



DIRIGIDO A PROFESIONALES

DOWN
España

Educación afectivo-sexual para personas adultas con síndrome de Down



Colabora:



POR SOLIDARIDAD
OTROS FINES DE INTERÉS SOCIAL



Educación afectivo-sexual para personas adultas con síndrome de Down

Colabora:



 POR SOLIDARIDAD
OTROS FINES DE INTERÉS SOCIAL

Coordinación y elaboración de contenidos:

DOWN VALLADOLID

M. Antonia Juan Gamalié

Adrián Jiménez Martínez-Conde

DOWN ESPAÑA

Coral Manso Gómez

DOWN ESPAÑA. Todos los derechos reservados

Edita DOWN ESPAÑA. 2022

Diseño, maquetación e impresión APUNTO Creatividad

Dep. Legal: M-5320-2023

ISBN: 978-84-09-48667-0

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)

Contenidos del programa de educación afectivo-sexual para personas adultas

	Pág.
Presentación	7
1. Adultos con síndrome de Down	8
2. Objetivos	9
3. Contenidos	10
4. Metodología	12
5. Bloque temático: Mi cuerpo	13
6. Bloque temático: Sexualidad	19
7. Bloque temático: Afectividad	25
8. Bloque temático: Igualdad	31
9. Aspectos a evaluar	37
10. Recursos y bibliografía	38
Anexo 1	39
Anexo 2	40
Anexo 3	41
Anexo 4	42
Anexo 5	43
Anexo 6	44

La guía de "Educación Afectivo-Sexual para Adultos" es la continuación de los materiales para trabajar la sexualidad y la afectividad de las personas con síndrome de Down, que se inició con la guía "Conozco mi cuerpo, mi mundo y mis emociones" y la "Educación Afectivo-Sexual para adolescentes" y que se encuadra en el "Programa de Educación Afectivo-Sexual" de Down España.

Las personas adultas con síndrome de Down tienen y desean tener una sexualidad activa y que por lo tanto requiere que se le ofrezcan apoyos y acompañamiento para realizarse como seres humanos y vivir de la manera más plena posible.

Todo su entorno (profesionales, familia...) debe ser capaz de conocer y dar respuesta a sus necesidades, deseos, expectativas, incluida el tener una vida sexual activa.

En definitiva, el objetivo es que como adultos se sientan parte de la sociedad y que por lo tanto puedan cumplir con sus derechos y deberes. Y uno de esos derechos es el de formar una pareja y tener una vida sexual.

Esta guía dirigida a profesionales es una herramienta para trabajar la afectividad y sexualidad en adultos con síndrome de Down, rompiendo mitos y desde una actitud positiva para favorecer el desarrollo de una sexualidad y afectividad saludable y basada en la igualdad.

Partiendo de las características generales de la población adulta con síndrome de Down, se siguen desarrollando los cuatro bloques de contenido que en anteriores guías se han desarrollado:

- Género e igualdad.
- Sexualidad.
- Afectividad.
- Cuerpo.

Las personas con Síndrome de Down se enfrentan durante su etapa adulta a una serie de cambios biopsicosociales importantes, también en el área afectivo-sexual, que suponen un reto para sus familias y para sí mismos.

Es importante profundizar en esta etapa de cara a dotarles de una manera saludable la posibilidad de vivir su sexualidad.

Cada individuo vive esta etapa de manera diferente, aun así, existen ciertos patrones que hay que tener en cuenta de cara a ofrecer los apoyos necesarios para tener una vida afectivo-sexual que contribuya a que el individuo viva de una manera plena y satisfactoria.

Aspectos a tener en cuenta:

- Interés por conocer y entender los cambios que experimenta su cuerpo con el paso de los años.
- Necesidad de intimidad: espacios donde poder vivir su sexualidad en pareja o de forma individual.
- Interés por tener pareja y vivir con ella.
- Mayor cuidado por su apariencia.
- Aparece el miedo e inseguridades ante las separaciones de amigos, familia, con las que se ha construido un vínculo afectivo.
- Buena interacción social, mostrando interés por las relaciones con los demás.
- Deseo de tomar decisiones de forma autónoma.
- Reclaman participar en grupos de amistades de referencia o pertenencia.
- Ampliación de entornos sociales con la incorporación al mundo laboral, actividades culturales, ocio, deporte...
- Aparecen expectativas propias y quieren alcanzarlas de manera satisfactoria.
- Aparece el deseo de desarrollar un proyecto personal con la realidad de uno mismo.
- Envejecimiento de los progenitores.

Objetivos generales:

Proporcionar una educación sexual y afectiva integral y de calidad a jóvenes y adultos con síndrome de Down con el fin de obtener unas relaciones personales satisfactorias para lograr una mejor calidad de vida.

Facilitar que hombres y mujeres con síndrome de Down lleguen a conocerse, aceptarse, vivir y expresar su sexualidad de una manera plena y satisfactoria.

Objetivos específicos:

- Profundizar en la definición, funciones y mitos sobre la sexualidad.
- Analizar el concepto de género y las diferencias existentes entre género y sexo.
- Conocer cómo se crean las diferencias de género en el proceso de socialización.
- Tener actitudes positivas y tolerantes hacia las manifestaciones sexuales propias y de los demás.
- Aprender las habilidades interpersonales necesarias para las relaciones de amistad, pareja, compañeros, familia favoreciendo el respeto y la igualdad en las relaciones.
- Aprender prácticas higiénicas, saludables y seguras logrando una autonomía de autocuidado
- Ser conscientes del derecho a vivir una sexualidad plena.
- Aprender a tener conductas sexuales, si lo desean, saludables y seguras.
- Adquirir como valores fundamentales la igualdad entre sexos, el respeto a la voluntad del otro.
- Profundizar en conceptos de anatomía y fisiología del hombre y mujer, así como las funciones de la sexualidad.
- Identificar y saber afrontar situaciones de riesgo en relación con su sexualidad. Saber decir NO.
- Profundizar en la definición, funciones y mitos sobre la sexualidad.
- Conocer los códigos socialmente aceptados en las relaciones interpersonales para proteger su propia intimidad y la de otros.
- Conocer y manejar los conceptos relacionados con el autoconcepto y la autoestima.
- Mejorar el autoconocimiento y la autoestima.
- Aprender a guardar intimidad en las funciones sexuales, evitando la práctica en público.
- Conocer el proceso de la fecundación, embarazo, aborto y parto.
- Conocer los métodos de planificación familiar más utilizados.
- Presentar las ETS más conocidas.
- Desarrollar habilidades como la comunicación, la empatía, la expresión emocional.
- Conocer los derechos de las personas con discapacidad: Derechos Humanos y Convención Internacional de Derechos de las Personas con discapacidad.
- Conocer el fenómeno de la violencia en las relaciones de pareja.
- Aprender a tener habilidades sociales para tener relaciones de pareja o amistad.
- Plantear formas adecuadas de relacionarse, favoreciendo el respeto y la igualdad en las relaciones.
- Conocer el fenómeno de la violencia en las relaciones de pareja, eliminando mitos sociales y culturales que justifican la violencia de género.
- Profundizar sobre las diferentes orientaciones del deseo: homosexualidad, heterosexualidad.

MI CUERPO

- Mi cuerpo en la etapa adulta.
- Profundizar en los conocimientos anatómicos y fisiológicos.
- Profundizar en los conceptos de fecundación embarazo, aborto y parto.
- Tomar conciencia del propio cuerpo y de las manifestaciones sexuales.
- Conceptos: Menopausia-andropausia.
- La importancia del autocuidado.
- Hábitos de higiene.
- Seguimiento médico.
- Masturbación.
- Fisiología del placer sexual: deseo, excitación y orgasmo.
- Ampliación de vocabulario.

SEXUALIDAD

- Concepto de sexualidad. Funciones.
- La primera relación sexual. Miedos y expectativas.
- Mi sexualidad a lo largo de la vida.
- La sexualidad como vivencia y experiencia personal: coito, masturbación.
- Deseos y necesidades afectivas y sexuales.
- El coito y otras conductas sexuales. Seguridad y riesgos.
- Enfermedades de transmisión sexual y su prevención. Conocimientos básicos.
- Métodos Anticonceptivos.
- Dimensiones-funciones de la sexualidad (comunicación, placer, reproducción).

- Mitos y falsas creencias relacionadas con la sexualidad.
- Orientaciones del deseo: homosexual y heterosexual.
- Reflexionar sobre actitudes de respeto hacia las diferentes orientaciones sexuales.
- Autoconocimiento. Aceptación de nuestra identidad sexual.
- Intimidad y respeto. El espacio público y privado.
- Los abusos y el acoso sexual y cómo evitarlos o afrontarlos.

IGUALDAD

- Definición de género y sexo.
- Diferencias de género.
- Mitos y falsas creencias.
- Derechos Humanos. Derechos Sexuales.
- Valorar positivamente las diferencias entre personas.
- Concepto de violencia de género. Tipos de violencia.
- Situaciones de riesgo asociadas a su sexualidad.
- Desarrollo de estrategias personales y pautas de actuación para la resolución de problemas.
- Respeto al derecho del otro. Saber decir NO y también saber y respetar el NO ajeno.
- Situaciones de abuso y aprender a decir no.

AFECTIVIDAD

- Definición de afectividad.
- Tipos de relaciones afectivas; familia, amistad, noviazgo, pareja, matrimonio.

- Las relaciones afectivo sexuales.
- El primer amor, el enamoramiento.
- Habilidades sociales: Las citas. La seducción. La aceptación (decir SÍ, y el rechazo, decir NO), a mantener relaciones sexuales. Los compromisos en las relaciones. El buen trato en las relaciones. El derecho a la vinculación y la desvinculación: pareja, separación y divorcio.
- La seducción: estrategias y dificultades.
- Habilidades de comunicación. Escucha activa.
- Comunicación y práctica de la autoescucha y la escucha del otro.
- Estrategias para la aceptación de las emociones y sentimientos de las otras personas.
- Mis emociones y gestión emocional.
- Intimidad y respeto. El espacio público y privado.
- Expresión de deseos, sentimientos y miedos.
- Uso de redes sociales.
- Actitudes de empatía y respeto hacia los demás.
- Autoconcepto y autoestima, norma social y de grupo.
- Reconocimiento de aspectos positivos acerca de uno mismo.
- Autoestima y autoconcepto positivos, desarrollando hábitos, actitudes y conductas saludables hacia la sexualidad.
- Imagen corporal ajustada a la realidad y libre de estereotipos.
- Conceptos de amor, sexualidad, pareja, compañeros.
- Idea de amor y qué se espera del amor.
- Ideales románticos.
- Estrategias de comunicación que faciliten la expresión y el reconocimiento de expresiones de afecto y emociones.
- El duelo. Estrategias para superar una pérdida o ausencia de un familiar.
- Estrategias para afrontar situaciones de presión del grupo o de la pareja.
- Conductas en las relaciones entre los sexos.
- Características de una relación saludable. Identificar relaciones que causan problemas.

Durante las sesiones debemos tener en cuenta las siguientes pautas:

- 1 Presentar los objetivos y contenidos**
- 2 Sondear conocimientos y expectativas sobre el tema tratado**
- 3 Recordar lo aprendido en la sesión anterior**
- 4 Llevar a cabo dinámicas/actividades según el contenido fijado**
- 5 Resumir las ideas clave. Sacar conclusiones**
- 6 Y el próximo día...**

Algunas estrategias pedagógicas que debemos tener en cuenta a la hora de llevar a cabo un programa de educación afectiva-sexual:

1. Crear clima de naturalidad y confianza que favorezca el diálogo y la expresión de emociones, dudas o intereses.
2. Trabajar sobre la construcción de aprendizajes significativos: que saben y sus intereses.
3. Siempre debemos responder con palabras sencillas, sin ocultar información y por supuesto con LA VERDAD.
4. Tener en cuenta las características de cada grupo para adaptar los contenidos, actividades, evaluaciones...
5. Contextualizar los contenidos trabajados en la vida cotidiana.
6. Potenciar el trabajo cooperativo, a través del grupo de iguales.
7. Tener siempre una orientación coeducativa teniendo en cuenta la sexualidad de los chicos y de las chicas, sus identidades, sus deseos, sus particularidades desde una positivización de las diferencias sexuales.
8. Facilitar la participación de todas las personas, respetando los ritmos de aprendizaje individuales
9. Utilizar diferentes materiales didácticos teniendo en cuenta el objetivo de la actividad, el momento de trabajo, el grupo.
10. Desarrollar una labor evaluadora en función de los objetivos planteados.
11. Responder a sus demandas intentando dar respuesta a su curiosidad sobre aspectos relacionados con su sexualidad.
12. Intervención progresiva y transversal: la sexualidad debe ser abordada tan pronto como sea posible, desde las primeras etapas del desarrollo y que continúe a lo largo de las siguientes.
13. La metodología debe ser activa y participativa, adaptada y flexible.
14. Utilizar diversos recursos didácticos; el uso de técnicas como el rol-playing, la creación de grupos homogéneos, las actividades de relación y participación grupal, los espacios abiertos y flexibles, la discusión, la comunicación abierta, el debate, el entrenamiento en habilidades interpersonales, la búsqueda autónoma de información y el visionado de videos.

Actividad: VIH

¿A quién va dirigido?

Adultos con Síndrome de Down, mayores de 18 años.

¿Qué trabajamos?

- Acercamiento a las ETS. Conocer cómo es y cómo actúa el VIH, conductas sexuales de riesgo, conductas sexuales sin riesgo, formas de prevenir.

Desarrollo

El desarrollo de la actividad admite que el grupo pueda tener un número variable de participantes. El profesional a cargo del grupo debe preparar una exposición dónde se resuelvan las siguientes cuestiones, apoyándose en el Anexo 1.

- ¿Qué es el VIH? ¿Cómo actúa? ¿Cómo se transmite?
- Prevención del VIH.
- Conductas sexuales de riesgo.
- Conductas sexuales sin riesgo.

Dar pie a que los participantes puedan plantear preguntas y dudas. Asegurarnos de que conocer el vocabulario utilizado durante la presentación del tema mediante cuestiones simples.

Materiales

Pantalla digital / Pizarra.

Tiempo

40 minutos.

Comentarios

Anexo 1.

Actividad: Fecundación y embarazo

¿A quién va dirigido?

Adultos con Síndrome de Down, mayores de 18 años.

¿Qué trabajamos?

- Conocer el proceso de fecundación, embarazo, aborto y parto.

Desarrollo

Trabajamos con cuatro definiciones sencillas:

- Fecundación: el espermatozoide consigue entrar en el óvulo.
- Embarazo: el óvulo fecundado crece en el útero hasta su nacimiento.
- Aborto: interrupción del embarazo.
- Parto: nacimiento.

Visionamos el video. Después tendrán que ordenar cronológicamente los procesos de los que nos han hablado en el video.

Posteriormente incidimos en el proceso de embarazo, incidimos en el desarrollo embrionario por semanas del embrión/feto con el Anexo 2.

Materiales

<https://www.youtube.com/watch?v=dHArUmSW4PQ>

Tiempo

45 minutos.

Comentarios

Anexo 2.

Actividad: La masturbación

¿A quién va dirigido?

Adultos con Síndrome de Down, mayores de 18 años.

¿Qué trabajamos?

- Conocer diferentes técnicas de masturbación femenina.
- Conocer distintas técnicas de masturbación masculina.
- Aprender a tener conductas sexuales, si lo desean, saludables.
- Facilitar autonomía en el autocuidado e higiene personal.

Desarrollo

Explicamos que las personas tenemos una manera de darnos placer sexual mediante la masturbación. Ligamos la conducta de masturbación con los espacios íntimos.

A continuación, presentamos los videos sobre técnicas de masturbación femenina y masculina, paramos durante los mismos cada vez que explica cada una de las técnicas para que los participantes puedan realizar preguntas sobre el tema tratado.

Podemos incidir en los siguientes aspectos:

- Espacios adecuados.
- Frecuencia.
- Higiene.
- Ausencia de riesgo de enfermedad.
- Ausencia de peligrosidad.

Materiales

Proyector/pizarra digital

Tiempo

1 hora.

Comentarios

<https://www.youtube.com/watch?v=8BOJWa8takY&list=PLKmSUzXo3vjDlVpvs4Eg2KVN9EyWSPaf>

https://www.youtube.com/watch?v=64dlkV_IS_k

Actividad: Este es mi cuerpo

¿A quién va dirigido?

Adultos con Síndrome de Down, mayores de 18 años.

¿Qué trabajamos?

- Profundizar en conceptos de anatomía y fisiología.
- Identificar y saber afrontar situaciones de riesgo en relación con su sexualidad.

Desarrollo

Se ofrece una silueta de hombre o mujer por delante y por detrás en función del sexo con el que se identifica la persona.

Se le pide que escoja tres colores y que colore todo el cuerpo en base a tres criterios diferentes:

- Color 1: "Partes del cuerpo que solo yo puedo tocar o persona/s de mucha confianza".
- Color 2: "Partes del cuerpo que pueden ser tocadas por personas que conozco y que siento cercanas a mí".
- Color 3: "Partes del cuerpo que no me incomoda que sean tocadas por personas tanto conocidas o desconocidas".

Finalmente se hace una puesta en común viendo las elecciones de cada uno de los participantes en la dinámica.

Materiales

Siluetas de hombres y mujeres.

Tiempo

45 minutos.

Comentarios

Se puede repasar antes el concepto de persona de confianza, persona cercana a mí.

Actividad: **Explorando y conociéndome**

¿A quién va dirigido?

Adultos con Síndrome de Down, mayores de 18 años.

¿Qué trabajamos?

- Profundizar en conceptos de anatomía y fisiología.
- Afirmación de autoestima y autoconcepto.

Desarrollo

Se ofrece a la persona imágenes de los órganos genitales externos e internos de la mujer y del hombre. Primero se muestran las imágenes sin los nombres de las partes de los órganos y pedimos si pueden indicar el nombre de algunas de las partes. La persona que dirige la actividad irá completando con los nombres que faltan.

Después, se visionará el vídeo “Diferente es normal” y se comentará aquello que llame la atención de los/las participantes.

Materiales

Ficha órganos genitales externos e internos de hombre y de mujer.
Ordenador o pizarra digital.

Tiempo

45 minutos.

Comentarios

Proyectar el video de “Diferente es normal”.

<https://www.youtube.com/watch?v=AzQGLDbcuMk>

Actividad: Cambios en la etapa adulta

¿A quién va dirigido?

Adultos con Síndrome de Down, mayores de 30 años.

¿Qué trabajamos?

- Profundizar en el concepto de envejecimiento.
- Conocer aspectos esperables del envejecimiento en personas con Síndrome de Down.

Desarrollo

Incidimos en los siguientes temas, por lo que previamente la persona que dirige la actividad deberá haberse informado sobre ellos:

- Esperanza de vida de las personas con Síndrome de Down.
- Cambios esperados durante el envejecimiento (físicos, cognitivos, emocionales y sociales)
- Actividades a realizar para un envejecimiento activo.

Preguntas que guiarán la actividad:

- ¿Sabéis hasta que edad viven las personas con síndrome de Down?
- ¿Qué actividades/deportes realizas?
- ¿Qué consigues haciendo esa actividad/deporte?
- ¿Sabes qué ocurre cuando una persona envejece?
- ¿A tus padres/abuelos les cuesta hacer algo debido a su edad? ¿Hacen algo para mantenerse sanos/en forma?

Materiales

Pizarra/pizarra digital.

Tiempo

1 hora.

Comentarios

Actividad: Orientación sexual

¿A quién va dirigido?

Adultos con Síndrome de Down, mayores de 18 años.

¿Qué trabajamos?

Profundizar sobre las principales orientaciones de deseo: homosexualidad, heterosexualidad y bisexualidad.

Desarrollo

La actividad consiste en mostrar cierto vocabulario relacionado con la orientación sexual e ir dando voz a los participantes para comprobar que poseen conceptos fundamentales que oyen en la calle, en la tv, en el autobús... y que será repetido probablemente durante las demás sesiones del bloque de sexualidad que se vayan a realizar.

Es importante que los siguientes conceptos queden claros:

- Las orientaciones sexuales hacen referencia hacia dónde dirige una persona el deseo.
- No hay relación entre estereotipos de feminidad o masculinidad y una orientación determinada.
- Las orientaciones tampoco admiten roles específicos. Una mujer, sea muy tradicionalmente femenina o muy masculina, podrá sentir cualquier orientación.
- Obviamente las personas transexuales también tienen una orientación.
- Homosexual: es la orientación por la cual las personas sienten atracción hacia miembros de su mismo sexo y/o género. Se distingue entre lesbianas y gays.
- Lesbiana: es una mujer que siente atracción sexual hacia otras mujeres.
- Gay: es un hombre que se siente atraído por hombres.
- Heterosexual: es la persona que siente atracción hacia otras de su sexo-género contrario.
- Bisexual: es la persona que siente atracción hacia ambos sexos-géneros.

Materiales

Pizarra.

Tiempo

45 minutos.

Comentarios

Actividad: Diferentes prácticas sexuales

¿A quién va dirigido?

Adultos con Síndrome de Down, mayores de 18 años.

¿Qué trabajamos?

- Conocer diferentes prácticas sexuales.
- Aumentar el vocabulario relacionado con la expresión de la sexualidad.
- Profundizar en la definición, funciones y mitos sobre la sexualidad.

Desarrollo

Esta actividad conviene realizarse después de haberse realizado la Actividad 1 “Orientación sexual”.

En primer lugar, charlamos sobre distintas prácticas sexuales para comprobar que los participantes conocen los conceptos: besos, abrazos, caricias, masturbación, felación, cunnilingus, coito vaginal, coito anal.

Realizaremos un pequeño cuestionario con las siguientes preguntas donde la respuesta será SI/NO. Al ser pocas frases podemos apuntarlas en la pizarra y que las vayan copiando o dárselas en una hoja para que las puedan leer individualmente varias veces.

- Cuando se tiene una relación sexual hay que hacer lo que la otra persona te pide.
- Solo las personas homosexuales practican felaciones.
- Si se tiene una relación sexual con tu novio/a se tienen que realizar todas las prácticas sexuales.
- Las personas heterosexuales no practican el coito vaginal/anal.
- Las personas bisexuales tienen mayor número de relaciones sexuales.

Promoveremos el debate entre los participantes mientras mediamos hacia la justificación de la respuesta.

Tendremos en cuenta para guiar esta actividad:

- Consentimiento en libertad: sin una afirmación expresa en todo momento, cualquier relación se considera no consentida. Ejercer violencia, fuerza física o persuadir es coartar la libertad de una persona.

Materiales

Pizarra y folios.

Tiempo

45 minutos.

Comentarios

Actividad: Buena salud sexual

¿A quién va dirigido?

Adultos con Síndrome de Down, mayores de 18 años.

¿Qué trabajamos?

Concienciarse sobre hábitos de salud sexual saludables.

Desarrollo

Formamos un círculo en el que se distinga qué participante pertenece a cada uno de los 5 grupos (los integrantes estarán en el mismo espacio). Se juega por turnos, un turno por cada equipo. Se da el enunciado de uno de los pasos para una buena salud sexual y alguno de los integrantes del grupo tiene que decir una conducta asociada a ese paso. En caso de acertar uno de los integrantes del grupo avanzará hasta el siguiente grupo. Así sucesivamente hasta completar el círculo (haber dicho una conducta asociada a cada uno de los pasos de una buena salud sexual).

- Valora quién eres y decide qué es lo mejor para ti.
- Sé inteligente con tu cuerpo y protégelo.
- Trata bien a tu pareja y espera que ella te trate bien.
- Construye relaciones positivas.
- Haz de la salud sexual parte de tu rutina de atención médica.

En el anexo 3 encontrarás un texto que podrás utilizar para dar ciertas pistas a los participantes en caso de ser necesario.

Materiales

Aula grande.

Tiempo

45 minutos.

Comentarios

Anexo 3.

Actividad: Establecer límites

¿A quién va dirigido?

Adultos con Síndrome de Down, mayores de 18 años.

¿Qué trabajamos?

Identificar y saber afrontar situaciones de riesgo en relación con su sexualidad.

Desarrollo

Se inicia la actividad destacando la necesidad de que comunicarse con la otra persona para saber que quiere.

Preguntamos si alguien quiere un abrazo, se da un abrazo a quien lo quiera, a quien no lo quiera se le respeta y no se le da (se va explicando mientras se hace).

Con este ejemplo seguimos la actividad

- ¿Qué ocurre si yo insisto en dar un abrazo a quién no quiere?
- ¿Cómo se siente la persona que no quiere recibir el abrazo si se le insiste?
- ¿Qué puede hacer la persona que No quiere dar el abrazo?
- ¿Con tus amigos/as te ha ocurrido alguna vez una situación parecida?
- ¿Con tu pareja o expareja te ha ocurrido alguna vez una situación parecida?

Vamos apuntando situaciones de riesgo y modos de afrontamiento eficaces para estas situaciones.

Materiales

Pizarra.

Tiempo

45 minutos.

Comentarios

Actividad: **Contra la homofobia**

¿A quién va dirigido?

Adultos con Síndrome de Down, mayores de 18 años.

¿Qué trabajamos?

- Tener actitudes respetuosas hacia la orientación sexual propia y ajena.
- Identificar diferentes prejuicios hacia otras orientaciones sexuales.
- Fomentar la igualdad independientemente de la orientación sexual de la persona.

Desarrollo

Empezamos repasando el concepto de homosexualidad y preguntando si conocen a alguien que tenga esta orientación sexual.

El profesional a cargo pedirá a cada participante que copie en una hoja blanca las frases que aparece en la pizarra. Indicará también que cada uno completará cada una de las frases de manera individual, de acuerdo con lo que piensan o sienten.

Las frases incompletas son:

1. Cuando veo a un hombre homosexual yo ...
2. Cuando veo a una mujer homosexual yo...
3. Cuando veo a dos personas homosexuales besándose en la calle siento...
4. Pienso que las personas homosexuales ...
5. Si yo fuera homosexual me gustaría que...
6. Me imagino que ser homosexual debe ser...
7. Si estuviera en mis manos, las personas homosexuales ...

Una vez que todo el grupo haya completado sus frases, se sentarán en círculo y cada uno dará lectura a sus frases mientras el resto del grupo escucha atentamente. El profesional deberá prestar atención a las respuestas que reflejen discriminación hacia las personas homosexuales y aquellas que reconocen la igualdad de derechos. Se preguntará a los participantes cómo se sintieron al completar las frases, si han pensado sobre la propia preferencia sexual y cómo se sienten al observar las distintas ideas o actitudes hacia la homosexualidad. Para finalizar, es importante que se destaque la necesidad de no discriminación e igualdad de derechos para todas las personas sin importar su preferencia sexual.

Materiales: Pizarra.

Tiempo: 45 minutos.

Comentarios

Actividad: Funciones de la sexualidad

¿A quién va dirigido?

Adultos con Síndrome de Down, mayores de 18 años.

¿Qué trabajamos?

- Profundizar sobre las funciones que cumple la sexualidad.
- Ver alternativas de satisfacer las mismas necesidades que cubre la sexualidad.

Desarrollo

Explicamos que la sexualidad cumple tres tipos de necesidades:

- Biológica: nos permite reproducirnos, es la vía para que el ser humano siga existiendo generación tras generación.
- Psicológica: experimentar placer y bienestar.
- Comunicativa: debido a la conexión que produce entre las personas que mantienen una relación sexual; supone una muestra de amor y afectividad, más intensa cuanto mayor es el vínculo entre las personas.

Vemos alternativas para cubrir esta serie de necesidades. Por ejemplo: fecundación in vitro, el deporte o un abrazo.

Dejamos un tiempo a que reflexiones, después promovemos la escucha activa de los participantes. Vamos apuntando en la pizarra las aportaciones.

Materiales

Pizarra.

Tiempo

45 minutos.

Comentarios

Actividad: **Cualidades positivas**

¿A quién va dirigido?

Adultos con Síndrome de Down, mayores de 18 años.

¿Qué trabajamos?

Afirmación de la autoestima y el autoconcepto.

Desarrollo

La actividad conviene hacerla con grupos grandes para que sean muchas las cualidades positivas que atribuyen a cada participante. Se indica que no se pueden repetir los adjetivos.

Cada participante comienza con un folio y un bolígrafo en su mano. Comienza escribiendo su nombre en grande en la parte de arriba del folio. Después escribe una cualidad propia positiva. Cuando todos hayan escrito su cualidad positiva se pasa el folio a la derecha y escriben una cualidad positiva del compañero, así sucesivamente.

El folio llegará hasta la persona que comenzó escribiendo su cualidad positiva ya con todas las cualidades positivas que han podido apreciar sus compañeros.

Se termina la actividad con cada participante leyendo en alto sus cualidades. Los compañeros pueden justificar el motivo por el que han elegido ese atributo para esa persona.

Materiales

Folios, bolígrafos.

Tiempo

45 minutos.

Comentarios

Actividad: **Habilidades sociales. Pareja**

¿A quién va dirigido?

Adultos con Síndrome de Down, mayores de 18 años.

¿Qué trabajamos?

- Aprender a tener habilidades sociales para tener relaciones de pareja.
- Conocer los códigos socialmente aceptados en las relaciones interpersonales para proteger su propia intimidad y la de otros.

Desarrollo

Durante la actividad se promoverá la posibilidad de relacionarse entre hombres y mujeres indistintamente, según la orientación sexual de cada participante.

Se realizan varios *role-playing* sobre las siguientes situaciones:

- Presentarse a otra persona en una discoteca.
- Invitar a salir a otra persona (ir al cine, ir a tomar algo, ir a ver una actividad deportiva...)
- Declararse a otra persona.
- Invitar a casa a otra persona.
- Decir un cumplido a otra persona.
- Buscar una situación para besar a otra persona.

Se pueden añadir tantas situaciones como dificultades se hayan apreciado entre los integrantes que participan en la actividad.

El profesional a cargo de la dinámica puede realizar la primera simulación en caso de que los participantes no sepan cómo empezar, también apoyar de manera verbal si se quedarán bloqueados.

Conviene que cada situación se realice varias veces, y tras cada realización comentemos lo que se ha hecho bien y aquello que conviene modificar y la manera de modificarlo.

Materiales

No hacen falta.

Tiempo

45 minutos.

Comentarios

Actividad: **Habilidades sociales. Amistad**

¿A quién va dirigido?

Adultos con Síndrome de Down, mayores de 18 años.

¿Qué trabajamos?

- Aprender a tener habilidades sociales para tener relaciones de amistad.
- Conocer los códigos socialmente aceptados en las relaciones interpersonales para proteger su propia intimidad y la de otros.

Desarrollo

Durante la actividad se promoverá la posibilidad de relacionarse entre hombres y mujeres indistintamente.

Se realizan varios role-playing sobre las siguientes situaciones:

- Presentarse a otra persona el primer día de clase.
- Llamar por teléfono para proponer un plan a otra persona.
- Preguntar por sus aficiones a otra persona.
- Invitar a tomar algo a otra persona.
- Decir un cumplido a otra persona.
- Preguntar cómo se siente la otra persona y si se encuentra mal tratar de entender por qué.
- Respetar la opinión (diferente) de otra persona.

Se pueden añadir tantas situaciones como dificultades se hayan apreciado entre los integrantes que participan en la actividad.

El profesional a cargo de la dinámica puede realizar la primera simulación en caso de que los participantes no sepan cómo empezar, también apoyar de manera verbal si se quedarán bloqueados.

Conviene que cada situación se realice varias veces, y tras cada realización comentemos lo que se ha hecho bien y aquello que conviene modificar y la manera de modificarlo.

Materiales

No hacen falta.

Tiempo

45 minutos.

Comentarios

Actividad: Whatsapp

¿A quién va dirigido?

Adultos con Síndrome de Down, mayores de 18 años.

¿Qué trabajamos?

Aprender conductas respetuosas en las relaciones de amistad y de pareja.

Desarrollo

Se pide que ese día todos los participantes acudan con su teléfono móvil a la actividad.

En la medida de lo posible se intentará utilizar conversaciones reales que hayan tenido los participantes y que hayan derivado en un conflicto.

Podemos preguntarles "¿Os habéis enfadado por WhatsApp alguna vez?" Invitamos a que nos muestren la conversación que han tenido (ellos deciden si comparten esa intimidad suya o no).

En la pizarra vamos resumiendo la interacción que tiene lugar, destacando:

- Mensajes repetidos.
- Cambios de tema.
- Palabrotas.
- Insultos.
- Amenazas.
- Dificultad para entender que quiere decir alguno de los interlocutores.

Tras identificar mensajes de este tipo pedimos que completen la siguiente tabla:

¿Qué digo/dice? ¿Cómo me siento? ¿Cómo se siente? ¿Qué hago con esa emoción? ¿Puedo hacer otra cosa mejor con esa emoción?

Materiales

Teléfonos móviles, folios y pizarra.

Tiempo

1 hora.

Comentarios

Actividad: Aceptación de la pérdida

¿A quién va dirigido?

Adultos con Síndrome de Down, mayores de 18 años.

¿Qué trabajamos?

Aceptación y gestión de la pérdida: ruptura y duelo.

Desarrollo

Con esta actividad se pretende que los participantes puedan exponer sus dificultades ante la pérdida de un ser querido o ante la ruptura de una relación amorosa.

El encargado de la actividad apuntará las preguntas de una en una y dará el tiempo necesario para que los participantes puedan reflexionar y expresar sus ideas.

1. ¿Hay alguien a quién quieras ver y no puedas? ¿Por qué?

Trabajamos la aceptación de la dificultad. Podemos preguntar por las emociones desagradables que afloran de esta circunstancia.

2. ¿Hay algo que puedas hacer para ver a la otra persona?

Puede ocurrir que el motivo sea un fallecimiento (donde la respuesta será "No") o que sea una ruptura (donde se trabajará respetar la decisión de la otra persona), en cualquier caso, se debe incidir en que lo que están sintiendo es frustración.

3. ¿Qué haces cuándo lo piensas?

Reflexionamos sobre las estrategias puestas en práctica por parte de los participantes. Vemos cuáles les funcionan y cuáles no, cuáles se pueden aplicar en una u otra situación, cuáles le permiten poner en práctica sus padres/jefes...

Materiales

Pizarra y folios.

Tiempo

45 minutos.

Comentarios

Actividad: No

¿A quién va dirigido?

Adultos con Síndrome de Down, mayores de 18 años.

¿Qué trabajamos?

Saber decir “no” y respetar el “no” ajeno.

Desarrollo

Elaboramos una lista de deseos en la pizarra, pueden consistir en deseos materiales o relacionales. Por ejemplo, puede ser que le regalen una consola o darse un beso con la persona que le gusta.

Comprobamos después que para que se produzcan ciertas situaciones no depende muchas veces solo de nuestra voluntad, sino que también hay otra persona que tiene que querer o que poder.

Después de esta reflexión el trabajo consiste en identificar situaciones en las que nos han pedido algo que nosotros no quisiéramos hacer y cuestionar si lo hemos acabado haciendo o no, qué dificultades nos encontramos para decir “no” ante la petición de la otra persona, qué emociones aparecen en ese momento.

Por último, reflexionamos sobre cómo se siente el otro cuando nosotros le pedimos algo que el no quiere compartir o darnos. Concluimos viendo alternativas de gestión para esos momentos en los que la respuesta del otro sea “no”, normalizando la emoción desagradable y destacando la temporalidad de la misma.

Materiales

Teléfonos móviles, folios y pizarra.

Tiempo

1 hora.

Comentarios

Actividad: Mitos y falsas creencias

¿A quién va dirigido?

Adultos con Síndrome de Down, mayores de 18 años.

¿Qué trabajamos?

- Tener actitudes respetuosas sobre las manifestaciones sexuales propias y de los demás.
- Conocer los códigos socialmente aceptados en las relaciones interpersonales para proteger su propia intimidad y la de otros.
- Analizar el concepto de género y las diferencias existentes entre género y sexo.
- Conocer cómo se crean las diferencias de género en el proceso de socialización.
- Plantear formas adecuadas de relacionarse, favoreciendo el respeto y la igualdad en las relaciones.

Desarrollo

Se inicia la actividad contestando un breve cuestionario de género e igualdad sobre mitos y falsas creencias. Tras contestar verdadero o falso, pasamos a leer cada ítem en alto. Siempre que se pueda pediremos justificar su respuesta a una persona que haya contestado verdadero y después a otra que haya indicado falso.

Tras reflexionar sobre cada uno de los mitos o falsas creencias, pediremos que en grupos de 3-4 participantes traten de hacer frases sobre los hombres y las mujeres que reflejen mejor la realidad.

Materiales

Anexo 4.

Tiempo

45 minutos.

Comentarios

Actividad: **Vocabulario**

¿A quién va dirigido?

Adultos con Síndrome de Down, mayores de 18 años.

¿Qué trabajamos?

Adquirir vocabulario afectivo-sexual desde una perspectiva de género.

Desarrollo

Al tratarse de vocabulario complejo tendremos que acompañar cada concepto de varios ejemplos que permitan que los/as participantes puedan entender. Además, pediremos al grupo que añada algún ejemplo que puedan identificar ellos/as.

Por ejemplo, para entender el lenguaje sexista podemos abrir algún libro de texto, periódico digital o revista y ver buscar alguna frase que ejemplifique este tipo de lenguaje.

Materiales

Anexo 5.
Libro, periódico o revista.

Tiempo

1 hora.

Comentarios

Actividad: **Árbol familiar**

¿A quién va dirigido?

Adultos con Síndrome de Down, mayores de 18 años.

¿Qué trabajamos?

- Conocer cómo se crean las diferencias de género en el proceso de socialización.
- Conocer la discriminación de género desde una perspectiva histórica.

Desarrollo

Pedimos a los/las participantes que pregunten acerca de las mujeres de su familia, para conocer cómo vivían, en qué trabajaban, qué podían hacer y qué no...

Es suficiente con remontarse tres generaciones atrás (bisabuela, abuela y madre). También se puede preguntar a otros familiares o amistades de la familia.

Podemos reflejar esta información en dibujos, collages, pequeñas redacciones, etc.

Después, ponemos en común con el grupo la evolución de la mujer en cada familia. Reflexionamos acerca de cómo han cambiado las condiciones de vida para la mujer a lo largo de las generaciones: hace relativamente poco tiempo, las mujeres no tenían muchos de los derechos que poseen en la actualidad, incluso podían parecer insólitos.

Materiales

Folios, cartulinas, pinturas y rotuladores.

Tiempo

1 hora.

Comentarios

La actividad implica un trabajo previo a la sesión de trabajo, este trabajo consiste en que los participantes se documenten mediante preguntas que pueden ser transmitidas de manera oral o escrita a sus progenitores.

Actividad: Y tú ¿qué sabes hacer?

¿A quién va dirigido?

Adultos con Síndrome de Down, mayores de 18 años.

¿Qué trabajamos?

- Apreciar las diferencias de género en las dinámicas familiares, de pareja o de compañeros/as de piso.
- Concepto de corresponsabilidad.

Desarrollo

Repartimos la ficha a todo el grupo, en la que aparece un listado de las tareas que se realizan a diario en el hogar.

Escribimos en el primer cuadro los nombres de todos los convivientes.

Al lado de cada tarea, debemos escribir el nombre de quién o quienes la realizan habitualmente. Una vez completado, sumamos un punto a cada individuo que realice una tarea.

Ponemos en común los resultados

Recordamos que, a esta lista de tareas, hay que añadir el trabajo fuera de casa, el cuidado de niñas o niños pequeños, o estudiar. Esto aumenta el trabajo considerablemente.

Explicamos el concepto de corresponsabilidad en el hogar y debatimos como podemos repartir mejor las tareas.

Materiales

Anexo 6.

Tiempo

1 hora.

Comentarios

Actividad: Chica de revista

¿A quién va dirigido?

Adultos con Síndrome de Down, mayores de 18 años.

¿Qué trabajamos?

Analizar los distintos estereotipos de género que se han atribuido a la mujer.

Desarrollo

Explicamos el concepto estereotipo (podemos encontrar su definición en la actividad *Vocabulario*).

En la actualidad, existen en el mercado numerosas revistas dirigidas al público femenino juvenil, que constituyen una importante fuente de estereotipos de género. Seleccionaremos varias para ojear.

Según la cantidad de revistas de las que dispongamos, nos dividimos en grupos o parejas. Se reparten y dejamos 10 minutos para echar un vistazo rápido.

Analizamos las portadas: qué titulares aparecen, cómo es la imagen de la chica de la portada, etc.

Ojeamos el interior y buscamos ejemplos de estereotipos sexistas en los reportajes o en la publicidad.

Con revisar las primeras 10 o 15 páginas será más que suficiente para encontrar varios.

Ponemos en común nuestra búsqueda de estereotipos.

Materiales

Revistas juveniles..

Tiempo

45 minutos.

Comentarios

Actividad: Role-playing

¿A quién va dirigido?

Adultos con Síndrome de Down, mayores de 18 años.

¿Qué trabajamos?

- Identificar situaciones de discriminación de género.
- Reflexionar sobre las consecuencias de la discriminación de género.

Desarrollo

Simulamos situaciones que se presenta en la vida real en las cuales se ha podido apreciar discriminación de género.

El profesional a cargo dirige una primera situación para que los/las participantes puedan entender la dinámica.

Hacemos grupos de 3 o 4 personas (según el número de personajes que aparezcan en la historia) y repartimos las tarjetas de role-playing para representarlas. En estas tarjetas deben aparecer los personajes de la historia y el conflicto, escrito con el vocabulario más básico posible (se darán apoyos en caso de que algún/a participante no sepa leer).

Es conveniente ayudar al grupo a entender la situación que se va a representar, y no olvidar que, aunque podemos darle un toque de humor, las situaciones que estamos representando simulan injusticias y desigualdades que merecen cierta seriedad.

Después de cada representación reflexionamos sobre lo visto, apuntamos en la pizarra aquello más destacado. También se pregunta si se han vivido situaciones similares y cómo se sintió la persona que la vivió.

Dependiendo del número de historias podemos finalizar o dejar para una siguiente sesión la creación de tarjetas de role-playing de otras situaciones a cargo de las participantes de la actividad.

Materiales

Tarjetas de role-playing (previamente realizadas por el profesional)

Tiempo

1 hora.

Comentarios

ASPECTOS A EVALUAR

Indicadores de evaluación	E*	S*	M*	I*	valoración	observación
CUERPO <ul style="list-style-type: none"> ■ Identificar los cambios producidos en su cuerpo en la etapa adulta. ■ Adquirir hábitos de higiene personal e incorporarlos en su vida cotidiana ■ Adquirir nuevas palabras en su día a día. ■ Llevar a cabo calendario de visitas médicas. 						
GÉNERO E IGUALDAD <ul style="list-style-type: none"> ■ Saber definir los conceptos de género e igualdad. ■ Distinguir los derechos sexuales de las personas con discapacidad. ■ Identificar situaciones de violencia de género y situaciones de riesgo. ■ Adquirir estrategias de resolución de problemas. 						
SEXUALIDAD <ul style="list-style-type: none"> ■ Identificar espacios de intimidad y privacidad para su actividad sexual. ■ Conocer 2 métodos anticonceptivos que puedan ser utilizados por ellos. ■ Identificar situaciones de abuso y acoso y conocer estrategias de enfrentamiento. ■ Describir los conceptos de coito, masturbación. 						
AFECTIVIDAD <ul style="list-style-type: none"> ■ Saber diferenciar los distintos tipos de relaciones afectivas. ■ Discriminar el uso de las redes sociales de manera correcta en las relaciones afectivas. ■ Identificar las emociones propias en situaciones de la vida cotidiana y lograr adquirir estrategias de autocontrol. ■ Aplicar estrategias de autoescucha y de escucha al otro. 						

* E: excelente. S: satisfactorio. M: mejorable. I: insuficiente

Afectividad y sexualidad con personas con discapacidad intelectual. Una propuesta de trabajo. Revista Siglo Cero Rodríguez Mayoral JM, López F. Morentin R y Arias B 2006.

Educación sexual: Orientadores y orientadoras desde el modelo biográfico y profesional. Revista Educare. Fallas M. Artavia C. Gamboa A. 2021.

Portal de sexualidad del Colectivo Harimaguada. <https://www.harimaguada.org/>

Junta de Andalucía. Consejería de Educación http://www.educagenero.org/ESJunta/Infantil/nuestro_cuerpo.pdf

GENERALITAT VALENCIANA Conselleria d'Educació, Formació i Ocupació <https://www.juntadeandalucia.es/educacion/portals/delegate/content/ac236f1c-5f4e-46b2-a9ba-91d030835784>

Down España. https://www.sindromedown.net/wp-content/uploads/2014/09/102L_escuelade.pdf

Aprender juntos, dinámicas para el desarrollo de la conciencia corporal. <https://www.aprenderjuntos.cl/juegos-para-desarrollar-la-conciencia-corporal/>

Guía de educación sexual en discapacidad intelectual de Asturias. https://www.gazteaukera.euskadi.eus/contenidos/noticia/emaize_materiala_14/es_def/adjuntos/21_guia_educacion_sexual_discapacidad_Asturias.pdf

[https://espanol.libretexts.org/Ciencias_Sociales/Educaci%C3%B3n_de_la_Primer_a_Infancia/Libro%3A_De_sarrollo_y_crecimiento_en_la_ninez_%28Paris_Ricardo_Rymond_y_Johnson%29/02%3A_Concep-tion%2C_Hereditat%2C_and_Prenatal_Development/2.02%3A_Prenatal_Development_\(desarrollo_embriionario/fetal\)](https://espanol.libretexts.org/Ciencias_Sociales/Educaci%C3%B3n_de_la_Primer_a_Infancia/Libro%3A_De_sarrollo_y_crecimiento_en_la_ninez_%28Paris_Ricardo_Rymond_y_Johnson%29/02%3A_Concep-tion%2C_Hereditat%2C_and_Prenatal_Development/2.02%3A_Prenatal_Development_(desarrollo_embriionario/fetal))

<https://www.cesida.org/wp-content/uploads/2013/09/DinamicasPropuestasEntidadesCESIDA.pdf> (cuadro VIH)

Programa de Educación Afectivo-Sexual para Asturias. Ente Mucedá. Actividades. Consejería de Salud y Servicios Sanitarios del Principado de Asturias. 2004.

Módulo 3 Afectividad y Sexualidad. Down España. Alberto Costa y María Méndez. 2012

Todo un mundo de emociones. Emilio Ruiz. 2016

Habla con Tu Pareja sobre el Uso del Preservativo en vuestras Relaciones Sexuales. Guía de Prevención de la Transmisión del VIH para Mediadores y Mediadoras Juveniles. Campaña de Prevención del Sida. Consejo de la Juventud de España. Ministerio de Sanidad y Consumo.

Educación Sexual y discapacidad. Taller de educación sexual con personas con discapacidad. Mercedes García Ruíz 2009

Discapacidad intelectual y sexualidad: Programa de Educación Sexual en Centros de Atención a Personas Adultas. Consejería de Salud y Servicios Sanitarios del Principado de Asturias. 2007

Pequeñas claves, grandes propuestas. Sobre la Educación afectivo-sexual de niños, niñas, jóvenes y personas adultas con síndrome de Down Down España. Sexualidad y Discapacidad Carlos de la Cruz y Natalia Rubio

Apuntes de Educación Sexual. Sobre la sexualidad de niños y niñas con discapacidad. Carlos de la Cruz y Oscar Lozano. CEAPA 2006

Es parte de la Vida. Material de apoyo sobre educación sexual y discapacidad para compartir en familia ANEP. Sergio Meresman 2011

Amistad, amor, sexo: hablemos de eso. Aprender a conocerse a uno mismo, a los demás y las propias emociones. Anna Contardi y Mónica Berarducci. AIPD-Asociación Italiana Personas Down. 2015.

Bloque Mi Cuerpo. **Actividad VIH**

CONCEPTOS RELACIONADOS CON EL VIH

<p>FLUIDOS</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ Sangre. ■ Secreciones sexuales (semen, fluido preseminal, fluido vaginal). ■ Leche materna. <p>Puertas de entrada del VIH:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Lesión (producida por una jeringa, cepillo de dientes, juguetes sexuales...). ■ Microheridas en la mucosa (vaginal o anal) producidas por la penetración.
<p>CONDUCTAS DE RIESGO</p>	<p>Vía Sanguínea:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Compartir jeringas, cepillos de dientes, hojas de afeitar... <p>Vía sexual:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Penetraciones anales y vaginales sin preservativo ■ Sexo oral sin preservativo <p>Vía vertical:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Embarazo, parto y lactancia.
<p>PRÁCTICAS SEXUALES SIN RIESGO</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ Besos con lengua ■ Masturbación mutua ■ Caricias, masajes...
<p>PREVENCIÓN</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ Uso de preservativo en las relaciones con penetración y en la práctica del sexo oral. ■ Control sanitario de las transfusiones. ■ No compartir cepillos de dientes, hojas de afeitar, jeringas... ■ Uso de material esterilizado cuando se hacen piercings o tatuajes.

Bloque Mi Cuerpo. Actividad Fecundación y embarazo

EL DESARROLLO EMBRIONARIO



9 semanas
Comienza la fase fetal



12 semanas
Los órganos sexuales se diferencian



16 semanas
Se desarrollan los dedos de los pies y las manos



20 semanas
Los oídos comienzan a formarse



24 semanas
Los pulmones comienzan a desarrollarse



28 semanas
El cerebro crece con rapidez



32 semanas
Los huesos se desarrollan completamente



36 semanas
Los músculos se desarrollan completamente



40 semanas
Fin del desarrollo

Bloque Sexualidad. Actividad Buena salud sexual

Valora quién eres y decide qué es lo mejor para ti.

El sexo es una parte natural de la vida. El sexo puede brindarte placer, intimidad y alegría. Pero depende de ti decidir si deseas tener relaciones sexuales y cuándo. Primero, piensa en lo que quieres. Luego, define tus propios valores, deseos y límites. Estos pueden cambiar dependiendo de tu etapa de vida.

Sé inteligente con tu cuerpo y protégelo.

Aprende sobre tu cuerpo y cómo funciona. Explora formas de expresarte sexualmente. Practica relaciones sexuales más seguras para protegerte y proteger a tus parejas contra las ITS y los embarazos no planeados. Los condones pueden prevenir tanto las ITS como los embarazos no planeados, mientras que otros métodos anticonceptivos solo previenen el embarazo. Para mayor protección, algunas personas usan condones junto con el método anticonceptivo que eligieron.

Trata bien a tus parejas y espera que ellas te traten bien.

Relaciónate con alguien que te haga sentir bien contigo mismo, cómodo y seguro. Las parejas deben respetar tus límites y no deben presionarte ni obligarte a hacer algo que no desees. También debes respetar a tu pareja y no obligarla a hacer nada que no quiera.

Construye relaciones positivas teniendo conversaciones abiertas y honestas sobre tu relación, deseos y salud sexual.

Respétense y tomen decisiones juntos. Si surgen problemas de salud, convérselos abiertamente y busquen atención médica. Busca ayuda si tu pareja es violenta, abusiva o te presiona o trata de controlarte. Habla con tu profesional de la salud o busca un programa que ayude a las personas que están experimentando violencia en su relación.

Haz de la salud sexual parte de tu rutina de atención médica.

Esto ayudará a proteger tu salud y bienestar sexuales. Busca un profesional de la salud que te haga sentir cómodo y te respete. Tienes derecho a una buena atención médica. Habla abiertamente con tu proveedor de atención médica sobre cómo mantenerte saludable. Comparte cualquier inquietud o problema que puedas tener sobre tu salud sexual. En tu próxima visita, haz preguntas y obtén los servicios recomendados para ti.

Bloque Igualdad. **Actividad Mitos y falsas creencias**

Mitos y falsas creencias

- Los hombres no deben llorar.
- Cuando dos hombres se pelean por una mujer es que la quieren más.
- Las mujeres deben ir maquilladas.
- Si un hombre se pinta las uñas es porque es gay.
- Las mujeres deben depilarse para estar guapas.
- Las mujeres deben tener pareja para sentirse seguras.
- Mi novio/a no puede hablar con otras personas.
- Las mujeres cocinan mejor que los hombres.
- Los hombres son mejores haciendo deporte que las mujeres.
- Los hombres no pueden llevar el pelo largo.
- Las mujeres cuidan a otras personas mejor que los hombres.

Bloque Igualdad. Actividad Vocabulario

Corresponsabilidad doméstica

Reparto equitativo de las responsabilidades entre mujeres y hombres.

Discriminación de género

Situación de marginación repetida hacia las mujeres, está establecida en nuestra sociedad. Implica que no se dan los mismos derechos, responsabilidades y oportunidades a hombres y mujeres

Estereotipo sexual

Construcción cultural que un grupo o una sociedad da a hombres y mujeres, estableciendo para cada sexo distintos papeles, actitudes, comportamientos y características.

Género

Construcción cultural según la cual se da a las personas determinados papeles, ocupaciones, expectativas, comportamientos y valores por el hecho de haber nacido mujeres u hombres.

Igualdad de género

Igualdad de derechos y oportunidades entre mujeres y hombres supone que no hay discriminación, directa o indirecta, por razón de sexo.

Igualdad de oportunidades

La igualdad es un derecho que implica que todos los seres humanos deben tener las mismas oportunidades para conseguir parecidas condiciones de vida a nivel personal y social, independientemente de su sexo, etnia, religión, opinión o cualquier otra condición.

Lenguaje sexista

Uso del lenguaje que utiliza mucho más uno de los dos géneros (habitualmente el masculino) para referirse a ambos. Esta forma de lenguaje excluye de forma repetida a uno de los dos géneros y produce la discriminación

Machismo

Actitudes, conductas, prácticas sociales y creencias que mantienen actitudes discriminatorias contra las mujeres, así como contra aquellos que tienen comportamientos de tipo femenino no siendo mujeres.

Prejuicio

Idea basada en estereotipos socialmente adquiridos, y que culturalmente es aceptada como verdad. Implica creer en una opinión sin antes tener ninguna experiencia directa o real, por lo que está íntimamente relacionada con la discriminación.

Roles de género

Actitudes, capacidades, comportamientos, funciones sociales y limitaciones diferenciadas para hombres y mujeres, las aprendemos a través de la socialización y la educación en un entorno determinado. Llegan a considerarse como naturales a pesar de tener un origen cultural.

Violencia de género

Todo acto de violencia sexista que tiene como resultado posible o real un daño de naturaleza física, sexual, psicológica, incluyendo las amenazas, la restricción de la libertad de las mujeres, ya sea en la vida pública o en la privada.

ANEXO 6

Bloque Igualdad. Actividad y tú ¿qué sabes hacer?

FICHA. TAREAS EN EL HOGAR

Miembros de la familia →

--	--	--	--	--	--

Puntos por tarea realizada →

--	--	--	--	--	--

TAREA	FAMILIA	TAREA	FAMILIA
Preparar el desayuno		Planchar	
Fregar los platos		Hacer la comida	
Pasar el aspirador		Limpiar los baños	
Fregar el suelo		Recoger la mesa	
Sacar al perro		Poner la lavadora	
Hacer la cama		Hacer la cena	
Poner la mesa		Limpiar los cristales	
Limpiar el polvo		Sacar la basura	
Regar las plantas		Limpiar o lavar los zapatos	
Tender la ropa		Alimentar a la mascota	
Barrer el suelo		Ordenar la compra	
Limpiar la habitación		Limpiar las alfombras	
Bañar a la mascota		Poner el lavavajillas	
Hacer la compra		Limpiar la jaula/gatera	
Limpiar la terraza/jardín		Pasar la mopa	
Quitar manchas de la ropa		Preparar la merienda	
Ordenar la ropa planchada		Arreglar electrodomésticos	
Sacar el lavavajillas		Controlar las facturas	
Hacer arreglos de bricolaje		Limpiar puertas	
Atender a los enfermos		Coser/hacer arreglos	
Limpiar persianas		Cambiar las sábanas	
Llevar el coche al taller		Limpiar la nevera/horno	
Limpiar las paredes/techos		Reponer bombillas	

Educación afectivo-sexual para personas adultas con síndrome de Down



www.sindromedown.net

www.mihijodown.com

www.centrodocumentaciondown.com

www.creamosinclusion.com

ANDALUCÍA: Down Andalucía · Down Almería · Down El Ejido · Fundación Los Carriles · Down Barbate-Asiquipu · Besano-Asociación Síndrome de Down Campo de Gibraltar · Down Cádiz-Lejeune · Down Chiclana-Asodown · Cedown · Down Jerez-Aspanido Asociación · Down Jerez-Aspanido Fundación · 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 **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 · Down Burgos · Down León-Amidown · Down Palencia · Down Salamanca · Down Segovia · 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:** 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:** Danza Down · Fundación Aprocor · Down Tres Cantos-Sonrisas Down · Fundación Unicap **MURCIA:** Águilas Down · Asido Cartagena · Asido Murcia · Down Cieza · 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-Arisdo **COMUNIDAD VALENCIANA:** Down Alicante · Asociación Síndrome de Down de Castellón · Fundación Síndrome de Down Castellón · Downval Treballant Junts

Síguenos en:

