



DIRIGIDO A PROFESIONALES

**DOWN**  
España

# Programa de educación afectivo-sexual

3 SALUD Y BIENESTAR



5 IGUALDAD DE GÉNERO



Colabora:



GOBIERNO DE ESPAÑA

MINISTERIO DE SANIDAD, CONSUMO Y BIENESTAR SOCIAL



POR SOLIDARIDAD OTROS FINES DE INTERÉS SOCIAL



# Programa de educación afectivo-sexual

Colabora:



### **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. 2020

### **Diseño, maquetación e impresión**

APUNTO Creatividad

Dep. Legal:

ISBN:

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.
1. ¿Por qué debemos desarrollar un Programa de Educación Afectivo-Sexual?	7
2. Objetivos	9
3. Contenidos en el Programa de Educación Afectivo-Sexual	14
4. Conceptos básicos sobre sexualidad	18
5. Sesión tipo	20
6. Actividades	23
7. Evaluación inicial y continua	30
8. Actividades	36
9. Recursos	37
10. Bibliografía	38



# 1. ¿Por qué debemos desarrollar un Programa de Educación Afectivo-Sexual?

Según Organización Mundial de la Salud, la salud sexual no se define como la mera ausencia de enfermedad, disfunción o debilidad, y requiere un enfoque positivo y respetuoso hacia la sexualidad, hacia las relaciones sexuales, así como la posibilidad de tener experiencias sexuales placenteras y seguras, libres de coerción, discriminación y violencia (2018).

Entonces, podemos preguntarnos ¿Por qué es importante la educación sexual? La respuesta más simple es por su función biológica y afectiva, las cuales forman parte del ser humano desde su nacimiento e irán evolucionando a lo largo de la vida.

Por lo tanto, podemos entender que la salud sexual procura un estado de bienestar físico, psicológico y social que requiere un enfoque positivo y respetuoso de la sexualidad.

Además de seres sexuados, todos somos seres sexuales. La sexualidad establece una dimensión de la persona más amplia y rica, que va a formar parte de la identidad de cada uno y que va a definir las relaciones con los demás, por ello debe ser una dimensión fundamental en cualquier proceso educativo.

Si hablamos de personas con síndrome de Down, muchos son los mitos o falsas creencias que existen alrededor de su sexualidad: son seres asexuados, su sexualidad es muy infantil, no sienten placer, la sexualidad relacionada únicamente al coito, son incapaces de controlar sus impulsos,...

A los aspectos morales, religiosos o culturales se unen la falta de momentos de intimidad, la infantilización o sobreprotección y la escasez de espacios de socialización con autonomía.

Ante la desinformación provocada históricamente por agentes morales, culturales y religiosos, el déficit

de espacios inclusivos de socialización y la infantilización y sobreprotección de la persona con Síndrome de Down hasta etapas avanzadas del desarrollo, nos encontramos que algunas de estas falsas creencias tienden a convertirse en profecías autocumplidas. Por ejemplo, si las expectativas que tenemos de alguien van encaminadas a que no va a ser capaz de asumir responsabilidades, probablemente no se las concedamos y le estemos limitando su proceso de maduración, o si creemos que los niños del parque no le van a tratar como uno más al jugar con él, es más que posible que reduzcamos las visitas al parque, o al menos, modifiquemos el horario de asistencia.

La mayoría de las veces el silencio o la ocultación es la respuesta que se da ante los temas que tienen que ver con la sexualidad de las personas con discapacidad intelectual, provocando desajustes emocionales de importancia, además de constituir un incumplimiento de sus derechos humanos fundamentales.

Además de las profecías autocumplidas también afectan de manera terrible la ocultación, el silencio y el miedo en relación a la educación afectivo-sexual. Convertir en tema tabú, solo aumenta la curiosidad y la imposibilidad de reconocimiento sexualizado de la persona con Síndrome de Down, permitiendo sesgos en la información relacionados con: hacer el amor, masturbarse, tener hijos, vivir con la pareja, sentir celos, ser homosexual, no tener novio... Provocando severos desajustes emocionales, además de constituir un incumplimiento de sus derechos humanos fundamentales.

Si nos fijamos en La Convención de los Derechos de las Personas con Discapacidad (2006) nos encontramos varios artículos de referencia que nos hacen reflexionar sobre la necesidad de trabajar la dimensión afectivo sexual:

# 1. ¿Por qué debemos desarrollar un Programa de Educación Afectivo-Sexual?

**Artículo 12.** *Derecho de las personas con discapacidad a preservar su capacidad jurídica y, disponiendo de apoyos cuando se pueda requerir.*

**Artículo 19.** *Derecho de las personas con discapacidad a poder tomar decisiones y a vivir en contextos comunitarios inclusivos,...*

**Artículo 23.** *Derecho de las personas con discapacidad a decidir libremente y de manera responsable el número de hijos que quieren tener. Acceso a información, educación sobre reproducción y planificación familiar apropiados para su edad. Que se ofrezcan medios necesarios que les permitan ejercer esos derechos.*

**Artículo 24.** *Desarrollar plenamente el potencial humano y el sentido de la dignidad y la autoestima y reforzar el respeto por los derechos humanos, las libertades fundamentales y la diversidad humana.*

**Artículo 25.** *Programas y atención de la salud, incluso en el ámbito de la salud sexual y reproductiva.*

Por lo tanto, desde las asociaciones de familias tenemos el deber de desarrollar Programas de Educación Afectivo Sexual que den apoyo a las personas con síndrome de Down para reformular sus emociones, pensamientos y entendimiento y, posteriormente, sus conductas, desarrollar su capacidad de autorregulación y que puedan vivir su sexualidad con autonomía, satisfacción y seguridad.

No se logrará una inclusión social plena si no trabajamos todos los aspectos de la persona y el ámbito afectivo sexual es de vital importancia, debemos lograr desde una actitud positiva lograr una sexualidad saludable y unas relaciones interpersonales gratificantes.



## 2. Objetivos

### 10 Claves para una educación sexual apropiada

- 1 Fomentar una sexualidad saludable.
- 2 Evitar los malos entendidos de índole sexual.
- 3 Favorecer relaciones sociales saludables.
- 4 Evitar conductas inadecuadas por falta de información.
- 5 Prevenir los embarazos no deseados.
- 6 Prevenir la transmisión de enfermedades.
- 7 Reducir el riesgo de abuso sexual.
- 8 Favorecer la adquisición de habilidades personales y relacionales.
- 9 Desarrollar una actitud positiva hacia uno mismo y otras personas, incluyendo el desarrollo de concepto de sí mismo y la autoestima.
- 10 Mejora de la autoestima, asertividad y comunicación.

(Down España 2012)

Teniendo estas 10 claves como premisa podemos concretar que los objetivos generales de un programa de educación afectivo-sexual serían:

- Aprender a conocerse, aceptarse y vivir su propia sexualidad de forma placentera.
- Lograr un mejor ajuste social y personal con el fin de obtener unas relaciones personales satisfactorias y lograr una mejor calidad de vida.

GRUPO DE EDAD	OBJETIVOS	ETAPA EVOLUTIVA
3-6 AÑOS	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Utilizar el juego para la expresión de emociones y sentimientos.</li> <li>● Facilitar la separación de la figura de apego y la participación en grupos de iguales.</li> <li>● Educar con una mayor flexibilidad los roles masculino y femenino.</li> <li>● Favorecer el conocimiento del propio cuerpo y las diferencias sexuales entre niño y niña.</li> <li>● Propiciar un clima de confianza para que pueda solicitar apoyo cuando se necesite.</li> <li>● Fomentar habilidades de comunicación que faciliten su relación con iguales y familia.</li> <li>● Desarrollar actitudes de respeto hacia las diferencias individuales por razón de sexo.</li> <li>● Adquirir y familiarizarse con el vocabulario sexual.</li> <li>● Favorecer el conocimiento de contextos privados y las normas en estos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Existe interés sexual: ¿dónde estaba yo antes? ¿Cómo se hacen los niños?</li> <li>● Juego simbólico.</li> <li>● Interés explorador.</li> <li>● Puede aparecer masturbación como juego y descubrimiento del propio cuerpo.</li> </ul>

## 2. Objetivos

GRUPO DE EDAD	OBJETIVOS	ETAPA EVOLUTIVA
6-12 AÑOS	<ul style="list-style-type: none"><li>● Favorecer la exploración adecuada de su entorno estableciendo límites en los contextos públicos y privados desde la pauta marcada por la norma social.</li><li>● Adquirir hábitos de higiene saludables.</li><li>● Favorecer la afirmación de una identidad sexual sin elementos de género discriminatorios.</li><li>● Facilitar el conocimiento del propio cuerpo y los cambios que se producen durante la adolescencia.</li><li>● Desarrollar un vocabulario básico y no discriminatorio entorno a la sexualidad.</li><li>● Desarrollar estrategias de comunicación que faciliten la expresión de emociones y sentimientos.</li><li>● Conocer aspectos relacionados con los cambios en la adolescencia en los diferentes niveles.</li><li>● Decir “no” ante situaciones que les resulten incómodas o desagradables.</li><li>● Conocer conceptos básicos sobre fisiología del cuerpo humano.</li><li>● Crear una actitud positiva hacia la sexualidad.</li><li>● Reflexionar sobre los mitos y falsedades en relación con la sexualidad.</li><li>● Desarrollar una autoestima y autoconcepto positivos.</li><li>● Adquirir conocimientos básicos sobre la sexualidad.</li><li>● Identificar las principales relaciones afectivas y diferenciarlas.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>● Etapa de latencia: aparente disminución del interés sobre asuntos sexuales.</li><li>● Desarrollo cierta autonomía.</li><li>● Juego asociativo.</li><li>● Inicio comprensión de posibilidades y limitaciones.</li></ul>

## 2. Objetivos

GRUPO DE EDAD	OBJETIVOS	ETAPA EVOLUTIVA
12-18 AÑOS	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Trabajar aspectos relacionados los cambios en la adolescencia en los diferentes niveles: físico, social, psicológico.</li> <li>● Conocer los aspectos relacionados con la menstruación y la eyaculación.</li> <li>● Conocer los aspectos relacionados con el deseo sexual humano y la respuesta sexual.</li> <li>● Identificar y desarrollar estrategias ante posibles situaciones de riesgo en relación con su sexualidad.</li> <li>● Fomentar el autoconcepto y la aceptación de la propia imagen.</li> <li>● Adquirir conocimientos sobre fisiología, fecundación, embarazo.</li> <li>● Crear un clima de confianza para contestar a las demandas que surjan.</li> <li>● Saber expresar las emociones propias y reconocer las emociones en los demás.</li> <li>● Fomentar la igualdad, el respeto y la responsabilidad en las relaciones.</li> <li>● Conocer las diferentes orientaciones del deseo: homosexualidad, heterosexualidad.</li> <li>● Crear un clima de respeto hacia todas las orientaciones sexuales.</li> <li>● Reconocer situaciones de riesgo y aprender a decir NO.</li> <li>● Reflexionar sobre la idea de amor.</li> <li>● Trabajar sobre los conceptos de enamoramiento, pareja, amistad, amigos.</li> <li>● Proporcionar los conocimientos básicos sobre el acto sexual humano.</li> <li>● Favorecer una mayor flexibilidad en los roles sexuales.</li> <li>● Identificar las diferencias y relaciones entre sexualidad, sexo y género.</li> <li>● Conocer que es la violencia de género y reflexionar sobre que situaciones pueden existir.</li> <li>● Conocer los derechos humanos y los derechos de las personas con discapacidad.</li> <li>● Conocer y reflexionar sobre los mitos entorno a la sexualidad.</li> <li>● Profundizar y reflexionar sobre conceptos como sexualidad, sexo, identidad sexual.</li> <li>● Guardar intimidad en las funciones sexuales, evitando la práctica en público.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Existe interés sexual: hacía su propio cuerpo y hacía el grupo de iguales.</li> <li>● Adaptación a los cambios corporales, al nuevo cuerpo y a la imagen corporal.</li> <li>● Inicio de separación de intereses familiares. Aumento demanda autonomía.</li> <li>● Mayor interacción con el grupo de iguales.</li> <li>● Impulsividad y cambios de humor.</li> <li>● Preocupación apariencia física.</li> <li>● Necesidad de intimidad.</li> <li>● Temores, complejos, inseguridades y dudas.</li> <li>● Aumento de autoerotismo e interés por el enamoramiento y amor.</li> </ul>

## 2. Objetivos

GRUPO DE EDAD	OBJETIVOS	ETAPA EVOLUTIVA
12-18 AÑOS	<ul style="list-style-type: none"><li>● Conocer los códigos socialmente aceptados en las relaciones interpersonales para proteger su propia intimidad y la de otros.</li><li>● Profundizar en los conceptos: familia, matrimonio, pareja y amistad.</li><li>● Aprender a tener relaciones de pareja: noviazgo, seducción, buen trato en las relaciones, celos, vinculación/desvinculación.</li><li>● Alcanzar autonomía en la higiene personal.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>● Existe interés sexual: hacía su propio cuerpo y hacía el grupo de iguales.</li><li>● Adaptación a los cambios corporales, al nuevo cuerpo y a la imagen corporal.</li><li>● Inicio de separación de intereses familiares. Aumento demanda autonomía.</li><li>● Mayor interacción con el grupo de iguales.</li><li>● Impulsividad y cambios de humor.</li><li>● Preocupación apariencia física.</li><li>● Necesidad de intimidad.</li><li>● Temores, complejos, inseguridades y dudas.</li><li>● Aumento de autoerotismo e interés por el enamoramiento y amor.</li></ul>

## 2. Objetivos

GRUPO DE EDAD	OBJETIVOS	ETAPA EVOLUTIVA
MÁS DE 18 AÑOS (ETAPA ADULTA)	<ul style="list-style-type: none"><li>● Profundizar en conceptos de anatomía y fisiología.</li><li>● Profundizar sobre las funciones de la sexualidad.</li><li>● Identificar y saber afrontar situaciones de riesgo en relación con su sexualidad.</li><li>● Aprender a tener conductas sexuales, si lo desean, saludables.</li><li>● Saber decir NO.</li><li>● Profundizar en la definición, funciones y mitos sobre la sexualidad.</li><li>● Tener actitudes respetuosas sobre las manifestaciones sexuales propias y de los demás.</li><li>● Aprender a tener habilidades sociales para tener relaciones de pareja o amistad.</li><li>● Conocer los códigos socialmente aceptados en las relaciones interpersonales para proteger su propia intimidad y la de otros.</li><li>● Afirmación de autoestima y autoconcepto.</li><li>● Facilitar autonomía en el autocuidado e higiene personal.</li><li>● Guardar intimidad en las funciones sexuales, evitando la práctica en público.</li><li>● Conocer el proceso de la fecundación, embarazo, aborto y parto.</li><li>● Conocer los métodos de planificación familiar más utilizados.</li><li>● Presentar las ETS más conocidas.</li><li>● Desarrollar habilidades como la comunicación, la empatía, la expresión emocional.</li><li>● Analizar el concepto de género y las diferencias existentes entre género y sexo.</li><li>● Conocer cómo se crean las diferencias de género en el proceso de socialización.</li><li>● Conocer el fenómeno de la violencia en las relaciones de pareja.</li><li>● Plantear formas adecuadas de relacionarse, favoreciendo el respeto y la igualdad en las relaciones.</li><li>● Desmitificar y eliminar los mitos sociales y culturales que respaldan y admiten la violencia.</li><li>● Conocer los derechos de las personas con discapacidad: Derechos Humanos y Convención Internacional de Derechos de las Personas con discapacidad.</li><li>● Profundizar sobre las diferentes orientaciones del deseo: homosexualidad, heterosexualidad.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>● Existe interés sexual: hacía su propio cuerpo y hacía el grupo de iguales.</li><li>● Búsqueda activa de pareja.</li><li>● Aumento de las relaciones autoeróticas y en pareja.</li><li>● Interés por resaltar su propio atractivo.</li></ul>

## 3. Contenidos en el Programa de Educación Afectivo-Sexual

### EDAD 3-6 AÑOS

#### BLOQUE TEMÁTICO. GÉNERO E IGUALDAD

G.1. Roles de género

#### BLOQUE TEMÁTICO: AFECTIVIDAD

- A.1. Quién soy yo.
- A.2. Conozco y expreso mis emociones (básicas).
- A.3. Autoestima.
- A.4. Familia. Tipos de Familia.
- A.5. A quién recurrir cuando necesito algo.

#### BLOQUE TEMÁTICO: EL CUERPO

- C.1. Conocimientos básicos anatómicos y fisiológicos.
- C.2. Nuestro cuerpo: diferencias niño/niña
- C.3. Mi cuerpo cambia.
- C.4. Como nacen los niños.
- C.5. Lo que es público y lo que es privado. Partes del cuerpo, lugares, actividades.
- C.6. Vocabulario.

### EDAD 6-12 AÑOS

#### BLOQUE TEMÁTICO. GÉNERO E IGUALDAD

- G.1. Todos somos iguales.
- G.2. Roles de género.
- G.3. Derechos de las mujeres.

#### BLOQUE TEMÁTICO: SEXUALIDAD

- S.1. Nuestra sexualidad.
- S.2. Identidad sexual.
- S.3. Lo que es público y lo que es privado. Partes del cuerpo, lugares, actividades.
- S.4. Mitos sobre la sexualidad.

#### BLOQUE TEMÁTICO. AFECTIVIDAD

- A.1. Definición de afectividad.
- A.2. Tipos de relaciones afectivas; familia, amistad, noviazgo, pareja, matrimonio.
- A.3. Conceptos de familia, amistad, noviazgo, pareja y matrimonio.
- A.4. La autoestima.
- A.5. Autoconcepto. El grupo la norma social.

### 3. Contenidos en el Programa de Educación Afectivo-Sexual

- A.6. Respeto al derecho del otro. Saber decir NO y también saber respetar el NO ajeno.
- A.7. Habilidades de comunicación para afrontar situaciones de presión.
- A.8. Expresión de emociones y sentimientos.

#### **BLOQUE TEMÁTICO. CUERPO**

- C.1. Conocimientos básicos anatómicos y fisiológicos.
- C.2. Nuestro cuerpo: diferencias hombre/mujer.
- C.3. El cuerpo cambia.
- C.4. Fisiología sexual: menstruación.
- C.5. Reproducción sexual.
- C.6. Higiene personal.
- C.7. Vocabulario.

#### **EDAD 12-18 AÑOS**

#### **BLOQUE TEMÁTICO. GÉNERO E IGUALDAD**

- G.1. Definición de género y sexo.
- G.2. Diferencias de género.
- G.3. La violencia de género: Definición, tipos de violencia.

#### **BLOQUE TEMÁTICO. SEXUALIDAD**

- S.1. Definición y funciones de la sexualidad, sexo y género.
- S.2. Mitos sobre sexualidad.
- S.3. Identidad sexual.
- S.4. Orientación sexual: Homosexualidad y heterosexualidad.
- S.5. Intimidad y respeto. El espacio público y privado.
- S.6. Los abusos y acoso sexual y cómo evitarlos o afrontarlos.

#### **BLOQUE TEMÁTICO. AFECTIVIDAD**

- A.1. Definición de afectividad.
- A.2. Conceptos de familia, amistad, noviazgo, pareja y matrimonio.
- A.3. Tipos de relaciones afectivas; familia, amistad, noviazgo, pareja, matrimonio.
- A.4. Las emociones propias y en los demás.
- A.5. Las relaciones afectivo sexuales.
- A.6. El primer amor, el enamoramiento.
- A.7. La autoestima.
- A.8. Autoconcepto. Aceptación de la propia imagen corporal.
- A.9. Respeto al derecho del otro. Saber decir NO y también saber respetar el NO ajeno.
- A.10. Habilidades de comunicación para afrontar situaciones de presión.

## 3. Contenidos en el Programa de Educación Afectivo-Sexual

- A.11. Afectos sociales: amistad, celos y amor.
- A.12. 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.

### **BLOQUE TEMÁTICO. CUERPO**

- C.1. Conocimientos sobre anatomía y fisiología humana.
- C.2. Nuestro cuerpo: diferencias hombre/mujer.
- C.3. Cambios en la pubertad/adolescencia.
- C.4. Fisiología sexual: Eyaculación, ciclo, menstruación.
- C.5. Reproducción sexual.
- C.6. Fisiología del placer sexual: deseo, excitación y orgasmo.
- C.7. Autonomía en la Higiene personal.
- C.8. Vocabulario.

## **ADULTOS**

### **BLOQUE TEMÁTICO. GÉNERO E IGUALDAD**

- G.1. Definición de género y sexo.
- G.2. Diferencias de género.
- G.3. La violencia de género: Definición, tipos de violencia.
- G.4. Mitos y falsas creencias.
- G.5. Derechos Humanos. Derechos Sexuales.

### **BLOQUE TEMÁTICO. SEXUALIDAD**

- S.1. Definición de sexualidad.
- S.2. La sexualidad como vivencia y experiencia personal: coito, masturbación, etc
- S.3. Funciones de la sexualidad.
- S.4. Mitos sobre sexualidad.
- S.5. Orientación sexual: homosexualidad y heterosexualidad.
- S.6. Métodos anticonceptivos.
- S.7. Enfermedades de Transmisión Sexual.
- S.8. Intimidad y respeto. El espacio público y privado.
- S.9. Los abusos y el acoso sexual y cómo evitarlos o afrontarlos.



### 3. Contenidos en el Programa de Educación Afectivo-Sexual

#### **BLOQUE TEMÁTICO. AFECTIVIDAD**

- A.1. Definición de afectividad.
- A.2. Tipos de relaciones afectivas; familia, amistad, noviazgo, pareja, matrimonio.
- A.3. La importancia de la afectividad en la vida de una persona.
- A.4. Las relaciones afectivo sexuales
- A.5. El primer amor, el enamoramiento.
- A.6. La autoestima.
- A.7. Autoconcepto. El grupo la norma social.
- A.8. Respeto al derecho del otro. Saber decir NO y también saber respetar el NO ajeno.
- A.9. La seducción: estrategias y dificultades.
- A.10. Habilidades de comunicación para afrontar situaciones de presión.
- A.11. 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.

#### **BLOQUE TEMÁTICO. CUERPO**

- C.1. Profundizar en los conocimientos anatómicos y fisiológicos.
- C.2. Fisiología sexual: Eyaculación, ciclo, menstruación y menopausia.
- C.3. Fisiología del placer sexual: deseo, excitación y orgasmo.
- C.4. Reproducción sexual.
- C.5. Higiene personal.
- C.6. Ampliación de vocabulario.

## 4. Conceptos básicos sobre sexualidad

Algunos de los conceptos que debemos tener en cuenta son los siguientes:

- **ABRAZO:** rodear con los brazos a alguien como muestra de afecto, cariño, felicitación, etc.
- **ABUSO:** aprovecharse de forma excesiva de una persona.
- **ACOSO:** insistir en algo que resulta molesto o dañino para una persona.
- **AMIGO:** que mantiene una relación de amistad con otra u otras personas.
- **AMOR:** sentimiento de afecto hacia una persona o cosa a la que se le desea todo lo bueno.
- **ATRACCIÓN:** sensación de querer estar cerca de otra persona, interés por tocarla y ser tocados.
- **BELLEZA:** cualidad de una persona, un animal o cosa que hace que nos guste mirarla.
- **BESO:** acto que además de producir placer, desencadena la excitación sexual, emociona, motiva para acercarse y aumenta el sentido del tacto en ese momento.
- **BIENESTAR:** situación en la que vive una persona que tiene lo que necesita para cubrir sus necesidades.
- **CARICIA:** contacto físico suave y delicado que se hace deslizando la mano o los dedos sobre un cuerpo, generalmente como muestra de cariño.
- **CELOS:** sentimiento que experimenta una persona cuando sospecha que la persona amada siente amor o cariño por otra, o cuando siente que otra persona prefiere a una tercera en lugar de a ella.
- **CLÍTORIS:** órgano del aparato genital femenino visible en la parte superior de la vulva.
- **CONSENTIMIENTO:** permiso para hacer algo.
- **CUERPO:** conjunto de las partes que forman una persona.
- **DESEO:** interés o apetencia que una persona tiene por conseguir la posesión o la realización de algo.
- **DERECHOS:** aquellos que toda persona, sin importar su raza, sexo, etnia, lengua, nacionalidad o religión posee como derechos inherentes desde su nacimiento.
- **EMBARAZO:** estado en el que se encuentra una mujer mientras lleva y alimenta en el útero un feto hasta el parto.
- **EMOCIONES BÁSICAS:** alegría, tristeza, enfado, celos, sorpresa y miedo.
- **ENAMORAMIENTO:** estado emocional que produce alegría, nos sentimos atraídos hacia otra persona.
- **ENFERMEDADES DE TRANSMISIÓN SEXUAL:** son infecciones que se transmiten de una persona a otra a través del contacto sexual.
- **EROTISMO:** aumento del deseo sexual por medio de la imaginación, la fantasía o el tacto. Gracias a él se accede al placer sexual.
- **EXPRESIÓN EMOCIONAL:** decir lo que nos hace sentir una experiencia.
- **EYACULACIÓN:** expulsar con fuerza semen de los testículos.
- **ERECCIÓN:** cuando el pene se pone erecto.
- **FAMILIA:** conjunto de personas relacionadas entre sí por parentesco de sangre o legal.
- **FECUNDACIÓN:** unión del espermatozoide con el óvulo de manera que da lugar a un nuevo ser vivo.
- **GÉNERO:** aspectos socialmente atribuidos a un individuo, diferenciando lo masculino de lo femenino, en base a sus características biológicas.
- **HOMBRE:** persona del sexo masculino.
- **HOMOSEXUALIDAD:** atracción sexual que una persona siente hacia otra del mismo sexo.
- **HONESTIDAD:** respetar las normas establecidas y si comete algún fallo es capaz de comunicarlo.
- **IDENTIDAD:** conjuntos de características de una persona o cosa que le hace distinta de otra.
- **INTIMIDAD:** parte de la vida de una persona que se considera que no ha de ser observada desde el exterior, y afecta solo a la propia persona.
- **MENSTRUACIÓN:** sangrar por la vagina de manera natural, se produce cada mes.
- **MÉTODO ANTICONCEPTIVO:** método, medicamento o dispositivo que se usa para prevenir el embarazo.

## 4. Conceptos básicos sobre sexualidad

- **MUJER:** persona de sexo femenino.
- **NACER:** salir una persona o animal del vientre de su madre. Salir un animal de un huevo o una planta de una semilla.
- **NOVIO/A:** persona que mantiene una relación de amor con otra.
- **ORIENTACIÓN SEXUAL:** atracción emocional, romántica, sexual o afectiva duradera hacia otros.
- **ORGASMO:** punto de mayor satisfacción de la excitación sexual en las zonas erógenas o sexuales.
- **OVARIOS:** glándula sexual femenina en la que se producen los óvulos y las hormonas sexuales
- **PAREJA:** vínculo sentimental de tipo romántico que une a dos personas.
- **PARTO:** acto de expulsar una mujer el feto del útero. Marca el final del embarazo.
- **PENE:** órgano sexual y urinario del hombre.
- **PERSONALIDAD:** forma de ser de una persona que le hace diferente a las demás.
- **IDENTIDAD DE GÉNERO:** cómo creemos que somos respecto a nuestro género, puede no coincidir con nuestros caracteres sexuales.
- **PLACER:** sensación o sentimiento positivo, agradable, que en su forma natural se produce cuando una persona satisface un deseo.
- **PÚBLICO:** hecho que se realiza ante un grupo de personas atentas a lo dicho o hecho o para que sea difundido y conocido por la gente.
- **PRIVADO:** hecho íntimo, particular y personal de cada persona.
- **PUBERTAD:** fase de la adolescencia, se producen cambios propios del paso de la infancia a la edad adulta.
- **PUBIS:** parte inferior del vientre, próxima a los órganos sexuales.
- **RELACIONES SEXUALES:** conjunto de comportamientos que implican dos personas con el objetivo de dar o recibir placer.
- **REPRODUCCIÓN:** producir otros seres de sus mismos caracteres biológicos.
- **RESPECTO:** sentimiento que tiene alguien hacia otra persona o cosa que la lleva a una persona a actuar bien. Lo hace con cuidado de no ofenderla, dañarla o desobedecerla porque es importante para ella o tiene mucho valor.
- **SALUD:** estado de bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades.
- **SENOS:** pecho de una mujer.
- **SENTIMIENTOS:** autopercepción de una determinada emoción.
- **TOCAR:** poner en contacto una parte del cuerpo, especialmente las manos, con una cosa, de manera que esta aumente el sentido del tacto.
- **TESTÍCULOS:** glándula sexual masculina de forma redondeada que produce los espermatozoides.
- **VAGINA:** es el órgano del aparato genital femenino que conecta el útero con el exterior del cuerpo.
- **VARÓN:** persona de sexo masculino.
- **VÍNCULO AFECTIVO:** sentimiento que se tiene por otras personas, el placer que se tiene al tenerlos cerca y poderlos comunicar con ellos
- **VIOLENCIA DE GÉNERO:** tipo de violencia física o psicológica ejercida contra cualquier persona o grupo de personas sobre la base de su orientación o identidad sexual, sexo o género.

## 5. Sesión tipo

A continuación presentamos a modo de ejemplo una **SESIÓN** que podemos llevar a cabo:

### 1. PRESENTAR LOS OBJETIVOS Y CONTENIDOS

#### ■ **OBJETIVOS:**

- Desarrollar un vocabulario básico y no discriminatorio entorno a la sexualidad.
- Facilitar el conocimiento del propio cuerpo.

#### ■ **CONTENIDOS:**

- C.1. Conocimientos básicos anatómicos y fisiológicos.
- C.2. Nuestro cuerpo: diferencias hombre/mujer.

### 2. SONDEAR CONOCIMIENTOS Y EXPECTATIVAS SOBRE EL TEMA TRATADO

Alguno/a de los/as participantes se tumba en el suelo sobre papel continuo. Por turnos el resto de participantes marca la silueta con rotuladores o pinturas. Después pasaría a tumbarse sobre otro papel continuo a hacer lo mismo un participante de distinto sexo si lo hubiera en el grupo. De esta manera, tendríamos dos siluetas, una de cada sexo. Encima de la cabeza de cada silueta escribimos “chico” y “chica” según corresponda (podemos poner un pictograma también acompañándolo con la finalidad de facilitar su comprensión).

En ese momento formulamos las siguientes preguntas:

- 2.1. ¿Qué partes del cuerpo conocéis?
- 2.2. ¿Lo tiene la chica? ¿lo tiene el chico?
- 2.3. Mientras señalamos la silueta del cuerpo del chico/a les preguntamos dónde estaría.
- 2.4. ¿Conocéis alguna más? (seguimos preguntando hasta que ya no sepan decir ninguna más).

Estos conocimientos previos servirán al profesional a cargo de la sesión para saber la base que tiene el grupo en general, así como para estimar la cantidad y forma de apoyos que necesitará durante el desarrollo de la actividad. A su vez, este trabajo reducirá distancias entre los participantes con menos conocimientos sobre el tema propuesto.

### 3. RECORDAR LO APRENDIDO EN LA SECCIÓN ANTERIOR

Antes de iniciar esta sesión dedicamos un par de minutos a recordar lo aprendido durante la sesión anterior. Conviene darles algún apoyo visual con el objetivo de facilitar el recuerdo de los contenidos trabajados. Podemos aprovechar las ideas clave de la sesión anterior como guión para hacerles recordar.

### 4. LLEVA A CABO DINÁMICAS/ACTIVIDADES SEGÚN EL CONTENIDO FIJADO

Se trata de una sesión que se encuadra en el grupo de edad 6-12 años y exige un nivel de comprensión y expresión verbal mínimo. El número óptimo de participantes es 4. Sin embargo, el número de participantes puede oscilar entre 2 y 5. De haber más participantes tendríamos que hacer subgrupos para que cada uno de ellos trabaje en la silueta “chico” y la silueta “chica”, de esta forma facilitaremos una participación activa y continua.

Después de poner a prueba sus conocimientos previos mediante las preguntas anteriormente citadas, el profesional comienza a tomar un rol más activo durante la sesión.

## 5. Sesión tipo

Tendremos que citar para posteriormente situar (con ceras de colores) las siguientes partes del cuerpo si no lo han hecho en la fase anterior:

- Cabeza: ojos, orejas, boca, pelo y nariz.
- Brazos: manos, dedos, muñecas, codos y hombros.
- Piernas: pies, dedos, tobillos, rodillas y muslos.
- Tronco: tripa, pechos, ombligo, cuello, cadera.
- Además de... pene, testículos, vagina, ovarios

Debemos procurar escuchar cómo citan ellos estas partes del cuerpo y transmitirles la denominación apropiada. Después de pedirles que señalen la parte de la silueta dónde se encuentra y verificar que efectivamente es esa, les damos una cera para que la marquen mientras el resto del grupo supervisa que lo hace correctamente. Podemos comparar cómo tenemos cada uno esa parte. Por ejemplo: “yo tengo los ojos marrones, ¿de qué color los tienes tú?” o “mis manos son grandes y largas ¿cómo son las tuyas?”. De manera que normalicemos y valoremos positivamente la diferencia entre unos y otros.

### 5. RESUMIR LAS IDEAS CLAVE. SACAR CONCLUSIONES

- Todos tenemos algunas partes del cuerpo en común.
- Las chicas tienen algunas partes del cuerpo diferentes a los chicos.
- Los chicos tienen algunas partes del cuerpo diferentes a las chicas.
- Nuestro cuerpo es bonito con sus similitudes y sus diferencias con el resto.

#### VALORACIÓN PERSONAL:

¿Os ha gustado la sesión?

¿Qué es lo que más os ha gustado de la sesión?

## 6. Y EL PRÓXIMO DÍA...

Adelantamos alguno de los contenidos de la próxima sesión con el objetivo de explorar expectativas.

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

- Debe existir un clima de naturalidad y confianza que favorezca el diálogo y la expresión de emociones, dudas o intereses.
- Trabajar sobre la construcción de aprendizajes significativos: que saben y sus intereses.
- Siempre debemos responder con palabras sencillas, sin ocultar información y por supuesto con LA VERDAD.
- Tener en cuenta las características de cada grupo para adaptar los contenidos, actividades, evaluaciones, ...
- Contextualizar los contenidos trabajados en la vida cotidiana.
- Potenciar el trabajo cooperativo, a través del grupo de iguales.
- 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.
- Facilitar la participación de todas las personas, respetando los ritmos de aprendizaje individuales.
- Utilizar diferentes materiales didácticos teniendo en cuenta el objetivo de la actividad, el momento de trabajo, el grupo.
- Desarrollar una labor evaluadora en función de los objetivos planteados.
- Responder a sus demandas intentando dar respuesta a su curiosidad sobre aspectos relacionados con su sexualidad.

## 5. Sesión tipo

- 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.
- La metodología debe ser activa y participativa, adaptada y flexible.
- Utilizar diversos recursos didácticos; el uso de técnicas como el role-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.

## 6. Actividades

### FICHA DE ACTIVIDADES

Nombre	Tipos de violencia	
Objetivos	Grupo de edad <b>Adultos</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>■ Conocer sus derechos</li><li>■ Saber cómo defenderse y evitar las relaciones con personas que pretendan mantener relaciones abusivas</li></ul>
Duración	45 min - 1 hora	
Material necesario	Pizarra. Tiza. Hojas de las situaciones conflictivas	
Desarrollo	<p>Comenzamos preguntando “¿Qué es la Violencia?”. Para después interesarnos por los tipos de violencia que conocen los/as participantes y apuntarlos/as de manera que permanezca visible para ellos/as a lo largo de la sesión. A ser posible acompañado de al menos un ejemplo de cada tipo de violencia que citen.</p> <p>Deben venir recogidas las siguientes violencias con alguno de estos ejemplos:</p> <p>A) Violencia física = hace daño a tu cuerpo</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Empujar</li><li>2. Cortar.</li><li>3. Hacer daño</li><li>4. Tirar del pelo.</li><li>5. Escupir</li></ol> <p>B) Violencia psicológica/emocional = hace daño a tus sentimientos o estado de ánimo</p> <p>Insultar, gritar, robar, ignorar, enfadarse cuando no haces las cosas como él quiere...</p> <p>C) Violencia sexual = obligar a tener relaciones sexuales</p> <p>Que te toquen sin permiso Hacer que le toques sin que tú quieras Obligar a mandar fotografías</p> <p>En el siguiente enlace podéis encontrar situaciones de conflicto entre parejas para leerlas con los participantes de cada taller e identificar cada uno de los tipos de violencia apreciados. Completamos la actividad contestando en voz alta a las preguntas que aparecen al final de la ficha.</p> <p><a href="https://drive.google.com/file/d/0B-dzfXgHabhkNVZXRnRHUTN6eDQ/edit">https://drive.google.com/file/d/0B-dzfXgHabhkNVZXRnRHUTN6eDQ/edit</a></p>	

### FICHA DE ACTIVIDADES

Nombre	<b>Nuestro cuerpo</b>	
Objetivos	Grupo de edad <b>3-6 años</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Favorecer el conocimiento del propio cuerpo y las diferencias sexuales entre niño y niña</li> </ul>
Duración	45 min	
Material necesario	Ordenador/tablet Globo Aula grande	
Desarrollo	<p>Comenzamos todos de pie mirando el dispositivo informático en el cual proyectemos el video de youtube en el que identificaremos cada una de las partes del cuerpo. Vamos parando el vídeo y pidiendo a los niños/as que muevan la parte que nos está mostrando en ese momento el vídeo (el cual hemos parado mientras realizamos este ejercicio). <a href="https://www.youtube.com/watch?v=cZP7LdK_DaY">https://www.youtube.com/watch?v=cZP7LdK_DaY</a>.</p> <p>Después golpeamos un globo que hemos hinchado previamente con cada una de las partes que aparecieron en el video (realizar todos los participantes).</p> <p>Calentamiento. Caminar en todas las direcciones, cada vez más rápido, introducir cambios de direcciones y, si no, simplemente moverse hacia delante o hacia atrás. Empezamos a saltar en nuestro sitio, también podemos mover los brazos pero no con movimientos fuertes sino como si estuviéramos volando, pero con alas que se mueven hacia todas las direcciones, y movemos ahora la cabeza diciendo sí (hacia delante), no (hacia un lado y otro), nos mareamos (con los ojos abiertos, haciendo círculos).</p> <p>Ahora hacemos un círculo en el centro del aula. Vamos caminando cada vez más agachados, de cuclillas hasta llegar a caminar con el culo. Estiramos los brazos tratando de alcanzar al que está delante. Le tocamos los hombros y le damos toquecitos con nuestros dedos en su espalda (pellizcos flojitos).</p> <p>Cerramos los ojos, nos quedamos mudos y sólo podemos tocar nuestro cuerpo con nuestras manos. Empezamos por los pies.</p> <p><b>Pies:</b> Ver cuántos dedos tenemos, los tocamos y los vamos contando uno por uno pero sin hablar (con apoyo); ¿Qué tienen? uñas, huesos ... Tocamos todo el pie buscando partes duras y partes blandas.</p> <p><b>Piernas:</b> Primero una (la derecha), la tocamos, vemos que es más grande que el pie. La masajeamos. Llegamos a los huesos de la rodilla, son más duros.</p> <p>Seguimos un poco más arriba y nos encontramos con los muslos. Los tocamos y nos damos cuenta si son más anchos o más estrechos que las piernas.</p>	



### FICHA DE ACTIVIDADES

Nombre	<b>Nuestro cuerpo</b>
Desarrollo	<p><b>Caderas:</b> Se encuentran sobre las piernas, buscamos los huesos, los niños nos damos cuenta de que tenemos el pene, los testículos, y las niñas de que tenemos la vulva. Por la parte de atrás tenemos una zona más blanda que son las nalgas, no encontramos huesos por esta parte.</p> <p><b>Cintura:</b> En el centro, tenemos el ombligo, es redondo, nos damos cuenta si lo tenemos hacia dentro o hacia fuera. También es una zona blanda, que se llena cuando comemos o respiramos.</p> <p>Seguimos hacia arriba y nos encontramos con huesos largos que son las costillas, tenemos el pecho, con los pezones pequeñitos. Y cuando tomamos aire, notamos que éste se hincha más que las demás zonas.</p> <p><b>Hombros:</b> Ver si son duros o blandos. Moverlos en todas las direcciones.</p> <p><b>Brazos:</b> Empezamos por arriba para seguir hacia abajo, los masajeamos, notamos las partes duras (huesos) y las más blandas, nos damos cuenta que podemos doblarlos. Llegamos a la muñeca y la mano. Contamos los dedos de cada mano (con apoyo). Notamos cuál es el más pequeño, y cuál es el más grande, ver si se pueden doblar, movemos las dos manos en todas las direcciones.</p> <p>Continuamos con el cuello y seguimos con la cabeza. Le damos una vuelta a toda la cabeza y el pelo. Vemos si nuestro pelo es largo, corto, rizado, etc. Nos encontramos con las orejas, ver las zonas blandas y las duras. Seguimos con los ojos, pestañas, cejas, por arriba llegamos a la frente, por debajo la nariz, sus dos agujeros (que parecen ojos pequeños), por donde entra el aire. La boca (para comer), los labios (para besar), los dientes, la lengua, la barbilla (no tenemos barba), mofletes (que se hinchan y se deshinchan).</p> <p>Ahora empezamos a ver todo lo que podemos hacer con la cara, abrir y cerrar los ojos, inflar los cachetes, soplar, mordernos la lengua. Movemos también la cabeza en todas las direcciones, se nos cae.</p> <p>Nos doblamos por la cintura. Nos hacemos bolitas, nos estiramos, más y más todavía, lo más que podamos, y abrimos mucho los brazos y las piernas. Jugamos con las piernas, las encojemos (oruga), las estiramos (serpiente), hacemos bicicleta, pataleamos (pero sin molestar a los compañeros). Movemos los dedos de los pies, los estiramos y los encogemos. Aplaudimos con los pies. Ahora movemos todo el cuerpo, todos las partes del cuerpo al mismo tiempo. Nos podemos poner en pie y nos dejamos mover por el viento (o jugar a escondernos, rodar por el suelo, saltar a ver quién se puede hacer más grande, ...). Todos y todas vamos a jugar con el cuerpo a lo que cada uno quiera, pero con todo él.</p>

### FICHA DE ACTIVIDADES

Nombre	<b>Juanita y la oscuridad</b>	
Objetivos	Grupo de edad <b>6-12 años</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Desarrollar estrategias de comunicación que faciliten la expresión de emociones y sentimientos</li> </ul>
Duración	45 min	
Material necesario	Vasos de plástico Algodón Semillas de garbanzos, lentejas, habas y soja Ordenador / tablet	
Desarrollo	<p>Proyectamos el vídeo “¿Qué ocurre en la oscuridad?” <a href="http://www.youtube.com/watch?v=Blq-Kasj6NZw">www.youtube.com/watch?v=Blq-Kasj6NZw</a>. Durante el transcurso del cuento vamos parando para reflexionar sobre diferentes temas relacionados con el miedo y la oscuridad. La propuesta reflexiva va encaminada a abrir la posibilidad de que se expresen y cuenten, dentro de un clima de confianza y calidez, aquellos miedos, temores o preocupaciones que les afectan.</p> <p>Una vez realizado el diálogo sobre el cuento, realizamos la siguiente actividad. Cada vez que un niño/a participe y cuente alguna de sus experiencias emocionales podrá elegir una semilla de entre los cuatro vasos. Si algún niño eligiera no participar se le dará igualmente su semilla. Los vasos contendrán semillas de: lentejas, garbanzos, habas y soja. Una vez que todos tengan su semilla les daremos un vaso de plástico pequeño y cada niño/a colocarán su semilla en el fondo.</p> <p>Seguidamente, les daremos un trocito de algodón, que habrán de humedecer y se pone encima de la semilla ocultándola. Les diremos que ahora la semilla está oculta y en la oscuridad, pero hay que esperar unos cuantos días para ver qué ocurre con la semilla. Pasados varios días, en los que deberemos seguir humedeciendo el algodón, debe de empezar a aparecer algún pequeño brote de la semilla. Es importante en este punto hablarles sobre el proceso de transformación de la semilla y sobre lo que le ha pasado después de pasar por la oscuridad. Nos podemos imaginar los miedos de la semilla y qué ha pasado después de unos días.</p>	

## 6. Actividades

### FICHA DE ACTIVIDADES

Nombre	<b>Aprender a decir NO</b>	
Objetivos	Grupo de edad <b>12-18 años</b>	■ Reconocer situaciones de riesgo y aprender a decir NO
Duración	45 min	
Material necesario	Caja Tarjetas de situaciones	
Desarrollo	<p>La actividad consiste en facilitar a los/las adolescentes la posibilidad de decir "NO" ante situaciones que les resultan desagradables. Primeramente, para motivar sobre ese tema, hablaremos de situaciones en las que no nos sentimos cómodos y no nos gustan, para ello nos imaginamos que decimos "NO" con alguna parte de nuestro cuerpo.</p> <p>Haremos una rueda en la que cada adolescente se inventa un gesto para decir "NO" potenciando la expresión y el lenguaje corporal. A continuación, se realiza un juego de roles partiendo de unas tarjetas en las que hay escritas una serie de situaciones en las que deben saber decir "NO".</p> <p>Situaciones:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Alguien te pide que hagas una payasada en clase.</li><li>- Tu hermano te pide que pintéis una pared de tu casa.</li><li>- Un amigo te pide que llames a telefonillos de desconocidos.</li><li>- Una compañera te pide que le hagas tú los deberes.</li><li>- Un amigo te pide en el cine que le toques el pene y tú no quieres.</li><li>- Una amiga te pide que le des tu bocadillo.</li></ul> <p>Para finalizar se valora en grupo cómo se han sentido cuando han dicho que no, si les ha costado hacerlo, cómo han expresado "no" con su cuerpo y lo importante que es expresar disconformidad cuando algo no nos gusta o pensamos que está mal hecho.</p>	

### FICHA DE ACTIVIDADES

Nombre	<b>Creación de mi diccionario sobre sexualidad</b>	
Objetivos	Grupo de edad <b>Todos</b>	■ Ampliar vocabulario entorno a la sexualidad
Duración	40 min	
Material necesario	Folios, lapiceros, bolígrafos	
Desarrollo	<p>Creamos con folios un cuaderno para cada uno de los participantes, que será su diccionario particular (que podrá ser utilizado en otras actividades).</p> <p>En primer lugar hacemos una lluvia de ideas sobre términos que conocen sobre sexualidad. Se recogen en la pizarra.</p> <p>Después se forman equipos de 2-3 participantes.</p> <p>Uno de los equipos escoge uno de los términos, y tiene que ir dando pistas al otro equipo para que acierte la palabra elegida.</p> <p>Se puede utilizar dibujos, mímica, ...</p> <p>Una vez acertada la palabra se escribe en el diccionario individual que tiene cada participante con una pequeña definición.</p> <p>Con los grupos de menos edad se puede hacer con dibujos o fotografías que tendremos preparadas.</p>	

## 6. Actividades

### FICHA DE ACTIVIDADES

Nombre		
Objetivos	Grupo de edad <b>Todos</b>	■ Mejorar la autoestima de los participantes
Duración	40 min	
Material necesario	Caja o cofre con un espejo dentro	
Desarrollo	<p>Se sentarán todos los participantes en círculo y se irá pasando la caja/cofre y se les dirá que dentro está, una persona muy importante y la más valiosa de mundo.</p> <p>Uno a uno, irán mirando lo que hay dentro de la caja/cofre (es importante que no comenten nada con los demás participantes).</p> <p>Posteriormente cada uno debe ir diciendo cosas positivas de la persona que han visto, es decir, de ellos mismos.</p>	

## 7. Evaluación inicial y continua

La siguiente rúbrica nos guiará para la evaluación inicial y “final” de cada uno de los participantes, de modo que podamos observar su evolución a lo largo del curso académico. La cumplimentación de este cuestionario la realizará el profesional que más conocimiento tenga sobre el alumno/a, si es un alumno/a

al que aún no conocemos podemos apoyarnos en los padres para realizar esta primera evaluación.

Recomendamos también la presencia del alumno y la reformulación de las siguientes cuestiones en caso de ser este mayor de edad.

	EXPERTO 4	AVANZADO 3	APRENDIZ 2	NOVEL 1
Conoce el vocabulario relacionado con la sexualidad (caricia, abrazo, beso, amor, placer, enamoramiento, atracción, afecto...) y hace un uso apropiado de él.	Nombra todos los conceptos y es capaz de diferenciar unos de otros, reconociéndolos en fotografías e imágenes. Los utiliza de manera apropiada y espontanea en su día a día.	Nombra la mayor parte de los conceptos, los diferencia entre ellos y sabe reconocerlos en fotografías e imágenes. Los utiliza de manera apropiada cuando se les pide.	Nombra algún concepto relacionado con la sexualidad pero no lo sabe reconocer en fotografías e imágenes.	No es capaz de nombrar ninguno de los conceptos relacionados con la sexualidad ni reconocerlos en fotografías o imágenes.
Tiene una actitud abierta, positiva y de respeto hacia los actos sexuales humanos.	Su actitud es completamente abierta, escucha de manera activa los comentarios, experiencias y reflexiones de los demás, en relación a los actos sexuales. Aporta su punto de vista de manera asertiva.	Su actitud generalmente es abierta, escucha de manera activa los comentarios, reflexiones de los demás, en relación a los actos sexuales. Aporta habitualmente su punto de vista de manera asertiva.	Su actitud es en ocasiones abierta, depende de las experiencias relatadas y de la persona que las narra, en relación a los actos sexuales. Aporta su punto de vista con mucho apoyo de una manera asertiva.	No es capaz de mantener una actitud abierta ante comentarios, experiencias y reflexiones de los demás relacionadas con los actos sexuales. Sus comentarios si es que los manifiesta son excesivamente inhibidos o agresivos.

## 7. Evaluación inicial y continua

	EXPERTO 4	AVANZADO 3	APRENDIZ 2	NOVEL 1
Tiene una actitud abierta, respetuosa y positiva frente a la orientación sexual e identidad sexual de los demás y sí mismo/a. Siendo capaz de reconocer su identidad sexual formada.	Su actitud es abierta, respetuosa y positiva frente a distintas orientaciones sexuales e identidades sexuales de terceros y sí mismo/a. Reconoce su identidad sexual.	Acepta las distintas orientaciones sexuales e identidades sexuales de terceros y sí mismo/a. Comienza a reconocer su identidad sexual.	Reconoce distintas orientaciones sexuales e identidades sexuales de terceros. No expresa de forma abierta ni positiva su identidad sexual.	No reconoce distintas orientaciones sexuales ni identidades sexuales de terceros ni propia.
Nombra, identifica y conoce la función de las distintas partes del cuerpo humano relacionadas con la reproducción sexual.	Nombra, identifica en imágenes y conoce la función de las partes más significativas relacionadas con la reproducción sexual.	Nombra e identifica en imágenes las distintas partes del cuerpo humano relacionadas con la reproducción sexual.	Posee conceptos infantilizados de las distintas partes del cuerpo relacionadas con la reproducción sexual.	No posee conceptos de las distintas partes del cuerpo relacionadas con la reproducción sexual.
Identifica, nombra, expresa y gestiona sus sentimientos y emociones.	Identifica, nombra, expresa y gestiona de manera adecuada la mayoría de sentimientos y emociones.	Identifica, nombra y expresa la mayoría de sentimientos y emociones propias y ajenas.	Identifica e incluso nombra algunos sentimientos y emociones básicas propias y ajenas con apoyo.	No es capaz de nombrar sentimientos ni emociones.
Valora de manera positiva su realidad, aceptando sus fortalezas y limitaciones actuales.	Diferencia realidad y mundo imaginario, identifica y valora sus fortalezas y limitaciones actuales.	Diferencia realidad y mundo imaginario, identifica y valora sus fortalezas aunque no sus limitaciones actuales.	Diferencia realidad y mundo imaginario, pero acostumbra a refugiarse en su mundo imaginario.	No diferencian realidad y mundo imaginario.

## 7. Evaluación inicial y continua

	EXPERTO 4	AVANZADO 3	APRENDIZ 2	NOVEL 1
Se encarga de seguir unos hábitos higiénicos apropiados, cuida y aprecia su cuerpo.	Se encarga de su higiene corporal con una adecuada periodicidad, entendiendo la función de estas conductas de autocuidado.	Se encarga de su higiene corporal sin necesidad de grandes apoyos, pero no asimila la función de sus conductas de autocuidado.	Se encarga de su higiene corporal aunque tiene grandes apoyos (lavar el pelo, limpiar cuando va al wáter, echar la pasta de dientes) para poder ponerla en práctica.	No se hace responsable de su higiene corporal.
Es consciente, reconoce y evita conductas sexuales de riesgo (redes sociales, tocar y ser tocado, decir "no", uso de anticonceptivos...) por propia voluntad.	Es consciente y reconoce las conductas sexuales de riesgo. Las evita por convicción propia.	Es consciente y reconoce las conductas sexuales de riesgo. Las evita normalmente por miedo a castigos o reprimendas.	Es consciente de conductas sexuales de riesgo pero le cuesta reconocerlas o evitarlas.	No es consciente de que existen conductas sexuales de riesgo.
Dispone de herramientas y hace uso funcional de ellas para iniciar y mantener amistades.	Mantiene relaciones de amistad e inicia nuevas en ambientes oportunos. Ante los conflictos que se presentan tiene una disposición asertiva, siendo capaz de plantear soluciones y escuchando de manera activa las del resto.	Mantiene relaciones de amistad aunque le cuesta discriminar en ocasiones amigos de conocidos. Ante los conflictos da alternativas de solución pero no mantiene una actitud completamente asertiva ante las propuestas ajenas.	Escoge sus relaciones de amistad pero no las cuida, tampoco identifica espacios oportunos para hacer nuevas amistades. No tiene herramientas apropiadas para plantear soluciones efectivas a conflictos.	No escoge sus amigos y tan solo se relaciona con las personas con las que comparte espacio. Ante conflictos se muestra excesivamente pasivo o agresivo.



## 7. Evaluación inicial y continua

	EXPERTO 4	AVANZADO 3	APRENDIZ 2	NOVEL 1
Dispone de herramientas y hace uso funcional de ellas para iniciar y mantener relaciones de pareja.	Mantiene relaciones de pareja de manera saludable (conductas sexuales adecuadas, responsabilidad emocional, elección personal...). Ante los conflictos que se presentan tiene una disposición asertiva, siendo capaz de plantear soluciones y escuchando de manera activa la de la pareja.	Mantiene relaciones de pareja aunque le cuesta discriminar en ocasiones amigos de novios. Ante los conflictos da alternativas de solución pero no mantiene una actitud completamente asertiva ante la opinión del otro.	No se plantean una relación de pareja pero tiene interés sexual y lo demuestran. No diferencian amigos de pareja, tampoco cuidan su privacidad ni intimidad.	No se plantean ni relaciones sexuales ni de pareja.

## 7. Evaluación inicial y continua

La siguiente tabla servirá de apoyo al profesional encargado del curso para reflejar los objetivos que se han ido trabajando sesión a sesión y la implicación y evolución de cada participante en cada uno de ellos.

	NO	SÍ	NO TRABAJADO
Muestra interés en la actividad propuesta (participa, pregunta, atiende...)			
Ha aumentado su vocabulario relacionado con la sexualidad.			
Ha aumentado su conocimiento anatómico-fisiológico.			
Ha aumentado sus herramientas para expresar emociones y sentimientos.			
Ha aumentado su conocimiento sobre sus derechos.			
Ha aumentado su conocimiento sobre posibles conductas de riesgo y la manera de minimizarlas.			
Ha aumentado su conocimiento sobre hábitos de higiene saludable.			
Ha incrementado sus herramientas para iniciar y mantener relaciones de amistad.			
Ha incrementado sus herramientas para iniciar y mantener relaciones de pareja.			

## 7. Evaluación inicial y continua

	NO	SÍ	NO TRABAJADO
Ha identificado nuevos gustos, preferencias, limitaciones o fortalezas suyas o de personas de su entorno.			
Incrementa su conocimiento y flexibilidad sobre los roles femenino y masculino.			
Incrementa su conocimiento y flexibilidad sobre las distintas orientaciones sexuales y/o su propia identidad sexual.			

## 8. ¿Educación Sexual y el entorno familiar? Apoyo y colaboración

Antes de iniciar cualquier programa de educación afectivo sexual es fundamental conseguir la implicación del entorno familiar para obtener su colaboración y apoyo.

Con el fin de lograr este objetivo, la opción de destinar sesiones dentro de las Escuela de Familias es una buena propuesta. Se trata únicamente de ofrecer información sobre el programa y promover actitudes abiertas y positivas hacia la sexualidad de sus hijos/as.

Desde la Escuela de Familias podemos trabajar los siguientes aspectos:

- Sexualidad y afectividad su hijo/hija con discapacidad intelectual.
- Necesidades interpersonales en personas con discapacidad intelectual.
- Mitos sobre discapacidad intelectual y sexualidad.
- Derechos afectivos y sexuales de las personas con discapacidad intelectual.
- Como afrontar la sexualidad de su hijo/hija con discapacidad intelectual.
- Dificultades en la satisfacción de necesidades afectivas y sexuales en personas con discapacidad intelectual.
- Prevención de riesgos; Abuso sexual, embarazos no deseados, ETS,...
- Habilidades sociales de comunicación.

Padres y madres deben tener claro que hablar sólo sobre el sexo con sus hijos no significa que exista una educación sexual saludable:

- La educación sexual no es sólo sobre el sexo. Tiene que incluir información sobre sentimientos, comunicación, límites, conductas en privado y en público y formación de relaciones.
- El ambiente ha de servir de apoyo a los mensajes en la educación sexual. Una educación sexual que sea de calidad debe incluir la enseñanza y el aprendizaje de cómo ser responsable de su propio cuerpo y de sus acciones.
- El papel de padres y madres es mantener siempre disponibles la información y las oportunidades para desarrollar las habilidades.

(Down España 2012)

Es importante incluir el área afectivo-sexual en el PROYECTO DE VIDA al trabajar el Itinerario Personalizado o la Planificación Centrada en la Persona. Gracias a la inclusión de esta dimensión incrementaremos la autonomía y/o autodeterminación de la persona, dotando de habilidades para la toma de decisiones, tomándolas en un presente/futuro y haciéndose responsable de las mismas. Además, fomenta el crecimiento personal, bienestar y adaptabilidad, propiciando un aumento en la calidad de vida de la persona con discapacidad intelectual, de su familia y de su entorno. Es imprescindible implicar en los objetivos a trabajar a la persona con discapacidad intelectual, su familia y su grupo de apoyo, los cuales estarán basados en: la corresponsabilidad en las tareas, sistemas de evaluación y seguimiento (para ir ajustando los objetivos, contenidos, metodologías,...) según se van detectando demandas y expectativas.

## 9. Recursos

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](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](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://www.gazteaukera.euskadi.eus/contenidos/noticia/emaize_materiala_14/es_def/adjuntos/21_guia_educacion_sexual_discapacidad_Asturias.pdf)

## 10. Bibliografía

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

Modulo 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 Per-

sonas 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.



# Programa de educación afectivo-sexual



[www.sindromedown.net](http://www.sindromedown.net)  
[www.mihijodown.com](http://www.mihijodown.com)  
[www.centrodocumentaciondown.com](http://www.centrodocumentaciondown.com)  
[www.creamosinclusion.com](http://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-Lajeune · 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:** Down Galicia · Down Compostela Fundación · Down Coruña · Down Ferrol-Teima · Down Lugo · Down Ourense · Down Pontevedra-Xuntos · Down Vigo **MADRID:** Danza Down · Fundación Aprocar · 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 Arside **COMUNIDAD VALENCIANA:** Down Alicante · Asociación Síndrome de Down de Castellón · Fundación Síndrome de Down Castellón · Downval-Treballant Junts

Síguenos en:

