

¿Deben los padres mostrarse desnudos delante de los hijos?

ZEN- PAPEL- FAMILIA & CO

ISABEL SERRANO-ROSA
26 DIC. 2018 09:48



El cuerpo de los niños nace libre de ideologías, religiones o modas. Para ellos es un terreno de juegos, un laboratorio para hacer experimentos y un vehículo para descubrir su mundo. Gracias a él construyen su primera identidad, un "miniyo" corporal, al que los padres van dando forma con sus cuidados y protección. Enseguida la desnudez libre del niño se ve recorrida por su cultura, pues **cada sociedad tiene sus propios protocolos sobre cómo mostrar el cuerpo**, hasta el punto de que la desnudez puede utilizarse como una forma de reivindicación. Su cuerpo recibe, también, los valores de sus padres que, como parte de su tarea educativa, le indican donde está la frontera entre lo permitido y lo prohibido. Desnudez y pudor son las dos caras de la misma moneda: el respeto al cuerpo. Los niños aprenden a saber dónde acaba una y comienza el otro en su propia casa, observando a sus padres y hermanos.

La desnudez en la primera infancia: educar es descubrir

La respuesta ante la desnudez tiene sus etapas. **El hecho de que los niños pequeños vean a sus padres sin ropa no supone ningún trauma**. Los estudios del psicólogo de Paul Okami, de la Universidad de Los Ángeles, indican que cuando los padres de niños entre 0 y 6 años se muestran desnudos con

naturalidad en casa, su autoestima es mejor en la juventud y se sienten más cómodos con su cuerpo. Cuando los niños tienen esta edad bañarse juntos puede ser una oportunidad de juego y diversión. A partir de los 2 años, podrán ya percibir que su cuerpo y el de sus padres es diferente: comenzará su curiosidad y sus ingenuas preguntas. Es el momento de responder sinceramente con un lenguaje adaptado a su edad. Si así lo haces ayudarás a tu hijo a construir la confianza en sí mismo. Si la desnudez te incomoda es buena idea recurrir a otras estrategias como los dibujos o usar muñecos (hace años los muñecos eran asexuales, ahora son más realistas en este sentido). O superar -si la hubiera- tus dificultades producto de tu educación. **Lo fundamental es no estigmatizar en ninguna dirección el cuerpo del niño.**

La desnudez en la infancia tardía: educar es respetar

De los 6 a los 11 años comienza la necesidad de la privacidad. **El cuerpo desnudo de papá y mamá que antes era un espacio conocido y natural genera incomodidad.** Es probable que tu hijo empiece a mostrar las primeras señales de cuándo es el momento adecuado para un cambio de planteamientos: retira la mirada, se cubre, pide que no le abras la puerta del baño y que uses un vestuario privado en la piscina. Es la aparición del **pudor infantil**. Esta emoción surge de manera espontánea cuando el niño comienza a definir su individualidad y a marcar cuál es su propia frontera entre él y los demás.

Desde este punto de vista es una emoción positiva. No la confundas con la vergüenza tóxica que invalida, tiene que ver con la necesidad de intimidad y el respeto al propio cuerpo. Según el 'Journal of Pediatrics', una publicación respetada en el mundo de la pediatría, en esta edad "los hijos cuyos padres tienden a dormir en la misma cama, a bañarse juntos o a mostrarse desnudos suelen tener mayores niveles de conductas sexuales" aunque, matizan, esto lo provoca el liberalismo sexual en las familias no sólo la desnudez de los padres.

Cuando aparezcan las primeras señales de pudor, hemos de comenzar a cubrirnos. El cuerpo sigue siendo algo natural, pero también lo es cuidarlo, respetarlo y protegerlo. **Necesitan incorporar normas y pautas.** Hay que evitar forzarlos con frases "vergonzoso, no pasa nada" que le infantilizan. Si muestras respeto a tu hijo, él lo imitará: es una forma excelente de prevenir el abuso. Educar es socializar, pero no hay por qué socializarlo todo.

La desnudez en la pubertad: educar es elegir

En la pubertad, los evidentes cambios corporales y la explosión hormonal activan la sexualidad, sobre todo, la genital. En esta edad suele haber un punto de inflexión con respecto al propio pudor. Este caso real ilustra esta etapa. A Juan y a su padre les gustaba estar desnudos por su casa. A los 8 años Juan, comenzó a taparse y le dijo a su padre que no le agradaba verlo aparecer en cueros al abrir la puerta de su habitación. Éste respetó su necesidad y comenzó a usar ropa interior. Ahora es un joven de 16 años que ha vuelto a mostrar su desnudez en casa cuando le cuadra, como también ha vuelto a hacerlo su padre, pero pide que se llame antes de entrar en su habitación. **Lo importante para esta etapa es aprender a elegir.** Para ello, han de desarrollar un criterio propio sobre lo que es privado y lo que es público, también, lo que es seguro o no mostrar a través de las redes.

Las peores opciones son sexualizar la desnudez, no respetar los límites o confundir al niño indicando que hay algo malo en su cuerpo. Mostrarse desnudo cuando es un juego para todos es una experiencia positiva, cuando tu hijo empiece a dar señales de estar incómodo ¡se acabó el juego y sigue el respeto!

Isabel Serrano-Rosa es psicóloga y directora de [Enpositivosi](#)

¿Desnudez o pudor? Lo mejor lo eliges tú

Hace décadas era fácil ver corretear a los niños desnudos, pero no era habitual que los padres se bañaran o se mostraran sin ropas en su casa. Ver a papa en el baño o a mamá saliendo de la ducha producía sorpresa en los niños e incomodidad en los adultos. Cuando no se escuchaba un humillante "no te toques, cochino". La desnudez se convertía enseguida en espejo de contenidos sexuales. Más adelante, comenzamos a asumir que el cuerpo es algo natural y maravilloso sin zonas "impuras" que esconder. Hoy exhibirlo se ha convertido en una forma de comunicación y socialización que hay que aprender a manejar. Esto significa que no todo el mundo se tiene que sentir a gusto desnudándose o viendo la desnudez ajena. Cada persona tiene su pauta. Si tú, como padre, te sientes incómodo desnudo delante de tu hijo, él lo va a notar, usa tu ropa para relacionarte con él, con la misma naturalidad con la que otros progenitores pueden mostrar su desnudez ante su prole sin tapujos. Educar en el respeto empieza por uno mismo.