

# 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.



SINALOA SEMUJERES FOEAM

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

## 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 Rodríguez 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.

# ¿CÓMO LE EXPLICO?

**Guía informativa para el acompañamiento de familias con hijas e hijos con discapacidad, hacia la promoción la salud sexual y reproductiva y el goce de sus derechos.**

*Secretaría de las Mujeres del Gobierno del Estado de Sinaloa*

*Sinaloa 2022*



**SINALOA**  
GOBIERNO DEL ESTADO

**SEMujERES**  
SECRETARÍA DE LAS MUJERES

**FOBAM**  
FORO FEDERAL DE MUJERES



# Índice



Presentación .....	7
Introducción .....	9
Sexualidad y Derechos de niñas, niños, adolescentes y jóvenes con discapacidad .....	13
Cuerpo, territorio y procesos .....	31
La Construcción social del género .....	33
Roles de género .....	33
Esteriotipos de género .....	35
La Menstruación .....	49
Productos para el periodo menstrual .....	51
Violencia sexual .....	55
Prevención y detección del abuso sexual .....	59
Señales de alarma .....	61
Autocuidado .....	67
Recomendaciones .....	70
Fuentes .....	71



# Presentación

La presente Guía 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 esta 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 su uso buscamos que se puedan ir sumando elementos para enriquecer la propuesta, sabemos que el aprendizaje es un proceso que no acaba y que en ciertos momentos puede llegar a ser un reto, sin embargo

confiamos que este material sea una herramienta que acompañe el proceso hacia la sensibilización y entendimiento de lo que implica la sexualidad y ejercicio de derechos para personas con discapacidad. Un aporte que esperamos contribuya al respeto, comunicación en la familia y comunidad.

# Introducción

Para comenzar, lo primero que debemos saber es que las niñas, niños, adolescentes y jóvenes con discapacidad tienen 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).<sup>1</sup> 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. Dicho esto, es necesario que usted, al tomar esta Guía en sus manos, sepa que es solo una parte muy pequeña para contribuir en el goce, disfrute y garantía de las niñas, niños, adolescentes y jóvenes con discapacidad de su entorno. Ya sea su hija, hijo, familiar, vecino, vecina, persona a su cuidado, que usted brinde asesoría o apoyo en el área de la salud, jurídica, entre otras, es importante esto: **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.** Esta herramienta contiene información básica, informativa y hasta cierto punto complementaria de procesos de crecimiento y desarrollo, de acompañamiento y hasta puede usted nutrirla con temas que se nos escapa incluir en esta edición.

---

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

Es fundamental que todos y todas tengamos la información necesaria sobre los temas que queremos transmitir, especialmente en edades tempranas, ya que contar con información científica, veraz y oportuna es un elemento crucial en el 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 derechos en esta población. Comprender que la educación en sexualidad es una tarea en conjunto, es decir, los planteles educativos, los servicios de salud, los medios de comunicación, las redes sociales y la familia, comparten una responsabilidad frente a las infancias y juventudes sobre estos temas.

Si bien históricamente el derecho a la sexualidad ha sido vulnerado en la población con discapacidad, por prejuicios y/o discriminación, o poco entendimiento de los procesos alrededor de ella, la realidad es que todas y todos nacemos con esta dimensión y expresión humana, e implica educación y acompañamiento en los distintos ámbitos que la sexualidad plantea, de acuerdo sus necesidades y ciclos de vida, siendo de gran relevancia el poder contar con el apoyo de familiares o de sus principales cuidadores.

De esta manera, ¿Cómo te explico? Guía informativa para el acompañamiento de familias con hijas e hijos con discapacidad, hacia la promoción la salud sexual y reproductiva y el goce de sus derechos, pretende funcionar como un apoyo para la comprensión de la que implica la sexualidad en nuestras vidas, el atender la salud sexual y reproductiva de niñas, niños, adolescentes y jóvenes con discapacidad, asimismo, el facilitar a familias y profesionales su tarea de acompañar y prestar apoyos para el pleno goce y disfrute de sus derechos sexuales y reproductivos.

Dentro del contenido del material se brindará información acerca de aspectos y cuestiones puntuales en torno a la sexualidad, los cuales juegan un papel importante en el desarrollo personal de las y los jóvenes con discapacidad.

Y a manera de resumen, al final del contenido se incluyen los puntos más relevantes abordados. Deseamos sea un aporte importante para la población objetivo, sus familias y cuidadores, agradeciendo a todas las personas que intervinieron en su realización.



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

La sexualidad se vivencia y expresa en todo lo que somos, sentimos, pensamos y hacemos, esta presente en todos los niveles de nuestra existencia humana, y es el resultado de la interacción de factores tanto biológicos, psicológicos, sociales, culturales, económicos, ambientales, éticos y religiosos o espirituales que nos van conformando.

La sexualidad es un proceso dinámico, cambia según el desarrollo humano y a lo largo del ciclo de vida.<sup>2</sup> Está presente, incluso desde antes del nacimiento dado que provenimos de un acto sexual, y deja de estar presente cuando morimos. Está integrada por varios ámbitos, desde el cómo nos construimos como hombres y mujeres, quienes somos, que nos gusta, quienes nos gustan, que disfrutamos, como y con quienes nos vinculamos, la forma en que nos reproducimos, aspectos que Eusebio Rubio llama holones de la sexualidad, es decir el género, erotismo, afectividad, reproducción que integra la vida de mujeres y hombres.

Ahora bien, la sexualidad puede abarcar todos estos aspectos, se explican por separado pero se viven en conjunto y cada uno se expresa de diferente manera de acuerdo a las etapas en que nos encontremos, las características que tengamos y las sociedades en las que nos desarrollemos, sin embargo no es necesario que se experimenten ni se expresen todos ellos.

---

<sup>2</sup> Referencia: *Promoción de la Salud Sexual. Recomendaciones para la acción. Organización panamericana de la salud*, Organización Mundial de la Salud, Asociación Mundial de Sexología. Guatemala, 2000.

Es un proceso que hace parte de la identidad, se manifiesta en la relación que tenemos con nosotras mismas y en la convivencia con las demás, en la capacidad de manifestar quien sé es, que le gusta, que quiere, con quienes y como se decide o se quiere vincular con otras personas. La sexualidad de personas con discapacidad, al igual que el resto, se expresa en su forma de vivirla y experimentarla.

El disfrute de una vida sexual libre, satisfactoria, plena y sin riesgos incluye un ejercicio de derechos y garantías para su protección, sin distinciones motivadas por nuestro origen étnico o nacional, género, edad, discapacidades, condición social, condiciones de salud, religión, opiniones, preferencia, orientación y expresión sexual, identidad de género, estado civil o cualquier otra circunstancia que atente contra la dignidad humana y tenga como objeto o resultado anular o menoscabar derechos y libertades, cada acción que se realice en este ámbito debe buscar el favorecer en todo momento la protección más amplia de la persona.<sup>3</sup>

Las y los adolescentes y jóvenes de acuerdo a toda la normatividad vigente gozan de estos derechos que sistematiza la **Cartilla de Derechos Sexuales de Adolescentes y Jóvenes**, y consta de 14 derechos.

Ahora bien con el fin de salvaguardar los derechos sexuales de jóvenes con discapacidad y de erradicar la desigualdad, falta de oportunidades y prejuicios en torno a su condición, se desarrolló la **Cartilla de Derechos sexuales y Reproductivos de las personas con discapacidad**. Este documento pretende contribuir a potencializar el pleno goce de los derechos humanos de mujeres y hombres con discapacidad, y coadyuvar a la igualdad desde una perspectiva de género.

---

<sup>3</sup> Cartilla de los Derechos sexuales reproductivos de las y los jóvenes. <https://www.cndh.org.mx/sites/all/doc/Programas/VIH/Divulgacion/cartillas/Cartilla-Derechos-Sexuales-Adolescentes-Jovenes.pdf>

La cartilla trabaja bajo dos enfoques, el primero, todas las personas son iguales independientemente de su condición humana; y el segundo, desde el reconocimiento de sus Derechos Humanos, promueve un campo de acción fundamental para las personas con discapacidad en la toma de decisiones que inciden en distintos ámbitos de su vida. Dicho enfoque considera a las personas con discapacidad como titulares de derechos capaces de decidir de manera libre, con plena autonomía e independencia sobre su cuerpo y la forma de experimentar su sexualidad.

A continuación, se describirán los **13 derechos** establecidos en la cartilla:

### *1. Derecho a una vida libre de discriminación:*

Las personas con discapacidad no deben ser discriminadas ni excluidas en el ejercicio de sus derechos humanos ni en ningún otro ámbito de la vida por motivos de discapacidad, identidad o expresión de género, su orientación/preferencia sexual, edad, religión, embarazo, estado civil, opinión política, ideología, etnia, nacionalidad, condición socio-económica o por cualquier otro motivo. Nadie debe obstaculizar la accesibilidad de las personas con discapacidad a los espacios públicos y privados bajo ningún motivo, toda vez que limita el disfrute de sus libertades fundamentales.

Las niñas, adolescentes y mujeres con discapacidad no deben ser discriminadas por su género ni por ninguna de las causas mencionadas anteriormente. El Estado tiene la obligación de adoptar medidas para asegurar que ellas puedan disfrutar plenamente en igualdad de condiciones de todos los derechos humanos y libertades fundamentales.

La sociedad debe contribuir a la eliminación de las barreras actitudinales, culturales, físicas y de comunicación que se imponen a las personas con discapacidad, y que interfieren en el ejercicio de sus derechos, particularmente los sexuales y reproductivos. Esto con la finalidad de promover la inclusión de las personas con discapacidad en todos los ámbitos de la vida social.

El Estado en los tres órdenes de gobierno, deben promover e impulsar las condiciones óptimas y necesarias para que la libertad y la igualdad de las personas con discapacidad sean reales y efectivas de tal forma que se garantice su protección contra cualquier forma de discriminación, implementando medidas apropiadas para prevenir, atender, sancionar y eliminar conductas y actitudes discriminatorias que vulneren sus derechos.

## *2. Derecho a la igualdad entre mujeres y hombres.*

Todas las personas con discapacidad tienen derecho a la igualdad sustantiva, lo que significa que niñas, niños, adolescentes, mujeres y hombres deben tener igualdad de trato, de oportunidades y de resultados, así como el acceso a los medios y recursos para su desarrollo personal. Las niñas, adolescentes y mujeres con discapacidad no deben ser tratadas con prejuicios y estereotipos de género principalmente, pues éstos limitan sus capacidades y el ejercicio de sus derechos toda vez que enfrentan una doble exclusión, una por la discapacidad y otra por el género, por lo tanto, se deben incluir en las estrategias de prevención y promoción de los derechos sexuales y reproductivos.

Las mujeres indígenas y rurales con discapacidad en todos sus ciclos de vida tienen derecho al ejercicio pleno de sus derechos individuales y colectivos que permitan la constitución de su identidad cultural y su desarrollo personal en todas las esferas de la vida comunitaria.

El Estado debe adoptar medidas inmediatas, efectivas y pertinentes para garantizar que las políticas públicas de inclusión de las personas con discapacidad promuevan la igualdad entre mujeres y hombres, implementar acciones afirmativas a favor de las mujeres con discapacidad para el logro de la igualdad de oportunidades, así como garantizar la atención con perspectiva de género, interculturalidad y discapacidad en materia de salud sexual y reproductiva. Con la finalidad de erradicar estereotipos, prejuicios y prácticas nocivas respecto de las personas con discapacidad basadas en el género, en todos los ámbitos de la vida

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

Todas las personas con discapacidad tienen derecho a la autonomía sobre su cuerpo y sobre la toma de decisiones acerca de su vida, condiciones indispensables para que una persona tenga independencia. Por lo tanto, la autonomía deberá ser posibilitada en todos los aspectos de la vida de las personas con discapacidad y en cada uno de los ámbitos donde se desarrollan, con el objetivo de llevar a cabo sus actividades de manera independiente en entornos libres de barreras culturales, físicas, de comunicación, de información, actitudinales y de todo tipo. La libre movilidad deberá ser posibilitada con la eliminación de las barreras en el acceso a los espacios públicos y privados, asimismo es fundamental el diseño de materiales, recursos y servicios accesibles.

Todas las personas tienen derecho a la integridad personal y una vida libre de violencia.

Las personas con discapacidad no deben ser expuestas a tortura y otros tratos o penas crueles, inhumanas o degradantes, ni a ningún tipo de abuso (físico, sexual, psicológico, económico y patrimonial). Las mujeres, las adolescentes y las niñas con discapacidad suelen estar expuestas a un riesgo mayor de todo tipo de violencia

(psicológica, física, patrimonial, económica y sexual) y en sus diversas modalidades (familiar, laboral y docente, en la comunidad e institucional) por cuestiones de género. La violencia que frecuentemente se presenta contra ellas es la violencia sexual que se manifiesta con situaciones de acoso u hostigamiento sexual y violaciones, que pueden provocar embarazos no deseados, infecciones de transmisión sexual, VIH y sida, así como esterilizaciones y adopciones forzadas, también pueden estar expuestas a la pornografía, y trata de persona, entre otras. Esto provoca daño emocional, físico e incluso la pérdida de la vida. Por ello, el Estado deberá poner especial atención en las niñas y mujeres con discapacidad y promover la toma de decisiones sobre su cuerpo y su bienestar para que no sean víctimas de violencia de ningún tipo. Las mujeres con discapacidad tienen derecho a no sufrir violencia obstétrica durante su atención, deberán gozar de un trato digno y respetuoso por parte del personal de salud.

El Estado debe garantizar la atención a las personas con discapacidad con pleno respeto a su autonomía y sin malos tratos o violencia. Asimismo, se deberán incluir efectivamente a las personas con discapacidad en las acciones de prevención, atención, sanción y erradicación de la violencia contra las mujeres y hombres con discapacidad en las políticas públicas y programas sociales, así como en la creación de protocolos de actuación en caso de violencia. Asimismo, garantizar que los servicios de salud sexual y reproductiva cumplan con las normas de accesibilidad universal para que la persona con discapacidad pueda aprovechar del servicio en plena autonomía, seguridad y respeto de su persona.

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

Todas las personas con discapacidad tienen derecho a gozar de libertad, esto significa que ellas y ellos tomen sus propias decisiones en cualquier ámbito de su vida, formen de manera libre y autónoma su proyecto de vida, sea a corto o a largo plazo, desarrollen libre y plenamente su potencial humano y sus habilidades, talentos, creatividad y autoestima en beneficio de su personalidad sin miedo, vergüenza, culpa, falsas creencias u otros impedimentos que las inhiban. Nadie puede interferir de manera arbitraria y abusiva en sus vidas y decisiones. Ellas y ellos deben tener las posibilidades y el apoyo de la familia y la sociedad para alcanzar estos objetivos de desarrollo humano.

La autorrealización de toda persona y de las personas con discapacidad se genera por un amplio espacio de libertad en el desarrollo de la vida privada, especialmente en la vida afectiva, sexual y familiar.

El Estado debe promover el pleno ejercicio de todos los derechos humanos y las libertades fundamentales de las personas con discapacidad sin discriminación alguna, y garantizar la existencia de políticas y programas que proporcionen herramientas para que ellas y ellos puedan tomar decisiones sobre sí mismos, así como el apoyo necesario para su desarrollo y bienestar.

De igual manera el Estado debe generar y garantizar los mecanismos pertinentes en todos los ámbitos y entornos, para que las personas con discapacidad puedan mejorar sus condiciones de vida, y en general, sean reconocidas como personas titulares de derechos humanos y como partícipes de la sociedad.

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

Todas las personas con discapacidad tienen el derecho a manifestar su identidad sexual y de género al igual que su orientación/preferencia sexual de manera libre, sin discriminación, sin violencia ni coerción y sin que ello cause algún tipo de exclusión ni obstáculo para el ejercicio de sus derechos sexuales y sus derechos reproductivos.

Nadie puede forzar u obligar a personas con discapacidad a participar en experimentos médicos o pseudo tratamientos psiquiátricos o psicológicos para definir o cambiar su identidad, orientación/preferencia sexual o de género.

Ninguna persona con discapacidad será obligada a someterse a procedimientos médicos, incluyendo la cirugía de reasignación de sexo, la esterilización o la terapia hormonal, como requisito para el reconocimiento legal de su identidad sexual o de género.

Ninguna persona con discapacidad será sometida a presiones para ocultar, suprimir o negar su orientación/preferencia sexual o identidad sexual o de género. No se podrá impedir, en ninguna circunstancia, el reconocimiento legal de la identidad sexual o de género de una persona con discapacidad.

En caso de que la persona con discapacidad decida libremente la reasignación de sexo, esterilización o la terapia hormonal, las Instituciones de salud garantizarán que tales procedimientos médicos y quirúrgicos sean eficientes, apegados a evidencia científica, libre de discriminación y con la garantía de que se respete la dignidad y la privacidad de la persona con discapacidad. Asimismo, se deben establecer programas focaliza-

dos cuyo fin sea brindar apoyo psicológico y social a todas las personas con discapacidad que se encuentren atravesando una transición o reasignación sexual o de género.

El Estado debe garantizar que el ejercicio de este derecho sea libre de presiones, condicionamiento o discriminación y tomar las medidas apropiadas para prevenir, atender, sancionar y eliminar las conductas discriminatorias.

### *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.*

Las personas con discapacidad tienen derecho a recibir una educación integral en sexualidad con perspectiva de género con irrestricto respeto de sus derechos humanos.

La educación deberá ser laica, basada en el conocimiento científico actualizado sin estereotipos ni falacias, con perspectiva de género y considerando la inclusión, diversidad sexual e interculturalidad, así como la integralidad, gradualidad y progresividad adaptada a las necesidades de las distintas etapas del desarrollo evolutivo de las personas con discapacidad y en igualdad de condiciones que el resto de las personas de la comunidad.

Las personas con discapacidad tienen derecho a recibir una educación integral e inclusiva en sexualidad que garantice la toma de decisiones libres, responsables e informadas sobre su cuerpo, identidad sexual y de género, el ejercicio de su sexualidad y la configuración de su proyecto de vida considerando los ajustes razonables. La creación de programas de orientación, educación y rehabilitación sexual y reproductiva para

las personas con discapacidad y sus familias es fundamental para su desarrollo sexual.

Las personas con discapacidad pertenecientes a pueblos y comunidades indígenas tienen derecho a que la educación integral en sexualidad sea en su lengua y con un enfoque de interculturalidad.

El Estado debe garantizar que la educación de la sexualidad para las personas con discapacidad se incluya en los programas y estrategias regulares y especiales de educación. Esta educación en sexualidad deberá ser impartida por personal con formación expresa en el tema o con capacitación acorde a las necesidades de las personas con discapacidad.

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

Las personas con discapacidad tienen derecho a recibir información científica sobre el ejercicio de su sexualidad, referente al cuerpo, a la salud sexual, al placer, al erotismo, a la reproducción, a la orientación/ preferencia sexual, a las identidades, sexual y de género, a los vínculos afectivos y la que se requiera en función de su sexualidad.

La información debe ser laica, con bases científicas, libre de prejuicios y estereotipos, con perspectiva de género y enfoque intercultural. Además, debe difundirse en las lenguas y formatos accesibles para las diferentes condiciones de discapacidad, considerando los ajustes razonables, entendidos éstos como las modificaciones y adaptaciones individuales necesarias y adecuadas para garantizar el ejercicio y el pleno goce de los derechos humanos y libertades fundamentales de las personas con discapacidad, asimismo se debe difundir

información tanto para las familias, como al personal educativo y de salud.

Las estrategias de información dirigidas a la población indígena con discapacidad deben adecuarse a sus características culturales, su lengua y su cosmovisión particular.

El Estado deberá garantizar el acceso a la información en los formatos accesibles y con el empleo de las tecnologías de la información y comunicación que se tengan al alcance especialmente por parte de los servicios educativos y de salud.

### *8. Derecho al respeto de la intimidad y la privacidad sexual.*

Las personas con discapacidad tienen derecho al respeto de su privacidad e intimidad, condiciones sin las cuales no se puede tener un desarrollo pleno y satisfactorio de la vida sexual, tienen derecho a decidir cuándo, a quién y cómo revelar información concerniente a su orientación sexual o identidad de género. Ellas y ellos deben contar con espacios personales adecuados en el seno familiar que permitan reforzar su individualidad e identidad personal para la toma de decisiones sobre su vida y sus relaciones afectivas y sexuales.

Asimismo, tienen derecho a que se resguarde su información personal en todos los ámbitos de su vida, así como al trato justo y respetuoso por parte de las familias y las personas prestadoras de servicios públicos.

Tienen derecho a decidir, cuándo, a quién y cómo revelar información concerniente a su orientación/preferencia sexual y/o identidad sexual o de género, y a la protección de sus datos contra la divulgación arbitraria o no deseada de dicha información.

El Estado tiene la obligación de proteger los datos de las personas con discapacidad y cualquier persona que tenga acceso a ella está obligada a no difundirla sin previa autorización.

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

Las personas con discapacidad tienen derecho al ejercicio de una sexualidad placentera, libre, informada y responsable, esto es fuente de una salud sexual que incide en el bienestar físico, psicológico, intelectual y emocional de las personas. El placer sexual y el erotismo, como generadores de felicidad, con fines recreativos y no exclusivamente reproductivos son elementos clave de un ejercicio pleno de la sexualidad y esto contribuye a que las personas con discapacidad puedan disfrutar del más alto nivel de salud.

Las personas con discapacidad tienen derecho a explorar su cuerpo y descubrir sus posibilidades de placer sexual, a tener encuentros eróticos con quienes deseen de forma consensuada, a decidir y ejercer las prácticas sexuales de su preferencia siempre y cuando no sean contrarias a la Ley, a elegir las diversas formas de relacionarse, y a elegir con quién compartir su sexualidad, emociones, deseos, placeres y afectos, de manera libre, autónoma y a no ser víctimas de violencia sexual, discriminación, ni coerción.

Se debe garantizar este derecho tomando medidas para respetar, promover y garantizar los derechos sexuales de las personas con discapacidad mediante programas y acciones para la orientación, consejería, educación y rehabilitación sexual con perspectiva de género e interculturalidad.

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

Las personas con discapacidad tienen derecho a recibir atención en los servicios de salud sexual y salud reproductiva de manera accesible, gratuita, respetuosa, con calidad, calidez, sin discriminación o coerción durante todo el ciclo de vida y de acuerdo con los requerimientos específicos de las mismas. La salud sexual implica el derecho a recibir orientación, consejería y recibir información en formatos accesibles de acuerdo con su discapacidad, sobre la oferta institucional disponible para su atención sobre las infecciones de transmisión sexual (ITS), VIH y sida y VPH, la prevención de embarazos no deseados ni planeados, el acceso a los métodos anticonceptivos con consentimiento informado, prevención del virus de papiloma humano, cáncer cervicouterino, mamario, testicular y de próstata, derecho a la prevención, atención y control de los riesgos y complicaciones del embarazo, parto, postparto, derecho a las técnicas de reproducción y a la interrupción legal y voluntaria del embarazo en caso de violencia sexual o cuando así lo decida la mujer, todo ello con perspectiva de género e interculturalidad.

Las personas con discapacidad incluyendo a la población indígena con discapacidad, deben ser consideradas cabalmente en las campañas de información, prevención y atención de su salud sexual y su salud reproductiva. Asimismo, que los servicios de salud cuenten con la infraestructura y equipamiento accesible, adecuado y adaptado a sus requerimientos de su discapacidad para su diagnóstico y atención oportuna. Las personas con discapacidad deben ser incluidas en las campañas de información, prevención y atención de enfermedades que comprometan su salud sexual y su salud reproductiva.

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

Las personas con discapacidad tienen derecho a decidir de manera libre, responsable e informada sobre su fertilidad y reproducción, es decir, tener o no hijas o hijos, el número y espaciamiento de estos, así como a decidir con quién relacionarse para ello, con absoluto respeto a sus derechos sexuales y sus derechos reproductivos, así como acceder a los servicios de planificación familiar y anticoncepción bajo consentimiento informado, en forma gratuita y con menores riesgos, en igualdad de condiciones. Nadie tiene el derecho de imponer sus ideas sobre la decisión de las personas con discapacidad a ejercer o no la maternidad o paternidad.

Las personas con discapacidad tienen derecho a conservar su fertilidad y a elegir el procedimiento de reproducción asistida que mejor le convenga. Las personas con discapacidad tienen derecho en igualdad de condiciones a tener información en formatos accesibles sobre la prevención de embarazos no planeados, no deseados, forzados o de alto riesgo, a solicitar la anticoncepción de emergencia o la interrupción legal del embarazo en casos de violación de manera inmediata, oportuna y diligente.

El Estado debe garantizar los apoyos necesarios para el cuidado de las hijas y los hijos de manera progresiva y al máximo de los recursos, disponiendo las medidas legales para que no sean separados de su madre o padre por motivos de discapacidad.

Asimismo, se deben garantizar la existencia de programas de educación integral accesible en sexualidad incluyentes con perspectiva de género y discapacidad, con un enfoque de derechos e interculturalidad, que faciliten información sobre salud sexual y reproductiva incluyendo el acceso a la metodología anticonceptiva y pre conceptual y a los procedimientos necesarios para la adopción.

## *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.*

Todas las personas con discapacidad tienen derecho a expresar afecto en público y en privado. Así como a establecer relaciones afectivas y sexuales sin que por ello sean importunadas, discriminadas o violentadas. Sentir y expresar afecto son aspectos fundamentales del desarrollo emocional de las personas, hacerlo en público contribuye a una cultura de convivencia armónica, de respeto y libre de violencia. Tener o no una relación de pareja, como el noviazgo o de cualquier otro tipo, deberá ser una elección tomada por las personas con discapacidad de manera libre y sin presiones. Asimismo, ellas y ellos tienen derecho a elegir casarse cuando tengan la mayoría de edad y a formar una familia si así lo desean. Todo lo anterior con pleno respeto a su orientación/preferencia sexual, identidad sexual o de género.

Las niñas, adolescentes y mujeres con discapacidad no deben ser presionadas sobre decisiones acerca del matrimonio o sus relaciones personales. El Estado debe tomar medidas efectivas y pertinentes para poner fin a la discriminación contra las personas con discapacidad en todas las cuestiones relacionadas con el matrimonio y las relaciones personales para mejorar sus condiciones y calidad de vida de este grupo prioritario, y lograr que las personas con discapacidad estén en igualdad de condiciones con las demás. Además, se deben garantizar programas que ayuden a concientizar a toda la población en la erradicación de los prejuicios que se tiene hacia las personas con discapacidad en referencia a sus relaciones interpersonales, afectivas y de convivencia.

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

Todas las personas con discapacidad tienen derecho a participar y ser tomadas en cuenta activamente en cualquier iniciativa de ley, plan o programa público que involucre los derechos sexuales y los derechos reproductivos, la sexualidad, la reproducción, la maternidad o paternidad, en las acciones contra las violencias, y en otras que impliquen su bienestar y dignidad, así como en la asignación y ejecución del presupuesto público. Asimismo, tienen derecho a asociarse con otras personas en grupos u organizaciones civiles para participar e incidir en la opinión pública, así como en las políticas públicas para que éstas sean inclusivas.

El Estado debe garantizar espacios y mecanismos para la participación, consulta e incidencia de las personas con discapacidad, en condiciones de igualdad, y para la transparencia y la rendición de cuentas.

Así, tomando en cuenta lo que establecen todos y cada uno de estos derechos, es normal que comiencen a surgir dudas sobre el cómo, llegado el momento y dependiendo de la discapacidad de su familiar o persona de cuidado con discapacidad, apoyar en la toma de sus propias decisiones. Para ello es fundamental el acompañamiento profesional con personal de salud capacitado con enfoque de discapacidad, género y derechos humanos. De esta forma es posible dialogar sobre sus dudas, inquietudes y siempre tomando en cuenta la vindicación de sus derechos. El garantizarlos y promoverlos, beneficiará y potencializará su desarrollo, así como el crear lazos para fortalecer de manera terapéutica el vínculo bajo el principio pro persona, que es buscar siempre el beneficio máximo para garantizar su derecho humano a una vida libre de violencias, discriminación, justicia y paz.

Se sugiere 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, de esta forma, obtendrá información actualizada, científica y verás sobre los derechos sexuales y reproductivos. Así mismo, es importante que cuando se de cuenta de que la información que reciba está sesgada por juicios de valor que contradicen sus derechos, sepa que es una violación a sus derechos humanos y es conveniente denunciar esto ante la Comisión de Derechos Humanos. Hay oficinas de ésta comisión en cada municipio, también puede buscarles en internet o preguntar en la instancia de las mujeres u organización de la sociedad civil que trabaje con perspectiva de derechos humanos de su localidad o estado a dónde acudir en caso de que sus derechos sean obstaculizados.

Sugerencia de video:





# Cuerpo, territorio y procesos

El cuerpo es nuestro primer territorio aprendemos a reconocerle y habitarle, a través de nuestros sentidos nos conectamos con todo lo que nos rodea, conectamos con las vivencias, reflexiones, conflictos, entorno y resistencias. Si bien cada historia y procesos se transitan de manera única, hay situaciones que son comunes y que nos unen, la forma en que vivimos cada una de ellas deja pasos y memoria en nuestros cuerpos. Cuando nacemos nos reconocen e identifican a través de él, y es él en que nuestro ser se expresa, se desarrolla, crece y aporta algo al mundo.

Uno de los principales derechos es la capacidad para poder optar, vivir y contar con las herramientas para ello. Por lo tanto, se hace necesario contar con una educación y salud sexual que permita que se viva con dignidad y bienestar, ejes centrales de los derechos humanos.

Si bien no abordaremos todos los procesos en relación a la sexualidad, si incluimos algunos que son clave en el ejercicio de la sexualidad, porque implica identificar, conocer y dar sentido a las propias necesidades desde el tema del autocuidado y el marco de respeto a las propias decisiones, la construcción social del género, la menstruación, la prevención de abuso sexual y la violencia de género, y las habilidades necesarias para la salud y el autocuidado.



# La Construcción social del género

La manera en cómo se acostumbra a ser mujer y hombre se enseña desde que nacemos, nos visten, calzan y educan formal e informalmente, en la familia, la escuela, las instituciones, los medios de comunicación y en general en todo lo que nos rodea que implica una socialización. Aprendemos que nos toca y que no con base en una característica sexual, de acuerdo con una época, cultura y sociedad en la que se nace.

Según Murillo (2000) es el conjunto de expectativas sociales que se le atribuyen a hombres y a mujeres, es decir, lo que se espera de ambos en la sociedad. Por lo tanto, el género determina en gran medida la manera de relacionarse y de actuar de los seres humanos, a través de las labores, actividades sociales que nos asignan y a modelos generalizados de ser mujer u hombre, es decir los roles y estereotipos de género, que a continuación se detallan.

## Roles de género

Determina socialmente cuales son las tareas, actividades, responsabilidades y papeles que deben cumplir las personas de acuerdo al sexo de nacimiento. De manera que se establece una diferencia entre el rol que deben cumplir los hombres y las mujeres, asignados de acuerdo a tradiciones socioculturales, las cuales en su mayoría de las veces se han encargado de colocar a las mujeres en una posición de servicio, encargada de la

crianza, la educación y los cuidados necesarios para la vida, la mayor parte de las veces con menor jerarquía y reconocimiento, mientras que al hombre en un lugar y mundo productivo, de mayor privilegio social y económico, asignando un mayor valor social a esto.

Vamos nombrando algunos de estos roles.

- *Rol productivo*: son las actividades que se realizan en el ámbito público con el objetivo de producir bienes y servicios, además de generar un ingreso económico.
- *Rol reproductivo*: actividades encaminadas a la reproducción social, tareas domésticas y de cuidado de hijos, hijas o integrantes de la familia.
- *Rol de gestión comunitaria*: labores relacionadas a la provisión y mantenimiento de recursos escasos para el consumo colectivo, como por ejemplo el agua, la educación, etc.
- *Rol de política comunitaria*: consiste en un rol de liderazgo a nivel comunitario. Por lo general, debido a las desigualdades de género, los hombres son quienes ocupan mayores puestos de poder o estatus.
- *Triple rol*: es la realización simultánea de actividades que corresponden al rol productivo, reproductivo y comunitario. Lo que ocasiona una sobrecarga de trabajo y por lo tanto, puede traer consecuencias a la salud física y psicológica. Comúnmente, las mujeres se ven obligadas a realizar un doble e inclusive, un triple rol.

Tradicionalmente se ha asignado a las mujeres aquellos roles que se concentran en el ámbito privado (es decir la casa y lo familiar), limitado en gran medida en su desarrollo personal y profesional, pues al ser catalogadas como las principales encargadas del cuidado del hogar y de los hijos e hijas, les resulta difícil el poder acceder en el ámbito público.

En repetidas ocasiones, las mujeres que sí pueden ejercer en espacios públicos, muchas veces su desenvolvimiento se ve obstaculizado por el triple rol, pues se ven obligadas en hacerse cargo de múltiples actividades no remuneradas, lo que, de nuevo, las coloca en una posición inferior. Toda esta condición se refuerza aún más a través de los estereotipos de género.

## **Estereotipos de género**

Son el conjunto de creencias que se consideran apropiadas para lo masculino y lo femenino, de esta manera un estereotipo es un perjuicio.

Los estereotipos de género pueden provocar un trato desigual e injusto hacia una persona o un grupo por razones de género, es por ello por lo que pueden resultar dañinos, pues al marcar ciertas pautas comportamentales y actitudinales, no permiten que las personas expresen de manera libre sus opiniones, emociones y expresiones con total libertad.

Si bien es cierto, esto afecta en gran medida a las mujeres, sin embargo, los hombres no están exentos de sus consecuencias negativas. Por ejemplo, es bastante común que a las personas del género masculino se les prohíba expresar sus emociones y sentimientos, bajo el argumento de que no es “apropiado” para ellos. Otra

ejemplificación en torno a lo femenino es que se las concibe como seres dependientes, delicadas y pasivas.

### ***¿Cómo erradicar los estereotipos de género en los y las adolescentes?***

A pesar de que estos elementos se encuentran prácticamente en todas partes y muchas veces de formas muy sutiles, es importante señalar cuales son los estereotipos de género, con la finalidad de que ninguna persona se sienta discriminado o discriminada, y con ello que todas y todos nos percibamos iguales y valorados:

- *Señalarlo*: las redes sociales, la televisión, los anuncios, las películas, etc., están llenas de estereotipos de género negativos. Se debe de señalar y hacer notar al adolescente cuáles son estos. Un ejemplo muy claro son los anuncios de juguetes infantiles, en donde se muestra a los niños jugando con carritos, herramientas, muñecos de acción, etc., y en el caso de las niñas se utilizan aquellos juguetes que tienen que ver con el rol reproductivo, como muñecas, bebés, utensilios de cocina, entre otros. De igual forma, se les debe explicar que no importa el sexo o género al que pertenecen para elegir cuales son los juguetes que quieren para sí mismos o mismas.
- *Promover el respeto hacia la identidad de género*: es recomendable educar al o la joven dentro de un espacio seguro, en el que se sientan libres de expresarse, sin importar cuales son los estereotipos, normas o expectativas que la sociedad establece. Además de tener la libertad de ser ellos mismos o ellas mismas, también promoverá que vean con normalidad a cualquier otra persona que no encaje dentro de lo masculino o lo femenino.
- *Romper con los estereotipos de género*: si él o la adolescente quiere realizar cualquier cosa que no

esté asociado a su género, es pertinente invitarlo o invitarla a que lo haga, no se debe de limitarlos o limitarlas a expresar su identidad y gustos.

A la hora de hablarles de roles y estereotipos de género, es sumamente importante explicarles que tanto mujeres como hombres tenemos un papel importante dentro de la sociedad, y que, por lo tanto, nuestro sexo y género, no deben de convertirse en un impedimento para nuestro desarrollo profesional y personal, todo esto bajo un enfoque de derechos humanos.

***Pero ¿Por qué es tan relevante?, a continuación, se describirán algunos ejemplos:***

- Les ayudará a establecer relaciones seguras, saludables y positivas con las personas de su entorno, esto incluye amigos, amigas, familiares, pareja, docentes, comunidad, etc.
- Entenderán que nadie debe de cometer actos que vulneren su bienestar por razones de género.
- Específicamente en las niñas y adolescentes promoverá su empoderamiento.
- Ayudará a eliminar la discriminación por razones de identidad de género u orientación sexual.
- Contribuirá a la erradicación de estos mismos roles y estereotipos de género, ya que estos elementos obstaculizan el libre desarrollo de los seres humanos.
- Como anteriormente se ha estado mencionando, las desigualdades de género son capaces de originar grandes afectaciones a la población en general, pero principalmente en mujeres. Esto último se ve reflejado a través de conductas discriminatorias y/o violentas, en el siguiente apar-

tado se profundizará en una de las principales formas de violencia que afecta a mujeres, niñas y adolescentes.

A continuación, presentamos estas imágenes informativas sobre el Modelo Holónico de la Sexualidad y Educación Integral en Sexualidad, así como enlaces de videos para un mejor entendimiento de este proceso que vincula a niñas, niños, adolescentes, jóvenes, sus familiares, comunidad, escuela y en general a la sociedad. Dicha información está basada en el Curso sobre Educación Integral en Sexualidad para comunidades Educativas de la Secretaría de Educación Pública del Gobierno de México 2022:

# MODELO HOLÓNICO DE LA SEXUALIDAD

Las ilustraciones y el concepto gráfico son autoría de María Lumbreaas @la\_lumbreaas

A partir de estudios desde la psicología y la sexualidad, como los desarrollados por Rubio (1994) surge el **Modelo Holónico de la Sexualidad** (holon en griego quiere decir "todo") o potencialidades sexuales para referirse a las **partes constituyentes de la sexualidad humana que se afectan y relacionan entre sí en múltiples formas**, ya que el actuar de cada parte depende de los otros elementos del sistema.

Se identifican cuatro potencialidades de la sexualidad que, en la biografía de cada persona, tiene un desarrollo individual.

Modelo Holónico de la Sexualidad o potencialidades sexuales



Da clic en cada holón para conocer más.

SIGUIENTE →

Da clic para continuar.

# CONSTRUCCIÓN SOCIAL DE LA SEXUALIDAD

## Subsistemas que influyen en la Sexualidad

Sin embargo, es importante considerar que este Modelo Holónico de la Sexualidad **tiene lugar dentro del complejo orden social** por lo que, de acuerdo con Jeffrey Weeks (1998), existen **cuatro subsistemas o factores más que influyen en la sexualidad**.



← ATRÁS

Da clic para regresar.

▶ INICIO

Da clic para ir a inicio.

Da clic en cada subsistema para conocer más.

### 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 reproducimos, 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 sociedad.



### Reglamentaciones sociales

Varian 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.



## EFECTOS DE UNA EDUCACIÓN INTEGRAL EN SEXUALIDAD

**EDU SEX**

- ELIMINA IDEAS EQUIVOCADAS
- MEJORA LA COMUNICACIÓN
- DESARROLLA COMPETENCIAS
- DESARROLLA EL SENTIDO CRÍTICO
- CONSOLIDA VALORES Y ACTITUDES

## 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 desachar para poder hablar de sexualidad con las y los adolescentes. No existe base científica para sostener esta afirmación. Lo que se ha demostrado es que **NO adelanta el inicio de la vida sexual, sino que incluso puede llegar a retrasarla**. Todo lo contrario, una correcta revisión de mitos sobre el tema muestra que la educación sexual retrasa el inicio de las relaciones sexuales y reduce los embarazos no planeados (UNFPA, 2010).

### ES FALSO QUE...

Las y los adolescentes son víctimas de sus hormonas y no pueden controlarse

Este mito confunde 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 los cambios físicos que producen) e incluso podrían tener reacciones inesperadas (como la presencia de erecciones matutinas y masturbaciones nocturnas en los hombres, pero **forman parte natural de este proceso de crecimiento**). Por ello es importante que conciben lo que está pasando en esos momentos en su cuerpo y experiencia corporal, y se les apoye para que se sientan cómodos y cómodas con esos cambios que, al irlos conociendo poco a poco, logran estabilidad.

### ES FALSO QUE...

Las y los adolescentes son inmaduros y por tanto no saben decidir sobre su sexualidad

Algo que es importante recordar es que el nivel de madurez y responsabilidad varía principalmente por el tipo de educación y experiencias que se han tenido. Las y los adolescentes pueden tomar decisiones en mejores condiciones de educación, seguridad, libertad y responsabilidad de acuerdo con su momento vital siempre que accedan la formación necesaria. Las y los adolescentes tienen derecho a decidir de forma libre sobre su sexualidad, respetándose sus decisiones en tanto a su cuerpo y vida sexual, como madres y padres si pueden ofrecerles o acercarse información científica, confiable y clara para que tomen las mejores decisiones sobre su sexualidad.



La Educación Integral en Sexualidad se acompaña del desarrollo de habilidades socioemocionales 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 (INECIS, 2000). Además, poseer 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, todos ellos 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

De esto sobre la imagen.

Consulta el video "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.




Las ilustraciones y el concepto gráfico son autoría de María Luján García (EIS, LujánGarcía)

## 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) puede levantarse 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) (EIS, 2018).



Las ilustraciones y el concepto gráfico son autoría de María Luján García (EIS, LujánGarcía)

## 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 creencias 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.



Las ilustraciones y el concepto gráfico son autoría de María Luján García (EIS, LujánGarcía)

## 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, prerrogativas para lograr y mantener relaciones sociales y sexuales consensuadas, sanas y equitativas" (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, 2019).



Las ilustraciones y el concepto gráfico son autoría de María Luján García (EIS, LujánGarcía)

Sugerencias en internet:  
[http://construyet.sep.gob.mx/docs/EISyG\\_mitos-y-realidades.pdf](http://construyet.sep.gob.mx/docs/EISyG_mitos-y-realidades.pdf)  
 Sugerencias en youtube:



La ES 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, 2018).

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.

De: Educación Sexual y el consentimiento gráfico para alumnos de Terapia Conductual (Eva, Lombardi).



## 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

Ahora, un tema que las mamás en Choix compartieron con preocupación, fue cómo abordar el periodo de la menstruación con sus hijas con discapacidad. A modo de referencia, se les preguntó cómo es que ellas aprendieron sobre este proceso natural en sus vidas, a lo cual señalaron que varias de ellas no tuvieron ningún tipo de información al respecto, incluso, era mal visto preguntar sobre ello. También, hubo quienes en su familia se habló abiertamente sin problema. Es importante rescatar de nuestras vivencias cómo es que aprendimos sobre los procesos naturales de nuestros cuerpos, lo que nos hubiese gustado saber y cómo.

Desde ese sentir, podemos incorporarnos y prepararnos para aprender más sobre la menstruación, sus implicaciones en la vida cotidiana de las niñas y adolescentes con discapacidad y los productos para captar la sangre menstrual.

# La Menstruación

El ciclo de vida hace referencia al proceso de crecimiento y desarrollo que por el que atraviesan las personas, los ciclos y procesos son comunes a todo mundo, no se detienen, aun si no se cuenta con la información necesaria para su mejor vivencia estos siguen andando. El contar con acompañamiento, conocimientos y promoción de habilidades hace la diferencia en el transcurrir de muchos procesos, y lo que respecta a las niñas y jóvenes les prepara para entender y vivir de una manera más natural y sin tantos conflictos ciertos procesos, y afrontar situaciones de riesgo y/o vulnerabilidad. Uno de estos procesos es la menstruación.

Para muchas mujeres, la menstruación es el inicio de la pubertad, esta ocurre aproximadamente entre los 9 y 15 años. Las niñas, adolescentes, jóvenes y mujeres con discapacidad enfrentan aún más dificultades para vivir su menstruación de manera libre y digna, debido a que sufren un doble estigma que se debe tanto a las normas sociales sobre el género y la menstruación como al hecho de padecer una discapacidad.

Es recomendable que se les explique este tema previamente antes de que este proceso ocurra.

Para explicar la menstruación, es importante mencionarles que es un hecho completamente normal y natural del desarrollo físico de las niñas y que no deben sentir vergüenza por ello. Otro aspecto fundamental es predisponer un ambiente libre de prejuicios, lleno de apoyo y confianza, para que les sea completamente sencillo el acercarse a hablar y resolver todas sus dudas.

Para que la explicación sea más sencilla se puede tomar como apoyo el uso de imágenes, dibujos, videos, etc.

Ahora bien ¿Qué es la menstruación? La menstruación es el sangrado vaginal que se produce una vez al mes. Se le llama menarquia a la primera vez que esto ocurre en la vida de la mujer.

Todos los meses, el cuerpo de la mujer se prepara para un posible embarazo, es decir que se va formando un colchoncito de sangre sobre el endometrio, que se forma cada mes sobre las paredes del útero, para recibir al cigoto, que es la unión del óvulo fecundado por el espermatozoide. Si esto no ocurre, el óvulo que se desprende del ovario, baja hasta el útero, se desprende el colchoncito que reposaba en el útero y surge el sangrado menstrual que sale del cuerpo a través de la vagina. La duración de la menstruación por lo general es de 2 a 7 días, cabe destacar que esto puede variar en cada mujer, ya que todos los cuerpos son distintos.

Ahora bien, en cuanto al **ciclo menstrual** este comprende más allá de la menstruación, está relacionado con la sexualidad de las mujeres y se divide **cuatro fases**:

- 1. Fase menstrual:** es el desprendimiento del endometrio del útero y sale en forma de sangre.
- 2. Fase preovulatoria:** dentro de esta fase madura otro óvulo dentro del ovario.
- 3. Fase ovulatoria:** el óvulo sale del ovario.
- 4. Fase premenstrual:** cuando el óvulo va camino al útero.

En cada fase el flujo vaginal cambia de color y textura (de líquido a espeso).

El ciclo menstrual está relacionado con todo el cuerpo y cambios hormonales. Es por ello por lo que antes y durante la menstruación suelen aparecer granos en la cara, hinchazón en el abdomen y pechos, sensación de

cansancio, etc. La duración del ciclo menstrual es de aproximadamente 28 días, de igual forma, esto es diferente en cada mujer, algunas tienen ciclo entre 24 y 35 días.

Otro punto relevante es el ciclo menstrual regular e irregular. Si el patrón de tu regla presenta variaciones significativas como durar más de 7 días, ocurrir en intervalos menores de 21 días, sangrado intermenstrual o flujo superior a los 80 ml diarios, se considera una menstruación irregular.

### *Productos para el periodo menstrual:*

Como previamente ya se ha mencionado, la menstruación es un proceso diferente en cada mujer, esto también es igual en cuanto al uso de productos para el periodo menstrual. Cada mujer tiene total libertad de elegir el producto con el que más se sienta cómoda y el que más se adecue a sus necesidades, según sus actividades diarias, sangrado, etc. Algunos ejemplos de estos son:

**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 de 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



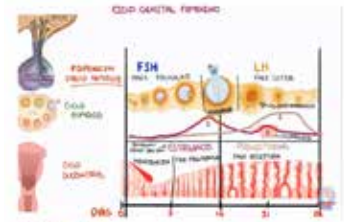
Hablar de menstruación a mi hija con discapacidad



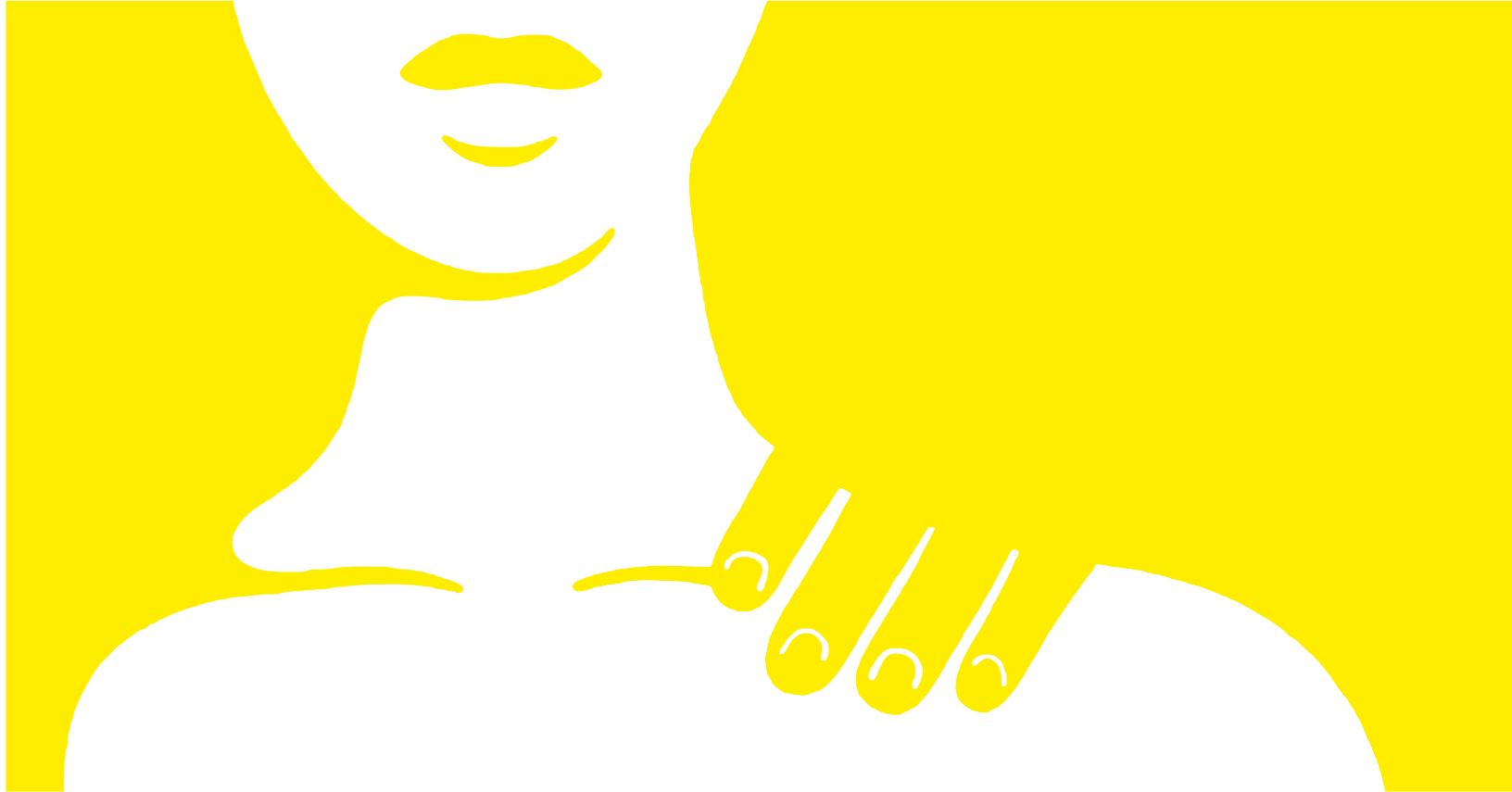
Autismo y menstruación con Oscar Ordoñez



¿Qué es la menstruación y por qué es importante hablar de ella?



Fisiología del Ciclo Sexual Femenino: hormonal, ovárico y uterino. #ENARM



# Violencia sexual

Para poder hablar de violencia sexual, primero tenemos que definir el término y desglosar los diferentes tipos de violencia que presentan las infancias, adolescentes y jóvenes con discapacidad.

Según la OMS (2013) la violencia es:

***El uso deliberado de la fuerza física o el poder ya sea en grado de amenaza o efectivo, contra uno mismo, otra persona o un grupo o comunidad, que cause o tenga muchas probabilidades de causar lesiones, muerte, daños psicológicos, trastornos del desarrollo o privaciones (p.5).***

Agregando a lo anterior, la primera forma de violencia que encontramos es la discriminación, hombres y mujeres con discapacidad viven diversas formas de violencia -incluyendo amenazas, intentos, violencia física real, así como relaciones sexuales no deseadas-. Es una realidad que esto afecta a ambos sexos, sin embargo, las mujeres y niñas con discapacidad son el grupo más vulnerable ante estas situaciones, incluso, lo viven con mayor frecuencia.

Ahora bien, definiendo la violencia sexual, es todo acto que se da por medio de la violencia psicológica, física o moral, con la finalidad de imponer una conducta sexual no deseada en contra de la voluntad de la víctima (OMS, 2013).

Este tipo de violencia está vinculada a las relaciones desiguales de poder por motivos de género, donde las mujeres son la población más afectada y vulnerada.

Como ya se ha mencionado, tanto hombres como mujeres son propensos a sufrir cualquier tipo de violencia, no obstante, las mujeres, adolescentes y niñas son más propensas a sufrirla, agregando a ello que la discapacidad incrementa aún más los niveles de violencia y abuso.

Nosek *et al.* (2001) probaron que las mujeres con discapacidad experimentan altos niveles de abuso emocional, físico y sexual. Las razones que explican esto son:

- Mayor grado de dependencia para su cuidado.
- La negación de sus derechos humanos, vinculada a las desigualdades de género y la desvalorización sociocultural del rol de la mujer y de las discapacidades. Esto puede ocasionar en ellas una baja autoestima y autoimagen.
- La mínima o inclusive nula educación sobre la sexualidad.
- Aislamiento social y mayor riesgo de manipulación.
- Desamparo físico y vulnerabilidad en lugares públicos.
- La falta de atención ante esta problemática.

Otro factor relevante tiene relación con el proceso de denuncia ante los casos de agresión, pues en reiteradas ocasiones los casos terminan siendo impunes, debido a la escasa preparación en enfoque de derechos humanos y perspectiva de género de las personas encargadas de los servicios de salud, del ministerio público, de docentes, de la comunidad y de la población en general, contribuyen en gran medida a la normalización y ocultamiento de esta problemática. No obstante, siempre se debe ofrecer apoyo a la persona en caso de que decida realizar una denuncia ante las autoridades.

Cabe destacar que la mayoría de estos riesgos están estrechamente relacionados con el hecho de vivir en situaciones de sobreprotección familiar, infantilización, negación de su sexualidad, además del fomento de los estereotipos, normas y roles de género.

Para dejar más en claro que es la violencia sexual, a continuación se describen las tres principales formas en las que se presenta:

**Violencia/asalto sexual:** actos de carácter sexual no deseado como besos, caricias, tocamientos, penetración o introducción de dedos u objetos en la vagina, boca o ano.

**Explotación sexual infantil:** es el obtener ganancias económicas o cualquier otro beneficio por medio del adueñamiento del cuerpo de un menor de edad.

**Abuso sexual:** es un delito por parte de una persona superior ya sea por edad, posición de autoridad (docente, médico, cuidador, etc.). La principal característica de esta violencia es el aprovechamiento de las condiciones que tiene el agresor sobre la víctima para cometer el delito sexual.

A continuación, se desglosa y se dará mayor énfasis en la prevención y atención de este delito.

NO  
ES  
NO



# Prevención y detección del abuso sexual

De acuerdo con National Center of Child Abuse and Neglect (1981) define el abuso sexual infantil como aquellos contactos e interacciones que son realizados por una persona hacia un niño con la intención de estimularse sexualmente. Este puede ser cometido tanto por adultos como por menores de edad, de esta manera el abuso se da cuando el agresor o la agresora es significativamente mayor al niño o la niña, o cuando este se encuentra en una posición de poder o control sobre él o la menor.

Es fundamental resaltar que el abuso puede ser con o sin contacto físico, existen casos en los cuales no existe ningún tipo de tocamiento. A continuación, se describirán estas dos formas distintas:

## **1. Por contacto físico:**

*Violación:* penetración en la vagina, ano o boca, por medio del pene, objetos, dedos, etc.

*Caricias:* es el tocamiento de los genitales, también es importante destacar que se debe de poner atención a las caricias malintencionadas a cualquier parte del cuerpo. Asimismo, esto incluye el forzamiento a la masturbación.

Contacto genital oral.

## **2. Sin contacto físico:**

Propuestas verbales de actividad sexual explícita.

*Exhibicionismo:* acto de mostrar los órganos sexuales

Obligar a los y las menores a ver actividades sexuales de otras personas, por ejemplo, la pornografía.

*Miradas lascivas:* Miradas que incomodan, agreden emocionalmente

Comentarios no solicitados

Por ello, es muy importante que los niños y las niñas conozcan cuales son las partes privadas de sus cuerpos y explicarles sobre el consentimiento, sobre límites, cuando y en qué lugares pueden ser tocados de sus genitales. También sobre los secretos buenos y los secretos malos. Para que las niñas y niños aprendan de forma lúdica sobre sus partes privadas, puede apoyarse con muñecas, muñecos, dibujos, canciones, o videos.

De igual manera, se les debe de hablar acerca de la forma de tratar e interactuar con extraños, inclusive con personas cercanas, como sus familiares, amigos, amigas, personal de salud, docentes, compañeros/as del aula, vecinos/as, o cualquier otra con la que tenga una relación previa, de esta manera entenderán que el abuso puede provenir de cualquier persona. Así, les será más sencillo identificar situaciones de abuso, cómo negarse a dichas circunstancias, inclusive el cómo reportarla con alguien de confianza.

La falta de información y desconocimiento sobre la sexualidad les imposibilita el distinguir las conductas de abuso sexual, agregando a ello que si no perciben una red de apoyo de confianza, les será sumamente difícil compartir este tipo de situaciones.

En familia, pueden acordar palabras, movimientos, gestos o sonidos de alerta cuando algo causa incomodidad. Por ejemplo: Utilizando muñecos que son de su agrado y uno que represente a la persona agresora, pueden interpretar una escena de incomodidad, puede ser un beso en los labios, tocamiento de partes

privadas, etcétera. Al unísono, las personas gritaran ¡NO! Haciendo un movimiento brusco con la mano, alejando al muñeco preferido del que sería el villano. Esto hasta que quede asentada la frase con el gesto. De esta forma tendrán un código entre la familia que pueden hacer del conocimiento de las personas alrededor, como maestras, maestros, personal de salud, para que sepan el significado de esta palabra clave.

Sugerencia de video:



### **Señales de alarma:**

Que las niñas, niños, adolescentes y jóvenes conozcan sus partes privadas, palabras clave que pueden decir si algo les incomoda es fundamental para que puedan dar señales de alerta en caso de ser víctimas de violencia sexual en su contra. Algunos comportamientos asociados con el abuso sexual son:

**Psicológicos:** ansiedad, miedo, depresión, alteración del sueño y de la alimentación, desconfianza, trastorno por estrés postraumático, sentimientos de culpa, vergüenza.

**Físicos:**

- Dificultad para caminar y sentarse.
- Alteración en el área genital como dolor, infecciones, hemorragias, hematomas. Además del tracto urinario.
- Embarazo
- Infecciones y enfermedades de transmisión sexual.

**Conductuales:**

- No quiere ir al lugar donde pudo haber sido agredido (como la escuela).
- Rechazo por subirse al coche o transporte si sabe que va a un lugar determinado.
- Rechazo a objetos o elementos que lo hayan rodeado durante el o los abusos.
- En la noche tiene pesadillas.
- Pierde el control de esfínteres cuando ya lo había consolidado.
- Rechazo repentino hacia una persona o lugar.
- Masturbación compulsiva.

**Cognitivos:** retrasos en el desarrollo, en el aprendizaje, déficit atencional, bajo rendimiento académico.

### **Regresiones:**

- Se comporta de pronto como una persona de menor edad.
- Retroceso en el desarrollo (en lenguaje, por ejemplo).
- Pérdida de interés en algo que le gustaba hacer (pintar, leer, ver alguna serie).

### **Señales físicas somáticas (que persisten tras un chequeo médico):**

- Presenta dolor de cabeza o de estómago constante.
- Manifiesta ganas de vomitar.
- Tiene falta de apetito o compulsión a la comida.
- Conducta de masturbación compulsiva.

### ***Puntos clave para la atención a víctimas de abuso:***

Crearle al niño a la niña al momento de relatar su experiencia y no poner en duda lo que esté contando, para ello es importante decirle que se cree en su relato.

- Animarle a que hable de lo que le ha pasado sin necesidad de forzarlo o hacerlo sentir interrogado, ya que se le debe de dar tiempo para ello. Del mismo modo, es primordial no hacerlo sentir culpable por lo ocurrido.
- Aceptar y validar las emociones y sentimientos del o la menor.

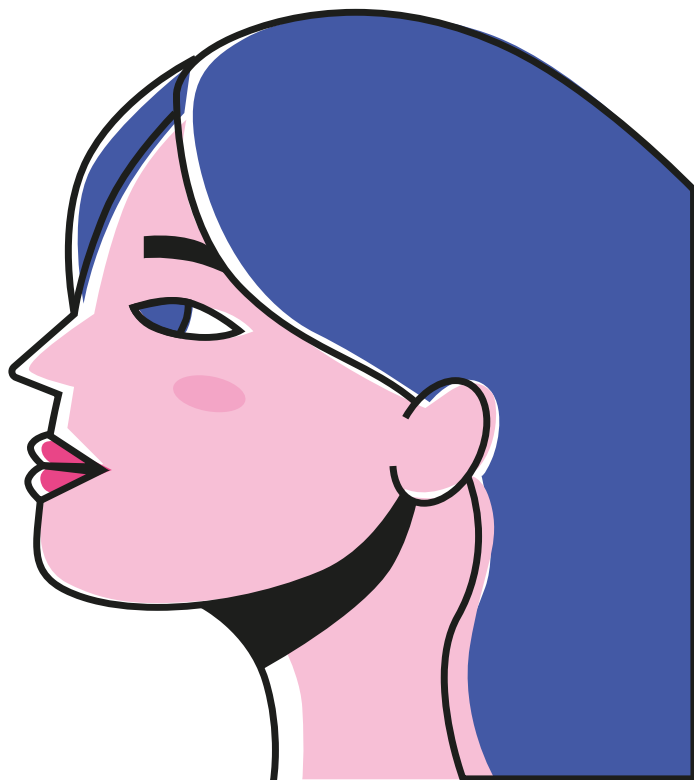
- Tener una actitud empática
- No realizar juicios de valor respecto a lo que está diciendo
- De manera inmediata se deben de implementar las medidas de protección necesarias que garanticen la detención del abuso, además de acudir a las instituciones pertinentes como lo son el ministerio público y servicios de salud.
- A pesar de que no se tenga total certeza de lo ocurrido, se debe de validar el relato del infante, y estar alerta ante los indicios o sospechas. De la misma forma, el abuso debe de ser notificado aun cuando no haya lesiones físicas y/o psicológicas.

Tomando en cuenta la **NOM046**, algunos criterios de urgencia para los casos de abuso sexual infantil son:

- Cuando el o la menor convive con su agresor/a, o que tenga contacto.
- Si hay amenazas por parte del abusador/a.
- Cuando hay gravedad de lesiones físicas y/o emocionales.

La violencia sexual contra menores de edad es un delito grave que se persigue de oficio, es decir, aunque sea la voluntad o no familiares directos de denunciar el crimen, la Fiscalía General del Estado a través del Ministerio Público, tiene la obligación de investigar el delito y fincar responsabilidades.

Recuerde que para cualquier situación deberá llamar al 911 para que quede antecedente y reporte de los hechos. Allí mismo podrán informarle sobre a dónde acudir. También, es importante que sepa que en cada municipio existe el Sistema Municipal de Protección a Niñas, Niños y Adolescentes, la Procuración de Justicia para menores, el Sistema DIF, entre otras instituciones que le pueden proporcionar información y acompañamiento psicológico, jurídico, médico y de trabajo social. Todos estos servicios son completamente gratuitos.





# Autocuidado

El autocuidado es considerado la capacidad de las personas para cuidar de sí mismas, de su salud en prácticas habituales como la alimentación, higiene, resolución de problemas, actividad física, etc. todo esto sin contar con la necesidad de un profesional de la salud o de su cuidador/a. Esto le permite a la persona conseguir un estado de bienestar.

Es por ello la importancia del autocuidado en jóvenes con discapacidad, pues la toma de decisiones en cuanto al mantenimiento de su salud les permitirá concebirse como seres autónomos, íntegros y con niveles altos de bienestar, además de trabajar en su área afectiva, física y social.

De acuerdo con Dorothea Orem (1983) explica el autocuidado desde distintas dimensiones:

- 1. Física:** alimentación adecuada, vestimenta e higiene personal.
- 2. Psicológica:** estados emocionales y bienestar psicológico
- 3. Social:** relaciones interpersonales

De esta manera, el autocuidado al estar ligado estrechamente con la calidad de vida, se relaciona con la auto-determinación del o la adolescente con discapacidad, esto quiere decir que aprenderá a cómo elegir, saber lo que quiere y las maneras de cómo conseguirlo. Otro punto relevante es que esto es un proceso de aprendizaje continuo, por lo cual, es necesario explicarles esto de manera detallada y constante, y sobre todo, estableciendo una relación con su sexualidad. Esto promoverá la independencia de los y las jóvenes con discapacidad.

Resulta relevante mencionar el autocuidado psicológico, ya que este comprende términos como el autoconcepto, autoestima y autocontrol. Esto facilitará un adecuado desarrollo personal:

**Autoconcepto:** es el reconocimiento de sí mismo, el cual permite identificar nuestras habilidades y debilidades.

**Autoestima:** es la valoración que toda persona tiene de ella misma. La autoestima nace del autoconcepto, en reiteradas ocasiones se forma a partir de las opiniones de los demás hacia nosotros.

**Autocontrol:** es la capacidad de trabajar con el control de las emociones, lo cual está vinculado directamente con las conductas, toma de decisiones y actitudes.

Buenas prácticas en el autocuidado: al comprender todos los aspectos importantes que abarca el autocuidado para el desarrollo personal de los y las adolescentes, es fundamental fomentar prácticas de autocuidado que realmente contribuyan en su bienestar, salud física y emocional. Algunos ejemplos para promoverlo en ellos y ellas son:

- Enseñarles cómo llevar una alimentación balanceada y saludable.
- Explicarles los hábitos de higiene personal: lavado de manos y uñas, baños diarios, higiene en las zonas genitales, cepillado de dientes, etc.
- Promover el establecimiento de relaciones sociales sanas. En donde a los y las adolescentes con discapacidad se les trate con respeto y sin discriminación.

- Trabajar en conjunto con ellos el desarrollo de un buen autoconcepto y una alta autoestima, por medio de la identificación de sus propias fortalezas y debilidades, hacerles sentir queridos/das en un ambiente de confianza, sin la necesidad de sobreprotección.

Promover y ejercer el autocuidado es una forma de Buentrato. Para poder compartir el autocuidado a nuestras hijas, hijos, familiares o personas a nuestro cuidado con discapacidad, es indispensable que vean en nosotras y en nosotros un ejemplo a seguir. El acompañamiento terapéutico es fundamental para nuestro desarrollo emocional, nos proporciona herramientas de inteligencia emocional que nos apoyan en tomar decisiones de forma asertiva, a contribuir de forma benéfica en la vida de las personas con discapacidad a nuestro cuidado y tutoría. El buscar y tener apoyo psicológico contribuye en nuestro quehacer y causa eco en nuestras dinámicas familiares, laborales y comunitarias. El Buentrato comienza desde uno mismo, una misma y en esa medida bientratamos a nuestros seres queridos y al mundo que nos rodea.

Se sugiere buscar:

Cultura del buentrato, Fina Sanz.



## Recomendaciones

- Que las madres y padres tengan el conocimiento para explicar con naturalidad las partes del cuerpo a NNAJ
- Que las madres, padres y personas cuidadoras ofrezcan, den y/o adecuen la privacidad de NNAJ
- Que las madres, padres y personas cuidadoras enfatizar que el cuerpo sólo puede ser tocado en momentos y lugares específicos.
- Que las madres, padres y personas cuidadoras permitan que NNAJ tome sus propias decisiones, así expresan los deseos y necesidades de cada uno o cada una.
- Que las madres, padres y personas cuidadoras faciliten oportunidades para tener relaciones personales.
- Que las madres, padres y personas cuidadoras eviten esparcir estigmas y mitos sobre NNAJ con discapacidad.
- Que las madres, padres y personas cuidadoras ante denuncias de agresiones y/o abusos sexuales siempre crean la versión del NNAJ.
- El autocuidado psicoemocional es importante por eso te recomendamos asistir (Crear en caso de que no exista) a grupos de apoyo para padres y madres de NNAJ con discapacidad.
- Generar estrategias que promuevan el respeto a la diferencia, a la diversidad e igualdad de género.

Si tienes alguna sugerencia para fortalecer esta Guía, por favor envíala a las redes sociales de la Secretaría de las Mujeres del Gobierno del Estado de Sinaloa. Todo lo que sume, adelante.

## Fuentes

<https://www.familiaysalud.es/podemos-prevenir/otras-medidas-preventivas/maltrato-infantil/la-discapacidad-y-el-abuso-sexual>

<https://www.yotambien.mx/notas/ninos-con-discapacidad-intelectual-como-detectar-que-han-sufrido-de-abuso-sexual/>

<https://repository.libertadores.edu.co/bitstream/handle/11371/1660/arevalosandra2017.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

<https://plenainclusioncv.org/wp-content/uploads/2020/05/Guia-menstruaci%C3%B3n.pdf>

[https://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S1139-76322017000300005&script=sci\\_arttext&lng=pt](https://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S1139-76322017000300005&script=sci_arttext&lng=pt)

<https://repository.libertadores.edu.co/bitstream/handle/11371/1660/arevalosandra2017.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

[http://repository.ucc.edu.co/bitstream/20.500.12494/43315/2/2022\\_primeros\\_auxilios\\_psicologicos.pdf](http://repository.ucc.edu.co/bitstream/20.500.12494/43315/2/2022_primeros_auxilios_psicologicos.pdf)

[https://wiki.ead.pucv.cl/images/8/88/Apoyos\\_para\\_el\\_autocuidado\\_en\\_adultos\\_con\\_discapacidad\\_intelectual\\_2021.pdf](https://wiki.ead.pucv.cl/images/8/88/Apoyos_para_el_autocuidado_en_adultos_con_discapacidad_intelectual_2021.pdf)

<https://campusgenero.inmujeres.gob.mx/glosario/terminos/roles-de-genero>

<https://www.unicef.org/lac/ninos-ninas-y-adolescentes-con-discapacidad>

<https://www.un.org/development/desa/disabilities-es/>

Educación integral en sexualidad para las comunidades educativas, SEP, 2022.







# ¿CÓMO Le explico?



Guía para madres y padres sobre la Salud Sexual y Reproductiva en niñas, niños, adolescentes y jóvenes con discapacidad.



**SINALOA**  
GOBIERNO DEL ESTADO

**SEMujeres**  
SECRETARÍA DE LAS MUJERES

**FOBAM**  
Formación y Promoción de las Mujeres