

Bisa mi awor:
Ta con mi tin cu anda
cu e asunto 'ki?!

Educacion sexual di mucha
0-12 aña



Contenido

Introduccion

3

**Kico ta
Sexualidad**

4

**Desaroyo
sexual di mucha**

5

**Cada mucha ta
diferente**

11

**Bo kier mas
informacion?**

14



Introduccion

E booklet aki ta pa mayor y educador di mucha entre edad di 0 pa 12 aña. Proposito di e booklet aki ta pa informa mayor y educadornan tocante desaroyo sexual di mucha entre e edad aki, segun nan fase di desaroyo.

No ta intencion di **Fundacion Pa Nos Muchanan (FPNM)** pa ofrece un booklet cu tin contesta riba tur pregunta relaciona cu e topico aki. Loke si FPNM kier promove ta conscientisacion di e educador cu ta haya su mes confronta cu situacionnan den cua e ta considera comportacion di un mucha dudoso of cu pregunta di e mucha cu no ta cuadra cu su edad.

Compronde loke ta desaroyo sexual di mucha y con por gui'e, ta topico di e booklet aki.



Kico ta Sexualidad

Sex ta e acto di tene relacion sexual.

Sexualidad en cambio, ta ensera un cantidad di diferente aspecto cu ta inclui mente y curpa den su totalidad y no solamente e parti intimo.

Educacion sexual ta e guia y informacion cu mayor ta duna su yiu den su desaroyo y crecemento relaciona cu su sexualidad.

Sexualidad ta un totalidad di diferente aspecto:

1. **E aspecto corporal:** e acto sexual fisico y desaroyo di e curpa humano.
2. **E aspecto emocional:** sentimiento, emocion, fantasia y amor.
3. **E aspecto relacional:** comunicacion, relacion entre dos persona, comportacion basa riba sexo di e persona y su comportacion pa cu e otro sexo.

Casi tur e aspectonan aki ta relaciona cu nos sentimentonan y loke nos ta expresa na otro.

Cada persona ta biba su sexualidad na su mes manera y ta expres'e na diferente forma (bisti, peña cabey, etc).

Diariamente mayor of educadornan ta spanta pa preguntanan cu e mucha ta haci of pa nan comportacion. Den tur caso ta conta cu comunicacion cu e mucha ta importante. Na momento cu e mucha bisa of haci algo, semper puntr'e e siguiente preguntanan prome:

1. **Dicon bo ta puntra/haci esaki?**
2. **Na unda abo a tende/mira esaki?**
3. **Kico abo ta kere e contesta ta?**

Reacciona segun e fase di desaroyo di e mucha.

E booklet aki ta trata e desaroyo sexual di e mucha di 0-12 aña. Sexualidad ta presente den cada fase di un persona su bida. Pa e motibo aki ta importante pa principalmente un mayor compronde e diferente fasenan di desaroyo di e mucha pa asina ta mas facil pa guia e mucha den e proceso di cambio cu e ta pasa den.

Ta importante pa:

- sigura un fundeshi fuerte pa e mucha su crecemento sexual.
- compronde e desaroyo sexual di mucha den e diferente fasenan di bida.
- Tene na cuenta cu e mucha ta un individuo cu por pasa door di un fase mas tempran of mas despues compara cu otro mucha di su edad.
- Cada mayor tin e responsabilidad pa yuda su yiu compronde y acepta e procesonan cu ta tuma luga den su curpa y mente.

Desaroyo sexual di mucha

Desaroyo humano ta un proceso di bida largo cu ta encera crecemento, cambianan fisico, cognitivo, emocional y di comportacion den e fasenan di:

- Baby pa mucha.
- Mucha pa hoben y ...
- Hoben pa adulto.

Ɛ booklet aki ta referi na e fasenan:

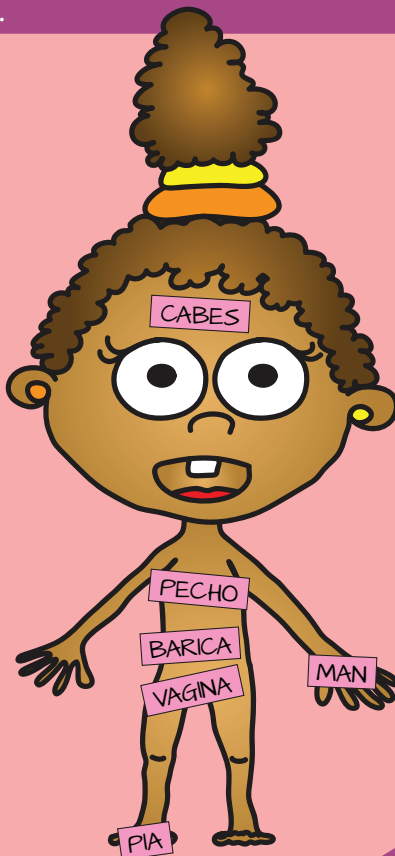
- Di baby pa mucha y ...
- Di mucha pa hoben.



Desaroyo sexual y manera di guia e mucha di 0 - 12 aña.

Edad 0 - 3 aña

E mucha ta:	Guia e mucha door di:
Curioso y ta explora su curpa y di otronan.	Yud'e sinti cu su curpa ta ok y siñ'e nomber di cada parti di su curpa.
Experiencia lubricacion vaginal of ereccion.	Siñ'e cu su curpa y e forma cu e ta traha ta algo natural y sano.
Mishi cu su partinan intimo.	Yud'e compronde y expresa stimacion.
Papia abiertamente di su curpa.	Yud'e distingui kico e por of no por haci den publico.
Siña bisa nomber di partinan di su curpa.	Papia tocante e diferencia fisico entre sexonan.
	Siñ'e pa bisa NO! ora cu e no kier pa hende mishi cune. Sea cu ta un persona conoci of desconoci.
	Papia cu e mucha na un forma simpel tocante e baby den barica di e mama.
	Dun'e oportunidad pa e tin contactonan social cu mucha di su edad.



Edad 4 - 5 aña

E mucha ta:

Mishi cu su partinan intimo pa placer.

Curioso di su curpa y kier hunga dokter.

Sigur di su genero y por distingui entre homber y muher.

Consciente di su curpa, con otro ta wak e y con su curpa ta funciona.

Sa tur cos, e.o. di unda baby ta bin.

Guia e mucha door di:

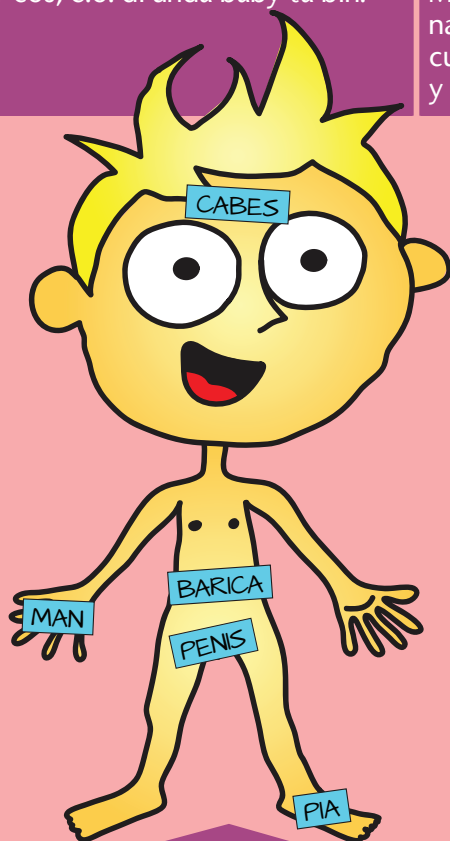
Yud'e comprende kico kier men privacidad y cu tin topico cu boso ta papia na momento cu boso dos ta so.

Siñ'e nombrenan corecto di partinan di su curpa (interno y externo) y cua funcion nan tin.

Splic'e con un baby ta crece den barica di su mama.

Durante e periodo aki bo yiu por sinti placer door di hunga cu su partinan intimo.

Mucha den nan wega ta muestra otro nan parti intimo y ta explora otro su curpa (wega di dokter). Nan ta brasa y sunchi otro imitando adulto.



Edad 6 - 8 aña

E mucha ta:

Prefera di hunga cu mucha di su mesun sexo.

Mustra reserva y ta ripara si esnan rond di dje tin dificultad pa papia riba e topico sexualidad.

Haci pregunta y kier sa mas informacion.

Curioso pa mira curpa di mucha di su mesun sexo.

Consciente di su curpa y sexo.

E mucha por:

Ta consciente cu tin diferencia den orientacion sexual esta heterosexualidad, homosexualidad y bisexualidad.

Compronde cu tin freimentu. (p.e. brasa y sunchi).

Guia e mucha door di:

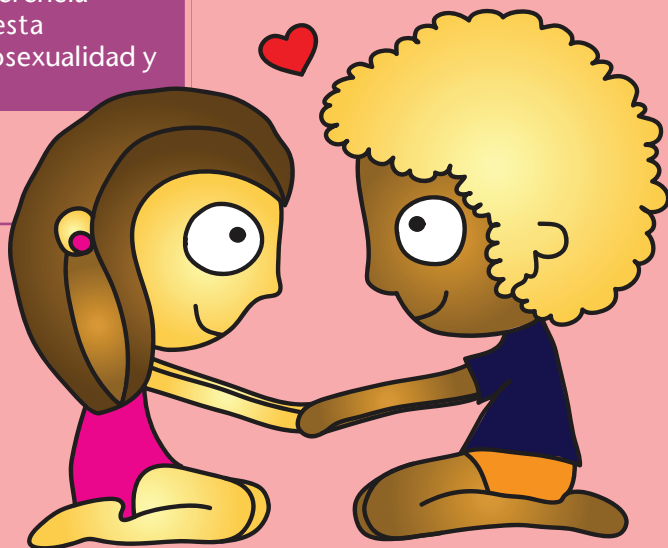
Dun'e informacion tocante sexualidad. Aunke cu e no haci pregunta corda cu e ta curioso y mester di informacion corecto y di un fuente di confiansa.

Bo yiu ta birando mas consciente di su sexo y ta mas interesa den contacto social.

Dun'e informacion basico riba casamento y divorcio.

Cuminsa dun'e informacion tocante e cambionan cu ta pertenece na pubertad.

Splic'e cu tin hende ta gusta hende di e otro sexo y tin di nan ta gusta hende di nan mesun sexo.



Con un mayor por prepara su mes pa papia tocante sexualidad cu su yiu.

Ta importante pa tene e splicacion simpel ora ta papia cu muchanan jong. Cuminsa na lag'e wak plachi di hende cu paña bisti. Esaki ta yuda e mucha bira conciente riba e diferencia entre un hende muher y homber. Por ehempel bo por uza plachinan di hende muher y homber den revista, bo ta corta e plaachi den tres pida (cara, parti mey mey di curpa, y e parti abou dus pia) bruha esakinan riba mesa y laga bo yiu pone e partinan hunto, puntra bo yiu dicon ela pone e partinan ey hunto. Relaciona cu hygiena di curpa por laga e mucha muestra tambe cua parti mester tene limpi. Despues bo por laga nan sera conoci cu nan mes curpa.

Diariamente mayor of educadornan ta spanta pa e preguntanan cu e mucha ta haci of nan comportacion. Den tur caso ta conta cu comunicacion cu e mucha ta importante. Un tip importante pa e educador ta pa den situacion cu e mucha ta bisa of haci algo, semper puntr'e prome: Dicon bo ta puntra (haci) esaki? Kico abo ta kere (of pensa) e contesta ta? Na unda bo a tende (of mira) esaki? Reacciona segun e fase di desaroyo di e mucha.



Edad 9 - 12 aña

E mucha ta:

Consciente di su sexualidad y con e por expres'e.

Preocupa si ta bon pa e masturba of pa e haya un climax.

E mucha homber por experiencia soño muha.

E mucha muher por cuminsa menstrua.

Preocupa cu su apariencia fisico. Esaki por lag'e sinti insigur. E kier sa mas tocante e cambianan cu ta tuma lugar cun e.

Timido pa haci pregunta tocante sexualidad y por haci mescos cu e sa tur cos caba.

Haya su privacidad hopi importante. Na e mesun momento e ta desea bo atencion, aunke e no ta laga bo sa directamente.

Pasa posibelmente door di su promer "Puppy Love". Esaki ta algo hopi serio p'e. E por tin miedo di bisa bo pa bo no cherch'e.

Compronde chistenan cu contenido sexual.

Guia e mucha door di:

Yud'e compronde cambianan den pubertad. Sigur'e cu nan ta normal.

Respeta su privacidad y alabes encurasha comunicacion habri.

Den e fase aki hunga cu e parti intimo di e mucha ta drenta un otro etapa. E Mucha por cuminsa experimenta cu masturbacion. E ta haci pa placer y segun su desaroyo masturbacion por cuminsa bira mas frecuente.

Yuda bo yiu compronde cu físicamente e ta madurando. Sin embargo emocionalmente y mentalmente e no ta cla ainda pa haci sex. Sex no ta sano, ni apropiada pa su edad!

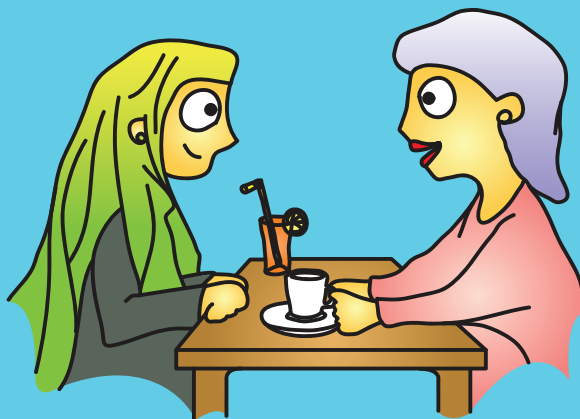
Scucha bon y contesta su preguntanan tocante metodonan anticonceptivo honestamente. Tene cuenta pa no asumi automaticamente cu bo yiu tin relacion sexual.



Cada mucha ta diferente

Como mayor bo tin e responsabilidad pa yuda bo yiu comprende y acepta e procesonan cu ta tuma luga den su curpa y mente.

- Ta bon pa comprende e desaroyo sexual di mucha den diferente fasenan di desaroyo.
- Tene na cuenta cu tur mucha ta un individuo cu por pasa door di un fase trempan of laat, compara cu otro mucha di su edad!



Ta importante pa cuminsa papia cu bo yiu mas jong cu ta posibel.

Door di cuminsa trempan, educacion sexual lo forma parti di su formacion general. Abo y bo yiu lo sinti boso mas trankil cu e intercambio di informacion y opinion tocante sexualidad. Sin'e nombra corectamente e partinan di su curpa incluyendo su penis of vagina.

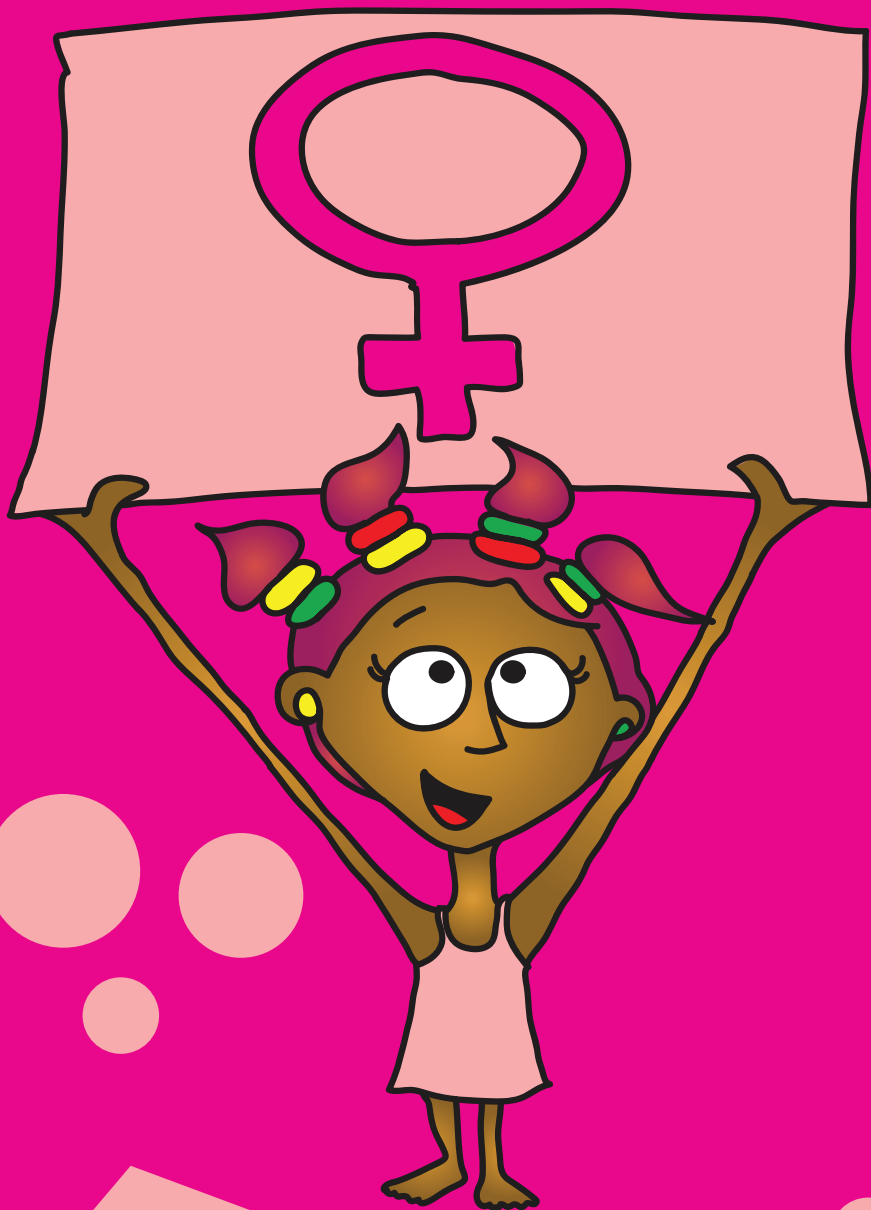
Demonstracion di stimacion na cas entre abo y bo yiu, su ruman(nan) y entre pareha tambe ta forma parti di su formacion.

Parti di educacion di mucha ta:

- Ripiti bo mensahe diferente biaha.
- Keda na altura di su fase di desaroyo y siguiente fase cu bo yiu lo pasa aden. Pa prepar'e pa e cambianan cu pronto lo tuma luga.

Si bo no sa papia of no a trata e topico aki cu bo yiu, bo por hacie ainda.

Mucha Muher



Menstruacion

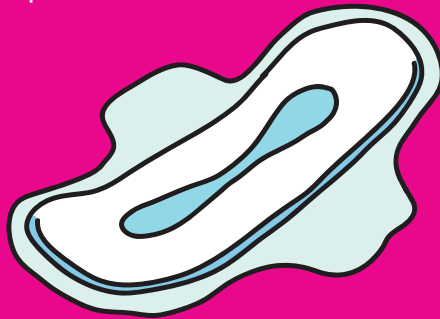
Segun e brochure di *"Rutgers Puber in huis! Seksuele opvoeding van kinderen 9-15 jaar,"* menstruacion mayoria biaha ta sosode pa prome biaha entre e edad di 10 pa 16 aña. Esaki por sosode hasta prome dependiendo e desaroyo di e curpa. Pa e motibo aki, ta importante pa prepara bo yiu muher riba e topico di menstruacion pa preveni cu e lo spanta na e momento cu esaki sosode. Ta comprendibel cu menstruacion ta un topico delicado pa trata, pero e ta importante pa papia y prepara bo yiu pa esaki. Un comunicacion bon y habri lo establece un laso fuerte entre abo y bo yiu. Bo yiu lo sinti su mes mas confortabel pa conta bo diferente cosnan cu e por ta experenciando. Hopi cambio lo cuminsa sosode den su curpa y pesey ta bon pa bo yiu sinti cu e por acerca bo facilmente.

Con bo por prepara bo yiu pa esaki?

- Preparacion: Ta importante pa prepara bo mes prome cu informacion tocante e topico, asina bo ta mihor ekipa pa contesta posibel preguntanan. Si acaso bo no tin contesta 'riba un pregunta, ta ok, informa bo yiu cu lo bo contest'e despues. Un bon preparacion por kita posibel berguensa, duda of miedo cu bo ta sintiendo y lo bo sinti bo mas sigur.
- Privacidad: Papia cu bo yiu na un lugar priva unda abo y bo yiu por sinti confortabel.
- Por ehempel por bai sinta na un parke y combersa pa asina e por sinti special y sinti cu tur atencion ta riba dje. Por hasta haci esaki na cas na un manera creativo. Por busca algo dushi cu e gusta cme anto por haci un picnic den cura/camber abo cu bo yiu so. E punto mas importante ta cu e mester sinti su mes safe y confortabel.
- Puntra pregunta: Puntra bo yiu kico tur e sa tocante pubertad, menstruacion y sex. Esaki ta duna bo un bon bista riba kico tur bo yiu sa caba y por guia e combersacion mas miho.
- Comunicacion: Sea honesto cu ne y enfoca riba e hecho cu menstruacion ta algo normal y saludabel di su curpa. E ta un señal cu su curpa ta trahando y desaroyando bon. Splic'e tambe cu abo tambe sa/ tabata haya esaki y con bo ta prepara pa esaki. Esaki lo lag'e sinti cu no ta e so ta experenciando esaki.
- Splica kico un menstruacion ta. Ta importante pa ta cla y honesto riba e parti aki. Si esaki no sosode bo yiu por purba di busca informacion otro caminda of di otro hende y por core e riesgo cu e por haya informacion robes.

Pa e motibo aki ta importante pa splic'e:

- E motibo dicen hende muher ta haya menstruacion. Por busca diferente diagramnan riba internet cu ta muestra e diferente parti di organonan productivo.
- Por uza diferente videonan of buki cu plaachi pa yuda bo splica e parti aki si ta desea. Por busca algun riba YouTube y wak cual ta mas mihor.
- Tambe por splica cu menstruacion ta pasa cada 28 dia, pero tin biaha e por varia etre cada 21-31 dia.
- Por acudi na Fundacion Famia Planea pa mas informacion tocante menstruacion y reproduccion
- Por presenta bo yiu cu e diferente productonan cu por wordo uza durante menstruacion y por splik'e con pa usa nan. (pa ora bo yiu haya esaki, e sa kico e tin cu haci). Ta recomendabel pa cuminsa cu un "maandverband" prome.



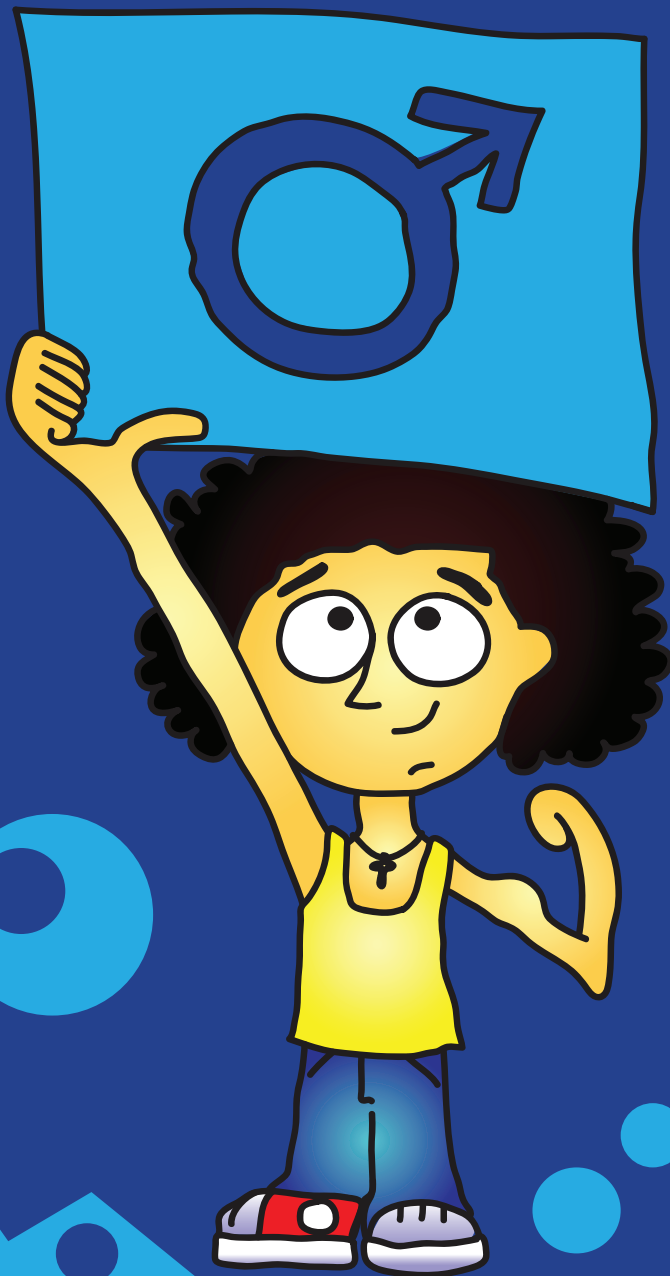
Emergency Stash: Por yuda bo yiu traha un "emergency stash" cu e por keda cu ne, incaso cu algo por pasa ora e tas na scol. (Esaki lo lag'e sinti hopi mas prepara pa e dia cu su menstruación yega). Por presenta bo yiu cu e diferente productonan cu por wordo uza durante menstruacion (pa ora bo yiu haya esaki, e sa kico e tin cu haci).

Por hinka e siguiente productonan den tas: "maandverband", wipes, panty limpi, carson limpi y sakito pa hinka panty/carson sushi aden.. Ta importante splica e proposito di cada producto den e tas.

Ta importante cu como mayor bo purba di lag'e sinti confortabel y pa abo mes como mayor ta confortabel pa papia tocante e topico aki. Esaki ta percura cu bo yiu tambe lo ta habri pa papia cubo tocante e topico aki y lo ta mas facil p'e pa acerca bo ora e tin pregunta.

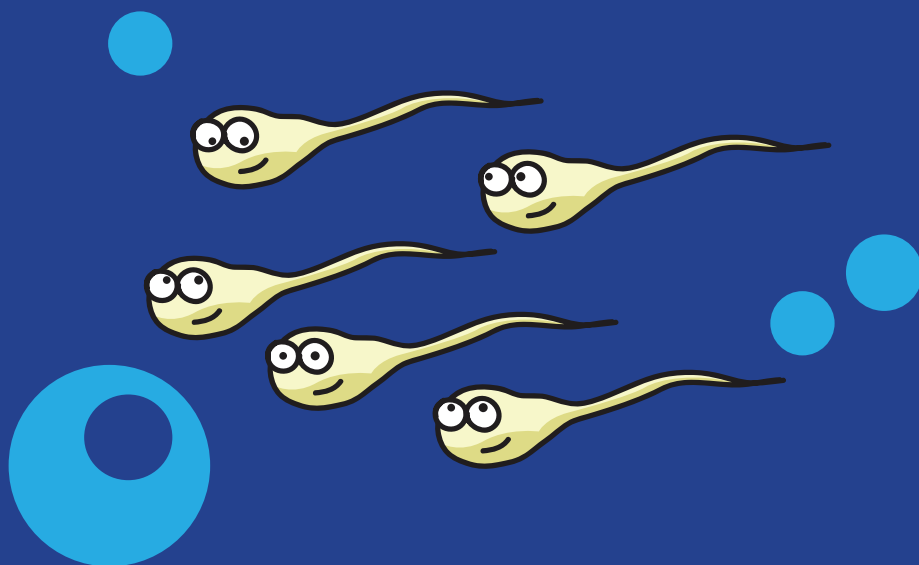
Door di compronde e cambianan cu bo yiu ta pasando aden bo lo por ta miho ekipa pa guia y sostene den e fase aki.

Mucha Hombler



“Cel di Sperma” y soño muha

Mucha muhe y mucha homber ta experencia diferente cambio den nan curpa ora nan ta madurando. Esaki ta normal y ta forma parti di nan desaroyo propio. Mescos cu menstruacion cu ta sosode inesperadamente serca un mucha muher, mucha homber tambe ta experencia nan prome momento di climax cual nos ta yama soño muha. Esaki ta sosode hopi biaha entre e edad di 11 pa 16 año (*Rutgers Puber in huis*). Pa motibo di e hormona testosteron e cupra lo cuminsa produci hopi mas cel di sperma cu na dado momento ta sali afor por medio di climax. Esaki tambe por sosode door di mastrubacion of sex. Desde e momento aki un mucha homber por reproducí.



Door di compronde e cambionan cu bo yiu ta pasando aden bo lo por ta miho ekipa pa guia y sostene den e fase aki.

Con bo por prepara bo yiu pa esaki?

- Ta importante pa prepara bo mes prome cu informacion tocante e topico, asina bo ta mihor ekipa pa contesta posibel preguntanan. Si acaso bo no tin contesta 'riba un pregunta, ta ok, informa bo yiu cu lo bo contest'e despues. Un bon preparacion por kita posibel berguensa, duda of miedo cu bo ta sintiendo y lo bo sinti bo mas sigur.
- Puntra bo yiu kico tur e sa tocante pubertad y sex. Esaki ta duna bo un bon bista riba kico tur bo yiu sa caba y por guia e combersacion mas miho.
- Papia cu bo yiu tocante e cambionan di curpa y sea honesto cu ne. Splic'e cu un soño muha ta algo saludabel di su curpa. E ta un señal cu su curpa ta trahando y desaroyando bon.
- Splic'e di e acto di sex y tur e consecuencianan.
- E periodo di pubertad ta interesante y no necesariamente mester ta un fuente di molester. Si bo consider'e como un molester, lo ta hopi dificil pa yega cerca di bo yiu den e fase di cambio.
- Keda semper den contacto cu bo yiu y lag'e sa cu semper e lo por acerca bo. Si bo muestra interes y keda tranquil e lo acerca bo cu su pregunta of preocupacionnan.
- Ta importante purba lag'e sinti confortabel y pa abo mes como mayor ta confortabel pa papia tocante e topico aki. Esaki ta percura cu bo yiu tambe lo ta habri pa papia cu bo tocante e topico aki y lo ta mas facil p'e pa acerca bo ora e tin pregunta.
- Tur e cambionan di curpa por haci bo yiu insigur. Ta importante pa papia cu bo yiu tocante esaki y muestra comprension.
- Ta importante pa bo yuda bo yiu componde cu fisicamente e ta madurando. Sinembargo emocionalmente y mentalmente e no ta cla ainda pa haci sex.
- Cont'e e diferente forma pa expresa sexualidad cu no ta sex. Por ehempel ora bo enamora pa prome biaha, duna brasa, sunchi etc. Ademá por papia cu ne tocane diferente sentimiento emocional y deseonan sexual. Ta importante pa e sa cu mes por decidi riba su propio curpa y cu semper tin limite.
- Splic'e si e ta sinti e necesidad pa masturba pa e haci esaki den privacidad (p.e. den su kamber of den bano)

Bo kier mas informacion

Ta importante pa duna bo yiu informacion corecto, esaki lo yud'e tuma decision responsabel y stimula su desaroyo sexual sano.

Pa bo por haci esey bon, informa bo mes tocante sexualidad en general door di busca informacion.

Si despues di lesa e booklet aki toch bo ta preocupa cu e desaroyo di bo yiu, ta bon pa consulta cu su dokter, pediatra of un profesional.

Por check tambe cu:

- **Stichting Wit Gele Kruis Aruba**
(informacion y guia mucha di 0-5 aña)
📍 Koningstraat 22
☎ 582-4444 / ☎ 585-3012
🌐 www.witgelekruisaruba.org
- **Fundacion Respeta Mi**
(informacion tocante prevencion di abuso)
📍 Dominicanessenstraat 12
☎ 582-4433
🌐 www.respetami.aw
- **Departamento di Asunto Social**
(yudansa en general)
📍 Lagoenweg 11
☎ 583-8182
🌐 www.dsz.org.aw
- **Tienda di Educacion**
(conseho of sosten den e educacion di bo yiu)
📍 Sabana Blanco 68C, Oranjestad
☎ 161
🌐 www.tdearuba.com



Fundacion Pa Nos Muchanan

Meta di FPNM: Mehora calidad di cuida, guia y educacion di muchanan di cero te cu diesdos aña door di duna sosten na educadornan y duna informacion na publico en general.

EDUCADORNAN: entre otro mayornan, famia, lidernan di centronan di cuida y guia di mucha (creche, scol di hunga, pasadia, traimerdia etc.) Kico Fundacion Pa Nos Muchanan (FPNM) por nifica pa abo, mayor?

FPNM: por duna bo conseho riba abo preguntanan y/ of preocupacion relaciona cu educacion di mucha di cero pa diesdos aña.

FPNM: ta organisa curso pa mayor tocante educacion di mucha di cero pa diesdos aña.

FPNM: ta duna charla of tayer pa grupo di mayor relaciona cu educacion di nan yiu(nan)

FPNM: su centro di informacion tin various material informative tocante educacion di mucha di cero te cu diesdos aña.

FPNM: Semanalmente ta skirbi articulo tocante e topiconan cu tin di haci cu educacion di mucha.

FPNM: ta traha tambe cu e centronan di cuida y guia di mucha (creche, scol di hunga, pasadia, traimerdia etc.) FPNM ta dispone di un lista, di e centronan conoci pa FPNM

FPNM: tin otro listanan, entre otro, di actividad pa muchana Aruba, cu mayor por haci uzo di dje

Servicio ofreci na mayor ta gratis!



Fundacion Pa Nos Muchanan

📍 Cumana 2

🕒 Dialuna pa Diaberna 8'or di mainta pa 4'or di atardi (Non-stop)

☎ 699-8900 / 📞 583-4247 / 📞 588-0856

✉ info@fpmn.aw

🌐 www.fpmn.aw

📌 Fundacion Pa Nos Muchanan

Financia pa:



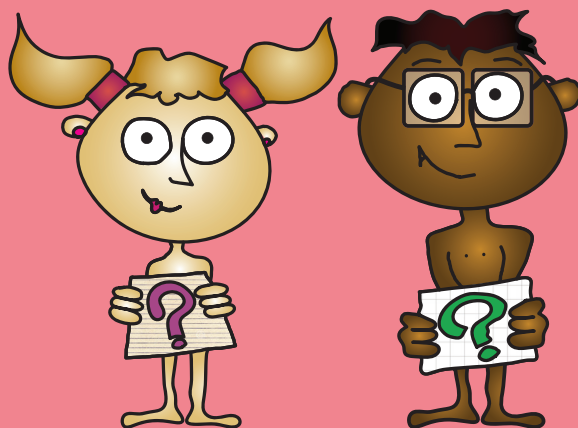
Aruba Way Foundation

Layout y ilustracion:

ADCTRA

ADVERTISING, GRAPHIC DESIGN, ILLUSTRATIONS ETC.

www.ADCTRA.com



FPNM

Fundacion Pa Nos Muchanan

Edicion 2021