fidelidad y consuelo mutuo. Lo interesante es ver cómo convergen.

**Vídeos para ver juntos:**



¿Quiénes son las personas vitaminas?

<https://www.youtube.com/watch?v=4MyR16zsmJg>

A large grid of dots for writing notes.