



Hablemos de sexo:

Estudiantes con Discapacidades y su Salud Sexual

UN CONJUNTO DE HERRAMIENTAS
PARA PADRES DE ESTUDIANTES
CON DISCAPACIDADES



SEXUALIDAD

AUTOCUIDADO

RELACIONES/
HABILIDADES SOCIALES

LÍMITES



Este proyecto recibió el apoyo de la subvención número TP2AH000063-01-00 de la Oficina de Asuntos de Población del HHS. El contenido es responsabilidad exclusiva de los autores y no representa necesariamente los puntos de vista oficiales del Departamento de Salud y Servicios Humanos o la Oficina de Asuntos de Población.



Tabla de Contenido

ESTRATEGIAS	PG 4
HERRAMIENTAS ÚTILES	PG 6
PREGUNTAS COMUNES	PG 10
PLAN DE ACCIÓN	PG 12

Iniciar la Conversación



Si le resulta incómodo hablar con su hijo sobre la sexualidad y la pubertad, no está solo. La mayoría de los padres lo hacen. Sin embargo, sentirse cómodo hablando de esto con su hijo es muy importante, ya que estas conversaciones son fundamentales para la salud y la seguridad de su hijo. Ayudan a su hijo con una discapacidad a desarrollar habilidades de cuidado personal, cultivar habilidades sociales, comprender los comportamientos apropiados, aumentar la seguridad personal y trabajar para convertirse en un adulto más independiente. Los padres conocen mejor a sus hijos y son quienes determinan cuándo y qué información necesita su hijo con respecto a la salud sexual.

Este kit de herramientas ofrece prácticas y estrategias que puede usar para ayudar a su hijo a través de la pubertad y la adolescencia. Antes de comenzar a usar estas herramientas y estrategias, aquí hay algunas cosas que quizás desee tener en cuenta:

Es normal que todos los niños sean curiosos sobre el tema de sexo.

Busque oportunidades cotidianas para discutir el tema. Por ejemplo, una película o un video que su hijo está viendo puede abrir la puerta a tener una conversación sobre relaciones, besos o algo tan común como usar desodorante.

Es importante utilizar los nombres correctos para las partes del cuerpo. Esto prepara mejor su hijo para vivir con seguridad en la comunidad. Hay una alta incidencia de abuso sexual entre personas con discapacidades. Todos esperamos que nunca suceda pero si sucede, enseñar que su hijo hable o señale las partes correctas del cuerpo donde fueron tocados será importante.

Hablar. Hablar. Hablar. Aunque hablar de sexo y salud sexual puede ser incómodo, se volverá más fácil con el tiempo, y es muy importante.

Dividir las cosas en pequeños pasos. Esto es importante al enseñar cualquier aspecto de sexualidad; si es como lavarse la zona pública o quién debería/no debería abrazarte, usando pequeños pasos ayudará mejor a su hijo a entender lo que estas tratando de enseñarles.

Utilizar diferentes estrategias para enseñar la misma tarea. Esta repetición y variedad de formatos ayudará a su hijo a aprender y retener la habilidad.

¿No sientes que puede hacer esto? ¡Puede! Usted, como adulto de confianza, puede ser un gran recurso sobre la sexualidad, salud sexual y relaciones. Puede proporcionar información de fuentes confiables a su hijo.

HABILIDAD

NOMBRES APROPIADOS DE LAS PARTES DEL CUERPO

Enseñar a su hijo los nombres apropiados para las partes de su cuerpo puede ayudarlo a comprender y comunicarse sobre su cuerpo, permitirle informar mejor a sus médicos sobre sus necesidades y, lo que es más importante, permitirle decirle a un adulto de confianza cuando alguien lo ha tocado de manera inapropiada. También es importante ayudar a su hijo a diferenciar entre las partes del cuerpo públicas y las partes del cuerpo privadas. Las partes privadas del cuerpo son aquellas que están cubiertas por trajes de baño o ropa interior.

1. *Etiquete las partes del cuerpo en una imagen (dibujo, fotografías de revistas, imágenes de Internet) del cuerpo.*
2. *Usar muñecos anatómicamente correctos (multiculturales, un niño y una niña) para señalar y etiquetar las partes del cuerpo.*
3. *Use rompecabezas con las etiquetas correctas de las partes del cuerpo.*
4. *Lea libros e historias apropiadas para su edad sobre el cuerpo humano.*
5. *Lo más importante: use constantemente los nombres apropiados de las partes del cuerpo en el hogar, no modismos.*

HABILIDAD

LUGARES PÚBLICOS / PRIVADOS

Un lugar público es donde hay más de una persona y/o un lugar donde es probable que veas a otras personas. Un lugar privado es un espacio donde alguien puede ir para estar solo. Este es un lugar que pertenece a la persona y un lugar donde nadie más puede ver a la persona. En general, hay dos lugares privados: un dormitorio cuando está solo y un baño en casa cuando está solo.

1. *Busque imágenes de lugares con los que su hijo esté familiarizado (parques, sala de estar, baño de la casa, dormitorio, consultorio médico, salón de clases, gimnasio, baño público, cafetería, sala de juegos en línea, piscina, centro comercial, cocina de la casa, restaurante, etc.) Haga que su hijo los clasifique en lugares públicos y privados según la definición anterior.*
2. *Camine por su casa con su hijo y practique etiquetar lugares como públicos o privados. Puede etiquetar con palabras habladas o escritas.*
3. *Cuando esté en la comunidad con su hijo, practique etiquetar lugares como públicos o privados.*
4. *Sea consistente con su uso de las palabras lugar público y lugar privado.*

HABILIDAD

COMPORTAMIENTOS PÚBLICOS / PRIVADOS

Los comportamientos públicos son cosas que puedes hacer cuando estás con otras personas o cerca de otras personas. Los comportamientos públicos incluyen cosas como jugar fútbol, jugar videojuegos, cenar, bailar, mirar televisión en la sala de estar. Los comportamientos privados son cosas que haces cuando estás solo y son actividades que deben ocurrir en un lugar privado. Los comportamientos privados incluyen cosas como ducharse, hurgarse la nariz, rascarse las partes privadas, vestirse y explorar su cuerpo.

1. *Haga tarjetas ilustradas de comportamientos públicos y privados. Camine por su casa con su hijo y etiquete los espacios donde esos comportamientos son apropiados.*
2. *Cuando esté en la comunidad, señale los comportamientos públicos apropiados. Recuérdele a su hijo que el lugar público en el que se encuentra en este momento no es el lugar para comportamientos privados.*
3. *Aproveche la oportunidad para señalarle a su hijo comportamientos públicos y privados que ve en videos o programas de televisión.*
4. *Sea consistente con su uso de las palabras “comportamiento público” y “comportamiento privado”.*

CONSENTIMIENTO

La comunicación y el tacto deben sentirse bien y saludables para todos los involucrados. El cuerpo de cada persona les pertenece a cada uno. Es importante que su hijo sepa que alguien debe preguntar y obtener su consentimiento antes de tocarlo. También debe saber que debe preguntar y obtener su consentimiento antes de tocar a otra persona.

1. Haga un juego de roles con su hijo y practique pedir y dar consentimiento.
2. Si su hijo es pequeño o no habla, puede usar tarjetas de color rojo para indicar que no da su consentimiento y una tarjeta de color verde para indicar que da su consentimiento, y practique a menudo con su hijo. Identifique con ellos las formas en que ellos y otros pueden preferir expresar dar o no dar su consentimiento (lenguaje corporal, etc.)
3. Las historias sociales son una excelente manera para que su hijo aprenda más sobre el consentimiento y cuándo es necesario.
4. Para los niños mayores y los adultos jóvenes, asegúrese de comunicarles con frecuencia que el consentimiento no es: alguien que está en silencio o alguien que está bajo la influencia de drogas o alcohol. Tenga muy claro que el consentimiento es cuando una persona está de acuerdo con una determinada actividad o comportamiento.
5. Practicar con frecuencia y ser consistente con el vocabulario que usas es clave.

TOQUE APROPIADO

Una forma en que las personas en nuestras vidas muestran afecto es a través del tacto. Es importante que encontremos formas de ayudar a nuestros hijos a reconocer los diferentes tipos de afecto que son apropiados en diferentes tipos de relaciones: familia, amigos, novio/novia, extraños. También hay diferentes niveles/tipos de afecto: beso en los labios, beso en la mejilla, abrazo, sonrisa, chocar los cinco, saludar, abrazar, estrechar la mano, palmadita en la espalda, tomar la mano, desnudos juntos o no contacto físico en absoluto. Es importante ayudar a nuestros hijos a dar y recibir amor y afecto de las personas apropiadas de manera apropiada. Una forma de determinar si el contacto físico es apropiado es pedir consentimiento.

1. Haga un juego de roles con su hijo sobre la forma adecuada de mostrar afecto hacia diferentes personas en su entorno: amigo en la escuela, primo, abuelo, maestro, padre, pareja sentimental. Asegúrese de discutir lo que es contacto inapropiado también. Cada familia tiene su propia cultura y valores y usted sabe lo que es apropiado en su familia.
2. Use palabras o imágenes para hacer tarjetas que muestren diferentes formas de mostrar afecto. Luego cree tarjetas que muestren a las diferentes personas con las que su hijo puede entrar en contacto en su vida. Haga que su hijo relacione el toque apropiado con cada persona. Luego pídale que relacione el toque inapropiado con cada persona.

ALÉJATE Y CUÉNTALE A ALGUIEN

Su hijo necesita saber que está bien dejar una situación si se siente inseguro o incómodo y saber que puede decirle a un adulto de confianza si algo es peligroso, inseguro o incómodo.

1. Practica, practica, practica. Dele a su hijo oportunidades para practicar cómo pedir ayuda. Esto puede ser un juego de roles, leer escenarios o usar historias sociales.
2. Enséñele a su hijo que hay ocasiones en las que está bien decir "No" y alejarse y decirselo a alguien.
3. Ayude a su hijo a hacer una lluvia de ideas con las cosas con las que se siente cómodo siempre, generalmente, a veces, rara vez y nunca.

CONTROL DE EMBARAZO / ITS

Incluso si su hijo no es sexualmente activo ahora, puede serlo en algún momento en el futuro. Es importante que sepan cómo reducir el riesgo de embarazos no deseados e infecciones de transmisión sexual (ITS). Hablar sobre el control de embarazo no significa que los padres estén dando permiso a los jóvenes para tener relaciones sexuales, pero que los padres quieren que sus hijos tengan información y conocimiento sobre las opciones para el sexo seguro.

1. Uno de los mejores momentos para conversar sobre el embarazo, el control de embarazo y las ITS es cada vez que un adolescente pregunta sobre sexo. Es posible que algunos jóvenes no pregunten sobre sexo. Otros grandes momentos para hablar de ello son cuando surgen cosas en los medios, programas, películas, música, que están viendo juntos. La conversación no tiene que convertirse en una larga conferencia. Las conversaciones cortas pueden ser muy efectivas.
2. Brinde a su hijo información objetiva sobre los diferentes métodos anticonceptivos. Use imágenes realistas como estas www.nationwidechildrens.org/specialties/bc4teens/resources/which-birth-control-is-right-for-me. Asegúrese de compartir información sobre qué tan efectivo es un método, dónde lo obtiene y cómo se usa.
3. Comparta información sobre los aspectos básicos de las ITS con su hijo. Incluya síntomas comunes, si es curable y cómo se tratan los síntomas.
4. Comparta sitios web a los que sus jóvenes podrían ir para encontrar información objetiva, confiable y actualizada sobre métodos de protección e ITS, como el Centro para el Control de Enfermedades y el Poder para Decidir.

Algunas Herramientas Útiles

1. CHARLA PARALELA

Su hijo puede ser más capaz para realizar tareas de autocuidado si él/ella entiende por qué son importantes. Charla paralela—hablando de lo que su hijo está haciendo mientras lo hacen—enseña la habilidad y le da a la tarea el contexto de la vida real.

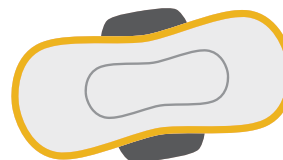


EJEMPLO: Uso de Desodorante

Aquí hay una manera sobre cómo podría hablarle a su hijo en paralelo sobre el uso de desodorante. *El olor de las axilas generalmente comienza cuando te conviertes en adolescente y se vuelve un poco más fuerte cuando te conviertes en adulto. La gente usa desodorante o antitranspirante para asegurarse de que no huelan mal. La gente por lo general se pone desodorante en la mañana mientras se visten. Frota el desodorante debajo de las axilas porque ese es uno de los lugares donde suda más, ¡y más sudor equivale a más hedor! Recuerda cualquier cosa que hace que sudes más, como la clase de gimnasia o trabajar al aire libre en un día caluroso, puede generar más olor corporal. En esos casos, es posible que se necesite más desodorante.*

2. ANÁLISIS DE TAREAS

Si cepillarse los dientes, tomar una ducha o realizar otras tareas de cuidado personal le parecen demasiado complicadas a su hijo, trate de dividir la actividad en pasos más pequeños, en el orden en que deben ocurrir. El método se llama “análisis de tareas”. (Es posible que usted mismo tenga que realizar la tarea para identificar cada paso de un proceso que es automático para usted). Haga que su hijo aprenda los pasos uno a la vez hasta que aprenda la tarea.












EJEMPLO: Cambio de Paño

1. Obtenga un paño menstrual nuevo
2. Entra al baño y cierra la puerta
3. Bajar los pantalones y la ropa interior
4. Retire el paño menstrual sucio
5. Enrollar el paño menstrual sucio y envuélvalo con papel higiénico
6. Abra el nuevo paño menstrual
7. Despegar el papel
8. Coloque el paño menstrual limpio en la ropa interior
9. Subase la ropa interior
10. Deseche el paño menstrual sucio y cualquier papel

3. GUIONES GRÁFICOS

Al igual que los análisis de tareas los guiones gráficos enseñan al dividir las cosas en pasos más pequeños y manejables. Sin embargo, en lugar de palabras, los guiones gráficos utilizan imágenes, como dibujos, ilustraciones o incluso símbolos. También puede hacer guiones gráficos con fotografías que tome en su propia casa. Los guiones gráficos pueden ser grandes o pequeños. Se pueden colocar donde el niño necesite recordatorios sobre cómo hacer una tarea o se pueden llevar en un bolso o en una mochila. Además de ilustrar una tarea de cuidado personal específica, un guión gráfico también puede ilustrar una serie de tareas, como una lista de verificación de las cosas que debe hacer cuando se prepara para ir a la escuela por la mañana o una lista de lo que hace antes de acostarse cada noche.

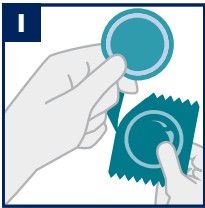
EJEMPLO: Uso de un Paño

 Bajar la ropa interior	 Abra el paño menstrual
 Retire el paño menstrual sucio	 Despegar el papel
 Enrollar el paño menstrual sucio	 Coloque el paño menstrual limpio en la ropa interior
 Envuelva el paño menstrual sucio	 Subase la ropa interior
 Deseche el paño menstrual sucio	 Lavese las manos

4. TIRAS DE SECUENCIA

Al igual que un guión gráfico, las tiras de secuencia usan imágenes para mostrarle a su hijo cómo hacer una tarea. Una tira de secuencia se lee de izquierda a derecha y muestra cada paso en una tarea. Las tiras de secuencia funcionan muy bien para enseñar cómo ponerse un condón y los pasos para usar y desechar el producto menstrual.

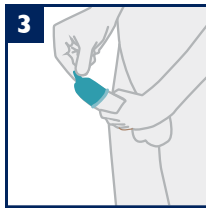
EJEMPLO: Usar un Condón



Abra con cuidado y retire el condón de la envoltura.



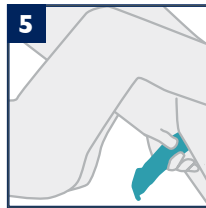
Coloque el condón en la cabeza del pene erecto. Si no está circuncidado, retire primero el prepucio.



Pellizque el aire de la punta del condón.



Desenrolle el condón hasta el fondo del pene.



Después del sexo, pero antes de retirarlo, sostenga el condón por la base. Luego sáquelo mientras sostiene el condón en su lugar.













Retire con cuidado el condón y tírelo a la basura.

www.cdc.gov/condomeffectiveness

5. HISTORIAS SOCIALES

Las historias sociales son historias e imágenes escritas para ayudar a mostrar comportamientos sociales apropiados de manera concreta. El objetivo de una historia social es compartir información de una manera que tenga sentido para el niño y ayudarlo a comprender las normas sociales o aprender a lidiar con ciertos problemas o desafíos.

EJEMPLO: Aquí hay una historia social que explica a quién está bien besar.

 ¿A quién puedo besar?	 Besar es tocar	 Puedo besar a mi mamá	 Puedo besar a mi papá
 No besar en la escuela	 No besaré a mis maestros	 No besaré a mis amigos	 No besaré a las niñas en la escuela
 Cuando beso a la gente en la escuela, se enojan conmigo.	 Cuando beso a la gente en la escuela, se enojan.	 Necesito respetar el espacio personal.	 Necesito mostrar que puedo ser un buen amigo
 Algunos toques están bien en la escuela	 Puedo chocar los cinco	 O puedo saludar y decir hola	 Puedo tocar a alguien en el hombro

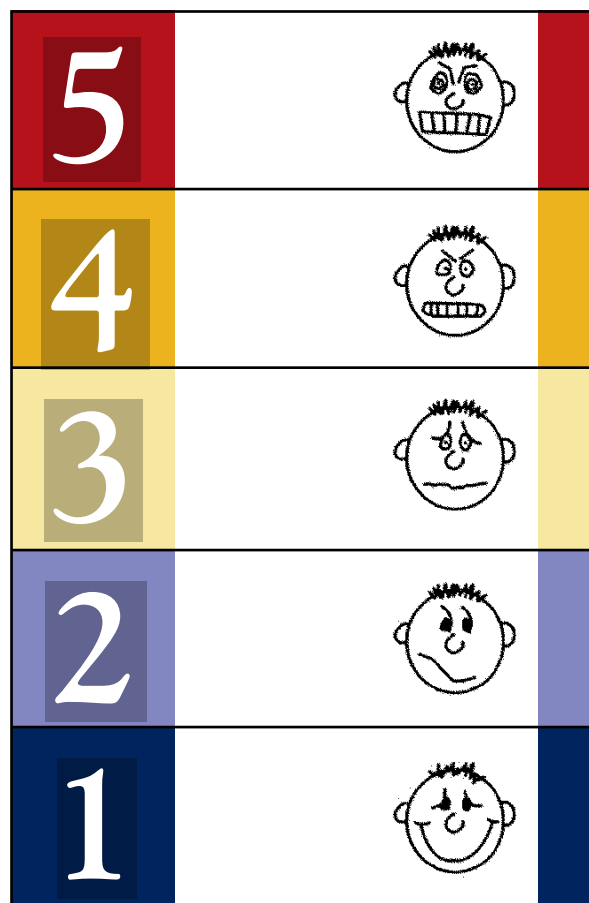
6. ESCALA DE CINCO PUNTOS

La mayoría de los comportamientos existen en un continuo, desde “leve” a “extremo”, por ejemplo, o de “aceptable” a “inaceptable”. Al usar una escala de cinco puntos, puede ayudar a su hijo a comprender los grados de comportamiento, los límites sociales y las consecuencias no deseadas de ir demasiado lejos.

La escala se adapta fácilmente a cualquier tema. Podría, por ejemplo, ayudar a su hijo a calificar sus niveles de ira o su comportamiento, como tocamientos apropiados e inapropiados. El maestro de su hijo debería poder ayudarlo a desarrollar una escala adecuada de cinco puntos que se pueda usar en el hogar y la escuela.

EJEMPLO

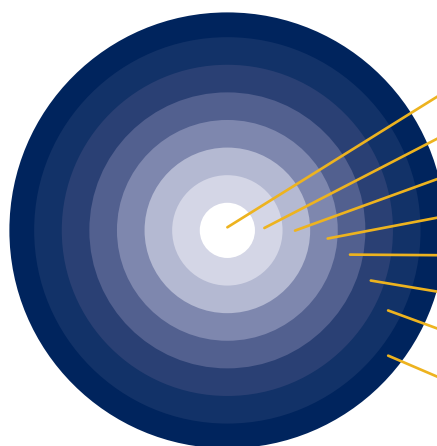
A un niño que está aprendiendo sobre el contacto apropiado e inapropiado se le puede enseñar que un abrazo de un padre en casa es un “1” más apropiado, mientras que un abrazo de un compañero de clase en privado puede ser un “3” y un abrazo de un extraño en privado puede ser un “5”. **Para obtener más información, puede visitar 5pointscale.com, un sitio web creado por las personas que desarrollaron el concepto. Sus dos libros—“La increíble escala de 5 puntos” y “Un 5 es contra la ley”: explica los conceptos con más detalle. Este último se enfoca en comportamientos desafiantes que podrían resultar en ir a la cárcel (como golpear a alguien o tocar las partes íntimas de una persona).**



www.5pointscale.com

7. GRÁFICOS DE CÍRCULOS

Aprender sobre el espacio personal e interacciones apropiadas es una habilidad esencial para todos. Para niños con discapacidades, usar un círculo gráfico puede ayudar a hacer ese resumen de conceptos más concretos. El gráfico es un serie de círculos que ayudan a los jóvenes a comprender las diferentes personas en sus vidas y cómo interactuar de manera segura y apropiada con estas personas.



EJEMPLO

- Individual
- Compañero romántico
- Familiares cercanos
- Familia extendida y amigos cercanos
- Cuidadores personales
- Otros amigos y conocidos
- Personas conocidas en el vecindario / comunidad
- Extraños

Basado en The Boundaries Circle Chart
de y Circles of Intimacy & Relations

El círculo pequeño, en el centro representa a su hijo, solo y en privado. El próximo anillo representa parejas románticas y el próximo anillo es para familiares cercanos como padres y hermanos. A medida que se abre camino para salir de el círculo, cada anillo representa a las personas que tienen relaciones personales más distantes con su hijo.

Después de identificar con su hijo qué personas van en cada círculo, puede discutir qué acciones y saludos serían apropiados. Por ejemplo, ¿a quién está bien abrazar? ¿Quién puede abrazar o tocar a su hijo? ¿Qué personas están bien para dar la mano? ¿Qué personas están bien para besar? Estos límites están definidos por su familia y sus valores culturales en una conversación con su hijo.

8. JUEGO DE ROL

El juego de roles brinda a los jóvenes la oportunidad de practicar lo que dirían o harían en diversas situaciones. El juego de rol se necesita por lo menos dos personas y ayuda al niño a pensar, anticipar y desarrollar planes para cuando suceda algo inesperado. Puede usar el juego de roles para sugerir comportamientos más apropiados o alternativos para usar en situaciones problemáticas.

EJEMPLOS

Empieza tu ciclo menstrual y se empapa la sangre a través de tu ropa en la escuela. ¿Qué deberías hacer?

POSIBLES SOLUCIONES AL JUEGO DE ROL:

amarrar un suéter o chaqueta alrededor de tu cintura e ir a la enfermería de la escuela; dile a la enfermera que necesitas un cambio de ropa y pídale a la enfermera que llame a mamá o papá. Otra idea es prepárate con anticipación. Mantenga una toalla higiénica y un par extra de pantalones y ropa interior en tu armario de la escuela para que puedas tener todo lo necesario si no necesitas.

Te gusta jugar juegos en el computador. Un amigo en línea con el que juegas pero nunca has conocido en persona pide verte en la tienda GameStop ¿Qué harías?

POSIBLES SOLUCIONES AL JUEGO

DE ROL: Nunca aceptes juntarte con alguien que no has conocido antes; Dile a la persona no y luego dile a un adulto de confianza qué pasó.

Tienes una erección mientras estas en un baile escolar. Estás parado solo a lo largo de la pared. ¿Qué debes hacer?

POSIBLES SOLUCIONES AL JUEGO DE ROL:

Encontrar una silla cercana y siéntate por unos pocos minutos.

La madre de tu mejor amiga tiene un nuevo novio. El nuevo novio muy a menudo está en la casa de tu mejor amiga. Te gusta porque es divertido y bromea mucho. Un día, quiere jugar un juego de tocar. Él te pide que toques una parte de su cuerpo normalmente cubierta por ropa interior o traje de baño. Cuando le dices no quieres jugar el juego, te ofrece a darte un poco de dinero si quieres jugar. ¿Qué debes hacer?

POSIBLES SOLUCIONES AL JUEGO DE ROL: Recuerda NO-Vete-DILE: Dile “no”. Sal de la casa del amigo y vete tu casa. Dile a mamá, Papá, o un adulto de confianza.

9. ACTIVIDADES DE CORTAR Y PEGAR

Algunos niños aprenden mejor las habilidades cuando pueden crear físicamente un ejemplo visual. Hacer que su hijo corte imágenes o palabras y las pegue en una obra de arte creada es una excelente manera de aprender, practicar o reforzar una habilidad.



Pídale a su hijo que busque en una revista para encontrar imágenes de diferentes partes del cuerpo: ojos, brazos, piernas, senos, etc. Luego pueden pegar las imágenes a a las palabras correctas o pegar las imágenes en un gráfico para indicar si es público o privado parte del cuerpo. También puede hablar sobre qué imágenes no están presentes en las revistas y por qué (porque son privados). Esta actividad también puede conducir a una discusión sobre la imagen corporal.

10. CREAR Y APOYAR OPORTUNIDADES PARA LA PRÁCTICA

Ya sea que alguien esté aprendiendo a bailar, tocar música, o desarrollar una habilidad de cuidado personal, la práctica es la clave para mejora. Crear oportunidades de la vida real para su niño para interactuar con sus compañeros y miembros de la comunidad y practicar las habilidades que han estado aprendiendo. ¡Cuántas más oportunidades que su hijo tenga para practicar, mejor la oportunidad de éxito! Esta es una gran manera de apoyar a su joven que quiera tener una cita o ir en una cita.

EJEMPLO

Puede involucrar a su hijo en actividades familiares o comunitarias y eventos, pídale que se unan a actividades extracurriculares o después de la escuela (En el IEP pueden existir apoyos), unirse a grupos de amistad, asistir a parques y programas de recreación, participar en grupos de jóvenes basados en la fe, o incluso unirse a las clases de habilidades sociales. Este tipo de actividades de la vida real brindan oportunidades para practicar todo tipo de habilidades, incluidos los límites sociales, privado vs. comportamientos públicos, temas de conversación apropiados, y como pedir ayuda, etc.

Preguntas comunes sobre la educación sexual

Cuando se habla de la salud sexual de los adolescentes, ¡los jóvenes tienden a tener muchas preguntas! Estas preguntas pueden tener muchas motivaciones diferentes, incluyendo:

- búsqueda de hechos o conocimientos
- valores/búsqueda de permisos
- queriendo saber “¿soy normal?”
- valor de impacto
- personal

A continuación, hay algunas preguntas que SexEdVA ha recibido mientras enseñaba educación sexual en la escuela. Revisarlos puede ayudarlo a prepararse para algunas de las preguntas que puede recibir, ayudarlo a pensar sobre la motivación detrás de las preguntas y cómo esa motivación influirá en su respuesta cuando las aborde. Es importante responder a las preguntas de los estudiantes con precisión y sin juzgar.

▲ En algunos casos, la información que buscan los estudiantes puede estar relacionada con obtener ayuda de un profesional médico o un adulto de confianza. Mientras responde este tipo de preguntas les recuerda a los estudiantes que pueden hablar con adultos de confianza y brindarles recursos como el número de una clínica para adolescentes o información para programar una cita con un consejero.

BÚSQUEDA DE HECHOS O CONOCIMIENTO

Estas preguntas típicamente son sencillas. Los jóvenes están tratando de entender qué es algo o cómo funciona algo, etc. Si no sabe la respuesta a estas preguntas, siempre puede buscarlas con el joven o hacer una cita para hablar con ellos cuando pueda mejor responder a la pregunta.

- ¿Qué pasa si un chico no puede ser sexualmente excitado si usa un condón?
- Escuché que anticonceptivos no funcionan. ¿Es eso cierto?
- ¿Qué es el VIH? ¿Como funciona?
- ¿Puedo quedar embarazada la primera vez que tengo relaciones sexuales?
- ¿Por qué a la gente le gusta tener sexo?
- ¿Qué es un orgasmo?
- ¿puedes quedar embarazada en tu ciclo menstrual?
- ¿Todavía puedo quedar embarazada usando condones?
- ¿Cuál es el mejor método anticonceptivos? ¿Como lo consigo? ▲
- ¿Qué es el consentimiento?
- ¿Qué hago si alguien me obliga a tener relaciones sexuales? ▲
- ¿Qué es trans?
- ¿Se puedo quedar embarazada haciendo sexo oral?
- ¿Puedo quedar embarazada haciendo sexo anal?
- ¿Todavía puedo quedar embarazada usando anticonceptivos?
- ¿Qué significa reventar la cereza?
- ¿Cómo puedo decirle a mi pareja que no quiero tener sexo?
- ¿Cómo puede alguien ser bisexual?
- ¿Cómo convences a una pareja de que espere para tener sexo?
- ¿Cómo le hablo a mi pareja sobre tener sexo?
- ¿Cuánto cuestan las pruebas de embarazo/ITS? ▲
- ¿Cómo se siente tener sexo?
- ¿El sexo duele la primera vez?
- ¿Por qué la gente gime cuando tiene sexo?
- ¿Cómo tienen sexo los homosexuales?
- ¿Qué son los waffles azules?
- ¿Dos chicas necesitan usar protección?
- ¿Los homosexuales pueden contraer ITS?
- ¿Qué hago si soy alérgico al látex, etc.?
- ¿Puedes contraer enfermedades de transmisión sexual manoseando?
- ¿Cómo queda embarazada una lesbiana?
- ¿Qué significa ser transgénero?
- Si le digo a mi médico que soy gay, ¿se lo dirán a mi familia? ▲
- ¿Cómo se embaraza un chico?
- Estoy embarazada. ¿Cómo hablo con mis padres? Ellos me mataran. ▲
- ¿Por qué a la gente le gusta el sexo anal?
- Si dos vírgenes tienen sexo sin protección, ¿pueden infectarse de algo?

VALORES/BUSCANDO PERMISOS

Los jóvenes están tratando de descubrir quiénes son, en qué creen, sus valores y cuáles son las mejores decisiones para ellos durante sus años de adolescencia. Los jóvenes buscan entendimiento, no ser juzgados y adultos que los escuchen mientras intentan procesar esto y resolverlo. Necesitan decidir cuáles son sus propios valores, buscan adultos en los que confíen para que los guíen y compartan sus valores con ellos de una manera que no sea autoritaria.

- ¿Está bien tener un aborto? ▲
 - ¿Cómo sé si estoy listo para tener sexo?
 - ¿Está bien ser gay?
 - ¿A qué edad estás listo para tener sexo?
 - ¿Está bien tener relaciones sexuales durante el periodo menstrual?
 - ¿Puede Dios verme teniendo sexo?
-

¿SOY NORMAL?

Los jóvenes están experimentando muchos cambios en sus cuerpos tanto físico como emocionalmente durante sus años de adolescencia. Están tratando de entender si estos cambios son normales y si le suceden a todos o si solo ellos lo están experimentando. Los jóvenes también escucharán a las personas hablar sobre lo que todos están haciendo o no haciendo sexual o físicamente y están tratando de averiguar si son normales por hacer o no hacer esas cosas.

- ¿Está bien ser gay?
 - ¿Es raro que no esté saliendo con nadie todavía?
 - ¿Todos se masturban?
 - La mayoría de mis amigos están saliendo. No yo. ¿Eso es normal?
 - ¿Qué significa si no me gusta (no me atrae) nadie?
 - A veces me duele al orinar, ¿es normal? ▲
 - ¿Por qué las tetas de algunas personas son de diferentes tamaños?
 - ¿Puede alguien obtener una erección incluso cuando no están sexualmente excitado?
-

CHOQUE DE IMPACTO

Por lo general, estas son preguntas que los adolescentes harán para medir su reacción. Quieren ver cómo respondes y si realmente pueden ir a ti con cualquier pregunta. Por lo general, es útil responder estas preguntas de la manera más uniforme y honesta posible sin que parezca que las preguntas te hagan sentir incómodo.

- ¿Cómo pueden los gays ponerlo ahí? eso es asqueroso.
 - ¿Está bien comer concha mientras me chupan el pito?
 - ¿Escupes o te lo tragas?
 - ¿A qué sabe el semen?
 - ¿Puedes destrozar el ano haciendo sexo anal?
 - ¿Qué pasa si soy demasiado grande para un condón?
 - Mi juego del método de retiro es fuerte. ¿Por qué debo usar protección?
-

PESONAL

Estas son preguntas directamente hechas a uno. Son preguntas que buscan permiso o de valor o “¿Soy normal?” preguntas que pueden categorizar de esa manera.

- ¿A qué edad empezaste a tener relaciones sexuales?
- ¿Con qué frecuencia te masturbas?
- ¿Alguna vez has tenido un aborto?
- ¿Tienes VIH?
- ¿Alguna vez ha tenido una ITS?
- ¿Cuál es tu posición sexual favorita?
- ¿Tienes Novio, o Novia?
- ¿Qué tipo de anticonceptivos usas?
- ¿Crees que está bien que los adolescentes tengan relaciones sexuales?

Mis metas y preocupaciones

Cuidado Personal

Cosas que mi hijo puede hacer por su cuenta:

- | | |
|--------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> | Vestirse apropiadamente para el clima (de pies a cabeza) |
| <input type="checkbox"/> | Higiene del inodoro y control de la vejiga/intestino |
| <input type="checkbox"/> | Comer/alimentación |
| <input type="checkbox"/> | Bañándose/duchándose |
| <input type="checkbox"/> | Higiene y arreglo personal, incluyendo la menstruación |
| <input type="checkbox"/> | Habilidad funcional (caminar, levantarse de la cama, habilidades motoras gruesas) |
| <input type="checkbox"/> | Dormir/descansar |

Tareas de cuidado personal en las que me gustaría empezar a trabajar este año

¿Cuál de estas herramientas ayudaría a mi hijo a aprender estas tareas de cuidado personal?

- | | | |
|--------------------------|---|--------|
| <input type="checkbox"/> | Análisis de tarea (dividir una tarea en muchos pasos pequeños) | Notas: |
| <input type="checkbox"/> | Tarea paralela (cuando su hijo está haciendo una tarea explique por qué cada paso de la tarea es necesario) | Notas: |
| <input type="checkbox"/> | Historias Sociales | Notas: |
| <input type="checkbox"/> | Tiras de Secuencia | Notas: |
| <input type="checkbox"/> | Actividades De Cortar y Pegar | Notas: |
| <input type="checkbox"/> | Tarjetas Visuales | Notas: |
| <input type="checkbox"/> | Lista de verificación para documentar/monitorear el progreso | Notas: |

Mis metas y preocupaciones		
Habilidades sociales		
Habilidades para una cita que mi hijo necesita aprender		
Cosas que mi hijo puede hacer por su cuenta:		
<input type="checkbox"/>	Preguntar por una cita	Notas:
<input type="checkbox"/>	Dar consentimiento	Notas:
<input type="checkbox"/>	Obtener consentimiento	Notas:
<input type="checkbox"/>	Manejar ser rechazado apropiadamente	Notas:
<input type="checkbox"/>	Respetar el espacio personal de los demás	Notas:
Habilidades sociales en las que me gustaría empezar a trabajar este año:		
¿Cuál de estas herramientas ayudaría a mi hijo a aprender habilidades sociales?		
<input type="checkbox"/>	Historias de habilidades sociales	Notas:
<input type="checkbox"/>	Gráfico de Círculos	Notas:
<input type="checkbox"/>	Juego de rol	Notas:
<input type="checkbox"/>	Escala de 5 puntos	Notas:
<input type="checkbox"/>	Práctica	Notas:
<input type="checkbox"/>	Entrenamiento en habilidades sociales	Notas:
<input type="checkbox"/>	Grupos sociales	Notas:

Mis metas y preocupaciones

Salud Sexual

Habilidades de salud sexual en las que mi hijo necesita trabajar:

Cosas que mi hijo puede hacer por su cuenta:

<input type="checkbox"/>	Pedir ayuda si se encuentran en una situación incómoda	Notas:
<input type="checkbox"/>	Conoce la diferencia entre lugares y comportamientos públicos y privados	Notas:
<input type="checkbox"/>	Entiende la seguridad en internet	Notas:
<input type="checkbox"/>	Comprender qué significa consentimiento y cómo dar o no dar consentimiento	Notas:
<input type="checkbox"/>	Conoce el nombre propio de las partes del cuerpo	Notas:
<input type="checkbox"/>	Cómo/por qué/cuándo usar anticonceptivos	Notas:
<input type="checkbox"/>	Cómo/por qué/cuándo hacerse prueba y prevenir ITS	Notas:

Habilidades de Salud Sexual en las que me gustaría empezar a trabajar este año:

¿Cuál de estas herramientas ayudaría a mi hijo a aprender esta tarea de salud sexual?

<input type="checkbox"/>	Juego de rol	Notas:
<input type="checkbox"/>	Orden de tarjetas visuales e imágenes	Notas:
<input type="checkbox"/>	Modelado de videos	Notas:
<input type="checkbox"/>	Historia social	Notas:
<input type="checkbox"/>	Etiquetando fotografías	Notas:
<input type="checkbox"/>	Discusión uno a uno	Notas:
<input type="checkbox"/>	Otro	Notas:

¿Con quién se sentiría cómodo mi hijo pidiendo ayuda?

	Miembro de la familia		Doctor
	Amigo (especifica)		Enfermero de la escuela
	Hermano		Otros profesionales de la escuela (especifica)
	Maestro (especifica)		Otro

Áreas en las que trabajará mi hijo con un adulto de confianza en los próximos 6 meses:

	<p>Ayudar a mi hijo a entender mejor la pubertad</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Asegúrese de que él o ella pueda nombrar partes privadas del cuerpo <input type="checkbox"/> Enseñar la diferencia entre los comportamientos públicos y privados <input type="checkbox"/> Explicar los límites personales (de los jóvenes y de los demás) <input type="checkbox"/> Hablar de los cambios físicos en la pubertad <input type="checkbox"/> Trabajar en de Cuidado Personal (higiene) <input type="checkbox"/> Hablar con mi hija antes de su primera menstruación <input type="checkbox"/> hablar con mi hijo sobre sueños húmedos <input type="checkbox"/> Explicar tocarse a sí mismo <input type="checkbox"/> Compartir información reproductiva
	<p>Seguridad y toque apropiado</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Entender del toque apropiado <input type="checkbox"/> Decir “no” <input type="checkbox"/> Reconocer situaciones inseguras <input type="checkbox"/> Saber qué hacer si alguien lo toca de manera inapropiada <input type="checkbox"/> Saber con quién puede hablar sobre contacto inapropiado <input type="checkbox"/> Saber que decir
<input type="checkbox"/>	Hablaré con el equipo del IEP de mi hijo acerca de agregar el cuidado personal, la seguridad personal o las habilidades sociales como un objetivo del IEP
<input type="checkbox"/>	Otro

RECURSOS

Ejemplos de historias sociales

http://livingwellwithautism.com/how_to_use_social_stories/social_stories-behaviors

Actividades de habilidades para la vida/autocuidado

www.toolstogrowot.com/therapy-resources/self-care-life-skills

Presentación viaje a la adultez

www.pacer.org/transition/video/player.asp?video=228

Lista de verificación de habilidades para la vida PEATC

<https://peatc.org/wp-content/uploads/2021/07/Independent-Living-Life-Skills-Checklist-Booklet-ENGLISH-Interactive.pdf>

Mad Hatter -Vídeos de bienestar en YouTube

www.youtube.com/channel/UCcIQAIT6kGEOlz6aWc7577g

Educación sexual para personas con I/DD videos de YouTube

www.youtube.com/playlist?list=PLuEvYNNQ-dHeVhbyeJHx9s8oqsvBk62lv

PAAutism relaciones historias sociales

<https://paautism.org/resource/relationships-social-story/>

Recursos en línea de educación sexual para autogestores (incluye etiquetas precisas de las partes del cuerpo)

<https://researchautism.org/online-resources-for-sex-ed-for-self-advocates-podcast/>

SexedVA

www.sexedva.org

Enseñando salud sexual respondiendo a las preguntas de los estudiantes

<https://teachingsexualhealth.ca/teachers/sexual-health-education/responding-to-student-questions/>

Planificación familiar respondiendo preguntas de los estudiantes-Maine

<https://mainefamilyplanning.org/wp-content/uploads/2018/03/TipsASQFinal.pdf>

Recursos de educación sexual (ampliando su conocimiento)

www.plannedparenthood.org/planned-parenthood-virginia-league/education-and-training/resources



800-869-6782 (toll free) | 703-923-0010 | 800-693-3514 (fax)

VISIT US AT WWW.PEATC.ORG

Hablamos Español