



DOWN
España

Escuela de Familias sobre Educación Sexual



Colabora:



 POR SOLIDARIDAD
OTROS FINES DE INTERÉS SOCIAL

Escuela de familias sobre educación sexual

Colabora:

Elaboración de contenidos:

- María Antonia Juan Gamalié. DOWN VALLADOLID.
Coordinadora del Grupo de Trabajo EMOCIONES DOWN.
- Fernanda Albamonte. Responsable de Proyectos de Salud e Investigación de DOWN ESPAÑA.

Con la colaboración de:

Ministerio de Derechos Sociales,
Consumo y Agenda 2030

DOWN ESPAÑA. Todos los derechos reservados
Edita DOWN ESPAÑA. 2025

Diseño, maquetación e impresión APUNTO Creatividad

Dep. Legal: M-27519-2025
ISBN: 978-84-09-80718-5

*Este material ha sido elaborado con apoyo de herramientas de
inteligencia artificial, revisado por el equipo de DOWN ESPAÑA.*

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
Premio Infancia de la Comunidad de Madrid
Premio Inocente de la Fundación Inocente Inocente
Premio Eficacia de Oro Categoría Especial Mejor Campaña de ONG

Índice

Pág.

1 Formato de la Escuela de Familias	6
¿Por qué una Escuela de Familias sobre Educación Sexual?	
2 Soporte para profesionales	8
Estructura de la Escuela de Familias	
3 Fichas para trabajar con familias	11
FICHA 1. CONOCER EL CUERPO	11
FICHA 2. ¿AMISTAD O PAREJA?	13
FICHA 3. LA INTIMIDAD	15
FICHA 4. PUEDO DECIR QUE NO	17
FICHA 5. HABLAMOS SIN MIEDO	19

¿Por qué una Escuela de Familias sobre Educación Sexual?

Hablar de sexualidad nunca ha sido sencillo en ninguna familia. Es un tema que suele generar dudas, incomodidad e incluso miedo, independientemente de que los hijos tengan o no discapacidad. Sin embargo, sabemos que el silencio no protege: cuando no hablamos en casa de estos temas, nuestros hijos terminan buscando respuestas en otros espacios que no siempre son adecuados, como páginas de internet con contenidos poco fiables o incluso dañinos.

Con la *Escuela de Familias sobre Educación Sexual*, queremos derribar mitos y prejuicios, y ofrecer un lugar seguro donde abordar juntos estas cuestiones. La experiencia nos ha demostrado que tanto las personas con síndrome de Down como sus familias necesitan herramientas claras y sencillas para afrontar situaciones relacionadas con la afectividad y la sexualidad, desde la infancia hasta la vida adulta.

Es importante entender que hablar de educación sexual no se limita únicamente a la prevención de abusos o al reconocimiento de las partes del cuerpo. Eso es solo una parte. La sexualidad también tiene que ver con la identidad, los afectos, las emociones, las relaciones, el respeto hacia uno mismo y hacia los demás, la toma de decisiones y el derecho a vivir una vida plena. Ignorar estas dimensiones puede dejar vacíos que nuestros hijos intentarán llenar por su cuenta, recurriendo a fuentes que no siempre ofrecen respuestas adecuadas.

Sabemos que para muchas familias estos temas despiertan prejuicios, incertidumbre e incluso temor. Pero al miedo se le puede responder con información clara, con espacios de diálogo y con el acompañamiento de otras familias y profesionales. Por eso, en esta escuela no buscamos dar lecciones, sino abrir un espacio de confianza donde compartir inquietudes, dudas, experiencias y aprendizajes, reconociendo que cada familia parte de un lugar distinto, diferentes acuerdos y que no hay una única forma de hacerlo bien.

Hoy, más que nunca, la tecnología y los grupos de iguales exponen a nuestros hijos a todo tipo de contenidos. Ellos tendrán preguntas, curiosidad y ganas de explorar. **La clave está en adelantarnos ofreciéndoles una información fiable, adaptada**

a su edad y a su manera de comprender el mundo, para que puedan construir una visión sana de la sexualidad y no se vean arrastrados hacia espacios de riesgo.

La Escuela de Familias sobre Educación Sexual quiere ser, por tanto, un espacio de acompañamiento y construcción colectiva. Un lugar donde las familias encuentren tranquilidad para hablar de estos temas y aprendan a generar con sus hijos vínculos de confianza, en los que sea posible responder sin prohibir ni ocultar. Porque cuando se evita el tema, se obtiene el efecto contrario: más curiosidad, más secretos y más vulnerabilidad.

Creemos que hablar de sexualidad es, en definitiva, hablar de derechos, de dignidad y de bienestar. Por eso, desde DOWN ESPAÑA y todas las entidades federadas, queremos caminar junto a las familias para que puedan acompañar a sus hijos e hijas en este aspecto tan importante de la vida, sin miedo y con la seguridad de estar construyendo un futuro más libre y más respetuoso, entendiendo que cada familia tiene sus acuerdos y normas propias.

Estructura de la Escuela de Familias

La Escuela está pensada como un camino progresivo de aprendizaje y reflexión, en el que las familias puedan reconocer sus propias creencias, adquirir información, compartir experiencias y, finalmente, comprometerse con pequeñas acciones que fortalezcan la relación con sus hijos.

Es importante aclarar que en este espacio **no se busca emitir juicios de valor** sobre las creencias de las familias, sino partir de cada visión y de cada experiencia para construir juntos la mejor manera de acompañar a las personas con síndrome de Down.

La finalidad es ofrecer información clara y confiable, que permita a las familias afrontar el tema de la sexualidad con mayor seguridad, y brindar a sus hijos un camino de aprendizaje que sea respetuoso, adaptado y enriquecedor.

1. Fundamentos

- La sexualidad es un derecho humano reconocido en la CDPD (art. 23 y 25).
- Las personas con SD tienen deseo, placer, orientación sexual y derecho a vivir su sexualidad con apoyos.
- La sobreprotección y el silencio refuerzan riesgos y mitos.

2. Objetivos

- Derribar mitos (asexualidad, infantilismo, peligro).
- Dotar a las familias de herramientas e información para hablar sin miedo.
- Promover la autonomía, consentimiento, intimidad y placer.
- Crear entornos de confianza, sin tabúes ni juicios.

3. Metodología con familias

- Utilizar los vídeos como impulsores del debate grupal.

- Generar espacios de reflexión colaborativa libres de juicios de valor.
- Se ofrecerán fichas con dinámicas para
- Análisis de casos reales, situaciones cotidianas, ejercicios con emociones.

4. Estructura de la Escuela

Fase 1: Escucha y reconocimiento

Antes de iniciar la primera fase, se aplicará un cuestionario para conocer las percepciones de las familias, y posteriormente poder comparar estos resultados con las percepciones tras las actividades de la Escuela de Familias.



Luego de rellenar el cuestionario, se comenzará la sesión generando un espacio de confianza, donde cada familia pueda expresarse libremente. Se trata de escuchar y reconocer lo que ya saben o creen sobre la sexualidad, así como los miedos, dudas o prejuicios que pueden estar presentes.

Esta fase **no busca juzgar**, sino analizar percepciones para abrir un **diálogo honesto y respetuoso** que sirva de punto de partida.

Fase 2: Debate y resignificación

La segunda fase invita a la reflexión colectiva. Tendréis a disposición cinco vídeos con escenas y frases que invitan a la reflexión. A partir del análisis de las escenas, se abrirá un **espacio de debate** donde cada familia puede reconocerse en distintas situaciones y compartir cómo las vive o afronta. Aquí se busca repensar miradas y actitudes, pasando del miedo o la incomodidad a la comprensión y al aprendizaje compartido.

Fase 3: Formación con contenidos clave

Una vez reconocidas las propias percepciones, se ofrecerá información clara, adaptada y estructurada. En esta fase se abordarán los principales aspectos de la educación afectivo-sexual: el cuerpo, las emociones, el deseo, el consentimiento, los vínculos, la intimidad y la diversidad.

El objetivo será brindar a las familias herramientas e información que les permitan acompañar a las personas con síndrome de Down con seguridad y confianza, resolviendo dudas y evitando que busquen respuestas en lugares poco adecuados.

Podéis utilizar el microsite “**Aclarando dudas sobre sexualidad**” para guiar algunas explicaciones y respuestas que se pueden encontrar a determinadas preguntas: <https://www.sindromedown.org/chatsex>

Fase 4: Compromisos y microacciones

La última fase está orientada a la práctica. Cada familia definirá un compromiso personal o familiar, algo concreto que pueda llevar a cabo en su día a día. Son “microacciones” que marcan la diferencia, como responder a una pregunta, propiciar un momento de conversación o fomentar un espacio de confianza. La idea es que cada paso, por pequeño que parezca, contribuya a construir un acompañamiento más positivo y realista.

Fase 5: Cuestionarios de satisfacción y propuestas de mejora

Se pasará un cuestionario para recoger las valoraciones respecto a la formación y qué aspectos poder mejorar.



FICHA 1. CONOCER EL CUERPO

¿Por qué es importante? Porque el conocimiento del cuerpo es el primer paso para la autonomía personal. Nombrar las partes del cuerpo, incluidas las zonas íntimas, es clave para prevenir abusos y fomentar el autocuidado.

¿Qué se puede hacer como familia?

- Utiliza palabras claras y correctas para hablar del cuerpo (pene, vulva, pecho...)
- Refuerza una visión positiva del cuerpo: “Es tu cuerpo, y es bonito tal como es”.
- Da ejemplos reales: al bañarse, vestirse, ir al médico...

Dinámica 1: “Mirarse en el espejo”

Objetivo: Reflexionar sobre la relación con el cuerpo y el respeto propio.

Descripción:

1. Cada miembro de la familia se mirará al espejo por unos minutos y reflexionará sobre lo que ve.
2. Después, compartirán en grupo cómo se sienten al mirar su cuerpo y qué aspectos valoran de él. También, se puede proponer escribirlo en un papel.
3. Para finalizar, se invitará a reflexionar sobre cómo enseñar a respetar el cuerpo y cuidarlo.

Dinámica 2: “Mapa del cuerpo”

Objetivo: Identificar las partes del cuerpo y asociarlas con el respeto.

Descripción:

1. Utilizando un dibujo o una silueta del cuerpo humano, se invitará a cada familia a señalar las partes del cuerpo con nombres correctos (pene, vulva, etc.).

2. Después, se invitará a comparitr cómo enseñan a sus hijos sobre el respeto de esas partes y su relación con la privacidad.
3. Para finalizar se reflexionará sobre cómo hablar sin tabúes y con naturalidad del cuerpo.

Dinámica 3: “Los límites”

Objetivo: Establecer límites y normas en relación con el respeto a su cuerpo.

Descripción:

1. En un círculo, se invitará a cada miembro de la familia a hablar de un límite que consideran importante en relación con su propio cuerpo (por ejemplo, “nadie puede tocarme sin mi permiso”).
 2. Luego se dará tiempo para conversar sobre la importancia de enseñar a decir “no” cuando algo les incomode.
 3. Para finalizar, se buscará conocer propuestas sobre cómo cada familia establece sus propias reglas de respeto hacia el cuerpo.
-

FICHA 2. ¿AMISTAD O PAREJA?

¿Por qué es importante? Porque entender las diferencias entre tipos de relaciones evita malentendidos, frustraciones o riesgos. No todos los afectos son iguales.

La sexualidad no implica solo la genitalidad. También nos referimos a las emociones, afectos, deseos y vínculos. Aprender a reconocer y expresar las emociones es fundamental para gestionar la propia sexualidad.

¿Qué se puede hacer como familia?

- Se puede hablar de amistades, noviazgos, compañeros de trabajo, compañeros de asociación y los diferentes vínculos que pueden existir.
- Se puede describir con ejemplos las diferencias entre los distintos vínculos que pueden existir: “Con los amigos se juega; con la pareja se comparte algo más profundo.”
- Respetar si la persona con síndrome de Down quiere tener pareja.
- Nombrar las emociones (tristeza, alegría, vergüenza, deseo) sin necesidad de considerarlas buenas o malas. Mejor será enfrentarlas.
- Ayudar a identificar qué siente la persona en diferentes situaciones.
- Hablar con naturalidad del deseo y de lo que les gusta.

Dinámica 1: “Amor, amor...”

Objetivo: Reflexionar sobre las características que hacen que una relación de pareja sea sana.

Descripción:

1. Se invitará a las familias a dibujar un árbol en un folio. Las raíces representarán los valores esenciales de una relación de pareja (respeto, confianza, apoyo, etc.).
2. Luego se dará tiempo para que los miembros de la familia compartan aquellas cualidades o características que consideran esenciales para una relación de pareja.

3. Por último, en grupo se intentará reflexionar sobre cómo enseñar a identificar una relación sana. Se podrán hacer propuestas y crear entre todo el grupo un *árbol del amor* que defina esas cualidades.

Dinámica 2: “La pareja en la vida cotidiana”

Objetivo: Identificar lo que diferencia una relación de pareja de otros vínculos.

Descripción:

1. Se invitará a las familias a hablar sobre diferentes tipos de relaciones (amistades, pareja, familia) y cómo cada una se siente diferente. Qué diferencias encuentran entre un tipo de vínculo y otro.
2. Para continuar, se dará tiempo para comentar las diferencias entre cariño, amistad y amor.
3. Por último, se propondrá reflexionar sobre cómo enseñar a su familiar con síndrome de Down a identificar una relación de pareja.

Dinámica 3: “Respetando límites”

Objetivo: Reflexionar sobre los límites tanto individuales como con otros vínculos.

Descripción:

1. Se entregará un folio a cada persona y se la invitará a que dibuje un círculo. Ese círculo representará su espacio personal.
2. Luego se le pedirá que escriba qué se puede hacer dentro de ese círculo (aquello que se puede compartir con otras personas) y qué debe mantenerse fuera del círculo (representando lo privado).
3. Por último, se invitará a reflexionar con el grupo las respuestas y explorar estrategias para enseñar a definir y respetar los límites personales y ajenos.

FICHA 3. LA INTIMIDAD

¿Por qué es importante? Porque todas las personas, independientemente de si tienen o no discapacidad, necesitan y tienen derecho a espacios propios.

¿Qué se puede hacer como familia?

- Definir qué es un espacio privado.
- No invadir su intimidad sin avisar.
- Poner normas de respeto mutuo en casa.

Dinámica 1: “Mi espacio, mi intimidad”

Objetivo: Reflexionar sobre la importancia de tener un espacio íntimo y personal.

Descripción:

1. En un folio, cada miembro de la familia dibujará un espacio en su hogar que consideran privado.
2. Luego se invitará a reflexionar sobre cómo se sienten cuando su espacio personal es invadido o no es respetado.
3. Para finalizar se pedirá construir entre todo el grupo, un mural de estrategias sobre cómo fomentar el respeto por los espacios privados dentro de la familia.

Dinámica 2: “Yo tengo privacidad. ¿Y las demás personas?”

Objetivo: Enseñar la importancia de respetar los espacios privados de los demás.

Descripción:

1. Se invitará a las familias a pensar en un momento que alguien no ha respetado su privacidad y cómo se han sentido. Hacer lo mismo, pero preguntando si alguna vez no han respetado la privacidad de alguien (sin juzgar) y qué han sentido.

2. Luego se propondrá reflexionar sobre cómo el respeto mutuo mejora la convivencia familiar.
3. Finalizar la propuesta invitando a dialogar sobre cómo enseñar a respetar la intimidad de los demás.

Dinámica 3: “Confianza e intimidad”

Objetivo: Explicar la estrecha relación que existe entre intimidad y confianza en la familia.

Descripción:

1. Se invitará a reflexionar sobre cómo la intimidad está relacionada con la confianza. ¿Qué piensa o cómo lo relaciona cada persona?
 2. Se invitará a reflexionar sobre cómo la confianza fortalece los vínculos familiares y permite establecer límites sanos.
 3. Por último, se invitará a debatir cómo implementar estrategias para construir relaciones de confianza donde la intimidad sea entendida y respetada.
-

FICHA 4. PUEDO DECIR QUE NO

¿Por qué es importante? Porque el consentimiento empieza en casa. Enseñar a responder “no”, protege a la persona y ayuda a fomentar el respeto.

¿Qué se puede hacer como familia?

- Reforzar que tiene derecho a decir que “no” cuando algo está incomodando a la persona o simplemente no quiere.
- No obligar a la persona a dar besos o abrazos si no quiere.
- Enseñar frases sencillas como, por ejemplo, “no quiero”, “eso no me gusta”.

Dinámica 1: “Ponemos en práctica decir NO”

Objetivo: Poner en práctica estrategias sobre cómo responder que “no” de manera firme y asertiva.

Descripción:

1. Se invitará a las familias a representar situaciones de la vida cotidiana en las que se pueda decir “no” (por ejemplo, cuando no quieren un abrazo o un beso, cuando no quieren ir a algún sitio, etc.).
2. Luego se invitará a reflexionar sobre cómo se han sentido representando y viendo cada situación con la respuesta dada. Es importante que puedan compartir el hecho de ponerse en el lugar del otro, registrando los sentimientos o pensamientos que afloran de ver o actuar la situación.
3. Para finalizar, se dará tiempo para comentar y revisar ideas sobre cómo enseñar a establecer límites para diferentes situaciones.

Dinámica 2: “La incomodidad”

Objetivo: Reconocer aquellas señales de incomodidad en diferentes situaciones y en diferentes personas.

Descripción:

1. Se invitará a las familias a hacer un círculo para hablar sobre situaciones que hacen sentir incomodidad, ya sea registrando sensaciones físicas como emociones que pueden aflorar.
2. Luego se dará tiempo para reflexionar sobre cómo esas sensaciones de incomodidad pueden experimentarlas las personas con síndrome de Down. Ponerlas en común y debatirlas.
3. Como propuesta final, se pedirá a las familias que escriban en un folio cómo pueden crear un ambiente en casa donde poner en valor el respeto y el consentimiento. ¿De qué manera lo haráis?

Dinámica 3: “El respeto”

Objetivo: Establecer normas familiares sobre el respeto mutuo y el consentimiento.

Descripción:

1. Se entregará a cada persona un folio para crear una lista de normas sobre el respeto y consentimiento dentro de la familia. ¿Están establecidas? ¿Se pueden agregar más?
2. Luego se invitará a compartir cómo se aplican estas normas a la vida diaria y en diferentes contextos.
3. Para finalizar con la experiencia, se invitará a establecer acuerdos sobre aquellas reglas que se pueden establecer para respetar a la persona el contexto de la sexualidad.

FICHA 5. HABLAMOS SIN MIEDO

¿Por qué es importante? Porque el silencio, el miedo y los mitos, ponen distancia y generan desconfianza. Hablar de los temas que preocupan, es la mejor forma de acompañar.

No siempre se tienen o conocen las respuestas, pero negarlas no conducen a ningún lado. Lo importante es mostrar predisposición para buscar en conjunto las respuestas.

¿Qué se puede hacer como familia?

- Iniciar conversaciones aunque sean algo incómodas.
- Fomentar espacios donde puedan hacer preguntas sintiendo comodidad y seguridad.
- Estar disponibles para escuchar las preguntas y buscar respuestas.

Dinámica 1: “Una caja de preguntas”

Objetivo: Crear un espacio seguro para hacer preguntas y compartir dudas.

Descripción:

1. Se invitará a las personas del grupo a escribir preguntas sobre sexualidad o afectividad en las tarjetas, sin importar si son incómodas o sencillas.
2. Luego las pondrán en una caja para mezclarlas e ir sacando una por una para leerlas en voz alta y responderlas.
3. Para finalizar dará tiempo para reflexionar y compartir cómo se han sentido al hablar sobre estos temas y la importancia de crear espacios donde se pueda preguntar sin miedo.

Dinámica 2: “La regla de los 3 sí”

Objetivo: Fomentar la disposición a hablar sin prejuicios y ponerse en el lugar de la otra persona.

Descripción:

1. Se acordará con las familias crear una “Regla de los 3 sí”:
 - **Sí a hacer preguntas:** no importa qué preguntas se hagan, siempre serán bienvenidas.
 - **Sí a dar respuestas sinceras:** mantener la honestidad con las respuestas.
 - **Sí a mantener el respeto:** evitar juzgar por aquellas preguntas hechas y siempre respetar a la persona.
2. Invitar a poner en práctica la regla con situaciones cotidianas o específicas relacionadas con la afectividad y la sexualidad, para luego compartirlas con el grupo.

Dinámica 3: “Respondemos preguntas difíciles”

Objetivo: Poner en práctica cómo responder a preguntas que pueden resultar difíciles.

Descripción:

1. Cada familiar escribirá una pregunta que haya tenido en el pasado sobre sexualidad, o que haya sentido que no fue respondida de la manera que hubiese querido.
2. Luego se invitará a compartir con el grupo las preguntas.
3. Para finalizar se dará tiempo para analizar y reflexionar cómo dar respuestas, qué recursos podrían trabajar para dar respuestas claras y respetuosas.

[illegible]

Escuela de Familias sobre Educación Sexual



www.sindromedown.org

www.centrodocumentaciondown.com

ANDALUCÍA: Down Andalucía · Down Almería · Down El Ejido · Fundación Los Carriles · Down Barbate-Asiquipu · Besana-Asociación Síndrome de Down Campo de Gibraltar · Down Cádiz-Lejeune · Down Chiclana-Asodown · Cedown · Down Jerez Asociación · Fundación Aspanido · Down Córdoba · Down Granada · Down Huelva-Aones · Down Huelva Vida Adulta · Down Jaén · Down Málaga · Down Ronda y Comarca. Asidoser · Down Sevilla y Provincia · Down 21 Sevilla · Aspanri-AspanriDown **ARAGÓN:** Down Huesca · Down Zaragoza · Up & Down Zaragoza **ASTURIAS:** Down Principado de Asturias **BALEARES:** Fundación Asnimo · 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 · Fundabem · Down Burgos · Down León-Amidown · Down Palencia · Down Salamanca · Down Segovia · Down Valladolid · Asociación Síndrome de Down de Zamora **CASTILLA LA MANCHA:** Down Castilla La Mancha · aDown Valdepeñas · Down Ciudad Real-Caminar · Down Cuenca · Down Guadalajara · Down Talavera · Down Toledo **CATALUÑA:** Coordinadora 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 Don Benito-Villanueva de la Serena · Down Mérida · Down Zafra · Down Cáceres · Down Plasencia **GALICIA:** Federación Down Galicia · Fundación Down Compostela · Down Coruña · Down Ferrol-Teima · Down Lugo · Down Ourense · Down Pontevedra-Xuntos · Down Vigo **MADRID:** Fundación Inclusión y Apoyo Apracor · Fundación Unicap · Inclusión Madrid21 · Fundación Tacumi **MURCIA:** Águilas Down · Asido Cartagena · Asido Murcia · Fundown · Fundación SD de la Región de Murcia · Down Lorca · Down Murcia-Aynor **NAVARRA:** Down Navarra **PAÍS VASCO:** Down Araba-Isabel Orbe · Fundación Síndrome de Down del País Vasco **LA RIOJA:** Down La Rioja-Arsido **COMUNIDAD VALENCIANA:** Down Alicante · Extraordinarios T21 · Down Castellón. Asociación SD de Castellón · Down Castellón. Fundación SD de Castellón · Downval Treballant Junts

Síguenos en:

