

**EDUCACIÓN SEXUAL
Y AFECTIVIDAD**
PARA PERSONAS
CON DISCAPACIDAD
COGNITIVA

P A D R E S Y E D U C A D O R E S

Registro de Propiedad Intelectual
Pontificia Universidad Católica de Chile
ISBN

AGRADECIMIENTOS

Queremos agradecer a todos los y las jóvenes y sus familias, quienes han motivado la realización de este material educativo.

©2015

Pontificia Universidad Católica de Chile

Proyecto Financiado por:



Diseño: Lilén Carvajal R.

Ilustraciones: Francisca Bustamante D.

www.tilde.cl

Impreso por: Imprenta Pincelada

50 ejemplares

Prohibida la reproducción total o parcial de este libro mediante cualquier medio, electrónico o mecánico incluyendo las fotocopias, sin el permiso escrito del editor. Todas las fotografías fueron autorizadas por las personas que ahí aparecen y por los fotógrafos, para ser publicadas en este libro.

**EDUCACIÓN SEXUAL
Y AFECTIVIDAD**
PARA PERSONAS
CON DISCAPACIDAD
COGNITIVA

P A D R E S Y E D U C A D O R E S

EDITORES

MACARENA LIZAMA C.
CAROLINA PASTENE S.

INTRODUCCIÓN

La afectividad corresponde a la necesidad que todos tenemos de establecer vínculos con otras personas, lo que favorece la autoestima, seguridad y aceptación, además de permitir desarrollar la expresión de emociones y el control sobre ellas.

La sexualidad, por su parte, es un aspecto central en la vida de todo ser humano, y de acuerdo a la *Organización Mundial de la Salud (OMS 2006)*, la sexualidad incluye el sexo (femenino, masculino), identidades, roles de género, orientación sexual, placer, intimidad y reproducción; y se expresa o experimenta por medio de pensamientos, fantasías, deseos, creencias, actitudes, valores, conductas, roles y relaciones. Si bien abarca todas esas dimensiones, no todas ellas son siempre experimentadas por las personas con discapacidad cognitiva.

De acuerdo a la Declaración Internacional de Derechos de las Personas con Discapacidad (www.un.org), todos tienen derecho a expresar y experimentar su sexualidad en plenitud y libertad y, de acuerdo a su Artículo 23 *“los Estados Parte (Chile desde el 2008) tomarán las medidas efectivas y pertinentes para poner fin a la discriminación contra las personas con discapacidad en todas las cuestiones relacionadas con el matrimonio, la familia, la paternidad y las relaciones personales, y lograr que las personas con discapacidad estén en igualdad de condiciones con las demás”*.

A pesar de lo anterior, hoy existen obstáculos para que las personas con discapacidad cognitiva puedan vivir su sexualidad en forma plena.

COAUTORES

Macarena Lizama C.
Pediatra

Carolina Pastene S.
Ginecóloga Infanto- Juvenil

M. de los Ángeles Paul D.
Pediatra

Víctor Romero R.
Pedagogo Teatral
Arte Terapeuta

Verónica García Huidobro V.
Pedagogo Teatral

Fabiana Sevilla G.
Fonoaudióloga



Esos obstáculos han sido contruidos sobre mitos tales como que las personas con discapacidad cognitiva son asexuados, hipersexuados, libidinosos, o que no pueden entablar relaciones amorosas. Todo lo anterior se ha basado en la falta de educación sexual, la escasa enseñanza de los códigos sociales y las pocas oportunidades de privacidad, lo que lleva a escasas oportunidades de socialización, dificultad en diferenciar entre lo público y lo privado, dificultad en reconocer qué les sucede durante su desarrollo puberal y entonces, se generen experiencias incómodas e inadecuadas en los diferentes contextos sociales.

Reconozcamos que nos cuesta hablar sobre sexualidad, pues es un tema “tabú” e inconscientemente comunicamos que lo relacionado con la sexualidad es algo “oculto” y “vergonzoso”, por lo que los jóvenes reciben mensajes contradictorios. Por otra parte, los padres y educadores tienen miedos e incertezas respecto a la afectividad y sexualidad de sus hijos, hijas, alumnos o alumnas, y la mayoría de las veces, se opta por “dejarlo pasar”, y sólo reaccionar cuando ocurren situaciones inapropiadas.

El presente texto pretende ser una ayuda concreta para trabajar los conceptos básicos que permitan entender a los jóvenes como seres sexuados y comprender los cambios del desarrollo puberal que los transformarán en hombres y mujeres. Permitirá apoyar sus procesos y reconocer en ellos su afectividad y como expresarla dentro del marco cultural de nuestra sociedad de un modo seguro y saludable, reconociendo que cada persona vive y experimenta su sexualidad en forma individual, dependiendo de factores valóricos, culturales, religiosos, espirituales, biológicos, psicológicos y sociales.

Este texto busca además, romper mitos que infantilizan a los jóvenes con discapacidad cognitiva y entregar herramientas para que padres y educadores fomenten el desarrollo de la autoestima e identidad personal, promoviendo la autonomía y autodeterminación.

Los invitamos a hacerse responsables y asumir que la educación sexual debe comenzar en la familia y apoyarse en los ambientes educacionales y de salud, para lo que es necesario dejar de lado los mitos, generar un ambiente de confianza para hablar sobre sexualidad, comunicar valores y transmitirlos con el ejemplo y, por sobre todo:

- Respete el espacio de intimidad de cada joven.
- Hable con los jóvenes primero y conozca qué es lo que ellos saben y que quieren para su propia vida.
- Reconozca la capacidad que cada uno tiene para tomar sus propias decisiones, ayudándolos a elegir cuando ellos lo soliciten.
- Reconozca que los jóvenes, como cualquier otro, tienen el derecho a disfrutar de una sexualidad saludable.
- Defina sus valores como familia y enséñelos en forma consecuente.
- Entregue información clara, honesta y a tiempo.

Nicolás y Catalina son dos jóvenes con quienes compartiremos esta aventura.



Durante este texto, y los que están dirigidos a las mujeres y hombres, utilizaremos íconos recordatorios:



ADECUADO



INADECUADO



STOP / PARE



ALERTA



CUIDADOS EN SALUD



TIPS PARA ENSEÑAR

CAPÍTULO 1

DESARROLLO PUBERAL

El desarrollo biológico que nos transforma en adultos, es el mismo para todos los seres humanos y es independiente del desarrollo emocional o cognitivo de las personas.

El desarrollo puberal llegará dentro de los plazos habituales, a menos de que exista algún problema de salud específico que afecte su ritmo de desarrollo.

El objetivo de este capítulo es que usted entienda los cambios que ocurren durante la pubertad, de manera que pueda apoyar a su hijo, hija, alumno o alumna en este proceso, y le permita anticiparse y facilitar que los jóvenes se adapten a los cambios de una forma lo más natural posible.

PUBERTAD

El desarrollo puberal corresponde a la aparición de los caracteres sexuales secundarios, asociado al estirón que permitirá alcanzar la estatura final y la capacidad reproductiva de la persona.

El desarrollo puberal sigue una secuencia establecida de eventos y toma aproximadamente 2 años en completarse. Su inicio está influido por factores genéticos, nutricionales, actividad física y enfermedades concomitantes, entre otros.

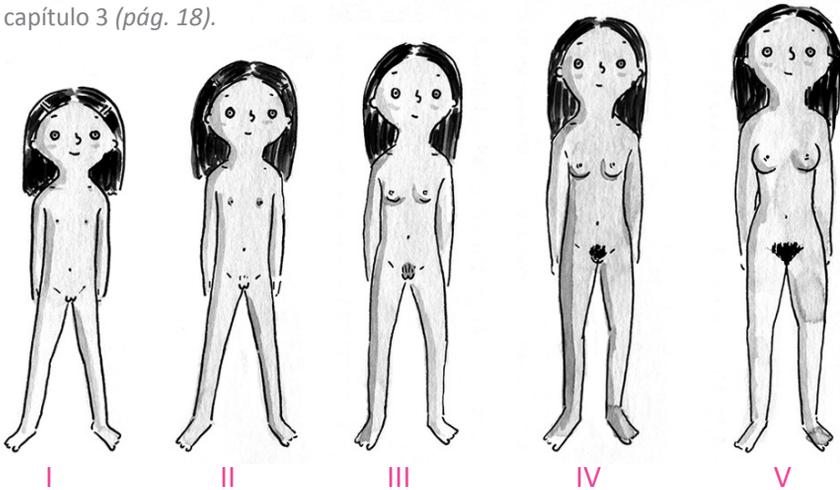
Los cambios físicos de este proceso se acompañan de cambios emocionales e intereses, de la misma forma como les ocurrió a ustedes en esa edad.

DE LA MUJER

En las niñas, la pubertad se inicia entre los 8 y 12 años de edad, con la aparición del botón mamario en la mayoría de los casos. Esto es una respuesta a la activación del eje hormonal proveniente del hipotálamo y la glándula hipofisiaria, situados en el cerebro y que controlan la función del ovario.

La activación de este eje hormonal es el responsable de los cambios que ocurren en el desarrollo puberal. Dichos cambios se clasifican en los estadios de Tanner:

- Las mamas irán cambiando en forma y tamaño. Cada estadio dura 6-8 meses aproximadamente y se correlaciona con los otros cambios físicos, como por ejemplo: *el estirón puberal* se produce entre la etapa 2 y 3 del desarrollo mamario y la menstruación generalmente llega cuando la mama está en la etapa 4.
- El vello púbico irá poblando los labios mayores y luego el pubis hasta la cara interna de los muslos. También aparecerá vello en las axilas, lo que motivará a reforzar las medidas de higiene, como enseñar cuándo y cómo depilarse, lo que revisaremos en el capítulo 3 (pág. 18).



ESTADÍOS DE TANNER

Mamas

- I No hay mama, etapa prepuberal.
- II Aparece botón mamario (inicio del desarrollo puberal).
- III Aumenta el volumen de la mama.
- IV Se identifican claramente los tres contornos, el del tejido mamario, la aréola y el pezón.
- V Es la mama de una mujer adulta.

Vello púbico

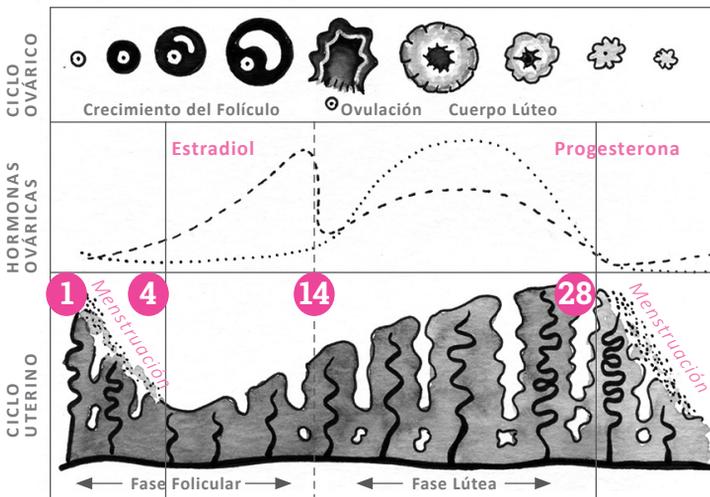
- I Sin vello púbico (*prepuberal*).
- II Pequeña cantidad de vello largo y oscuro en los labios mayores.
- III El vello se vuelve más grueso y rizado, y comienza a extenderse lateralmente.
- IV El vello se extiende a través del pubis, pero no alcanza los muslos.
- V El vello se extiende por la superficie medial de los muslos.

La **menarquia** o **primera menstruación**, es el último evento del desarrollo puberal. Se presenta 1 año y medio a 2 años después de la aparición del botón mamario.

La **menstruación** es un sangrado genital que refleja la respuesta del útero a los cambios hormonales producidos por el ovario. Es decir, los óvulos que están presentes y “en reposo” en el ovario, desde el nacimiento de las mujeres, se empezarán a desarrollar. Esto es lo que conocemos como **ciclo ovárico**, mes a mes crecerá un folículo u óvulo, produciendo la hormona femenina llamada Estrógeno, que hará crecer la capa interna del útero llamada **endometrio**, la cual se prepara para una eventual implantación de un embrión. Una vez que el folículo está maduro y mide 2cm, se produce la **ovulación**, es decir, el óvulo maduro sale del ovario y recorrerá las trompas de Falopio para llegar al útero. Mientras tanto, en el ovario, ha quedado el cuerpo lúteo, que es el “cascarón” en donde estaba madurando el óvulo, éste produce la otra hormona femenina llamada Progesterona.

La Progesterona se produce por alrededor de 14 días y sólo se mantiene alta por más tiempo cuando un óvulo ha sido fecundado y se produce la implantación de un embrión, en caso que esto no ocurra, el nivel de progesterona disminuye bruscamente, lo que desencadena la caída del endometrio que se ha formado en el útero, eliminándose como menstruación. Posterior a eso, se iniciará un nuevo ciclo ovárico y menstrual, lo que se repetirá cada 21-35 días hasta la **menopausia**, que es cuando se acaban los folículos en el ovario de la mujer.

La menstruación puede durar entre 2 y 7 días, y la cantidad de flujo es variable mujer a mujer. Será importante poder conocer el ritmo de las menstruaciones de cada joven, para detectar problemas si se comporta distinto a lo esperado. Las estrategias para medidas de higiene podrá encontrarlo en el Capítulo 3 (pág. 18).



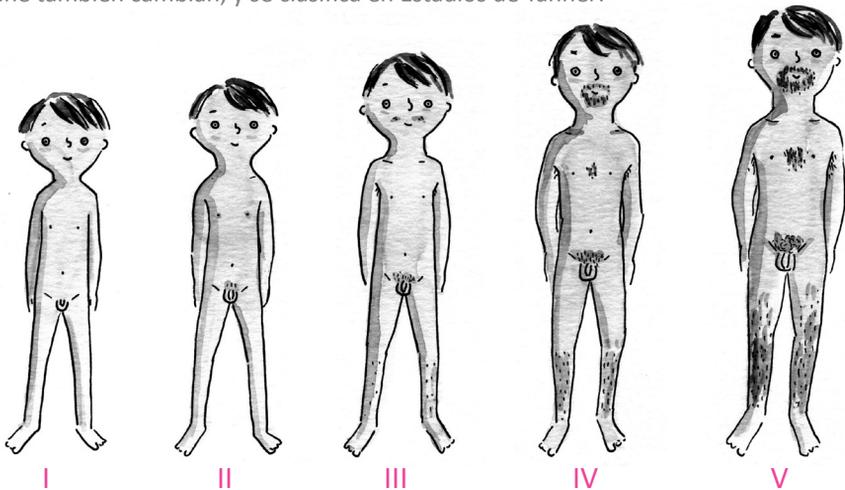
DEL HOMBRE

En los niños, en cambio, la pubertad se inicia entre los 9 y los 13 años. Ocurre en respuesta a la activación del eje hormonal proveniente del hipotálamo y la glándula hipofisiaria, situados en el cerebro y que controlan la función del testículo.

Los testículos inician la producción de espermatozoides o espermios en los túbulos seminíferos, durante la pubertad y no antes. En los testículos se produce la hormona masculina llamada Testosterona, que es la responsable de la aparición de los caracteres sexuales secundarios masculinos.

El crecimiento de los testículos es el primer signo de que está empezando la pubertad, la velocidad de crecimiento es sutil y en jóvenes con algunas condiciones genéticas puede ser más sutil aún en comparación con sus pares de la población general.

Las características de la piel del escroto, el volumen testicular y el tamaño y grosor del pene también cambian, y se clasifica en Estadios de Tanner:



ESTADÍOS DE TANNER

I Sin vello púbico. Testículos y pene infantil, etapa prepuberal.

II Vello púbico escaso en la base del pene. Aumento de volumen de los testículos (inicio del desarrollo puberal).

III Vello púbico más rizado sobre el pubis. Testículos de mayor volumen, alargamiento y engrosamiento del pene.

IV Aumento de volumen de los testículos y oscurecimiento del escroto. Ensanchamiento del pene y del glande.

V Pene, testículos y vello púbico del adulto.

En paralelo, aparecerá el vello púbico en relación a la base del pene y luego se extenderá por el pubis hasta los muslos y hacia el abdomen, por debajo del ombligo. El estirón puberal en el hombre se produce entre los Estadios 3 y 4 de Tanner.

Otros cambios producto de la producción de Testosterona son *cambios de la voz y del vello*. También aparecerá vello en la cara, primero en el bigote y luego en el sector de la barba. También crecerán pelos en el pecho y axilas. La cantidad de vello es muy variable hombre a hombre.

Así como en las niñas la menstruación es símbolo de la madurez sexual biológica, la **eyaculación** en el varón, refleja el desarrollo y la función normal del aparato reproductor masculino, lo que se presenta entre los 13 y los 14 años aproximadamente.

La *eyaculación nocturna* (“sueños húmedos”) y *erecciones* frente a estímulos físicos, visuales o fantasías, pueden comenzar a ocurrir en esta etapa, sin embargo, en hombres con discapacidad cognitiva, se podría observar una menor frecuencia de eyaculación. A pesar de ello, anticiparse a esto será importante para que no crean que se han orinado. También será importante enseñar a mantener su higiene y aprovechar de enseñarles qué pueden hacer en caso de que se exciten y tengan una erección en público, situación que es inapropiada y tan incómoda para ellos como para su entorno. Todos estos temas y estrategias de cómo enseñar los revisaremos en los siguientes capítulos.

Desde los 6 años en adelante, los niños y niñas podrán tener *olor axilar*, esto es porque la glándula suprarrenal, que produce hormonas masculinas en hombres y mujeres, está creciendo y, por lo tanto, irá aumentando su producción hormonal. Al momento en que noten inicio de olor axilar, será muy importante educar en la higiene y autocuidado, con baño diario y uso de desodorante.

Adicionalmente a los cambios en el cuerpo, los jóvenes sufrirán *cambios en sus estados de ánimo y de conducta*. Será muy importante aprender a interpretar sus estados de ánimo, respetar sus espacios de privacidad, reconocer que pueden estar más cansados, con más hambre y menos tolerantes a los requerimientos de los padres, estarán más impulsivos y más emotivos, las mujeres puede que estén más lloronas y los hombres algo más bruscos en respuesta a diversos estímulos.



Es recomendable que cada adolescente asista a un control médico anual, pues en esta etapa las condiciones de salud pueden descompensarse.

De la misma forma, en esta etapa hay un mayor riesgo de depresión, especialmente dado por la falta de auto-reconocimiento y factores que perjudican la autoestima, por lo que se recomienda estar muy alertas a los cambios de ánimo de los jóvenes. Recuerde cómo fue su etapa de adolescencia, ¡a ellos les está pasando lo mismo!

Es recomendable hablar sobre el cuerpo y su desarrollo desde la infancia, pero si no lo ha hecho aún, la aparición de los primeros cambios puberales es un buen momento para iniciar las conversaciones sobre el desarrollo, la menstruación, sueños húmedos, fertilidad y conocer sus sentimientos. Esto le permitirá a su hija, hijo, alumno o alumna, vivir este proceso sanamente y con menos ansiedad, lo que fomenta la autoestima y seguridad en sí mismos.

No tenga miedo a hablar sobre sexualidad, facilite los momentos de conversación, pues si tienen inquietud y usted no facilita esos momentos, buscarán otras fuentes de información. Los motivamos a que ustedes sean la primera fuente confiable para el adolescente en desarrollo. Así nos aseguramos que en caso de cualquier duda o comentario sobre estos temas, volverán a usted para conversar sobre lo que han oído y les pedirán su opinión.



Los padres son las personas que mejor conocen a sus hijas o hijos, por lo que son ustedes quienes deberán elegir el momento y la forma más conveniente para hablar sobre sexualidad y afectividad.



- Enseñe las partes del cuerpo, en especial enseñe cuáles son los genitales, con sus nombres correctos y explique en forma simple sus funciones.
- Refuerce que los genitales son las partes privadas de su cuerpo.
- Enseñe los cambios del cuerpo de niño a adulto y las diferencias entre hombres y mujeres.
- Enseñe los cambios que ocurren en la pubertad, dé espacio para enseñar sobre higiene, como por ejemplo: baño diario, uso del desodorante, corte de uñas, higiene durante menstruación, depilación, afeitado, etc.
- Converse sobre las inquietudes de los jóvenes, acoja sus problemas, emociones y tenga paciencia con sus cambios de ánimo.
- Enseñe con el ejemplo, es útil el “aprender haciendo”, use tarjetas de secuencias e imágenes para facilitar la memoria.

CAPÍTULO 2

LA PRIVACIDAD

CÓMO ENSEÑAR A DISTINGUIR QUÉ ES PÚBLICO Y QUÉ ES PRIVADO

La **privacidad** es un derecho que todos tenemos, en el cual parte de nuestra vida la vivimos en intimidad, en un lugar reservado o privado y en forma confidencial, es decir, sólo se comparte si se desea.

Para las personas con discapacidad cognitiva, la privacidad se ve invadida por la sobreprotección, por el apuro del día a día, donde es mejor bañarlos que esperar que se bañen a su ritmo, o por que se cree que no pueden. Por otra parte, los mensajes que los jóvenes reciben respecto a su intimidad y privacidad es poco consecuente, y entonces tienen conductas inapropiadas.

Las relaciones interpersonales, se basan en una serie de códigos socialmente aceptados por la comunidad y que deben ser respetados para favorecer una sana convivencia. Los jóvenes con discapacidad cognitiva, deben conocer y respetar dichos códigos, y entonces proteger su propia intimidad y la de otros.



Para lograr este objetivo es muy importante enseñar los conceptos básicos de qué es lo público y qué es lo privado respecto al cuerpo, a los lugares, a las conversaciones y sus contextos.

Privado es lo que se guarda para uno mismo o lo que se comparte con personas de confianza y por otro lado, lo **público** es lo que se comparte en sociedad, en grupos de diferentes grados de confianza y con personas conocidas y desconocidas.



La privacidad del cuerpo se debe enseñar desde la niñez, cuando se enseñan los nombres de las partes del cuerpo. Se recomienda utilizar siempre las palabras correctas, como “pene”, “testículos”, “vagina”, “vulva”, “mamas”, etc.



Evite diminutivos o sobrenombres como “pilín”, “coquitos”, “bolitas”, “ahí abajo”, “chochito”.

Debido a la gran necesidad de ser concretos a la hora de enseñar las partes privadas y cómo y cuándo cubrirlas, es que debemos dar ejemplos de la vida diaria, como por ejemplo cuando vamos a la playa (lugar público), hay mayor desnudez, pero mantenemos cubiertas las partes privadas del cuerpo con el traje de baño.

Respecto a las partes privadas del cuerpo es necesario enseñar que:

- Deben mantenerse cubiertas por la ropa interior o traje de baño cuando están en lugares públicos.
- La ropa íntima, como son sostenes, calzones y calzoncillos, no son ropa suficiente para estar en un lugar público, y es necesario usar más ropa encima.
- Las partes privadas del cuerpo no las puede ver ni tocar nadie, a menos de que ellos lo autoricen en algunos contextos, como el control médico o en una relación de pareja.



Anticipe la visita al doctor. Use imágenes de qué es lo que va a pasar, y explique que será un momento de excepción que el doctor revisará su cuerpo y sus partes privadas.

El o la joven siempre debe autorizar el examen de sus genitales. No se debe realizar un examen físico de los genitales a la fuerza.

Una buena estrategia para no confundir a los jóvenes, es que el profesional médico use guantes para examinar los genitales, de esa forma, se entrega un código visual de cuándo la regla de “nadie toca tus genitales” se rompe y aclarar que se debe dar dentro de un contexto específico de una evaluación médica, sea en la consulta, en el hospital o clínica.

Las otras personas, como los padres, hermanas, hermanos, tíos, abuelos, profesores, compañeros de colegio o de trabajo, también tienen partes privadas. Refuerce el respeto por las partes privadas de las otras personas, y que entonces no es correcto tocarlas.

Cuando los jóvenes tienen pareja, enseñe que en la privacidad de la relación de pareja, pueden querer tocar las partes privadas de sus cuerpos, lo que es normal y adecuado, siempre y cuando se encuentren en un lugar privado y estando ambos de acuerdo en tocarse. Si uno de los dos no está de acuerdo, debe respetarse dicha decisión.

Es recomendable poner como regla que la pareja debe ser presentada a los padres y que los momentos de intimidad y privacidad se den en la casa de alguno de los dos.

LOS LUGARES PÚBLICOS Y PRIVADOS

Los **lugares privados** son aquellos donde se mantiene la privacidad, es donde se puede estar solo y donde nadie más nos puede ver, es un lugar donde se deja la puerta cerrada, como por ejemplo, la propia pieza o el baño.

Una buena estrategia es usar un cartel de privacidad cuando el o la joven quiera estar en privado en su pieza.



Cuando los jóvenes comparten la pieza con algún hermano o familiar, será muy importante entonces, aclarar que la pieza no será un lugar privado, sino que compartido.



Es frecuente que nos encontremos con familias donde los jóvenes duermen en la cama de sus padres. Ese hábito debe erradicarse lo más pronto posible.

Los jóvenes que comienzan su desarrollo puberal ya deberían dormir solos en su cama, pues requieren de privacidad.

En el respeto por los lugares privados, hay dos elementos claves:

1.- **Respetar los espacios privados del joven.** Por ejemplo, cuando se encuentra en su pieza, con la puerta cerrada, se debe golpear la puerta y pedir permiso para entrar, de manera de esperar lo mismo de parte de él o ella, al respetar los espacios privados del resto de la familia.

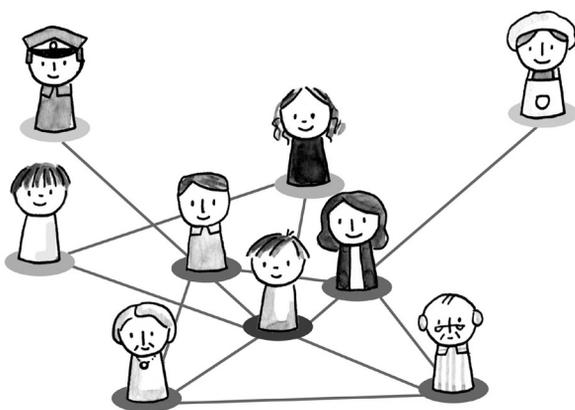
2.- **Ser consecuente** al respetar la diferencia de lugares privados y públicos. Si hemos enseñado que no se muestran las partes privadas en lugares públicos, no sería consecuente que en la familia, se paseen desnudos por la casa o vayan al baño con la puerta abierta, si eso ocurre, confundirán a los jóvenes.

LAS CONVERSACIONES

Algunos jóvenes no son discretos y no tienen pudor a la hora de conversar. Es importante aclararles que hay conversaciones que son privadas, y que sólo se comparten con personas de su red de confianza y en un contexto o lugar privado. Si una joven quiere conversar sobre sus problemas del ciclo menstrual, es adecuado que lo haga con una persona de su máxima confianza y en un lugar privado y no en la micro, que es un lugar público.



Es clave enseñar el concepto de **Red de confianza**, donde se hace evidente quienes son las personas de mayor confianza y quienes son personas desconocidas, con quienes no sería correcto ni prudente tener conversaciones privadas.



Eduque sobre las personas con quien compartir sus problemas personales y secretos. Recuerde reforzar que no se debe tener secretos con personas desconocidas.



Muchas veces ocurre que queremos guardar un secreto con ellos, como por ejemplo: *“le compramos un regalo a tu mamá, pero no le cuentas porque es un secreto”*, en ese caso, se entrega un mensaje discordante, ya que se está promoviendo el tener secretos con la mamá, en esos casos se sugiere usar otros conceptos como *“le compramos un regalo a tu mamá, pero no le cuentas aún porque es una **sorpresa**, le contaremos el día de su cumpleaños”*.

¿Cuándo reconocer que el o la joven no tiene claridad en la diferencia entre qué es público y qué es privado?

- Cuando los familiares, educadores o pares se han sentido incómodos por la falta de pudor de el o la joven.
- Cuando el o la joven tiene conductas privadas en lugares públicos (*ejemplo: se toca sus genitales, toca los genitales de otro, va al baño con la puerta abierta, se pasea desnudo por la casa*).
- Cuando la vestimenta no es acorde con el contexto o lugar.
- Cuando no respeta el código de privacidad que significa una “puerta cerrada” y no pide permiso antes de abrirla o no golpea antes de entrar.
- Cuando tiene conversaciones inadecuadas, en lugares inadecuados.



- Enseñe qué es público y privado respecto al cuerpo, a los lugares y conversaciones.
- Recuerde golpear la puerta antes de entrar en un lugar privado.
- Enseñe los momentos que son excepciones: como la visita al doctor o en las relaciones de pareja.
- Identifique la red de confianza de el o la joven, reconozca las personas de su máxima confianza y refuerce el concepto de persona desconocida.



¡La clave de la enseñanza de lo público y lo privado es el **MODELAJE!**
¡Sean consecuentes!

CAPÍTULO 3

AUTOCUIDADO, HIGIENE Y CONTROL DE SALUD

Para fomentar la autoestima, autonomía y autocuidado de su hijo, hija, alumno o alumna, es muy importante que logre ocuparse de su cuerpo y mente.

El objetivo de este capítulo es dar herramientas para que los jóvenes se mantengan saludables, descansados, fortalecidos y limpios, de la forma más autónoma posible; es decir, que aprendan lo que es el autocuidado.



Al facilitar la autonomía en estas y otras actividades, usted está creyendo en las capacidades de ellos y dándoles la oportunidad para que aprendan.

CUIDADO DEL CUERPO

El cuidado del cuerpo se inicia con una alimentación balanceada, con porciones adecuadas de comida de los distintos grupos alimentarios (*proteínas, carbohidratos y cereales, frutas y verduras, y grasas*), horarios establecidos y complementado con ejercicio diario e higiene correspondiente.



Es preocupante la alta frecuencia de obesidad en el grupo de jóvenes con discapacidad cognitiva. La obesidad es prevenible por medio de:

- Alimentación baja en grasas (*ej: leche descremada y productos light*).
- Alimentación libre de azúcares (*usar endulzante y preferir alimentos y bebidas libres de azúcar*).
- Evitar comidas a deshora.
- Evitar premios en comida.
- Evitar repetición de porciones de platos.
- Evitar comer frente al televisor.
- Hacer ejercicio al menos tres veces a la semana, si no es posible, se puede comenzar por salir a caminar al menos 30 a 45 min.
- Control de salud anual.



Haga conciente y responsable a el o la joven de su crecimiento en estatura y peso. Tenga una pesa en su baño y que se pese al menos una vez al mes, refuerce que la responsabilidad de cuidar su cuerpo es individual y que es necesario hacerse cargo de cuidar el propio cuerpo.

La dieta saludable, el ejercicio diario y la higiene adecuada, permiten que su cuerpo funcione adecuadamente y que se incorpore a las actividades de la vida cotidiana con energía.

LA HIGIENE CORPORAL

Es un pilar básico para una interacción social adecuada, consiste en una serie de prácticas que los jóvenes deben dominar.

LAVADO DE MANOS

Antes y después de comer, después de haber viajado en transporte público, antes y después de ir al baño y cuando estén sucias.

Así podremos mantener un cuerpo limpio y evitar el contagio de infecciones digestivas, respiratorias y de los genitales.

EL BAÑO DIARIO

Los jóvenes deben ducharse de pie y solos, para lo que es necesario planificar esta actividad con anticipación. Puede sacar fotos de los diferentes pasos que son necesarios de realizar para una adecuada ducha, de esa manera podrán repasar la secuencia de la ducha:

- 1) Abrir el agua y lograr una temperatura del agua adecuada. Se puede hacer una marca o símbolo en la pared o en la manilla de la ducha. Puede usar símbolos universales como colocar un sticker rojo para el agua caliente y un sticker azul para el agua fría.
- 2) Dejar el jabón, shampoo y bálsamo al alcance de sus manos, para no tener que solicitar ayuda una vez que esté desnudo. Puede modelar la cantidad de shampoo y bálsamo que requiere para lavarse el pelo.



no se recomienda usar jabón para lavar los genitales femeninos, porque puede generar picazón en la vagina y puede llevar a que se rasque los genitales en lugares públicos.

3) Disponer de una toalla limpia y seca colgando para poder secarse el cuerpo, al terminar el baño o ducha.

4) Meterse a la ducha, cerrar la cortina para que no se moje el baño, lavarse el cuerpo y el pelo, enjuagarse, apagar el agua y salir de la ducha.

5) Usar la toalla disponible para secarse bien el cuerpo y así evitar la humedad. Recuerden que es necesario secar bien las zonas de los pliegues, bajo las mamas, en la zona inguinal, y entre los dedos de los pies.

6) Una vez seco, se recomienda aplicar crema humectante para hidratar la piel, debido a la tendencia a tener la piel más reseca.

7) Vestirse antes de salir del baño, o salir cubierto con la toalla, para vestirse en la pieza, en privado.

8) Para secar el pelo podrá utilizar otra toalla limpia más pequeña, más fácil de maniobrar y completar el secado con un secador de pelo.



Es importante que entiendan la necesidad de peinarse para salir a sus actividades. En muchas oportunidades, la apariencia determina el trato que recibirán de desconocidos y no queremos que se expongan a malos tratos por una apariencia poco cuidada o desprolija.

CONVERSEN CUÁLES SON LAS TAREAS QUE LE CUESTAN MÁS PARA ORGANIZARSE CON LA AYUDA, Y CUÁLES SERÁN LAS ETAPAS A SEGUIR, HASTA QUE LOGRE DESARROLLAR ESA ACTIVIDAD SIN SUPERVISIÓN, COMO POR EJEMPLO: EL LAVADO DEL PELO.



LAVADO DE DIENTES

Los dientes deben cepillarse después de comer, para mantener una dentadura saludable, y así evitar que se forme la placa bacteriana y luego las caries. Recuerde usar imágenes de la secuencia.



Las bacterias que producen las caries se traspasan de boca en boca, por lo que se recomienda que los padres eviten darle besos en la boca a sus hijos. Es recomendable visitar al dentista al menos una vez al año.

CUIDADO DE LAS MANOS Y UÑAS

Las manos y las uñas se deben cuidar, no chuparse los dedos ni morderse las uñas. El crecimiento de las uñas es muy variable persona a persona, se recomienda cortarlas o limarlas en la medida que crezcan, incluso una vez a la semana. Las chicas, para ocasiones especiales, se las pueden pintar de colores. Al verse las uñas prolijas y pintadas, puede evitar que se las quieran comer.

DEPILACIÓN

En las mujeres, los vellos que crecieron en axilas, piernas y genitales, se pueden depilar. La depilación se puede realizar desde la edad que se estime conveniente. Lo importante es que la joven debe sentirse cómoda con su grupo de pares y que no deje de hacer actividades por que se avergüence de estar peluda o que la vayan a descalificar por no estar depilada, como las otras chicas.

La depilación es importante en nuestro contexto cultural, ya que se asocia con higiene adecuada y belleza, por lo que es recomendable que se realice durante todo el año y en especial durante el verano, cuando va a usar traje de baño o poleras sin mangas.

Hay varias maneras de depilación: con razuradora (hojas o máquinas eléctricas), con cremas, con ceras calientes o frías. Lo ideal es que los padres puedan mostrarle a su hija las técnicas que crean más seguras y efectivas para la personalidad de ella.

AFEITARSE

En el caso de los chicos, es importante que se sepan afeitarse el bigote y la barba. Lo pueden realizar con razuradora o afeitadora eléctrica. Lo ideal es que algún hombre, miembro de la familia, le enseñe. Pueden usar imágenes de la secuencia o ver videos tutoriales en internet.



En un principio, es importante practicar con supervisión para evitar cortar la piel de la cara, luego ir facilitando la autonomía. En el caso que hubiera un corte, hay que enseñarle qué hacer en esa situación.

USO DEL DESODORANTE

El comienzo del uso del desodorante es cuando hay olor axilar, lo que puede ocurrir tan temprano como a los 6 años. Se recomienda comprar desodorante hipoalergénico, inicialmente sin perfume, para evitar irritaciones de la axila. También es una buena estrategia que el o la joven elija su propio desodorante y en el formato que le cueste menos utilizar, ya sea en barra, roll on, spray o crema.

USO DE ROPA LIMPIA

Una forma de planificar los pasos del autocuidado del día siguiente, será preparar la ropa según la actividad que va a realizar y según el clima. Dejar listo lo que utilizará en la mañana siguiente favorece el ahorro del tiempo y permite actuar con tranquilidad. Deberá dejar lista la ropa limpia: sostenes y camisetas, calzones o calzoncillos, calcetines o panties. La ropa limpia es necesaria para evitar que se produzcan malos olores e infecciones, lo que es parte del autocuidado.



Los jóvenes deben cambiar diariamente su ropa interior

HIGIENE DURANTE EL PERÍODO MENSTRUAL

Es importante favorecer el uso de un calendario para que la joven pueda marcar los días del mes en que le llega la menstruación.

CALENDARIO DE CICLO MENSTRUAL



marque con X los días de la menstruación. Puede marcar con una “D” si hay días de dolor u otra molestia asociada al ciclo.

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
ENE			D	x	x	x	x																								
FEB						x	x	x	x																						
MAR																															
ABR											D	D	x	x	x	x	x	x	x												
MAY																			x	x	x										
JUN														x	x	x	x														
JUL																															
AGO																															
SEP																															
OCT																															
NOV																															
DIC																															

Un periodo menstrual normal se presenta por primera vez entre los 10 a 15 años, debe durar no más de 7 días, y presentarse cada 21-35 días.

Al ponerlo en el calendario permite ver a simple vista la regularidad de los periodos y comprar con anticipación **toallas higiénicas** y tenerlas disponibles en su mochila o cartera. Durante los primeros ciclos, es recomendable usar una toalla higiénica de tamaño nocturno, aunque pueden ser más difíciles de manipular en un principio, una vez que sepa la cuantía del sangrado de su hija, podrán comprar las del tamaño más apropiado. Vayan juntas al supermercado o farmacia, para que su hija sepa dónde encontrarlas y cuál elegir.



Es ideal que la superficie de la toallita sea suave de algodón y no con malla seca, ya que irrita la piel de la zona genital.



Será necesario ensayar cómo abrir el paquete de las toallas y el envoltorio de cada toalla y practicar cómo adherir la toalla a la ropa interior para que no se mueva al caminar o correr. Use imágenes de la secuencia adecuada para el uso de toallas higiénicas. Puede colocar la secuencia como recordatorio en el baño de la casa o dejarla en el bolsito de las toallitas como instructivo.





Una buena idea es usar, sobre el calzón, una pantaleta de algodón elástico, para que la toalla esté más firme y no se desplace. También le recomendamos que use pantalones o vestido de color oscuro en estos días, ya que si se manchan con sangre, no será tan notorio.

Cuando están con la menstruación es muy importante el baño diario y explicar la importancia de lavar la zona genital para que no salga mal olor.

Hay que enseñar y anticipar las actividades que no podrá realizar cuando la joven esté con la menstruación, como por ejemplo nadar en la piscina o en el mar. En esos casos, es importante conversar la alternativa del uso de tampones.

PREPARAR LA VISITA AL GINECÓLOGO

Cuando comiencen los signos de desarrollo puberal, es recomendable visitar a la ginecóloga o a la matrona, esto permitirá educar sobre el ciclo menstrual y crear una relación médico paciente antes de que se presente algún problema. Es necesario que la joven sepa que la matrona o ginecóloga es una profesional de la salud que atiende a mujeres desde bebés hasta abuelitas y se encarga de cuidar la salud de las partes privadas del cuerpo de la mujer. Le puede contar que fue la persona que la ayudó en el nacimiento de su hija.

Para preparar la consulta a ginecología es importante que sepa estos datos:

- A qué edad fue la primera menstruación.
- Cuándo empezó la última menstruación.
- Cuántos días le dura la menstruación.
- Cuánto tiempo pasa desde que empieza una menstruación hasta que empieza la otra.
- Cuántas toallitas ocupa en un día.
- Si elimina coágulos, saber ¿de qué porte son? ¿del tamaño de una lenteja, un poroto o una caluga?
- Si tiene dolor durante el periodo de la menstruación, saber identificar dónde le duele.
- Reconocer otras molestias presentes durante la menstruación.

En esta consulta médica, el examen físico incluye la revisión de las partes privadas del cuerpo.

Será bueno que haya revisado con su hija las láminas explicativas sobre el control ginecológico, para que entienda de qué se tratará el examen físico y esté preparada, pues ella deberá autorizar que revisen las partes privadas de su cuerpo.

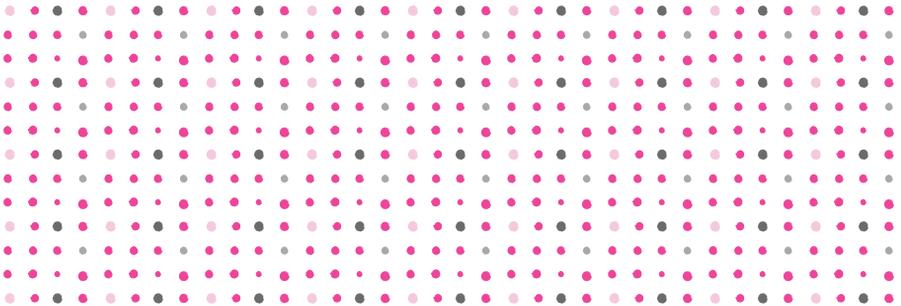
Las visitas a ginecología son una vez al año y en caso de tener molestias.

PREPARAR LA VISITA AL DOCTOR

En el caso de los chicos, será importante anticipar que el médico deberá revisar su pene y testículos, para chequear de que estén sanos. Pueden visitar a un médico internista o al urólogo en caso de existir molestias en sus genitales.



Explicar al joven que cuando asista al médico, él deberá autorizar que examinen las partes privadas de su cuerpo y podrá estar acompañado de sus padres, si así lo desea.



CAPÍTULO 4

MASTURBACIÓN

Muchos jóvenes descubren sensaciones placenteras cuando se tocan y exploran sus genitales. Tocarse los genitales y masturbarse es parte del desarrollo normal y saludable de la sexualidad de todas las personas y es muy probable que los jóvenes lo descubran por sí mismos, sin la necesidad de que alguien les enseñe.

Los más pequeños tienen curiosidad y exploran sus genitales, lo que les produce placer, sin necesariamente darle una connotación sexual. Durante la pubertad y en relación a la producción de hormonas, la masturbación puede ocurrir cada vez con mayor frecuencia y con una mayor asociación con estímulos del entorno como fantasías románticas o estímulos visuales amorosos.

Por otra parte, ***también hay jóvenes que no se masturban, lo que también es normal.***



Lo primero es derribar el mito de que las personas con discapacidad cognitiva son “asexuados” o “hipersexuados” o que “no tienen control de sus impulsos sexuales”. Esas creencias están basadas en experiencias donde a los jóvenes no se les ha dado la oportunidad de tener una educación sexual adecuada, y por lo tanto, se expresan sin conocer los códigos sociales, con conductas intuitivas e inadecuadas a los contextos.

Por otra parte, surgen inquietudes respecto a la masturbación, como por ejemplo:

- El contexto social en que pudiera ocurrir.
- Que los jóvenes se hagan daño en el proceso de exploración.
- Que se generen situaciones inapropiadas en público.
- Que sea una experiencia que favorezca al abuso sexual.

Entonces, debemos reconocer que los jóvenes con discapacidad cognitiva tienen una sexualidad igual como cualquier otra persona, y dentro de la experiencia de su propia sexualidad, se pueden masturbar.





Eduque en forma concreta y clara, sin rodeos ni metáforas:

- Entregue conceptos concretos y nombres correctos: Tocarse sus partes privadas produce una sensación agradable y se llama **masturbación**.
- En los hombres, la masturbación puede llevar a una **erección, orgasmo y eyaculación** de semen.
- En las mujeres, la masturbación puede llevar a producción de **mucosidad vaginal** y contracciones de los músculos de la vagina y piso pélvico y **orgasmo**.
- La masturbación es un **momento privado**, que se realiza en un **lugar privado**, ya sea en el baño de la casa o en la pieza, con la **puerta cerrada**.
- Refuerce el concepto de **lugar privado y red de confianza**, pudiendo claramente identificar a quiénes recurrir cuando el o la joven quiera compartir algún tema íntimo o personal, como es la masturbación.



Que una persona se toque sus genitales en público, es algo inadecuado e incómodo, que molestará a las otras personas.

Para los jóvenes será importante saber qué es la excitación y qué situaciones la desencadenan.

La excitación es la sensación placentera de calor en los genitales, que puede acompañarse de ganas por tocarse los genitales. En las mujeres puede acompañarse de producción de mucosidad vaginal y en los hombres puede desencadenar una erección. Las situaciones que pueden provocar una excitación por son: fantasías románticas con personas reales o amores platónicos, estímulos visuales eróticos o situaciones de cercanía física con jóvenes del sexo opuesto.



Enseñar a reconocer los momentos que producen **excitación** será importante, pues si eso ocurre en un momento o lugar público, será clave educar que lo que está sintiendo el o la joven es normal, pero al estar en un lugar público debe aprender a controlar ese impulso y regularse, pues en el caso de los hombres podrían tener una erección en público, lo que sería inapropiado e incómodo tanto para el joven como para su entorno.



En el caso de los chicos, enseñe estrategias de cómo controlar el impulso del momento y evitar una erección en público, ¡recuerde cuál es su propia estrategia para hacerlo y enséñelo!

La masturbación, como hemos comentado, es parte del proceso de autoexploración, de conocer su propio cuerpo y del desarrollo de la sexualidad, sin embargo, hay situaciones en las que hay que poner atención:

No siempre una masturbación finalizará en un orgasmo, lo que es totalmente variable individuo a individuo y normal. Sin embargo, a algunos jóvenes la masturbación en ausencia de orgasmo, y perpetuada en el tiempo, pudiera resultar en ansiedad, frustración o necesidad frecuente y recurrente por excitarse.

En ocasiones la masturbación se transforma en un recurso de relajación y placer, lo que se transforma en un problema cuando pasa a ser un hábito de autoestimulación, que interfiere con la vida diaria y traspasa los límites de lo privado.



En ambos casos es recomendable consultar con un experto en educación sexual, ginecóloga para las mujeres o urólogo para los hombres. Otras situaciones en donde es recomendable consultar con un experto es cuando un joven persistentemente tiene conductas sexuales inapropiadas (masturbación en público a pesar de educación) o cuando momentos de masturbación le producen daño (uso de objetos que produzcan dolor o heridas).

Los jóvenes con discapacidad cognitiva tienen pocos espacios de intimidad, existe poco respeto por sus lugares privados y eso merma una adecuada exploración de su cuerpo, inhibiendo el desarrollo de su sexualidad o por otra parte, empujando a que ésta se experimente inadecuadamente en público.

Es importante que la familia respete los momentos de privacidad. Si la puerta está cerrada, siempre toque o golpee la puerta y pida permiso para entrar y respete si el o la joven no quieren ser interrumpidos en su momento de privacidad.

Enseñe y modele con el ejemplo.



Muchos padres se preguntan si es necesario enseñar con el ejemplo o en forma concreta y “en vivo”, lo que no es recomendable, ya que se pierde la clave más importante “**la masturbación es algo privado**”, que se hace solo y sin que nadie más los vea.



Enseñe:

- Las partes del cuerpo y sus funciones con los nombres correctos.
- El concepto de lo público y lo privado y a reconocer su red de confianza.
- A mantener una adecuada higiene, limpiarse y cambiarse de ropa si se han manchado o si ha mojado su ropa interior.
- A lavarse las manos antes y después de tocar sus genitales.

CAPÍTULO 5

¿CÓMO LOS JÓVENES SE RELACIONAN CON LAS DEMÁS PERSONAS?

Todos los días entablamos relaciones interpersonales con diferentes personas, familiares, amigos, compañeros de colegio o trabajo, con profesores y con personas desconocidas. Esta interacción social es un proceso vital y, como seres comunitarios, se nos enseña activa y pasivamente a cómo convivir sanamente, conociendo las costumbres y normas socialmente aceptadas.

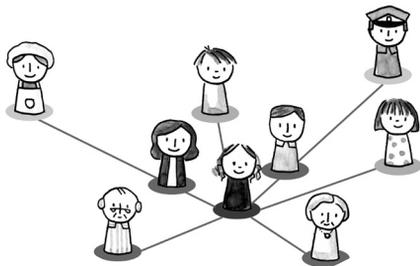
Las personas con discapacidad cognitiva podrán conocer y poner en práctica esas normas y costumbres, en la medida que las personas de su entorno más cercano se las enseñen en forma activa, consistente y repetitiva. Algunos jóvenes puede que tengan mayor dificultad en reconocer los códigos sociales en forma espontánea, por lo que es muy importante enseñárselos en forma concreta y clara.



Es importante que su hija, hijo, alumna o alumno, comprenda y use correctamente los códigos sociales. Esto permitirá que se integre saludablemente entre sus pares y a la sociedad.

En este capítulo le proponemos algunos conceptos básicos desde donde podrá acceder a un vocabulario sencillo y a la vez visual, de las relaciones interpersonales, y así podrá trabajar otros conceptos aquí incorporados como por ejemplo la privacidad (*ver capítulo 2, pág. 13*).

Las relaciones interpersonales son diferentes dependiendo del grado de confianza y cercanía con la otra persona, de esa forma, establecemos el concepto de **Red de confianza**.

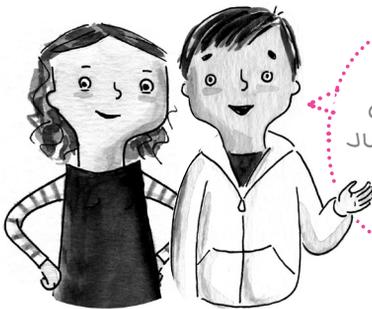


La **Red de confianza** es una estructura visual y concreta que permite entender de mejor forma el concepto de relaciones cercanas o de confianza y relaciones lejanas o con desconocidos.

La red se construye desde el centro, donde se ubica el o la joven, y en su entorno cercano, se identifican las personas de máxima confianza. En la medida que se alejan del centro, se van ubicando personas de menor confianza (profesores, vecinos, médicos) y más lejanos aún, las personas desconocidas (cajero del supermercado, cartero).

Las **personas de máxima confianza** son los padres y hermanos. Es importante reforzar que es con ellos con quienes se pueden compartir secretos y tener conversaciones privadas saludables (*revisar capítulo 7, pág. 43*).

Por otra parte, los **amigos y amigas** son personas que conocemos en algún momento de la vida, en el barrio, en el colegio, en el trabajo, durante unas vacaciones. Son personas con quienes compartimos intereses similares y desarrollamos una relación de confianza.



ENTRE AMIGOS, NOS CONTAMOS LAS PENAS Y ALEGRÍAS, JUGAMOS, CONVERSAMOS Y COMPARTIMOS LAS JUNTAS O "CARRETES". CON NUESTROS MEJORES AMIGOS COMPARTIMOS CONVERSACIONES PRIVADAS SALUDABLES.

Otra persona cercana es el **pololo o polola**. Es la persona con quien se tiene una relación de pareja y se comparte un sentimiento de amor mutuo. Cuando una pareja ha decidido pololear, reconocen estar enamorados, deciden compartir intereses y sueños, les gusta estar juntos y compartir momentos juntos.

Hable con los jóvenes sobre este tipo de relaciones, así ellos podrán tener la confianza de contarles cuando tengan una cita o cuando quieran pololear.



Fomente que los jóvenes presenten sus pololos o pololas a sus padres.



Es frecuente que los jóvenes refieran enamorarse fácilmente, tengan amores platónicos y se desencanten con rapidez, por lo que es importante enseñar a reconocer cuándo están enamorados y la diferencia entre un amor platónico y un amor de pareja.

El **amor platónico**, es un sentimiento de amor por una persona inalcanzable. Es importante que los jóvenes puedan reconocer cuándo la persona a quien aman es alguien desconocido, que no conocen en persona y que el amor no es mutuo.



- Enseñe que cuando el amor no es un sentimiento compartido por los dos, no pueden tener una relación amorosa.
- Puede enseñar a canalizar dichas emociones por medio de otras formas de expresión, como por ejemplo: *escribir esos sentimientos y buenos deseos en un cuaderno o diario de vida.*
- Enseñe que los amores platónicos son una fantasía, no una realidad.

Por otra parte, se puede estar enamorado y ser correspondido. En esos casos es importante enseñar a reconocer cuándo esos sentimientos son profundos y sobre ellos se puede construir una relación de pareja:



- Cuando están juntos, sienten que es el mejor momento del día.
- Piensan constantemente en el otro, y cuando están separados, sólo piensan en el momento en que se van a volver a ver.
- Cuando tienen una pena o una gran alegría, sólo piensan en hablar con el otro para compartir esa experiencia.
- Cuando están dispuestos a dejar de lado cosas, por dar en el gusto a su pareja y sacarle una sonrisa inesperada.
- Cuando quieren gritar a todo el mundo que se quieren.
- Cuando a pesar de conocer los defectos que tienen, se siguen amando igual, aceptando que el otro no es perfecto.
- Cuando sólo piensan y se proyectan en compartir el futuro juntos.
- Cuando están juntos, sienten que son mejores personas.

Cuando dos personas toman el compromiso de compartir, de quererse, cuidarse y respetarse, pueden ir teniendo diferentes niveles de compromiso: “andar”, “pololear”, *ponerse de novios o casarse*.



- Enseñe a correlacionar que a mayor nivel de compromiso en una pareja, mayor podría ser el nivel de intimidad y pueden querer y decidir avanzar en su contacto físico, desde besarse, acariciarse, tocar sus partes íntimas, dormir abrazados o tener **relaciones sexuales**.
- Converse con los jóvenes sobre las decisiones que toman respecto a su cuerpo, lo que no sólo tiene implicancias en su sexualidad, si no que también, en su afectividad, su salud, en sus valores y creencias.



Cuando converse sobre relaciones de pareja, trate de usar los términos que manejan los jóvenes: “*hacer el amor*”, “*tener sexo*”, “*acostarse*”, “*tener relaciones íntimas*” u otros términos más de moda como “*agarrar*”, “*poncear*”, “*tirar*”, etc.

Si le cuesta comenzar una conversación sobre sexualidad con su hijo o hija, empiece preguntando qué sabe él o ella de tal o cual tema, tome ejemplos de la vida diaria, de las noticias, de algo contingente que ocurrió en el colegio o a algún conocido. Eso le servirá de base para conversar.

Como para muchos adultos, estos temas no son fáciles de hablar, trate de practicarlo frente a un espejo, mire las caras que pone y el tono de voz que utiliza, practique contando su propia experiencia. Una vez que tenga claro lo que usted piensa, siente y cómo desea transmitir este mensaje, póngalo en práctica. No lo deje para última hora, es mejor estar preparado para tocar estos temas.

➔ Para conocer más sobre relaciones sexuales, revise el capítulo 6, pág. 35.

LOS DESCONOCIDOS

Tan importante como identificar a las personas de máxima confianza, es reconocer a los desconocidos.

En general, las personas con discapacidad cognitiva, han sido criadas en un ambiente de cariño y sobreprotección, donde el contacto físico con sus seres queridos es algo muy común y los abrazos son frecuentes al momento de saludar a sus conocidos. Sin embargo, esta situación los pone en riesgo de abuso cuando se les hace difícil diferenciar a quien abrazar y a quien no.



No llame de “tío” o “tía” a personas desconocidas o lejanas, el tío es el hermano de la mamá o del papá, el resto de las personas son profesores, auxiliares, chofer del furgón, guardias, cajeros, etc.

Habiendo trabajado los conceptos de **red de confianza**, personas cercanas y desconocidos, se pueden continuar con las formas de relacionarse entre las diferentes personas, comenzando en cómo saludar a cada uno.



- Elabore la red de confianza de su hijo, hija, alumno o alumna, y enseñe las diferentes formas de saludo.

Las formas de saludo dependerán del grado de confianza y cercanía con la otra persona y de algunos códigos sociales establecidos en la sociedad donde vivimos. Por ejemplo, el saludo de beso en la cara es para las personas conocidas y cercanas, como los amigos o familia; un beso en la boca es para saludarse entre pololos, novios o esposos, pero no es adecuado darse un beso en la boca entre un padre y un hijo. En otros países se dan dos besos en la cara, o no se dan besos en la cara y se saluda con la mano. Enseñe los códigos sociales de la cultura y sociedad en la que se desenvuelve.



Un abrazo debe ser mutuo, es decir de a dos, si el o la joven no quiere que alguien lo abrace, es adecuado que diga que NO y que su decisión sea respetada.



Cuando su hijo, hija, alumno o alumna se tenga que despedir, NO lo obligue a despedirse de beso o abrazo si no quiere hacerlo, ¡respételo!

CAPÍTULO 6

RELACIONES DE PAREJA, MATRIMONIO, PATERNIDAD Y MATERNIDAD

Puede ser que en algún momento los jóvenes se sientan atraídos, ya sea por que comparten actividades que les gustan o por que se sienten felices cuando están juntos. Si un joven cree que el sentimiento de atracción es mutuo, puede planear una cita o **salida** para que puedan conocerse mejor y ver si se sienten cómodos compartiendo momentos de sus vidas.

Antes de que estos encuentros sucedan, refuerce los códigos o normas de comportamiento socialmente aceptados en una cita o los necesarios para comenzar una relación de pareja. Estos códigos permiten respetarse a uno mismo y a los que nos rodean.



- El chico o chica con quien salgan, es ideal que tenga una edad parecida a la de ellos.
- Es recomendable que se fijen en personas que tengan intereses similares a los de ellos, para que compartan y disfruten de las cosas que tienen en común.



- No es adecuado que se enamoren de un familiar, como hermanos, hermanas o primos.
- No es adecuado que salgan con un chico o chica que está comprometido con otra persona.

Para planear la primera cita es importante considerar:

- Vestimenta adecuada a la edad de el o la joven.
- Vestimenta adecuada al lugar donde estarán.
- Elegir un lugar público adecuado, acorde con la edad e intereses de los jóvenes. Considere que hay espacios públicos con mucho ruido ambiente, lo que perjudica que se escuchen o afecta a quienes tienen hipersensibilidad auditiva.
- Reforzar los conceptos de público y privado.

- Que compartan en grupo de amigos, y si es en un contexto de amigos con discapacidad cognitiva, se pueden hacer acompañar por un mediador, que facilite y medie el contexto social.
- De a poco, en la medida que los jóvenes sean más independientes, podrán salir solos.

Prepare a los jóvenes para situaciones adversas como el **amor no correspondido**.

Será importante que sepan que esto le sucede a muchas personas y que les puede suceder a ellos también. Usted le podrá contar algún ejemplo de su vida y los sentimientos de pena que eso le produjo, esto ayudará a poner un nombre a los sentimientos y emociones que vive: pena, decepción, desilusión, tristeza, rabia, etc... Además, los jóvenes deberán entender que es necesario respetar los sentimientos de las otras personas, de igual forma como a ellos les gusta que respeten los suyos.

Cuando el interés, atracción y amor es correspondido, podrán considerar iniciar una relación de pareja. La relación de pareja es una forma de compromiso entre dos personas, donde se tendrán el uno al otro para compartir las cosas que les gusta hacer, acompañarse, expresarse cariño, sentimientos de ternura, afecto, amor e intimidad.



Es muy importante reforzar en los jóvenes que la expresión de los afectos debe ser respetuosa. ¡Eduque con el ejemplo!

Usted también podrá comentarle qué opina de esa relación, si nota que le potencia sus cualidades o si nota que le produce felicidad y motivación para el día a día. También podrá contarle cuál fue su experiencia de amor cuando tenía esa edad.

Es importante que los padres, como personas cercanas de la Red de Confianza, siempre conozcan a las parejas de sus hijos, para que puedan entregarle apoyo, orientación y protección cuando lo necesiten. Si el o la joven decide **pololear**, siempre debe presentar su pareja a la familia. Esto no significa que los padres elijan las parejas de sus hijos, si no que en la medida que los jóvenes tengan herramientas claras, podrán tomar decisiones adecuadas y beneficiosas para ellos mismos.





Habilidades sociales necesarias para que los jóvenes tengan relaciones de pareja saludables:

- Conocer las diversas formas de expresar cariño en la pareja, como: tomarse de la mano, abrazarse y besarse en las mejillas o en la boca.
- Enseñe a respetar los tiempos de cada uno: Antes de que se abracen o besen por primera vez, es adecuado que pregunten a su pareja: ¿está bien que te de la mano?, ¿te puedo abrazar?, ¿te puedo besar?. Además, será importante esperar la respuesta de la pareja antes de avanzar, así se respetarán mutuamente.
- Identifique situaciones en donde la relación no es saludable y es mejor que se termine:
 - Si los pololos no se respetan.
 - Si la pareja está saliendo con otra persona.
 - Si no comparten valores fundamentales e intransables en la vida de pareja.
 - Si las peleas son frecuentes y la relación de pareja no avanza porque sus personalidades chocan.
 - Si hay violencia de cualquier tipo, psicológica o física.
 - Si hay abuso de cualquier tipo.

Es importante ir evaluando la relación con la pareja, puede ser que después de un tiempo, las cosas no anden bien, y ya no estén enamorados o les guste otra persona. Es importante reforzar el concepto de autodeterminación, es decir, de que los jóvenes tomen sus propias decisiones al analizar las situaciones con sus pros y contras.

Los jóvenes son libres para terminar un pololeo, puede ser triste y doloroso, pero si no lo están pasando bien, es mejor ponerle fin a esa relación. El ideal es que cuando esto suceda, los jóvenes tengan la confianza para compartir las dudas y confusiones con las personas más cercanas de su Red de Confianza.



Como adulto, medie y canalice el análisis de las situaciones, de manera de que sea el o la joven quien tome las decisiones de su propia vida.

No es necesario que los jóvenes tengan un pololo o una polola para ser felices, hay muchas mujeres y hombres que no tienen pareja y tienen sus vidas llenas de sentido, motivación y alegría.

Evite traspasar sus propias expectativas y fantasías a los jóvenes. Son ellos quienes deben buscar su propio camino y decidir qué quieren para sus vidas. Hay jóvenes que no tienen interés en tener una pareja, respételo, aunque usted crea que se están “perdiendo” una oportunidad de vivir experiencias enriquecedoras. Respete los tiempos y ritmos de sus hijos y pregúnteles qué quieren ellos.

En la medida que pasa el tiempo, hay parejas que se sienten felices, disfrutan estando juntos, se cuentan sus secretos y penas, comparten los mismos sueños para un futuro. Esas parejas empiezan a tener una relación estable que puede proyectarse en el tiempo, entonces pueden plantear tener un mayor compromiso para estar juntos como pareja. El apoyo de las personas de su Red de Confianza es fundamental para que ellos sigan en este camino virtuoso de amor y compañía. Cuando una pareja decide que su compromiso es más serio, pueden y tienen el derecho de prepararse para iniciar una vida en pareja para el resto de sus vidas.



- Cuando una relación de pareja se hace estable, con mayor compromiso y duradera en el tiempo, la pareja podría compartir relaciones más íntimas.
- Eduque de cuáles son las formas de expresar el cariño que se tienen y que pueden ser cada vez más íntimas, como: acariciar y tocar las partes privadas de sus cuerpos o dormir en la misma cama abrazados.

Esta enseñanza debe estar basada en las creencias y valores respecto al amor, fidelidad, lealtad y respeto que cada familia quiera transmitir a sus hijos.

- Enseñe que las relaciones íntimas de pareja son privadas, y por lo tanto, deben realizarse en un lugar privado y seguro. Es recomendable que sea en la casa de alguno de los dos jóvenes.

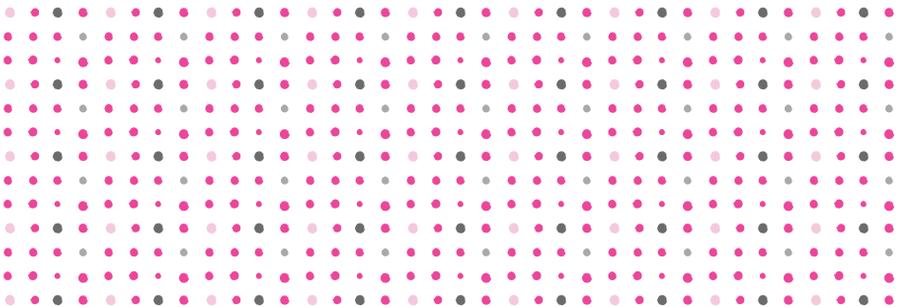


Enseñe a decir que NO, cuando el o la joven no quiera avanzar en relaciones más íntimas.

El vivir en pareja, el matrimonio y crear una nueva familia, es el máximo compromiso que una pareja puede alcanzar. Esta etapa no sólo implica amarse y querer compartir una vida y futuro juntos, si no que también implica prepararse en diversas habilidades que les permitan ser independientes y responsables de su propia vida:

- Saber cuidar de sí mismos, cómo cuidar una casa, hacer el aseo, cocinar algunos platos básicos y saludables.
- Saber cómo resolver conflictos de pareja, conocer y expresar las emociones y saber cuáles son los roles y tareas que les corresponden a cada uno dentro de la planificación del hogar.
- Conocer el uso del dinero, tener un trabajo, planificar los gastos del mes y pagar cuentas.
- Conocer su barrio y cómo encontrar la casa, lugar de estudios o trabajo, saber qué hacer si se pierden.
- Utilizar el transporte público, conocer cómo llegar al hospital o pedir ayuda en caso de emergencias.
- Organizar sus controles médicos y de salud oral, junto con aprender a tomar sus medicamentos en forma responsable y recordar comprarlos unos días antes de que se acaben.
- Identificar las personas a quienes acudir cuando tengan algún problema o duda.

Si el sueño de una pareja es casarse, le sugerimos que trabajen con ellos las habilidades antes descritas.



Es muy tentador resolver situaciones de la vida diaria de los jóvenes: hacerles la cama, comprarles sus medicamentos, acarrearlos a todas partes. En los tiempos actuales, en que la rapidez pareciera ser un valor importante, ciertamente que hacer las cosas por los jóvenes es más rápido, sin embargo, no permite que ellos se vean expuestos a la necesidad de desenvolverse en esas situaciones y desarrollar habilidades para la vida adulta. En la medida que los jóvenes se vean expuestos a la necesidad de resolver las propias problemáticas que implica el armar un hogar, podrán desarrollar las habilidades necesarias y se darán cuenta si quieren o no emprender ese gran desafío.



Evite hacer las cosas por ellos.

Cuando una pareja se ha casado o viven juntos, pueden querer y decidir tener **relaciones sexuales**.



- Introduzca el tema de conversación y utilice sinónimos para acercarse al lenguaje que hoy utilizan los jóvenes: “hacer el amor”, “tener sexo”, “acostarse” o “tener relaciones íntimas”.
- Enseñe que las relaciones sexuales son una forma de expresar el amor de pareja, por medio del cuerpo.
- Aclare que una relación sexual debe ser un momento agradable, donde se comparte mucha intimidad, en donde se expresa el amor que se tiene por el otro y que eso es mutuo.
- Eduque que las relaciones sexuales son privadas de la pareja y se realizan en un lugar privado, sin otras personas alrededor. También es un tema privado, que no tiene porqué ser comentado con otras personas.
- Muestre por medio de imágenes y ejemplos, las distintas formas de expresar amor: con besos y caricias, dormir abrazados, tocando y acariciando sus cuerpos.
- Explique lo que es una “relación sexual con penetración” o “relación coital”. Use palabras simples como que las parejas unen sus cuerpos, donde el hombre pone su pene erecto en la vagina de la mujer. Esta forma de explicar es sencilla y utiliza un vocabulario que los jóvenes deberían comprender. Si es necesario, utilice imágenes concretas.



Enseñe a decir que **NO**, cuando el o la joven no quiera tener relaciones sexuales.



No utilice metáforas para explicar las relaciones sexuales.

Cuando las personas tienen relaciones sexuales, pueden tener consecuencias, a veces inesperadas, tales como: infecciones de transmisión sexual, embarazo y nuevos sentimientos, emociones y conductas.

Los jóvenes que tienen relaciones sexuales pueden tener **infecciones de transmisión sexual**, es decir, se pueden contagiar de hongos, virus y bacterias, y provocar molestias en los genitales tales como: picazón, líquido vaginal de mal olor, secreción peneana, heridas o verrugas en la piel de la vulva o del pene.



Si algo de esto ocurriera, los jóvenes deberán ir al doctor para una evaluación y tratamiento adecuado. Es importante considerar que la mayoría de estas infecciones requieren tratamiento para los dos jóvenes involucrados en la relación, si no es así, las infecciones se perpetúan en el tiempo.

Cuando ha habido una relación sexual con penetración, la mujer puede quedar embarazada, por lo que es muy importante que conversen con los jóvenes sobre la responsabilidad que significa tener un hijo y ser mamá o papá. Tener un hijo implica cuidar y alimentar al bebé, mudarlo, vestirlo, hacerlo dormir, calmarlo cuando llora, enseñarle cosas, llevarlo al pediatra, ponerle vacunas, y muchas cosas más. Requiere además destinar tiempo y dinero para ello.

Para que los jóvenes se hagan una buena idea y sepan si están preparados para ser padres, con todas las responsabilidades que eso implica, es recomendable que acudan como voluntarios o que trabajen en algún centro con bebés y niños, y así conozcan todas las tareas del cuidado de un niño y se den cuenta si están dispuestos a ocuparse de todos esos deberes, además de los que tendrán en su casa y su trabajo.

Cuando se ha avanzado en la intimidad de las relaciones, la pareja cada vez tiene mayor compenetración y compromiso, y los lazos de amor se hacen más profundos y fuertes. Es importante educar a los jóvenes de que la expresión de las emociones y sentimientos no son iguales para todos y que los procesos son distintos pareja a pareja.

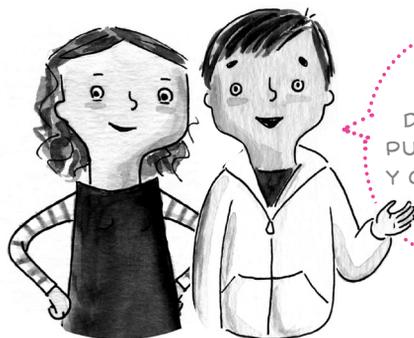


Antes de que los jóvenes tengan su primera experiencia de relación sexual, es ideal que:

- Las personas de su máxima confianza, den espacio y tiempo para conversar sobre las responsabilidades y consecuencias que implica este tipo de intimidad.
- La pareja tenga oportunidad para resolver sus dudas sobre su sexualidad.
- La pareja sepa expresar sus sentimientos y decisiones, y pueda reconocer los sentimientos y respetar las decisiones del otro.
- Que consulten a la ginecóloga o matrona para conocer los métodos de planificación familiar y las formas de prevenir las infecciones de transmisión sexual.



Si la pareja desea tener hijos en forma responsable, deben informarse de los riesgos, que como pareja tienen, de transmitir alguna condición hereditaria a su futuro bebé.



NO TODAS LAS FAMILIAS TIENEN HIJOS, HAY FAMILIAS QUE DECIDEN NO TENER HIJOS O QUE NO PUEDEN TENERLOS Y VIVEN AMÁNDOSE Y CUIDÁNDOSE EL UNO AL OTRO ¡TENER HIJOS NO ES UNA CONDICIÓN PARA SER FELICES!

CAPÍTULO 7

PREVENCIÓN DEL ABUSO

El abuso, es una forma de violencia, es prevenible y cuando ocurre, no es responsabilidad de las víctimas.

La Organización Mundial de la Salud (*OMS, 2011*) define la violencia sexual como: *“todo acto sexual, la tentativa de consumar un acto sexual, los comentarios o insinuaciones sexuales no deseados, o las acciones para comercializar o utilizar de cualquier otro modo la sexualidad de una persona mediante coacción por otra persona, independientemente de la relación de ésta con la víctima, en cualquier ámbito, incluidos el hogar y el lugar de trabajo”.*

El abuso sexual se sustenta en que el agresor establece una relación secreta con la víctima, lo que hace que esta situación se perpetúe en el tiempo y sea recurrente. El abuso sexual viola los derechos fundamentales del ser humano, más aún cuando esa persona presenta una discapacidad cognitiva, que la expone a un riesgo mayor de ser víctima de un abuso, comparado con la población general.

Debido a lo antes descrito, es muy importante que los jóvenes estén educados en estrategias de prevención, y que los adultos eviten exponer a sus hijos a situaciones de riesgo de ser abusados.



¡Prevenga en forma activa! y enseñe a:

- Conocer los nombres correctos del cuerpo humano y cuáles de esas partes son privadas y lo que eso significa.
- Reconocer e identificar a las personas de su Red de Confianza, y así los jóvenes entiendan cómo son las relaciones interpersonales con los familiares, conocidos y desconocidos.
- Decir que “NO”. Dé ejemplos concretos tales como: “Si desean abrazarte y tú no quieres, idi que no!. Si a pesar de que tú no quieres, te obligan y eso te desagrada, aléjate y pide ayuda a las personas cercanas de tu Red de Confianza”.
- Reconocer las situaciones de riesgo y las manifestaciones que el cuerpo tiene cuando se siente agredido: si siente que el corazón le late más fuerte, le transpiran las manos, tiene ganas de llorar, gritar o salir corriendo, ¡es porque hay algo que no anda bien!
- Denunciar las situaciones que les den temor o desconfianza a cualquiera de las personas más cercanas de su Red de Confianza.



Es importante que los jóvenes sepan que ser víctimas de un abuso nunca será su culpa, sino de la persona que se aprovecha de ellos. El ser víctima de un abuso, no es una vergüenza ni es haber fallado a las personas de su red de máxima confianza.

¿Cómo reconocer cuando algún joven ha sido abusado?

Primero siempre crea en el relato de el o la joven. Lamentablemente hay jóvenes que no lo relatan en forma espontánea, por lo que es importante estar atentos a signos indirectos como:

- Retraimiento, cambio en la conducta, ya sea más agresivo, impulsivo o con retroceso en las habilidades ya aprendidas.
- Conductas hipersexualizadas. Ejemplo: que se masturbe en lugares públicos, a pesar de que ustedes ya han trabajado sobre este tema. Que tenga conductas eróticas con otras personas, que hable sobre un contenido sexual no apropiado a lo que ustedes le han enseñado.
- Lesiones en los genitales como: moretón o hematoma en la zona genital, sangrado genital o anal sin una causa aparente.
- Infecciones en genitales sugerentes de infecciones de transmisión sexual, tales como úlceras, verrugas, pérdida de líquido de mal olor por la vagina o la uretra.

En la mayoría de las veces, los agresores de abuso sexual, son personas conocidas por las víctimas y muchas veces el abuso es recurrente, pues se genera una especie de “secreto” entre la víctima y su agresor. Frente a esa situación, es muy importante enseñar a reconocer cuándo una conversación es entretenida, enriquecedora y saludable con sus pares u otras personas y reconocer aquella que no lo es, de manera de reconocer aquellos secretos que no se deben guardar.

Aquí proponemos denominar los contenidos de las conversaciones en adecuadas e inadecuadas y saludables o tóxicas.



Las **conversaciones adecuadas**, son aquellas donde comparten sus historias, chistes, alegrías y tristezas con sus amigos o amigas, donde se pueden reír y aprender a ser una mejor persona.



Las **conversaciones inadecuadas** son aquellas en donde se habla mal de otras personas o se burlan de sus características físicas o de su manera de hablar. Enseñe a los jóvenes a evitar ese tipo de conversaciones o charlas no constructivas, ya que les hace daño a otras personas y a ellos mismos.



Las **conversaciones privadas** saludables son aquellas, donde los jóvenes cuentan algo que es importante para ellos y quieren que se mantenga en secreto. Puede contárselo a las personas de su red de máxima confianza, como los padres, hermanos o mejores amigos. El guardar una **conversación privada saludable** aumenta los lazos de amistad, lo que es muy valioso, pues permite confiar en las personas de su red de confianza.



Los secretos tóxicos: son aquellas conversaciones donde los jóvenes se sienten incómodos y desagradados al guardar el secreto. En estos casos, guardar este tipo de información o secreto les hace daño, los llena de sentimientos de miedo y desconfianza. Los secretos tóxicos son frecuentes entre los abusadores y sus víctimas. ¡Enseñe que los secretos tóxicos no hay que guardárselos!

Use los mismos términos para diferenciar los contactos físicos adecuados de los inadecuados:



Contactos físicos adecuados, son aquellos que damos y recibimos con cariño de las personas que queremos, por ejemplo el beso de buenas noches de los papás, los abrazos de los amigos o cuando sus profesores le ayudan a lavarse la herida después de una caída en el colegio.



Contactos físicos inadecuados, son aquellos que duelen y hacen sentir mal, por ejemplo si alguien los golpea o les tira el pelo por que están peleando. O si alguien toca las partes privadas de su cuerpo sin su autorización.

Los abusadores, primero convencen a los jóvenes y luego los agreden físicamente. A veces esos acercamientos son sutiles, por lo que es importante reforzar el respeto por las partes privadas del cuerpo, tanto de ellos como de los otros.



Para reforzar esos conceptos es necesario que enseñe:

- Las partes privadas del cuerpo de la mujer son: las mamas, la vulva, la vagina y los glúteos y en el caso de los hombres son: el pene, testículos y glúteos. Estas partes del cuerpo, las deben cubrir con ropa interior, sostenes, calzones o calzoncillos, según corresponda.
- Las partes privadas del cuerpo, no se deben mostrar a ninguna persona, a excepción de cuando se necesita ayuda con el baño diario, cuando acude a su médico y está acompañado por alguien de su confianza o cuando establecen una relación de pareja y en conjunto deciden que parte de la expresión de su cariño es tocar sus partes privadas.



Recuerde que:

- Nadie puede obligar a los jóvenes a que muestren sus partes privadas.
- Nadie puede tocar sus partes privadas.
- Ellos no deben mirar ni tocar las partes privadas de otras personas.

Una buena idea es practicar con un “role playing” para que aprendan a saber qué hacer frente a situaciones de riesgo.

Practique cuándo usar frases como:

- ¡Esto no me gusta!
- ¡Esto no está bien!
- ¡Esto no lo voy hacer!
- Voy a preguntar primero a mi mamá a los profesores.

LO BUENO Y LO FEO DE LAS REDES SOCIALES EN INTERNET

El internet es una herramienta que permite la comunicación fluida, rápida, entretenida y, bien utilizada, apoya la formación, educación y socialización de los jóvenes. Sin embargo, los expone a nuevos riesgos, donde puede hacerse evidente su mayor vulnerabilidad. Entonces, será bueno que los jóvenes cuenten con el apoyo de las personas de su red de confianza para aprender a usar el internet y sus redes sociales.



Ayude y enseñe con el ejemplo a:

- Aplicar claves de seguridad sobre la información que van a subir a las redes sociales como Facebook, Instagram, Twitter, WhatsApp, entre otras.
- Elegir a los amigos de las redes sociales: sólo aceptar la amistad de personas a quienes conocen en persona, en la vida real.
- Reforzar la regla de que nunca deben entregar información personal o de sus familiares, como su nombre completo, dirección, número de teléfono u horarios.
- Nunca subir fotos a internet donde aparezcan desnudos, en ropa interior o en poses sugerentes.
- Practicar qué hacer en caso de recibir algún mensaje o foto con contenido inapropiado, por ejemplo: desconectarse de la red y avisar a alguna de las personas de su red de confianza.

¿QUÉ HACER FRENTE A UNA SITUACIÓN DE ABUSO?

Si algún joven reporta una situación de abuso, primero que nada, no se espante, es una situación difícil de enfrentar, pero por el bien de la víctima, escúchela con naturalidad.

Permita que hable, no lo apure y así obtendrá un relato lo más fluido posible.

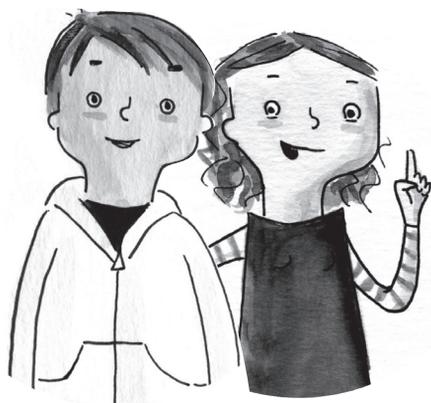
Cuando quiera hacer preguntas, éstas deben abiertas, por ejemplo, “*Cuéntame ¿qué ocurrió?, ¿Hay algo más que me quieras contar?*”. Evite usar preguntas cerradas como “*¿Fulano te agredió?, ¿Te defendiste?, ¿Mengano te tocó tus partes íntimas?*”.

Créale al joven, dígale concretamente que usted le cree y que lo va a ayudar, refuerce el concepto de que no tiene la culpa y que usted se encargará de que esto no vuelva a suceder. Prometa sólo lo que usted puede cumplir. Esto inicia la reparación, es algo sencillo, pero es una señal muy potente de amor y apoyo.

Luego deberá tomar las medidas del caso:

- a.- Hacer la denuncia a la Fiscalía , carabineros o PDI.
- b.- O hacer la denuncia directamente en el Instituto Médico Legal.
- c.- Tener una evaluación médica para el estudio de riesgo de embarazo y/o infecciones de transmisión sexual y recibir los tratamientos que correspondan.
- d.- Asistir a los controles de Salud Mental para evaluación y terapia de reparación.

Si una persona externa a la familia (ej: profesores, vecinos) se enteran que algún joven es vulnerado en sus derechos dentro del hogar, y no cuenta con un adulto protector en el grupo familiar, recurra a la *Oficina de Protección de Derechos (OPD)* de su comuna, y coloque una medida de protección en el Tribunal de Familia. Es una decisión difícil, pero esta medida puede prevenir más daño.



CONVERSEN CON
NOSOTROS SOBRE
SEXUALIDAD, ES LA
MEJOR INVERSIÓN PARA
LA PREVENCIÓN DEL
ABUSO

El Centro UC Síndrome de Down tiene por misión fundamental mejorar la calidad de vida de las personas con dicha condición. En ese contexto, tomamos el desafío de generar material educativo y trabajar la sexualidad y afectividad de personas con discapacidad cognitiva.

El proyecto ***Educación sexual y afectividad para personas con Discapacidad Cognitiva***, los folletos educativos y talleres asociados, han sido posibles gracias a la colaboración y trabajo en equipo de:

EUGENIN SOTO, MARÍA IGNACIA - Pediatra, División de Pediatría, Facultad de Medicina, Pontificia Universidad Católica de Chile.

FONSECA, MARIANE CATOIA - Actriz y Productora Teatral. Alumna Diplomado de Pedagogía Teatral, Pontificia Universidad Católica de Chile. Ayudante de Talleres Centro UC Síndrome de Down.

GARCÍA-HUIDOBRO VALDÉS, VERÓNICA - Actriz, pedagoga y directora teatral. Docente Escuela de Teatro, Facultad de Artes, Pontificia Universidad Católica de Chile.

GUZMÁN MELLA, CRISTÓBAL ALEJANDRO - Productor Teatral. Alumno Diplomado de Pedagogía Teatral, Pontificia Universidad Católica de Chile. Ayudante de Talleres Centro UC Síndrome de Down.

ISHANOGLU MARZUCA, VARTAN - Ingeniero Civil de Biotecnología, Dirección Responsabilidad Social, Escuela de Ingeniería, Facultad de Ingeniería, Pontificia Universidad Católica de Chile.

LIZAMA CALVO, ALBERTO - Alumno de Ingeniería Civil, Pontificia Universidad Católica de Chile. Ayudante-alumno unidad de Fundraising, Centro UC Síndrome de Down.

LIZAMA CALVO, MACARENA - Pediatra. División de Pediatría, Facultad de Medicina, Pontificia Universidad Católica de Chile. Directora Ejecutiva, Centro UC Síndrome de Down.

MATUS DE LA PARRA, INÉS - Secretaria Centro UC Síndrome de Down.

PASTENE SALDÍAS, CAROLINA - Ginecóloga Pediátrica y del Adolescente. Programa de Ginecología de la Adolescencia, Departamento Ginecología y Obstetricia de Clínica Las Condes y Hospital Dr. Gustavo Fricke.

PAUL DELFAU, MARÍA DE LOS ÁNGELES - Pediatra, División de Pediatría, Facultad de Medicina, Pontificia Universidad Católica de Chile.

ROMERO ROJAS, VÍCTOR IGNACIO - Actor, Pedagogo Teatral, Arte-Terapeuta Centro UC Síndrome de Down y Centro de Desarrollo Cognitivo, Universidad Diego Portales. Director Compañía Nacional de Teatro Manantial de Ilusión.

SEVILLA GODOY, SILVIA FABIANA - Fonoaudióloga. Magíster en Desarrollo Cognitivo. Laboratorio Neurorehabilitación Pediátrica, Red de Salud UC CHRISTUS. Equipo clínico educacional, Centro de Desarrollo Cognitivo, Universidad Diego Portales.

SUÁREZ DONOSO, VALERIA CAMILA - Actriz de la Compañía Teatro La Comuna. Licenciada en Educación, Educadora en arte y expresión corporal. Profesora de Teatro de la Compañía Nacional de Teatro Manantial de Ilusión

VALDÉS MENA, ANA MARÍA - Psicóloga clínica infanto juvenil.

BIBLIOGRAFÍA

-***“Sexualidad, Las Relaciones y Yo. Libros de sexualidad para jóvenes adultos”***. Fundación Catalana Síndrome de Down. Título original: “Sexuality, relationships and me. Sexuality booklets for young adults” Canadian Down síndrome Society 1999. Traducción al Castellano, Barcelona, 2002.

-***“The Girls’ guide to growing up”*** Terri Couwenhoven, M.S. Woodbine House 2011.

-***“Teaching Children with Down Syndrome about Their Bodies, Boundaries, and Sexuality. A Guide for Parents and Professionals”***. Terri Couwenhoven, M.S. Woodbine House 2007

-***“The Boys’ guide to growing up”*** Terri Couwenhoven, M.S. Woodbine House 2012.

-***“A Parent’s guide on puberty for girls with disabilities”***. Vanderbilt Kennedy Center, 2013

-***“A Parent’s guide on puberty for boys with disabilities”***. Vanderbilt Kennedy Center, 2013.

-***“Being a healthy woman. An educational resource for women with intellectual disability, their families, health care providers, carers and support workers”***. NSW Department of Health 2010.

**EDUCACIÓN SEXUAL
Y AFECTIVIDAD**
PARA PERSONAS
CON DISCAPACIDAD
COGNITIVA

P A D R E S Y E D U C A D O R E S

DOCUMENTO FINANCIADO POR:



El *Fondo Descubreme* es
una iniciativa apoyada
por Unimarc, sus
colaboradores y clientes