



ACCESIBLE PARA PERSONAS CON SÍNDROME DE DOWN

DOWN
España

Salud y sexualidad son tus derechos

Guía del curso para jóvenes con síndrome de Down



Colabora:



Salud y sexualidad son tus derechos

Guía del curso para jóvenes con síndrome de Down

Colabora:

Coordinación de la edición:

FUNDOWN: Juan José Velasco Martínez

DOWN ESPAÑA: Mónica Díaz Orgaz

Publicación incluida en el proyecto MIS DERECHOS: FORMACIÓN ONLINE SOBRE DERECHOS HUMANOS PARA JÓVENES SON SÍNDROME DE DOWN del Ministerio de Asuntos Exteriores, Unión Europea y Cooperación.

DOWN ESPAÑA. Todos los derechos reservados.

Edita

DOWN ESPAÑA, 2021.

Diseño, maquetación e impresión

Apunto Creatividad

Dep. Legal: M-21896-2021

ISBN: 978-84-09-32298-5

Impreso en papel FSC



Respetuoso con
el medio ambiente

DOWN ESPAÑA:

Cruz de Oro de la Orden al Mérito de la Solidaridad Social - Ministerio Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad

Premio CERMI Medios de Comunicación e Imagen Social de la Discapacidad

Premio CERMI a la Mejor Trayectoria Asociativa

Premio Magisterio a los Protagonistas de la Educación

Premio a la Mejor Asociación de Apoyo a las Personas - Fundación Tecnología y Salud

Premio a la Solidaridad de la Asociación Española de Editoriales de Publicaciones Periódicas

Declarada de utilidad pública (UP /F-1322/JS)

Índice

	Pág.
¿Por qué se ha hecho este curso?	7
¿Por qué hacemos los cursos on line?	9
¿Qué es el derecho a la salud y a la sexualidad?	10
¿Qué hemos aprendido en el curso sobre el derecho a la salud y la sexualidad?	11
Nuestra responsabilidad	12
El apoyo de las familias	18
El apoyo de las asociaciones	20
El papel de la sociedad	22
Conclusiones	26

¿Por qué se ha hecho este curso?

Durante el año 2020 y el año 2021
DOWN ESPAÑA ha organizado un curso de formación
sobre el derecho a la salud de las personas con síndrome de Down.

Un derecho es algo que podemos hacer
y que nadie puede impedirnos que hagamos.

En este curso
han participado más de 300 jóvenes con síndrome de Down
y otras discapacidades intelectuales.

El curso ha sido **online**
y todos los alumnos han podido participar y opinar.
o el matrimonio de niñas con adultos
que ocurre en algunos países.

¿POR QUÉ SE HA HECHO ESTE CURSO?

Desde el año 2014
DOWN ESPAÑA organiza cursos sobre derechos humanos
en colaboración con el Gobierno de España.



Estos cursos se hacen para que los jóvenes con síndrome de Down
y otras discapacidades intelectuales
conozcan sus derechos reconocidos en la
Convención Internacional de Derechos de las personas con Discapacidad

¿Por qué se ha hecho este curso?

La Convención de derechos es un documento que habla de todos los derechos que tienen las personas con discapacidad. Explica lo que estas personas pueden hacer en muchos ámbitos de su vida como el trabajo, la educación, el ocio.

La Convención dice que las personas con discapacidad pueden elegir como vivir y tener los apoyos que necesiten para formarse, trabajar y vivir de manera independiente y disfrutar de su ocio y tiempo libre.

Los cursos sobre derechos que se han hecho en estos años han sido sobre:

- Derecho a la educación
- Derecho al trabajo.
- Derecho a la vida independiente.
- Derecho a la libertad de expresión.
- Derecho a la privacidad.
- Derecho a la accesibilidad.
- Derecho a la salud y a la sexualidad.

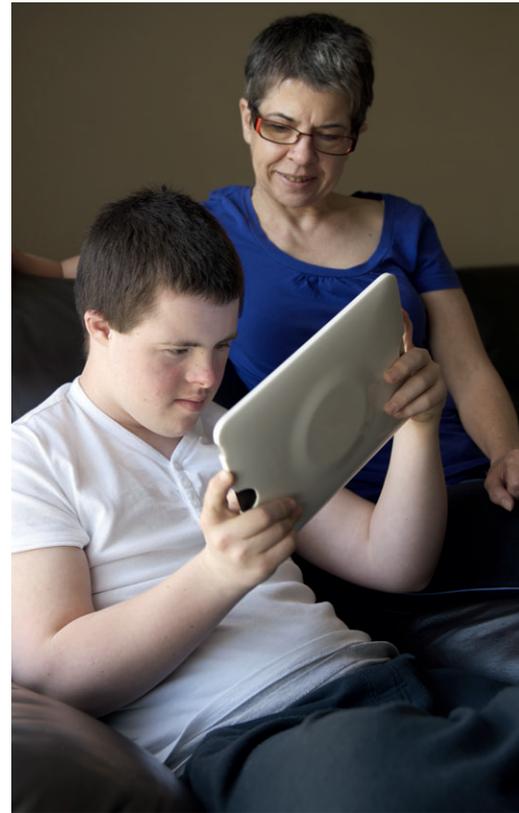
¿Por qué hacemos los cursos on line?

¿POR QUÉ HACEMOS LOS CURSOS ON LINE?

Los cursos online nos permiten llegar a mucha gente de muchos lugares distintos. Aprendemos desde casa con un ordenador o una tablet.

En el curso online sobre el derecho a la salud y la sexualidad hemos hecho muchas **actividades**:

- Hemos leído documentos para saber qué dice la Convención sobre el derecho a la salud.
- Hemos visto vídeos para aprender que es una **vulneración** de un derecho y un **cumplimiento** de un derecho.
- Hemos escrito nuestras **opiniones** e ideas sobre el derecho a la salud y la sexualidad.
- Hemos participado en **foros** y hemos compartido nuestra experiencia con otros alumnos y con el profesor.
- Hemos participado en **videoconferencias** para profundizar y aprender más cosas sobre estos derechos.



Derecho a la salud y a la sexualidad

Una **vulneración** de un derecho es cuando alguna persona o alguna institución no nos deja ejercer nuestro derecho.

Un **cumplimiento** de un derecho es cuando podemos ejercer nuestro derecho libremente y sin barreras.

Ejercer un derecho significa ponerlo en práctica libremente y en igualdad de condiciones que los demás.

¿QUÉ ES EL DERECHO A LA SALUD Y A LA SEXUALIDAD?

Todos los artículos y leyes de la Convención son importantes porque tratan de nuestra vida y nos dicen lo que podemos hacer para ser una persona con los mismos derechos que los demás.

En este curso hemos estudiado el artículo 25 de la Convención, que habla sobre la salud y la sexualidad.

¿Qué hemos aprendido en el curso?

El artículo dice:

Tienes derecho
a que te atiendan en cualquier centro médico
y a que te expliquen todo sobre tu salud,
para que lo entiendas y puedas tomar tus propias decisiones.

Tienes derecho
a conocer todo lo que pasa con tu salud,
y a estar informado sobre la medicación y tratamientos que necesites.

Tienes derecho
a la sexualidad y a la privacidad,
y a tener los mismos conocimientos y responsabilidades
que los demás adultos.

¿QUÉ HEMOS APRENDIDO EN EL CURSO SOBRE EL DERECHO A LA SALUD Y LA SEXUALIDAD?

En este curso
hemos hecho muchas actividades
para aprender más cosas sobre estos derechos

Hemos aprendido que **nosotros** tenemos un papel muy importante
para hacer que se respeten nuestros derechos.

También hemos hablado del apoyo que nos dan
nuestras **familias** y las **asociaciones**
para que podamos defender nuestro derecho a la salud y la sexualidad.

Por último,
hemos hablado de lo que tiene que hacer la **sociedad**
para que se cumplan los derechos de todas las personas.

NUESTRA RESPONSABILIDAD

Todas las personas
tenemos que ser responsables
cuando **ejercemos** nuestros derechos.

Tenemos que ser los primeros
en respetar nuestra salud y nuestra sexualidad.
Tenemos que llevar una vida sana
y tener comportamientos adultos
en los lugares donde trabajamos y vivimos.

Para ejercer bien nuestros derechos a la salud y la sexualidad
tenemos que conocerlos
y poner en práctica lo que hemos aprendido
cuando veamos que no se están respetando.

**Derechos y responsabilidades
van siempre juntos.**

A continuación
podemos leer algunas conclusiones
sobre derechos y responsabilidad
de los alumnos del curso:

Nuestra responsabilidad

"Mi responsabilidad es conocer mis derechos y defenderlos, así es más fácil que todos los respeten y me consideren como un adulto con capacidad sexual y poder tener información sobre mi salud"

"Mi responsabilidad es conocer mis derechos y defenderlos, así, es más fácil que todos los respeten y me consideren como un adulto con capacidad sexual y poder tener información sobre mi salud"

Para que se cumplan nuestros derechos tenemos la responsabilidad de hablar, de explicarlos, que todo el mundo sepa lo que podemos conseguir con o sin apoyos, que deseamos tener nuestra vida en pareja, intimidad y poder ir al médico a explicar lo que nos sucede.

"Para que se cumplan nuestros derechos tenemos la responsabilidad de hablar, de explicarlos, que todo el mundo sepa lo que podemos conseguir con o sin apoyos, que deseamos tener nuestra vida en pareja, intimidad y poder ir al médico a explicar lo que nos sucede"

Todo lo que aprendemos sobre sexualidad y nuestra salud son comportamientos adultos que debemos poner en práctica cada día, para que todo el mundo vea que podemos llevar una vida como cualquiera, aunque necesitemos apoyos.

“Todo lo que aprendemos sobre sexualidad y nuestra salud son comportamientos adultos que debemos poner en práctica cada día, para que todo el mundo vea que podemos llevar una vida como cualquiera, aunque necesitemos apoyos”

Hacer valer nuestros derechos significa que tenemos que hacernos respetar, con posibilidad, también respetar a los demás y conseguir con esfuerzo y autonomía lo que cualquier persona quiere, tener pareja, una vida íntima, contar con los apoyos que necesite para vivir como quiere dentro de la sociedad.

“Hacer valer nuestros derechos significa que tenemos que hacernos respetar, con posibilidad, también respetar a los demás y conseguir con esfuerzo y autonomía lo que cualquier persona quiere, tener pareja, una vida íntima, contar con los apoyos que necesite para vivir como quiere dentro de la sociedad”

Nuestra responsabilidad

Aquí podemos leer algunas reflexiones sobre cómo actuar cuando se vulneran nuestros derechos

"Demostramos cada día que podemos tener una vida en pareja, ir al médico y explicar que nos pasa pero a veces se siguen vulnerando estos derechos y tenemos que seguir trabajando para que se respeten"

"Demostramos cada día que podemos tener una vida en pareja, ir al médico y explicar que nos pasa pero a veces se siguen vulnerando estos derechos y tenemos que seguir trabajando para que se respeten"

"Si conozco mis derechos, no me pueden engañar, he aprendido a defenderme y cómo contárselo a mi familia o profesionales para que me apoyen en conocer mi salud, mi cuerpo y mi sexualidad"

"Si conozco mis derechos, no me pueden engañar, he aprendido a defenderme y cómo contárselo a mi familia o profesionales para que me apoyen en conocer mi salud, mi cuerpo y mi sexualidad"

DESPUÉS DE APRENDER ES EL MOMENTO DE HABLAR CON
LOS QUE VULNERAN NUESTRO DERECHO. HACEER ES COMPRENDER
QUE PODEMOS LLEVAR UNA VIDA COMO CUALQUIERA CON APOYOS
PERO DESEAMOS VIVIR EN PAREJA Y CONOCER NUESTRA SALUD.

*“Después de aprender,
es el momento de hablar con los que vulneran nuestro derecho,
hacerles comprender que podemos llevar una vida como cualquiera,
con apoyos, pero deseamos vivir en pareja y conocer nuestra salud”*

“Hay muchas formas de hacer que respeten nuestros derechos, decírselo
a quienes nos pueden apoyar o incluso denunciar si es necesario.”

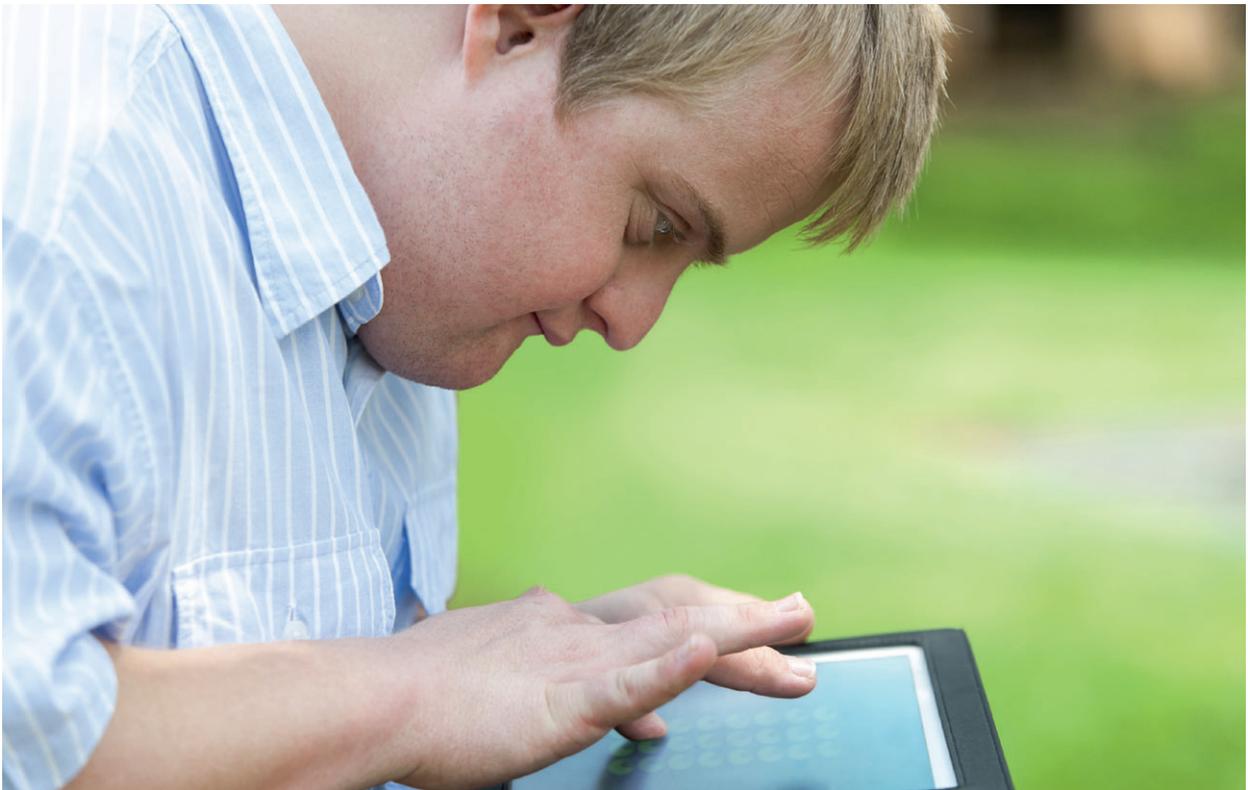
Aprendemos y estamos preparados para saber de sexualidad y tomar
decisiones sobre nuestra vida*”

*“Hay muchas formas de hacer que respeten nuestros derechos,
decírselo a quienes nos pueden apoyar o incluso denunciar si es necesario.
Aprendemos y estamos preparados para saber de sexualidad
y tomar decisiones sobre nuestra vida”*

Nuestra responsabilidad

*LAS PERSONAS CON DISCAPACIDAD PUEDEN HABLAR
Y SER ESCUCHADAS PARA QUE CONOZCAN SI SE
ESTAN VULNERANDO SUS DERECHOS O NO.
NECESITAMOS ESPACIOS, EN LO QUE PODER
COMPARTIR NUESTRAS EXPERIENCIAS, HABLAR
SIN MIEDOS, SOBRE NUESTRO CUERPO, NUESTRAS
RELACIONES SEXUALES Y QUE APOYOS NECESITAMOS*

“Las personas con discapacidad pueden hablar y ser escuchadas para que conozcan si se están vulnerando sus derechos o no. Necesitamos espacios, en los que poder compartir nuestras experiencias, hablar sin miedo, sobre nuestro cuerpo, nuestras relaciones sexuales y que apoyos necesitamos”



EL APOYO DE LAS FAMILIAS

Nuestros familiares pueden ayudarnos mucho para que se cumplan nuestros derechos a la salud y la sexualidad

A veces pueden tener miedo de que ejerzamos nuestro derecho a la sexualidad pero si les demostramos que vamos a ejercer nuestro derecho con responsabilidad pueden ser un gran apoyo para nosotros.

Nuestros padres y hermanos están acostumbrados a defender nuestros derechos. No tenemos que tener miedo o vergüenza en hablar con ellos sobre nuestra salud y nuestra sexualidad.

Aquí podemos leer algunas reflexiones de los alumnos sobre el apoyo que esperan de sus familias

El apoyo de las familias

La familia no puede ignorar que tenemos derecho a la salud, sexualidad, a conocer nuestro cuerpo, a ir al médico y estar informados por nosotros mismos. Deben apoyarnos y comprendernos para que aprendamos a vivir con nuestra salud y nuestras relaciones de pareja y sexuales.

“La familia no puede ignorar que tenemos derecho a la salud, a la sexualidad, a conocer nuestro cuerpo, a ir al médico y estar informados por nosotros mismos. Deben apoyarnos y comprendernos para que aprendamos a vivir con nuestra salud y nuestras relaciones de pareja y sexuales”

mi familia es el apoyo más importante para tener mis derechos como los demás, en cualquier hospital, en la formación de la sexualidad, en elegir mi vida en pareja y que tengan confianza en mí para conseguirlo.

“Mi familia es el apoyo más importante para tener mis derechos como los demás, en cualquier hospital, en la formación de la sexualidad, en elegir mi vida en pareja y que tengan confianza en mí para conseguirlo”

EL APOYO DE LAS ASOCIACIONES

Las asociaciones son muy importantes en nuestra vida. Nos ayudan a conseguir trabajo, a vivir de manera independiente y a que tengamos el futuro que deseamos.

En las asociaciones tenemos personas de apoyo que nos ayudan a formarnos sobre nuestros derechos y a cómo podemos hacer que se respeten.

Podemos acudir a ellos para preguntarles dudas sobre nuestra salud y nuestra sexualidad.

Los alumnos del curso le piden a los profesionales de las asociaciones que les ayuden con sus derechos.



El apoyo de las asociaciones

En las asociaciones debemos hablar y escuchar sobre nuestro derecho a la salud y sexualidad, es decir como nos sentimos, tomar decisiones y sentirnos apoyados por profesionales

“En las asociaciones debemos hablar y escuchar sobre nuestro derecho a la salud y sexualidad, decir como nos sentimos, tomar decisiones y sentirnos apoyados por profesionales”

Los profesionales nos puede ayudar a conocer ejercer nuestros derechos hasta de igualdad y no de discriminación para que la gente nos respete para siempre

“Los profesionales nos pueden ayudar a conocer y ejercer nuestros derechos, hablar de igualdad y no discriminación para que la gente nos respete para siempre”

-Pasamos mucho tiempo en las asociaciones, necesitamos tener diálogo sobre los derechos, buscar soluciones, dar mensajes constructivos, sobre todo, para poder ser nosotros mismos.

“Pasamos mucho tiempo en las asociaciones, necesitamos tener diálogo sobre los derechos, buscar soluciones, dar mensajes constructivos, sobre todo, para poder ser nosotros mismos”.

EL PAPEL DE LA SOCIEDAD

Llamamos sociedad
a todas las personas con las que nos relacionamos
y que comparten con nosotros
el lugar donde vivimos, el colegio donde estudiamos
el trabajo, los lugares de ocio
y todos los espacios donde vivimos en comunidad

La sociedad son todas las personas que viven en el mismo lugar
y que tienen las mismas normas y costumbres.
Por ejemplo todas las personas que viven en España.
Las personas de una sociedad se relacionan
y viven en comunidad.

Para sentirse incluido en la sociedad
es importante que todas las personas
conozcan nuestros derechos y los respeten.
También nosotros tenemos que conocer y respetar
los derechos de los demás.

La sociedad nos tiene que dejar tomar nuestras propias decisiones
para ejercer nuestro derecho a la salud y a la sexualidad.

Las personas con discapacidad podemos tomar decisiones
sobre nuestra salud y sobre nuestro cuerpo.

Somos capaces de entender lo que nos dicen en el médico
y de tener pareja y estar con ella.

El papel de la sociedad

La sociedad tiene que darnos los apoyos que necesitemos para que podamos ejercer nuestros derechos en igualdad.

Esto es lo que le piden los alumnos del curso a la sociedad para que se respeten sus derechos de salud y sexualidad.

La gente tiene que saber que tenemos derecho a la autonomía y educación sexual, a la atención y estar informados sobre nuestra salud, los médicos nos tienen que hablar a nosotros y tener apoyo para entender y poder decidir sobre nuestra salud y sexualidad.

“Pasamos mucho tiempo en las asociaciones, necesitamos tener diálogo sobre los derechos, buscar soluciones, dar mensajes constructivos, sobre todo, para poder ser nosotros mismos”.

Soy yo quien decide sobre mí, quiero que me informen de mi salud para poder decidir sobre todo lo que me pasa.

“Soy yo quien decide sobre mí, quiero que me informen de mi salud para poder decidir sobre todo lo que me pasa”

Ir al médico, hablar yo, entender lo que me dicen, tomar decisiones, compartir momentos con mi pareja y que escuchen lo que queremos hacer es muy importante para mi vida.

“Ir al médico, hablar yo, entender lo que me dicen, tomar decisiones, compartir momentos con mi pareja y que escuchen lo que queremos hacer es muy importante para mi vida”

Todos tienen que entender que es nuestro derecho que se respete nuestra salud por ejemplo que me atiendan los profesionales sanitarios tengo derecho a que me informe a todo lo que me van hacer.

“Todos tienen que entender que es nuestro derecho que se respete nuestra salud por ejemplo que me atiendan los profesionales sanitarios tengo derecho a que me informe a todo lo que me van hacer”

El papel de la sociedad

Tengo derecho a que se respete mi intimidad, por ejemplo, que los demás respeten las decisiones de mi vida en pareja y que puedan ser privadas si somos responsables.

“Tengo derecho a que se respete mi intimidad, por ejemplo, que los demás respeten las decisiones de mi vida en pareja y que puedan ser privadas si somos responsables”

Tenemos los mismos deseos personales y sexuales que cualquier adulto, queremos llevarlos a cabo y necesitamos apoyo y aprendizajes para conseguirlos

“Tenemos los mismos deseos personales y sexuales que cualquier adulto, queremos llevarlos a cabo y necesitamos apoyo y aprendizajes para conseguirlo”

CONCLUSIONES DEL CURSO

Este tipo de cursos son muy importantes para que las personas con síndrome de Down y otras discapacidades intelectuales aprendamos a defender y proteger nuestros derechos.

Esperamos tener más oportunidades y hacer más cursos sobre nuestros derechos y sobre la Convención de derechos de las Personas con Discapacidad. La sociedad tiene que darnos los apoyos que necesitemos para que podamos ejercer nuestros derechos en igualdad.

Un curso online, en el que hemos aprendido leyes, cómo comunicar nuestros derechos sobre sexualidad y salud y así mejorar nuestras vidas y tener una vida independiente y autónoma.

“Un curso online, en el que hemos aprendido leyes, cómo comunicar nuestros derechos sobre sexualidad y salud y así mejorar nuestras vidas y tener una vida independiente y autónoma”

Conclusiones

He aprendido muchas cosas importantes como las normas y las leyes y la comunicación y la sexualidad y salud y así mejorar nuestras vidas y tener una vida independiente y autónoma.

“He aprendido muchas cosas importantes como las normas y las leyes y la comunicación y la sexualidad y también de la salud que es muy importante para todos”

A través de un ordenador, tablet o móvil, podemos ser adultos que participan en cursos para defender sus derechos. Estamos preparados y queremos estar en la sociedad con todos los derechos y obligaciones que merecemos. Tener una vida en pareja, expresar nuestros problemas y decidir sobre nuestra salud y vida.

“A través de un ordenador, tablet o móvil, podemos ser adultos que participan en cursos para defender sus derechos. Estamos preparados y queremos estar en la sociedad, con todos los derechos y obligaciones que merecemos. Tener una vida en pareja, expresar nuestros problemas y decidir sobre nuestra salud y vida”

Salud y sexualidad son tus derechos

Guía del curso para jóvenes con síndrome de Down



www.sindromedown.net
www.mihijodown.com
www.centrodocumentaciondown.com
www.creamosinclusion.com

ANDALUCÍA: Down Andalucía · Down Almería-Asalsido · Asodown · Down 21 Sevilla · Down Barbate-Asiquipu · Besana-Asociación Síndrome de Down Campo de Gibraltar · Down Cádiz-Lejeune · Cedown · Down Córdoba · Down El Ejido · Down Granada · Down Huelva-Aones · Down Huelva Vida Adulta · Down Jaén · Down Jerez-Aspanido Asociación · Down Jerez-Aspanido Fundación · Down Málaga · Down Ronda y Comarca · Down Sevilla y Provincia · Fundación Los Carriles **ARAGÓN:** Down Huesca · Down Zaragoza · Up & Down Zaragoza **ASTURIAS:** Down Principado de Asturias **BALEARES:** Fundación Asnimo · Fundación Síndrome de Down Islas Baleares · Down Menorca **CANARIAS:** Down Las Palmas · Down Tenerife-Trisómicos 21 **CANTABRIA:** Fundación Síndrome de Down de Cantabria **CASTILLA Y LEÓN:** Down Castilla y León · Down Ávila · Down Burgos · Down León-Amidown · Down Palencia-Asdopa · Down Salamanca · Down Segovia-Asidos · Down Valladolid · Asociación Síndrome de Down de Zamora · Fundabem **CASTILLA LA MANCHA:** Down Castilla La Mancha · aDown Valdepeñas · Down Ciudad Real-Caminar · Down Cuenca · Down Guadalajara · Down Talavera · Down Toledo **CATALUÑA:** Down Catalunya · Down Sabadell-Andi · Down Girona-Astrid 21 · Down Lleida · Down Tarragona · Fundació Catalana Síndrome de Down · Fundació Projecte Aura · Fundación Talita **CEUTA:** Down Ceuta **EXTREMADURA:** Down Extremadura · Down Badajoz · Down Cáceres · Down Don Benito-Villanueva de la Serena · Down Mérida · Down Plasencia · Down Zafra **GALICIA:** Federación Down Galicia · Down Compostela Fundación · Down Coruña · Down Ferrol-Teima · Down Lugo · Down Ourense · Down Pontevedra-Xuntos · Down Vigo **MADRID:** Danza Down · Fundación Aprocor · Sonrisas Down · Fundación Unicap **MURCIA:** Águilas Down · Asido Cartagena · Assido Murcia · Down Cieza · Down Murcia-Aynor · Fundown · Down Lorca **NAVARRA:** Down Navarra **PAÍS VASCO:** Down Araba-Isabel Orbe · Fundación Síndrome de Down del País Vasco **LA RIOJA:** Down La Rioja Arsidó **COMUNIDAD VALENCIANA:** Down Alicante · Asociación Síndrome de Down de Castellón · Fundación Síndrome de Down Castellón · Downval-Treballant Junts

Síguenos en:

