

MIRAME

ESTE MATERIAL DIDÁCTICO QUE TIENES ENTRE TUS MANOS INTENTA DAR RESPUESTA A UNA NECESIDAD SENTIDA, A UNA INQUIETUD QUE HEMOS RECOGIDO DURANTE AÑOS, Y TIENE UN OBJETIVO MUY SIMPLE: PRETENDE SER UNA GUÍA, UNA INSPIRACIÓN, UN RECURSO, UNA HERRAMIENTA... PARA TODOS Y TODAS LAS PROFESIONALES QUE TRABAJAN CON PERSONAS CON DISCAPACIDAD INTELECTUAL, Y QUE CONSIDERAN QUE LA EDUCACIÓN AFECTIVA Y SEXUAL ES IMPORTANTE PARA SU DESARROLLO INTEGRAL COMO PERSONAS.

HEMOS DISEÑADO UN CONJUNTO DE SESIONES DE TRABAJO, DIVIDIDAS EN BLOQUES, CON LA PRETENSION DE QUE SEA ÚTIL, QUE FACILITE LA LABOR DE QUIENES QUIERAN ABORDAR ESTA REALIDAD Y NO SEPAN CÓMO HACERLO. PERO ÉSTE ES TAMBIÉN UN MATERIAL VIVO, QUE PUEDES AMOLDAR A TUS GRUPOS, QUE PUEDES VERSIONAR, CAMBIAR, MEJORAR...

AGRADECEMOS EL APOYO QUE NUESTRO PROYECTO TIENE POR PARTE DE LA FUNDACIÓN MUNICIPAL DE SERVICIOS SOCIALES DE GIJÓN, QUE NOS PERMITE CON SU FINANCIACIÓN LLEVARLO A

CABO, VISIBILIZANDO ASÍ UNA REALIDAD QUE TANTO HA SIDO DENOSTADA Y OCULTADA: EL DERECHO DE TODA PERSONA CON UNA DISCAPACIDAD (Y SIN ELLA), A VIVIR DE UNA FORMA PLENA Y FELIZ SU SEXUALIDAD.

ANA ISABEL FERNÁNDEZ FRANCOS

ANA ISABEL JIMÉNEZ LÓPEZ

AUTORAS DE LA GUÍA DIDÁCTICA "MÍRAME"

COORDINADORAS DEL PROYECTO "ABORDAJE DE LA SEXUALIDAD Y DISCAPACIDAD INTELECTUAL EN CENTROS EDUCATIVOS Y CONVIVENCIALES"

ASOCIACIÓN ASTURIANA PARA LA EDUCACIÓN SEXUAL – ASTURSEX

[www.astursex.es](http://www.astursex.es)

985.93.80.08

Servicios  
Sociales

gijón

Ayuntamiento



## PRÓLOGO

---

### UNA BUENA NOTICIA

La publicación de una Guía de Trabajo es siempre una buena noticia. Más aún en los tiempos que corren y, sobre todo si, la Guía en cuestión, aborda temas que atañen a colectivos vulnerables y a aspectos frecuentemente olvidados, que, sin embargo, no dejan de ser importantes por mucho silencio que les rodee. Y aquí es donde precisamente radica uno de los valores de esta Guía, que se ocupa de "las personas con discapacidad y de su sexualidad", contribuyendo a quitar parte de ese silencio.

Afortunadamente, están lejos los tiempos en que ambas palabras estaban rodeadas de tabú, miedo y falsas creencias. Tiempos en los que se confundía sexualidad con "relaciones sexuales" y, a la vez, a esas llamadas "relaciones sexuales" con el coito. Sexualidades de orgasmos, de pareja, de ciertos modelos de belleza, más masculina que femenina, más heterosexual que homosexual, más de genitales que del cuerpo... (Aunque... ¿Estarán tan lejos esos tiempos?)

Por otra parte, no es descabellado afirmar, que en el ámbito de la discapacidad, también, se están produciendo cambios. Cambios aún más importantes: las personas con discapacidad están en la calle, ya son visibles y no se les puede (ni se les debe) dar la espalda. Reclaman y ocupan el espacio que les pertenece por pleno derecho. Dicen: "MÍRAME", como titula con acierto esta Guía. "Mírame en todos mis aspectos y también mira mi sexualidad", lo dicen porque saben que su calidad de vida también pasa por la adecuada educación y atención de esta dimensión.

Estos cambios hacen que, hoy en día, por ejemplo, sea impensable que alguien se forme en sexología y no dedique un tiempo a abordar de manera específica la sexualidad de las personas con discapacidad. A sabiendas, por supuesto, que también están presentes cada vez que se habla de hombres y de mujeres. Lo (tristemente) curioso es que, hace apenas unos años esto no era así y, lo que es peor, casi nadie lo echaba en falta. Del mismo modo sucede con el resto de ámbitos profesionales, en los que antes se prestaba poca atención y en los que ahora las cosas están cambiando. Ocurre con el personal docente, el personal sanitario, los educadores y educadoras del ocio y el tiempo libre... y hasta con los familiares.

Esta Guía, en alguna medida, trata de contribuir a "alimentar" este cambio en profesionales de centros educativos y convivenciales: huyendo del silencio y ofreciendo claves y recursos para educar y atender la sexualidad, de las personas con discapacidad intelectual, en las aulas y en los distintos centros.

Quien me conoce sabe que sería incapaz de acabar un texto sin dejar escrito que los objetivos de la educación sexual han de ser "conocerse", "aceptarse" y "expresar la erótica de manera satisfactoria". Así que "aquí quedan", con la idea de remarcar que, si estos objetivos resultan útiles para todas las sexualidades, también lo serán para las personas con discapacidad. No puede ser de otro modo. Esa es la única dirección.

Es evidente que estos objetivos son ambiciosos y que a los mismos se deben contribuir desde distintos ámbitos. La responsabilidad está repartida. Desde las aulas, los despachos, las casas y los espacios de ocio. Son objetivos muy GRANDES y que además, en el caso de las personas con discapacidad intelectual, cuentan con dificultades añadidas que no hay que obviar. Al contrario, hay que aprender a verlas y poner empeño en afrontarlas. No basta con saber conlugar el plural de las sexualidades también habrá que

hacer lo propio con el de las discapacidades. Y, en este caso concreto, hasta con el de las "discapacidades intelectuales".

En definitiva, hacen falta muchos pasos para poder llegar muy lejos, para poder conseguir esos objetivos, ambiciosos e irrenunciables, que mencionaba en líneas anteriores. En cualquier caso, para acercarse a ellos, no conozco otra fórmula que la que ya dejé escrita Machado: "se hace camino al andar".

Carlos de la Cruz  
Asociación "Sexualidad y Discapacidad"  
[carlos@sexualidadydiscapacidad.es](mailto:carlos@sexualidadydiscapacidad.es)  
Dir. Máster Oficial en Sexología UCJC  
[sexología@ucjc.edu](mailto:sexología@ucjc.edu)

## MARCO SEXOLÓGICO DEL QUE PARTIMOS

---

Los sexólogos y las sexólogas llevamos ya bastantes años con la tarea de aclarar que la Sexología es la disciplina cuyo objeto de estudio es el Hecho Sexual Humano, es decir, el Hecho de lo Sexos. Una disciplina que se Estudia en la Universidad y que tiene principalmente tres grandes ámbitos de aplicación, como son la Educación Sexual, el Asesoramiento Sexológico y la Terapia Sexológica. Y generalmente nos toca matizar porque en Sexología hablamos de los Sexos y no del Sexo.

Existen tres formas diferenciadas de entender de qué hablamos cuando hablamos de sexo y si no aclaramos esta cuestión previamente, corremos el riesgo de que se generen confusiones y malentendidos.

Por un lado tenemos el sexo que somos, es decir, el hecho de ser mujer (persona sexuada en femenino) o de ser hombre (persona sexuada en masculino). Otras veces aludimos al sexo que tenemos, haciendo referencia a nuestros genitales. Y por último hablamos de sexo para referirnos a lo que hacemos, es decir nuestras prácticas eróticas, más comúnmente llamadas relaciones sexuales.

Por todo ello desde un marco sexológico referencial, tenemos que empezar por dejar claros algunos conceptos para que no se entienda la parte por el todo y no se reduzcan nuestras Sexualidades a una mera cuestión de genitales.

## ALGUNOS CONCEPTOS PARA ENTENDER NOS

Al hablar del Hecho Sexual Humano, vamos a manejar unos conceptos de los cuales participan todas las personas sexuadas, ya sea en masculino o en femenino, con sus matices, homosexual o heterosexual y con cualesquiera que sean sus peculiaridades eróticas. Estos conceptos son SEXO, SEXUALIDAD, ERÓTICA y AMATORIA.

### SEXO

El sexo son esas estructuras que conforman nuestra determinada manera de ser una persona sexuada en masculino o en femenino. Es el resultante de un proceso biográfico de Sexuación, que va conformando a esa mujer concreta o ese hombre concreto que somos.

En este proceso biográfico van a tomar parte cuestiones orgánicas, pero también sociales, culturales,

ambientales y todo aquello que de una forma diferenciada nos vaya influyendo a lo largo de nuestra biografía. Desde el momento de la concepción comienzan a pasar cosas que van a tener diferentes resultados en función de cómo sucedan.

Hay un nivel de sexuación determinado por nuestros cromosomas (xx o xy), otro por nuestras gónadas (ovarios o testículos) otro por nuestros genitales externos (masculinos o femeninos) y otro por nuestro aspecto externo (sexo fenotípico). Las investigaciones hablan también de un sexo cerebral diferenciado (Sexuación neurológica). Lo esperado es que todos esos niveles de Sexuación correlacionen, aunque no siempre sucede así, por eso tenemos que hablar de intersexualidades.

Porque la realidad es que nos asignan un sexo al nacer simplemente tomando como referencia nuestros genitales externos. Y en función solo de esta variable, van a nombrarnos de una determinada forma, van a criarnos según lo que se espera de un niño o de una niña y van a educarnos como niño o como niña. Y por muchos esfuerzos que haga la sociedad con planteamientos igualitarios, no hacen falta muchos análisis para concluir que ser varón y ser mujer son dos realidades totalmente diferentes.

## **SEXUALIDAD**

Sexualidad es a Sexo lo que personalidad es a persona. Es decir que estamos hablando de identidades Sexuales, en masculino y en femenino. Y de vivencias relacionadas con el hecho de ser hombre o de ser mujer.

Desde nuestros primeros años estas vivencias hacen que nos vayamos identificando o no con eso que se espera de nosotros por el hecho de ser personas sexuadas en masculino o en femenino. A veces responder a esas expectativas puede vivirse de manera satisfactoria u otras veces puede resultar un conflicto.

El concepto de Sexualidad, tiene tres dimensiones sobre las que conviene reflexionar, la Reproductiva, la Recreativa y la Relacional.

La Sexualidad reproductiva nos habla de procreación, de tener hijos o hijas. Algunas morales socioculturales han venido considerando esta dimensión de la sexualidad como su única finalidad. Generalmente han sido morales ligadas a planteamientos religiosos por eso algunos autores han llamado a este tipo de moral "moral de la bata negra" en clara alusión a la vestimenta de los sacerdotes.

La dimensión reproductiva, dio paso en muchas sociedades, entre las cuales se encuentra la sociedad occidental, a la dimensión Recreativa. Es decir, la Sexualidad tiene como finalidad el placer, la gratificación, el juego, el disfrute. Esta nueva conceptualización de la Sexualidad acarreó consigo nuevas normas que dieron lugar a un imperativo del orgasmo y el disfrute según unos determinados parámetros que convirtieron en patológico lo que no se ajustaba a la norma. Se habla del paso de la "moral de la bata negra" a la "moral de la bata blanca" en clara alusión al ámbito sanitario que es desde el que más se promueve esta tipo de dimensión de la Sexualidad.

Por último tenemos la dimensión Relacional de la Sexualidad, que es la que nos habla de encuentros, interacciones, comunicación, afectos, emociones, compartir, ... Es la dimensión de la Sexualidad menos atendida y más necesaria de cultivar. Sin dejar a una lado las otras dos dimensiones, la dimensión Relacional es aquella que da respuesta a todo tipo de realidades y de identidades sexuales, en la cual todos y todas nos podemos ver reflejados.

## **ERÓTICA**

Hace referencia a nuestras expresiones. A nuestros deseos, nuestras conductas y nuestras fantasías diferenciadas

por el hecho de ser personas sexuadas en masculino o femenino. A nuestro imaginario erótico, a lo que te excita o no te excita. En este sentido existen colectivos cuyas eróticas son invisibles, reprimidas o silenciadas. Tenemos el caso de los ancianos, a los que se tacha despectivamente de viejos verdes si manifiestan interés por cuestiones sexuales, como si estas no les acompañasen de por vida, con medicaciones que tienen efectos secundarios sobre su respuesta sexual sin que el sanitario de turno se toma la molestia de advertirles al respecto, con hijos sobreprotectores que no entienden determinadas necesidades de intimidad a solas o en compañía...

En situación parecida se encuentran las personas con discapacidades, que acostumbran a sufrir una intromisión en su intimidad, cuyo cuerpo en muchos casos se vuelve indeseadamente accesible para familiares y profesionales, con una inexistencia de Educación Sexual relativa sus particulares necesidades, no digamos ya de estrategias al respecto... Y quienes peor lo tienen, son las personas que viven recluidas en instituciones, en las que hay normas restrictivas, puertas cerradas u obligatoriamente abiertas y represiones varias, diferentes sensibilidades de los profesionales con quienes conviven, etc. Es necesario para estos colectivos proporcionar las estrategias adecuadas para expresar su

erótica de manera satisfactoria que les permita ser felices con su sexualidad.

## AMATORIA

La amatoria hace referencia al encuentro entre los sexos, al Ars Amandi propio de cada relación, a las seducciones, al cortejo. Cada relación, cada pareja tiene su propia amatoria y una persona no se va a relacionar de la misma forma con una persona concreta que con otra diferente. La Amatoria es por tanto la materia prima con la que se trabaja en la Terapia Sexológica.

En el encuentro entre dos personas sexuadas que se desean y que se atraen es habitual que haya temores: "¿Soy deseable? ¿Podré satisfacer al otro/otra? Mi cuerpo tiene michelines, celulitis, más o menos curvas, pelos, granos, carencias, limitaciones..." Pero ¿Quién no se ha sentido vulnerable frente a la persona deseada? El encuentro erótico nos hace a todos y a toda vulnerables, por eso la propuesta desde la Sexología (que determina los objetivos de la Educación Sexual) es conocerse, aceptarse, expresarse de manera satisfactoria y encontrarse con la persona objeto de nuestros deseos, en un plano de equidad, pero desde una perspectiva que de valor a esas diferentes realidades que tienen lugar en cada encuentro.

Y todas las personas tienen un sexo, una sexualidad, una erótica y una amatoria,,, tengan o no tengan cualquier dis-capacidad.

Ana Avelina Fernández Alonso  
Presidenta  
de la Asociación Asturiana  
para la Educación Sexual  
(Astursex)



BLOQUE 1

"TODAS LAS PERSONAS SOMOS SEXUADAS,  
ERÓTICAS Y CORPÓREAS.  
NO PUEDE SER DE OTRA MANERA"

DE QUÉ  
HABLAMOS  
CUANDO  
HABLAMOS DE  
SEXUALIDAD???

## MARCO TEÓRICO

Cuando mencionamos la palabra Sexualidad o hablamos de Educación Sexual” quienes escuchan, muchas veces evocan lo que los/as sexólogos/as hemos dado en llamar “Educación Genital”. Es decir, para la mayoría de las personas de nuestro contexto los principales contenidos de la Educación Sexual tendrían que ver con conocer cómo son y cómo funcionan nuestros genitales; saber qué podemos hacer con ellos y conocer las formas de prevenir embarazos no deseados e ITS’s.

El marco teórico dominante parte pues de un enfoque de Educación Sexual que podríamos definir como reduccionista y prevencionista, desde el que entiende la sexualidad como una fuente de peligros a evitar (evitar embarazos, abusos, ITS, etc.) más que como fuente de valores a cultivar.

Sin embargo, el concepto de Educación Sexual se aleja de este reduccionismo “genitalista” para basarse en el proceso de construcción biográfico de la persona. Es decir, hablamos de una educación sexual global, que pretende ayudar a las personas a conocerse y valorarse a si mismas y

mutuamente, reflexionar sobre las necesidades de cada una y analizar los estereotipos de género que conviven en nuestra sociedad sobre cómo debe ser un hombre y una mujer, máxime cuando hablamos de discapacidad, para desde esa base ayudar al crecimiento de la persona.

Por lo tanto, la educación sexual que proponemos va más allá de una mera EDUCACION GENITAL, en cuanto a su campo conceptual y epistemológico, es una **EDUCACIÓN DE LOS SEXOS, DE LOS HOMBRES Y LAS MUJERES.**

Desde este marco, partiendo pues del convencimiento de que la sexualidad, lejos de ser una fuente de males a prevenir, es una fuente de valores a cultivar. ¿De qué valores estamos hablando?

- El conocimiento y entendimiento acerca de nosotros y nosotras mismos/as como personas sexuadas.
- La autoestima como hombres y mujeres.
- La autonomía de las personas con discapacidad y su integración social.
- El encuentro entre mujeres y hombres.

- La vivencia placentera de nuestro cuerpo, deseos y relaciones.
- La salud y el cuidado.
- El respeto a uno/a mismo/a y al otro/a.
- Las relaciones de Igualdad y Buenos tratos.

Todo esto atendiendo a los modos (identidad sexual), matices (orientación sexual) y peculiaridades de cada persona, en sus tres dimensiones: la relacional, en cuanto a las relaciones con las personas; la recreativa que nos habla del placer y el disfrute y la reproductiva relacionada con el hecho conceptivo.

Y cuando hablamos de Sexualidad, hablamos de la vivencia de cada persona, por lo que deberíamos hablar de sexualidad(es), pues habrá tantas como personas. El ser hijo/a único/a, ser rubio/a, tener una discapacidad, y nuestras experiencias vitales... son hechos biográficos que nos definen de una forma única y especial.

## BLOQUE 1. SESIÓN 1 "LLUVIA DE IDEAS SOBRE SEXUALIDAD"

### IDEAS CLAVE

Sexualidad. Identidad. Orientación sexual.

### OBJETIVOS

- .- Conocer las ideas que se manejan entorno a la sexualidad.
- .- Aclarar conceptos entorno al tema.
- .- Visibilizar la pluralidad de realidades.

### RECURSOS

Pizarra o papelógrafo.

### DESARROLLO DE LA SESIÓN

#### *Primera parte:*

El o la facilitadora escribirá la palabra SEXUALIDAD en la pizarra o papelógrafo y pedirá al grupo que diga de forma

ordenada una palabra que, según su punto de vista, formaría parte de la sexualidad. La facilitadora escribirá **todo** lo que el grupo va diciendo.

Una vez que todos/as los y las participantes han dicho al menos una palabra, la facilitadora preguntará si todo el mundo entiende lo que está escrito y aclarará aquello que no se conoce.

#### *Segunda parte:*

Se hará una revisión de lo dicho, señalando los conceptos claves que han aparecido y anotando aquellos que no se han dicho.

Es importante que aparezcan las palabras HOMBRE y MUJER, CUERPO, AMOR, etc.

En esta parte se explica que en el mundo hay mujeres y hombres que es la **IDENTIDAD SEXUAL** y que hay muchas formas de serlo (altos, bajos, delgadas, gordas, rubios, morenas, con tatuajes y sin ellos, pelo largo o corto, etc.) y que todas son **válidas**. Somos verdaderos hombres y verdaderas mujeres.

Que te pueden gustar hombres o mujeres. Se llama **ORIENTACIÓN SEXUAL**. **Homosexual** para las personas que les gustan las personas del mismo sexo y **heterosexual** para las personas que les gustan del sexo contrario. Es importante respetar quien nos gusta.

En definitiva, hablar de sexualidad es hablar de respeto, opciones, diversidad, etc. porque cada persona vive la sexualidad de una forma única y peculiar.

### DURACIÓN ESTIMADA

30-60 minutos

### PISTAS DE TRABAJO

Uno de los aspectos fundamentales cuando hablamos de sexualidad es conocer qué ideas maneja el grupo entorno al tema. Por ese motivo, esta actividad nos da pistas para conocer las ideas reales y erróneas que manejan entorno a la sexualidad.

En el desarrollo de la actividad es importante dar cabida al plural de las realidades (diversas formas de ser hombre y ser mujer, orientación sexual, igualdad en derechos y deberes, etc.), no mentir y, si no se conoce la respuesta, decirles que se investigará.

## BLOQUE 1. SESIÓN 2 "EL COLLAGE"

### IDEAS CLAVE

Sexualidad. Identidad. Orientación sexual. Dimensiones de la sexualidad (reproductiva, relacional, recreativa).

### OBJETIVOS

- .- Conocer las ideas que se manejan entorno a la sexualidad.
- .- Aclarar conceptos entorno al tema.
- .- Visibilizar la pluralidad de realidades.

### RECURSOS

Revistas, cartulinas de colores, tijeras y pegamento.

### DESARROLLO DE LA SESIÓN

#### *Primera parte:*

Se dividirá al grupo grande en pequeños grupos. Se les dirá que miren las revistas que llevaremos para realizar la sesión.

De esas revistas, tendrán que elegir imágenes que estén relacionadas con la sexualidad desde su punto de vista.

#### *Segunda parte:*

Una vez elegidas las imágenes, las recortarán e irán pegando en la cartulina que el o la facilitador/a entregará a cada grupo, intentando que quede un collage bonito, y también pueden ir completándolo escribiendo alguna palabra que les sugieran las imágenes. El trabajo tienen que hacerlo de forma grupal.

#### *Tercera parte:*

Una vez hecho el trabajo, una persona de cada grupo expondrá en el grupo grande el trabajo realizado, explicando el porqué de las imágenes elegidas y se dejarán colocados los collage en el aula.

### DURACIÓN ESTIMADA

45 minutos

### PISTAS DE TRABAJO

El o la facilitador/a ayudará a visibilizar la diversidad de formas de entender la sexualidad desde la diversidad.

## BLOQUE 1. SESIÓN 3 "SEXO Y GÉNERO"

### IDEAS CLAVE

Sexo. Género.

### OBJETIVOS

- .- Conocer los conceptos de sexo y género
- .- Poner en valor la construcción de mujeres y hombres de forma única, valiosa y peculiar
- .- Visibilizar las diferencias por razón de género imperantes en nuestra sociedad

### RECURSOS

Power point: Sexo-Género.  
Pizarra o papelógrafo.

### DESARROLLO DE LA SESIÓN

El power point ayuda en el desarrollo de la sesión.

#### *Primera parte:*

Comenzamos la sesión con una lluvia de ideas de qué es SEXO y qué es GÉNERO. En la pizarra escribimos la palabra SEXO y los y las participantes dirán lo que para ellos y ellas es el sexo. Es importante dejar claro que cuando hablamos de **SEXO** podemos hacer referencia al sexo es el que se "ES" (hombre o mujer), otras veces al sexo que se tiene (nuestros genitales) y otras, al sexo que se "hace" (prácticas eróticas., es decir, relaciones sexuales).

En este caso, vamos a hablar del sexo que es. Es decir, de hombres y de mujeres.

A continuación escribimos la palabra GÉNERO en la pizarra, como en el caso anterior los y las participantes irán diciendo lo que entienden por género.

El **GÉNERO** es la construcción social y cultural que determina los atributos, comportamientos, etc. que se consideran apropiados para mujeres y para hombres. Por ejemplo, las tareas domésticas se consideran propias de mujeres cuando los hombres también pueden realizarlas, el trabajo en la minería se considera de hombres y también existen mujeres mineras.

*Segunda parte:*

Cuando hablamos de hombres y mujeres es importante saber que todas las personas somos diferentes, válidas e iguales en derechos y en deberes.

A continuación vamos a ver diferentes imágenes de personas. Cada persona es un mundo, cada hombre y mujer, es un mundo.

Preguntamos al grupo, **¿QUÉ VEIS EN LAS IMÁGENES?**. Chicos y chicas diferentes.

Todas las personas que aparecen en la imagen son válidas. No habrá en el mundo otra persona igual a él o ella.

A continuación se les preguntarán **DOS AFICIONES** que anotaremos en la pizarra, separando por sexos las respuestas. Con esto buscaremos que nos digan cosas diferentes para que vean que no a todos los chicos les gusta lo mismo, ni a todas las chicas les gusta lo mismo.

Ser hombre o ser mujer no pasa por ser iguales en todo sino porque cada uno/a tiene una forma especial y particular de ser y eso es lo que le hace único/a en el mundo.

*Tercera parte:*

Les presentamos diversas imágenes de hombres y mujeres haciendo diversas actividades. La reflexión final será que

hombres y mujeres podemos estudiar, trabajar, hacer las cosas del ámbito doméstico, etc.

**DURACIÓN ESTIMADA**

60 minutos

**PISTAS DE TRABAJO**

El o la facilitadora acompañará al grupo en sus reflexiones. La idea de la sesión es entender que soy hombre y soy mujer y mi forma de ser es estupenda que no es necesario ser de otro modo aunque la sociedad marca roles de género en mujeres y hombres.



## BLOQUE 1. SESIÓN 4 "EL SER Y EL DEBER SER"

### IDEAS CLAVE

Esteretipos sociales. Me construyo como hombre, me construyo como mujer.

### OBJETIVOS

- .- Fomentar que todas las personas somos valiosas por ser
- .- Eliminar ideas erróneas de sobre los estereotipos sociales y culturales
- .- Tomar conciencia de mis deseos reales

### RECURSOS

Power point: Ser- Deber ser  
Ficha-Cuento: "Darse cuenta", de Jorge Bucay  
Pizarra o papelógrafo.

## DESARROLLO DE LA SESIÓN

El power point sirve de apoyo para desarrollo de la sesión.

### *Primera parte:*

Para comenzar cada persona dirá lo que ve cuando se ve reflejada en un espejo. Es importante guiarles para que digan cosas de si mismos/as relacionadas con aspectos de la imagen pero también con aficiones, intereses, etc. todo lo que para ellos y ellas es importante.

Vernos en el espejo significa ver todo lo que tiene que ver conmigo. Con mi cuerpo, con mis sentimientos, deseos,... Porque cada persona es la protagonista de su propia vida, como en las películas.

Muchas veces nos dejamos llevar por lo que nos venden los medios de comunicación, una supuesta felicidad teniendo éxito, belleza y fama... Hay muchas personas que tiene todo esto y no son felices. Lo importante es estar bien conmigo.

Para eso necesito conocerme, aceptarme, mostrarme como soy, asumir la responsabilidad de lo que hago... YO DECIDO, YO ELIJO desde mi conocimiento y aceptación.

Para no dejarnos guiar por los estereotipos sociales es necesario darme cuenta de qué necesito y quiero.

*Segunda parte.*

Leemos el cuento de Jorge Bucay "Darse cuenta". La reflexión es necesario cambiar cosas en mi vida si hay alguna que no me gusta o no me va bien. Ejemplo: Si a mis amistades les grito cuando estoy enfadado/a me dejarán a un lado. Si les dejo de gritar, quizás no lo hagan.

Para ello, tengo que ver qué necesito cambiar o hacer de otro modo.

*Tercera parte:*

Lectura de "A ti" y reflexiones finales.

pero que hay cosas en mi vida que no serán posibles, como le ocurre a todo el mundo.

**DURACIÓN ESTIMADA**

60 minutos

**PISTAS DE TRABAJO**

El o la facilitadora acompañará al grupo en sus reflexiones. Es importante que nos demos cuenta que yo siento, pienso, etc. por que soy importante y una persona valida. Puedo tomar decisiones pero éstas tienen que ser tomadas desde el autoconocimiento y aceptación de mi mismo/a. Entendiendo que soy una persona con muchas posibilidades

**BLOQUE 1. SESIÓN 5**  
**"LA SEXUALIDAD SE VIVE EN RELACIÓN"**

**IDEAS CLAVE**

Dimensión relacional de la sexualidad. Relaciones en positivo. Buenos tratos

**OBJETIVOS**

- .- Abordar la dimensión relacional de nuestra sexualidad
- .- Proponer un modelo de relación basado en el buen trato
- .- Conocer los principios fundamentales necesarios para una vivencia positiva de nuestra sexualidad

**RECURSOS**

Power point: Sexualidad en relación- Desde los buenos tratos  
Cañón/Pizarra digital y ordenador

**DESARROLLO DE LA SESIÓN**

Utilizando el power point es muy fácil desarrollar la sesión. A la vez que vamos pasando las diapositivas podemos ir haciendo preguntas al grupo, para favorecer su espíritu crítico.

**DURACIÓN ESTIMADA**

60 minutos

## BLOQUE 2

"TU CUERPO ES EL TEMPLO DE LA  
NATURALEZA.  
CÚDALO, RESPÉTALO, ESTÚDIALO,  
CONCÉDELE SUS DERECHOS"

*Adaptado de Henry F. Amiel*

# MI CUERPO Y MI ESPACIO

## MARCO TEÓRICO

---

Conocer nuestro cuerpo es el pilar esencial del crecimiento personal. Nos acompaña desde el mismo momento que nacemos y, sin embargo, muchas veces puede llegar a ser un gran desconocido.

Desde los primeros años de vida es esencial fomentar en todas las personas el conocimiento de su cuerpo *-todo el cuerpo-* y su aceptación, el modo adecuado de saber escucharlo y cuidarlo y, por supuesto, el respeto del mismo por mi parte y las personas que acceden a él.

Con el tiempo el cuerpo cambia y esos cambios deben formar parte del conocimiento de cada persona. Es tu cuerpo y nadie debe ser ajeno a él. Para ello es necesario informar y formar sobre los cambios que se van dando y que ese conocimiento sea antes de que ocurran. Por ejemplo, cuando en la época de la pubertad a las chicas les llega la menstruación es esencial que conozcan qué les va a ocurrir, si no saben los cambios que se van a ir produciendo en su cuerpo, se pueden asustar, confundir, preocupar, etc. cuando es un cambio fisiológico que forma parte de la realidad de las mujeres.

Cuando la **INFORMACIÓN LLEGA DE MODO OPORTUNO Y ADECUADO** las personas lo van integrando en su vida de una forma positiva mientras que el ocultismo y la negación nos llevan a generar miedos, inseguridades y desinformación.

Cuando hablamos de personas con discapacidad intelectual conocer el cuerpo sigue siendo un aspecto central en el desarrollo y crecimiento de la persona. En este caso el trabajo será posiblemente más arduo y constante pero no por ello deja de ser importante. Al igual que enseñamos a comer, vestirse o saludar, es importante mostrarle a través de **LA PALABRA, LOS GESTOS Y LAS ACTITUDES** que el cuerpo, su cuerpo, es maravilloso. Enseñarle las posibilidades del mismo, y que él o ella investigue; que conozca su anatomía y el funcionamiento de su cuerpo, así como del otro sexo; decirle cómo cuidarlo en todos los ámbitos (alimentación, higiene, descanso, etc.) y que lo lleve a la práctica; mostrarle que merece respeto por parte de todo el mundo y que el acceso a su cuerpo por parte de otras personas tiene que ser desde su consentimiento porque nadie tiene derecho de hacerlo libremente ni hacerlo en cualquier lugar a ojos de todas las personas. Para ello debemos actuar en este sentido, mostrándoles los lugares íntimos frente a lugares privados, explicándole lo que vamos a hacer cada vez que invadimos su cuerpo, bien sea en el

cambio de pañales, para ayudarlo a vestirse, para lavarle, etc. y, evidentemente, haciéndole ver que **HAY DETERMINADAS PERSONAS – Y NO OTRAS-** que se encargan de estas tareas.

Con este trabajo estamos poniendo en valor a la persona, mostrándole que su cuerpo, su espacio íntimo, no puede ser invadido por cualquiera y, por tanto, le estamos dando herramientas para prevenir el abuso.

Su cuerpo forma parte principal de su Espacio Propio, Personal, pero dentro de este Espacio hay multitud de afectos, aficiones, intereses, etc. que me conforman como persona sexualizada. Darles a conocer su Espacio Personal y la importancia del mismo es ayudarles a crecer como personas conociendo la importancia que tiene todo lo que les rodea.

Todo ello adaptándonos a cada persona porque no todas ni todos somos iguales, si en derechos y en deberes, pero las personas somos únicas y peculiares, y ahí en la diversidad reside la belleza de cada hombre y de cada mujer.

El cuerpo es nuestra carta de presentación, nuestro compañero de camino, con el que podemos sentir todas las emociones, etc. por lo tanto, saber cómo es, cómo funciona, conocer su esencia y respetarla es una pieza clave

en mi construcción como persona sexualizada, como hombre o como mujer.

Siempre que mostramos, enseñamos, educamos en el conocimiento y respeto de nuestro cuerpo estamos haciendo educación sexual de calidad.

## BLOQUE 2. SESIÓN 1

### "MI CUERPO EN PALABRAS"

#### IDEAS CLAVE

Cuerpo. Vocabulario. Anatomía.

#### OBJETIVOS

- .- Conocer las partes de mi cuerpo sexuado y el del otro sexo.
- .- Aprender los nombres adecuados para señalar cualquier parte del cuerpo.
- .- Visibilizar y empoderar a través de la palabra.

#### RECURSOS

Ficha 1. Mi cuerpo, vocabulario  
Pizarra o papelógrafo

## DESARROLLO DE LA SESIÓN

### *Primera parte:*

Se presentan dos dibujos, uno el cuerpo de un hombre y otro, el cuerpo de una mujer. Los dibujos nos ayudarán a

preguntar al grupo el nombre de las partes de cada cuerpo de forma verbal. Comenzamos por la cabeza y bajamos hasta los pies: **cabeza, frente, ojos, pestañas, cejas, nariz, boca, labios, lengua, moflete, cuello, hombros, espalda, brazos, manos, dedos, uñas, pecho, estómago, cadera, culo, pelvis, vello púbico, vulva, pene, testículos, pierna, rodilla, tobillo, pie, dedos.**

### *Segunda parte:*

Según se va desarrollando la sesión, nos damos cuenta de la forma de nombrar a los genitales e indagamos en los nombres que conocen, reflexionamos de forma grupal sobre la cantidad de nombres que reciben y que otras partes del cuerpo no reciben. Lo importante es llegar a la conclusión de que cada parte tiene su nombre y es importante decirlo tal cual es.

## DURACIÓN ESTIMADA

30 minutos

## PISTAS DE TRABAJO

Con esta sesión ayudamos a nombrar las cosas por su nombre. Es muy importante verbalizar el nombre de los genitales por su nombre correcto, como parte de conocimiento y aceptación de mi cuerpo y eliminando los tabúes que tenemos entorno a los genitales. Escuchar los diversos nombres que reciben los genitales y analizar con el grupo que otras partes de nuestro cuerpo no reciben.



## BLOQUE 2. SESIÓN 2

### "LOS CAMBIOS PUBERALES DE MI CUERPO"

#### IDEAS CLAVE

Anatomía. Cambios puberales en chicos y en chicas.

#### OBJETIVOS

- .- Conocer mi cuerpo sexuado y el del otro sexo
- .- Atender al cambio de los cuerpos con los años
- .- Potenciar el cuidado y respeto hacía mi cuerpo y el de las demás personas

#### RECURSOS

Ficha 2: Los cambios de mi cuerpo

#### DESARROLLO DE LA SESIÓN

##### *Primera parte:*

A lo largo de la vida vamos a tener cambios en nuestro cuerpo. La pubertad es la primera etapa donde se producen esos cambios pero vendrán otros cuando seáis más adultos.

Es muy importante conocer lo que le ocurre a nuestro cuerpo en todo momento pues de ese modo conoceré lo que me está pasando y entenderé que estoy pasando de niño/a a chico o chica.

##### *Segunda parte:*

Se le pregunta al grupo qué cambios creen que tienen las chicas en esta época y el o la facilitadora lo irá notando en la pizarra. Posteriormente, se hará lo mismo con los chicos. Ambos se dejarán anotados en la pizarra.

A continuación se presentan las imágenes de la ficha 2 donde aparecen los cuerpos de mujeres y hombres en diversas edades.

En las imágenes se dirán de forma verbal los cambios puberales de los chicos y de la chica.

##### o **CAMBIO PUBERAL EN LAS CHICAS:**

Creemos y crece todo nuestro cuerpo: nuestras manos, brazos, pies, piernas, genitales, etc.; Aparece el vello púbico, en las axilas, piernas y brazos. Unas chicas tendrán más que otras; Crece el pecho; Ensanchan las caderas; La voz se hace más aguda; Viene por primera vez la menstruación.

### o **CAMBIOS PUBERALES EN LOS CHICOS:**

Creemos y crece todo nuestro cuerpo: nuestras manos, brazos, pies, piernas, genitales, etc.; Aparece el vello púbico, en las axilas, piernas y brazos. Crece el bigote y la barba; La voz se hace más grave; la nuez se marca; Unos chicos tendrán más que otros; Ensanchan las espaldas; Aparecen las primeras poluciones nocturnas pues los testículos comienzan a fabricar espermatozoides y tienen la necesidad de salir en forma de semen.

Tanto para chicas como para chicos la sudoración en esta época tiene un olor más fuerte, por eso es importante cuidar nuestra higiene. También ocurre que la piel se vuelve más grasa y a veces puede aparecer acné.

Todos estos cambios son **INDIVIDUALES**. Es decir, no todas las personas cambiamos al mismo ritmo. Lo importante es que todos/as tendremos esos cambios.

A parte de los cambios físicos y fisiológicos, hay otros cambios, los **CAMBIOS EMOCIONALES**. Estos cambios se notan porque muchas veces nos encontramos contentos/as y al momento siguiente nos entristecemos o enfadamos, máxime si discutimos con algún amigo o amiga pues las amistades en esta época son muy importantes.

También comenzamos a fijarnos en los chicos y las chicas de un modo diferente a como lo hacíamos antes.

Todo lo que os está ocurriendo es parte de la vida. Nos vamos construyendo hombres y mujeres y para ello necesitamos pasar esta etapa.

Cualquier duda que tengáis al respecto es necesario hacérsela a alguien que sepáis que os puede ayudar a resolver vuestras dudas, no dejéis de hacerlo. Cuando sabemos lo que nos va a ocurrir es más fácil aceptarlo pues vemos que me pasan cosas que son lógicas.

### **DURACIÓN ESTIMADA**

60 minutos

### **PISTAS DE TRABAJO**

El o la facilitadora explicará los cambios que chicos y chicas tienen en esta etapa, resolviendo las dudas que los y las participantes tienen. Es importante crear un espacio para que puedan preguntar sin tapujos y con total confianza. De este modo, sabrán donde acudir si lo precisan.

## BLOQUE 2. SESIÓN 3 "EL CUERPO FEMENINO Y EL CICLO MENSTRUAL"

### IDEAS CLAVE

Ciclo menstrual. Higiene. Cuerpo. Mujer.

### OBJETIVOS

- .- Reforzar el conocimiento del cuerpo haciendo especial hincapié en el ciclo menstrual
- .- Crear un espacio en femenino para dar respuesta a las preguntas y dudas relacionadas con el ciclo menstrual y desmontando mitos e ideas erróneas entorno al tema
- .- Favorecer la adquisición de hábitos de higiene y cuidado en femenino

### RECURSOS

Power point: El ciclo menstrual  
Pizarra o papelógrafo.

## DESARROLLO DE LA SESIÓN

Actividad para grupos femeninos.

### Primera parte:

Inicialmente se hará una lluvia de ideas sobre los cambios puberales en las chicas que el o la facilitadora irá anotando en la pizarra, así como animando a la participación y anotando aquello que el grupo no dice.

### Segunda parte:

En la segunda parte de la actividad se centrará en el ciclo menstrual, explicando que es uno de los cambios que tienen las chicas en la pubertad y que no a todas las chicas les llega en el mismo momento.

- o Los ciclos menstruales **SUELEN** tener una duración de 28 días siendo diferentes en cada mujer. Es decir, en algunas pueden ser de 30 días en otras de 25 días, etc.
- o A mitad de ciclo se produce la **OVULACIÓN**. Es decir, los ovarios encargados de producir los óvulos, liberan un óvulo maduro. Por ejemplo, si el ciclo es de 28 días la mitad sería 14., éste sería el día de la ovulación.

- o El óvulo maduro se desplaza por las trompas de Falopio hacia el útero. Mientras tanto, el útero cada mes se reviste de una capa que se llama **ENDOMETRIO**. Esta capa engrosa el útero cuya función es la de anidar al futuro bebé si hubiese **FECUNDACIÓN** (unión de espermatozoide y óvulo).
- o Si no hay fecundación, el tejido que recubre el útero (endometrio), se desprende en forma de sangre, a través de la vagina y es lo que conocemos como regla o menstruación. Esta suele durar entre 2 y 7 días.

Una vez atendido a las preguntas pertinentes y entendido el proceso por el grupo les explicamos que cuando tenemos la menstruación es necesario utilizar compresas o tampones.

#### *Tercera parte:*

Para explicar los materiales que podemos utilizar en la menstruación llevamos compresas y tampones para que los puedan ver y tocar.

Para esta parte tenemos el power point con imágenes que explican de forma visual la forma de ponerse un tampón y utilizar una compresa.

Una vez dada la explicación les comentaremos lo **¡IMPORTANTE Y NECESARIA QUE ES LA HIGIENE SIEMPRE**, y de

forma especial cuando tenemos la regla. Para ello, les comentamos que cuando nos duchamos lo hacemos con todo el cuerpo, los genitales también.

Cuando vamos al baño nos limpiamos de adelante hacia atrás, desde la uretra hacia el ano, de tal modo que las bacterias del ano no entran en nuestra vagina.

#### **DURACIÓN ESTIMADA**

60 minutos

#### **PISTAS DE TRABAJO**

Es importante que las chicas conozcan y acepten su cuerpo, así como la fisiología del mismo. La menstruación forma parte de su día a día a partir de la pubertad, por lo tanto demosles información para que conozcan qué les va a ocurrir, qué sepan qué recursos tienen y, sobre todo, les vamos a dar un espacio donde poder preguntar si tienen dudas, no sólo durante la sesión sino que con esta actividad sabrán donde preguntar en cualquier momento

## SESIÓN 2. SESIÓN 4 "EL CUERPO MASCULINO Y SU FISIOLÓGIA"

### IDEAS CLAVE

Higiene. Cuerpo. Primeras erecciones y eyaculaciones (poluciones nocturnas). Fimosis y frenillo.

### OBJETIVOS

- .- Reforzar el conocimiento del cuerpo.
- .- Favorecer la adquisición de hábitos de higiene y cuidado en masculino.
- .- Crear un espacio en masculino para desmontar mitos e ideas erróneas entorno al tema.

### RECURSOS

Power point: Fisiología de los cambios en el cuerpo masculino  
Pizarra o papelógrafo

## DESARROLLO DE LA SESIÓN

Actividad para grupos masculinos.

### *Primera parte:*

Inicialmente se hará una lluvia de ideas sobre los cambios puberales en los chicos que el o la facilitadora irá anotando en la pizarra, así como animando a la participación y anotando aquello que el grupo no dice.

### *Segunda parte (haciendo uso del power point):*

- o Cuestiones de anatomía: El pene tiene una piel que lo recubre que se llama prepucio, esta piel tiene que poder retirarse hacia atrás sin dificultades. Si nos duele o molesta al retirarla podemos consultarlo con la familia, tutor/a, etc. Puede tratarse de tener fimosis o el frenillo un poco corto, es algo que a muchos hombres les ocurre. Visitamos al médico para valorar la piel hacia atrás.
- o Cuestiones de fisiología: Otro de los cambios que tiene los chicos en esta etapa son las **POLUCIONES NOCTURNAS**. En la pubertad los testículos comienzan a fabricar espermatozoides. Los

espermatozoides junto con el **líquido seminal**, forman lo que se llama **semen**. Las poluciones nocturnas son **eyaculaciones involuntarias** que provocan que el semen salga a través del pene, y es una reacción fisiológica natural que se produce para liberar el exceso de semen.

preguntar y aclarar sus dudas. Hablar de su cuerpo les permite saber dónde acudir en caso de necesitarlo.

Al finalizar, hablaremos de la importancia de la higiene. Es importante ducharse y que todo el cuerpo se lave (manos, pies, brazos, cara, genitales, etc.). Es necesario saber que cuando nos duchamos la piel que recubre el pene (prepucio) es necesaria retirarla hacia atrás y lavar esa zona pues quedan restos de orina, sudor, semen, etc. Evitando los malos olores y posibles infecciones.

### DURACIÓN ESTIMADA

45 minutos

### PISTAS DE TRABAJO

Es importante que los chicos conozcan y acepten su cuerpo, así como la fisiología del mismo. Esta actividad ayudará a que atiendan a los cambios de su cuerpo y los acepten de forma natural, además de crear un espacio donde puedan

## BLOQUE 2. SESIÓN 5 "EL ESPEJO"

### IDEAS CLAVE

Cuerpo. Conocimiento. Autoestima.

### OBJETIVOS

- .- Fomentar la autoestima
- .- Visibilizar y aceptar mi cuerpo
- .- Re-conocerme como parte importante en la vida

### RECURSOS

Una sala con uno o varios espejos.

### DESARROLLO DE LA SESIÓN

#### *Primera parte:*

Se comienza la sesión diciendo al grupo que vamos a pensar un momento en nosotros/as mismos/as. En cómo somos. Para ello, vamos a pensar en nuestro cuerpo. Les

preguntamos. **¿CUÁNDO FUE LA ÚLTIMA VEZ QUE NOS VIMOS, DE VERDAD, CON DETERMINAMIENTO, EN UN ESPEJO?**

Les explicamos que nuestro cuerpo es especial, porque podemos hacer muchas cosas con él, porque es nuestro, etc. y mirarlo es ver como es y todas sus posibilidades.

#### *Segunda parte:*

Colocamos espejos en el aula donde los y las participantes puedan verse.

Cada persona elegirá un espejo en el que se mirará con detenimiento. En ese momento, la persona dirá algo bonito de sí misma.

Cada participante probará a hacer cosas diferentes delante del espejo. Sonreirá, se tirará besos, se guiñará un ojo, se mirará de perfil, etc. Dirá su nombre, sus aficiones, etc. y se fijará en la imagen que el espejo proyectará de ella.

#### *Tercera parte:*

En el grupo cada persona dirá cómo se ha sentido en el ejercicio y qué es lo que más le ha gustado hacer.

La conclusión de esta actividad, es lo maravillosos/as que somos todos y todas, y que nuestro cuerpo, sea como sea, tiene muchas posibilidades.

### DURACIÓN ESTIMADA

30- 40 minutos,  
(dependiendo del número de personas del grupo)

### PISTAS DE TRABAJO

El o la facilitadora ayudará a que los y las participantes se sientan cómodos/as al hacer la actividad, alentándoles a que hagan el ejercicio y que al finalizar se sientan empoderados/as, reconociendo las maravillas de su cuerpo.



## BLOQUE 2. SESIÓN 6

### "¿ QUÉ HAY EN MI CORAZÓN ?"

#### IDEAS CLAVE

Espacio personal

#### OBJETIVOS

- .- Conocer qué personas, aficiones, etc. forman parte importante de mi vida
- .- Visibilizar su Espacio Personal
- .- Saber dónde acudir si necesitan ayuda.

#### RECURSOS

Power point: ¿Qué hay en mi corazón?,  
Folios, colores y bolígrafo.

#### DESARROLLO DE LA SESIÓN

Para el desarrollo de la sesión se puede utilizar el power point.

- Opción A:
  - Les damos un folio y que dibujen un corazón grande. Pueden colorearlo pero tienen que dejar un espacio para escribir.
- Opción B:
  - Le damos un folio con un corazón dibujado.

En ambos casos les pedimos que nos digan qué personas forman parte importante en su vida y que las escriban en el corazón. Si es necesario, el facilitador/ra ayudará a crear ese corazón a las personas que lo necesiten.

También se les pedirá que escriban en qué lugares disfrutan, si tienen mascotas, aficiones, etc.

Al final, señalarán aquellos aspectos más importantes en su vida.

Todo ello, les dará y nos dará información sobre sus amistades, aficiones, si hay o no una relación de pareja, las personas de referencia en su vida bien sea en el centro educativo o convivencial, en la familia, amistades, etc. En definitiva, su Espacio Personal.

#### DURACIÓN ESTIMADA

30-40 minutos

## PISTAS DE TRABAJO

En esta actividad el o la facilitadora ayudará a los y las participantes en el desarrollo de la sesión. Es importante que se den cuenta que el corazón representa las personas importantes en su vida, a quienes acudir en caso de necesitarlo, con quién disfrutar día a día, etc. sus aficiones, intereses, etc. Aspectos que tienen en su vida con son esenciales en el crecimiento como persona. Es decir, que forman parte de su mundo y les aportan bienestar, amor, felicidad.

## BLOQUE 2. SESIÓN 7

### "¿ ME ABRAZAS ?"

#### IDEAS CLAVE

Diferentes relaciones vs. Diferentes abrazos

#### OBJETIVOS

- .- Experimentar las emociones positivas de un abrazo.
- .- Fomentar el desarrollo de relaciones saludables partiendo de mi espacio personal y, por tanto, de mis deseos.
- .- Re-aprender a abrazar y Conectar con el placer de la risa.

#### RECURSOS

Reproductor de música y cd's

#### DESARROLLO DE LA SESIÓN

##### *Primera parte:*

El o la facilitador/a explicará que ese día van a hacer una actividad relacionada con los abrazos.

Cuando abrazamos a alguien que queremos y nos quiere nos sentimos bien con nosotros/as mismos/as. Es una muestra de cariño y de amor hacia otra persona y hacia mí.

Pero, os hago una pregunta, **¿QUIÉN ES LA PRIMERA PERSONA A LA QUE MÁS QUEREMOS?**

Hay muchas personas importantes en nuestra vida pero hay una muy especial. Somos nosotros/as mismos/as. Por lo tanto, lo primero que vamos a hacer es abrazarnos a nosotros/as mismos.

El o la facilitadora se abraza a sí mismo/a y le pide al grupo que lo haga.

Pregunta, **¿A QUÉ SE SIENTE BIEN?.** Se escucha la respuesta de los y las participantes y el o la facilitador anima a que todas las personas digan algo positivo.

Segunda parte:

A continuación el o la facilitador/a explicará la forma de realizar diversos abrazos que van a representar.

- La mano: Dos personas se dan la mano
- Lateral: Los hombros de dos personas se tocan
- De sándwich: Un abrazo de tres personas
- Zen: Dos personas juntan sus manos con la palma abierta
- Oso amoroso: Un abrazo fuerte

(Los abrazos se adaptarán al grupo)

Una vez que el grupo ha entendido y saben hacer los distintos tipos de abrazos el o la facilitador/a les explicará que va a poner música y todas las personas se moverán por el aula bailando. En el momento que quite la música dirá un tipo de abrazo y tendrán que abrazarse de ese modo.

*Tercera parte:*

Una vez finalizado la actividad se les preguntará cómo lo han pasado, si les ha gustado, etc.

En este momento reflexionaremos con ellos y ellas que abrazar te hace sentir bien pero siempre que dos personas lo desean. No se puede abrazar a alguien que no quiere ni dejarte si abrazar si no es tu deseo.

persona a la que tenemos que querer y cuidar es uno/a mismo/a, y desde ahí nos relacionaremos desde el bienestar.

**DURACIÓN ESTIMADA**

30- 40 minutos

**PISTAS DE TRABAJO**

El o la facilitador acompañará en el ejercicio en todo momento y atenderá a los abrazos de los y las participantes. Respetando en todo momento el ejercicio y a las personas. En esta sesión es importante que se entienda que la primera

BLOQUE 3

"POR MUCHO QUE VALGA UNA PERSONA,  
NO TIENE VALOR MÁS GRANDE  
QUE EL DE SER PERSONA"

*Antonio Machado*

QUIÉN SOY  
Y  
QUÉ DESEO

## MARCO TEÓRICO

La autoestima se podría definir como la valoración que hacemos de nosotros/as mismos/as, de nuestro aspecto físico, nuestras capacidades, actitudes, acciones, y un largo etcétera de aspectos que tienen que ver con nuestro carácter, aspecto físico, aptitudes y valores.

Si este juicio de valor es positivo nos ayudará en el crecimiento como personas sexuadas. Desde este esquema nos colocamos en el mundo desde la igualdad, mostrando la diversidad de personas que forman parte de él que nos hace únicas e irrepetibles donde ninguna persona es inferior o superior a nadie. Sin embargo, si la valoración es en negativo hará que nos coloquemos de forma desigual en el mundo, comparándonos con otras personas desde un esquema jerárquico y discriminatorio que solo contribuye a marcar diferencias desde la desigualdad.

En los primeros años de vida la familia tiene un papel protagonista en el establecimiento de los cimientos para el desarrollo de una autoestima positiva, también tienen importancia el ámbito educativo y el grupo de iguales (amistades). Valores como la **SEGURIDAD, CONFIANZA, APOYO Y**

**AFECTO** harán que un niño o niña crezca en un ambiente óptimo para el desarrollo de una autoestima adecuada. Combinando estos valores con el **APRENDIZAJE DE NORMAS Y LÍMITES**, la necesidad de crear espacios para que las personas cometan sus errores y aprendan de ellos y la importancia de **CREAR ESPACIOS DE INTIMIDAD** de los que hemos hablado en capítulos anteriores. Evidentemente, aspectos que se irán desarrollando a lo largo de la vida de una persona en función de sus necesidades.

Como profesionales es importante saber que para ayudar a establecer una autoestima positiva tiene que hacerse desde el **AUTO-CONOCIMIENTO**. Es decir, desde el conocimiento propio. Saber como soy, como es mi cuerpo en cada etapa de su vida, conocer mis emociones y sentimientos, mis virtudes y defectos, lo que me gusta y disgusta, etc. Habrá cosas de mi mismo/a que me fascinen, otras que me gusten y otras que me gusten menos pero todas ellas formarán parte de mi, y aceptarlo es la esencia misma de la autoestima.

Mostrar la forma de valorar quién soy es parte del trabajo que necesitamos realizar con todas las personas, máxime en las personas con discapacidad intelectual, por la

cantidad de estereotipos que nuestra sociedad establece en todos los ámbitos de la vida.

Tomando como referencia la descripción del "Psicoerotismo femenino y masculino" de Fina Sanz, (Kairós 2003), nos muestra como hay que ser mujer o ser hombre según la estructura jerárquica de nuestra sociedad. Para la mujer valores como sensibilidad, afecto, cuidado, atención, belleza, maternidad, etc. y para los hombres valores como iniciativa, responsabilidad, dominación, competencia, infalibilidad, fuerza, poder, etc. Estos esquemas son rígidos e impiden que nos construyamos como hombres y mujeres de forma única y peculiar. Romper estos estereotipos y poner en valor a cada persona en si misma son aspectos que me van a ayudar en mi construcción como persona sexuada. Pues cada hombre es un verdadero hombre en si mismo y cada mujer es una verdadera mujer en si misma, capaz de amar, sentir, sentir, deseante y deseada, independientemente de si existe o no una discapacidad.

De igual modo ocurre con la orientación del deseo. Es decir, quién me gusta o de quien me enamoro toma especial importancia en este trabajo, pues el modelo social

heterocentrista en el que nos movemos presupone que todas las personas somos heterosexuales sin dejar cabida a

que las personas sean libres de sentir y manifestar su orientación sexual. En el caso de personas con discapacidad intelectual toma relevancia al considerarlas personas asexuadas donde no se tienen en cuenta sus verdaderos deseos y, por tanto, su orientación sexual queda olvidada.

## BLOQUE 3. SESIÓN 1

### "¿QUÉ ME GUSTA??"

#### IDEAS CLAVE

Cuerpo. Sentidos. Conciencia corporal.

#### OBJETIVOS

- .- Tomar conciencia corporal conociendo lo que me gusta.
- .- Fomentar el cuidado y respeto al cuerpo.
- .- Aceptarme como persona sexualizada

#### RECURSOS

Pizarra o papelógrafo

#### DESARROLLO DE LA SESIÓN

##### *Primera parte:*

En la pizarra se dibuja el cuerpo de un chico y el cuerpo de una chica.

De forma verbal el grupo irá contestando a las preguntas del facilitador/a. Es una reflexión sobre todo aquello que me gusta.

##### *Segunda parte:*

A NIVEL FÍSICO:

- A la altura de los ojos que te gusta ver
- A la altura de los oídos que te gusta oír
- A la altura de la nariz que te gusta oler
- A la altura de la boca que te gusta saborear
- A la altura de tu espalda que te gusta llevar
- A la altura de los dedos que te gusta tocar
- A la altura de tu cabeza que te gusta pensar
- A la altura de tus piernas que te gusta hacer con ellas
- A la altura de tus pies que te gusta pisar
- A la altura del corazón tus sentimientos más frecuentes

A NIVEL EMOCIONAL:

- A la altura del brazo derecho tus habilidades, virtudes y capacidades
- A la altura del brazo izquierdo tus principales defectos
- A la altura de tu rodilla derecha que te hace feliz: que te hace estar alegre, animada/o.
- A la altura de tu rodilla izquierda lo que te ocasiona malestar, tristeza, enfado.



-A la altura del corazón tus sentimientos más frecuentes

*Tercera parte:*

Puesta en común de lo que han hecho. La importancia de tener en cuenta todo aquello que me gusta, con lo que disfruto como forma de cuidarme y quererme.

**DURACIÓN ESTIMADA**

60 minutos

**PISTAS DE TRABAJO**

El o la facilitadora ayudará en la realización de la actividad, dándoles ejemplos y fomentando la participación de todo el grupo. Es importante que tomen conciencia de lo que les hace felices.

## BLOQUE 3. SESIÓN 2

### "ESTEREOTIPOS DE BELLEZA: DIFERENTES CUERPOS, DIFERENTES GUSTOS"

#### IDEAS CLAVE

Diversidad de bellezas. Autoestima.

#### OBJETIVOS

- .- Aceptar mi cuerpo porque es único y bello
- .- Hacer un análisis crítico de los estereotipos de belleza
- .- Fomentar autoestima

#### RECURSOS

Cañón proyector/pizarra electrónica y ordenador  
Power point: Estereotipos de belleza: Diferentes cuerpos, diferentes gustos

#### DESARROLLO DE LA SESIÓN

El power point nos servirá como guión de la sesión.

#### *Primera parte:*

Se comienza la sesión señalando que la adolescencia es la primera etapa de cambios en mi cuerpo pero que habrá más a lo largo de la vida y todos serán míos, por lo tanto, importantes.

Es una etapa en la que me estoy haciendo hombre o mujer, definiendo lo que me gusta y no me gusta, etc. pero la sociedad, el mundo que nos rodea nos imponen multitud de estereotipos de lo que es ser chico y chica, hombre y mujer.

Es importante darnos cuenta de que nuestro cuerpo es una maravilla, sea como sea.

El cuerpo cambia a diversos ritmos, son diferentes pero todas las personas somos iguales en derechos y en deberes.

#### *Segunda parte:*

Mostramos imágenes de diversas personas señalando que son únicos/as y felices, no por tener un cuerpo "supuestamente 10" sino por estar a gusto y disfrutar con él.

A continuación mostramos imágenes de cuerpos estereotipados (operados, con anorexia, vigorexia, etc.). Les preguntamos, ¿qué veís?

Comentamos que los modelos de belleza que nos venden en los medios de comunicación (revistas, publicidad, televisión, etc.) nos llevan a descuidar nuestro cuerpo, nuestra salud, buscando ser otra persona porque venden supuesta felicidad, éxito, belleza, etc. cuando muchas veces es incierto.

Les preguntamos, ¿creéis que las personas famosas no tienen problemas, preocupaciones? Todo el mundo tiene sus dificultades pero nos hacen ver que todo es maravilloso aunque sea incierto.

*Tercera parte:*

**COMO SOY, ES FANTÁSTICO. PORQUE NO HABRÁ NADIE IGUAL A MÍ.  
SOY ÚNICO, ÚNICA.**

Estar a gusto conmigo mismo/a, aceptarme como soy me permitirá establecer relaciones positivas con las demás personas.

## PISTAS DE TRABAJO

En esta sesión es importante hacer hincapié en la diversidad de bellezas que hay en el mundo, cada persona es maravillosa, sea como sea su cuerpo. Lo importante es estar a gusto con él, con lo que me gusta y con lo que me gusta menos. Eso me permitirá ser feliz y las relaciones que establezca con las demás personas serán en positivo pues irradiaré esa felicidad.

## DURACIÓN ESTIMADA

60 minutos

## BLOQUE 3. SESIÓN 3. "MI CUERPO, UNA BELLEZA"

### IDEAS CLAVE

Cuerpo. Anatomía. Belleza. Autoestima,

### OBJETIVOS

- .- Conocer mi cuerpo sexuado y el del otro sexo
- .- Tomar conciencia de que mi cuerpo es una belleza
- .- Potenciar el cuidado y respeto hacia mi cuerpo y el cuerpo de las demás personas.

### RECURSOS

Aparato de música, música variada, papel de periódico, celo y tijeras.

### DESARROLLO DE LA SESIÓN

#### *Primera parte:*

Comenzamos la sesión explicándoles que en la sesión de hoy vamos a realizar un pase de modelos. Para ello, vamos a

necesitar pensar con qué modelo nos gustaría desfilas. Los materiales de los que disponemos son periódicos, celo y tijeras.

Nos ponemos por parejas y entre las dos personas vamos a crear nuestros modelos.

#### *Segunda parte:*

Una vez hecho el modelo, se organizará en grupo grande quien va a presentar el desfile (puede hacerlo el/ la facilitador/a), el orden de aparición de los y las participantes, conocer el modelo que llevan y la música para el desfile. Se organizará el aula para el evento, quedando espacio suficiente para que las personas hagan su desfile.

#### *Tercera parte:*

Se realizará el desfile. El o la presentador/a dará el nombre de la persona que desfila, así como el modelo que lleva. Se aplaudirá a lo y las modelos.

### DURACIÓN ESTIMADA

60 minutos

## PISTAS DE TRABAJO

El o la facilitador/a estará pendiente de cada pareja y los modelos que realizan para ayudarles en su elaboración, así como en el desarrollo del desfile.

Es importante que los aplausos formen parte en el desfile de cada persona, empoderándoles.

## BLOQUE 3. SESIÓN 4. "LOS MANDALAS DESDE EL AMOR A MÍ MISMO/A"

### IDEAS CLAVE

Relajación. Autoestima. Estar conmigo mismo/a.

### OBJETIVOS

- .- Estar conmigo mismo/a disfrutando de un tiempo propio
- .- Potenciar la imaginación

### RECURSOS

Ficha 3: Mandala. Rotuladores o lápices de colores.  
Reproductor de música y cd con música de relajación.

### DESARROLLO DE LA SESIÓN

#### *Primera parte:*

Se le explica al grupo que se les va a entregar a cada uno/a un mandala. Pueden escoger los colores y el cómo quieren pintarlo, la única premisa es que lo hagan de forma

individual, dedicándose un rato a sí mismos/as, sin hablar y sin prisas. Se sugiere que comiencen a pintar del centro del dibujo hacia afuera.

Durante el momento que realizan la actividad se pondrá música relajante que les aporte tranquilidad.

#### *Segunda parte:*

No comenzará hasta que todas las personas hayan acabado de dibujar. Si uno/a ha terminado puede dedicar unos momentos a mirar su mandala, a recorrerlo con los dedos... Luego cada persona expondrá su trabajo y contará al grupo cómo se ha sentido mientras dibujaba, por qué ha elegido esos colores, qué quiero transmitir con ese dibujo,... y darles la libertad de que cuenten.

#### *Tercera parte:*

Se podrán colocar los mandalas en un aula en forma de exposición, nos daremos un paseo para observar todos los dibujos, comprobando que cada uno es diferente, hermoso y especial, al igual que cada persona.

### DURACIÓN ESTIMADA

30 minutos

## PISTAS DE TRABAJO

Un mandala es una estructura o dibujo simbólico que puede utilizarse como instrumento de meditación, está diseñado para favorecer la concentración y la paz interior.

Esta actividad busca la relajación de los y las participantes, el estar bien conmigo mismo desde la tranquilidad. El o la facilitadora ayudará en lo que el grupo necesite en la elaboración de su mandala, y en la exposición del mismo, pero sin interferir en el aspecto creativo de la actividad.

## BLOQUE 3. SESIÓN 5. "RELAJÁNDOME"

### IDEAS CLAVE

Relajación. Bienestar. Autoestima.

### OBJETIVOS

- .- Fomentar la relajación
- .- Estar conmigo mismo/a disfrutando de un tiempo propio
- .- Conocer mi cuerpo y aceptarlo

### RECURSOS

Ficha4: Relajándome  
Aparato de música, cd, esterillas.

### DESARROLLO DE LA SESIÓN

#### *Primera parte:*

En un ambiente tranquilo y agradable vamos a realizar una relajación guiada. Para ello, una música tranquila nos facilitará el trabajo.

Cada persona se coloca cómodamente en un lugar (si es posible utilizar esterillas y que la persona se tumbe en ellas, ayudará a la relajación). Todas las personas cierran los ojos. El o la facilitador/a irá diciendo de forma verbal lo que tiene que ir haciendo el grupo, adecuándonos a los y las participantes en cada momento.

#### *Segunda parte:*

A continuación leeremos con voz tranquila el texto de la ficha 4 donde está desarrollada la relajación dirigida.

#### *Tercera parte:*

Una vez terminada la relajación, cada participante comentará cómo se siente en ese momento y cómo siente su cuerpo. Haremos hincapié en lo necesario que es que nuestro cuerpo aprenda a relajarse para estar bien conmigo mismo/a.

### DURACIÓN ESTIMADA

30 minutos

### PISTAS DE TRABAJO

El o la facilitador/a guiará y acompañará al grupo en la relajación. Esta actividad se puede hacer previamente a otra



en la que necesitemos que el grupo esté relajado. También se puede utilizar como forma de conocer mi cuerpo relajado y el bienestar que me provoca

## BLOQUE 3. SESIÓN 6

### "QUIÉN ES ??"

#### IDEAS CLAVE

Orientación del deseo. Buen-trato.

#### OBJETIVOS

- .- Eliminar estereotipos en la orientación del deseo
- .- Reflexionar sobre las cualidades y atributos de la persona deseada
- .- Visibilizar el buen trato

#### RECURSOS

Ficha 5: Palabras

#### DESARROLLO DE LA SESIÓN

*Primera parte:*

La sesión comienza preguntando al grupo. **¿QUÉ COSAS TIENE QUE TEMER ALGUIEN PARA QUE ME GUSTE?**

Se les hace entrega de forma individual de fichas con diversas palabras donde hay mal trato y buen trato. Cada persona elegirá entre esas fichas las que más se adecuen a las cosas que tiene que tener esa persona que me gusta.

*Segunda parte:*

Cada persona expondrá en el grupo las palabras elegidas. El o la facilitador/a reflexionará sobre las palabras dichas fomentando el buen trato y haciendo reflexionar sobre lo que supone el mal trato.

*Tercera parte:*

Se le preguntará al grupo si es un hombre o una mujer quién se esconde tras esas palabras elegidas.

En esta parte del trabajo les haremos ver que hombres y mujeres pueden tener esos atributos, que nos podemos enamorar de hombres o mujeres.

#### DURACIÓN ESTIMADA

50 minutos.

## PISTAS DE TRABAJO

El o la facilitador/a elegirá las fichas de palabras en función del grupo y la comprensión del mismo.

Es importante acompañarles en la reflexión de las cualidades de la persona buscando el buen trato en todo momento y haciéndoles ver que los dos sexos pueden tener esos atributos y hay personas que les gustan los hombres o las mujeres, lo importante es ser felices.

## BLOQUE 3. SESIÓN 7.

### "UNA CARTA DE AMOR PARA MÍ"

#### IDEAS CLAVE

Orientación del deseo. Autoestima. Estereotipos de género.

#### OBJETIVOS

- .- Visibilizar la orientación del deseo
- .- Eliminar estereotipos de género
- .- Fomentar el respeto hacia todas las personas y su orientación sexual.

#### RECURSOS

Ficha 6: Cartas de amor.

#### DESARROLLO DE LA SESIÓN

##### *Primera parte:*

Se le presenta al grupo diversas cartas de amor y se les pregunta si esas cartas han sido escritas por chicos o chicas.

Les preguntamos por qué creen que están escritas por chicos o chicas.

Reflexionamos con el grupo sobre qué aspectos indican que lo ha escrito un chico o una chica. El o la facilitadora ayudará en el análisis indicando que hombres y mujeres pueden escribir todas las cartas pues todas las personas somos distintas y tenemos una forma individual de mostrar nuestros afectos.

A continuación se les pregunta si las cartas van dirigidas a chicos o a chicas. Reflexionamos con el grupo sobre los aspectos que indican que va dirigido a un chico o a una chica.

##### *Segunda parte:*

Le preguntamos al grupo cuál es su carta favorita y por qué. Les preguntamos. ¿Si esa carta que te gusta te la hubiera enviado una persona de tu mismo sexo, qué pasaría?. Escuchamos sus argumentos y les señalamos lo importante de respetar los sentimientos de las demás personas, al igual que los nuestros.

##### *Tercera parte:*

Se pedirá a cada participante que escriba una carta de amor para la persona que quiera.

Al finalizar el ejercicio, podrán leerla si quieren pero lo importante es decirles que esa carta de amor es para ellos y

ellas. Es decir, se han escrito una carta de amor a si mismos/as.

### DURACIÓN ESTIMADA

60 minutos.

### PISTAS DE TRABAJO

El o la facilitador/a acompañará a los y las participantes en las reflexiones eliminando estereotipos de género y fomentando la libertad y el respeto. Al finalizar es importante señalar que la carta de amor que nos dedicamos es importante pues estar bien conmigo mismo/a, quererme son aspectos fundamentales para establecer relaciones en positivo.

BLOQUE 4

"JÚNTATE CON PERSONAS QUE TE AYUDEN  
A ENCENDER LA LUZ DE TU INTERIOR"

*Anónimo*

RELACIONES  
DESDE EL  
BIENESTAR

## MARCO TEÓRICO

La familia es un pilar esencial en el crecimiento de una persona. Sin embargo, los vínculos afectivos que se van construyendo a lo largo de la vida con otras personas son esenciales para su desarrollo. Esos vínculos son elegidos y en los que se encuentra un espacio de **SALUD, APOYO, DISERCIÓN, UN COMPARTIR HOBBIES, BIENESTAR, AFECTO, COMPLICIDAD, FORTALECE NUESTRA AUTOESTIMA** y un largo etcétera de valores que yo necesito en mi vida.

Cuando hablamos de personas con discapacidad intelectual muchas veces esas relaciones se ven reducidas o anuladas por las peculiaridades de la persona con discapacidad. El miedo a esa persona que se puede acercar al niño o niña, chico o chica, y que le pueda herir de algún modo hace que se le sobreproteja y se controle toda su red social, limitándose a la familia y al grupo de compañeros y/o compañeras del centro donde estudia. Evidentemente, saber con quien se relaciona el chico o la chica es importante, sobre todo para la familia, pero otorgándole un espacio que le permita relacionarse y crear su propia familia **afectiva**.

Sin ninguna duda, para poder crear estos espacios tenemos que dotarles de recursos para que las relaciones interpersonales de cualquier tipo se construyan desde el **respeto**. Para ello, debemos atender a las peculiaridades de cada persona y trabajar en esta dirección.

Al igual que le enseñamos hábitos de higiene, descanso, etc. también debemos mostrarles que no tenemos el mismo vínculo con todas las personas con las que nos relacionamos y, por tanto, no podemos comportarnos de la misma forma. Por ejemplo, es importante que conozcan que no pueden tener las mismas muestras de afecto con su madre/padre, con los y las educadores/as y, mucho menos, con una persona desconocida. Para ello, es necesario trabajar en equipo y que se establezcan las mismas pautas de comportamiento en todos los ámbitos de su vida (en el centro educativo, en el ámbito familiar, etc.). De este modo, ayudaremos a que la persona integre en su vida la forma adecuada de establecer vínculos interpersonales saludables.

Que aprendan el modo de **decir que no** de forma adecuada o pidan ayuda cuando se les falte al respeto de forma verbal o les hagan algo que sea sin su consentimiento.

**Comentario [P1]:** Familia afectiva: Red afectiva de personas que construyo lo largo de mi vida donde encuentro apoyo, amor, bienestar, complicidad, etc.  
Fina Sanz.

Otro aspecto esencial es que aprendan que las personas que les rodean tienen que tomarles en consideración y respetarles. De ese modo, se darán cuenta que hay personas que merece la pena que formen parte de su vida y otras, que por el contrario, les traerán relaciones dañinas y negativas y de las que será necesario alejarse.

Cuando en su día a día van integrando la forma de establecer límites, saber y sentir que son importantes, que pueden elegir y des-elegir a su círculo afectivo, estaremos ayudándoles a crear relaciones interpersonales positivas que les ayuden en su crecimiento como personas y en su bienestar.

Cuando hablamos de personas con discapacidad intelectual y la opción de establecer una relación de pareja, como cualquier otra persona, socialmente suelen encenderse las alarmas ante la dificultad que presuponemos puede tener una persona con discapacidad intelectual en la creación de este vínculo.

En este momento surge de forma más acusada la idea de que tengan relaciones sexuales, la necesidad de información y formación sobre planificación familiar, la

posibilidad de un embarazo y, por tanto, la llegada de un o una bebé.

Lo primero a tener en cuenta es plantearnos qué entendemos por "tener pareja". Los patrones sociales y culturales establecen el modelo de pareja que corresponde a cada momento histórico. Por tanto, nada tiene que ver tener pareja hoy en día que hace 50 o 100 años y, evidentemente, va a depender en qué lugar del mundo nazcas para que ese modelo sea de un modo u otro. Entendiendo que los modelos propuestos son una cuestión cultural y social, nos damos cuenta que cada persona establece su modelo propio de relación de pareja, atendiendo a sus deseos, intereses, peculiaridades, momento de vida, etc. Es importante tener en cuenta que **CADA RELACIÓN DE PAREJA ES ÚNICA Y VÁLIDA.**

En estos modelos de pareja puede que las personas con discapacidad intelectual necesiten un apoyo por parte de los y las profesionales para que puedan vivir desde el placer pero ¿quién no necesita apoyos en su vida?

La anticoncepción es otro tema importante a tener en cuenta. Sin olvidarnos que cada relación que se establece es



peculiar y única, debemos atender a un abanico amplio de posibilidades y entender que van a existir relaciones aconcepcionales, aquellas que eluden la penetración vaginal. Por ese motivo, debemos tener en cuenta de forma particular cada relación de pareja y a cada persona.

Cuando hablamos de anticoncepción, la perspectiva de género toma un papel relevante pues las miradas se dirigen hacia las mujeres para prevenir la existencia de un embarazo. Máxime cuando hablamos de mujeres con discapacidad intelectual. Es necesario darnos cuenta de que la prevención de embarazos es cuestión de los dos sexos y, por tanto, atendiendo a las peculiaridades de cada persona, se debe trabajar en una implicación de mujeres y hombres en la planificación de un embarazo.

No sólo eso, sino que en muchos casos, la decisión del método anticonceptivo utilizado por la mujer suele ser una decisión tomada por el entorno de la persona con discapacidad sin escuchar la opinión y deseos de la protagonista.

La maternidad y la paternidad en personas con discapacidad intelectual suele ser un tema que muchas provoca reacciones de rechazo por todo lo que implica tener

un hijo o hija. Evidentemente, es una gran responsabilidad para cualquier persona y, como en la vida misma, habrá personas que estén preparadas para tener un hijo o hija y otras que no, también habrá personas que elijan ser madres o padres y para otras no sea un aspecto a tener en cuenta, etc. la diversidad es mucha. Cuando trabajamos con personas con discapacidad intelectual es necesario escuchar y atender los deseos de los y las protagonistas pero también darles herramientas para que puedan valorar las implicaciones que en su vida tiene un hijo o una hija. En este tema, como en todos, es esencial atender a cada persona, pareja en particular.

No cabe cerrar este bloque de trabajo sin mencionar las grandes olvidadas, las Infecciones de Transmisión Sexual. Existen. Por tanto, en nuestro trabajo deben estar presentes siempre.

## BLOQUE 4. SESIÓN 1

### "MI FOTO-BIOGRAFÍA"

#### IDEAS CLAVE

Conocer a las personas importantes en mi vida y por qué lo son. Buen trato.

#### OBJETIVOS

- .- Hacer mi historia personal a través de mis fotografías conociendo a las personas importantes en mi vida.
- .- Identificar el buen trato en las relaciones
- .- Implicar a la familia, centro educativo y/o convivencial, amigos/as...

#### RECURSOS

Varias fotografías de cada participante y un álbum.

## DESARROLLO DE LA SESIÓN

### *Primera parte:*

Se pide a los y las participantes que busquen fotografías de su vida donde aparezcan los momentos más importantes y felices. En estas fotos, pueden aparecer personas, lugares, animales, etc. lo que la persona desee.

Las fotos serán de todas las etapas de su vida, desde antes que nacieron hasta el momento actual.

Para esta primera parte de la actividad se dará un tiempo de un mes para recopilar todas las fotografías y buscar un álbum para poder ponerlas.

Para que la búsqueda de fotos resulte fácil, dependiendo de las dificultades de cada persona, se tendrá una reunión previa con las familias o tutores/as para explicarles la actividad.

### *Segunda parte:*

Se pondrá una fecha para que todas las personas lleven sus fotografías. Ese día se organizarán las fotos por etapas de la vida y comenzaremos a ponerlas en el álbum.

Cada fotografía que se ponga irá con una explicación del momento de vida y las personas, lugares que aparecen en ella.

Este álbum será decorado por cada persona como lo desee, por eso es su fotobiografía.

La primera etapa de fotografías la llamaremos, **antes de su nacimiento**. Se irán colocando las fotos que corresponden a esta etapa, según el o la protagonista desee.

La segunda etapa, **el nacimiento**. Y se hará lo mismo que en el caso anterior con las fotografías.

Lo mismo ocurrirá con el resto de etapas: **mi infancia. Soy niño/a. La adolescencia. La juventud, etc.**

Dependiendo de cada caso en particular, la familia o tutor/a ayudará en la elaboración del trabajo. En muchos casos, para organizar las fotografías en función de la etapa.

#### *Tercera etapa:*

Al finalizar el álbum, se hará una presentación en el aula donde todas las personas que quieran podrán exponer sus trabajos.

### DURACIÓN ESTIMADA

Esta actividad puede desarrollarse durante un trimestre escolar. Es difícil poner una temporalización específica en esta actividad por su propio desarrollo.

### PISTAS DE TRABAJO

El o la facilitador/a será una pieza clave en el desarrollo de la actividad.

La primera parte de su trabajo será realizar una reunión con las familias para explicarles la actividad y la importancia de su colaboración.

A lo largo de las sesiones, tendrá que colaborar con los y las participantes en la elaboración de su álbum, darse cuenta de la red afectiva que la persona tiene, sus aficiones, lugares de interés, etc. y atender a las explicaciones en cada una de las fotografías que nos darán mucha información de la persona.

## BLOQUE 4. SESIÓN 2

### "¿ CON QUIÉN HARÍA ESTO ?"

#### IDEAS CLAVE

Relaciones saludables. Vínculos en positivo. Buen trato.

#### OBJETIVOS

- .- Aprender a relacionarme desde el bienestar
- .- Conocer los vínculos que me unen a las personas y relacionarme desde el bienestar
- .- Fomentar el buen trato en las relaciones

#### RECURSOS

Ficha 7: ¿Con quién haría esto?

#### DESARROLLO DE LA SESIÓN

Esta actividad tendría varias posibilidades:

Opción A: Se presenta la tabla de la ficha 1 a cada participante y tiene que responder ¿con quién haría esa actividad que se plantea?

Posteriormente se comentaría en grupo

Opción B: En grupo grande se plantearían diversas actividades y los y las participantes responderían a las cuestiones... El o la facilitadora acompañará en la reflexión.

#### DURACIÓN ESTIMADA

50 minutos

#### PISTAS DE TRABAJO

El o la facilitadora acompañará en la actividad, indagando en las respuestas de los y las participantes para obtener información sobre la forma de relacionarnos y sobre todo haciendo hincapié en que no podemos tener el mismo trato con personas cercanas que con personas conocidas o desconocidas.

La tabla que se presenta es solo un ejemplo, se puede adecuar a cada grupo o persona.

## BLOQUE 4. SESIÓN 3

### "DIGO NO!!!"

#### IDEAS CLAVE

Detectar el buen trato y el mal trato. Aprender a decir no.

#### OBJETIVOS

- .- Aprender a identificar el buen trato y rechazar el abuso y mal trato
- .- Fomentar las relaciones desde el bienestar
- .- Conocer estrategias para decir no

#### RECURSOS

Power point: Digo NO  
Cañón proyector/Pizarra electrónica y ordenador

#### DESARROLLO DE LA SESIÓN

Esta actividad se guiará por el power point creado para la misma.

La sesión comienza explicando a los y las participantes qué es buen trato y mal trato. La explicación se adaptará al grupo con el que trabajo.

A continuación se le mostrarán diversas imágenes donde tendrá que diferenciar entre buen trato y mal trato. El o la facilitador/a explicará cada una de las fotos que visualizan y el motivo de por qué es mal trato o buen trato.

Al mal trato le decimos no. El grupo repetirá ese no, de forma clara y rotunda. El cuerpo debe acompañar en ese no.

Para finalizar, explicaremos diversas estrategias para decir no.

#### DURACIÓN ESTIMADA

90 minutos

#### PISTAS DE TRABAJO

Esta sesión se puede dividir en dos periodos para facilitar la asimilación de la misma y que no sea excesivamente densa.

En la primera parte, el objetivo es que el mal trato y el buen trato queden claramente diferenciados por parte de los y las participantes.

En la segunda parte se trabajarán las estrategias para decir no. En este caso, nos vamos adecuando a cada participante y grupo.

## BLOQUE 4. SESIÓN 4. "LOS CÍRCULOS"

### IDEAS CLAVE

Relacionarme en pareja desde el bien-estar. Identificar el mal-trato.

### OBJETIVOS

- .- Identificar y rechazar formas de maltrato en una relación de pareja
- .- Visibilizar vínculos de buen trato en relaciones de pareja
- .- Fomentar el bienestar en pareja

### RECURSOS

Pizarra o papelógrafo.

### DESARROLLO DE LA SESIÓN

Esta sesión puede ser la continuación de la actividad "¿Qué hay en mi corazón?" Del bloque 2.

#### *Primera parte:*

Para comenzar la sesión les recordamos el corazón que hicimos donde escribieron las personas importantes en mi vida, aficiones, lugares en los que disfrutan, etc. Les señalamos lo importante que es saber todo lo importante que hay en mi vida y cuidarlo en todo momento, también cuando tenemos una relación de pareja.

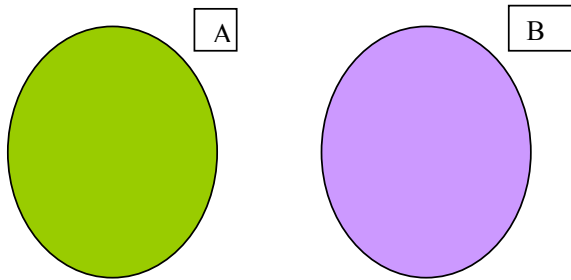
#### *Segunda parte:*

A continuación les explicamos que vamos a hablar de relaciones de pareja y que van a ver diversos modelos y entre todos/as buscaremos el que mejor se adecue a cada uno/a de nosotros/as.

El o la facilitador/a leerá en voz alta los ejemplos que presentamos a continuación y dibujará en la pizarra los modelos.

#### \* PRIMERA SITUACIÓN: AUSENCIA DE RELACIÓN

Ejemplo: Una persona quiere ir al cine y la otra quiere ir al fútbol. ¿Cómo llegaríais a un acuerdo en esa situación?, ¿Es necesario llegar a un acuerdo?, ¿qué vínculo os une? Daros cuenta que no hay vínculo.



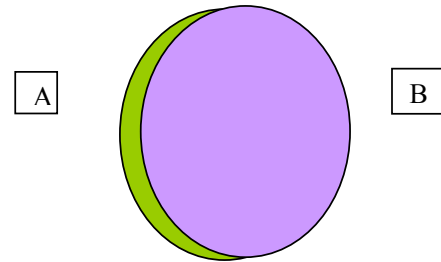
En este modelo de relación, no existe relación, cada persona puede hacer lo que quiera.

**\* SEGUNDA SITUACIÓN: RELACIÓN FUSIONAL UTÓPICA**

Ejemplo: Una persona quiere ir a una manifestación de su asociación y la otra persona quiere ir parque a Principado. ¿Cómo llegaríais a un acuerdo en esa situación?, ¿Es necesario llegar a un acuerdo?, ¿qué vínculo os une?. Daros cuenta de que con este modelo es IMPOSIBLE negociar, donde va uno va otro. El o la facilitador/a dibujará los círculos en la pizarra.

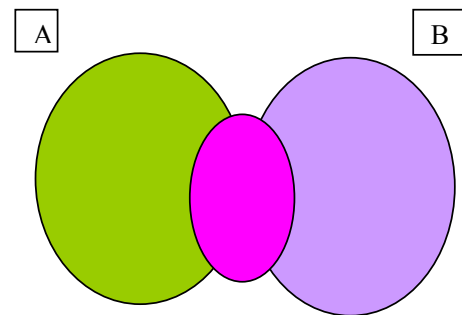
Hay una relación. Hay espacio compartido de relación pero no hay espacio personal. Por lo tanto, las dos personas tienen que hacer todo juntos/as y el agobio, cansancio, etc. llega a este modelo de relación. Es el modelo estereotipado de los cuentos de hadas, la media naranja, etc. Es un modelo

que nos impide crecer como personas. Modelo desde la renuncia SIEMPRE.



**\* TERCERA SITUACIÓN: INTERDEPENDENCIA**

Ejemplo: Una persona quiere ir de concierto y la otra quedar con sus amistades. ¿Cómo llegaríais a un acuerdo en esta situación?, ¿Es necesario llegar a un acuerdo?, ¿qué vínculo os une? Daros cuenta que hay vínculo y es posible negociar. Se dibujarán los círculos en la pizarra.



ESTE ESPACIO COMPARTIDO PUEDE SER MÁS GRANDE O MÁS PEQUEÑO. SI VIVES EN PAREJA, COMPARTIENDO GASTOS, HIJOS/AS, ... SERÁ MÁS GRANDE.

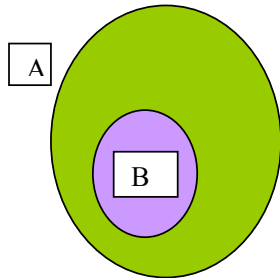
Hay una relación. Cada persona tiene su espacio personal y un espacio compartido. Este modelo es el más saludable, de bienestar, etc. donde las dos personas pueden desarrollarse desde el respeto, comunicación, confianza y amor.

**\* CUARTA SITUACIÓN: MODELO DE INCLUSIÓN**

Este modelo lo dibujamos en la pizarra y les preguntamos qué ven.

Una persona absorbe a la otra. Por lo tanto, no hay posibilidad de negociaciones ni de acuerdos NI EXISTE EL BUEN TRATO. Este modelo es el que da lugar al MAL TRATO.

Tu pareja decide por ti, lo que es bueno para ti, lo que tienes que hacer y lo que no. Por lo tanto, NO HAY IGUALDAD, NO HAY RESPETO, NO DECIDES, NO ELIGES NUNCA.



*Tercera parte:*

Preguntamos a los y las participantes:

**¿CUÁL DE TODOS ESTOS MODELOS CREÉIS QUE ES EL MÁS POSITIVO?, EL MÁS SALUDABLE, MÁS BIENESTAR APORTA A UN PAREJA?**

El modelo de interdependencia.

**DURACIÓN ESTIMADA**

60 minutos

**PISTAS DE TRABAJO**

El o la facilitadora acompañará en la actividad, haciendo visible los modelos de relación desde el buen trato y el mal trato y las consecuencias de los mismos. Así como utilizar ejemplos de la vida diaria para que tomen conciencia de que muchas veces estamos en modelos de relación dañinos. Potenciemos el buen trato.



## BLOQUE 4. SESIÓN 5 "ANTICONCEPCIÓN"

### IDEAS CLAVE

Anticonceptivos. Co-responsabilidad en la anticoncepción.  
Relaciones de bienestar.

### OBJETIVOS

- .- Identificar y conocer los métodos anticonceptivos
- .- Aprender el manejo de anticonceptivos
- .- Reflexionar sobre la co-responsabilidad de hombres y mujeres en la prevención de embarazos

### RECURSOS

Power point: Anticoncepción

### DESARROLLO DE LA SESIÓN

Esta sesión se realizará siguiendo el power point creado a tal efecto.

Se comenzará la sesión dejando claro que los métodos anticonceptivos se utilizarán siempre que se tenga una relación sexual con penetración vaginal. Este concepto tiene que quedar claro.

A continuación se preguntará: **¿Qué métodos conocéis?**

Se les explicará cada uno de los anticonceptivos, se les mostrarán a través del power point (si puedo llevar alguno para que lo vean sería perfecto) y la forma de utilización.

Es importante establecer la co-responsabilidad en el uso de anticonceptivos por los dos miembros de la pareja aunque la mayoría de métodos los utilice la mujer.

Cuando hablemos del preservativo femenino y masculino debe quedar claro que es el único método que previene de ITS (Infecciones de Transmisión Sexual).

### DURACIÓN ESTIMADA

50 minutos

### PISTAS DE TRABAJO

El o la facilitadora guiará al grupo mostrándoles la necesidad de usar anticonceptivos para prevenir embarazos, la importancia de implicar a hombres y mujeres en la

prevención. Les mostrará la forma de uso de los mismos y que cada persona o pareja utilizará el más adecuado a él o ella. Las ITS (Infecciones de Transmisión Sexual) será un tema importante de abordar cuando se hable del preservativo femenino y masculino.

## BLOQUE 4. SESIÓN 6 "MATERNIDAD-PATERNIDAD"

### IDEAS CLAVE

Maternidad/Paternidad. Co-responsabilidad.

### OBJETIVOS

- .- Visibilizar la responsabilidad de ser madre o padre
- .- Analizar los aspectos positivos y negativos de la maternidad y paternidad
- .- Fomentar la co-responsabilidad

### RECURSOS

Bolsas y periódicos.

### DESARROLLO DE LA SESIÓN

#### *Primera parte:*

Se comienza la sesión explicando al grupo que ese día, a parte de hacer la actividad que les corresponde, durante la sesión tendrán que hacerse cargo de una bolsa llena de

periódicos. Esa bolsa va a representar un/a bebé. Por lo tanto, deben tratar con cuidado y amor esa bolsa. No puede estar en el suelo, no podrán dejarla en cualquier lugar, en todo momento deberán estar pendientes de ella.

Para ello, algunas personas del grupo se pondrán por parejas, para atender al bebé y otras personas lo harán solas.

En el grupo se llenarán las bolsas con papel de periódico y cada pareja o persona individual atenderá a su bebé.

#### *Segunda parte:*

Durante el desarrollo de la sesión que se esté impartiendo se les preguntará cómo llevan el cuidado.

#### *Tercera parte:*

Al finalizar, cada pareja o persona individual comentará su experiencia.

### DURACIÓN ESTIMADA

Esta actividad puede realizarse durante toda una mañana, compatibilizándola con el resto de actividades que realice el grupo.

## PISTAS DE TRABAJO

Es importante estar pendiente de las actitudes del grupo, si la bolsa queda sola en algún lugar, etc. les tenemos que recordar que no pueden dejarla de lado. Lo importante es que tomen conciencia que cuidar un bebé requiere de responsabilidad, atención, amor, cuidados, etc. Si estamos solos/as el trabajo se complica porque depende de nuestra atención constante. Si están en pareja, deberán comentar si el cuidado ha sido compartido o sólo de una parte de la pareja.

## BLOQUE 4. SESIÓN 7

### "PRÁCTICAS DE RIESGO CERO"

#### IDEAS CLAVE

Prevención ITS (Infecciones de Transmisión sexual).  
Relaciones desde el placer.

#### OBJETIVOS

- .- Visibilizar la importancia de la prevención de las ITS (Infecciones de Transmisión Sexual)
- .- Conocer la forma de transmisión de las ITS
- .- Potenciar las relaciones saludables

#### RECURSOS

Pizarra o papelógrafo.

#### DESARROLLO DE LA SESIÓN

El o la facilitadora preguntará a los y las participantes que digan qué prácticas son de riesgo cero. Es decir, qué tipo de prácticas podemos tener sin que exista el contagio de ITS.

El grupo irá diciendo las diversas formas en que podemos disfrutar sin contagio de ITS y el o la facilitadora las escribirá en la pizarra.

Cada práctica que se diga será comentada en grupo y se valorará si forma parte de práctica de riesgo cero o no lo es. Es importante que se den cuenta de las formas de contagio.

#### DURACIÓN ESTIMADA

30 minutos

#### PISTAS DE TRABAJO

El o la facilitadora se encargará de animar a la participación del grupo. Dejando claro en todo momento si la práctica dicha estaría dentro del grupo de prácticas de riesgo cero o por el contrario si es una práctica de contagio.

Es importante que queden claras las prácticas que son de contagio y las que no.

No contagio: besos, caricias, abrazos, tocarse, ir de la mano, masturbación, utilización del preservativo en relaciones sexuales con penetración anal o vaginal, utilización del preservativo en el sexo oral.

