

DE FAMILIA A FAMILIA

Guía de dinamización en educación sexual para **FAMILIAS FACILITADORAS**
de personas con discapacidad intelectual y/o del desarrollo



"El vínculo que une a tu verdadera familia no es el de la sangre, sino el del respeto y la alegría por la vida de cada uno."

(Richard Bach)

“... y de cada una.”
(Familias facilitadoras)

Queremos agradecer a Ana, Mar, Rafaela, Piedad y las dos Mercedes su participación en la elaboración de esta guía y ser las pioneras como facilitadoras

Coordina:



Elaboración técnica y asesoramiento:

Coordina: Gaspar Pablo Tomás Díaz.

Colaboran: Míriam Blanco Somiedo. Idoia Benito Ibáñez. Natalia Bravo Araujo.



Cocreación y validación práctica:



Adaptación a Lectura Fácil y Validación. Accesibilidad cognitiva.



Financiado por:



índice

1.	¿Qué cuenta esta guía?	8
2.	¿Quiénes somos familias facilitadoras?	10
3.	¿Cuál es nuestra misión?	12
4.	¿Qué vamos a hacer para conseguirlo?	14
5.	¿Cómo funcionamos?	15
6.	¿Por qué es importante la comunicación entre familias?	17
7.	¿Qué inquietudes suelen tener las familias?	20
8.	¿Cómo entendemos la sexualidad y la educación afectiva y sexual?	26
9.	Derechos sexuales y reproductivos	36
10.	¿Cómo lo vamos a hacer? Manos a la obra herramientas de dinamización	40
10.1.	Estrategias para acercarnos y llegar a otras familias.	40

10.2. Materiales para compartir con otras familias.....	42
0. Formulario de recogida de intereses.....	46
1. Información y educación sexual.....	46
2. Intimidad y consideración al cuerpo y al pudor e imagen personal.....	46
3. Diversidad sexual: identidad, orientación y expresión.....	46
4. Relaciones personales – afectividad (familia, amistad, pareja).....	46
5. Consentimiento, límites, violencias.....	46
6. Igualdad.....	46
7. Derechos sexuales y reproductivos.....	46
10.3. Recursos para informar y derivar a las familias.....	114
Anexo	117

1.

¿Qué cuenta esta guía?

▲
Índice



Esta guía es una hoja de ruta y, por lo tanto, una herramienta que las familias facilitadoras vamos a utilizar para sensibilizar, reflexionar y concienciar a otras familias acerca de la importancia de abordar la sexualidad de las personas con discapacidad de nuestras entidades.

En ella encontraremos una primera parte, donde se describe nuestro funcionamiento, los objetivos y estrategias. Analizamos aspectos relevantes de la sexualidad, exploramos sobre las inquietudes que tenemos las familias, conocemos los derechos sexuales y reproductivos, analizamos conceptos clave para saber qué entendemos por sexualidad a través del Posicionamiento de Plena Inclusión y dotamos de herramientas para facilitar la comunicación.

En la segunda parte, encontraremos recursos para dinamizar, consejos prácticos para llegar y apoyar a otras familias, herramientas de trabajo en grupo, recursos web. Todo con el fin de generar un ambiente de apertura, respeto y comunicación entre las propias familias en cuanto a lo que la sexualidad se refiere.

Somos conscientes de que la sexualidad para muchas familias sigue siendo un tabú. La falta de educación sexual, creencias culturales y religiosas, el miedo a despertar la curiosidad, la incomodidad y la vergüenza, no ayudan a que nos acerquemos a ella sin miedo. Por eso, la idea es que la guía sea respetuosa, fácil de comprender y con información actualizada, que apoye a las familias que la utilizan.

Está hecha a partir del trabajo, las experiencias y reflexiones de familiares de personas con discapacidad intelectual y/o del desarrollo, liderada desde la red de Igualdad y Sexualidad de Plena inclusión Castilla-La Mancha, con el apoyo de profesionales de entidades como Afas, Zaragüelles, Adina y Down Toledo. También hemos contado con el asesoramiento de profesionales de la Asociación Sexualidad y Discapacidad.

2.

¿Quiénes somos familias facilitadoras?

Somos una red de familias que apoyan a otras familias en la educación afectiva y sexual de sus familiares. No somos personas formadoras, expertas ni especialistas, sino un grupo de apoyo y guía para compartir información y experiencias de manera accesible y cercana.



Somos familias de las entidades, con ganas y motivación de transmitir la importancia del derecho a la sexualidad. Cada centro o entidad cuenta con personas referentes, que actúan como facilitadoras dentro de su comunidad, promoviendo información y acompañamiento en estos temas.

En el camino hasta escribir esta guía, hemos tenido la oportunidad de recibir formación sobre educación sexual. También es nuestra intención el seguir generando espacios en los que compartir y aprender más. Pero esto no es un requisito necesario.

Para ser familia facilitadora, lo único imprescindible es querer ayudar a otras familias, tener motivación y el convencimiento de que las personas con discapacidad intelectual tienen derecho a vivir bien su sexualidad.

Nos encantaría que esta guía ayudara a familias de otras entidades a emprender este viaje igual que lo hemos hecho nosotros y nosotras.



3.

¿Cuál es nuestra misión?

Somos familiares que formamos parte de los equipos motores de la red de sexualidad e igualdad de Plena Inclusión Castilla-La Mancha, los cuales impulsan los derechos sexuales y reproductivos de las personas con discapacidad intelectual y que, de manera colaborativa, generan cambios en cada entidad federada, para que la sexualidad de sus familiares se aprenda y se viva desde el hecho sexual humano.



Nuestra misión es facilitar espacios de diálogo y reflexión sobre la importancia de la educación afectiva y sexual, sensibilizando a las familias de la importancia de abordar este tema.

Facilitamos que se sientan capaces y experimenten que todas las familias estamos capacitadas para atender y entender la sexualidad.

En definitiva, esta guía está pensada para ofrecer herramientas, recursos y conocimientos clave para que, entre familias, se brinden apoyos que faciliten abordar los temas que más interesan, de una manera respetuosa y natural, en cuanto a la sexualidad se refiere.

Todo esto desde la convicción de que todas las personas tienen derecho a explorar y expresar su sexualidad de manera segura y enriquecedora.



4.

¿Qué vamos a hacer para conseguirlo?

- Ser referentes, dentro de nuestra entidad, sobre temas relacionados con la sexualidad.
- Crear una red de apoyo de familias referentes, de carácter regional y compartir con otras entidades.
- Sensibilizar sobre la importancia de la educación afectiva y sexual en todas las etapas vitales.
- Detectar necesidades de las familias de la entidad, para hacer cosas que realmente les interesen y les ayuden.
- Crear espacios de confianza para plantear dudas, donde las familias no se sientan solas y puedan lanzar preguntas sobre lo que les preocupa.
- Compartir materiales, recursos, servicios y experiencias, con otras familias.



5.

¿Cómo funcionamos?

Nuestro papel como familiares es facilitar información y experiencias de manera accesible y cercana.

Desde Plena Inclusión Castilla-La Mancha, se ha venido trabajando a través de una metodología participativa y colaborativa entre entidades y de aprendizaje y servicio “aprender haciendo”, que utiliza la creación de grupos motores (formados por profesionales, personas con discapacidad, familiares y miembro de la junta directiva) para impulsar que las familias sean protagonistas de sus experiencias.

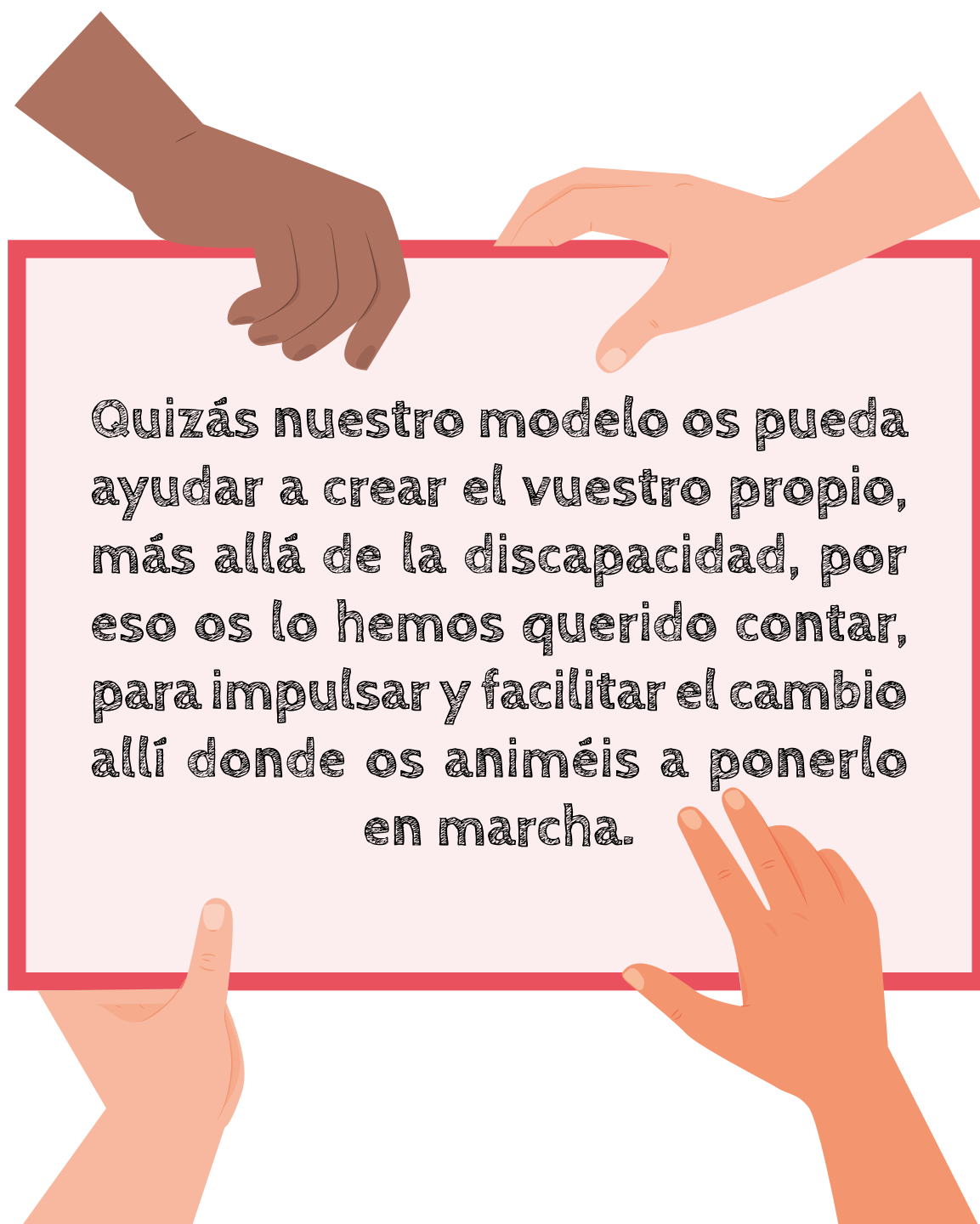
En este caso, para abordar temas relacionados con la sexualidad, se ha apostado por un modelo “TÚ a TÚ”, de confianza y respeto mutuo, donde las familias, tanto individualmente como en grupo, puedan compartir experiencias y dudas con las personas referentes.

De esta manera, las entidades podrán contar con esa o esas personas de referencia, que asumen la figura de familia facilitadora.

Tenemos el convencimiento de que el modelo “TÚ a TÚ” entre familiares, puede ayudar a romper el aislamiento y ser conscientes de que contamos con ayuda y apoyo. Es más, alivia, humaniza y normaliza, construyendo una comunidad y una red de apoyo emocional.

En nuestro caso, las personas pertenecemos a una red regional, que incluye a todas las entidades de Plena Inclusión Castilla-La Mancha, desde un enfoque comunitario. Es posible que haya familiares que salgan, pero también que se incorporen a la red, que haya relevo. La intención es que esta red, se mantenga en el tiempo y que este viva.

Esta guía, que está hecha desde un enfoque centrado en la familia, surge de las inquietudes y la iniciativa de las propias familias, que entendemos como un recurso de apoyo necesario para nuestra labor.



6. ¿Por qué es importante la comunicación entre familias?

La comunicación es clave en absolutamente todos los aspectos de la vida. Es mucho más que hablar; es escuchar, comprender, expresar, conectar.

Uno de los aspectos esenciales y que han motivado la publicación de esta guía, es la idea de que la comunicación entre familiares tiene un enorme valor. Cada familia vive sus propios desafíos, pero muchas veces esos desafíos son comunes. Eso facilita la comprensión mutua.

Al hablar entre familias, se comparten estrategias, consejos y puntos de vista, que pueden ser súper útiles y enriquecedores, especialmente en el ámbito de la sexualidad. Apoyarse mutuamente, ayuda a afrontar miedos, mejorar la convivencia y gestionar problemas propios del entorno familiar.

Hay una frase que expresa claramente lo que pretendemos transmitir: **“Lo que te funcionó a ti, tal vez me sirva a mí”**.

Del mismo modo, la comunicación con nuestros familiares con discapacidad intelectual es clave en el cuidado y la gestión del derecho a la sexualidad.

Sabemos que, muchas veces, hacen falta apoyos para mejorar la comunicación. Hay quienes no hacen uso de las palabras y se expresan utilizando alternativas de comunicación como imágenes o dibujos. Y también hay quienes se expresan con su cuerpo, su mirada, sus actitudes, sus gestos...

Todas las personas tienen intención comunicativa y esto sirve también para la sexualidad.

Después de todas estas reflexiones, nos hemos atrevido a escribir un “decálogo”, hasta 10 consejos, que podrían ayudarnos a mejorar la comunicación con nuestro familiar, cuando se trata de hablar de sexualidad.

DECÁLOGO DE COMUNICACIÓN

1. Acércate a tu familiar. Escucha con atención.
2. Encuentra un espacio tranquilo para hablar, donde os encontréis a gusto.
3. Escucha y da tiempo para que te cuente sus inquietudes, intereses o preocupaciones.
4. Háblale en tono adecuado, con calma y respeto.
5. Hazle saber que hablar de sexualidad es hablar de la vida misma y que te importa.
6. Involucra a otras personas significativas del entorno, si la persona con discapacidad intelectual lo desea o considera importante y necesario.
7. Hazle saber que sus dudas, preguntas y preocupaciones son importantes.
8. Ofrécele tu apoyo y confianza. Hazle sentir que puede contar contigo.
9. Utiliza materiales, guías con información, que os ayuden a hablar abiertamente y a conocer y a conocer conjuntamente aspectos relacionados con la sexualidad. Dejemos de preocuparnos y empecemos a ocuparnos.
10. Tu propia experiencia, tus vivencias y valores pueden ayudar, pero si no encontráis la forma de comunicaros, busca una persona que os ayude a mediar y hablar.

Descarga el Decálogo de la Comunicación aquí



DECÁLOGO DE LA COMUNICACIÓN



1

Acércate a tu familiar.
Escucha con atención.

2

Encuentra un espacio tranquilo para
hablar, donde os encontréis a gusto.

3

Escucha y da tiempo para que te
cuente sus inquietudes, intereses o
preocupaciones.

4

Háblale en tono adecuado,
con calma y respeto.

5

Hazle saber que hablar de sexualidad
es hablar de la vida misma y que te
importa.



6

Involucra a otras personas
significativas del entorno, si la
persona con discapacidad intelectual
lo desea o considera importante y
necesario.

7

Hazle saber que sus dudas,
preguntas y preocupaciones son
importantes.

8

Ofrécele tu apoyo y confianza. Hazle
sentir que puede contar contigo.

9

Utiliza materiales, guías con
información, que os ayuden a hablar
abiertamente y a conocer y a
conocer conjuntamente aspectos
relacionados con la sexualidad.
Dejemos de preocuparnos y
empecemos a ocuparnos.

10

Tu propia experiencia, tus vivencias
y valores pueden ayudar, pero si no
encontráis la forma de comunicaros,
busca una persona que os ayude a
mediar y hablar.

7.

¿Qué inquietudes suelen tener las familias?

Como familiares de personas con discapacidad intelectual y/o del desarrollo, es totalmente habitual y frecuente que nos asalten dudas, inquietudes, incluso miedos, a la hora de apoyarles en la sexualidad.

Como se ha dicho, compartir estas vivencias entre familiares, “de TÚ a TÚ” es, sin duda, reconfortante y enriquecedor. Posiblemente, ese es el punto de partida para después poder hablar también de cómo dar respuesta a esas inquietudes y mejorar. De hecho, esa es la esencia de esta guía, acompañarnos mutuamente en la tarea de la educación afectiva y sexual.

De las formaciones y encuentros que hemos realizado, hemos podido recoger algunas de esas incertidumbres, miedos e inquietudes. ¿Os reconocéis en alguna de ellas?





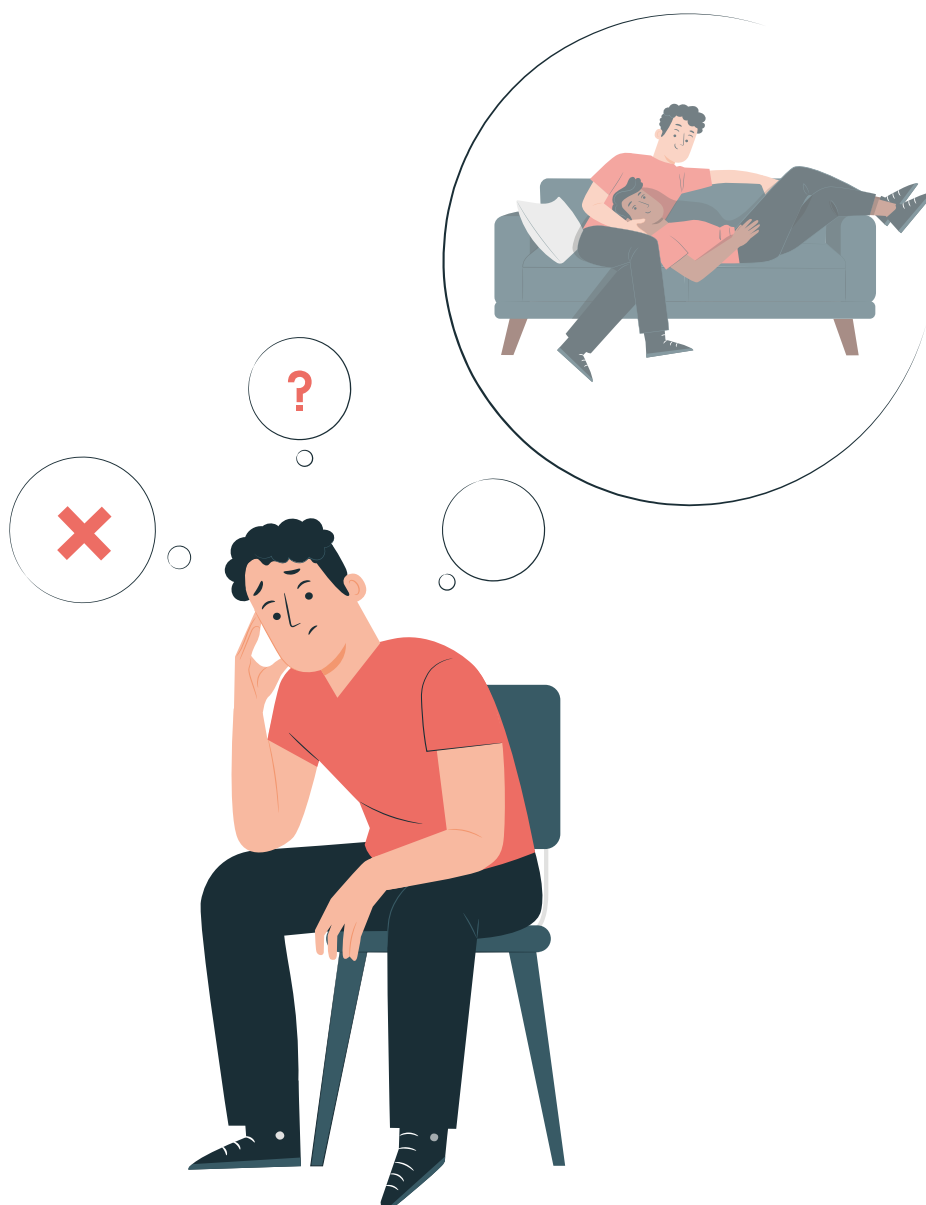






Es interesante ver cómo muchos de esos testimonios se parecen o hacen referencia a intereses habituales y comunes. De manera general, podríamos destacar que muchas de esas inquietudes están relacionadas con las relaciones de pareja, bien sean afectivas o también de compartir deseo y placer sexual. El tema de los posibles abusos o engaños también está muy presente, o las dificultades para hablar sobre aspectos relacionados con la sexualidad.

De algún modo, es previsible y lógico que estos sean los principales intereses. Pero después de las formaciones realizadas, de conocer más sobre educación afectiva y sexual, la mirada se abre mucho. Hay más cosas que también son importantes. Cambia la manera de entender la sexualidad y, por lo tanto, el modo de entender la educación afectiva y sexual.

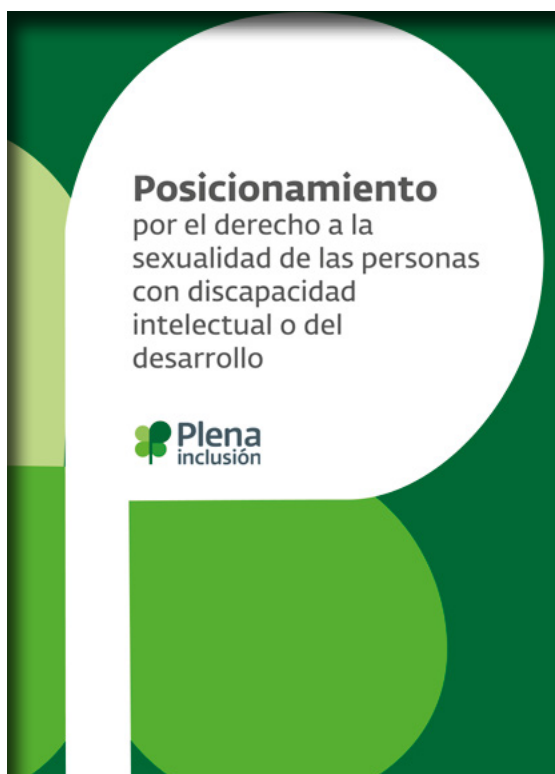


8. ¿Cómo entendemos la sexualidad y la educación afectiva y sexual?

Una de las cosas más importantes que hemos aprendido y que es fundamental en esta guía es que la sexualidad no solo tiene que ver con las relaciones sexuales o de pareja. Entonces, hacer educación afectiva y sexual, no solo es hablar de eso. El derecho a la sexualidad de todas las personas sea cual sea su edad e independientemente de la necesidad de apoyo que tengan, tiene que ver con muchas cosas importantes. En realidad, el derecho a la sexualidad es el mismo para todas las personas, tengamos o no alguna discapacidad.

Nuestra manera de entenderlo es la que Plena Inclusión recoge en su “Posicionamiento por el Derecho a la Sexualidad”. Un documento hecho por profesionales, familiares y las propias personas con discapacidad intelectual en 2018, donde se plantean una serie de “mínimos imprescindibles”, es decir, cosas importantes, que hay que garantizar para todas las personas.

Sin duda, este Posicionamiento es uno de los hitos más importantes por el derecho a la sexualidad en el entorno de Plena Inclusión. Podríamos decir que es nuestro marco de referencia y por eso, es un material que deberíamos conocer y manejar todas las familias.



*Haga clic en la imagen
para abrir el documento.*

Este posicionamiento dice que los objetivos esenciales de la educación afectiva y sexual son 3:

1. **CONOCERSE**, saber cómo son y funcionan los cuerpos.
2. **ACEPTARSE** en la manera de construir y expresar la identidad y la orientación.
3. **TENER RELACIONES SATISFACTORIAS**, tanto en el amor como en placer sexual.

A partir de ahí, habla de 9 mínimos o cosas imprescindibles, por las que tenemos que trabajar en equipo y que, por lo tanto, le dan sentido a nuestra manera de entender la educación afectiva y sexual.

1. INFORMACIÓN Y EDUCACIÓN SEXUAL.

Es necesario tener buena actitud y disposición para hablar y atender los intereses relacionados con la sexualidad. Somos conscientes de que el silencio educa y lo hace mal, porque si no educamos en familia, es el entorno quien educa. Y muchas de las cosas que se pueden aprender fuera, no son adecuadas. Por eso hay que facilitar las conversaciones. No es suficiente con responder cuando hay preguntas. Sabemos que las personas con discapacidad necesitan más información de la que son capaces de preguntar. Además, necesitan saber a quién le pueden preguntar, sabiendo que se les va a escuchar.

Tenemos el compromiso de generar más espacios y estrategias para hablar de sexualidad. Hay muchas oportunidades en la convivencia del día a día. También hay materiales adaptados y accesibles.

Entre los contenidos esenciales de la educación sexual, cabe destacar que las personas necesitan conocer su cuerpo, sus caracteres sexuales, darle significado a sus vivencias sexuales y saber cuidarse.

Y también sabemos que hay personas que no aprenden hablando, que tienen muchas necesidades de apoyo y se expresan con su cuerpo, su mirada, sus gestos. Son personas que aprenden de lo que viven, de sus experiencias. En el día a día, en la convivencia, sobre todo cuando cuidan su cuerpo y hacen la higiene íntima, tienen la oportunidad de aprender a reconocerse mejor.

Todas las personas necesitan información, hablar más, saber más, conocerse más y por eso, uno de nuestros objetivos es facilitar que las familias sean conscientes de ello y tengan estrategias para mejorarlo.



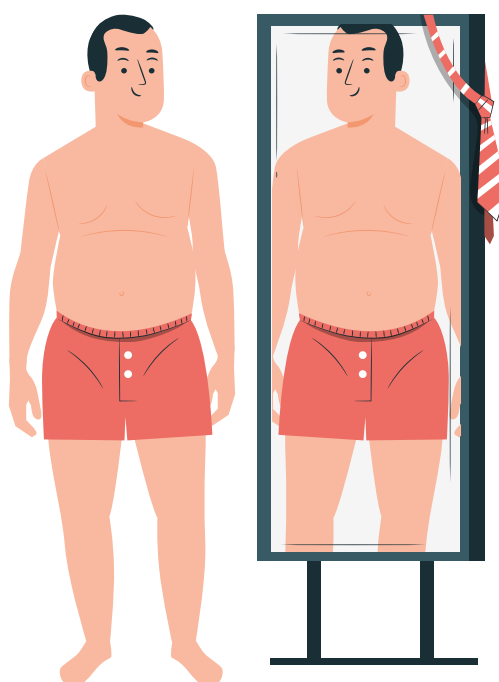
2 y 3. INTIMIDAD y CONSIDERACIÓN AL CUERPO Y AL PUDOR.

Las dimensiones 2 y 3 las hemos agrupado, dado que están estrechamente relacionadas y ambas hablan del derecho a la intimidad. La intimidad es transversal, tiene que ver con muchos ámbitos de la vida, pero es cierto que la intimidad referida al cuerpo, merece especial protagonismo.

La intimidad se aprende, así que es necesario enseñarla. No se trata solo de respetarla, que es algo innegociable, sino también de explicarla, darle protagonismo y hacerla consciente.

Entendemos la intimidad como aquello que es de una o uno mismo, que no está al alcance de cualquiera y que solo se comparte si se quiere y con quien se quiere. Así que está presente en muchos ámbitos de la vida y especialmente con la familia y el hogar. La habitación, las pertenencias, algunas vivencias, emociones... y, por supuesto, el cuerpo.

Las personas con discapacidad intelectual o del desarrollo, suelen necesitar apoyos que ven condicionada esa intimidad. Muchas veces y especialmente quienes tienen grandes necesidades, reciben apoyos de distintas personas que, de algún modo, acceden a su desnudez. Es importantísimo que aprendan límites, que reconozcan rutinas, personas de referencia y, en definitiva, que se garantice el respeto a su intimidad corporal.



4. AUTONOMÍA Y AUTODETERMINACIÓN.

Al igual que ocurre en cualquier otro ámbito de la vida, en la sexualidad también hay que favorecer la máxima autonomía. Esto tiene mucho que ver con el respeto a las decisiones individuales. Al margen de las necesidades de apoyo, el compromiso familiar también es generar oportunidades para que las personas ejerzan el control sobre su manera de vivir y expresar la sexualidad. Esto es muy difícil para las familias. Ser conscientes de que necesitan crecer, tomar decisiones e incluso, aprender a equivocarse. Decisiones ajustadas a sus capacidades.

La imagen personal es un aspecto esencial en la vida de todas las personas. Es fundamental que sepan que su imagen tiene valor, que aprendan a cuidarla. Cada día, las familias, tenemos la oportunidad de acompañarlas en su manera de vestir, usar la ropa, comprarla... Entendemos que cuidar esto, también es hacer buena educación afectiva y sexual.



5. IDENTIDAD DE GÉNERO Y ORIENTACIÓN SEXUAL.

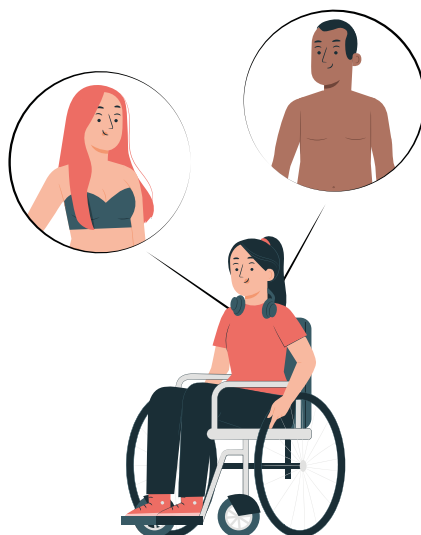
El respeto a la diversidad es fundamental. Entender que es un valor, algo que nos enriquece a todas y a todos. Y esto, obviamente, también tiene que ver con la sexualidad.

Por eso, entendemos que hacer buena educación afectiva y sexual, es que las personas puedan expresar libremente tanto su identidad como su orientación, libres de presiones y estereotipos. Y somos conscientes de que, para ello, quizás lo más importante es el entorno familiar. Cualquier persona necesita y merece sentirse y saberse aceptada en casa, con su manera de vivir la sexualidad.

Por lo tanto, esta guía tiene la intención de ayudar a todas las familias a situarse en ese lugar. Muchas veces, la falta de buena información y las distorsiones que hay en el entorno, lo hacen difícil.

Nuestro compromiso es dar visibilidad y celebrar la diversidad. Si hacemos silencio y no hablamos de diversidad, de las personas LGTBIQ+, caemos en la “expectativa de heterosexualidad”, es decir, dar por hecho que la heterosexualidad es la norma, es “lo normal”. Y eso no sería hacer buena educación afectiva y sexual.

Además, sabemos que hay personas, sobre todo las que tienen grandes necesidades de apoyo, que no orientan sus deseos, que no les atraen las mujeres ni los hombres. Tienen deseo erótico y ganas de vivir la experiencia del placer sexual, pero sin la idea de compartirla con otra persona. Dar visibilidad a estas personas y facilitar que puedan expresar sus deseos, también es importante.



6. RELACIONES PERSONALES.

Todas las personas necesitan disfrutar de relaciones afectivas significativas, reconociendo que hay distintos tipos de vínculos y distintas maneras de relacionarse. Saber qué es el compañerismo, la amistad y entender en qué consisten los vínculos de pareja.

Especialmente para gestionar una relación de pareja, hace falta madurez y distintos aprendizajes que no ocurren de manera espontánea. Es decir, que necesitan ayuda para ello. Los modelos y estereotipos sociales, en relación a las parejas, no son adecuados para las personas con discapacidad intelectual. Esto genera muchos desajustes y malas vivencias emocionales. Por eso, es imprescindible generar oportunidades para hablar sobre ello.

Otro aspecto fundamental tiene que ver con los límites personales. Todas las personas necesitan aprender sobre límites. No todos los vínculos son iguales, ni merecen la misma confianza. Lo mismo ocurre con los gestos afectivos. Hay gestos más cercanos e íntimos que otros. Es necesario aprender a relacionarse y expresar el afecto, respetando esos límites personales y atendiendo a las normas de convivencia.

En el día a día, hay muchas situaciones de intercambio afectivo. Las familias necesitamos herramientas para saber cómo favorecer buenos aprendizajes en este sentido.



7. APOYOS NECESARIOS.

El compromiso que plantea Plena Inclusión y que compartimos las familias facilitadoras, es hacer todo lo posible, desde nuestro rol y trabajando en equipo, para que las personas cuenten con los apoyos necesarios para ejercer su derecho a la sexualidad.

Esto incluye la vivencia del deseo erótico. Cuando esa emoción está presente, las personas merecen poder vivirla con satisfacción y legitimidad. Y si necesitan apoyos para ello, tenemos que ser capaces de trabajar en equipo para ofrecer esos apoyos.

Este es un tema muy especializado y, a veces, difícil de abordar. Por eso, apostamos por esa idea de trabajar de manera compartida con los equipos profesionales e incluso buscando apoyo externo especializado cuando sea necesario.



8. CON PERSPECTIVA DE GÉNERO.

No se puede hacer buena educación sexual si no existe la perspectiva de género, es decir, sabiendo que hay que prestar mucha atención para que las mujeres tengan las mismas oportunidades que los hombres para disfrutar del derecho a la sexualidad. Eso quiere decir que nuestra manera de entender la educación afectiva y sexual es feminista, en clave de igualdad. Y es que, somos conscientes de que hay desigualdades derivadas del género y sus roles.

Sabemos que las vivencias de las mujeres con discapacidad intelectual, cuando se establecen vínculos de pareja o cuando se habla del erotismo, están muy condicionadas por el entorno que, muchas veces, es sexista. Por eso, nos comprometemos a garantizar la igualdad en todo lo que propongamos y hagamos.

Además de estos “8 mínimos imprescindibles”, el Posicionamiento de Plena Inclusión, añade un último aspecto indispensable.

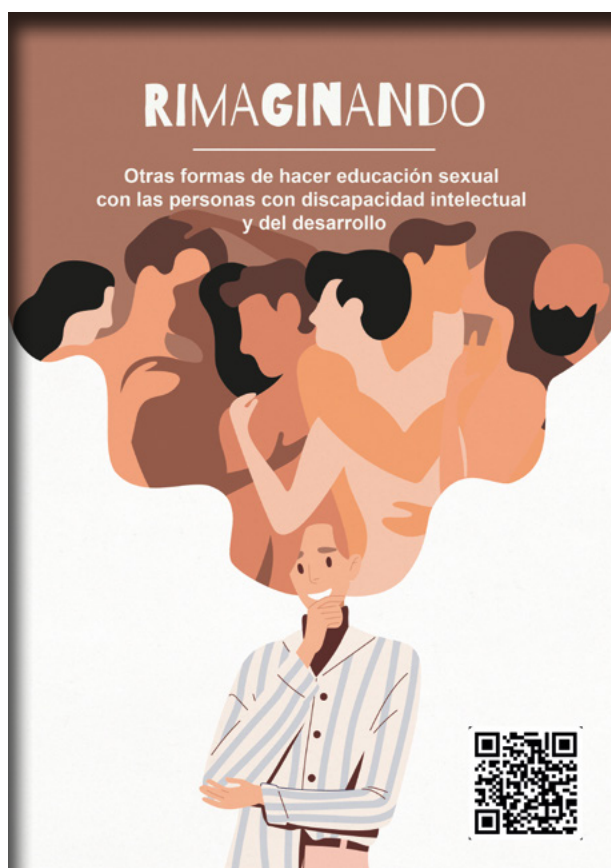


9. TRABAJO CON FAMILIAS.

Sabemos que la educación afectiva y sexual es compartida. El rol que tenemos las familias es fundamental. Queremos hacer realidad lo que se dice en el Posicionamiento, aportando esa participación.

También sabemos que muchas familias carecen de información y conocimientos. Hemos hablado de los miedos y las inquietudes que existen. Por eso surge esta guía y nuestro compromiso de hacer lo posible para facilitar que las familias asuman su responsabilidad y puedan disfrutar haciendo mejor educación afectiva y sexual.

En la publicación **“Rimaginando. Otras formas de hacer educación sexual con las personas con discapacidad intelectual y del desarrollo”**, de Plena Inclusión Castilla-La Mancha, se hace un interesante repaso de todos estos mínimos a través de historias, que se acompañan con algunos apuntes sexológicos, ideas clave, objetivos y tareas para profesionales y familias. Se trata de un material, muy recomendable, para familiares.



Haga clic en la imagen para abrir el documento.

9.

Derechos sexuales y reproductivos

Los derechos sexuales y reproductivos son un conjunto de derechos humanos que garantizan a todas las personas la libertad de tomar decisiones sobre su vida sexual y reproductiva de manera informada, segura y sin discriminación. Estos derechos están reconocidos por organismos internacionales como la ONU y la OMS, y buscan asegurar la dignidad, la igualdad y el bienestar de las personas.

Derechos Sexuales

Se refieren a la libertad de cada persona para vivir su sexualidad de manera plena, segura y libre de violencia o coerción.

Algunos de estos derechos incluyen:

- El derecho a decidir sobre la propia vida sexual y afectiva.
- El derecho a vivir libre de violencia, abuso o discriminación por orientación sexual o identidad de género.
- El acceso a información y educación sexual integral.
- El derecho a la privacidad y al consentimiento en las relaciones sexuales.



Derechos Reproductivos

Están relacionados con la capacidad de decidir sobre la reproducción y el acceso a servicios de salud adecuados.

Algunos de estos derechos incluyen:

- El derecho a decidir si se quiere tener hijos, cuándo y con quién.
- El acceso a métodos anticonceptivos seguros y eficaces.
- La atención médica durante el embarazo, parto y posparto.
- El derecho a acceder a servicios de salud reproductiva sin discriminación.



Estos derechos buscan garantizar que todas las personas puedan ejercer su sexualidad y reproducción con autonomía, sin presiones sociales o políticas, y con acceso a servicios de salud de calidad. Las personas con discapacidad como cualquier ciudadano de pleno derecho deben ejercer estos derechos, lo cual, es fundamental porque garantizan la autonomía, la salud y la dignidad de las personas. Algunas cuestiones claves del por qué son necesarios serían:

- **Protección de la salud y prevención de enfermedades**

Permiten el acceso a información y servicios de salud para prevenir infecciones de transmisión sexual (ITS).

Facilitan la atención médica en el embarazo, parto y posparto, reduciendo riesgos para la madre y el bebé.

- **Prevención de embarazos no planificados**

Garantizan el acceso a anticonceptivos y educación sexual para que las personas puedan decidir si desean o no tener hijos/hijas.

Disminuyen los embarazos adolescentes, lo que impacta en la educación y el futuro de muchas jóvenes.

- **Lucha contra la violencia y la discriminación**

Protegen a las personas de abusos sexuales, violencia de género y prácticas dañinas como la mutilación genital femenina o los matrimonios forzados.

Aseguran que nadie sea discriminado por su orientación sexual o identidad de género.

- **Libertad y autonomía personal**

Permiten que cada persona tome decisiones sobre su cuerpo, su sexualidad y su vida reproductiva sin presiones externas.

Favorecen relaciones afectivas y sexuales basadas en el respeto y el consentimiento.



*Haga clic en la imagen
para abrir el documento.*

- **Promoción de la igualdad de género**

Dan a mujeres y personas gestantes el derecho a decidir sobre su propio cuerpo, sin imposiciones legales o culturales.

Favorecen la corresponsabilidad en la planificación familiar y crianza de los hijos/hijas.

Ejercer estos derechos no solo mejora la vida de cada persona, sino que también contribuye a una sociedad más justa, saludable e igualitaria.

En 2022 Plena Inclusión España lideró una investigación sobre la situación de las mujeres con discapacidad intelectual y del desarrollo, en relación con sus derechos sexuales y reproductivos.

El equipo investigador lo formaron profesoras de la Universidad Autónoma de Madrid y el Instituto Universitario de Estudios de la Mujer.

Casi 500 mujeres con discapacidad intelectual respondieron al cuestionario en lectura fácil que sirvió de base al estudio.

10.

¿Cómo lo vamos a hacer? Manos a la obra

herramientas de dinamización

Hay muchas maneras de poder sensibilizar, contactar y compartir con otras familias. También son muchas las herramientas (recursos, materiales, dinámicas...) que existen y podemos utilizar.

En esta guía describimos muchas herramientas, que hemos agrupado en 3 apartados.

10.1. Estrategias para acercarnos y llegar a otras familias.

Una de las grandes dificultades que se nos plantean es poder llegar al resto de familias, lograr que se involucren y participen más activamente de la tarea de la educación afectiva y sexual. Seguramente son diversas las razones por las que esto ocurre.

Puede ser por la falta de información y no saber bien qué es la sexualidad, por creer todavía en falsos mitos y seguir viviendo la sexualidad como un tabú, por algunos miedos o dudas... Y, supuestamente, en todos los casos, por no ser conscientes de la importancia y el valor del derecho a la sexualidad.

Por ello, creemos necesario hacer una reflexión y recopilación de ideas que nos puedan ayudar a sensibilizar a las familias y animarlas a participar.

1. Contar el proyecto y presentar a las familias referentes.

Es importante que el resto de las familias conozcan este proyecto y puedan identificar a las familias facilitadoras de su entidad. Por eso, cualquier cosa que se pueda hacer con esta intención será importante. Desde contarlo a otras familias, de manera cercana, en la convivencia, hasta hacer campañas de sensibilización a través de vídeos, reuniones, publicaciones...

2. Plantear temáticas motivantes.

Puede ser buena idea crear espacios para hablar de cuestiones concretas y que creamos que pueden despertar su interés. Tratar de hablar de aquello que más les interese.

- Derechos sexuales y reproductivos.
- Sexualidad y tabú.
- Salud y sexualidad.
- Límites, agresión sexual, consentimiento.
- Hablar de sexualidad de manera no implícita. Por ejemplo, hablando de salud, relaciones afectivas, temas que tienen que ver con la sexualidad, pero abordarlos indirectamente.
- Llevar a cabo encuentros individualizados. Especialmente con aquellas familias que tengan más dificultades, puede ser mejor proponer espacios para compartir de “tú a tú”, de manera más privada y tranquila.



3. Crear espacios para compartir, en función de la edad del o de la familiar.

Cuando las familias comparten los mismos intereses es más fácil que conecten y se sientan identificadas. Por ejemplo, poder reunir a familias que tienen hijas o hijos en servicios de atención temprana, sería una buena estrategia.

4. Facilitar encuentros con un clima cercano y socializador.

Ideas tan sencillas como quedar para compartir un café, una merienda y, al tiempo, poder charlar y compartir. Se trata de transmitir naturalidad y cercanía.

5. Utilizar las redes sociales para la difusión de información.

Por ejemplo, realizar un vídeo de invitación a las familias para motivar a la participación.

6. Compartir con las familias cuáles son sus intereses o preocupaciones.

Para ello, hemos creado un formulario específico, que pregunta a las familias sobre estas cuestiones. Hay hasta 4 versiones diferentes, atendiendo a las distintas realidades que se viven, tanto por la edad como por la necesidad de apoyos de las personas. En el siguiente apartado de “Materiales para compartir con otras familias”, se describen y se incluyen los enlaces para tener acceso online.

10.2. Materiales para compartir con otras familias.

En este apartado, hemos recopilado y se muestran muchas herramientas (materiales, dinámicas...), organizadas según el contenido que se puede trabajar con ellas. Hemos propuesto 7 contenidos, que consideramos importantes y que están muy relacionados con los contenidos del “Posicionamiento por el Derecho a la Sexualidad” de Plena Inclusión.

Son herramientas muy diversas, que se pueden utilizar para compartir y crear esos espacios de encuentro de “tú a tú”, con las familias. En la práctica, las herramientas pueden y tienen que personalizarse a cada situación.

Muchas de estas herramientas se proponen para trabajar en grupo. Para crear un espacio formal, identificativo, participativo y de aprendizaje continuo, donde las personas puedan reunirse para dialogar e intercambiar ideas, opiniones y experiencias.

En este tipo de grupos no es necesario que exista un o una moderadora, pudiendo ser esta figura asumida por quienes participan, motivando la implicación de todas y todos. El grupo actuará como apoyo emocional entre sus diferentes miembros, propiciando el establecimiento de amistades significativas y duraderas.

Y, a partir de aquí, los grupos darán pie a sentimientos de pertenencia, de empatía, y de comprensión, a través del intercambio de experiencias e incertidumbres comunes a muchas familias, favoreciendo con ello la eliminación de estigmas y prejuicios.

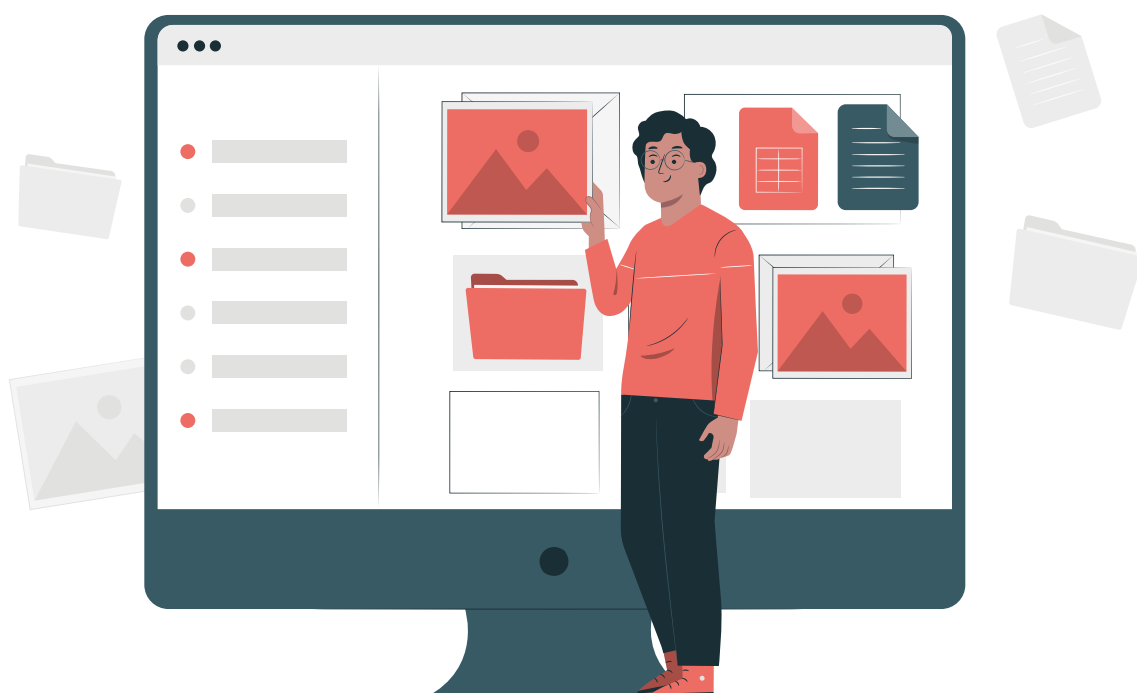
Hemos agrupado las herramientas en función de qué es lo que se puede trabajar con ellas. Hemos hecho 7 apartados, muy relacionados con los contenidos que pone el “Posicionamiento por el derecho a la Sexualidad”.



Herramientas para trabajar sobre:

1. Información y educación sexual
2. Intimidad y consideración al cuerpo y al pudor e imagen personal
3. Diversidad sexual: identidad, orientación y expresión
4. Relaciones personales – afectividad (familia, amistad, pareja)
5. Consentimiento, límites, violencias
6. Igualdad
7. Derechos sexuales y reproductivos

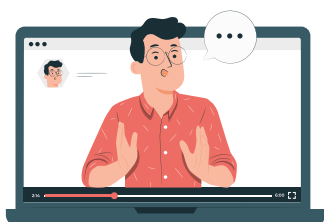
Hay recursos que sirven para trabajar varias cosas. Es normal porque todo lo que tiene que ver con la sexualidad, está muy relacionado. Lo que hemos hecho es situar cada herramienta en el contenido principal, al que más se refiere.



Entre todas estas herramientas tenemos:



Publicaciones o libros.



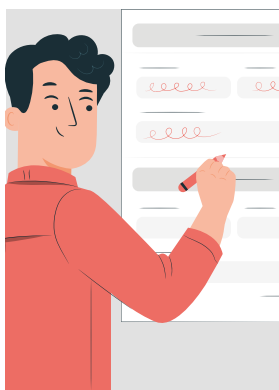
Materiales en vídeo.



Ideas de dinámicas para trabajar en grupo.

índice

-  **0. “Formulario de recogida de intereses”**
-  **1. Información y educación sexual**
-  **2. Intimidad y consideración al cuerpo y al pudor e imagen personal**
-  **3. Diversidad sexual: identidad, orientación y expresión**
-  **4. Relaciones personales – afectividad (familia, amistad, pareja)**
-  **5. Consentimiento, límites, violencias**
-  **6. Igualdad**
-  **7. Derechos sexuales y reproductivos**



0. Formulario de recogida de intereses

Una publicación de:

Plena Inclusión Castilla-La Mancha (2025).

Se puede descargar en:

Los enlaces que se detallan más adelante, para cada uno de los formularios.

¿De qué trata?

Es un formulario pensado para poder compartirlo con las familias de cada entidad y así, saber mejor qué cosas les preocupan y les interesan más.

La sexualidad tiene que ver con muchos aspectos de la vida y, además, va cambiando y evolucionando toda la vida. Cada persona la vive de manera diferente y no cabe duda de que, cuando pensamos en acompañar a personas con discapacidad intelectual, la manera de hacer educación sexual depende mucho de su manera de comunicarse, aprender y, en definitiva, de vivir la sexualidad.

Por eso, es imposible hacer un único formulario que aborde intereses tan diferentes.

Planteamos 4 posibilidades para que cada familiar opte por aquel con el que más se identifique.

Los formularios se diferencian básicamente por dos factores: **la edad y las necesidades de apoyo**.

EDAD:

Por un lado, hablaríamos de edades tempranas: **entre 0 y 11 ó 12 años**. Es decir, cuando aún no han ocurrido todos los cambios físicos relacionados con la pubertad. Los otros cuestionarios abarcarían todas las etapas vitales, **a partir de esos 12 años** aproximadamente, después de los cambios hormonales de la pubertad. Es decir, personas jóvenes, adultas y mayores.

NECESIDADES de APOYO:

Es difícil encasillar a las personas y determinar si tienen más o menos necesidades de apoyo. En este caso, nos centramos sobre todo en la manera de comunicarse, ya que esto influye mucho en cómo hacer educación afectiva y sexual.

Hay formularios orientados a **quienes se comunican verbalmente** o gracias a algún sistema de comunicación.

Los otros se orientan a quienes **se comunican con su cuerpo**, su mirada, las conductas, los gestos... Es decir, a quienes solemos llamar **personas con grandes necesidades de apoyo**.

Este formulario trata **de recoger información sobre aquellos temas que más interesan a las familias**. Hay cuestiones referidas a inquietudes que son muy habituales, pero también un apartado final para que puedan apuntar cualquier otro interés. No son para examinar ni tener que adivinar nada. Por eso, se pueden marcar todas las opciones con las que cada cual se identifique.

¿Cómo se puede utilizar?

Estos formularios podrían servir para hacer una campaña de sensibilización y difusión, haciéndolos llegar a las familias, en formato online. Sería interesante utilizar algún método cercano, para animar a las familias a rellenarlo. Por ejemplo, enviándolo a través de un vídeo u otro tipo de publicación motivante.

Los formularios también podrían servir para quedar presencialmente, en grupo, y hacer una dinámica para que las familias lo rellenen y poder hablar de todas estas inquietudes.

A continuación, están los enlaces para poder acceder digitalmente a estos formularios, que están hechos en formato "Forms" de Microsoft Office. Pero estos enlaces no sirven para difundirlos entre las familias porque no tendríamos acceso a ver los resultados, ni a gestionar nada.

La solución sería, copiar las preguntas y hacerlos nuevos, en un formato que cada entidad pueda gestionar.

Si se quieren utilizar impresos, para trabajarlos de manera presencial, se encuentran adjuntos al final de esta Guía.



Formulario 1

Formulario para FAMILIARES de NIÑAS y NIÑOS de 0 a 12 años y que utilizan, en mayor o menor medida, la COMUNICACIÓN VERBAL.



Formulario 2

Formulario para FAMILIARES de NIÑAS y NIÑOS de 0 a 12 años con GRANDES NECESIDADES DE APOYO que se EXPRESAN con su cuerpo, su mirada, sus actitudes, sus gestos...



Formulario 3

Formulario para FAMILIARES de PERSONAS a partir de 12 años y que utilizan, en mayor o menor medida, la COMUNICACIÓN VERBAL.



Formulario 4

Formulario para FAMILIARES de PERSONAS a partir de 12 años con GRANDES NECESIDADES DE APOYO, que se EXPRESAN con su cuerpo, su mirada, sus actitudes, sus gestos...

1. Información y educación sexual

1.1. Dinámica

“Preguntas anónimas-miedos”

1.2. Publicación

“75 libros para hacer educación sexual con peques desde la familia”

1.3. Publicación

“Sexo y afecto en personas con discapacidad”

1.4. Publicación

“La salud sexual. Claves para disfrutar de unos hábitos sexuales sanos y placenteros”

1.5. Publicación

“INCLUSEX. Juguetes eróticos y cuidados en lectura fácil”

1.6. Vídeo

“5 preguntas que la gente se hace sobre la sexualidad en personas con discapacidad intelectual”



“Preguntas anónimas-miedos”



**Dinámica para trabajar en grupo (no demasiado grande)
de manera presencial**

¿Para qué sirve?

Es una dinámica para provocar el diálogo entre familiares y es muy adecuada para hablar y compartir miedos. Esos miedos suelen ser muy comunes y compartirlos puede ser muy tranquilizador y reconfortante.

¿Cómo se hace?

INTRODUCCIÓN

Antes de comenzar la actividad, conviene explicar al grupo que vamos a compartir un tiempo para hablar de la sexualidad, especialmente de aquellas cosas que provocan dudas o miedos. Es importante aclarar que no se trata de juzgar nada ni a nadie. Al contrario, se trata de un espacio en el que comprenderse mutuamente y reflexionar en voz alta.

1ª PARTE

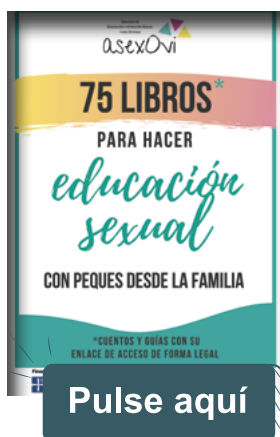
Cada persona del grupo escribe en un papel una pregunta relacionada con la afectividad y/o la sexualidad en la discapacidad intelectual o un miedo relacionado con este tema y su familiar. Se meten todos los papeles en un recipiente opaco y se remueven.

2ª PARTE

Cada persona coge uno y lo lee en voz alta como si fuese su propia pregunta. El grupo participa en la respuesta de las preguntas planteadas. En el caso de que no sean preguntas, sino miedos, quien coja un papel puede intentar explicar por qué cree que la persona que lo ha escrito tiene ese miedo, dando pie a un espacio abierto para la diversidad de opiniones y el debate. La autoría de las preguntas y/o miedos puede permanecer en el anonimato. Si algunas preguntas se refieren a conceptos teóricos, se puede usar la guía de indagación.

¿Qué materiales o recursos hacen falta?

- Papeles en blanco, para que las familias escriban.
- Un recipiente opaco en el que meter los papeles.
- La guía de indagación, por si hay dudas con conceptos teóricos.



“75 libros para hacer educación sexual con peques desde la familia”



Una publicación de:

ASEXOVI - Servicio de Educación y Atención Sexual - Ayto de Oviedo

¿De qué trata?

Este es un recurso muy completo e interesante para familiares con hijas o hijos en edades escolares. Como el nombre indica, es un recurso hecho para familias.

Hay hasta 63 cuentos infantiles y 12 guías para la educación afectiva y sexual. Incluso alguna guía es específica: “Apuntes de educación sexual sobre la sexualidad de niños y niñas con discapacidad” y “Educación sexual y afectividad para personas con discapacidad cognitiva”.

Es una guía muy útil porque cada publicación se presenta con su portada, resumen, datos de autoría y editoriales, así como un ENLACE DE ACCESO DE FORMA LEGAL en internet.

¿Cómo se puede utilizar?

Es un recurso excelente, simplemente para recomendarlo a aquellas familias que vayan buscando este tipo de recursos. Los cuentos son una manera muy interesante y recomendable de hacer educación sexual.

También se podría hacer un encuentro para hablar sobre los cuentos. Se puede proponer una dinámica en la que cada participante elija previamente el cuento que más les guste en su familia. Entonces, se podría hacer un turno de cuentos. Cada familiar leería el que ha escogido y explicaría por qué es su preferido.

Esto dará lugar a hablar de los intereses de cada familia y se pueden generar debates muy interesantes.



“Sexo y afecto en personas con discapacidad”



Una publicación de:

Félix López Sánchez (2013) Editorial Biblioteca Nueva S.L.

Se puede comprar en:

Librerías habituales – online

¿De qué trata?

Félix López es un gran referente en nuestro país, en el ámbito de la educación sexual. Se le reconocen grandes aportaciones, por ejemplo, en relación a la introducción de la teoría del apego.

En este libro, Félix López, se centra en la sexualidad de las personas con discapacidad. Sin duda, es interesante, conocer la visión de este autor tan reconocido y pionero. Es un libro, con una importante base teórica, basada en su propio modelo biográfico-profesional. Habla del rol de las familias y de los equipos profesionales y también, plantea situaciones, criterios y consejos prácticos sobre muchas de las dificultades habituales que se encuentran las personas con discapacidad para disfrutar de su derecho a la sexualidad. Aborda temas como la masturbación o las relaciones de pareja.

En definitiva, una lectura recomendable de un autor que es necesario conocer.

¿Cómo se puede utilizar?

Es verdad que este libro, tiene un carácter bastante teórico e incluso científico. Es decir, puede ser una buena lectura para familiares que quieran profundizar o leer sobre conocimientos sexológicos.

También es muy recomendable para compartirlo entre familiares, por ejemplo, proponiendo la lectura de algún capítulo concreto. Quizás alguno que resulte de especial interés para ese grupo de familias. Después podrían quedar a charlar y debatir sobre ese capítulo, sobre ese tema. Hablar de las cosas con las que se identifican o con las que no, de las posibilidades de aplicar consejos a la práctica diaria. En definitiva, es un magnífico recurso para abrir debates, pero partiendo de conocimientos sexológicos básicos.



“La salud sexual. Claves para disfrutar de unos hábitos sexuales sanos y placenteros”



Una publicación de:

Gemma Deuloufeu (2017). Dincat. Plena Inclusió Catalunya

¿De qué trata?

Se trata de una guía en la que es fácil adivinar un gran trabajo respaldado por la experiencia. Está dirigida a las personas con discapacidad intelectual, y también a familiares, profesionales o como la autora explica “a todas aquellas personas que tengan interés en cuidar y aprender acerca de su sexualidad”. Aborda muchos contenidos y lo hace de manera profunda, con un lenguaje adecuado y ofreciendo muchas claves y mensajes de gran valor. Por ejemplo, se adentra en el ámbito de los deseos y el placer, habla de manera explícita de las conductas eróticas, el sexo oral, el coito (también anal)... Sin duda, una información necesaria y de gran valor para las personas con discapacidad intelectual.

¿Cómo se puede utilizar?

Es una guía fantástica para saber más o consultar cualquier duda de la salud sexual. Puede servir a muchas familias para consultarlo directamente. Es decir, para aclarar dudas propias sobre estos temas, porque, aunque esté escrito en “lectura fácil”, profundiza bastante y da mucha información.

Además, como lo cuenta tan sencillo, puede ayudar también a saber cómo hablarle de esto a las personas con discapacidad intelectual.

Y, por supuesto, otra posibilidad es leer conjuntamente la guía con el familiar o la familiar con discapacidad intelectual.



“Inclusex. Juguetes eróticos y cuidados en lectura fácil”



Una publicación de:
Plena Inclusión Castilla-La Mancha (2024)

[Pulse aquí](#)

¿De qué trata?

Esta es la guía publicada tras el trabajo realizado desde la Red de Sexualidad e Igualdad de Plena Inclusión Castilla-La Mancha. Es una guía absolutamente innovadora y pionera. Está dirigida a las personas con discapacidad intelectual o del desarrollo. El objetivo es darles información, en un formato accesible, para que puedan disfrutar de una vida sexual plena, saludable y responsable. La guía ofrece información sobre juguetería erótica, pero también incluye recomendaciones sobre salud sexual y reproductiva. Hay diversas secciones que abordan diferentes formas de disfrute, siempre desde una perspectiva de respeto y cuidado.

¿Cómo se puede utilizar?

Aunque está escrita y dirigida a las personas con discapacidad intelectual, sin duda, también es una inmejorable fuente de información para cualquier persona, para cualquier familiar. Estos son temas sobre los que cuesta encontrar información saludable y respetuosa. Por eso, es un buen recurso, simplemente como lectura para saber más sobre el tema.

Por supuesto, también sería un gran recurso para poder compartirlo en familia. Hace falta tener un vínculo de confianza en estos temas, pero sin duda ese es el objetivo. Poder hablar sobre estos temas es saludable en cualquier familia y este es un excelente recurso para hacerlo.



“5 preguntas que la gente se hace sobre la sexualidad en personas con discapacidad intelectual” (7 min.)



Un vídeo de:
Don Orione Chile (2016)

¿De qué trata?

Es un vídeo que recoge opiniones personales respecto a 5 preguntas sobre la sexualidad de las personas con discapacidad intelectual. Las preguntas son:

1. ¿Qué sabe usted de la sexualidad en las personas con discapacidad intelectual?
2. ¿Cree que estas personas son atendidas en los servicios de salud en igualdad de condición?
3. ¿Qué deberían saber las familias para acompañar el desarrollo de la sexualidad?
4. ¿Tienen derecho a una sexualidad activa, a formar una familia, a ser padres o madres?
5. ¿Estás de acuerdo con la esterilización como medida para el embarazo?

Son opiniones muy breves y diversas. Quizás lo interesante de este vídeo es que es de Chile. Es interesante ver qué similitudes y diferencias podemos encontrar en los testimonios que aquí se recogen y los que podríamos escuchar en nuestro entorno.

¿Cómo se puede utilizar?

Quizás este vídeo puede ser muy interesante para verlo entre familias y debatir. Es importante contextualizarlo antes, para saber que se refiere a la realidad que se vive en Chile (o vivía, porque el vídeo tiene casi 10 años).

Se podría trabajar sobre cada pregunta, de manera independiente. No hay problema en ir a aquella pregunta que más interese al grupo. A partir de ahí, se trata de escuchar las opiniones que expresan y dar el permiso de rebatir o expresar las propias.

El hecho de que se refiera a otro contexto socio-cultural, podría provocar un cierto acercamiento del grupo. Es decir, las familias participantes, comparten un entorno socio-cultural, que de algún modo, las une.

2. Intimidad y consideración al cuerpo y al pudor e imagen personal

2.1. Dinámica

“La intimidad es única”

2.2. Publicación

“El protocolo de la intimidad”

2.3. Vídeo

Hablamos de nuestros derechos. La intimidad y la privacidad”

2.4. Vídeo

“Protocolo intimidad APAMP”

2.5. Publicación

“En primera persona. Consejos para cuidar nuestra imagen personal”

2.6. Vídeo

“Mi cuerpo es mío y no me lío”



“La intimidad es única”



Dinámica para trabajar en grupo de manera presencial

¿Para qué sirve?

La idea es reflexionar y profundizar sobre lo que es la intimidad y cómo se construye. La idea principal, como el título indica, es que cada persona construye su propia intimidad, con sus circunstancias, su entorno.

La intimidad del cuerpo y la desnudez son muy importantes, pero hay otras cosas que también construyen intimidad. Se trata de ser conscientes de esto para, después, reflexionar sobre cómo viven su intimidad las personas con discapacidad intelectual. Finalmente, el objetivo es llegar a conclusiones y compartir consejos que puedan ayudar a mejorar la intimidad en el contexto familiar.

¿Cómo se hace?

INTRODUCCIÓN

Inicialmente, se introduce el tema, simplemente diciendo que vamos a trabajar sobre el derecho a la intimidad y que lo vamos a hacer a través de 3 preguntas que iremos respondiendo secuencialmente. Quizás, sería conveniente definir lo que es la intimidad. Aunque todo el mundo maneja ese concepto, no es fácil concretarlo con palabras. Una definición que podría servir: “Lo íntimo es aquello que es tuyo, que no está al alcance de cualquiera y que solo compartes si tú quieres y con quien quieres”.

1ª PARTE

A partir de aquí, planteamos la primera pregunta: ¿Qué cosas son íntimas para ti, en tu vida?

Evidentemente, no se trata de que nadie cuente ninguna intimidad, sino de reflexionar sobre qué cosas consideramos íntimas. Está bien poner algunos ejemplos, si a alguien le cuesta entender el ejercicio: “Mi móvil, mi habitación, algunos cajones, lo que pasa en casa, cosas que pienso y no cuento, el momento del aseo...”

La propuesta es que cada participante haga su listado sin compartirlo con el resto. Cuando todo el grupo ha acabado, es momento de compartirlo y leerlo en voz alta. Se puede hacer de muchas maneras.

Lo importante es darse cuenta de que hay cosas que se repiten, pero otras que son muy particulares. Hay quien le da más valor a unas cosas o a otras. Por ejemplo, hay quien nunca cuenta si tiene la menstruación o el dinero que gana... y otra gente que no le importa compartir esas cosas.

Conclusión: “La intimidad es diferente para cada persona y cada cual elige, en cierta medida, aquello a lo que le quiere dar más valor íntimo.”

2ª PARTE

Después de este trabajo, es el momento de plantear la segunda pregunta: ¿Qué cosas son íntimas para tu familiar con discapacidad intelectual?

Quizás hay que recordar que las cosas íntimas son aquellas que una persona controla, que son suyas y nadie se las ve o se las toca, sin que ella quiera.

La intimidad tiene que ver con los límites. Para que una persona sienta que su habitación es íntima, tiene que haber un límite (la puerta cerrada) que la persona controla. Es decir, que, si ella no quiere, nadie abre esa puerta. El bolso o la mochila es íntima si solo tú controlas lo que hay dentro y solo tú abres y manejas su contenido. Si otras personas abren tu bolso o mochila sin avisarte, ya no es algo íntimo.

La propuesta es repetir el ejercicio y que cada cual haga un listado de cosas íntimas para su familiar con discapacidad intelectual.

Y de nuevo, se trataría de compartirlo en voz alta y reflexionar sobre lo escrito. Lo habitual es que este ejercicio nos haga conscientes de que su intimidad está bastante restringida y empobrecida.

3ª PARTE

Así que, el último espacio de reflexión sería para una pregunta obvia: **¿Qué podemos hacer para mejorar esa intimidad en el entorno familiar?**

Este último debate podría ser más abierto e interactivo, sin necesidad de hacer un listado individual, que sería más complejo. Simplemente, se trataría de compartir, entre todas las familias, estrategias para mejorar.

¿Qué materiales o recursos hacen falta?

- Papeles en blanco, para que las familias escriban.



“El protocolo de la intimidad”



Una publicación de:
AFANIAS

¿De qué trata?

Este es el protocolo que hizo el equipo de AFANIAS sobre el derecho a la intimidad. Un protocolo muy claro, con frases muy sencillas, que dan una visión muy global de lo que es la intimidad. Como dicen en su justificación, pretenden “mostrar que la intimidad es un derecho fundamental de las personas y, se debe trabajar para que las personas con discapacidad disfruten de ella”.

La publicación es muy colorida, de ahí su bien puesto nombre. Además, las frases son rimas que hacen que este material sea muy ameno y motivador.

¿Cómo se puede utilizar?

Es una guía fantástica que sirve para hablar de la intimidad. Podría servir para compartirla en grupo. Leerla en voz alta puede ser muy divertido y, como decíamos, puede provocar muchos debates sobre lo importante que es la intimidad y también sobre la idea de que la intimidad está en muchos ámbitos de nuestra vida. La intimidad es necesaria para muchas cosas.

Por supuesto, también es un material recomendable simplemente para que otras familias lo puedan conocer y, de ese modo, reflexionar sobre el derecho a la intimidad.



“Hablamos de nuestros derechos. La intimidad y la privacidad” (4 min.)



Un vídeo de:
Plena Inclusión Castilla y León (2020)

¿De qué trata?

Plena inclusión Castilla y León desarrolla un proyecto denominado “Derechos sexuales y reproductivos” para trabajar con un grupo de mujeres con discapacidad intelectual los derechos que tienen cada una de ellas en este ámbito.

En este vídeo salen testimonios de estas mujeres promotoras y también de profesionales hablando del derecho a la intimidad.

¿Cómo se puede utilizar?

Al ser tan breve y recoger testimonios en primera persona, es un material muy adecuado para la típica sesión de visionado y vídeo-forum posterior. Es un vídeo que abre el debate sobre estos derechos y que facilita el hecho de hablar, especialmente en torno a los derechos de las mujeres.



“Protocolo intimidad APAMP” (6 min.)



Un vídeo de:
APAMP Vigo (2020)

¿De qué trata?

Este vídeo se hizo en APAMP, una entidad que atiende a personas con parálisis cerebral, es decir, con muchas necesidades de apoyo. En la entidad hay una comisión afectivo-sexual y se propusieron hacer un protocolo de intimidad. Las propias personas elaboraron y compartieron con profesionales y familiares 5 normas referidas a su intimidad.

Es cierto que este protocolo, lógicamente, tiene que ver con la convivencia en una residencia. Es decir, no se habla directamente de la intimidad en familia. El vídeo recoge en primera persona sus testimonios y las conclusiones de su trabajo. Sin duda, una excelente experiencia que merece la pena conocer.

¿Cómo se puede utilizar?

Es un vídeo muy adecuado para verlo y generar un debate posterior. Es especialmente adecuado cuando hay familiares de personas con grandes necesidades de apoyo. Pero en realidad serviría para todo tipo de familias. Es interesante porque ofrece una visión muy integral de la intimidad, atendiendo a muchos aspectos de la vida.

Seguramente, simplemente con verlo, se generen opiniones y debates. Si fuese necesario se podrían plantear preguntas, por ejemplo, sobre cuáles de las normas les parecen más importantes, qué opinan de las cosas que dicen y reivindican.

También se puede reflexionar sobre cómo es la intimidad en una residencia y cómo es en el entorno familiar, qué cosas son diferentes y cuáles similares. Sería un buen ejercicio para compartir esa idea de que la intimidad es diferente para cada persona y también según el contexto. Y que, aunque sea diferente según las circunstancias, siempre es importantísima y un derecho esencial.



“En primera persona. Consejos para cuidar nuestra imagen personal”



Una publicación de:

FEVAS – Federación Vasca en favor de las personas con discapacidad intelectual

¿De qué trata?

Esta es una guía sobre la imagen personal dirigida a las personas con discapacidad intelectual en lectura fácil. Habla sobre qué es la imagen personal, por qué es importante cuidarla, da algunos consejos generales y habla de algunas situaciones especiales en las que hay que cuidarla mejor...

¿Cómo se puede utilizar?

Es interesante para familiares que tienen interés en estos temas. No es fácil encontrar materiales que hablen del tema de la imagen personal.

En realidad la guía se dirige a las propias personas, pero puede servir a las familias para saber cómo hablar de esto, dar consejos... También puede servir para leerla en casa, junto al familiar o la familiar con discapacidad, y así poder debatir y llegar a acuerdos familiares sobre esos cuidados.



“Mi cuerpo es mío y no me lío” (2 min.)



Un vídeo de:

Plena Inclusión Castilla La Mancha (2020)

¿De qué trata?

Este vídeo quiere reivindicar el derecho de todas las personas, incluidas las personas con discapacidad, a conocer, entender y decidir sobre su propio cuerpo, sus emociones y su sexualidad. El vídeo defiende que:

- Cada persona tiene derecho a sentirse segura con su cuerpo.
- Cada cual debe poner límites y decir “no” si algo le incomoda.
- Nadie puede tocar tu cuerpo sin tu permiso.
- Es importante conocer y expresar los propios sentimientos y deseos.
- La sexualidad es parte de la vida y vivirla de forma respetuosa, segura e informada es un derecho.

La iniciativa busca empoderar a las personas con discapacidad para que ejerzan su autonomía, eviten abusos y vivan su afectividad de manera plena y libre, sin confusiones ni miedos.

¿Cómo se puede utilizar?

Este vídeo se puede usar en un grupo como material de sensibilización, reflexión y aprendizaje. Algunas ideas prácticas de cómo utilizarlo en un grupo:

1. Presentación inicial:

Antes de poner el vídeo, puedes explicar brevemente de qué trata: que es sobre el derecho a conocer y decidir sobre nuestro propio cuerpo, sentimientos y relaciones.

2. Visualización del vídeo:

Mirar el vídeo el grupo, en un ambiente tranquilo y respetuoso.

Puedes repetirlo una segunda vez si el grupo lo necesita para comprender mejor.

3. Conversación guiada (preguntas abiertas):

Después de verlo, abre un pequeño debate con preguntas sencillas como:

¿Qué parte del vídeo os ha gustado más?

¿Por qué es importante decir “no” cuando algo no nos gusta, para nuestros hijos e hijas?

¿Quién tiene derecho a decidir sobre nuestro cuerpo?

¿Qué podemos hacer si algo nos hace sentir incomodidad?

Importante: deja que cada persona exprese su opinión a su ritmo, sin prisas ni juicios.

Otras actividades prácticas para hacer con nuestros hijos e hijas y otras familias

Puedes proponer algunas dinámicas para reforzar los mensajes. Por ejemplo:

Juego de semáforo: Verde (me gusta y quiero), Amarillo (me hace dudar), Rojo (no quiero). Cada persona puede levantar una tarjeta de color según ejemplos de situaciones.

Role playing: Representar pequeñas escenas para practicar decir “no”, poner límites o pedir ayuda.

Dibujos o murales: Que dibujen lo que significa para ellos “Mi cuerpo es mío”.

3. Diversidad sexual: identidad, orientación y expresión

3.1. Dinámica

“Vamos a darle una vuelta”

3.2. Publicación

“Diccionario de la diversidad sexual y de género. Lectura fácil”

3.3. Publicación

“Guía para jóvenes LGTB. ¿Cómo decírselo a tu familia? Lectura fácil”

3.4. Publicación

“No tengas miedo. Guía de ayuda para familiares de personas con discapacidad intelectual o del desarrollo con diversidad sexual”

3.5. Vídeo

“Dobles armarios, dobles apoyos”

3.6. Vídeo

“Es cuestión de gustos”



“Vamos a darle una vuelta”



Dinámica para trabajar en grupo de manera presencial

¿Para qué sirve?

Es una dinámica para reflexionar con detenimiento y de manera compartida sobre aquellas ideas que pueden hacer sentir mal a familiares de personas con discapacidad intelectual con diversidad sexual.

Muchas veces, estas inquietudes tienen que ver con los prejuicios, la falta de información, el desconocimiento... Se trata de racionalizar todas esas emociones para deconstruir prejuicios y llegar a la conclusión más razonable: Que todas las personas tienen el derecho a vivir su sexualidad de manera libre y legítima.

¿Cómo se hace?

1ª PARTE

LISTADO DE “MALESTARES”: Se trataría de hacer un listado de posibles “malestares” que pudiera provocar la diversidad sexual de nuestro familiar.

Hay que aclarar que no es imprescindible que las familias que participen tengan un o una familiar LGTBIQ+. Evidentemente, ese es el centro de interés de la dinámica, pero se trata de un trabajo enriquecedor para cualquier persona.

El objetivo es hacer una lluvia de ideas, un “listado común”. Por orden, o simplemente, cuando cada cual decida participar, se trata de ir diciendo alguna idea “incómoda” en relación a la diversidad.

Puede ser adecuado dar algunos ejemplos, sobre todo al principio, para arrancar con las primeras ideas.

Posibles ejemplos:

- No entiendo bien por qué ha pasado esto, de quien es la responsabilidad.
- Me siento culpable por si algo que hemos hecho en familia ha favorecido esta situación.
- Me da miedo que sienta rechazo.
- Siento incomodidad cuando nos juntamos y está con su pareja.
- Prefiero que el entorno cercano no sepa que es gay, lesbiana, bisexual, trans...
- Creo que, en realidad, se lío por tener discapacidad intelectual y no sabe bien ni lo que siente.
- Creo que esto le pasa porque en su centro les confunden y hasta les animan a ser así.
- No me gusta que se vista o lleve complementos identificativos, como la bandera de la diversidad.
- Lo que no quiero, en absoluto, es que tenga relaciones sexuales.

Se pueden comentar algunos de estos ejemplos, pero la idea es que sean las y los participantes quienes vayan sugiriendo ideas.

Antes de comenzar, explicamos lo siguiente: habrá una persona encargada de ir escribiendo todas las ideas que se compartan. Puede hacerlo en una pizarra o lugar visible para el grupo, pero si esto no es posible, puede hacerlo en su propia libreta.

El resto de participantes tendrán que ir confeccionando también su propia lista de malestares. Es decir, cuando alguien diga una idea, si la comparten, tendrán que escribirla en su papel o libreta.

El objetivo final es:

- 1º Crear una lista común con todas las ideas que se hayan propuesto.
- 2º Que cada participante tenga su lista individual, donde habrá escrito todos los malestares con los que se haya identificado al escucharlos.

2ª PARTE

Cuando no queden malestares que compartir, comienza la siguiente fase, que podríamos llamar **“VAMOS A DARLE UNA VUELTA”**. Se trata de hablar sobre cada una de esas ideas o “malestares”. Cada debate tiene un objetivo muy claro: lograr que ese “malestar” deje de serlo. Evidentemente, la idea es que quienes no tengan ni hayan apuntado ese malestar ayuden a quienes sí que lo sienten. Que les den sus argumentos, sus razones. También se puede hacer uso de materiales de apoyo, como los que se referencian a continuación. La Guía “No tengas miedo”, es muy adecuada como apoyo para esta dinámica.

Es obvio que, para participar de este trabajo, es necesario tener una actitud abierta a la escucha y al cambio. En cualquier caso, la propuesta es intentar “darle la vuelta” a esos malestares y que dejen de serlo. Si no es posible, habrá que entender y aplaudir que lo hayan intentado.

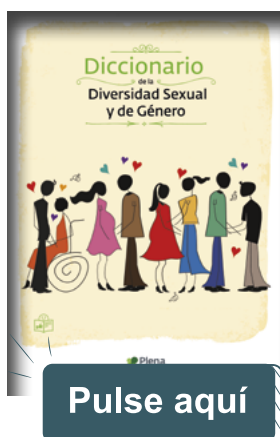
Cuando una persona es capaz de escuchar otras perspectivas y cambiar su manera de ver uno de esos malestares, tendrá que tacharlo de su lista.

Ese es el objetivo final, que cada participante pueda tachar y quitar de su lista y de su sentir esas ideas que provocan malestar.

Quien dinamice la actividad tendrá que ir ajustando los tiempos y la manera de escoger las ideas a debatir. Siempre está bien que quienes participan puedan expresar lo que más les inquieta y decidir cuáles son sus prioridades.

¿Qué materiales o recursos hacen falta?

- Papeles en blanco y bolígrafo, para todas y todos los participantes.
- Si es posible, una pizarra o lugar donde hacer el listado común a la vista de todo el grupo.



“Diccionario de la diversidad sexual y de género. En lectura fácil”



Una publicación de:

Soriano, N. Peña, P. y Escortell, P (2016)

Plena Inclusión Comunidad Valenciana

¿De qué trata?

Como su nombre indica, es una guía que describe muchos conceptos relacionados con la diversidad sexual. Explicaciones teóricas sobre conceptos y también algunas palabras relacionadas con los derechos y la justicia social. Además, durante toda la guía, en las definiciones, se dan muchos mensajes de respeto y en favor de la diversidad. Por orden alfabético, se van explicando las palabras. Al ser una publicación en lectura fácil es excepcional para comprender cosas que, muchas veces, resultan complejas. Es una magnífica guía.

¿Cómo se puede utilizar?

La utilización más inmediata y obvia es recomendarla a quien tenga interés o dudas sobre estos conceptos. Las explicaciones son inmejorables para familiares que no tengan mucha información previa sobre estos temas.

Es un material que se puede leer y compartir en casa porque es muy accesible para las personas con discapacidad intelectual.

Y también, sin duda, es muy interesante para compartir entre familias. Se podrían generar distintas dinámicas con este material.

Un ejemplo sería hacer tarjetas con las PALABRAS por un lado y tarjetas con las DEFINICIONES por otro. La propuesta sería unir esas definiciones con el concepto al que corresponden.

Por ejemplo, la definición: “Es el odio y rechazo a las mujeres y hombres homosexuales”, se uniría con la palabra “Homofobia”.

Podría ser un juego cooperativo en el que, entre todo el grupo, emparejen todas las tarjetas.



“Guía para jóvenes LGTB. ¿Cómo decírselo a tu familia?” Lectura fácil



Una publicación de:
Plena Inclusión Canarias (2016)

[Pulse aquí](#)

¿De qué trata?

Pues como su nombre bien indica, es exactamente una publicación dirigida a personas LGTBQ+ en esa situación. Además de ser en lectura fácil, está muy bien estructurada, con preguntas y consejos muy concretos. Dan una idea muy clara de cómo son estos procesos y cómo se pueden vivir mejor.

¿Cómo se puede utilizar?

Quizás en este caso la pregunta sería “¿Cuándo se puede utilizar?”, porque la respuesta es muy clara. Cuando están presentes este tipo de situaciones, es un material que puede ayudar mucho tanto a las personas con discapacidad intelectual como a las familias.

Se puede simplemente leer individualmente o en grupo, en familia y, por supuesto, abrir debates sobre lo que comenta la guía.



“No tengas miedo. Guía de ayuda para familiares de personas con discapacidad intelectual o del desarrollo con diversidad sexual”

Una publicación de:
Plena Inclusión Extremadura



¿De qué trata?

El título es muy claro. Esta guía es para familiares que tienen algún “miedo” o inquietud porque su familiar con discapacidad intelectual expresa identificarse como lesbiana, gay, bisexual, trans, queer... Al estar dirigida a familias, está escrita de manera muy sencilla y clara.

Habla inicialmente de algunas cuestiones esenciales para entender estas situaciones. Después habla del momento en el que llega “la noticia” y de los posibles miedos, culpas, negaciones, enfados... para luego hablar de la aceptación y de consejos y maneras de vivir bien estas situaciones.

¿Cómo se puede utilizar?

Es un recurso fantástico para generar espacios entre familiares con interés en hablar de este tema. La propia guía incluye al final hasta 6 anexos con cuestionarios y dinámicas que se pueden llevar a cabo.

Hay una dinámica para hablar de los miedos, otra para aprender y aclarar qué términos utilizar. También hay algún ejercicio que invita a “ponerse en la piel” de las personas LGBTIQ+ y un interesante cuestionario para ver en qué medida apoyas a tu familiar. En definitiva, un excelente recurso que facilita mucho cualquier dinamización.



“Dobles armarios, dobles apoyos” (11 min.)



Un vídeo de:

Noemí Soriano y Blanca Barberá (2017)

Plena Inclusión Comunidad Valenciana

¿De qué trata?

Es un magnífico documental, que visibiliza la realidad de las personas con discapacidad intelectual LGBTIQ+ (lesbianas, gais, transexuales, bisexuales, intersexuales, queer y otras identidades u orientaciones). Al inicio hay una breve explicación de estos conceptos que puede ayudar a entender algunas realidades.

Hay distintos testimonios y opiniones de profesionales, familiares y también de una persona con discapacidad intelectual, lo que resulta muy interesante y enriquecedor. El vídeo habla de las barreras que encuentran y los apoyos que necesitan para una vida afectiva-sexual libre y sin discriminación.

¿Cómo se puede utilizar?

Pues es un vídeo que sería fantástico para una sesión de vídeo-forum entre familias que tengan el interés de hablar de la diversidad. No es muy largo, se ve muy fácil y, sin embargo, propone muchas cosas interesantes.

Algunas veces, puede resultar más fácil al principio hablar sobre lo que dice un vídeo que sobre la propia experiencia. Aunque sin duda lo mejor, y el objetivo final, es siempre poder compartir en primera persona.

También es un material que se puede recomendar a cualquier familia para que lo puedan ver en casa.



“Es cuestión de gustos” (6 min.)



Un vídeo de:
Plena Inclusión Extremadura (2017)

¿De qué trata?

Es un fantástico cortometraje que aborda el tema de la diversidad sexual. Es una excelente producción, muy cuidada y que está protagonizado por personas con discapacidad intelectual.

Da una visión muy interesante de la diversidad. Es especialmente interesante porque la protagonista es una mujer lesbiana. Aunque también se visibiliza a hombres gays e incluso la bisexualidad.

Transmite mucha naturalidad y cuenta, de manera muy sencilla, que todas las personas tenemos gustos diferentes. La vida es diversidad.

¿Cómo se puede utilizar?

Este vídeo también sería muy adecuado para una sesión de vídeo-forum entre familias. Es muy ágil, sencillo de ver y muy claro en lo que cuenta.

Podría ayudar mucho a familias que tengan algún miedo o dificultad en entender la orientación de su familiar cuando no es heterosexual.

También es un material recomendable para ver en casa.

4. Relaciones personales - afectividad (familia, amistad, pareja)

4.1. Dinámica

“Construyamos relaciones sanas”

4.2. Publicación

“Aprender juntos, crecer en familia Mostramos afecto en la familia”

4.3. Publicación

“La amistad es un tesoro. Lectura fácil.”

4.4. Publicación

“Buscando tu media naranja. Guía sobre el amor romántico. Lectura fácil”

4.5. Publicación

“Quieremebien”

4.6. Publicación

“Modelos familiares”

4.7. Vídeo

“Yo también siento - Sobre el buen uso de las redes sociales”

4.8. Vídeo

“Programas de televisión”



“Construyamos relaciones sanas”



Dinámica para trabajar en grupo de manera presencial

¿Para qué sirve?

Para reflexionar sobre lo que implica una relación afectivo-sexual sana y promover el respeto, la comunicación y el consentimiento.

¿Cómo se hace?

Inicialmente, está bien anticipar al grupo que vamos a hablar sobre las relaciones y la manera en que se construyen esas relaciones, porque siempre hay actitudes favorables o sanas y otras que no lo son tanto.

1ª PARTE

Se pregunta al grupo: **¿Qué entendemos por “relación sana”? ¿Qué características creen que tiene una relación afectivo-sexual saludable?**

Alguien que previamente se haya comprometido se encargará de ir apuntando todas esas ideas, a ser posible en un lugar donde el resto pueda verlas.

Por ejemplo: respeto, confianza, comunicación, consentimiento, cuidado, placer mutuo, diversidad, libertad individual...

Se trataría de hacer una especie de “mapa del amor sano” consensuado entre el grupo.

2ª PARTE

A continuación, se explica que vamos a hacer un juego que llamamos **“Sano o Tóxico”**. Previamente se habrán preparado tarjetas con frases que representan situaciones habituales del día a día de las parejas.

Se reparten boca abajo, sin que se vean, las tarjetas por el suelo o una mesa. Cada participante (o grupo de participantes) ha de ir escogiendo una tarjeta. La leerá en voz alta y tendrá que decir si esa actitud es “sana” o es “tóxica”. Tendrá que justificar su respuesta e intercambiar opiniones con el grupo. Ese es el objetivo, que se compartan impresiones sobre qué actitudes son favorables y cuáles no y por qué, dentro de una pareja.

Algunos posibles ejemplos para hacer las tarjetas:

- “Me revisa el móvil todos los días porque dice que me ama”.
- “Siempre usamos protección porque nos importa cuidarnos”.
- “Me exige tener relaciones, aunque yo no tenga ganas”.
- “Puedo hablar con libertad sobre lo que me gusta y no me gusta”.
- “Tiene celos si hablo con otras personas”.
- “A veces hacemos lo que quiere uno, pero otras veces lo que quiere el otro”.
- “Me dice que no puede vivir sin mí; que si no pudiera estar conmigo, preferiría morirse”.
- “Quiere hacerlo todo conmigo y yo también, lo haría todo en pareja”.
- “El otro día fuimos al cine, aunque a mí no me gustaba nada la peli. Fui por acompañarle”.

Este mismo ejercicio podría orientarse a relaciones de amistad o las relaciones familiares. Sería hacer la misma dinámica, pero pensando en esos vínculos.

3ª PARTE

Se puede cerrar la dinámica pidiendo a cada participante que diga una palabra o frase corta que resuma lo que cree más importante para garantizar que las relaciones sean sanas.

¿Qué materiales o recursos hacen falta?

- Una pizarra o lugar donde ir escribiendo las ideas que se proponen.
- Tarjetas con frases o situaciones (se pueden escribir previamente o llevar las tarjetas en blanco y pedir al grupo que creen algunas).
- Bolígrafos (en caso de pedir al grupo que escriban sus frases).



Aprender juntos, crecer en familia Mostramos afecto en la familia



Una publicación de:
Fundación la Caixa

Pulse aquí

¿De qué trata?

Promover vínculos afectivos, estables y sanos entre padres, madres e hijos e hijas que permitan construir una plataforma segura para el desarrollo de la autonomía, de acuerdo con las características y las necesidades evolutivas de esta etapa de la vida. Aunque está dirigido a la infancia, puede ser una buena herramienta que podemos adaptar para adquirir competencias en la familia, trabajar con los hijos/hijas y fortalecer en familia las relaciones afectivas.

¿Cómo se puede utilizar?

Es una guía de recursos con sesiones dirigidas a padres y madres, hijos e hijas y el trabajo de la familia en su conjunto. Está estructurado en sesiones, por lo que es fácil de seguir, ya que cuenta con una metodología de trabajo para poder llevarla en grupos sin ninguna dificultad. Una persona puede actuar como facilitadora de la sesión de esta manera se podrá promover la reflexión en grupo y adquirir buenos hábitos afectivos. También cuenta con tareas para realizar en casa.



La amistad es un tesoro. Lectura fácil



Una publicación de:
Plena Inclusión Euskadi. FEVAS

Pulse aquí

¿De qué trata?

La amistad es muy importante en nuestra vida. Todas las personas necesitamos tener amistades. Nos dan felicidad, apoyo, cariño, seguridad y confianza. Esta guía sirve para que pienses sobre la amistad y consigas ideas para hacer nuevas amistades y mantener las que tienes.

¿Cómo se puede utilizar?

Esta guía en lectura fácil nos puede ayudar a reflexionar en grupo y con nuestros hijos e hijas sobre la importancia de la amistad, aporta ideas que pueden ser útiles para hacer nuevas amistades y mantener y cuidar las que ya tenemos.



¿Buscas tu media naranja? Guía sobre el amor romántico. Lectura fácil



Una publicación de:
Plena Inclusión Extremadura

¿De qué trata?

Esta guía explica: Qué es el amor. Qué es el amor romántico. Qué te puede ocurrir. Mentiras. Verdades. Algunos consejos. Está en lectura fácil.

¿Cómo se puede utilizar?

Esta guía puede servirnos para realizar talleres juntamente con nuestros hijos e hijas, de esa manera podemos reflexionar o escuchar lo que entendemos por el amor y las relaciones de pareja. Utilizar la lectura del libro puede servirnos para redirigir conceptos y establecer entre todos una visión positiva del amor.

Se puede utilizar pizarra o papel continuo para recoger la información y posteriormente en forma de poster realizar algo creativo para exponer todo lo que hemos reflexionado en el grupo.



Quiéremebien



Una publicación de:
Axesor

¿De qué trata?

Esta guía aborda cuestiones relacionadas con los cambios que ocurren en la adolescencia respecto a la sexualidad (emociones sexuales, diversidad, desarrollo, deseo...) y las relaciones de pareja (comunicación, consentimiento, buenquerer...) para construir relaciones igualitarias y prevenir la violencia de género en la adolescencia, con contenidos adaptados al nivel madurativo.

¿Cómo se puede utilizar?

Esta guía se puede utilizar para conocer diversas temáticas propias de la adolescencia y puede ser una herramienta útil para abordar cualquiera de los temas junto a nuestros hijos e hijas desde una mirada positiva hacia la sexualidad, los cambios que ocurren en esta etapa evolutiva y las relaciones de pareja igualitarias, respetuosas y satisfactorias. Igualmente pueden utilizarse las diferentes temáticas que aparecen en la guía para trabajar en grupo entre padres y madres y llevar a la reflexión conjunta.



“Modelos familiares”



Una publicación de:
Unión de Asociaciones Familiares. UNAF

¿De qué trata?

La Unión de Asociaciones Familiares (UNAF) es una organización sin ánimo de lucro, de ámbito estatal. Es una red de asociaciones que tienen el objetivo de promover los derechos y el bienestar de las familias.

Abordan muchos temas y ofrecen recursos y materiales interesantes. Tienen un programa llamado “Somos diversas. Somos familia”, donde hay distintos materiales sobre este tema.

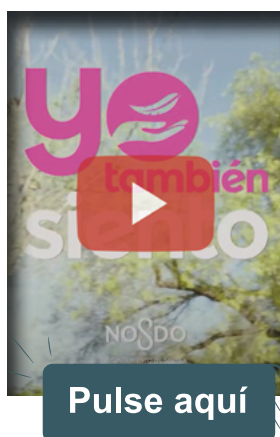
Este material de “Modelos familiares”, es un juego interactivo para descubrir los diferentes modelos familiares y sus características.

¿Cómo se puede utilizar?

Es un recurso interesante para quien tenga interés por trabajar en relación a los modelos de familia. El juego puede abrir conversaciones y debates al respecto.

No es un material que hable específicamente de la discapacidad o diversidad funcional, pero evidentemente, incluye estas realidades.

Todos los materiales están claramente posicionados en favor de la diversidad, entendida como un valor y una fuente de enriquecimiento en la convivencia.



“Yo también siento - Sobre el buen uso de las redes sociales” (3 min.)



Un vídeo de:
Ayuntamiento de Sevilla

¿De qué trata?

Desde el Servicio de Salud del Ayuntamiento de Sevilla se desarrolla, desde hace años, un programa llamado “Yo también siento”. Entre otras cosas, ofrece intervenciones de educación afectiva y sexual a entidades y centros que atienden a las personas con discapacidad intelectual. También celebran cada año unas jornadas sobre sexualidad, donde estas personas exponen sus experiencias.

Este vídeo es otra iniciativa dentro de este proyecto. Son pequeñas escenas, grabadas todas por personas con discapacidad intelectual, hablando sobre situaciones cotidianas y habituales del uso de las redes sociales. Son varias escenas, muy breves, que dan mensajes muy claros para hacer un buen uso de esas redes.

¿Cómo se puede utilizar?

Es un vídeo muy educativo que ofrece mensajes muy concretos para las personas con discapacidad intelectual. A las familias les puede ayudar mucho conocer estos mensajes para saber qué contarles y aconsejarles a sus familiares. Es muy adecuado para verlo en casa y poder comentar y hablar sobre el tema.

Hacer una sesión para compartir el vídeo entre familias, también puede ser muy interesante. Las escenas que salen son muy habituales y seguro que muchas familias se sentirán identificadas.



“Programas de televisión”



Se pueden ver en:
Cadenas de televisión abiertas

¿De qué trata?

La televisión es una buena excusa para compartir y poder hacer comentarios y, por lo tanto, educación sexual. Un programa fantástico para eso es “First Dates”. Este programa, como su nombre indica (“Primeras citas”), prepara encuentros entre 2 personas, que considera afines. Quedan a cenar y se conocen para ver si encajan, y al final, tienen que decidir si les apetece quedar otra vez y continuar la relación o no.

¿Cómo se puede utilizar?

Este programa es la excusa perfecta para “hablar de relaciones”. Por eso, es una recomendación ideal para familias que quieren hablar de esto en casa, pero no saben cómo hacerlo.

No se trata de poner el programa para verlo, sin más. La recomendación es ver el programa en familia y entonces, poder hacer comentarios y transmitir valores e información de lo que pensamos, en relación a las situaciones que se ven en el programa. También hay una cosa muy buena y es que transmite buenos valores en relación a la diversidad. Van muchas parejas de personas LGTBIQ+, de personas mayores, de culturas y lugares diferentes...

Entonces, por ejemplo, si sale una pareja de hombres y hacemos un comentario como: “Me encanta este programa porque invitan también a parejas homosexuales, que tienen los mismos derechos que cualquier pareja”. Eso es hacer una excelente educación sexual en familia, estamos transmitiendo que la diversidad es un valor y que la apoyamos. Cada familia puede decir y transmitir sus valores, lo que considere más importante. Lo bueno es que el programa da muchas oportunidades para poder hacer comentarios.

Y además, el programa por sí mismo, transmite algunas ideas que son fantásticas.

Destacamos tres:

- 1ª** “Antes de estar en pareja, hay que conocerse”. Lo que hacen en la cena es hablar, se preguntan cosas de su vida, de lo que van buscando, de sus gustos... Se preguntan sobre muchos temas.
- 2ª** “Las parejas se dan entre personas que se parecen”. Como el objetivo del programa es que las parejas se gusten, suelen invitar a personas que pueden encajar porque tienen vidas, más o menos, parecidas.
Cuando las personas coinciden en bastantes cosas es más fácil que quieran ser pareja. Ese es un buen mensaje. Por ejemplo, las mujeres y hombres con discapacidad intelectual, también se hacen pareja de personas que se les parecen “en su forma de razonar, pensar y decidir”. Esto es especialmente importante cuando hay personas con discapacidad intelectual que tienden a enamorarse de sus figuras de referencia (profesionales, voluntariado...). Con esas personas se puede tener una relación estrecha, especial, pero no una relación de pareja.
- 3ª** “Cada persona decide si quiere o no estar con la otra”. Al final de cada cita, les preguntan a las parejas si les apetece tener otro encuentro. Y cada persona dice lo que le parece. Si alguien no quiere seguir viendo a la otra persona, se lo dice y se acabó. Nadie presiona a nadie. Se respetan las decisiones de todo el mundo. Y ese mensaje, también es genial. Nadie tiene que sentir la obligación de estar con otra persona. Si te apetece, bien, pero si no te apetece, cada cual por su lado.
Educar en casa es transmitir las ideas y valores que tenemos. Sin duda, este programa, lo facilita.

5. Consentimiento, límites, violencias

5.1. Dinámica

“El semáforo corporal”

5.2. Publicación

“Guía de sensibilización sobre la violencia de género en lectura fácil”

5.3. Publicación

“Guía para actuar ante la violencia de género en el ámbito de la pareja. Lectura fácil.”

5.4. Vídeo

“Guía de buenas prácticas sobre el uso de las redes sociales”

5.5. Vídeo

“Mis espacios de relación”

5.6. Vídeo

“Me tratan y me trato, por derecho”

5.7. Vídeo

“Consentimiento sexual explicado con té”

5.8. Vídeo

“Consentimiento y comunicación”



“El semáforo corporal”



Dinámica para trabajar en grupo de manera presencial

¿Para qué sirve?

Es una herramienta visual y sencilla que ayuda a las familias a enseñar a sus hijas e hijos sobre límites corporales.

¿Cómo se hace?

Esta dinámica se utiliza para trabajar los límites corporales, para identificar hasta dónde llega su cuerpo y cómo respetar el espacio personal de los y las demás. Sería posible hacer la dinámica entre familias, para luego poder replicarla en casa. O directamente, se les podría explicar para que pudieran ponerla en práctica.

1ª PARTE

Se comienza con la pregunta **¿Qué son los límites corporales?** Los límites corporales son la conciencia de nuestros propios cuerpos y del espacio personal que necesitamos o que las y los demás necesitan. Enseñar al otro o la otra, ayuda a evitar invasiones físicas (empujones, abrazos no deseados, etc.) y promueve relaciones más respetuosas.

2ª PARTE

A partir de ahí, la idea es enseñarles que el cuerpo tiene partes muy distintas, en cuanto a lo íntimas que son. Se trataría de hacer una comparación entre los colores de un semáforo y la intimidad de las partes del cuerpo.

La explicación de los colores sería:

- **Rojo: ¡ALERTA!** Nadie puede tocar aquí. Estas son las partes privadas del cuerpo.
- **Amarillo: ¡TEN CUIDADO!** Nadie puede sobrepasarse. Estas son áreas que pueden ser tocadas solo con permiso y en situaciones apropiadas.
- **Verde: ¡ESTÁ BIEN!** Si tú estás de acuerdo y sientes comodidad. Estas son áreas que pueden ser tocadas en situaciones cotidianas, como un abrazo.

3ª PARTE

Entonces se podría jugar, por ejemplo, a colorear las distintas partes del cuerpo, según el semáforo corporal. Por ejemplo, colorear las partes privadas en rojo, las manos en amarillo y los brazos en verde. Se trataría de hablar con tu hija o hijo, sobre cada color y la intimidad del cuerpo. Quizás, lo más importante es asegurarse de que entienda que las partes privadas, en rojo, nunca se pueden tocar ni te las pueden tocar. Hay que aprender a decir “no” y buscar ayuda, si ocurren situaciones de vulneración de esa intimidad.

Está bien plantear preguntas como “¿Qué harías si alguien intenta tocarte en una zona roja?”. Hay que reforzar la importancia de decir “no”, alejarse y buscar ayuda de una persona adulta de confianza.

¿Qué materiales o recursos hacen falta?

Imprimir una hoja de trabajo con la figura del cuerpo humano.

Colores: rojo, amarillo y verde.



Guía de sensibilización sobre la violencia de género en lectura fácil



Una publicación de:
Plena Inclusión La Rioja

Pulse aquí

¿De qué trata?

Es una guía muy completa que no solo explica qué es la violencia de género, sino también por qué existe, cómo se manifiesta en distintos ámbitos (pareja, familia, sociedad, estado) y cuáles son sus causas culturales y estructurales, como el patriarcado, los estereotipos de género o el machismo. Además, ofrece una visión amplia de las distintas formas de violencia (física, psicológica, económica, sexual, social), diferenciando entre violencia activa y pasiva, y entre directa, simbólica y estructural. También analiza en profundidad el proceso de violencia en la pareja: desde el amor romántico como construcción social, hasta las etapas del maltrato (tensión, agresión, calma), para que las mujeres y quienes las rodean, puedan identificar señales tempranas y actuar a tiempo.

¿Cómo se puede utilizar?

Esta guía se puede utilizar como una herramienta educativa, de apoyo y de prevención. Es útil para:

- Mujeres que sufren violencia, ofreciéndoles información clara sobre sus derechos, opciones, recursos y estrategias de autoprotección.
- Personas del entorno (familiares, amistades, vecindario) que quieran ayudar, con consejos concretos sobre cómo actuar sin juzgar ni presionar.
- Profesionales, formadoras y formadores, que pueden usarla en talleres, charlas o actividades de sensibilización.
- Centros educativos y sociales, como material adaptado para promover la igualdad, el respeto y la detección precoz de la violencia.

Además, incluye muchos recursos: teléfonos de ayuda, servicios sociales, centros de atención a mujeres, programas específicos para menores, y enlaces a materiales interactivos, webs oficiales y aplicaciones móviles.



Guía para actuar ante la violencia de género en el ámbito de la pareja. Lectura fácil



Una publicación de:
Plena Inclusión Castilla-La Mancha

Pulse aquí

¿De qué trata?

La guía aborda tres bloques principales. El primer bloque explica qué es la violencia y cómo reconocerla. Define la violencia como el uso de la fuerza física o psicológica para obligar a otra persona a hacer lo que uno quiere. Describe las etapas de la violencia en la pareja, desde las amenazas y burlas hasta las agresiones físicas graves y el arrepentimiento persona maltratadora. También detalla las diferentes formas de violencia, incluyendo la violencia física, verbal, emocional, económica y social, y proporciona indicadores físicos, sanitarios y laborales que pueden señalar que una persona está sufriendo violencia. El segundo bloque se centra en cómo actuar ante la violencia.

Proporciona pasos concretos para actuar en caso de agresión, como ir al hospital, denunciar y planificar una huida segura. También ofrece información sobre la defensa jurídica, incluyendo cómo solicitar una orden de protección y las medidas que se pueden tomar después de conseguir el divorcio o la separación.

El tercer bloque trata sobre cómo pedir ayuda. Explica los daños que produce el maltrato, tanto psicológicos como físicos, y la importancia de buscar ayuda psicológica. También aborda las ventajas y riesgos de la ruptura de una relación violenta y proporciona señales de advertencia para detectar los primeros signos de violencia de género. Finalmente, ofrece un listado de centros y recursos disponibles en Castilla-La Mancha para ayudar a las mujeres maltratadas.

¿Cómo se puede utilizar?

Esta guía se puede utilizar para familiarizarse con los conceptos y etapas de la violencia para poder reconocerlos.

Como acción y prevención, tiene recomendaciones para actuar en caso de agresión, información de cómo denunciar y solicitar una orden de protección.

En cuanto a la búsqueda de ayuda, aparece un listado en Castilla La-Mancha para buscar apoyo, proporciona información sobre la importancia de buscar ayuda psicológica y cómo hacerlo.



Guía de buenas prácticas sobre el uso de redes sociales



Una publicación de:
Unión de Asociaciones Familiares (UNAF)

¿De qué trata?

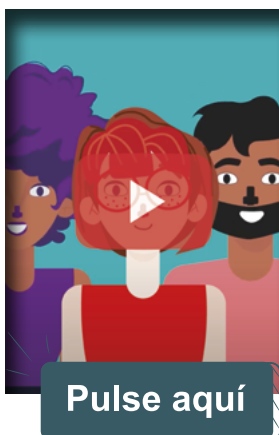
Recurso que invita a la reflexión, al diálogo y al acercamiento entre docentes, familias y niños, niñas y adolescentes en torno a las redes sociales, sus beneficios, sus riesgos y cómo prevenirlos.

Este proyecto es fruto de la colaboración de UNAF y la Universidad Europea de Madrid, concretamente del Grupo de Conocimiento-Investigación en Problemáticas Sociales (GCIPS).

¿Cómo se puede utilizar?

Documento en pdf que se puede descargar.

En la guía hay un apartado de recursos útiles para conocer con mayor profundidad las tecnologías y las redes sociales, así como descubrir más sobre sus riesgos y cómo prevenirlos. En estos recursos aparecen ejemplos de buenas prácticas y consejos para disfrutar del ámbito digital de forma segura.



“Me tratan y me trato, por derecho” (3:23 min.)



Un vídeo de:
Plena Inclusión Castilla-La Mancha

¿De qué trata?

Este vídeo aborda el **tema del abuso y el maltrato**, explicando que puede presentarse de diferentes formas: verbal, emocional, material, físico o sexual. A través del personaje de **Lorena**, se muestran ejemplos cotidianos de situaciones abusivas (en redes sociales, en el transporte público, en relaciones personales) y cómo actuar frente a ellas.

Se enfatiza que:

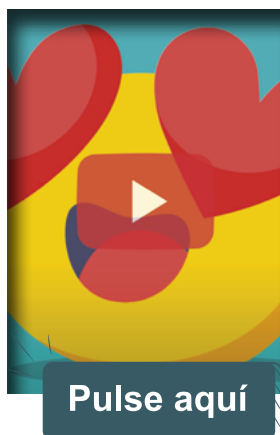
- **El abuso nunca es culpa de la víctima.**
- Es importante **detener la situación, decir “no” y pedir ayuda.**
- Una **persona de confianza** es alguien que escucha, apoya y no juzga.

¿Cómo se puede utilizar?

Es un buen recurso para enseñar a identificar situaciones de abuso y saber cómo reaccionar.

Como debate, a través de la pregunta: ¿Qué harías tú si estuvieras en el lugar de Lorena?, se puede fomentar la empatía y la reflexión sobre el respeto, los límites y el autocuidado.

También es útil identificar a las personas de confianza, es decir, pensar en quiénes son personas de apoyo y cómo acudir a ellas en caso de necesidad.



“Mis espacios de relación” (2:56 min.)



Un vídeo de:
Plena Inclusión Castilla-La Mancha

[Pulse aquí](#)

▲
Índice

¿De qué trata?

El vídeo “**Mis espacios de relación**”, aborda el respeto al cuerpo y a los espacios personales. A través del personaje de Laura, se explica qué son las **zonas íntimas**, la importancia del **consentimiento**, y cómo varían las formas de relacionarse según el tipo de vínculo. También se diferencia entre **espacios públicos y privados**, destacando el derecho a la intimidad.

¿Cómo se puede utilizar?

Este vídeo se puede visualizar con el objetivo de enseñar el consentimiento, el respeto al cuerpo propio y ajeno, y los límites personales.

- Crear debate formulando preguntas como: ¿qué son los espacios privados y públicos?, ¿por qué debemos respetar las zonas íntimas de los y las demás?, ¿cómo nos relacionamos de forma diferente con distintas personas?
- Promover la expresión personal, dibujando los propios espacios de relación (familia, amistades, comunidad) y expresar qué se siente en cada uno de ellos.



“Consentimiento sexual explicado con té” (2:54 min.)



Un vídeo de:
Blue Seat Studios

Pulse aquí

▲
Índice

¿De qué trata?

El vídeo titulado “Consentimiento sexual explicado con té”, utiliza una metáfora sencilla y visual para explicar el concepto de consentimiento sexual. A través de la analogía del té, el vídeo aborda situaciones comunes en las que se debe pedir y respetar el consentimiento, destacando la importancia de la comunicación clara y el respeto mutuo.

¿Cómo se puede utilizar?

Después de ver el vídeo, puedes hablar sobre las situaciones presentadas y cómo se aplican en la vida real y poner ejemplos (pregunta como pedirían permiso para un abrazo o para compartir algo personal).

Juego de roles: Realiza actividades de juego de roles donde los miembros de la familia practiquen pedir y dar consentimiento en diferentes situaciones. Esto ayuda a internalizar el concepto y a practicar la comunicación efectiva.



“Consentimiento y comunicación” (2:20 min.)

Un vídeo de:
VideoAMAZE



¿De qué trata?

Vídeo dirigido para trabajar con niñas y niños de edades comprendidas entre 8 y 12 años.

Trata de un oso que relata su proceso de adaptación entre los humanos, destacando la dificultad de entender las interacciones sociales, especialmente el contacto físico. A lo largo del relato, aprende sobre la importancia del consentimiento, el respeto a los límites personales, y el derecho de cada persona a decir “no” y a cambiar de opinión. Se resalta que nadie debe ser tocado sin su permiso, y que pedir ayuda es válido si alguien cruza esos límites.

¿Cómo se puede utilizar?

Este vídeo es un recurso fantástico para enseñar empatía, límites personales y el consentimiento.

Puede usarse como introducción para hablar sobre el respeto al cuerpo propio y ajeno, a la vez que puede ser un material apropiado como prevención del abuso infantil.

6. Igualdad

6.1. Dinámica

“Cambio de roles”

6.2. Publicación

“24 palabras para la igualdad”

6.3. Publicación

“La igualdad de género: mismas responsabilidades y tareas. Lectura fácil”

6.4. Vídeo

“Padres, madres y la ilusión de la igualdad de género”



“Cambio de roles”



Dinámica para trabajar en grupo de manera presencial

¿Para qué sirve?

Para promover la reflexión sobre los estereotipos de género y fomentar la empatía y la igualdad entre hombres y mujeres.

¿Cómo se hace?

INTRODUCCIÓN

Al principio, está bien hacer una breve introducción, para empezar a preguntar: ¿Qué entendemos por igualdad de género? A veces, no es fácil entender bien lo que es el sexo y el género y diferenciarlos. De manera muy básica, el sexo tiene que ver con lo biológico, con el cuerpo, mientras que el género es lo que la sociedad dice que es “más bien de hombres o de mujeres”.

1ª PARTE

Una primera pregunta para reflexionar sería: ¿Crees que hombres y mujeres tienen las mismas oportunidades en todas las áreas de la vida?

Sería interesante, centrar el debate sobre cosas significativas para el grupo, es decir, sobre cosas que les pasen a las familias. Estaría muy bien hacer un listado de cosas, de tareas y responsabilidades, que tienen las familias. Se puede hacer una “lluvia de ideas” entre todo el grupo, que digan todo lo que se les ocurra.

Por ejemplo, cosas como: “Encargarse de las comidas, la compra, la limpieza, responsabilidades sobre pagos, papeles, la ropa...”. Es importante, hablar de los cuidados, porque es muy habitual que quienes más se responsabilizan de cuidar a la familia, sean las mujeres.

2ª PARTE

Una vez que se tiene el listado de tareas y responsabilidades, hacemos grupos pequeños, de 4 ó 5 personas. Les propondremos que vayan escogiendo aquellas cosas que les resulten más importantes del listado y que decidan si esa tarea es “más de hombre”, “más de mujer” o “ambos”. Tienen que justificar por qué lo creen así.

3ª PARTE

Después, ya con todo el grupo, se trataría de compartir las conclusiones. Contar al resto, cómo ha ido el debate. Lo esencial sería analizar si las madres y padres, o hermanas y hermanos, tienen las mismas tareas o responsabilidades.

Si no es así, habrá que plantear la pregunta de: ¿Por qué creen que hay esas diferencias, que las mujeres y los hombres, tienen roles diferentes?

Es interesante reflexionar sobre eso, sobre el origen de esas diferencias. Siempre hay personas que desafían o se escapan de esos estereotipos de género. Hombres que hacen cosas que se entienden como que “son más de mujeres” y viceversa. Esto quiere decir que, en realidad, el género es muy flexible, que los estereotipos y los roles de género que hay en la sociedad, se pueden cambiar y vivir de otra manera. ¡Ese es el objetivo!

Una frase final de reflexión, podría ser la de: “La igualdad no es que todos y todas seamos iguales, sino que tengamos las mismas oportunidades para vivir la vida, para hacer las cosas”.

¿Qué materiales o recursos hacen falta?

Materiales para hacer el listado de “tareas y responsabilidades familiares”.



24 palabras para la igualdad



Una publicación de:
Plena Inclusión España

¿De qué trata?

Esta guía quiere animar e inspirar a promover la igualdad. Su estructura es sencilla: Cada letra lleva aparejada una palabra y juntas forman un capítulo. Cada capítulo ofrece: una frase inspiradora de una mujer u hombre relevantes; una explicación de qué es, qué significa esa palabra; ejemplos que ayudan a comprender mejor; propuestas de prácticas y acciones para hacer las familias, y por último, referencias con enlaces para saber más.

¿Cómo se puede utilizar?

Se puede recorrer de palabra a palabra, en orden o saltando de unas a otras, como en un juego, como el juego del Jenga que ha inspirado sus ilustraciones. Hay temas transversales que atraviesan toda la guía y están presentes a lo largo de todo el texto: igualdad de género, inclusión, derechos, diversidad...

En los 24 capítulos se proponen otros tantos temas para trabajar, actuar y conseguir una cultura de igualdad. Si se dedica un mes a cada tema, al cabo de dos años (24 meses) se habrán abordado todos y se podrán lograr cambios significativos.

La defensa y la práctica de la igualdad no son cuestiones ni aburridas, ni “de mujeres”. Son apasionantes oportunidades de reencuentro entre mujeres y hombres para generar esas transformaciones personales y sociales ¡tan necesarias! y para construir juntas-juntos el mundo que queremos.



La igualdad de género: mismas responsabilidades y tareas. Lectura fácil



Una publicación de:
Plena Inclusión Madrid

Pulse aquí

¿De qué trata?

La desigualdad entre hombres y mujeres existe en la actualidad. Esta desigualdad se llama desigualdad de género. En este documento vamos a hablar sobre los conceptos más importantes para entender las desigualdades de género. Las personas podemos cambiar algunas situaciones si conocemos las desigualdades. En este documento se habla sobre: el sistema sexo-género, la corresponsabilidad, la violencia de género, las masculinidades, las relaciones sanas y positivas.

¿Cómo se puede utilizar?

Además de conceptos teóricos relacionados con la igualdad, la guía tiene ejercicios prácticos y audiovisuales que puede ayudar a la reflexión, tanto de manera individual como grupal. Puede ser muy buena herramienta para utilizar en familia también. La guía permite romper los estereotipos de género, anima a la reflexión y toma de conciencia.



“Padres, madres y la ilusión de igualdad de género” (9:53 min.)



Un vídeo de:
AJ+ Español

▲
Índice

¿De qué trata?

Aunque habla de la paternidad en Latinoamérica, es extrapolable a nuestro país. Está cambiando: cada vez más, los padres se interesan por involucrarse en el cuidado y la crianza de sus hijos e hijas. Pero ¿es suficiente para reducir la desigualdad de género en el hogar?

¿Cómo se puede utilizar?

El vídeo se puede utilizar para reflexionar en grupo sobre la igualdad de género en el hogar, hablar sobre la corresponsabilidad en las tareas entre padres y madres. Es una buena herramienta para poder establecer también estrategias y poder crear nuevas maneras de plantearnos la maternidad y la paternidad con una perspectiva de género.

7. Derechos sexuales y reproductivos

7.1. Dinámica “Mis derechos, mi voz”

7.2. Publicación “Tienes derechos sexuales y reproductivos, ¿lo sabes?
Lectura fácil”

7.3. Publicación “Derechos sexuales y reproductivos de las personas
con discapacidad intelectual o del desarrollo.
Lectura fácil”

7.4. Vídeo “Antonio y Cristina, vida en pareja”

7.5. Vídeo “Como denunciar un delito o una agresión”



“Mis derechos, mi voz”



Dinámica para trabajar en grupo de manera presencial

¿Para qué sirve?

Esta dinámica sirve para sensibilizar al grupo sobre los derechos sexuales y reproductivos, reconocer su importancia y promover el ejercicio informado y libre de estos derechos.

¿Cómo se hace?

1ª PARTE

Al principio habría que hacer una pequeña introducción, donde podemos hablar sobre ¿Qué son los derechos sexuales y reproductivos? Ejemplos: derecho a decidir sobre el propio cuerpo, a una vida libre de violencia sexual, a recibir educación sexual, a acceder a servicios de salud reproductiva, a decidir si tener hijos o hijas o no, y cuándo, etc.

2ª PARTE

Se realizan tarjetas con los diferentes derechos. Se pueden llevar ya preparadas o incluso el grupo puede hacerlas y así, ir aprendiendo cuáles son esos derechos. Cuando tenemos las tarjetas, las colocamos en el suelo, repartidas por todo el espacio. Entonces, damos la consigna de caminar por la sala y cuando se diga: ¡Alto! cada participante ha de ir hacia el derecho que le resulte más importante y quedarse frente a él.

3ª PARTE

Entonces, comienza el debate. Pediremos a quienes eligieron cada uno de los derechos, que comenten por qué lo consideran importante. Se pueden ir haciendo distintas preguntas que lleven al grupo a reflexionar sobre cómo viven estos derechos sus hijas e hijos.

Algunas posibles preguntas serían: ¿Cuál crees que es el derecho más vulnerado para ellas y ellos? ¿Cuál te gustaría que se promoviera más en su entorno, en su centro? ¿Cuál crees que es menos comprendido? ¿Qué barreras enfrentan algunas personas para ejercerlos?

¿Qué podríamos hacer para promoverlos en nuestra comunidad?

¿Qué materiales o recursos hacen falta?

Tarjetas con los derechos o papel y bolígrafos, para hacerlas.



“Tienes derechos sexuales y reproductivos ¿Lo sabes?”



Una publicación de:
DINCAT. Plena Inclusión Catalunya

¿De qué trata?

Trata sobre informar y sensibilizar a las personas con discapacidad intelectual sobre sus derechos sexuales y reproductivos de manera clara, accesible y adaptada.

Es una herramienta para informar, sensibilizar y proteger derechos, ayudando a que las personas con discapacidad intelectual comprendan mejor su sexualidad y tomen decisiones informadas, libres y responsables.

Para las familias conocer estos derechos es fundamental para poder apoyar a sus hijos e hijas en tomar decisiones libres y responsables, proteger frente a abusos y violencia, garantizar la igualdad y dignidad, favorecer el bienestar y la salud y empoderar a las personas. En definitiva, son esenciales para vivir una vida libre, segura, saludable y feliz.

¿Cómo se puede utilizar?

1. Esta guía puede utilizarse para realizar lectura en grupo

- Leer la guía en voz alta, por partes, con el grupo.
- Hacer pausas para comentar y asegurarse de que todo el grupo entiende.
- Usar apoyos visuales (imágenes, carteles, gestos) si es necesario.

2. Debates o charlas abiertas

- Después de leer cada parte, abrir una conversación sobre el tema: Ejemplo.
¿Qué es el consentimiento? ¿Qué hago si no quiero algo?
- Respetar que cada persona pueda compartir o no sus opiniones personales.

3. Talleres de reflexión

Organizar pequeños talleres basados en los temas de la guía, por ejemplo:

- Mi cuerpo, mis decisiones (autonomía y respeto).
- Decir sí, decir no (aprendiendo a poner límites).
- Qué necesito saber para cuidar mi salud sexual (prevención, autocuidado).

5. Creación de materiales propios con nuestros hijos e hijas

- A partir de lo aprendido en la guía, el grupo puede hacer:
- Murales con frases importantes.
- Dibujos sobre “mis derechos”.
- Carteles o trípticos sencillos para difundir el mensaje.

6. Uso individualizado

- Si hay personas que necesitan apoyo más personalizado, trabajar la guía en sesiones individuales, adaptando el ritmo y la forma de explicar.



“Derechos sexuales y reproductivos de las personas con discapacidad intelectual o del desarrollo”



Una publicación de:

LIBER. Asociación de entidades de apoyo a la toma de decisiones

¿De qué trata?

Es un recurso más en lectura fácil que busca informar y empoderar a las personas con discapacidad intelectual o del desarrollo sobre sus derechos, en el ámbito de la sexualidad y la reproducción. Ha sido elaborada con la participación activa de mujeres con discapacidad, quienes compartieron sus experiencias y necesidades para garantizar que el contenido sea accesible y relevante. La guía ofrece información clara y sencilla sobre: el derecho a conocer y decidir sobre el propio cuerpo, la importancia del consentimiento en las relaciones, el respeto a la diversidad sexual y de género, el acceso a la salud sexual y reproductiva, la prevención de abusos y la protección frente a la violencia, la posibilidad de formar relaciones afectivas y decidir sobre la maternidad o paternidad.

¿Cómo se puede utilizar?

Esta guía puede utilizarse de forma muy práctica en diferentes entornos, dependiendo de si trabajas con personas con discapacidad, profesionales o familias.

1. Lectura en grupo

Leer la guía en voz alta, en pequeñas partes. Hacer pausas para explicar conceptos importantes (como “consentimiento”, “respeto”, “salud sexual”). Asegurarte de que todos y todas entienden (puedes usar ejemplos cotidianos o imágenes de apoyo).

2. Talleres temáticos

Organizar talleres específicos sobre temas de la guía, por ejemplo:

Mi cuerpo y mis decisiones. Relaciones afectivas y consentimiento. Cómo pedir ayuda si alguien me hace daño. Cada taller puede tener dinámicas, juegos de rol, vídeos, etc.

3. Debates o conversaciones abiertas

Después de leer un apartado, plantear preguntas abiertas:

¿Qué significa para ti respetar a los demás?, ¿Qué harías si alguien no respeta tu decisión?, ¿Qué derechos crees que son más importantes para ti?

4. Formación de profesionales y familias

Utilizar la guía en cursos de formación para: Entender la importancia de la educación sexual inclusiva. Aprender a respetar la autonomía afectiva de las personas con discapacidad. Dar herramientas para prevenir abusos.



“Antonio y Cristina, vida en pareja” (1:40 min.)



Un vídeo de:
Plena Inclusión Canarias

¿De qué trata?

Antonio y Cristina nos cuentan su historia de amor y la necesidad de garantizar que todo el mundo tenga las mismas oportunidades de participar en todos los aspectos de la vida, al máximo de sus capacidades y deseos.

¿Cómo se puede utilizar?

Este vídeo puede ser un recurso para utilizar al hablar de los derechos sexuales y reproductivos, ya que trata el tema del amor, el respeto mutuo y la igualdad de derechos. Puede servir para generar diálogo sobre por qué algunas personas no aceptan ciertas relaciones y enseñar que el derecho a amar, elegir pareja y ser tratado con dignidad, es universal.



“Como denunciar un delito o una agresión” (3:12 min.)



Un vídeo de:
Fademga Plena Inclusión

Pulse aquí

¿De qué trata?

El vídeo explica de forma clara y accesible que las personas con discapacidad intelectual o del desarrollo también pueden ser víctimas de delitos, como el acoso o el abuso. Se presenta el caso de Sara, una joven que sufre acoso por parte de un vecino, y se le guía paso a paso sobre cómo poner una denuncia: desde buscar a una persona de confianza, hasta ir a la comisaría, explicar los hechos y firmar el documento.

¿Cómo se puede utilizar?

Es un vídeo para trabajar con las personas con discapacidad intelectual o del desarrollo y poder reflexionar acerca del derecho a denunciar.

Se puede crear debate a través de preguntas como: ¿Qué le pasó a Sara?, ¿que hizo bien?, ¿quién la ayudó?, ¿tú sabrías que hacer si algo así te pasa?

Otra forma sería plantear situaciones (ejemplo: un vecino te hace sentir incomodidad, alguien te toca sin permiso) y hacer la pregunta ¿eso está bien o mal?, ¿qué harías?

10.3. Recursos para informar y derivar a las familias



1. Red de Sexualidad e Igualdad

Desde Plena Inclusión Castilla-La Mancha, nos comprometemos a brindar acompañamiento y apoyo integral a las personas con discapacidad intelectual o del desarrollo, así como a sus familias y redes de apoyo, con el objetivo de que puedan desarrollar sus proyectos de vida en relación con su sexualidad. Al mismo tiempo, nos proponemos integrar la perspectiva de género en todas nuestras acciones, reconociendo la vulnerabilidad específica de las mujeres y promoviendo acciones que fomenten la equidad entre hombres y mujeres.

Nuestra labor se centra en atender, educar, dialogar, participar y ofrecer apoyos personalizados a las personas con discapacidad intelectual o del desarrollo, considerando que estas acciones son una necesidad imperante y una finalidad en sí mismas. En todo momento, tenemos presente el principio de calidad de vida y el respeto irrestricto a los derechos humanos de todas las personas, buscando así contribuir activamente a la construcción de una sociedad más inclusiva y justa para todos y todas.



2. Asociación Sexualidad y Discapacidad

La Asociación Sexualidad y Discapacidad es una entidad de ámbito estatal, sin ánimo de lucro, cuyo objetivo fundamental es llevar a cabo acciones que contribuyan a atender, educar y prestar apoyos a las sexualidades de las personas con discapacidad y/o diversidad funcional, personas en situación de dependencia, así como la de otros colectivos en riesgo de exclusión social.

Desarrollan proyectos de gran proyección como “Construyendo sexualidades” y “Personas y proyectos de vida”. Elaboran y publican materiales como “NEEducaSEX”, un completísimo programa educativo para alumnado con necesidades educativas especiales.

Realizan formaciones, talleres, charlas, asesoramientos y es la Asociación que nos ha acompañado y formado en los últimos años, formando parte de la Red de Sexualidad e Igualdad de Plena Inclusión Castilla-La Mancha.



3. Asexórate

La Asociación Asexórate, con sede en Albacete, trabaja desde 2001 en la promoción de los derechos sexuales y reproductivos, la educación afectivo-sexual, la promoción de salud sexual y la prevención de la violencia de género.

Dirige sus programas a todo tipo de población: jóvenes, mayores, familias, profesionales, personas con discapacidad, personas con discapacidad, LGTBIQ+, personas con enfermedades crónicas, entre otras.

Entre sus proyectos destacan el “QuiéremeBien” que aborda el fomento de relaciones positivas en adolescentes, “Diversas Capacidades, diversas sexualidades”, que se centra en acompañar a personas con discapacidad y a sus familias en el autoconocimiento sobre cuestiones de sexualidad, promoviendo su autonomía y la toma de decisiones y el Proyecto Helena, que trata de mejorar la calidad de vida de personas con enfermedad crónica o dolor crónico trabajando sobre la recuperación de su vivencia sexual y el cuidado de su erótica.



4. Servicio de Atención Integral a personas LGTBI (SAI LGTBI CLM)

El Servicio de Igualdad en la Diversidad LGTBI es la unidad administrativa dependiente de la Consejería de Igualdad de la Junta de Comunidades de Castilla-La Mancha que, desde el año 2022, tiene atribuidas las competencias relacionadas con la planificación y el desarrollo de las políticas en materia de igualdad de trato, de oportunidades y no discriminación de las personas pertenecientes al colectivo LGTBI, con el objetivo de llevar a cabo el desarrollo de la Ley 5/2022, de 6 de mayo de Diversidad Sexual y Derechos LGTBI en Castilla-La Mancha y la puesta en marcha de los recursos y programas necesarios para su implementación.



5. Recursos útiles en lectura fácil

Aquí podréis encontrar recursos útiles en lectura fácil, para poder compartir con vuestros hijos e hijas. Es una recopilación de materiales que desde diferentes entidades de la discapacidad se han elaborado en estos años. Podrás encontrar materiales sobre:

1. Conocimiento del propio cuerpo. Autoconocimiento.
2. Intimidad corporal: el cuerpo y sus límites.
3. Tiempos y espacios para la intimidad personal.
4. Autoconcepto y autoestima. Construcción de identidades. Expresiones de género.
5. Orientaciones sexuales. Atracción afectivo-romántica y atracciones erótico-sexuales.
6. Erótica. Expresiones. Deseos, Conductas, fantasías.
7. Salud sexual y salud reproductiva.
8. Relaciones interpersonales. Ética relacional.
9. Derechos sexuales y derechos reproductivos.

Anexo

Formulario 1

Formulario para FAMILIARES de NIÑAS y NIÑOS de 0 a 12 años y que utilizan, en mayor o menor medida, la COMUNICACIÓN VERBAL.

¿Qué es lo que más te interesa de la SEXUALIDAD?

Puedes marcar todas las respuestas con las que te identifiques. O también no marcar ninguna. Aquí no hay que acertar ni adivinar nada, se trata de que nos indiques las cosas que te generan dudas y te interesan.

1. ¿Te gustaría conocer más sobre educación afectiva y sexual en edades tempranas?

- ☐ Si porque desconozco que se puede trabajar en estas edades.
- ☐ Me gustaría saber más, para ir haciéndome a la idea, pero creo que aún es pronto para empezar.
- ☐ Ahora tengo otras inquietudes, esto lo relacionaba más a partir de la adolescencia.
- ☐ Otras.

2. ¿Tienes dudas sobre qué y cómo hablar de sexualidad con tu familiar?

- ☐ No sé bien en qué momento debería de empezar a hablar de esto.
- ☐ Me gustaría saber cómo hacerlo, no tengo claro lo que le debería contar.
- ☐ Esperaré a que me pregunte cosas. Hasta ese momento no creo que tenga que contarle nada.
- ☐ Otras.

3. ¿Te gustaría saber qué cosas puede ir aprendiendo para conocer mejor su cuerpo?

- ☐ Me gustaría saber cómo ir hablándole y enseñándole cosas de su cuerpo adecuadas a su edad.

- ☐ No había pensado hasta ahora en la importancia de que conociera mejor su cuerpo.
- ☐ Me parece que con lo que sabe es suficiente para su edad.
- ☐ Otras.

4. ¿Te interesa saber como enseñarle intimidad y prevención de posibles situaciones de invasión?

- ☐ Me interesa aprender a transmitirle la importancia de los límites de su cuerpo.
- ☐ Me preocupa que aprenda a respetar los límites de las demás personas.
- ☐ Tengo dudas de cuándo deberíamos empezar a enseñarle estas cosas.
- ☐ Otras.

5. ¿Te parece interesante saber cosas sobre cómo ayudarle a cuidar su imagen personal?

- ☐ No creo que eso tenga que ver con la sexualidad.
- ☐ Es muy peque para pensar en esto, de momento le cuidamos y siempre tiene buena imagen.
- ☐ Me gustaría saber cómo enseñarle que esto es importante y tiene que saber cuidarse bien.
- ☐ Otras.

6. ¿Te gustaría saber qué hacer cuando se toca los genitales?

- ☐ Tengo dudas y me gustaría tener claro lo que tengo que hacer.
- ☐ Me preocupa que se pueda convertir en algo muy repetitivo y fuera de control.
- ☐ No es nuestro caso, aunque me gustaría saber qué hacer si llega esa situación.
- ☐ Otras.

7. ¿Tienes cualquier otra duda, inquietud o interés?

Formulario 2

Formulario para FAMILIARES de NIÑAS y NIÑOS de 0 a 12 años con GRANDES NECESIDADES DE APOYO que se EXPRESAN con su cuerpo, su mirada, sus actitudes, sus gestos...

¿Qué es lo que más te interesa de la SEXUALIDAD?

Puedes marcar todas las respuestas con las que te identifiques. O también no marcar ninguna. Aquí no hay que acertar ni adivinar nada, se trata de que nos indiques las cosas que te generan dudas y te interesan.

1. ¿Te gustaría conocer más sobre educación afectiva y sexual en edades tempranas?

- ☐ Si porque desconozco que se puede trabajar en estas edades.
- ☐ Me gustaría saber más, para ir haciéndome a la idea, pero creo que aún es pronto para empezar.
- ☐ Ahora tengo otras inquietudes, esto lo relacionaba más a partir de la adolescencia.
- ☐ Otras.

2. ¿Tienes dudas sobre cómo hacer educación afectiva y sexual con tu familiar?

- ☐ No sé bien en qué momento debería de empezar a hablar de esto.
- ☐ Me gustaría saber cómo hacerlo, no tengo claro lo que le debería contar.
- ☐ Esperaré a que me pregunte cosas. Hasta ese momento no creo que tenga que contarle nada.
- ☐ Otras.

3. ¿Te gustaría saber qué cosas puede ir aprendiendo para conocer mejor su cuerpo?

- ☐ No había pensado hasta ahora en la importancia de que conociera mejor su cuerpo.
- ☐ Me gustaría saber cómo enseñarle cosas de su cuerpo, aunque no se lo pueda explicar con palabras.

- ☐ Me gustaría saber con antelación, qué hacer cuando empiece a madurar y cambiar su cuerpo.
- ☐ Otras.

4. ¿Te interesa saber como enseñarle intimidad y prevención de posibles situaciones de invasión?

- ☐ Me gustaría saber cómo enseñarle los límites de su cuerpo y prevenir situaciones de invasión de su intimidad.
- ☐ Me preocupa que aprenda a respetar los límites de las demás personas.
- ☐ Tengo dudas de cuándo deberíamos empezar a enseñarle estas cosas.
- ☐ Otras.

5. ¿Te parece interesante saber cosas sobre cómo enseñarle a cuidar su imagen personal?

- ☐ No creo que eso tenga que ver con la sexualidad.
- ☐ Es muy peque y es algo que no le interesa.
- ☐ Me gustaría saber cómo enseñarle que esto es importante y tiene que saber cuidarse.
- ☐ Otras.

6. ¿Te gustaría saber qué hacer cuando se toca los genitales?

- ☐ Tengo dudas y me gustaría tener claro lo que tengo que hacer.
- ☐ Me preocupa que se pueda convertir en algo muy repetitivo y fuera de control.
- ☐ No es nuestro caso, aunque me gustaría saber qué hacer si llega esa situación.
- ☐ Otras.

7. ¿Tienes cualquier otra duda, inquietud o interés?

Formulario 3

Formulario para FAMILIARES de PERSONAS a partir de 12 años y que utilizan, en mayor o menor medida, la COMUNICACIÓN VERBAL.

¿Qué es lo que más te interesa de la SEXUALIDAD?

Puedes marcar todas las respuestas con las que te identifiques. O también no marcar ninguna. Aquí no hay que acertar ni adivinar nada, se trata de que nos indiques las cosas que te generan dudas y te interesan.

1. ¿Te gustaría tener más información sobre lo que es hacer educación afectiva y sexual y cómo hacerla desde la familia?

- ☐ Sí, porque, aunque me hago una idea, no tengo muy claro en qué consiste la educación afectiva y sexual con mi familiar.
- ☐ No lo considero necesario en este momento porque creo que mi familiar, no tiene interés ni necesidades de este tipo.
- ☐ Si, porque no sé bien cómo tratar estos temas con naturalidad y sin incomodar.
- ☐ Otras.

2. ¿Tienes dudas sobre qué y cómo hablar de sexualidad con tu familiar?

- ☐ No sé bien en qué momento debería hablar de esto.
- ☐ Me gustaría saber cómo hacerlo, no tengo claro lo que le debería contar.
- ☐ Esperaré a que me pregunte cosas. De momento no creo que necesite que le cuente nada.
- ☐ Otras.

3. ¿Te interesa saber cómo hablar con tu familiar sobre la intimidad, el respeto a los límites personales y la prevención de abusos?

- ☐ Tengo dudas de cómo enseñarle intimidad en casa.
- ☐ Me gustaría poder abordar estos temas con naturalidad y aprender estrategias para ayudarle a poner límites de forma adecuada.
- ☐ También me preocupa enseñarle a respetar los límites de otras personas.
- ☐ Otras.

4. ¿Te parece interesante saber cosas sobre cómo ayudarle a cuidar su imagen personal?

- ☐ No creo que eso tenga que ver con la sexualidad.
- ☐ Me gustaría saber qué consejos darle para que le dé más valor y cuide mejor su imagen personal.
- ☐ Necesitaría más información porque a veces no sé bien cómo actuar (si dejarle que decida, no dejarle, quitarle importancia, darle más...)
- ☐ Otras.

5. ¿Tienes dudas sobre cómo ayudar a tu familiar para que pueda tener y disfrutar bien de sus espacios íntimos para la masturbación?

- ☐ Me gustaría saber más sobre cómo tratar estos temas, sin tabúes y con naturalidad.
- ☐ Me preocupa que pueda estar viendo pornografía y no sé bien si tendríamos que hacer algo.
- ☐ No tengo dudas al respecto, no es un tema que esté presente o que necesite algún tipo de ayuda.
- ☐ Otras.

6. ¿Te interesa saber cómo ayudarle con las relaciones afectivas de pareja?

- ☐ Me preocupa que esas relaciones le hagan sufrir, porque se obsesione o no le traten bien.
- ☐ Me preocupa el tema de las redes sociales, que puedan engañarle.
- ☐ No sé bien cómo tratar el tema porque se lía mucho con estas cosas y me cuesta saber cómo le puedo ayudar.
- ☐ Otras.

7. ¿Tienes dudas o preocupaciones con el tema de las relaciones “íntimas”?

- ☐ Me preocupa porque está teniendo o quiere tener este tipo de relaciones, pero no sé si tiene la preparación e información necesarias.
- ☐ Me preocupa mucho que pueda tener malas experiencias, que le engañen o pueda sufrir algún tipo de abuso.

- ☐ Me preocupa que pudiese haber un embarazo o cualquier otro problema de la salud sexual.
- ☐ Otras.

8. ¿Tienes cualquier otra duda, inquietud o interés?

Formulario 4

Formulario para FAMILIARES de PERSONAS a partir de 12 años con GRANDES NECESIDADES DE APOYO, que se EXPRESAN con su cuerpo, su mirada, sus actitudes, sus gestos...

¿Qué es lo que más te interesa de la SEXUALIDAD?

Puedes marcar todas las respuestas con las que te identifiques. O también no marcar ninguna. Aquí no hay que acertar ni adivinar nada, se trata de que nos indiques las cosas que te generan dudas y te interesan.

1. ¿Te interesaría saber más sobre cómo hacer educación afectiva y sexual?

- ☐ Tengo dudas de si esto es necesario con mi familiar. De hecho, mientras no haya alguna situación complicada, creo que es mejor que las cosas sigan tranquilas.
- ☐ No tengo muy claro en qué consiste esa educación, al no poder hablar y explicarle cosas, se me hace difícil.
- ☐ Me interesaría saber en qué consiste, porque las cosas que he escuchado o imagino, no me sirven para mi familiar.
- ☐ Otras.

2. ¿Te interesa saber más sobre cómo poder enseñarle intimidad, que hay límites y así, prevenir posibles situaciones de invasión o abuso?

- ☐ Es uno de mis mayores intereses.
- ☐ Me preocupa bastante porque como no nos lo puede contar, no sé cómo protegerle o prevenir esas situaciones.
- ☐ Me preocupa que no aprenda a respetar la intimidad y los límites de otras personas.
- ☐ Otras.

3. ¿Te parece interesante saber cosas sobre cómo enseñarle a cuidar su imagen personal?

- ☐ No creo que eso tenga que ver con la sexualidad.
- ☐ Me gustaría saber cómo enseñarle que esto es importante y tiene que saber cuidarse.

- ☐ No le da ninguna importancia a su imagen personal, así que, no es un tema que me interese.
- ☐ Otras.

4. ¿Tienes dudas sobre qué y cómo hacer cuando tiene ganas de tocar sus genitales?

- ☐ Me inquieta por si eso se puede convertir en algo fuera de control.
- ☐ Me preocupa que esas conductas ocurran en cualquier parte, delante de gente.
- ☐ Me genera muchas dudas saber cómo se les puede ayudar y enseñar a disfrutar bien de la masturbación.
- ☐ Otras.

5. Hay quienes se preocupan cuando su familiar con discapacidad intelectual, parece no tener deseo. ¿Te pasa esto?

- ☐ No es nuestro caso.
- ☐ Si que ocurre esto, pero no le doy importancia, entiendo que es algo normal.
- ☐ Si, me inquieta que no tenga experiencias de placer sexual y eso sea negativo o se pierda esa oportunidad.
- ☐ Otras.

6. ¿Te genera inquietud pensar que tu familiar no va a poder disfrutar de la experiencia de tener pareja?

- ☐ No creo que eso sea algo importante en su vida y no pasa nada por no tener pareja.
- ☐ Si, me parece que perderse esa vivencia es una pena.
- ☐ Yo creo que habría que hacer todo lo posible para que, a su manera, pueda vivir esa experiencia y me gustaría saber si eso es posible y cómo hacerlo.
- ☐ Otras.

7. ¿Tienes cualquier otra duda, inquietud o interés?

