

ROTA FOLIO DE

Educación Integral en Sexualidad



**Padres / Madres
Cuidadores**

www.hi-lac.org

Con el apoyo de:



Bélgica
socio para el desarrollo



Las y los jóvenes con discapacidad tienen derecho a vivir y disfrutar de su sexualidad

Importante brindar educación integral de la sexualidad apropiada y accesible

- Para comprender los sentimientos y fantasías.
- Para relacionarse con las y los demás.
- Para desarrollar vínculos de cariño y ser correspondidos en nuestra necesidad de afecto.
- Para protegerse de situaciones de riesgo de violencia y vulneración de nuestros derechos.

Recomendaciones

Discapacidad Intelectual

Comprender aspectos de la sexualidad puede requerir más tiempo.

- Usar un lenguaje simple y claro con mensajes cortos para una mejor comprensión.
- Reiterar lo que decimos las veces que sea necesario.
- Usar de imágenes, pictogramas e iconos.



Discapacidad Auditiva

Brindar información y educación a través de:

- Sistemas de comunicación a través de la Lengua de señas, señas naturales y/o escrito.
- Apoyarse en la comunicación a través de los movimientos, expresión corporal y gestual.



Discapacidad Visual

Ayudamos a comprender la sexualidad y el cuerpo a través de:

- Materiales con relieve
- Información en Braille
- Información a través de historias que podamos transmitir acerca del amor, los sentimientos y la sexualidad



Discapacidad Física

Es importante apoyar en la aceptación y fortalecer su autoimagen corporal afirmando que todos los cuerpos son únicos y valiosos.



Afectividad

Es nuestra habilidad para sentir amor, cariño, amistad y respeto por los demás.

Erotismo

La forma en que damos y recibimos placer. Involucra todos los sentidos (tacto, vista, olfato, gusto y oído).

Género

Es la forma en que la sociedad define los roles, comportamientos y atributos de niñas, niños, mujeres y hombres. El género es algo que se construye socialmente y no se determina biológicamente.

Reproducción

Es la capacidad que tenemos Mujeres y hombres de dar vida a un nuevo ser humano. Tiene que ver con nuestros órganos reproductivos y nuestra decisión sobre si queremos tener o no hijas/os.

Rompiendo mitos sobre la Sexualidad y Discapacidad

1

Las personas con discapacidad no pueden tener relaciones sexuales satisfactorias ni orgasmos.

FALSO X

Muchas personas con discapacidad tienen relaciones sexuales satisfactorias y experimentan orgasmos. La sexualidad es diversa y cada persona experimenta su sexualidad de manera única.

2

Las personas con discapacidad no resultan atractivas sexualmente.

FALSO X

La atracción sexual es subjetiva y personal, y las personas con discapacidad pueden ser atractivas como otras personas.

3

La sexualidad comienza en la pubertad

FALSO X

La sexualidad empieza en la infancia y es parte integral de la persona.

4

Es mejor no despertar el interés sexual en las personas con discapacidad porque son inocentes.

FALSO X

Las personas con discapacidad tienen el derecho a explorar y expresar su sexualidad de forma sana y segura. Este mito puede llevar a la sobreprotección impidiendo el desarrollo de una vida sexual sana.

6

A las mujeres con discapacidad hay que esterilizarlas para que no tengan hijos.

FALSO X

Las mujeres con discapacidad tienen el derecho a decidir sobre su reproducción y a acceder a información y recursos para la planificación familiar si así lo eligen.

7

La masturbación es dañina y produce acné, ceguera, etc. Las niñas/os no se masturban.

FALSO X

La masturbación es natural y común. Este mito solo crea culpa y vergüenza, impide el autoconocimiento y la comunicación sexual abierta.

Los mitos acerca de la sexualidad crean barreras porque cuando los niños/as y jóvenes con discapacidad no pueden disfrutar de sus derechos sexuales y reproductivos, no pueden crecer física, emocional y socialmente sanos.

2

Con el apoyo de:



Bélgica
socio para el desarrollo



De qué temas hablamos con las niñas, niños y adolescentes con discapacidad?

2 a 9 años

- De las diferencias entre niños y niñas.
- De las partes del cuerpo.
- De cómo nacen los niños.
- De los lugares y conductas públicas y privadas.
- De los modos de reconocer y decir NO ante contactos incorrectos.
- De la masturbación.

10 a 14 años

- De la menstruación y otras transformaciones típicas del periodo de la pubertad.
- De los sentimientos y emociones relacionadas con el deseo.
- De la orientación sexual.
- Del enamoramiento y noviazgos sin violencia.
- De los juegos pre-sexuales y sexuales.
- De las relaciones interpersonales.

15 en adelante

- De las diferencias entre sexo y amor.
- De las infecciones de transmisión sexual y de las formas de prevenirlas.
- De la sexualidad responsable y anticoncepción.
- De las responsabilidades que implica ser madre o padre.



3

Mi cuerpo está cambiando

Cambios Sociales

- Crece un interés particular por establecer relaciones con personas ajenas a la familia.
- La amistad y el noviazgo empiezan a cobrar especial importancia.

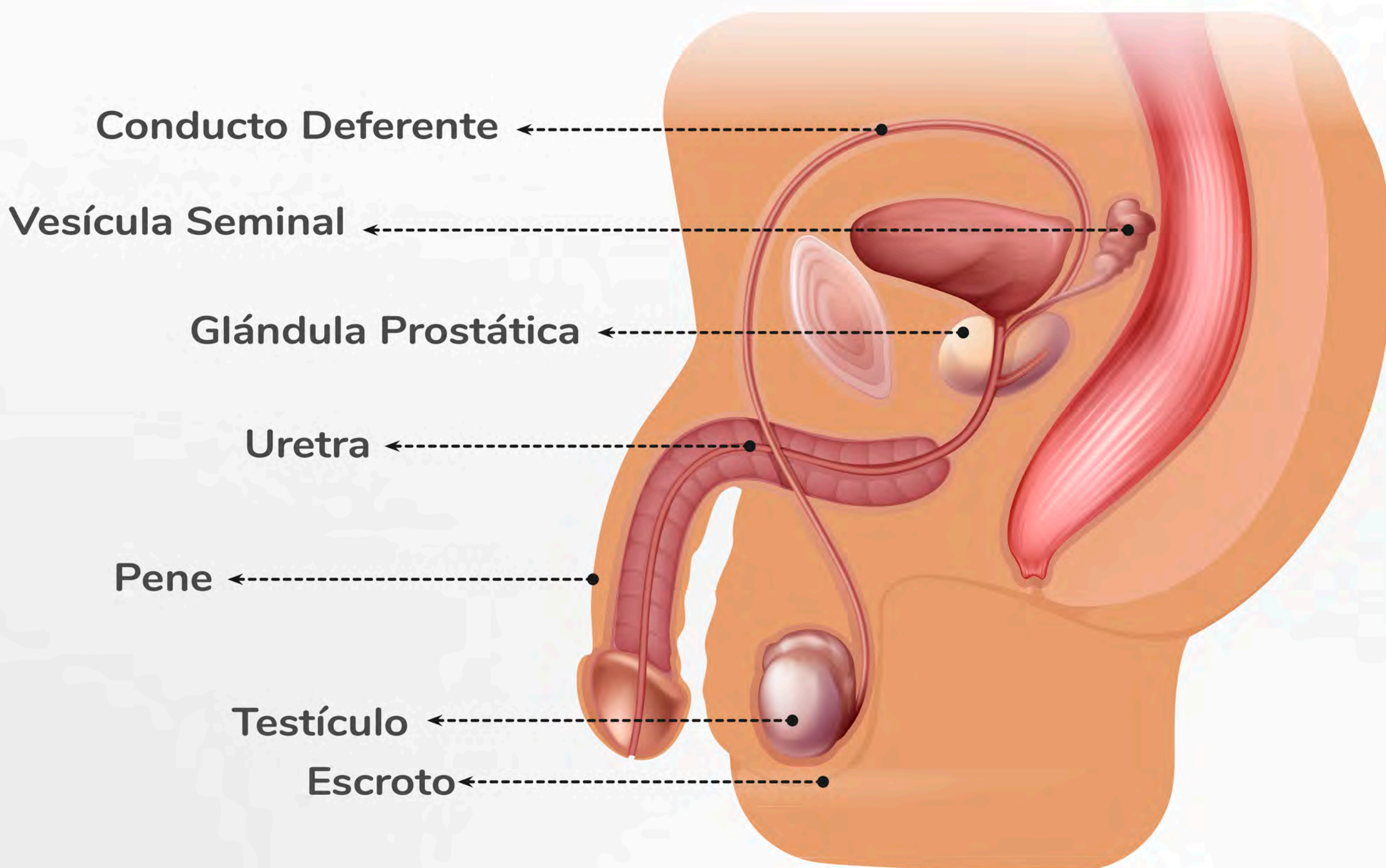
Cambios Físicos

- En las mujeres. Aparece la menstruación, crece el busto y las caderas, aparece vello en las axilas y alrededor de la vagina.
- En los hombres. Aparece la eyaculación (torarquía), cambios en la voz, crecen los pectorales, aparece vello en las axilas y alrededor del pene.

Cambios Emocionales

- Crece la necesidad de autonomía, buscan tener su propio espacio, tomar sus decisiones, experimentar y descubrir el mundo por sí mismos.
- A veces sienten tristeza por lo que dejan atrás (identidad de la infancia, el juego, vivencias familiares, la sensación de seguridad); otras veces, pueden sentirse incómodos con los cambios en sus cuerpos; y no es raro que se sientan frustrados cuando perciben rechazo o la sensación de no encajar en ningún lugar.
- Sienten un mayor interés por las relaciones amorosas y sexuales.

Conociendo los órganos reproductivos del hombre



La sexualidad humana es amplia y diversa!

Con la orientación y asistencia adecuada, los hombres con y sin discapacidad pueden disfrutar de una sexualidad saludable, libre, placentera y segura



Conocer los órganos sexuales masculinos y saber sobre su funcionamiento ayuda a hacer respetar los propios límites y cuidarse en pareja.



La masturbación en los hombres hace que se queden ciegos y el pene se adelgaza.
FALSO ❌

Los tratamientos para los problemas de erección son inseguros para hombres con ciertos tipos de discapacidad.
FALSO ❌

Los hombres con discapacidad no pueden tener hijos.
FALSO ❌

Los hombres con ciertas discapacidades no pueden experimentar erecciones.
FALSO ❌

Si un hombre no puede sentir sus genitales, no disfrutará del sexo.
FALSO ❌

Los hombres necesitan limpiar debajo del prepucio para mantener los órganos sexuales sanos.
VERDADERO ✅

Conociendo los órganos reproductivos de la mujer

Las mujeres con discapacidad tienen menos probabilidades de quedar embarazadas que las mujeres sin discapacidad.

FALSO ✘

Las mujeres con discapacidad no experimentan el deseo sexual.

FALSO ✘

Las mujeres con discapacidad física, en silla de ruedas no podrían tener un parto vaginal.

FALSO ✘

Las mujeres con discapacidad no tienen menstruación.

FALSO ✘



La vagina se limpia solita.

VERDADERO ✔

Las mujeres con discapacidad pueden usar los mismos productos menstruales que las demás mujeres (toallas, tampones o copas menstruales)

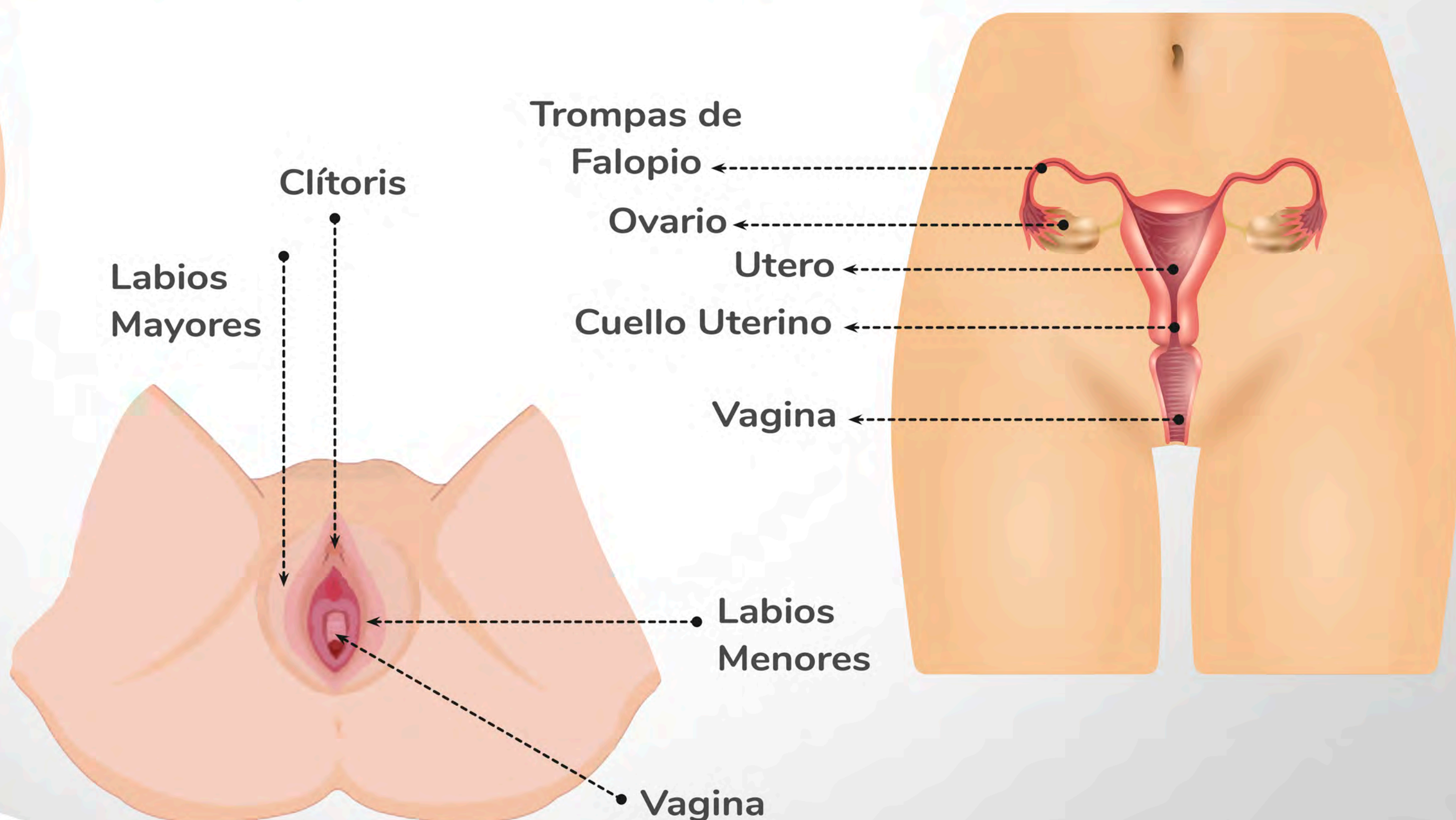
VERDADERO ✔

Después de ir al baño, hay que limpiarse de adelante hacia atrás para prevenir infecciones.

VERDADERO ✔

Reconozcamos los órganos reproductivos internos y externos

Cuando una Mujer es capaz de quererse y valorarse a sí misma, es más fácil **NO ACEPTAR** actitudes de violencia que le dañen, lastimen o incomoden.



Enseñando a nuestras niñas y niños a decir que NO frente a la violencia



El cuerpo de una niña o niño es una parte integral de su ser, y tienen el derecho a decidir cómo y cuándo alguien las/los puede tocar. Si alguien intenta tocarles de una forma que no se sientan bien, enséñales a decir que “¡NO!”. Está bien gritar y rechazar, alejarse y contarle a alguien lo que sucedió.

Si alguien te tocó de una forma que no te gustó y te ofreció alimentos, obsequios a cambio de mantenerlo en secreto.

Di que ¡NO!

Si no quieres que un adulto te abrace.

Di que ¡NO!

Si te dio una mala sensación cuando un adulto te abrazó o te apretó y quiere hacerlo nuevamente.

Di que ¡NO!

Si alguien quiere tocarte debajo de tu ropa.

Di que ¡NO!



Si alguien que no conoces quiere llevarte a su casa u otro lugar

Di que ¡NO!

Si algún familiar u otra persona quiere que te sientes en sus rodillas, pero tú no quieres.

Di que ¡NO!

Si un desconocido te ofrece llevarte en un auto o motocicleta.

Di que ¡NO!

Si alguien te hace cosquillas y empieza a dolerte.

Di que ¡NO!

Enseña estas 3 reglas de oro

- 1 Di que NO
- 2 Pide ayuda
- 3 Cuéntale a alguien de confianza



Las niñas y niños se **sentirán más seguros** si saben lo que pueden hacer al sentirse amenazados

Acoso y Violencia Sexual

El acoso sexual no debería ser un comportamiento que te gusta o deseas, puede incluir, por ejemplo: besar, tocar, coquetear o intentar engañar.

El acoso sexual puede ser verbal (comentarios sobre el cuerpo/apariencia, chistes o insinuaciones sexuales)

Puede tomar la forma de insinuaciones sexuales inoportunas, solicitudes de favores sexuales, u otro tipo de acoso verbal o físico de naturaleza sexual.

Sexting, enviar fotos, videos, mensajes de contenido sexual y erótico personal a través de dispositivos tecnológicos (móvil, redes sociales)

Puede tomar la forma de conductas “no verbales” de acoso sexual como miradas persistentes, acercarse demasiado, gestos obscenos, señales con las manos o el cuerpo de tipo sexual.

Evaluamos los riesgos de violencia sexual y elaboramos nuestro plan de seguridad

Podemos pedir ayuda y denunciar en:



1

PRONASSLE

Programa Nacional de Servicios Sociales y Legales para Personas con Discapacidad



Contacto:

Línea gratuita 800 10 1140

2

DNA

Defensoría de la Niñez y Adolescencia



Contacto en La Paz:

Línea gratuita 156, cel: 69982664

- En El Alto:
Líneas gratuitas 156 y 800 16 4343
- En Santa Cruz:
Línea 156 y 3453040.

3

FELCV

Fuerza Especial de Lucha contra la Violencia



Contacto:

Línea gratuita 800 14 0348.

Números de celular:

- La Paz centro: 73098323
- La Paz Sur: 67008570
- El Alto: 72042202
- Santa Cruz: 72042264

4

SEPD AVI

Servicio Plurinacional de Asistencia a la Víctima



Contacto:

- La Paz: 71567158
- El Alto: 71563574
- Santa Cruz: 71566279

- ¿Qué riesgos existen en internet y redes sociales?
- ¿Qué riesgos existen en la casa?
- ¿Qué personas nos pueden ayudar?
- ¿Qué riesgos existen en la comunidad o vecindario?
- ¿A qué instituciones podemos acudir para pedir ayuda?
- ¿Qué grupos de personas u organizaciones nos pueden ayudar?

Elaborar un plan de seguridad puede ayudar a nuestras hijas e hijos con y sin discapacidad a desarrollar mayor conciencia de cómo reducir los riesgos y responder ante una situación de violencia sexual y el acoso.

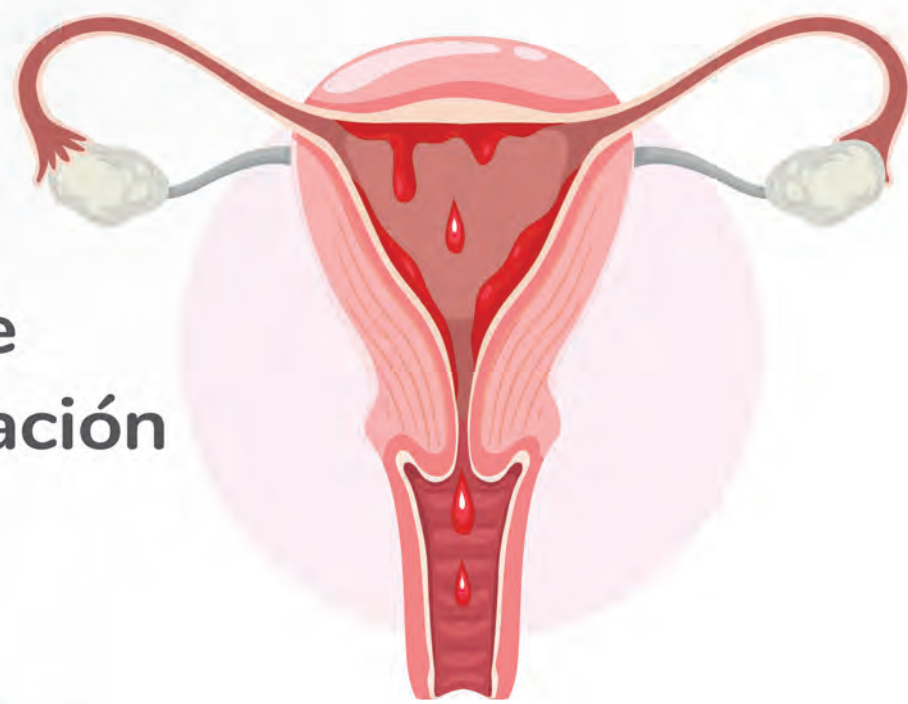
7



Menstruación sin vergüenza, sin tabues y sin violencia

Algunas características de la menstruación:

- La menstruación es diferente en cada persona (Un ciclo puede variar entre 21 y 35 días)
- Es normal sentir cansancio, hambre y cambios de humor días antes de la menstruación y en los primeros días.
- El sangrado de la menstruación suele ser de 3 a 5 días y en otros casos se prolonga hasta los 7 días o un poco más.
- Suele ocurrir entre los 12 y 14 años, variando en algunas niñas tienen a los 10 años o puede retrasarse hasta los 15 años.



Aquí ocurre la menstruación

¿Qué usar durante la menstruación?



Tampones

Copa menstrual

Toalla higiénica, paños

Tú eliges cuál es más cómodo y accesible para ti

Buscar ayuda en un Centro de Salud:

- Si hay dolores intensos con náuseas y calambres.
- Si el periodo se retrasa.
- Si hasta los 15 años aún no vino el primer periodo.
- Si hay cambios repentinos durante el periodo, como sangrado excesivo y larga duración.
- Si hubo relaciones sexuales sin usar métodos anticonceptivos y existe sospecha de embarazo.
- Si hay un sangrado fuera de la menstruación.
- Si existe ausencia de menstruación por 3 meses o más.

Consejos:

Tener dolor es normal durante el periodo y se debe a la contracción del útero al expulsar la sangre.

- Colocar una bolsa de agua o duchas calientes.
- Hacer ejercicio físico.
- Reducir el estrés
- Modifica tu dieta e incluye vitaminas.



Recuerda

- La menstruación es una parte normal y saludable de nuestro cuerpo. No es nada peligroso, ni vergonzoso.
- Todas las mujeres pasan por estos cambios naturales.
- Mancharse es tan natural como menstruar.
- Los cuerpos de niñas y adolescentes no están preparados para el embarazo y puede ser muy peligroso para su salud.
- Empezar a menstruar no significa estar listas para ser madres.

Prevenir el embarazo en adolescentes: ¿por qué y cómo?

Salud

- El cuerpo de una adolescente no está preparado para tener un bebé y puede tener efectos muy dañinos para la madre y para el bebé durante el embarazo y el parto. A esto se suman otros riesgos de salud por el tipo de discapacidad.
- Una adolescente que da a luz antes de los 15 años tiene una probabilidad de muerte durante el parto 5 veces más alta que una mujer con 20 años.

Social y Económica

- La dependencia de las adolescentes con discapacidad de sus familias puede aumentar con el embarazo y la maternidad y dificultar sus oportunidades económicas y de autonomía personal.
- Las adolescentes con discapacidad pueden ser aún más vulnerables a matrimonios forzados como resultado de un embarazo no planificado.

Educación

- Muchas adolescentes embarazadas tienen que abandonar la escuela por presión social, vergüenza, estigmatización y la discriminación.
- Muchas veces es difícil retornar a la escuela después de haber tenido un bebé, debido a las nuevas responsabilidades maternas.

Desarrollo Emocional

- El estrés de la maternidad y la discapacidad puede aumentar los riesgos en la salud mental de las adolescentes.
- Cuando una adolescente con y sin discapacidad tiene un embarazo no planificado, pueden tener miedo o experimentar pánico al no estar emocionalmente listas para ser madre.

Si un adolescente no eyacula durante las relaciones sexuales, o saca su pene antes de eyacular, no quedará embarazada.
FALSO X

Una pequeña cantidad de líquido sale del pene mucho antes de la eyaculación. Este líquido contiene semen, que lleva el esperma y podría resultar en un embarazo. ✓

No puedes quedar embarazada la primera vez que tienes relaciones sexuales.
FALSO X

Si una niña ha empezado su ciclo menstrual, puede quedar embarazada, aunque sea la primera vez que tiene relaciones sexuales o no. ✓

Una adolescente no puede quedar embarazada si tiene relaciones sexuales durante el periodo de la menstruación.
FALSO X

El esperma puede vivir hasta siete días dentro del cuello uterino, y los ciclos de las mujeres no siempre son regulares. Por eso, tener relaciones sexuales durante la menstruación no es una manera segura de evitar el embarazo. ✓

Lavar el interior de la vagina después del sexo previene el embarazo.
FALSO X

El esperma puede moverse muy rápido hasta las trompas de Falopio y fertilizar el óvulo. Aunque sí es importante lavar la vulva exterior de forma regular, lavar el interior de la vagina puede causar daño al tejido vaginal sensible. ✓



Los métodos anticonceptivos

Averigua cuales están disponibles en tu servicio de salud. En tu centro de salud puedes acceder a métodos anticonceptivos gratuitos...no tengas miedo o vergüenza de preguntar.



Es posible que hayas oído hablar de los métodos “naturales” o “tradicionales” Ten mucho cuidado con ellos, ya que no son efectivos y exponen a mayor riesgo de quedar embarazada.



Recuerda

- Si no estás contenta con un método anticonceptivo, puedes probar otro.
- No es necesario someterse a un examen ginecológico para que se recete un anticonceptivo.
- El uso de anticonceptivos no significa que tú o tu pareja sean infieles, usarlos es ser responsable con uno mismo.
- Prevenir los embarazos no es sólo responsabilidad de la mujer también es responsabilidad del hombre.

Las personas con discapacidad tienen derecho a planificar su vida reproductiva..!



Condomes

Hay de diferentes tipos y se colocan en el pene o dentro de la vagina antes del sexo.



Inyectables

Es una inyección que se coloca una vez al mes o cada tres meses en los centros de salud.



Implantes Hormonales

Se inserta bajo la piel en la parte superior del brazo y no se ve. Puede durar hasta tres años.



T de Cobre

Se coloca dentro del útero por un medico/a. Normalmente no se ve y permanece de 3 y 10 años.



Píldoras

Contienen hormonas y se toman a diario. Hay muchos tipos de píldoras que puedes encontrarlas en las farmacias o el centro de salud.



La Píldora del día después

Debes tomarla inmediatamente después de haber mantenido relaciones sexuales sin protección.

Dialogamos asertivamente con nuestros hijos e hijas sobre la sexualidad

1

PASO 1

Escuchar activamente:

Esto significa estar completamente presente durante la conversación. Muestra empatía y reconoce sus emociones, asegurando que se sientan comprendidos y apoyados.

2

PASO 2

Muestra curiosidad:

Haz preguntas abiertas, escucha y respeta sus experiencias, preocupaciones y sentimientos.

3

PASO 3

Di siempre la verdad:

Comparte tus propios pensamientos y sentimientos con honestidad, claridad y respeto.

4

PASO 4

Pregunta antes de juzgar

Haz preguntas que te permitan entender mejor sus puntos de vista, antes de responder o dar tu opinión.



Hablar de sexualidad con nuestras hijas e hijos de manera sensible y adecuada, **fortalece la relación padre-hijo/madre - hija**, creando confianza y apoyo mutuo.

