

¿Las niñas, niños, adolescentes y jóvenes con discapacidad tenemos derechos sexuales y reproductivos?

Cuadernillo informativo y de ejercicios para niñas, niños, adolescentes y jóvenes con discapacidad y sus familias hacia la promoción la salud sexual y reproductiva y el goce de sus derechos.

Complemento de la

GUÍA ¿CÓMO le explico?



Material realizado en el marco de la Campaña sobre Derechos Sexuales y Reproductivos de Niñas, Niños y Adolescentes con Discapacidad, Sinaloa 2022.

“Este proyecto fue financiado con recursos del Instituto Nacional de las Mujeres, el cual no necesariamente comparte las opiniones aquí vertidas.”



SINALOA
GOBIERNO DEL ESTADO

SEMujeres
SECRETARÍA DE LAS MUJERES

FOBAM
Defensoría y Promoción de los Derechos de las Mujeres

DIRECTORIO

Dr. Rubén Rocha Moya

Gobernador Constitucional del Estado de Sinaloa

Dra. María Teresa Guerra Ochoa

Titular de la Secretaría de las Mujeres del Gobierno del Estado de Sinaloa

Dr. Sergio Alvarado Altamirano

Jefe de la Unidad de Planeación, Programación y Evaluación SEMUJERES

Lcda. María del Refugio Elizabeth Contreras Leyva

Directora de Planeación y Programación SEMUJERES

Lcda. Mariel Dayana Vega Yee

Coordinadora del FOBAM Sinaloa 2022

Idea original: Madres, familiares y personas cuidadoras de niñas, niños y adolescentes con discapacidad en Choix, Sinaloa, México.

Coordinación: Natalia Reyes Andrade

Contenidos: Cynthia Montes García, Kitzia Korina Cervantes Muro, Natalia Reyes Andrade y R. Taran Álvarez García.

Revisión: Rosa Verónica Terrazas Aragonés.

Diseño editorial: Karla Janeth Lugo Inzunza.

Diseño gráfico: Nadhiesda Sahagún.

Ilustraciones: Nidia Azucely Rodriguez Lara—Nidia Ibin.

Material en el marco de la Campaña sobre Derechos Sexuales y Reproductivos de Niñas, Niños y Adolescentes con Discapacidad, Sinaloa 2022.

Este proyecto fue financiado con recursos del Instituto Nacional de las Mujeres, el cual no necesariamente comparte las opiniones aquí vertidas.

Cuadernillo informativo y de ejercicios para niñas, niños, adolescentes y jóvenes con discapacidad y sus familias hacia la promoción la salud sexual y reproductiva y el goce de sus derechos.

Complemento de la

**GUÍA ¿CÓMO
Le explico?**

Secretaría de las Mujeres del Gobierno del Estado de Sinaloa

Sinaloa 2022



SINALOA
GOBIERNO DEL ESTADO

SEMujERES
SECRETARÍA DE LAS MUJERES

FOBAM
Bienestar y Avance de las Mujeres

Índice



Presentación	7
Introducción	9
Sexualidad y Derechos de niñas, niños, adolescentes y jóvenes con discapacidad	11
Actividad 1	12
13 Derechos de niñas, niños, adolescentes y jóvenes con discapacidad	13
Actividad 2	16
Construcción social de género	37
La menstruación	39
Violencia sexual	43
Actividad 4	45
Espacio de sentipensares	46

Presentación

Este cuadernillo de ejercicios, se desprende de la Guía “¿Cómo le explico?” la cual nace a raíz de una experiencia de trabajo con un grupo focal de madres, padres y personas al cuidado de niñas, niños y adolescentes con discapacidad, en el municipio de Choix, Sinaloa, con los que se realizó un taller cuyo propósito fue propiciar un espacio de reflexión en torno a los temas que desde su punto de vista deberían de ser los principales a visibilizar en una campaña sobre derechos sexuales y reproductivos de niñas, niños, adolescentes y jóvenes con discapacidad, así mismo cuáles serían los medios o herramientas de comunicación ideal para llevarla a cabo.

Dentro del diálogo, surgieron temas como: autocuidado, menstruación, prevención del abuso sexual y derechos sexuales y reproductivos. Las formas que expresaron fueron por medio de videos, canciones, personajes llamativos y/o títeres. En el desarrollo de esta actividad, de pronto una mamá que tomaba a su hijo pequeño con Síndrome de Down exclamó: “es que ¿cómo le explico?”. En ese momento, esta frase resonó en todas las personas que participan en el taller, ¿cómo explicarle a las niñas, niños, adolescentes y jóvenes los cambios en su cuerpo? ¿cómo abordar con ellas y ellos que tienen derecho a decidir con quien relacionarse afectivamente y con quien no? ¿cómo platicar con ellas y ellos sobre las caricias consensuadas y las que no deben de suceder si no se sienten cómodas y cómodos o atentan contra su bienestar? ¿cómo acompañar desde las instituciones a las familias con hijas e hijos con discapacidad en el desarrollo y goce de sus derechos? A partir de esa inquietud surge la Guía, como ejercicio para apoyar a las familias con hijas e hijos con discapacidad a abordar temas relacionados a la sexualidad y el ejercicio de derechos. Con este cuadernillo buscamos que como niña, niño, adolescente o joven, puedas trabajar a tu tiempo y en tu proceso, cada uno de los temas que contiene la Guía que seguramente tu mamá, papá o persona a tu cuidado ya tiene en sus manos, y que tu puedas participar activamente en los diálogos familiares sobre tus derechos sexuales y reproductivos, las etapas de tu desarrollo, tus sentimientos, preocupaciones, lo que tu quieras expresar para mejorar tu entorno y que piensas que es necesario hacer para que puedas vivir a plenitud.

Introducción

Para comenzar, lo primero que debemos saber es que tu como niña, niño, adolescentes o jóvenes con discapacidad tienes derechos. Así lo establecen tanto la Convención sobre los Derechos del Niño (CDN) como la Convención sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad (CDPD).¹ Compromiso que México como parte del Sistema de Naciones Unidas, ha firmado y ratificado. Por lo tanto, en todo el país, desde el gobierno federal, los estados, municipios, así como el Poder Legislativo y Judicial, tienen la obligación de incorporar el enfoque de personas con discapacidad en el diseño, implementación y evaluación de sus políticas y programas. O sea que: Es derecho de las niñas, niños, adolescentes y jóvenes con discapacidad, el disfrute y goce de su salud sexual y reproductiva, en todas las aristas y con las complejidades de entendimiento que esto conlleve. Este cuadernillo es una herramienta con información, ejercicios y ejemplos complementaria a la Guía y que te puedes sentir con la libertad de hacer sugerencias con temas que crees que puedan ser útiles para otras niñas, niños, adolescentes y jóvenes y que los podamos incluir en la siguiente edición.

Es fundamental que todos y todas tengamos la información verás, científica y oportuna sobre los temas que queremos conocer, especialmente en edades tempranas, ya que es un elemento crucial nuestro desarrollo humano, impactando de manera importante en el bienestar, la autonomía, el empoderamiento y la toma de decisiones en sexualidad, así como para el ejercicio de nuestros derechos.

Es importante que sepas, que durante mucho tiempo ha sido difícil hablar de varios temas en nuestras familias, a veces por vergüenza y a veces porque nos dijeron por muchos años que de esas cosas no se hablaban porque eran malas. Pero ahora, son otros tiempos, y es necesario que con nuestras familias tengamos pláticas que a lo mejor van a ser incómodas pero que son indispensables para que conozcamos en confianza las cosas que nos pasan naturalmente en nuestros cuerpos, y más si tenemos algún tipo de discapacidad.

Es cuadernillo está hecho como un primer acercamiento, como el primer capítulo de una serie. Aquí encontrarás ejemplos y ejercicios que servirán para abrir un diálogo en familia o con las personas que te cuidan.

Deseamos sea un aporte importante para la población objetivo, sus familias y cuidadores, agradeciendo a todas las personas que intervinieron en su realización.

¹ <https://www.unicef.org/lac/ninos-ninas-y-adolescentes-con-discapacidad>
<https://www.un.org/development/desa/disabilities-es/>

Sexualidad y Derechos de niñas, niños, adolescentes y jóvenes con discapacidad.

Es necesario entender el cuerpo como primer territorio, por medio del cual conectamos con el mundo exterior y se nos identifica. En este apartado se abordan diferentes procesos respecto al cuerpo y el ejercicio de la sexualidad, en el marco de los derechos sexuales y reproductivos, la dignidad y el autocuidado.

La sexualidad es un proceso de acuerdo a lo que cada persona tiene en las diferentes etapas de su vida, por lo que las y los adolescentes y jóvenes podemos expresar a través de lo que hacemos, sentimos y se pensamos, de ahí que cada quien la manifieste de manera diferente, en relación a lo que conoce, sus oportunidades y entorno socioeconómico y cultural.

Las discapacidades, género, origen étnico, identidad de género, religión, entre otras, no deben ser impedimento para el libre goce de una vida sexual plena y sin riesgos, los derechos y garantías existentes se encargan de que no se pondere alguna circunstancia que pueda atentar contra la dignidad humana o se afecte a las libertades.



Actividad 1:

Tal vez el tema de la discapacidad no parece tan ajeno cuando se vive en esta condición o con alguna persona en nuestra familia que se encuentre en silla de ruedas, que no pueda ver, que no escuche, tenga dificultades para hablar, o alguna discapacidad cognitiva. Sin embargo ¿Cuántas veces hemos platicado al respecto en familia? ¿Sabemos realmente cómo se vive con alguna discapacidad? ¿Solemos tener empatía? Bueno, este ejercicio servirá para tener un lenguaje común, para tener un punto de partida como familia, tu como adolescente, como niña o niño con discapacidad que puedas platicar con tu familia en confianza y abiertamente, es decir, sin juicios ni silencios incómodos, lo que para ti significa la discapacidad y los cambios en tu cuerpo, en tus sensaciones y emociones. Para ello, se propone realizar los siguientes pasos:



1 Destinar un tiempo en familia para platicar y enlistar los que serían sus acuerdos de convivencia, por ejemplo:

- a. Platicaremos 2 horas cada semana sobre un tema que nos interese investigar o abordar.
- b. Durante ese tiempo, nos escucharemos atentamente sin interrumpir a quien esté hablando.
- c. Evitaremos decir algo que pudiera ser ofensivo, por ello procuraremos hablar en primera persona y desde el amor y la empatía.
- d. Si surgen dudas, podemos buscar en internet en espacios de información científica las palabras claves, para tener resultados verdaderos, científicos y de fuentes certificadas.

Es decir, realizaremos un listado de los acuerdos para tenerlos presentes durante nuestras pláticas en familia.

1 Ahora bien, una persona podrá moderar la plática, o sea, cuidará de que el diálogo se lleve a cabo de manera respetuosa y apegada a los acuerdos.

2 Lo siguiente será comenzar con las preguntas:

- a. ¿Qué es la sexualidad?
- b. ¿Qué entendemos por afectos?
- c. ¿Qué me viene a la cabeza con la palabra cuerpo?

3 Al finalizar cada quien sus respuestas, podrá hacer la persona que modere el diálogo un resumen con las coincidencias y comentarlo.

Este ejercicio puede servir para que, como familia, podamos comenzar a tener estos espacios especiales para el diálogo, libres de uso de teléfono celulares, de la televisión, unos momentos sin distracciones destinados a fortalecer nuestros saberes y sentires para poder tener una familia inclusiva y respetuosa.

Tu, como niña, niño, adolescente o joven con discapacidad, podrás ser pieza clave para impulsar los diálogos en familia, para que puedas desarrollarte libremente y con bienestar en cada etapa de tu vida.

Continuando con los temas anteriores, es importante que sepas que hace varios años muchas personas especialistas en sexualidad, adolescencia, juventudes, comunidad, se reunieron durante días para conversar sobre cómo las instituciones de gobierno, principalmente salud pública, pudieran trabajar en que tu puedas desarrollarte a plenitud durante la niñez y adolescencia. A partir de esto, se creó la Cartilla de Derechos Sexuales de Adolescentes y Jóvenes, que consta de 14 derechos, mientras que en la Cartilla de Derechos sexuales y Reproductivos de las personas con discapacidad abunda en el tema y abona a erradicar la desigualdad y que las y los jóvenes con discapacidad accedan a estos derechos y lo hagan con perspectiva de género.

Son 13 los derechos establecidos en este último documento, entre ellos:

Derecho a una vida libre de discriminación, derecho a la igualdad entre mujeres y hombres, derecho a la autonomía, a la integridad y a una vida libre de violencia, derecho a la libertad, autodeterminación y libre desarrollo de la personalidad y derecho a manifestar la identidad sexual, la expresión e identidad de género, la orientación y preferencia sexual de forma libre y autónoma. A continuación, se mencionan estos derechos, la interpretación de cada uno de estos de una familia con una niña con discapacidad visual:

1. Derecho a una vida libre de discriminación:

La dignidad es un valor que tiene cada ser humano por el hecho de serlo. Sin ninguna distinción se nos debe conocer como personas valiosas y merecedoras de respeto. Sin ninguna discriminación.

2. Derecho a la igualdad entre mujeres y hombres:

Existe un valor que se llama igualdad significa que todas y todos tenemos los mismos derechos, tanto hombres como mujeres al igual que una persona con discapacidad es igual que cualquier otra.



3. Derecho a la autonomía, a la integridad y a una vida libre de violencia:

Todas las niñas y los niños tenemos derecho a una vida libre de violencia, por eso se dice que tenemos derecho a una cultura de paz.

4. Derecho a la libertad, autodeterminación y libre desarrollo de la personalidad:

Cada persona con distintas discapacidades o sin discapacidad alguna debe cuidarse, autorregularse, y tomar decisiones de manera libre, tomando en cuenta su dignidad y derechos.

5. Derecho a manifestar la identidad sexual, la expresión e identidad de género, la orientación y preferencia sexual de forma libre y autónoma:

La identidad de género es el derecho que tenemos libremente las personas. Sin temor de ser juzgados o criticados por el miedo de la opinión de los demás.

6. Derecho a la educación integral de la sexualidad en lenguas, lenguajes y con recursos acordes a las necesidades de las personas con discapacidad y sus familias:

Tenemos derecho a recibir información sexual con materiales que adopten tipo de discapacidades, ya sean videos con subtítulos, libros en formatos braille, materiales en 3D, etc.

7. Derecho a la información científica sobre sexualidad en lenguas, sistemas, formatos y tecnologías acordes a los requerimientos de las personas con discapacidad.

A la hora de que nos enseñen temas sobre sexualidad debe de ser cómo a cualquier otra persona, es decir, se nombran las partes del cuerpo tal y como son, que nos hablen de placer, etc. Debe ser información científica.

8. Derecho al respeto de la intimidad y la privacidad sexual:

Los niños, niñas y adolescentes tenemos derecho a ser respetados en nuestra intimidad, a tener una privacidad sexual, tenemos derecho a no ser tocados y jamás quedarnos callados.



9. Derecho al ejercicio libre, placentero e informado de la sexualidad:

Todos los niños y niñas, tenemos derecho a estar informados sobre sexualidad, por si se llega a presentar una cosa, saber cómo actuar y no guardar silencio.

10. Derecho a la atención de la salud sexual y salud reproductiva acorde a los requerimientos específicos de las personas con discapacidad:

Todas y todos tenemos derecho a recibir atención médica sin importar cualquier tipo de discapacidad.

11. Derecho a decidir de manera libre, responsable e informada sobre el ejercicio de la maternidad, la paternidad, la adopción y la reproducción asistida:

Todas las personas con discapacidad somos libres de querer o no formar una familia.

12. Derecho a establecer relaciones afectivas y sexuales, al noviazgo y a elegir su estado civil, así como la expresión pública y privada de los afectos:

Poderte expresar en cualquier lugar ya sea espacio público, privado, fuera o dentro de casa siendo de manera afectiva.

13. Derecho a la participación, consulta e incidencia en las políticas públicas sobre salud, sexualidad, reproducción y bienestar:

Podemos encontrar información importante y relevante en páginas de internet, asociaciones, platicando con nuestra familia, comunicando siempre nuestras dudas y situaciones que nos preocupen.

Es importante el acompañamiento de las familias y personal capacitado en discapacidad, género y derechos humanos para que las y los jóvenes puedan gozar libremente de estos derechos en el momento que decidan, así como buscar en su Centro de Salud más cercano el programa de Salud Sexual y Reproductiva, Servicios Amigables para Adolescentes, Prevención y Atención de la Violencia.



Actividad 2:

A continuación, se desarrollan diferentes situaciones donde en ellas se vulneran uno o más derechos. Se sugiere realizar de la siguiente forma este ejercicio:

- En familia o en un círculo de confianza, se lee el texto de cada imagen.
- Una persona será la lectora mientras que el resto analiza lo que se narra.
- Al final de la lectura se cuestionan: ¿Qué derechos se han vulnerado?
- Se abre el diálogo de cuáles pudieran ser y por qué.
- A modo de complemento, se pregunta si han tenido una situación similar como familia.
- Para cerrar cada ejercicio, se escriben sus notas para compartir ya sea en el círculo de confianza o a quienes realizaron este cuadernillo para enriquecerlo.

Sugerencia de video:



Para dialogar:



Erotismo

Tiene que ver con la potencialidad que tenemos todas las personas como resultado de tres procesos fisiológicos interdependientes pero distintos: el deseo o apetito sexual, la excitación y el orgasmo (Kaplan, 1979). A partir de la calidad placentera de estas vivencias humanas, así como de las construcciones mentales que existen alrededor de ellas, el erotismo se hace presente en el ejercicio de la sexualidad.



Género

Es el holón que más rápidamente se desarrolla en la vida y ciertamente va a funcionar como punto de referencia en el desarrollo de los otros holones sexuales (Rubio y Ortiz, 2012: 23). Es un eje transversal de la sexualidad, toda vez que las regulaciones sexuales son diferenciadas en términos de los modelos femeninos y masculinos.

Al igual que la sexualidad, el género es una construcción social que determina la identidad de mujeres y hombres a partir de su sexo de nacimiento. El género permea todos los ámbitos en los que se desarrolla cualquier individuo y se convierte en un eje transversal de su sexualidad.



Vinculación afectiva

Al igual que la sexualidad, la afectividad nos acompaña a lo largo de nuestra vida y se construye en la relación con las personas.

Se muestra a través de las emociones, el contacto cotidiano, la expresión de ternura, el cuidado, la escucha activa, la empatía, la solidaridad y la vivencia de experiencias entre individuos y grupos con los que se crea un lazo de unión invisible.

Las vinculaciones afectivas se relacionan con las percepciones internas que cada persona experimenta al desarrollar las potencialidades sexuales, y configuran «la subjetividad» que está en función de nuestra edad, sexo, clase social, raza, religión y orientación sexual, e interactúa con las creencias y condiciones externas que reproducen los valores dominantes y actúan dentro de una organización social.



Reproductividad

Es la dimensión de la sexualidad que tiene que ver con nuestra capacidad de reproducirnos, característica que compartimos con todos los seres vivos. [...] En los seres humanos la reproducción implica muchas otras tareas además de ser padres o madres biológicos. Sin embargo, la reproductividad no se limita a un hecho biológico, tiene manifestaciones psicológicas y sociales importantes que van más allá de la concepción, embarazo y parto; implica la capacidad de criar, atender, proteger y cuidar a los hijos e hijas, es decir, en este holón se ve involucrada la capacidad para hacerse cargo de otro ser vivo.



Intervenciones políticas

Las formas de reglamentación moral hacen surgir culturas de resistencia, así como movimientos conservadores o retardatarios. Sin embargo, durante los últimos cien años, han buscado avanzar en el ejercicio de los **derechos sexuales y reproductivos** destacándose los grupos de mujeres y las feministas.

Sistemas familiares

Las relaciones de parentesco en los sistemas familiares son una de las formas de socialización más estables ya que regulan la reproducción de las personas y aunque están vinculadas a los procesos biológicos, se integran a construcciones socioculturales como la división del mundo en estructuras, para conformar unidades de producción y de consumo, así como para reproducir la vida en la sociedad.



Reglamentaciones sociales

Varían según las épocas y han dependido de la religión, del papel del Estado, de las normas matrimoniales, de la fuerza del consumo y las industrias culturales. Con la formación de los Estado-nación, las iglesias dejaron de tener primacía como reguladoras de la sexualidad. **En las sociedades democráticas las familias y las instituciones del Estado tomaron el control principal sobre la sexualidad.** Se destaca la escuela y las instituciones de salud, aunque, en las últimas décadas, los medios de comunicación electrónica cobran también importancia sustancial.

Organización económica

La vida económica proporciona las condiciones básicas y los límites para la organización de la vida sexual y reproductiva influenciada por las desigualdades sociales y de género, por ejemplo, de acuerdo con el Fondo de Población de las Naciones Unidas (UNFPA, 2020), el embarazo en adolescentes es mucho más habitual entre las personas pobres, pasando a formar parte del círculo de transmisión intergeneracional de la pobreza.



ELIMINA IDEAS O CREENCIAS EQUIVOCADAS SOBRE SEXUALIDAD



ES FALSO QUE...
La educación sexual adelanta el inicio de la vida sexual

Este es quizá uno de los mitos más difundidos entre las personas adultas, y es uno de los más importantes a desechar para poder hablar de sexualidad con las y los adolescentes. No existe base científica para sostener esa afirmación. **Lo que se ha demostrado en cuanto a la Educación Integral en Sexualidad es que ésta no solamente NO adelanta el inicio de la vida sexual, sino que incluso puede llegar a retrasarla.** Todo lo contrario, una extensa revisión de estudios sobre el tema muestra que la educación sexual retrasa el inicio de las relaciones sexuales y **reduce los embarazos no planeados** (UNFPA, 2010).

ELIMINA IDEAS O CREENCIAS EQUIVOCADAS SOBRE SEXUALIDAD



ES FALSO QUE...
Las y los adolescentes son víctimas de sus hormonas y no pueden controlarse

Este mito y limita a madres y padres para abordar la sexualidad de las y los adolescentes. Aunque es cierto que durante la adolescencia las hormonas generan cambios en el cuerpo y el deseo sexual de las y los adolescentes, **esto no significa que sean incapaces de controlar esos deseos**. Al principio pueden tener dificultades para entender ciertas sensaciones (como la excitación sexual y cambios físicos que produce) e incluso podrán tener reacciones inesperadas (como la presencia de erecciones matutinas y eyaculaciones nocturnas en los hombres), pero **forman parte natural de este proceso de crecimiento**. Por ello es importante que conozcan lo que está pasando en esos momentos en su cuerpo y experiencia corporal, y se les apoye para que se sientan cómodas y cómodos con esos cambios que, al irlos conociendo poco a poco, lograrán asimilarlos.

ELIMINA IDEAS O CREENCIAS EQUIVOCADAS SOBRE SEXUALIDAD



NO PERPETÚES MENTIRAS

Para conocer más, consulta el material **¿Mitos o realidades? Salud sexual y reproductiva en adolescentes.**

Cuando hablamos de salud sexual de las y los adolescentes, es común escuchar frases que les estigmatizan.

¿Son mitos o realidades?
¡Vamos a identificarlos!

MEJORA LA COMUNICACIÓN

FOMENTAR HABLAR DE SEXUALIDAD



Históricamente, la tarea de instruir a las y los adolescentes sobre el sexo ha sido responsabilidad de padres, madres y tutores. Sin embargo, **la comunicación en temas de sexualidad puede estar matizada por las inhibiciones de las personas adultas o por las diferentes tensiones entre ambas generaciones** (Álvarez, 2010). No obstante, la información y la educación sexual tiene grandes beneficios en el comportamiento sexual ya que **favorece comportamientos más responsables; promueve relaciones más igualitarias** de amistad, de noviazgo o de pareja; **influye en retrasar la edad para iniciar las relaciones sexuales** y aumenta la probabilidad de que cuando las tengan sean por **consentimiento** y se recurra al **uso de anticonceptivos** como el condón.

FOMENTAR HABLAR DE SEXUALIDAD

Enseñar información científicamente correcta es la base de la EIS efectiva. Puede aumentar y **mejorar la comunicación con padres, madres y otras personas adultas** de confianza. Como docente, tienes un papel clave como facilitador(a) de las experiencias y de los procesos de aprendizaje en temas de sexualidad para que sea significativo.

Consulta el siguiente video y conoce algunas estrategias para hablar de sexualidad con adolescentes.



FORTALECE COMPETENCIAS



Las personas profesionales y expertas en educación en sexualidad creen firmemente que los programas de EIS tienen el potencial de contribuir a mejorar la salud a largo plazo, reducir la violencia de género y en la pareja íntima, reducir la discriminación y aumentar las normas de género igualitarias. Asimismo, los programas de EIS empoderan a las y los jóvenes para abogar por sus propios derechos.

«Si miramos la sexualidad desde una perspectiva amplia, ¿cómo no entender su educación como una competencia básica?

La sexualidad nos define como personas, forma parte de nuestro desarrollo y expresión a lo largo de nuestro ciclo vital; las decisiones que tomamos en este campo nos marcan para toda la vida (por ejemplo, el decidir tener hijos). Su vulneración afecta nuestra salud y nuestro bienestar, tiene directa relación con el cuidado y formación de las siguientes generaciones (paternidad/maternidad responsables), y tiene directa relación con la forma como nos relacionamos con otras personas» (UNESCO, 2014).

FORTALECE COMPETENCIAS

La Educación Integral en Sexualidad se acompaña del desarrollo de habilidades socioemocionales como herramientas que permiten a las personas entender y regular sus emociones, sentir y mostrar empatía por los demás, establecer y desarrollar relaciones positivas, tomar decisiones responsables, y definir y alcanzar metas personales (PNDU, 2020). Además, potencian el aprendizaje de contenidos para practicar, por ejemplo, la autorregulación, comunicación asertiva, escucha activa, empatía, la toma responsable e informada de decisiones y el conocimiento de sí mismo; todas para apoyar a las y los jóvenes en su proyecto de vida (UNESCO, 2018).

El Programa ConstruyeT impulsa el desarrollo de habilidades socioemocionales desde el componente de Educación Integral en Sexualidad y Género que busca incidir positivamente en el planteamiento de un proyecto de vida y así propiciar el bienestar presente y futuro de las y los jóvenes de educación media superior.

CONSTRUYET

Consulta el vídeo «Habilidades socioemocionales» y conoce de qué forma contribuyen a mejorar el desempeño académico y profesional, así como prevenir situaciones de riesgo en las y los jóvenes.



DESARROLLA EL SENTIDO CRÍTICO

CUESTIONAR, REFLEXIONAR, DECIDIR

La EIS busca preparar a las personas para que vivan su sexualidad de manera placentera, responsable y segura, motivando a pensar críticamente respecto a las presiones culturales y sociales relacionadas con la sexualidad y el género.

La EIS empodera a las y los jóvenes al mejorar sus capacidades de análisis, de comunicación y otras capacidades útiles para la vida y prevenir discriminación, conductas sexuales de riesgo, violencia y violencia de género, encuentros sexuales sin consentimiento, abuso sexual y prácticas negativas por sentir aceptación.



DESARROLLA EL SENTIDO CRÍTICO

CUESTIONAR, REFLEXIONAR, DECIDIR



La experimentación es una parte normal del desarrollo adolescente, por lo que frecuentemente sus experiencias sexuales no son planificadas, son esporádicas y, algunas veces son resultado de la presión o la fuerza. Las relaciones sexuales ocurren antes de que la o el adolescente adquiera experiencia y habilidad en la auto-protección, antes de que obtenga una adecuada información acerca de los riesgos (UNESCO, 2019).

La presión social a la que potencialmente están expuestos (as) desde el consumo de alcohol, tabaco y otras sustancias psicoactivas, hasta el inicio precoz de relaciones sexuales, situaciones que se pueden traducir en accidentes, suicidios, embarazos no planeados y, por supuesto, infecciones de transmisión sexual, incluyendo la del virus de la inmunodeficiencia humana (VIH) (Vera, 2018).

CONSOLIDA VALORES Y ACTITUDES



La Educación Integral en Sexualidad permite cultivar valores cruciales para la formación de personas más autónomas, plenas y con capacidad de contribuir a la sociedad (UNFPA, 2015).

Una sólida evidencia también concluye que la EIS mejora las actitudes en relación con la salud sexual y reproductiva (UNESCO, 2016c), además de que "[...] prioriza la adquisición y/o el fortalecimiento de valores como reciprocidad, igualdad, responsabilidad y respeto, prerequisites para lograr y mantener relaciones sociales y sexuales consensuadas, sanas y seguras" (UNESCO, 2014), y "ofrece la oportunidad de explorar valores, actitudes y normas (personales, familiares, comunitarias y las de los grupos de pares) respecto del comportamiento sexual, la salud, los comportamientos de riesgo y la toma de decisiones" (UNESCO, 2010).

La EIS tiene una orientación formativa y un marco ético inspirado en la Declaración Universal de los Derechos Humanos, reconocida por las constituciones políticas de muchos países. Algunos de los valores que promueve la educación sexual integral son la justicia, la equidad social y la igualdad de género, el respeto, la tolerancia, la solidaridad, la libertad de elección y la responsabilidad. Todos ellos son valores que resultan fundamentales para la vida de niños, niñas, adolescentes y jóvenes (UNFPA, 2015).

La importancia de la Educación Integral en Sexualidad radica en que ésta busca dotar a niñas, niños, adolescentes y jóvenes con herramientas y capacidades para vivir su sexualidad de manera plena y en condiciones seguras, tomando decisiones libres, informadas, voluntarias y responsables para su ejercicio. Los resultados de los programas de Educación Integral en Sexualidad tienen un impacto significativo en el ámbito personal, familiar, educativo, económico y social.



Sugerencias en internet:

http://construyet.sep.gob.mx/docs/EISyG_mitos-y-realidades.pdf

Sugerencias en youtube:



Construcción Social de la Sexualidad Adolescente



Componente Educación para la Salud



Descripción

¿Cómo hablar sobre sexualidad con mi hijo o hija con discapacidad?

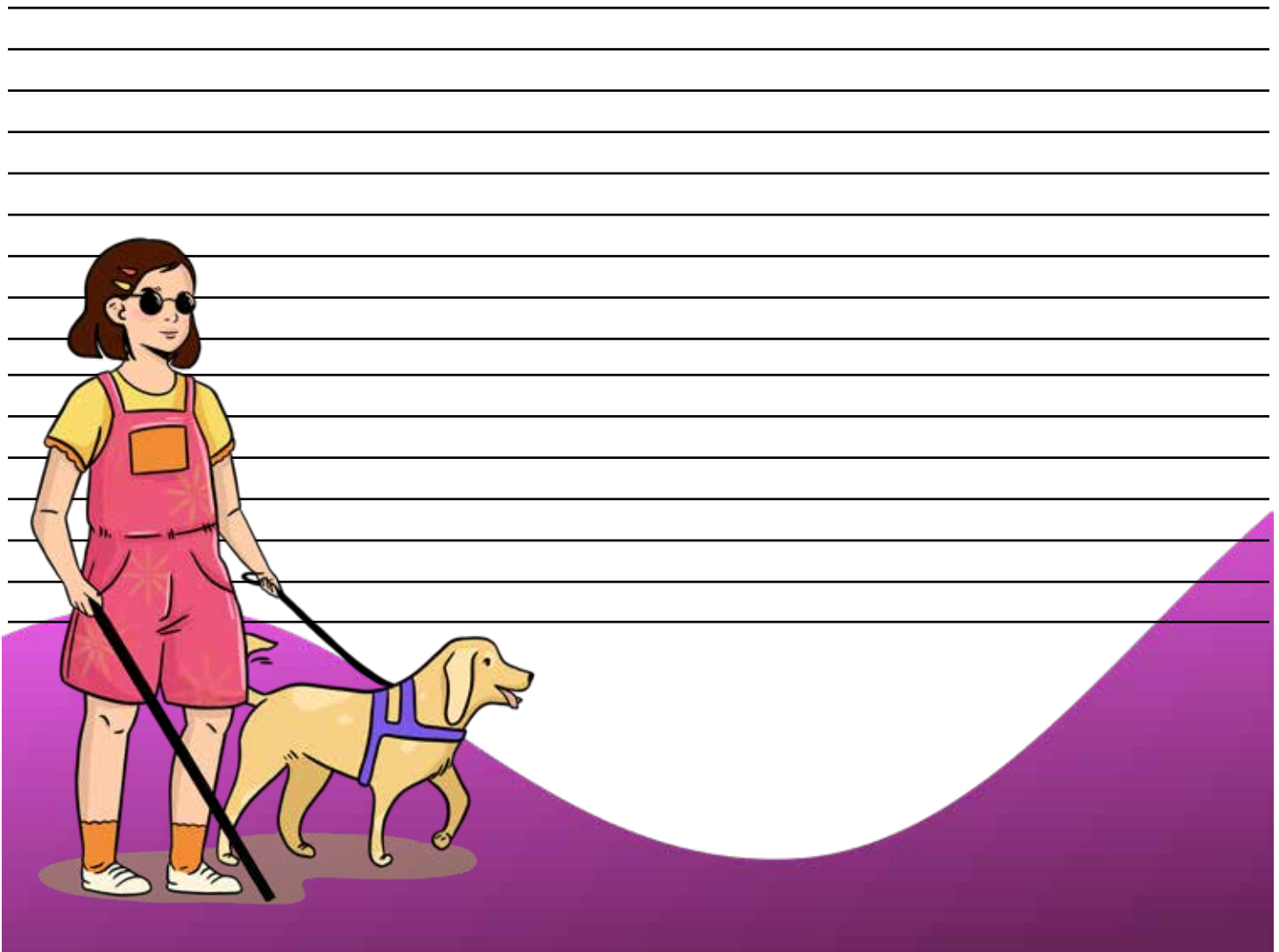


Descripción

TRAILER Y yo ¿Por qué no? La Sexualidad de personas con discapacidad intelectual o del desarrollo

Acudí a mi centro de salud más cercano para poder recibir condones de manera gratuita, pero al llegar al lugar el personal de salud me dijo que no podían dármelo, bajo la justificación de que yo ni siquiera podía tener relaciones sexuales debido a mi discapacidad visual. Les mencioné que mi condición no era ningún tipo de impedimento, aun así me negaron el entregarme los condones.

¿Qué derechos me están vulnerando?



Construcción social del género

Te has preguntado ¿Qué nos hace diferente a los hombres de las mujeres? ¿Por qué a los bebés hombres los visten de negro y a las bebés de rosa? Eso, se llama construcción social del género o sea que desde hace mucho tiempo, enseñaron a las personas cómo debía ser mujer o ser hombre de acuerdo a lo que se acostumbraba en esos momentos. Imagina que hace 100 años las mujeres vestían y hablaban diferente, igual los hombres, o las personas con discapacidad por desgracia eran vistas como algo malo y deberían de estar en los circos. ¿Qué feo verdad? Pues bueno, la sociedad desde hace muchos años enseñó a nuestros ancestros y ancestros que una mujer desde que nace va a hacer unas cosas y los hombres otras. También, las mujeres podrían solo expresar en algunos momentos algunas emociones y los hombres deben de ser valientes y no llorar. Lo mismo pasaba en lo que podían hacer, los hombres podrían trabajar afuera de casa y las mujeres solo cuidar hijas, hijos, cocinar, limpiar, etc. Ahora, como mencionamos antes, son otros tiempos, y como viste en el apartado de derechos, tanto hombres como mujeres debemos ser tratadas en igualdad de derechos reconociendo nuestras diferencias.

ROLES DE GÉNERO

Los **roles de género** son como los personajes en una historia, donde a cada quien se le dice lo que tiene que hacer dependiendo lo que le tocó ser. En el caso de las mujeres y los hombres, lo que harían de las tareas, actividades, responsabilidades y papeles que deben cumplir. A las mujeres en un papel de servicio, crianza, educación y cuidado de otras personas, mientras que, a los hombres en un papel en la esfera pública, decidiendo el rumbo de los países y económicamente activa.

ESTEREOTIPOS DE GÉNERO

Mientras que **los estereotipos de género** son lo que se cree como lo masculino y lo femenino, lo cual es muy injusto y desigual. Como viste en los ejemplos de los derechos, porque aún se ejerce violencia por razones de género cuando alguien expresa libremente sus emociones u opiniones, por ejemplo, cuando los hombres reprimen sus sentimientos y emociones porque se les hizo pensar que no podían, por otro lado, se dijo que las mujeres deberían ser delicadas.

La Menstruación

Conocido como “el periodo”, “esos días del mes” entre otras expresiones, la menstruación es un proceso natural que solo les pasa a las mujeres, que por mucho tiempo no se habló porque era mal visto, pero eso no fue bueno, ya que muchas niñas no supieron qué hacer ni si era algo normal, muchas se asustaban y avergonzaban, otras preguntaron a otras mujeres qué era eso, pero en muy poquitos casos se habló en confianza sobre esto. Debemos tener acompañamiento y conocimiento para que como niñas, adolescentes, jóvenes y mujeres vivamos de una manera sana y digna afrontando los cambios que esta trae consigo, en especial las que por tener algún tipo de discapacidad podríamos tener malas experiencias.

La recomendación es hablarlo antes de que inicie. A la primera vez se le conoce como menarquia, por lo que tenemos que saber que es un hecho normal del cual no tenemos por qué sentir vergüenza. Cada mes, nuestro cuerpo se prepara para un posible embarazo, acumulado de sangre sobre el endometrio, en las paredes del útero, para recibir al cigoto, que es la unión del óvulo fecundado por el espermatozoide.

Tener información nos libera como las niñas, adolescentes y mujeres de prejuicios que puedan impedir hablar y resolver todas nuestras dudas respecto al sangrado vaginal, cuando al no ser fecundado el óvulo se desprende del ovario, baja hasta el útero y el acumulado de sangre sale del cuerpo a través de la vagina. La duración de la menstruación suele ser de 2 a 7 días, variando en cada mujer.

La fase menstrual es solo una parte del **ciclo menstrual**, ya que hay procesos previos y posteriores entre los que se encuentran la fase pre ovulatoria, fase ovulatoria y fase premenstrual, todas estas involucran cambios hormonales y las características como acné, distensión abdominal o bochornos dependen de cada mujer, así como la regularidad y apariencia del líquido o cantidad del mismo.

Las toallas menstruales, toallas ecológicas sustentables, calzón menstrual, tampones, copa menstrual y disco menstrual son algunos de los productos que se pueden usar en la menstruación y que cada cuerpo recibe de manera diferente, por lo que haber opción facilita elegir comodidad en este proceso.

Toallas menstruales: se recomienda cambiarlas cada 4 o 6 horas, o bien, dependiendo del sangrado de cada mujer. Existen diferentes tipos y tamaños, hay toallas con alas y sin alas, o que son más adecuadas para usarse de día o de noche. Solo deben usarse durante la menstruación, ya que el uso frecuente puede provocar infecciones vaginales.

Toallas ecológicas sustentables: son similares a las toallas menstruales convencionales, con la gran diferencia del tipo de material con el que están hechas y de que no dañan en gran medida al medio ambiente. Existe la toalla de tela, la cual es reutilizable. Otro producto que entra dentro de esta categoría es la toalla biodegradable, que si bien, es desechable, se degrada en máximo 6 meses, por lo que no tiene un impacto negativo con el ecosistema.

Calzón menstrual: es una prenda de ropa interior la cual absorbe la sangre menstrual. Gracias a su tipo de tela, no es necesario usar ningún otro producto. Su tejido es fácil de lavar y mantiene su capacidad de absorción tras varias sesiones de lavado.

Tampones: se colocan dentro de la vagina para que así absorba la sangre. El tampón tiene un hilo que queda fuera de la vagina, de este modo para sacarlo, este se debe jalar con mucho cuidado. Este debe

cambiarse cada 4 o 6 horas, se recomienda no dejarlo más de 8 horas dentro de la vagina ya que se corre el riesgo de sufrir alguna infección o choque tóxico. Es importante lavarse las manos cada vez que este se cambie.

Copa menstrual: para colocarla dentro de la vagina se debe doblar ligeramente la copa e introducirla con cuidado, de esta manera recogerá la sangre menstrual. La copa tiene que vaciarse por la taza de baño y lavarse alrededor de 12 horas, en comparación a los demás, es el producto más seguro para cambiarse con menor frecuencia. Una vez que la menstruación se debe limpiar con agua y jabón para posteriormente hervirla en agua durante 5 minutos para que se mantenga limpia.

Disco menstrual: se dobla a lo largo para insertarlo dentro de la vagina. Funciona atrapando la sangre y ocupando el espacio alrededor del cuello uterino. A diferencia de la copa menstrual este producto es desechable, además de no crear succión.

Es sumamente importante crear conciencia acerca de la menstruación tanto en las adolescentes y las jóvenes como en la población en general debido a que es considerado un tema tabú dentro del contexto cultural, asimismo, el no hablar de ello puede contribuir a la persistencia de actitudes sociales y culturales negativas. Esto puede impactar de manera negativa en la vida de las adolescentes, contribuir a una incomodidad acerca de sus cuerpos y provocar que no busquen ayuda cuando surjan problemas en torno a este y otros tipos de temas relacionados a la sexualidad.

Referencias en video:

Youtube



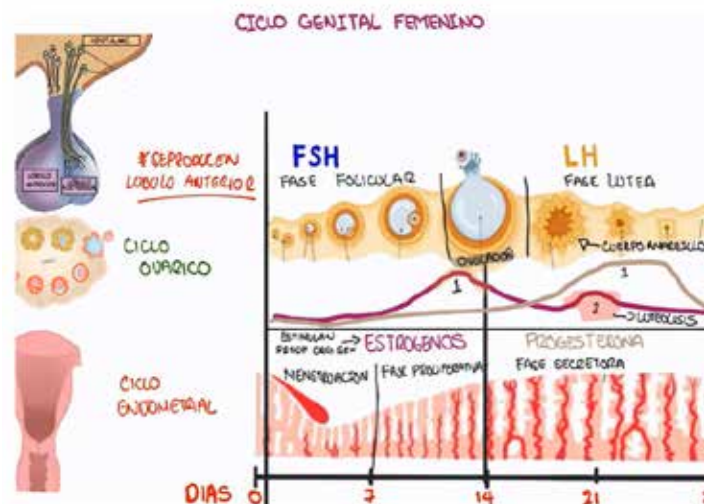
hablar de menstruación 🩸 a mi hija con discapacidad



Autismo y menstruación con Oscar Ordoñez



- Qué es la menstruación y por qué es importante hablar de ella



Ginecología y Obstetricia
Fisiología del Ciclo Sexual Femenino: hormonal, ovárico y uterino. #EN

Violencia sexual

La discriminación es la primera forma de violencia que las mujeres y hombres con discapacidad podríamos sufrir o sufrimos, que pudiera sumarse a otras formas de violencia como la sexual, que van desde amenazas a violencia física y relaciones sexuales no deseadas, siendo las mujeres y niñas con discapacidad somos más vulnerables y que por desgracia sufrimos más agresiones sexuales.

Se dice que la violencia sexual es el uso deliberado, es decir cuando alguien lo hace sabiendo que está haciendo algo indebido usando su fuerza física o su poder ya sea para amenazar ya sea a sí mismo, a otra persona, o un grupo o comunidad, que cause o tenga muchas probabilidades de causar lesiones, muerte, daños psicológicos, trastornos del desarrollo o privaciones, de acuerdo con la Organización Mundial de la Salud.

La violencia sexual puede ser: Los besos no deseados, caricias que te incomoden, tocamientos, penetración o introducción de dedos u objetos en la vagina, boca o ano, utilizar fotos de niñas, niños, adolescentes y jóvenes menores de edad. Suena feo, pero es mejor platicar en familia sobre estos temas para poder prevenir situaciones que nos causen sufrimiento y en caso de que puedan pasar gritar, pedir ayuda y que nuestra familia nos crea, eso es muy importante.

La violencia sexual en las mujeres con discapacidad es más frecuente y experimentan altos niveles de abuso emocional, físico y sexual, a veces es porque algunas requerimos mayores cuidados que otras, por eso es bien necesario hablar de todo lo que en este cuadernillo y la guía se muestra, porque la mínima o inclusive nula educación sobre la sexualidad y aislamiento social aumenta el riesgo de manipulación, entre otras.

Para evitar que este tipo de violencia suceda, sobre todo en niños y niñas es necesario que tengamos conocimientos de qué acciones y sentimientos son señales de alarma ante una agresión, como la ansiedad, miedo, molestia en los genitales, rechazo a una persona o lugar o masturbación en exceso. Identificar las partes privadas y que nadie debe tener acceso a las mismas, ayuda a identificar cuando hay cambios por abuso sexual.

El acompañamiento de nuestra familia y la escucha activa son cruciales cuando se presenta violencia sexual, hay que entender que este es un delito grave que se puede denunciar y castigar, protegiéndonos, a las y los menores con estrategias de seguridad como medidas de protección, el primer contacto puede ser llamar al **911** para tener un reporte y posteriormente, la denuncia.

Por otro lado, el autocuidado como parte del buen trato, percibido como la capacidad de las personas para cuidar de sí mismas, incluyen prácticas como la sana alimentación, higiene, resolución de problemas, actividad física y demás para tener bienestar. En las y los jóvenes con discapacidad tomar decisiones en esas prácticas puede desarrollar autonomía y trabajar de una manera integral en su área afectiva, física y social.

Actividad 4:

En familia, formaremos un círculo de diálogo para platicar sobre las partes privadas. Dependiendo de nuestra edad es la forma como tocaremos el tema. Si somos muy peques, podemos utilizar esta canción:

Sugerencia de video:



Ahora, una vez que hayamos mencionado POR SU NOMBRE nuestras partes privadas, platicaremos sobre lo que nos preocupa como familia al respecto.

Podemos tomar nota de nuestras preocupaciones, las podemos colocar en una columna en una mitad de la hoja o bien, ocupar una hoja entera para escribir todas y cada una de nuestras preocupaciones.

En el otro lado de la hoja o en una hoja aparte, escribiremos qué podemos hacer como familia para prevenir o atender esa preocupación. Por ejemplo:

Me preocupa que estando en casa de mi tío, que me da besos que me incomodan, pueda pasar algo que me lastime.

Y la posible solución sería:

Si estoy en casa de mi tío, en el momento que me sienta incómoda le diré a mi mamá, papá, hermano o hermana, que me lleve a otro sitio donde pueda estar tranquila y pedirles que ya no me lleven allí.

¿Por qué es importante poner en letra nuestras preocupaciones y posibles soluciones, aunque pudieran parecer sencillas o lógicas? Porque en el momento que conocemos que esas preocupaciones pueden solucionarse, abre un mundo de comunicación asertiva, respetuosa y amorosa entre nuestra familia, además, suma a nuestros procesos de desarrollo como niñas, niños, adolescentes y jóvenes. Porque es parte de vivir en un mundo donde podamos sentirnos libres y felices.

Cuadernillo informativo y de ejercicios para niñas, niños, adolescentes y jóvenes con discapacidad y sus familias hacia la promoción la salud sexual y reproductiva y el goce de sus derechos.

Complemento de la
**GUÍA ¿CÓMO
LE EXPLICO?**



SINALOEA
GOBIERNO DEL ESTADO

SEMujERES
SECRETARÍA DE LAS MUJERES

FOBAM
Fomento y Atención de las Mujeres