

LA SEXUALIDAD

A LO LARGO DEL TRANCURSO
DE LA VIDA



**Para Niños Y Adolescentes
con Discapacidades Del Desarrollo**

Manual de instrucciones para personas con discapacidades del desarrollo y para los padres de
FAMILIA O CUIDADORES DE DICHAS PERSONAS

Especial gracias a la Vida la Educación Holística de la Sexualidad para
Niños con Incapacidades de desarrollo Consultores Pone panel

Nila Benito

Florida Developmental Disabilities Council &
Florida Center for Inclusive Communities

Herman Travis Fishbein, Ed.D

UM-CARD

Cary Hepburn

Juvenile Welfare Board

Karen Higgins

PARC

Matthew P. Janicki, PhD

Center on Intellectual Disabilities
University at Albany

Peggy Johns

Pinellas County Schools

Philip McCallion, PhD

School of Social Welfare
University at Albany

Terry Millican

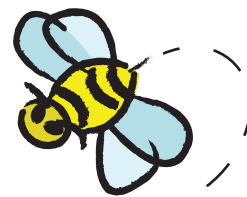
Florida Developmental Disabilities Council

Virginia Wart

Paul B. Stephens School

Debora Wichmanowski

Chasco Elementary School



LA SEXUALIDAD A LO LARGO DEL TRANSCURSO DE LA VIDA

Por: DiAnn L. Baxley and Anna L. Zendell

**/ EDUCACIÓN SOBRE SEXUALIDAD PARA NIÑOS Y ADOLESCENTES
CON DISCAPACIDADES DEL DESARROLLO**

**MANUAL DE INSTRUCCIONES PARA PERSONAS CON DISCAPACIDADES DEL
DESARROLLO Y PARA LOS PADRES DE FAMILIA o CUIDADORES DE DICHAS
PERSONAS**

Primera edición 2005



Patrocinado por la Administración de Discapacidades del Desarrollo de la Secretaría Federal de Salud y Servicios Humanos y The Florida Developmental Disabilities Council, Inc.



FLORIDA DEVELOPMENTAL DISABILITIES COUNCIL, INC.

Para conseguir más ejemplares de «Educación sobre Sexualidad para Niños y Adolescentes con Discapacidades del Desarrollo: Manual de Instrucciones para Personas con Discapacidades del Desarrollo y para los Padres de Familia y Cuidadores de Dichas Personas», comuníquese con:

Florida Developmental Disabilities Council, Inc.
124 Marriott Drive, Suite 203, Tallahassee, Florida 32301-2981
Teléfono: (850) 488-4180 Llamada gratuita: (800) 580-7801
o con
Philip McCallion, Project Director
Center on Intellectual Disabilities, University at Albany
Richardson Hall, 135 Western Avenue, Albany, NY 12222
Correo electrónico: algze@yahoo.com Teléfono: (518) 442-5787

Puede bajar un ejemplar de la siguiente dirección:
<http://www.albany.edu/aging/IDD/docs.htm>

ÍNDICE

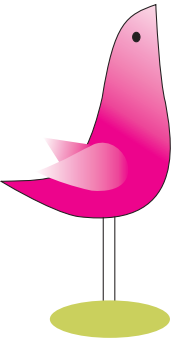
	PÁGINA
INTRODUCCIÓN	1
Consejos útiles para los padres de familia	2
Adaptación a distintos estilos de aprendizaje	3
Algunos consejos para recordar	4
TEMA 1: Iguales o distintos sugerido a estudiantes entre el jardín de la infancia y el quinto grado	5
TEMA 2: Cambios en tu cuerpo sugerido a estudiantes entre el cuarto y el octavo grados Convertirse en adulto sugerido a estudiantes entre el noveno y el duodécimo grados	11 23
TEMA 3: Aptitudes sociales elementales sugerido a estudiantes entre el jardín de la infancia y el octavo grado y sucesivamente Aptitudes sociales avanzadas sugerido a estudiantes entre el sexto y duodécimo grados, a medida que estén listos	35 43
TEMA 4: Citas amorosas	51
TEMA 5: Abuso sexual o maltrato f´ísico	55
MÁS RECURSOS	67
Glosario	68
Panorámica de las enfermedades de transmisión sexual	72
Exercises	76
LISTA ANOTADA DE RECURSOS	79
INTRODUCCIÓN	81
MATERIALES INFORMATIVOS Y DE CARÁCTER GENERAL	83
Recursos para padres de familia o cuidadores	83
Recursos para educadores	85



ÍNDICE



MATERIALES DE ELABORACIÓN DE POLITICAS	87
INCLUSIÓN DE LA DIVERSIDAD EN LA EDUCACIÓN SOBRE LA SEXUALIDAD	89
MATERIALES DE DE INSTRUCCIÓN DE INSTRUCTORES	91
RECURSOS PARA LA NSTRUCCIÓN	93
Currículos de educación general sobre sexualidad	93
Materiales suplementarios de la educación general sobre sexualidad	95
Materiales suplementarios de la enseñanza de sentimientos y emociones	97
Materiales suplementarios de la enseñanza de la autoestima	98
Materiales suplementarios de la enseñanza de las aptitudes sociales	99
Materiales suplementarios de la enseñanza de la problemática género-específica	102
Materiales suplementarios de la capacitación sobre técnicas relacionales	104
Currículos de prevención de actos de abuso	105
Materiales suplementarios de la capacitación sobre la prevención de actos de abuso	109
Currículos de prevención del VIH/sida	111
ANEXO DE LA LISTA ANOTADA DE RECURSOS	113
Materiales Suplementarios de la Educación sobre Sexualidad	114
Materiales para impartir enseñanza sobre los sentimientos, emociones y el acto de establecer relaciones	116
Materiales para suplementar la enseñanza de la problemática género-específica	116
Recursos para asistir en la autoexploración de personas con discapacidades físicas o motrices	117



COMO PADRE DE FAMILIA O CUIDADOR DE CUALQUIER NIÑO O ADOLESCENTE, PUEDE SER ABRUMADOR ABORDAR EL TEMA DE LA SEXUALIDAD. AL TENER QUE COMBINAR TAMBIÉN EN ELLO ALGUNA DISCAPACIDAD FÍSICA O COGNITIVA, UNO PUEDE SENTIRSE QUE NO TIENE NINGUNA PREPARACIÓN PARA TRATAR EL TEMA.

Todos somos seres sexuales desde el día en que nacemos. La sexualidad es la exploración de nosotros mismos, de nuestros cuerpos físicos, de nuestras emociones, de nuestra autovalía e imagen y de nuestras interrelaciones con los demás. Es uno de los instintos humanos más básicos, y a pesar del nivel de nuestra capacidad de aprender, es parte natural de ser humano tener el deseo de descubrir lo que hay en nuestros cuerpos. Es la capacidad de aprender las responsabilidades y consecuencias de los diversos aspectos de la sexualidad lo que definirá para cada uno de nosotros el grado de participación y descubrimiento de nuestra exploración.

Este Manual de Instrucciones y su Guía de Recursos adjunta fueron concebidos para ayudar a los padres de familia y cuidadores a asistir a las personas con discapacidades del desarrollo en su exploración de sí mismas y de su sexualidad. Las autoras abrigan la esperanza de que al aprovechar estos recursos, tanto los padres de familia como los cuidadores y también los familiares llegarán a tener una mayor comprensión de este delicado tema, y que cuando la persona con la discapacidad llegue a la edad adulta, él o ella estará más preparado(a) para vivir y participar en la comunidad con la mayor independencia y seguridad posibles.

Aunque este Manual de Instrucciones se concibió para abordar una amplia variedad de conceptos, es usted quien conoce mejor a su hijo. No todo niño estará listo para aprender acerca de todos los temas ni será capaz de ello. Se ruega que converse con el (los) maestro(s) de su hijo y que se valga de su discreción en determinar lo que es adecuado para la edad y nivel de madurez de su hijo o hija.



Consejos útiles para los padres de familia

Siendo padre o madre de familia o cuidador, le corresponde a usted la responsabilidad de enseñarle a su familiar lo que es el proceso de llegar a la edad adulta y convertirse en ser sexual. Existe el mito de que las personas con discapacidades del desarrollo son seres «asexuales» (palabra que significa «sin sexo»). ¡Qué falsedad tan grande! Es por ello que es importante que se tome en serio esta obligación. También es importante que la sexualidad se le presente positiva y gradualmente al niño. Puesto que cada persona es única, teniendo cada cual distintas destrezas y estilos de aprendizaje, usted, al ser padre o madre de familia o cuidador, estará en la mejor situación de determinar cuándo y cuánta información necesita su familiar para poder explorar su sexualidad con toda plenitud y seguridad.

Conversar sobre este tema puede ser difícil. La guía instructiva lo ayudará en eso. Los educadores de su hijo también pueden ser aliados maravillosos en este proceso. También hay a su disposición la guía instructiva para educadores, que debe ser útil en lograr uniformidad cuando le enseñe a su hijo(a) lo que es la sexualidad en distintos ambientes. Sin embargo, sepa que, a menudo, los educadores se encuentran limitados por los administradores y políticas escolares en cuanto a la cantidad de información sobre sexualidad que pueden impartir. Será importante conocer las políticas de su escuela sobre este tema.

Hay que recordar ciertas cosas a medida que usted y su familiar aprenden lo que es la sexualidad:

1. Es normal que todo niño manifieste curiosidad por lo que es el sexo.
2. Es útil buscar las oportunidades para conversar sobre el tema. Por ejemplo, puede que su familiar quiera preguntarle algo que tiene que ver con las relaciones o si su familiar no se expresa verbalmente, puede que usted lo/la encuentre viendo cierta película o programa que aborda las relaciones de cariño más que los demás programas. Son éstos buenos indicios de que su familiar nota los temas de sexualidad y pueda estar pensando en ellos.
3. Tal vez encuentre que se siente incómodo cuando conversa sobre sexualidad con su familiar. La mayoría de los padres de familia o cuidadores opina lo mismo. Puede que también piense que está mal preparado para conversar sobre el tema. Tenga la completa seguridad de que el mero hecho de leer este cuaderno de trabajo en estos momentos significa que posee amplios conocimientos sobre lo que es la sexualidad – es adulto(a) y puede que haya tenido muchos tipos distintos de relaciones sexuales. Puede que no conozca todos los términos técnicos, pero poseer experiencia personal es un gran punto de partida para enseñar. La forma en que responde ante su familiar es tan importante como lo que usted dice. Si la sexualidad se enseña como si fuese algo malo o innatural, entonces, puede que su familiar tenga problemas en participar en de la sociedad adecuadamente. ¡Que sea algo positivo!
4. Su familiar ya estará al tanto de muchos aspectos de la sexualidad por medio de la televisión, radio, música y compañeritos de clase. Su labor es la de asegurarse de que su hijo aprenda a sentirse a gusto con quién él o ella es, emplear las palabras correctas al igual que manifestar la conducta adecuada que concuerda con lo que siente su familiar a medida que él o ella madura y pasa a la pubertad y después a la edad adulta.
5. Es importante emplear las palabras correctas. Los nombres exactos de las partes del cuerpo prepararán mejor a su familiar para vivir gozando de seguridad en la comunidad. Hay una incidencia muy alta de abuso sexual entre las personas con discapacidades del desarrollo. La esperanza de todos nosotros es que jamás ocurra, pero si sucede, enseñarle a su hijo a hablar de las partes del cuerpo exactas en que se le tocó ayudará mejor a las autoridades.
6. Puede que usted y su familiar no estén de acuerdo siempre cuando conversen acerca de la sexualidad. La sexualidad contempla descubrir nuestro propio estilo de vestirnos y presentarnos, así que hay que darle cabida a la sexualidad. Puede que su estilo no sea el de él o ella. Aún cuando no estén de acuerdo, llévelo por el camino de lo positivo. No critique negativamente a su familiar. En lugar de ello, enséñele que la sexualidad implica responsabilidad. Después, hable de las consecuencias de

actuar irresponsablemente. Independientemente de quiénes somos, el sexo irresponsable trae consecuencias graves. Las consecuencias pueden ser físicas o emocionales. Válgase del elogio cuando se tomen decisiones acertadas. Solicite la asistencia de un asesor profesional cuando se presente la necesidad.

7. Hable, hable y hable. Las mejores relaciones implican la existencia de una comunicación franca. Usted ha averiguado cómo se comunica mejor con su familiar. Emplee este método para enseñarle sexualidad, acordándose de que no sólo se trata de sexo. Mayormente, la sexualidad tiene que ver con la importancia de la autovalía y responsabilidad personal en todos los tipos de relaciones.
8. Este manual contiene ejercicios que debe hacer con su familiar. Están divididos en pasos pequeños, lo que es importante tener presente al enseñar cualquier aspecto de la sexualidad, aunque se trate de lavarse las partes íntimas o comportarse manifestando las interacciones sociales adecuadas. Todos llegamos a aprender mejor cuando aprendemos por pasos pequeños. También tendrá que repasar muchos de los pasos una y otra vez. A lo largo de este manual se le recordará qué aptitudes se pueden repasar.
9. Emplee todos los recursos que pueda en enseñar estas tareas. El cerebro es algo maravilloso. Hay partes distintas que se encargan de procesar los diversos medios percibidos, tales como el lenguaje hablado, lo visual, lo táctil o la música. Ensayar diversos esquemas de medios lo ayudará a descubrir cuál o qué combinación le resulta mejor a su familiar.
10. Todos necesitamos refuerzos positivos cuando realizamos una tarea. Se le aconseja a lo largo de este manual que sea positivo y que dé reconocimiento cuando las cosas se hacen bien, lo que ayudará a su familiar a ver que la sexualidad es una experiencia positiva y causará que resulte más divertido aprender acerca de ella.

Adaptación a distintos estilos de aprendizaje:

Cuando atiende a una persona con discapacidades del desarrollo, puede que tenga que ensayar varios métodos para explicar los procesos de madurar y llegar a la pubertad. Tomar fotos de cuerpo entero (vestido(a) por completo, por supuesto) de su hijo o hija en diversas etapas de la vida de él o ella y pegarlas en un tablero de fotos puede ayudar a su hijo a ver los cambios por los que ya pasó. Siga haciendo esto a medida que él o ella pasa por la pubertad. Mostrar fotos de hermanos o hermanas o hasta de usted mismo(a) a medida que fue creciendo es también otra forma de ilustrar los cambios que experimenta y experimentará su hijo. También sería útil emplear muñecas con peso y tamaño reales (por ejemplo, la «Skipper» adolescente, la «Barbie» adulta u otras) para que su hija pueda tocar y sentir los cambios. Mientras más esquemas pueda aprovechar para ayudarse en sus conversaciones, mejor preparado(a) estará su hijo o hija para sobrellevar los muchos cambios que él o ella experimentará. El objetivo de este manual es el de brindarle varios ejercicios dentro de cada tema que pueda adaptar para que concuerden con el estilo de aprendizaje de su familiar.

Si aún le resulta difícil ayudar a su familiar a comprender los cambios y las conductas adecuadas, en tal caso, se ruega que no tenga reparo en pedir ayuda. Hay muchos profesionales que pueden ayudarlo. Un vínculo importante que hay que establecer o preservar es aquél con los maestros de su familiar. Los cambios que experimentará su hijo(a) y las emociones correspondientes irán con él o ella a dondequiera que vaya. Lograr que todos participen en la vida de su familiar empleando los mismos métodos de enseñanza potenciará mucho la experiencia educacional.

Otro motivo por el cual se debe tener una comunicación franca con su familiar y con todos los que participan de su vida radica en que éste es el momento en que él o ella puede ser muy vulnerable a abuso o explotación sexual. Su hijo(a) puede tener sensaciones sexuales y encontrarse en situaciones en que ello le produce una buena sensación, pero, en efecto, ¡se trata de algo abusivo! ¡Es de mucha importancia reforzar lo que es tocar sanamente, tocar maliciosamente y la abstinencia, al igual que tener un plan de acción para comunicarse y asistir!

Algunos consejos para recordar cuando le enseña sexualidad a su familiar:

1. A lo largo de este manual se hace referencia varias veces a usar imágenes para ayudar a su familiar a comprender lo que usted trata de enseñarle. Es cierto que «una imagen vale por mil palabras». Emplear imágenes de familiares o amigos cuando describe diversas clases de relaciones le aclarará más el concepto a él o ella.
2. Este manual contiene ejercicios que debe hacer con su familiar. Están divididos en pasos pequeños, lo que es importante tener presente al enseñar cualquier aspecto de la sexualidad, aunque se trate de lavarse las partes pudendas o comportarse manifestando las interacciones sociales adecuadas. Todos llegamos a aprender mejor cuando aprendemos por pasos pequeños. También tendrá que repasar muchos de los pasos una y otra vez. A lo largo de este manual se le recordará qué aptitudes se pueden repasar.
3. Emplee todos los recursos que pueda en enseñar estas tareas. El cerebro es algo maravilloso. Hay partes distintas que se encargan de procesar los diversos medios percibidos, tales como el lenguaje hablado, lo visual, lo táctil o la música. Ensayar diversos esquemas de medios lo ayudará a descubrir cuál o qué combinación le resulta mejor a su familiar.
4. Todos necesitamos refuerzos positivos cuando realizamos una tarea. Se le aconseja a lo largo de este manual que sea positivo y que dé reconocimiento cuando las cosas se hacen bien, lo que ayudará a su familiar a ver que la sexualidad es una experiencia positiva.
5. Acuda a los demás para que lo ayuden. Si no sabe la respuesta, busque a alguien que la sepa. Hay instituciones profesionales capaces de ayudar. Mejor aún, encuentre a otro padre o madre que ya pasó por el proceso y pregúntele qué hizo.

Enlaces con la Guía de Recursos:

A continuación aparecen las páginas correspondientes que se deben consultar sobre ciertos temas tratados en la Guía de Recursos que acompaña esta obra. Lo seleccionado se escogió para ayudarlo a encontrar más información que los pueda ayudar a usted y a su hijo(a) durante este proceso de aprendizaje.

Recursos para educadores, páginas 9 y 10

Inclusión de la diversidad en la educación sobre sexualidad, página 12

Materiales de instrucción de instructores, página 13 y 14

Curriculos de educación general sobre sexualidad, páginas 15 y 16

Materiales suplementarios de la educación general sobre sexualidad, por grado, páginas 16 y 18

Materiales suplementarios de la enseñanza de sentimientos y emociones, página 18

Materiales suplementarios de la enseñanza de la problemática género-específica, páginas 22 y 24

Curriculos sobre la prevención de actos de abuso, páginas 25 y 29

Materiales suplementarios de la prevención de actos de abuso, páginas 29 y 30

¿IGUALES o DISTINTOS?

Para el padre, madre o cuidador

Estas actividades se pueden aprovechar para ayudar a los niños a demostrar que avanzan en comprender las diferencias entre los varones y las hembras:

Conocimientos y comprensión:

- Identificar las partes del cuerpo – inclusive ser capaz de reconocer y emplear las palabras correctas
- Identificar las formas en que todas las personas son iguales y distintas

Actitudes y valores:

- Demostrar comprensión de las personas con atributos distintos

Aptitudes de autogestión:

- Observar las diferencias y semejanzas entre ellos mismos y los demás

Aptitudes interpersonales – importantes en situaciones familiares y sociales:

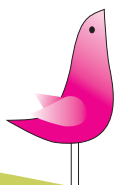
- Practicar turnarse cuando se habla y se escucha
- Intercambiar
- Escuchar con atención y expresarse a sí mismo cuidadosamente
- Seguir las reglas

Observación y evaluación:

Esta actividad les brinda a los padres, madres y cuidadores la oportunidad de evaluar si su familiar:

- Puede emplear las palabras correctas o identificar las partes del cuerpo, inclusive algunos órganos sexuales
- Puede hablar de las semejanzas y diferencias físicas entre los varones y las hembras
- Puede reconocer cómo él o ella es semejante o distinto(a) a las demás personas de su edad
- Puede colaborar para demostrar comunicación y aptitudes de escuchar adecuadas para su desarrollo

Nota: Puede que haga falta valerse de diversas actividades de aprendizaje para satisfacer las necesidades e intereses en materia de aprendizaje de los niños. Converse con la maestra de su familiar para averiguar cuál es el método que mejor resulta en la escuela y después emplee ese método en la casa para conversar sobre la sexualidad. Dígales a los maestros lo que usted enseña en la casa para contribuir a que haya uniformidad en todos los ambientes.



PREPARACIÓN

Los recursos que aparecen a continuación se pueden emplear solos o en combinación para satisfacer las necesidades e intereses concretos del familiar

- Muñecos o muñecas con tamaño y peso reales
- Esqueleto
- Espejos
- Vestidor
- Tijeras
- Una exhibición de afiches que muestran cuerpos con tamaño y peso reales
- Libros y anécdotas sobre el cuerpo humano (ver la Guía de Recursos)
- Preparar una tabla de actividades mediante la técnica llamada collage. Incluya papel de carnicería, papel cuché, cartulina, lápices, plumas de fieltro, plumas, creyones, pinturas, cinceles, materiales de madera, arcilla y goma
- Monte la esquina del aprendizaje
- Muñecos o muñecas (con tamaño y peso reales, de varios colores, niño y niña)
- Rompecabezas con las partes correspondientes del cuerpo y rótulos pertinentes
- Ropa de vestir para el varón y para la hembra
- Recorte dos muñecos de papel que tienen puestos la misma ropa de papel
- Prepare un cartón que contenga imágenes que constituyen ejemplos ilustrados de todas las palabras mencionadas en esta lección.

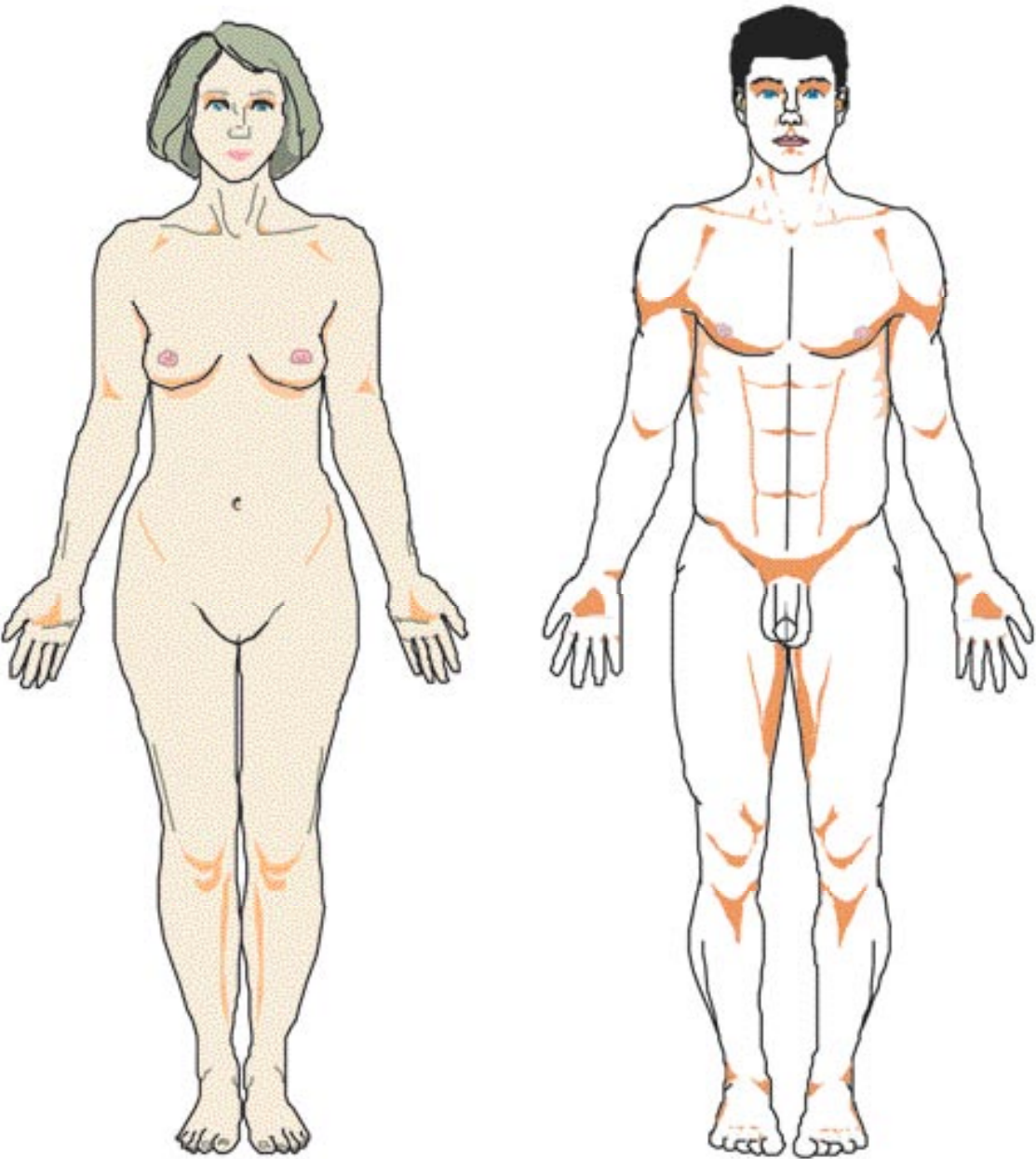
Procedimiento

ACTIVIDAD - En estas actividades, es importante hacer énfasis en la observación y comprensión, en lugar de en la terminación de las actividades.

1. Evalúe la comprensión de su familiar de los conceptos de «igual» y «distinto» haciendo demostraciones, cuando sea necesario, en que se emplean objetos iguales y distintos. Cuando parezca que se comprendió el concepto, el juego descrito a continuación se puede emplear para reforzar la comprensión: Siéntese frente a él o ella. Pídale que describa (ya sea verbalmente o apuntando a una tabla que contiene ejemplos de diversas clases de ropa y partes del cuerpo – usando la palabra correcta colocada debajo de cada concepto) algo acerca de usted que es distinto. Por ejemplo - «eres niño, y soy niña» o «tengo puestos pantalones, y tú tienes puesta una saya». Después, pídale a su familiar que describa algo que sea igual, por ejemplo, «ambas somos niñas» o «ambos tenemos puestos pantalones».
2. Empleando la hoja de trabajo que aparece en la próxima página o un muñeco o muñeca con tamaño y peso reales, pídale a su hijo(a) que identifique lo que es igual y distinto en cada uno. Tape las imágenes que aparecen en la próxima página, a excepción de las cabezas, y después destápelas para que él o ella pueda notar la diferencia. Mantenga a mano la tabla de ejemplos, si ella o él no es capaz de responder verbalmente. Si su hijo(a) no sabe las palabras correctas que corresponden a las partes del cuerpo, entonces, hable de las palabras correctas empleando refuerzos verbales e ilustrados. Use los nombres correctos, tales como «pene» y «pezón», en lugar de expresiones coloquiales. Si su familiar emplea una expresión coloquial que se escucha en otros lugares, entonces, confírmela diciendo «Sí, a estas partes del cuerpo se les llama de muchas formas y he aquí los nombres correctos». (A ciertas personas les gusta enseñar tanto las expresiones coloquiales como las palabras correctas para que los niños

sepan cuándo alguien les dice algo inadecuado. Válgase de su buen criterio; si su hijo es lo suficientemente maduro para aprender ambas cosas, está bien. En estas situaciones se emplean frecuentemente tarjetas nemotécnicas (de ayuda a la memoria). Sin embargo, sepa que gran parte del argot o palabras populares que se emplean actualmente para hacer referencia a las partes del cuerpo son abusivas o vulgares, de modo que conviene ser discreto.) Muchas escuelas tienen muñecos o muñecas con tamaño y peso reales. Tal vez pueda establecer una colaboración con la escuela y hasta quizás sea capaz de pedir los muñecos prestados. También le puede pedir a la enfermera o trabajador social de la escuela que haga este ejercicio con su hijo(a).

3. La canción en inglés que lleva por título «Head, Shoulders, Knees and Toes» (Cabeza, hombros, rodillas y [dedos de los] pies) puede modificarse a fin de introducir partes del cuerpo nuevas.
4. Al emplear muñecos de papel vestidos o muñecos que representan niñas o niños, pídale a su familiar que identifique qué muñeco es varón y qué muñeco es hembra, señalando por qué. Pídale a él o ella que le quite la ropa para que descubra el sexo correspondiente.



Lista de palabras por aprender

Cabeza, brazos, piernas, estómago, pies, manos, dedos, labios, ojos, nariz, caderas, senos, pene, testículos, región púbica y las demás palabras que usted estime necesarias (ver la hoja de trabajo en la próxima página).

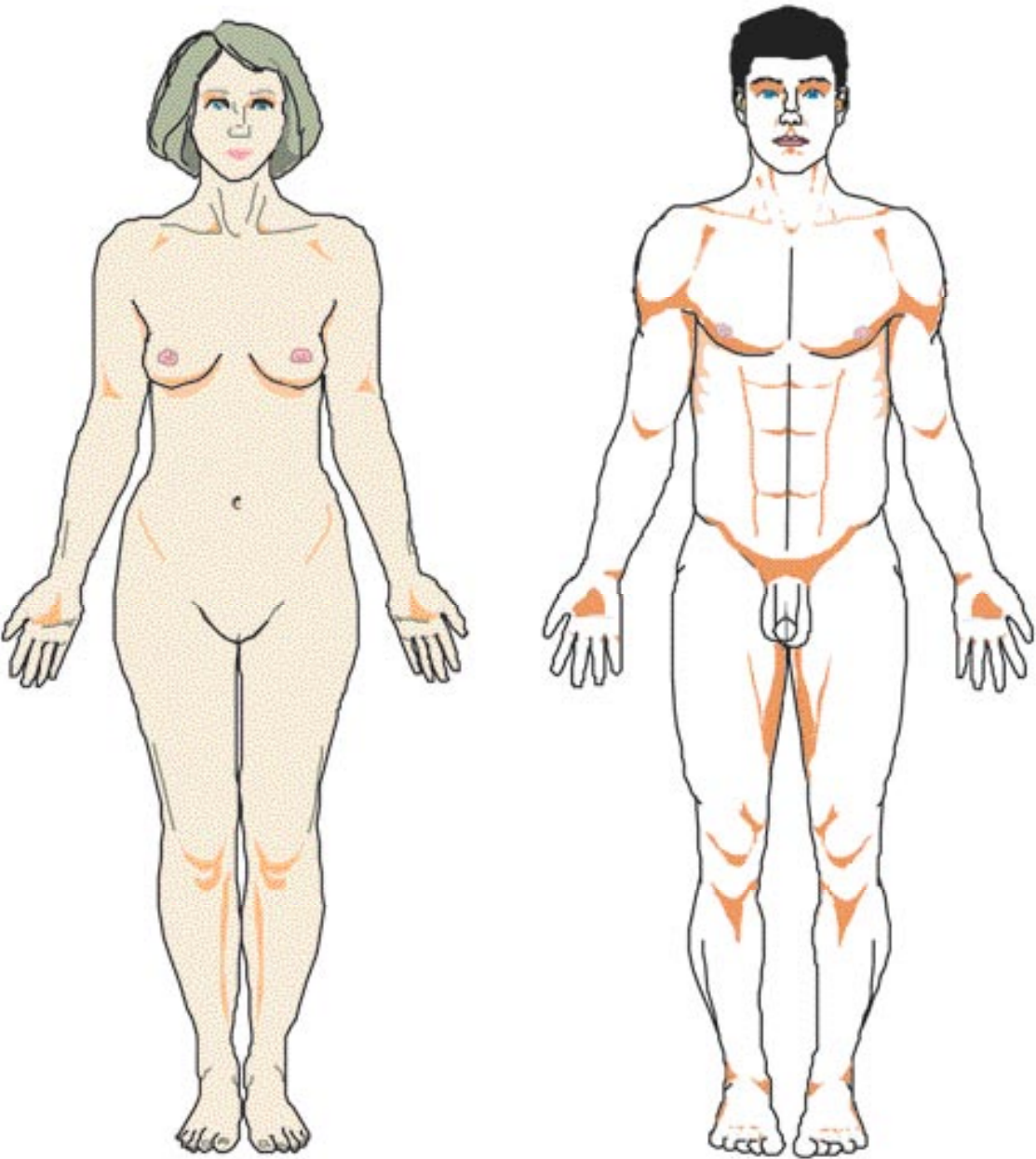
Tenga presente que los niños observan con mucha atención y notan las diferencias en las protuberancias o bultos entre la ropa que usan los adultos y niños. Poner en conocimiento de ellos las diferencias entre ambos cuerpos y los nombres correctos los ayudará a comprenderse mejor a sí mismos(as) cuando lleguen a la pubertad.

Otras actividades (supervisadas por adultos)

- 1. Pídale a su hijo(a) que pinte, dibuje o prepare representaciones de un niño o de una niña.
- 2. Pídale a su hijo(a) que prepare con papel una figura tamaño natural de sí mismo(a). Pídale que señale donde están el rostro, ropa, etc. Cuélguela en la habitación y pídale que hable de las semejanzas y diferencias entre él o ella y los demás familiares.
- 3. Bríndele la oportunidad de aprender por su cuenta mediante revistas o videos.
- 4. Ayude a su hijo(a) a encontrar en revistas o periódicos imágenes de personas con rasgos distintos (ojos, pelo, nariz, boca). Ayúdelo(a) a confeccionar un álbum de estas cosas para reforzar los conocimientos. Converse con los maestros de su hijo o con otros profesionales y aconséjeles que hablen de las palabras correctas con su hijo o hija. Estas palabras deben aparecer en el álbum junto con las imágenes.

Apunte a la imagen que corresponde a cada palabra:

Cabeza	Brazo	Pierna	Estómago	Pie	Labios
Seno	Pene	Testículos	Región púbica	Mano	



Enlaces con la Guía de Recursos

A continuación aparecen las referencias que corresponden a la Guía de Recursos adjunta. Lo seleccionado se escogió para ayudarlo a encontrar más información que les resulte útil a usted y a su hijo(a) durante este proceso de aprendizaje.

Del jardín de la infancia al segundo grado

- Muñecos y muñecas, con peso y tamaño reales, página 16
- Libro todo desnudo, página 17
- Los ombligos son cordones umbilicales, página 17

Del tercero al quinto grados

- El primer libro sobre el sexo para el niño, página 17
- ¿De dónde vengo?, página 17



CAMBIOS EN TU CUERPO

Actividades y temas de conversación

Estas actividades pueden aprovecharse para ayudar a los niños y a las niñas a demostrar su adelanto en comprender los cambios de sus cuerpos a medida que maduran rumbo a la pubertad. Las páginas iniciales son para que usted, es decir, el padre, la madre o el cuidador o cuidadora, las emplee como recurso educacional. Después hay varias páginas en que aparecen actividades para que las haga junto con su familiar.

Conocimientos y comprensión:

- Identificar las partes del cuerpo – inclusive ser capaz de reconocer y emplear las palabras correctas
- Identificar que todas las personas son iguales y distintas
- Comprender la diferencia entre el varón y la hembra
- Comprender los cambios de sus emociones

Actitudes y valores:

- Apreciar sus propios cuerpos y comprender que los cambios de sus cuerpos y emociones son importantes y naturales

Aptitudes de autogestión:

- Observar las diferencias y semejanzas entre sí y los demás

Aptitudes interpersonales:

- Averiguar cómo el varón es distinto a la hembra
- Comprender y manifestar la conducta adecuada
- Aprender a manifestar los sentimientos y las emociones

Desarrollarse:

Desarrollarse es un elemento natural del vivir. Nuestros cuerpos pasan por muchos cambios. Es importante comprender que cada cual se desarrolla y madura a un ritmo distinto. En los temas de conversación pueden figurar los siguientes:

- Las diferencias de estatura y peso entre cada persona. Observación: El sobrepeso puede surtir efectos perjudiciales en la salud y en la autoimagen, así que éste es un buen momento para recalcar la alimentación saludable y el ejercicio.
- Emplee las palabras correctas que corresponden a las partes del cuerpo o identifíquelas correctamente, inclusive algunos órganos sexuales, la menstruación y diversas erecciones.
- Debata sobre las diferencias corporales entre los varones y las hembras como, por ejemplo, los varones suelen tener más fuerza muscular que las hembras, aunque no siempre, por lo que son más fuertes; los cambios de la voz; los cambios evidentes del cuerpo – el crecimiento de los senos, los vellos en las piernas, en las axilas, en el rostro (del varón) y en la región púbica; es posible que los hombros del varón lleguen a ser más anchos.
- Reconozca de qué forma son semejantes y distintos a las demás personas de la edad de ellos.

Nota: Puede que haga falta valerse de diversas actividades de aprendizaje para satisfacer las necesidades e intereses y ajustarse a los niveles cognitivos y de madurez de los niños.



PREPARACIÓN

Los recursos que aparecen a continuación se pueden emplear solos o en combinación para satisfacer las necesidades e intereses concretos del familiar

- Muñeco o muñecas con tamaño y peso reales
- Dibujos suministrados
- Tablero de fotos
- Tijeras
- Una exhibición de afiches que muestran cuerpos con tamaño y peso reales
- Libros y anécdotas sobre el cuerpo humano (ver la Guía de Recursos)
- Muestras de servilletas sanitarias (rollos de celulosa) o tampones (si piensa aprovecharlos) para mostrarlos
- Un cartón de ejemplos que contenga imágenes que constituyen muestras ilustradas de todas las palabras mencionadas en esta lección.

Procedimiento

ACTIVIDAD- En estas actividades, es importante que ayude a su familiar a comprender, en la mayor medida posible, los cambios por los que pasará el cuerpo de él o de ella. La pubertad es una época difícil (¿se acuerda?), aunque no comprender lo que les sucede a nuestros cuerpos puede infundir temor. Mientras más sepa su familiar, menos estresante le resultará la pubertad a él o ella.

1. Evalúe la capacidad y estado de preparación de su familiar para comprender los diversos conceptos de la pubertad. Tenga presente emplear todas las modalidades educacionales posibles. Dé individualmente cada uno de los pasos de la pubertad señalados en las secciones llamadas «a las hembras» y «a los varones», enseñando únicamente la palabra en cuestión y cómo afectará el cuerpo de su familiar. Pídale a su hijo o hija que describa (ya sea verbalmente o apuntando a un tablero de fotos para confirmar que comprende – asegúrese de señalar debajo las palabras correctas que corresponden a cada parte del cuerpo). Por ejemplo – Si habla de cómo los senos de la niña comenzarán a agrandarse, pídale a su hijo(a) que apunte a la imagen de una mujer adulta para que confirme que comprendió.
2. Use los nombres correctos, tales como «pene» y «pezón», en lugar de expresiones coloquiales (a no ser que haya tomado la decisión bien razonada de emplear ambos). Si su familiar usa una expresión coloquial que se escucha en otros lugares, entonces, confirme que se emplea una palabra distinta al decir: «Sí, a estas partes del cuerpo se les llama de muchas formas, y los nombres correctos son...»

ENLACES CON LA GUÍA DE RECURSOS

A continuación aparecen las referencias que corresponden a la Guía de Recursos adjunta. Lo seleccionado se escogió para ayudarlo a encontrar más información que les resulte útil a usted y a su hijo(a) durante este proceso de aprendizaje.

Cuarto y quinto grados

El primer libro sobre el sexo para el niño, página 17
¿De dónde vengo?, página 17

Del sexto al octavo grados

Cambios en ti: . . . para Varones, página 17
Cambios en ti: . . . para Hembras, página 17
A Janet le dio la regla (ciclo menstrual), página 22

*En las páginas 23 y 24 aparecen muchos recursos buenos para enseñar lo que son los ciclos menstruales.

**En la página 23 se mencionan dos videos, uno para hembras y otros para varones, que enseñan lo que es la pubertad. Cada cual cuesta \$24.95.

¿Qué ocurre a medida que pasamos por el desarrollo?

(Consejos para los padres, madres o cuidadoras)

Tal vez su hijo(a) sienta los dolores típicos del desarrollo (dolor en los músculos y coyunturas) desde los 5 años de edad, pero lo más probable es que los sienta a eso de los 10 u 11 años de edad. Dichos dolores se dan mayormente detrás de la rodilla, en las espinillas o en los muslos, aunque muchos se presentan en los brazos, espalda, hombros, tobillos e ingle. Los dolores suelen dar en las últimas horas de la tarde o al anochecer. Si su hijo(a) es capaz de comunicarle que siente malestar, es importante aconsejarlo(la) que se lo diga. Si su hijo(a) no es capaz de comunicar lo que siente, estar conciente de que dichos cambios ocurren lo ayudará a notar indicios de malestar por medio de sus gestos. Tranquilice a su hijo o hija diciéndole que dicho dolor es algo natural y pida asesoramiento profesional sobre como aliviar el malestar. En esta época de la vida se presentan muchos cambios anímicos y hormonales. Es importante recalcar que esto es normal. Recuerde que puede que su hijo o hija necesite más ayuda, como, por ejemplo, buscar un orientador, para asistirlo(la) en pasar por esta época emocional. Recuerde enseñar los conceptos de la pubertad en pasos pequeños, en lo que se contempla enseñar a una niña de corta edad cómo ponerse o cambiarse la servilleta sanitaria o tampón.

¿Qué sucede durante la pubertad? (A las hembras)

Crecimiento de los senos - hable de las palabras correctas que corresponden a las partes de los senos

- El pezón y la areola se agrandan y oscurecen.
- Los senos se agrandan.
- Los senos pueden estar sensibles al tocarse o doloridos.
- Los pezones estarán sensibles, y se pararán cuando están fríos, cuando se les toque o cuando se exciten sexualmente.

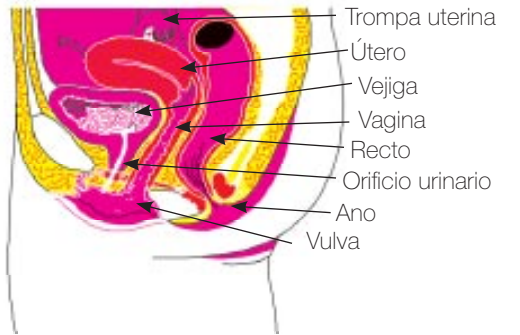
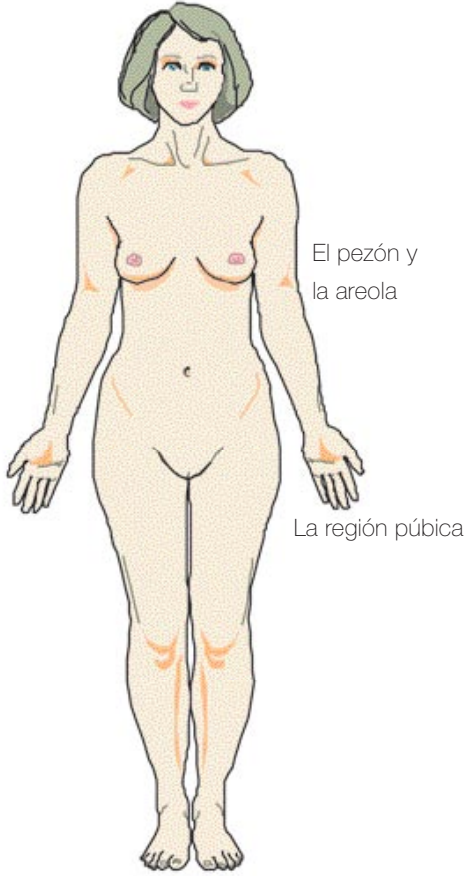
La región púbica

- Gran parte de los cambios de la hembra es interna.
- Comenzarán a crecer vellos.

La menstruación - más conocida por la «regla»

- El ovario, la parte en que se guardan cientos de miles de óvulos
- El óvulo es la célula reproductora femenina (el plural es «óvulos»).
- El saco contiene los óvulos. A medida que comienzas, la pubertad, el óvulo empieza a madurar y se traslada hacia el exterior del ovario.
- La ovulación – cuando el óvulo cruza el ovario y se traslada a través de la trompa uterina.
- El útero – la parte del cuerpo en que crece el bebé.
- Durante esta época, hay acumulación de sangre en la pared del útero.
- Cuando el óvulo no se fecunda, el óvulo y la sangre de la pared se van del cuerpo.

¿Qué sucede durante la pubertad? - (A los varones)



La circuncisión - Es importante ayudar a su hijo a comprender la diferencia que implica estar circuncidado o no. Puede que note la diferencia en la clase de educación física o en los baños de la escuela. Ofrecer la explicación correspondiente ayudará a disipar cualquier preocupación.

Los cambios de la voz

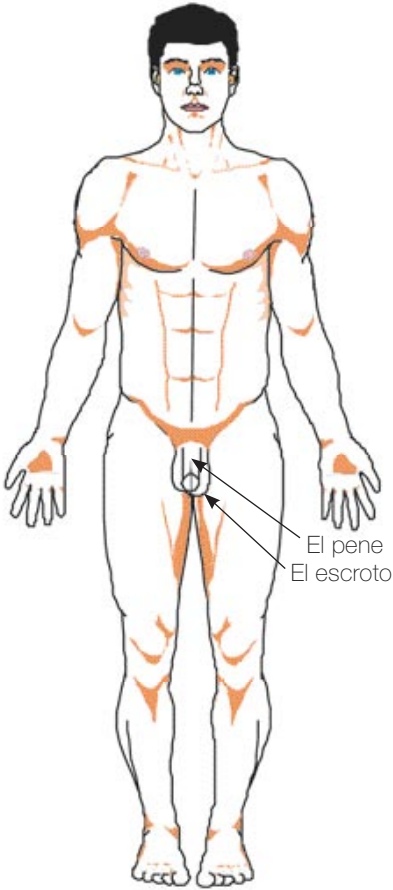
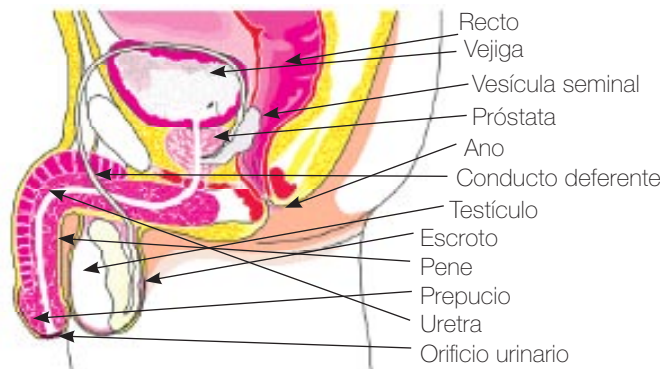
- Los cambios de la voz del varón se notan más que los de la hembra, lo que a menudo conduce a burlas de sus iguales. Puede recalcar que todos pasan por esto, y que es parte de hacerse hombre. Sería buena estrategia pedirle a otro varón que hable de esta experiencia.

La región púbica - Los varones manifiestan más cambios externos que las hembras, inclusive:

- El crecimiento de vellos
- Los testículos – el equivalente de los ovarios de la hembra, contienen células sexuales masculinas (espermatozoides) y la hormona masculina «testosterona».
- El escroto – el saco de piel que contiene los testículos. Cuando tiene frío, el escroto se encoge para acercar los testículos al cuerpo a fin de calentarlos.
- El conducto deferente – dos conductos por los que se trasladan los espermatozoides hacia el pene.
- Las vesículas seminales – las glándulas productoras de un líquido que les da energía a los espermatozoides.
- La uretra – desempeña dos funciones en el varón, una es la de sacar la orina del cuerpo y la otra es la de llevar el semen (mezcla de los espermatozoides y el líquido que proviene de las vesículas seminales y la próstata).
- El pene - se para (erección) cuando se excita sexualmente. Los adolescentes tienen muchas experiencias incontroladas de excitación sexual que pueden conducir a situaciones vergonzosas. Siendo padre o madre, es importante ayudar a su hijo a aprender las conductas adecuadas durante estos momentos.

Por ejemplo:

si está en la escuela, puede que tenga que pedir permiso para ir al baño o aprender a participar en otras actividades hasta que desaparezca la erección. Si está en la casa, puede que le haga falta la intimidad de su habitación, o si su familia no cree en la masturbación, conviene que encuentre distintos métodos para ayudarlo a participar en otras actividades hasta que desaparezcan las ansias. Es natural que la mayoría de los varones adolescentes experimente con la masturbación. Sin embargo, su hijo tiene que aprender que para esto hay un momento y lugar adecuados.



¿Qué es la pubertad?

HOJA INFORMATIVA PARA NIÑAS DE CORTA EDAD CON DISCAPACIDADES DEL DESARROLLO

Desarrollarse tarda mucho tiempo. Los cambios por los que pasa tu cuerpo ocurren muy lentamente. A estos cambios que observarás en ti misma y en las demás de tu edad se les llama «pubertad». Algunos cambios se dan por igual en el varón y en la hembra. Hay otros cambios que ocurren de una forma distinta en el varón y en la hembra.

Cómo cambian las hembras:

Estatura

Las hembras crecen más rápidamente que los varones. Sin embargo, también dejan de crecer antes que los varones. Fíjate en tu mamá y en tu papá y en los demás adultos. Puede que observes que los hombres son más altos que las mujeres, lo que es normal. No obstante, es importante tener presente que nadie crece ni al mismo ritmo ni de la misma forma. Crecerás a tu propio ritmo. Así que no te compares con nadie.



Cambios corporales

Las caderas y los senos - Puede que notes que se te agrandan las caderas, lo que es parte normal de ser hembra. También notarás que se te agrandan los senos. Sólo los senos de la hembra crecen. El pecho del varón no crece. Al principio, tus senos serán sólo unos bultitos. Se agrandarán después que pase mucho tiempo. A medida que se agrandan, tendrás que empezar a usar sostén. Este momento es emocionante para ti, y comprar el primer sostén es un momento que anhela la mayoría de las muchachas. Las hembras usan el sostén para sujetar los senos.

Los vellos - También comenzarán a crecer vellos en ciertas partes de tu cuerpo, lo que es algo que el varón y la hembra tienen en común. Las niñas encontrarán que les salen vellos en las axilas, alrededor de la región púbica y en las piernas. El crecimiento de los vellos en estas regiones del cuerpo es parte del desarrollo. Notarás que las axilas comienzan a despedir un olor raro.

Esto también forma parte del desarrollo, pero significa que tendrás que empezar a usar desodorante. El desodorante impide que te suden las axilas. El sudor es lo que causa el olor raro en las axilas. Muchas muchachas se afeitan los vellos de las axilas y piernas. Tus padres podrán ayudarte a decidir si te afeitas las axilas y piernas. Aún tendrás que usar desodorante, a pesar de afeitarte las axilas.

La menstruación o regla

Cuando la niña madura, cambia por fuera y por dentro. El ciclo menstrual, lo que a menudo se le llama la «regla», se presenta entre los 9 y los 14 años de edad.

He aquí lo que puedes esperar. El ovario libera un óvulo todos los meses (ver los dibujos de la próxima página). Al no quedar fecundado, el óvulo se disuelve. Entonces, se va del cuerpo la sangre que se acumulaba revistiendo la matriz. Esta sangre ya no hace falta. A esto se le dice «regla».

¿Qué es la pubertad?
HOJA INFORMATIVA PARA NIÑOS DE CORTA EDAD
CON DISCAPACIDADES DEL DESARROLLO

Cómo cambian los niños:

Estatura

Los niños crecen más que las niñas, aunque también crecen hasta que son un poco mayores que ellas. Cada niño crece a un ritmo distinto. Hay niños que serán muy altos, y otros serán más bajos. La estatura a que llegarás depende de las estaturas de tus padres, abuelos u otros parientes.

Cambios corporales

Los músculos - También notarás que pesarás un poquito más. Verás que los músculos de los brazos, pecho y piernas se agrandarán y fortalecerán también.

La voz - Notarás que se te quiebra la voz cuando hablas. Puede que se parezca un poco al sonido de la rana, lo que es normal. Tu voz se pone más grave. Las voces de las niñas no cambian, sólo las de los niños.



Los vellos - Observarás que comenzarán a crecerte pelitos en el rostro, pecho, axila y región púbica. Primeramente, tendrán el aspecto de la pelusa del melocotón. Sin embargo, a medida que tengas más años, cambiarán y se pondrán más tupidos. Es usual que los hombres se afeiten la barba del rostro y cuello. Puede que algunos opten por no afeitarse, y se dejan crecer el bigote y la barba. Sin embargo, tendrás que aprender a recortarte la barba o bigote para mantenerlo cuidado.

El pene - El pene es otra parte del cuerpo que crecerá. Se pondrá más largo y grueso. Se agrandarán también los testículos (llamados, a menudo, «huevos»). El pene suele ser suave y caído. A medida que cumplas más años, tendrás más erecciones. La erección sucede cuando el pene se te pone rígido y parado. Las erecciones son muy íntimas, y no se debe conversar de ellas con nadie, aparte de tus padres o tu médico.

A veces tendrás una erección en un lugar público, como en la escuela, lo que puede ser vergonzoso. No conviene tocarse a sí mismo cuando esto ocurre. No es lo correcto. Trata de pensar en otra cosa, como en tu programa de televisión favorito, y deberá desaparecer.

Venirse dormido - Los niños tienen sueños por la noche que les causan erecciones, lo que es normal. El semen (una sustancia de color semejante al de la leche) sale en chorros por el orificio del pene. El semen contiene espermatozoides con los que el hombre adulto contribuye a crear el bebé. No te darás cuenta de que te vienes dormido. Mantén papel clínex® junto a tu cama para que limpies el semen cuando te despiertes. Asegúrate de cambiar y lavar la ropa de cama porque el semen da un olor fuerte al cabo de unas horas.

La sangre baja y pasa por la vagina, que se encuentra entre las piernas. Tendrás que usar una servilleta sanitaria o tampón para impedir que la sangre llegue a la ropa. La decisión sobre usar o no servilleta sanitaria o tampón debe tomarse junto con tus padres o tu médico. La regla te durará de 4 a 7 días. También conviene mantener más servilletas sanitarias o tampones en la escuela por si la regla te viene cuando estás allá o puedes consultar a la enfermera de la escuela, que tal vez te pueda dar una servilleta sanitaria.

Puede que notes cambios antes que te dé la regla. Las muchachas tienen ciertas hormonas que aumentan para que el óvulo se vaya del ovario. Puede que el aumento hormonal cause que te enojos con más facilidad o tal vez encuentres que lloras sin motivo. Es posible que te duelan los senos. Puede que también sientas dolor en la parte baja de la región pélvica o en la parte baja de la espalda. Hay muchachas que solamente sienten poco dolor. Hay otras a que les da mucho dolor. Hay medicinas que puedes tomar para aliviar el dolor. Es importante decirles a tus padres o a la (el) maestra(o) que tienes dolor para que se te brinde ayuda.

Tener la regla es algo muy íntimo. Las muchachas deben conversar de esto únicamente con sus padres, buenas amigas o médico. No debes conversar de esto ni con desconocidos ni con los demás que no conoces muy bien.

Cuando te baja la regla, tu mamá o papá, o tal vez la enfermera de la escuela, te ayudará a aprender a usar la servilleta sanitaria, rollo de celulosa o tampón. Se emplean para atrapar la sangre que te sale de entre las piernas. Al cuerpo ya no le hace falta esta sangre, así que está bien que se deshaga de ella.

Hay muchas formas y tamaños de rollos de celulosa. El que usarás dependerá de cuánto sangras y cuál te queda más cómodo.



Muestras de servilletas sanitarias y tampón...Hay muchos estilos disponibles, así que cada cual tiene que encontrar lo que le resulta mejor.

Más sobre la pubertad para los niños y las niñas

Higiene personal:

Baños – Tu cuerpo pasa por muchísimos cambios. Algunos de estos cambios te harán sudar más. El cabello se te pondrá grasoso, y puede que te salga acné (o barros) en el rostro. Es importante que conserves el cuerpo limpio. Debes bañarte o ducharte todos los días. Cuando lo hagas, asegúrate de lavarte el cabello con champú. También tienes que lavarte muy bien la piel con jabón. Sobre todo, tienes que lavarte las axilas y las regiones púbicas. Lavarte la cara por la mañana y por la noche contribuirá a que se te vayan los barros. También hay cremas que puedes emplear para ayudar a que se sequen. Habla con tus padres acerca del consumo de estas cremas.

Cambios del estado de ánimo – Los cambios del estado de ánimo son cuando estás contento(a) un día, enojado(a) al día siguiente o muy triste otro día. De vez en cuando, puedes experimentar las tres sensaciones en el mismo día. Las niñas tienen más posibilidad de que les cambie mucho el estado de ánimo, aunque a los niños les pasa también. Los cambios del estado de ánimo dan por causa de las hormonas. Todos tenemos algo llamado «glándulas» en el cuerpo. Hay glándulas que producen las sustancias químicas llamadas «hormonas». Las hormonas que originan los cambios del estado de ánimo también causan que el cuerpo te cambie a medida que te desarrollas. Los cambios del estado de ánimo los causa el aumento o disminución de estas hormonas en el cuerpo.

Cuando sientes los efectos de estas hormonas, puede que te resulte difícil decir cómo te sientes. Puede que les grites a tus padres o a otras personas. Cuando te sientes así, es importante que separes tiempo para estar solo(a). Escucha un poco de música o lee una revista. Entonces, cuando sientas que estás listo(a), es importante conversar con tus padres sobre cómo te sientes.



Autoimagen – Tu cuerpo pasa o pasará por muchísimos cambios. A veces es difícil comprender lo que sucede. Puede que te mires al espejo y veas algo que no te gusta. Puede que mires a tus amistades y quieras parecerte a ellos. Es normal que te sientas incómodo(a) en esta época de tu vida. Todos experimentan estas sensaciones, inclusive tus hermanos y hermanas, amistades y compañeros de clase.

Hay cosas que puedes hacer para sentirte mejor. Consérvate limpio(a). Usa ropa que te entalla bien y que está de moda. Prueba peinarte de otra forma. Todo esto será útil.

Independencia – En parte, cumplir más años implica la posibilidad de hacer más cosas. Observarás que más compañeros de clase o amistades hacen más cosas sin sus padres. Puede que sientas que quieres hacer esto también. Es importante que aprendas a hacer más cosas por tu cuenta. Habla con tus padres a cerca de cómo podrías lograrlo.

Sensaciones sexuales – La pubertad y el desarrollo es la forma que tiene la Naturaleza de preparar a los que se aman mutuamente para crear bebés cuando se encuentren listos. Sin embargo, no todos tienen bebés. Se trata de una decisión MUY importante, y para ello hay que planificar mucho.

Puede que comiences a sentir sensaciones agradables a medida que te desarrollas. A los niños les dan erecciones. Tanto los niños como las niñas pensarán que es agradable tocarse partes del cuerpo. Esto es parte normal del desarrollo. **Sin embargo, acuérdate de que se trata de algo muy íntimo. No debes tocarte frente a los demás.**

Parte del desarrollo es mantenerte seguro y alejado del peligro. Es normal que te toques en la intimidad de tu dormitorio. No debes permitir que nadie más te toque. Si alguien trata de tocarte una parte íntima, tienes que decírselo inmediatamente a tus padres o a un adulto que conoce a tus padres. Tampoco es correcto que toques a otros.

Puede que encuentres que te empieza a gustarte alguien. Tal vez tus amistades o compañeros digan que tienen novios o novias. Quizás encuentres que no puedes dejar de pensar en la persona que te gusta. Todo esto es normal. Sin embargo, tienes que acordarte de que la persona que te gusta tal vez no comparta tus sentimientos, lo que también es parte normal del desarrollo. Si te das cuenta de que te gusta alguien que no siente lo mismo por ti, habla con tus padres, maestros u otras personas en que confías verdaderamente acerca de diversas formas de sobrellevar la situación. Aún duele, a pesar de que es normal.

Lo público y lo íntimo

A medida que llegues a darte cuenta de que tu cuerpo es un ser sexual, es sólo natural que experimentes una sensación buena cuando te tocas las partes íntimas (el pene, los senos o la región púbica). **NO ESTÁ BIEN** tocarte de esta forma en CUALQUIER lugar público. Es importante comprender que los demás tienen conceptos distintos de lo que es lo público y lo íntimo. A continuación aparecen cosas que tú puedes hacer junto con tus padres u otro adulto en que confías para ayudarte a comprender lo que significan «público» e «íntimo».



Reglas de la casa:

CONVERSEN ACERCA DE LAS REGLAS DE LA CASA SOBRE EL VESTIR:

- 1. ¿Dónde se puede andar sin ropa? _____
- 2. ¿Dónde se puede andar únicamente en ropa interior? _____
- 3. ¿Dónde puedo vestirme y desvestirme? _____

CONVERSEN ACERCA DE LAS REGLAS DE LA CASA SOBRE TOCAR:

- 1. ¿Cuáles son las reglas sobre tocarme el cuerpo? _____
- 2. ¿Cuáles son las reglas sobre tocarme las partes íntimas? _____
- 3. ¿En qué parte de la casa puedo tocarme las partes íntimas? _____

CONVERSEN ACERCA DE LAS REGLAS DE LA CASA SOBRE LOS LUGARES ÍNTIMOS:

- 1. ¿Hay lugares íntimos de la casa en que puedo tocarme? _____
- 2. ¿Cuáles son los lugares íntimos de nuestra casa? _____
- 3. ¿Cuáles son los lugares de nuestro vecindario? _____
- 4. ¿Cuáles son los lugares íntimos de nuestra comunidad? _____
- 5. ¿Hay lugares íntimos en mi escuela? _____
- 6. ¿Cuáles son los lugares íntimos de mi escuela? _____

CONVERSE ACERCA DE DÓNDE ESTÁN LOS LUGARES PÚBLICOS DE NUESTRA CASA, VECINDARIO, COMUNIDAD Y ESCUELA:

- 1. ¿Cuáles son los lugares públicos de nuestra casa? _____
- 2. ¿Cuáles son los lugares públicos de nuestro vecindario? _____
- 3. ¿Cuáles son los lugares públicos de nuestra comunidad? _____
- 4. ¿Cuáles son los lugares públicos de la escuela? _____

CONVERSEN ACERCA DE LO PÚBLICO E ÍNTIMO DE LAS ACTIVIDADES COTIDIANAS:

- 1. ¿Cuáles son las reglas de nuestra casa sobre la intimidad de los demás? Por ejemplo, tocar a la puerta, emplear lo que pertenece a otro sin pedir permiso. _____
- 2. ¿Dónde se puede orinar, leer el periódico o revista, tomar un baño, vestir la persona o abrazar a una amistad? (Conversen sobre la respuesta correspondiente a cada uno de los lugares siguientes).
 - a. ¿En la casa? _____
 - b. ¿En el vecindario? _____
 - c. ¿En la comunidad? _____
 - d. ¿En la escuela? _____

CONVERSE ACERCA DE QUIÉNES SE TIENE CONFIANZA PARA HABLAR DE OPINIONES PERSONALES, PROBLEMAS Y NECESIDADES.

Tablero de fotos modelo de lugares públicos e íntimos*

Lo anterior es sólo una muestra de un tablero de fotos. Puede que encuentre que tomar fotos de los verdaderos lugares públicos e íntimos de la vida de su hijo(a) sea más ideal para lo que él o ella necesita aprender. Lo mismo vale para todos los tableros de fotos.

Públicos O Íntimos?



Públicos O Íntimos?



Públicos O Íntimos?



Públicos O Íntimos?



Públicos O Íntimos?



Públicos O Íntimos?



CONVERTIRSE EN ADULTO

Actividades y temas de conversación

Estas actividades pueden aprovecharse para ayudar a los niños y a las niñas a demostrar su adelanto en comprender los cambios de sus cuerpos a medida que maduran rumbo a convertirse en adultos jóvenes. El objetivo de estas páginas es que usted y su familiar hagan juntos las actividades que aparecen en ellas.

Conocimientos y comprensión:

- Identificar las partes del cuerpo, inclusive ser capaz de reconocer y emplear las palabras correctas
- Comprender la importancia de la higiene personal (atenderse a sí mismo(a))
- Comprender la diferencia entre el varón y la hembra
- Comprender los cambios en las emociones de ellos
- Cómo hablar de la masturbación
- Tener autoestima positiva
- Comprender el desarrollo del bebé

Actitudes y valores:

- Apreciar sus propios cuerpos y la importancia y naturalidad de los cambios de sus cuerpos y emociones

Aptitudes de autogestión:

- Observar las diferencias y semejanzas entre sí y los demás

Aptitudes interpersonales:

- Aprender a respetar a los demás
- Comprender lo que es la conducta adecuada

Atenderse a sí mismo(a):

Mientras más viejos nos ponemos, más importante resulta que hagamos independientemente lo más que podamos y seamos responsables de nuestras propias conductas. Siendo padres, esto también significa ayudar a nuestros hijos a aprender cómo y cuándo se pide ayuda. A continuación aparecen varias lecciones importantes para que se las enseñe a su familiar:

- Para sentirse bien consigo mismo(a), hay que atenderse a sí mismo(a), lo que significa lavarse las manos después de usar el baño, darse un baño, peinarse el cabello, comer buenos alimentos, hacer ejercicios de cualquier forma posible, y cuando se trata de las muchachas, atenderse a sí mismas durante la menstruación. A medida que le enseñe a su hijo(a) estas lecciones, hable con los maestros de él o ella para averiguar qué hacen en la escuela a fin de enseñárselo a su hijo(a). Entonces, podrán colaborar juntos en enseñarle a su hijo(a) a atenderse a sí mismo(a).
- Es importante que emplee las palabras correctas o que identifique correctamente las partes del cuerpo, inclusive los órganos sexuales, la menstruación y las erecciones.
- También es importante cuidarse la salud. Éste es el momento de enseñarle a su hijo(a) a fijarse bien en el propio cuerpo de él o ella. Si su hijo(a) observa cambios que no parecen estar bien, entonces, él o ella tiene que aprender a contárselo a alguien dándose a entender. Igualmente, si observa algún cambio preocupante en el cuerpo de su hijo o hija, no deje de hablar con el médico.



PREPARACIÓN

Los recursos que aparecen a continuación se pueden emplear solos o en combinación para atender las necesidades, intereses y grado de madurez concretos del familiar

Procedimiento

ACTIVIDAD- Su familiar ya está en la escuela secundaria o bachillerato y observa las convenciones de «salir en citas amorosas», «estar comprometido», «terminar o pelearse», etc. Puede que él o ella intervenga en una clase de educación para la salud en que aprende lo que son las relaciones sexuales, el embarazo y los bebés. Éste es el momento de recalcar mucho la importancia de la conducta sexual adecuada. Sin duda, él o ella sentirá curiosidad por las relaciones y por lo que se siente en el cuerpo de él o ella cuando está cerca de alguien que le «gusta». Éste también es un momento magnífico para recalcar ante su hijo o hija, de una forma en que él o ella lo capte, la fe, creencias y valores relacionados con la sexualidad que hay en su familia.

1. Evalúe la capacidad de su familiar de comprender los diversos conceptos relacionados con las relaciones. Tenga presente aprovecharse de todas las modalidades posibles del aprendizaje. Un buen punto de partida para este grupo de edad es la sección sobre aptitudes sociales (páginas 42 a la 47). Pídale a él o ella que describa (verbalmente o apuntando a un tablero de fotos) lo que él o ella siente (ver la muestra del tablero de fotos que está al dorso del manual). Déle a su hijo o hija tiempo para expresarse. Al principio, puede que le sea difícil expresar sus sentimientos, pero mientras más lo practique, mejor lo hará.
2. Refuerce los nombres correctos de las partes del cuerpo, si su hijo(a) emplea argot o palabras coloquiales cuando describe sus sentimientos.

Nota: Puede que haya que aprovechar diversas actividades educativas para atender las necesidades, intereses, capacidades cognitivas y grados de madurez de su hijo(a). Tal vez también resulte útil averiguar lo que se hace en la escuela de su hijo(a) para enseñar estos conceptos y colaborar con los de la escuela en enseñarle cómo llega uno a convertirse en adulto.

Enlaces con la Guía de Recursos

A continuación aparecen las referencias que corresponden a la Guía de Recursos adjunta. Lo seleccionado se escogió para ayudarlo a encontrar más información que les resulte útil a usted y a su hijo(a) durante este proceso de aprendizaje. Lamentablemente, cuando se trata de este grupo de edad, los recursos son bastante caros y dirigidos a sistemas docentes mediante planes de estudios o currículos. Sin embargo, hay muchos recursos en su propia casa. La televisión brinda muchas oportunidades para conversar sobre conductas adecuadas e inadecuadas. Por ejemplo, grabe varias horas de novelas o culebrones, y tendrá mucho material en video que puede aprovechar para enseñar.

Séptimo al duodécimo grados

Aprenda lo que es la reproducción: la sexualidad y el conjunto de aptitudes sociales, página 15
SEALS + Plus: La autoestima y las aptitudes para la vida, página 19

Noveno al duodécimo grados

El examen ginecológico, página 24 (es buen recurso, aunque resulta muy caro)



*En las páginas 24 y 25 figuran varios videos que son útiles para crear relaciones

Autoestima

Ésta es la edad a que los adolescentes y adultos jóvenes luchan con su autoestima. En la escuela se les aplica mucha presión para «encajar». Se forman amistades sólidas que pueden durar después que se termine la escuela secundaria. Ésta también es la época en que se exploran los pasatiempos y los intereses externos. Los compañeros de clase van a bailes y actividades deportivas y se afilian a clubes. Bríndele a su familiar la oportunidad de unirse a actividades junto con grupos de sus compañeros. Es importante ofrecerle a su hijo(a) muchas oportunidades para participar en lo que sucede fuera de la casa. También es importante aprovechar las virtudes, intereses y deseos de su hijo(a) como guía cuando le brinde oportunidades para explorar actividades y pasatiempos. Si su familiar menciona que hay compañeros que van a diversas actividades, pero él o ella opta por no ir, puede que esto sea un indicio de que él o ella lucha con problemas de la autoestima. De nuevo, es importante reforzar positivamente. Lleve de compras a su familiar para que adquiera ropa que está a la moda con la de los compañeros(as) de él o ella. Refuerce las aptitudes del buen acicalamiento e higiene. Aconséjele a su hijo(a) que pruebe algunas actividades con varios buenos amigos(as) con los que él o ella se siente cómodo(a).

En las páginas siguientes se presentan ejemplos de algunas actividades que lo ayudan a conseguir información sobre la autoestima de su familiar, sobre quién o quiénes admira como modelos ejemplares y sobre la opinión que él o ella tiene acerca de la forma en que los demás lo (la) ven. Emplee el método para comunicarse que resulte mejor con su familiar para modificar las actividades.

Si piensa que su familiar tiene una autoestima muy baja, debe llevarlo(la) a consultar a un profesional capacitado. A menudo, la depresión comienza en la adolescencia. Así que es importante estar al tanto de la autoestima de su hijo(a) para asegurarse de que se convierte en un(a) adulto(a) saludable que se valora a sí mismo(a) por lo que es.

Si pudiera decidir ser...

Seleccione de 5 a 10 de las afirmaciones siguientes para conversar de ellas con su familiar, inclusive las últimas dos afirmaciones. Puede que tenga que preparar un tablero de fotos en que se muestren ejemplos de las preguntas que escoja. Por ejemplo, cuando se trata de la primera pregunta, tenga un libro de animales a la disposición de su familiar para que lo hojee y después apunte a aquello por lo que él o ella se decidiría.

SI PUDIERA DECIDIR SER....

animal, sería _____

dibujo animado, sería _____

flor, sería _____

pájaro, sería _____

árbol, sería _____

zapato, sería _____

alimento, sería _____

canción, sería _____

programa de televisión, sería _____

sonido, sería _____

color, sería _____

película, sería _____

insecto, sería _____

auto, sería _____

amigo, sería _____

padre o madre, sería _____

EN ESTOS MOMENTOS, PÍDALE QUE RESPONDA A ESTAS DOS PREGUNTAS:

¿Cuáles son las cosas que me agradan de mí mismo(a)? _____

¿Cuáles son las cosas que a los demás les agrada de mi persona? _____

Reflexiones sobre mi mismo(a)

¿Qué clase de persona soy? Por ejemplo, amable, callado(a), sincero(a)...

¿En quién pienso que me puedo convertir?

¿A qué adulto me gustaría parecerme más?

¿Por qué me gustaría ser como ese adulto?

¿A qué persona de mi edad me gustaría parecerme más?

¿Por qué me gustaría ser esa persona?

¿Cuáles son las cosas que me agradan más de mí mismo(a)?

¿Cuáles son las cosas que no me agradan de mí mismo(a)?

La masturbación

Se trata de la detestada palabra que comienza por «m». Es probable que la palabra «masturbación» sea la más desagradable que empleamos. Sin embargo, el acto de masturbarse es increíblemente común, sobre todo entre los jóvenes que comienzan a aprender cosas acerca de sus propios cuerpos. Lo que le enseña a su familiar acerca de lo que es masturbación dependerá de los valores familiares y creencias religiosas. No obstante, tenga presente que puede que su familiar intente masturbarse aunque usted decida abordar este asunto o no.

Lamentablemente, ha habido muchos casos en que a personas con discapacidades del desarrollo se les ha negado el derecho de expresar sus ansias sexuales de formas adecuadas, lo que condujo a que aprovecharan cualquier medio que pudiesen encontrar para aliviar estas ansias naturales, por lo que a menudo se perjudicaron físicamente. Ayude a su familiar a encontrar los medios adecuados para manejar sus sensaciones sexuales.

La situación hipotética que aparece a continuación representa un suceso muy común. Hay muchas formas de manejar una situación como ésta. Se describen dos reacciones posibles. La que escoja dependerá posiblemente de sus creencias religiosas y valores. Tenga presente que se trata únicamente de sugerencias, y debe emplear su buen criterio en cómo abordar estas clases de situaciones. Dedique tiempo a averiguar si su hijo(a) se masturba en la escuela y a enterarse de las políticas de la escuela, así como de las reacciones de los maestros ante estas clases de situaciones. Entablar esta conversación contribuirá a evitar las tensiones que se pueden dar entre la casa y la escuela y las confusiones de su hijo(a), si él o ella recibe mensajes contradictorios en la casa y en la escuela.

Cómo conversar con su familiar acerca de la masturbación

SITUACIÓN HIPOTÉTICA: Usted entra en la sala y ve a su familiar masturbándose. No hay duda de que él o ella no se encuentra solo(a) en la casa, por lo que este acto es inadecuado.

Primera reacción 1: Dígale en un tono de voz calmado que deje de hacer lo que él o ella hace. (No diga cosas como «deja de hacer eso; es malo»). Después, lleve a su hijo(a) a la intimidad del dormitorio de él o ella y converse sobre lo que él o ella sentía cuando empezó a masturbarse. Emplee la palabra «masturbarse» para que ella o él la relacione con lo que hacía. Admita que estas sensaciones son naturales. Introduzca lo que es el orgasmo. (Si su familiar es varón, explíquele que tal vez vea salir del pene una sustancia blanca y pegajosa. Igualmente, si su familiar es hembra, explíquele que tal vez sienta que tiene la vagina muy húmeda). Seguidamente, converse del carácter inadecuado del lugar en que él o ella se masturbaba. Tal vez resulte útil preparar un tablero de fotos independiente (empleando fotos de la vida real) en que se muestren lugares en que sería adecuado masturbarse y sitios en que esto no sería adecuado. Dibuje un semáforo con la luz roja sobre las imágenes de los sitios inadecuados y uno con la luz verde sobre los lugares adecuados (el dormitorio, el baño). Conviene incluir fotos de los baños de la escuela en la columna de los inadecuados para que él o ella aprenda a distinguir entre los baños de la «casa» y los de la «escuela». Si es más fácil, enséñele al comienzo únicamente un lugar adecuado, como el baño. Tal vez tenga que decirle varias veces se fije en el baño y repasar muchas veces el tablero de fotos.

Segunda reacción: Dígale en un tono de voz calmado que deje de hacer lo que él o ella hace. (Evite decir cosas como «deja de hacer eso, es malo»). Después, lleve a su hijo(a) a la intimidad del dormitorio de él o ella y converse sobre lo que él o ella sentía cuando empezó a masturbarse. Emplee la palabra «masturbarse» para que ella o él la relacione con lo que hacía. Admita que estas sensaciones son naturales. Después hable de por qué fue inadecuado masturbarse. Converse de formas para que él o ella se quite estas sensaciones de la cabeza y evite las ansias de masturbarse. Por ejemplo, su hijo puede darse un paseo en bicicleta o meterse en la computadora. Si tiene una hija, tal vez le agrade la computadora y pudiera dedicarse a esto para apartar la atención de la sensación que sentía.

Si nota que el pene o vagina de su familiar está rojo(a) y tiene aspecto de inflamado, podría ser porque se masturba. Podría intentar enseñarle a su familiar que emplee un gel o crema lubricante. Hay varias a la venta que son buenas.

Si opina que su familiar está hiperactivo sexualmente, converse con su médico. Puede que haya un desequilibrio hormonal u otro padecimiento médico que causa la hiperactividad de la libido o impulso sexual.

Nota: Tal vez convenga consultar las páginas 25 y 25 en esta conversación.

Las relaciones sexuales

Relaciones sexuales, hacer el amor y hacer sexo son expresiones que su familiar habrá escuchado a estas alturas. Tal vez él o ella le haya preguntado acerca de ellas más de una vez. ¿Así que cómo conversa usted con su hijo o hija sobre lo que sucede durante las relaciones sexuales? Es importante emplear las palabras correctas. A pesar de que sea improbable que su familiar llegue a tener una relación íntima, es importante que él o ella sepa lo que son las relaciones sexuales. Explicárselo empleando las palabras correctas ayudará a su hijo a describirle si alguien lo (la) toca inadecuadamente. A continuación aparece una sugerencia sobre cómo describirlas:

Las relaciones sexuales empiezan cuando el pene del hombre entra en la vagina de la mujer. El hombre y la mujer se mueven de tal forma que el pene se desliza hacia adentro y hacia fuera de la vagina. Este

movimiento debe causarles una buena sensación al hombre y a la mujer. Después que pasa cierto tiempo, que podría tratarse de un par de minutos o más, el semen se eyacula (sale en chorros) del pene del hombre. El hombre y la mujer tendrán lo que se llama «orgasmo». Cuando el hombre y la mujer tienen el orgasmo, puede que sientan que los músculos del cuerpo se les ponen tensos (apriete el brazo para que perciban a qué se refiere usted). Sin embargo, se trata de una sensación muy buena, y no es una sensación mala. Si ha conversado sobre la masturbación con su familiar y usted sabe que él o ella se masturba, será más fácil explicar lo que es el orgasmo durante las relaciones sexuales.

Si no está seguro de la mejor forma de describirle a su hijo o hija lo que son las relaciones sexuales, tal vez pueda considerar conversar con la enfermera de la escuela o con el (la) maestro(a) de educación para la salud o educación sexual para que lo (la) oriente.

Las relaciones sexuales sin riesgo

Si es posible que su familiar se encuentre activo sexualmente en la edad adulta, éste es el momento de empezar a hablar de las relaciones sexuales sin riesgo. Puede que le resulte difícil pensar en este tema, pero las personas con discapacidades del desarrollo se casan, compran casa propia y hasta tienen familias. Usted es quien conoce mejor a su familiar. Introduzca el concepto de las relaciones sexuales sin riesgo de la misma forma en que lo hizo cuando se trató de la masturbación o relaciones sexuales. Tendrá que decidir el énfasis que hará en la abstinencia y en las relaciones sexuales sin riesgo o métodos anticonceptivos. En cuanto a la abstinencia, las páginas que llevan por título «decir que NO», que aparecen después, en la guía, le serán útiles. Cuando enseñe lo que son las relaciones sexuales sin riesgo, de ser posible, tenga imágenes de diversos dispositivos de métodos anticonceptivos o los dispositivos en sí. Cuando se trate de su hijo, enséñele a usar el condón de la misma forma en que se enseña en la escuela, con un banano. Cuando se trata de su hija, lo mejor es conversar con el ginecólogo-obstetra sobre los diversos métodos anticonceptivos. Puede haber ciertos padecimientos médicos que impedirían que su familiar hembra use algunos métodos anticonceptivos. El ginecólogo-obstetra podrá orientarlos a ambos hacia aquél que es el menos arriesgado y más fácil de usar.

Uso del condón

Nota: Los condones no son completamente eficaces hasta cuando se usan correctamente.

- Use solamente condones de látex (a no ser que su familiar sea alérgico(a) al látex)
- Inspeccione el envase del condón para encontrar el sello de seguridad. El sello de seguridad es una burbuja de aire en el envase. Si no está, no use el condón.
- Los condones tienen fechas de vencimiento. Chequee la fecha en el envase.
- Abra el envase empleando únicamente los dedos. Todo lo afilado puede echar a perder el condón.
- No desenrolle el condón antes de colocarlo en el pene.
- Coloque el condón en la punta del pene pellizcando la punta para impedir que le entre aire.
- Desenrolle el condón hasta la parte de abajo del pene.
- Si el condón se rompe, bótelos; no lo use
- No use lubricantes con base de petróleo, como la vaselina o el aceite para bebés, porque dañan el condón.
- Los condones se usan una sola vez.
- Hay condones para las hembras, aunque son algo más difíciles de usar. Más abajo aparecen fotos de condones para varones y hembras

Es importante hacer énfasis en varios asuntos clave:

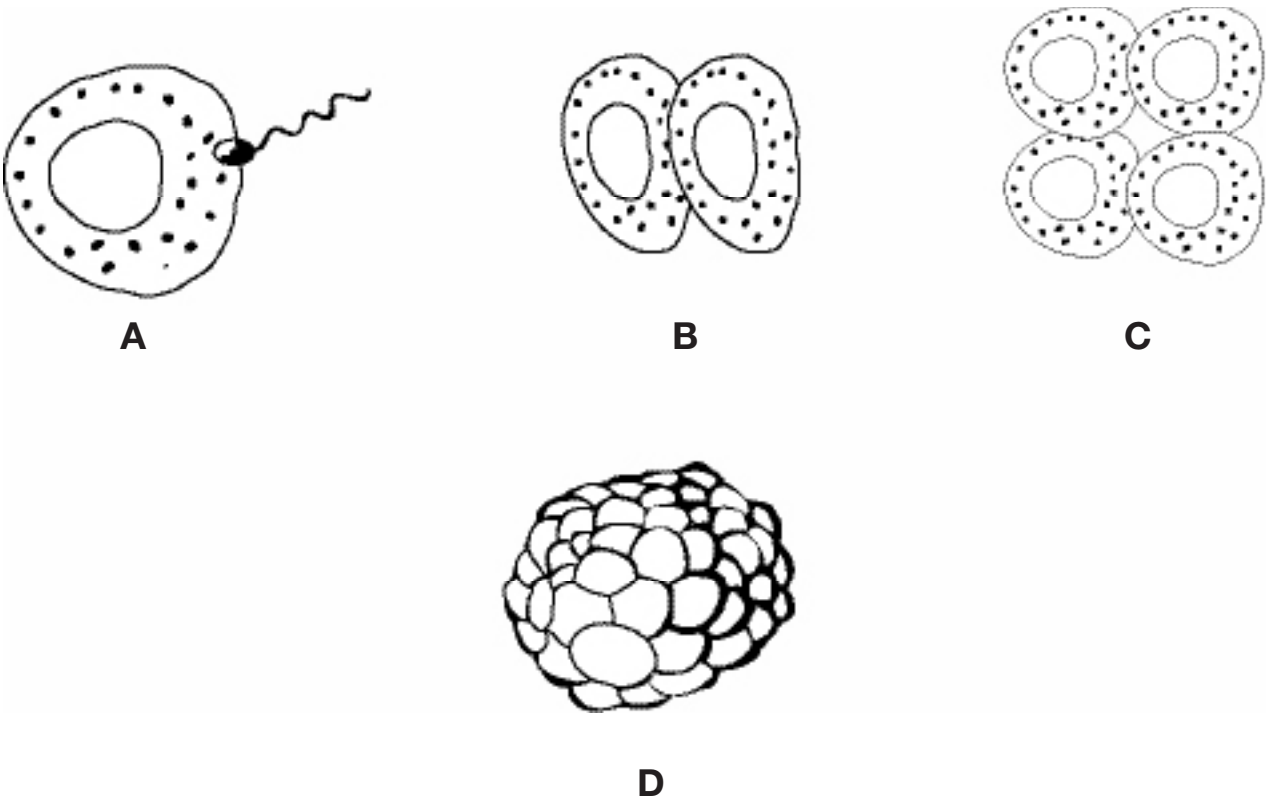
Primero, las relaciones sexuales deben darse entre dos adultos de edad para consentir (ambos quieren hacer el sexo). La edad mínima en el estado de la Florida para consentir legalmente en tener relaciones sexuales es 16, si la pareja es menor de 24 años, y 18, si la pareja es mayor de 24 años. Es contrario a la ley tener relaciones sexuales con alguien que no es de edad para consentir, y ello puede conducir a que se detenga al infractor y hasta que pase tiempo en la cárcel.

Segundo, la abstinencia sigue siendo el método menos arriesgado para que su familiar evite el embarazo, las enfermedades de transmisión sexual (conocidas en inglés por las siglas «STD») y otros problemas legales y médicos que pueden presentarse. Acuérdesse de conversar con su familiar sobre formas de decirles NO a las actividades sexuales. Este tema se tratará más a fondo en la parte sobre decir «no» de nuestra sección sobre prevención de abusos.

Este es un buen momento para pasar a hablar de cómo se crea y desarrolla el bebé. Si es necesario, vuelva a la sección sobre la pubertad (página 18) en que aparecen descripciones del óvulo y de los espermatozoides. El semen que sale del pene del hombre rumbo a la vagina de la mujer contiene los espermatozoides. Parte de los espermatozoides permanece dentro de la mujer. Si la mujer tiene un óvulo en el útero, entonces, puede que los espermatozoides se unan al óvulo y crezca el bebé. En las páginas siguientes se muestra cómo avanza el crecimiento del bebé.



COMO UN BEBE CRECE



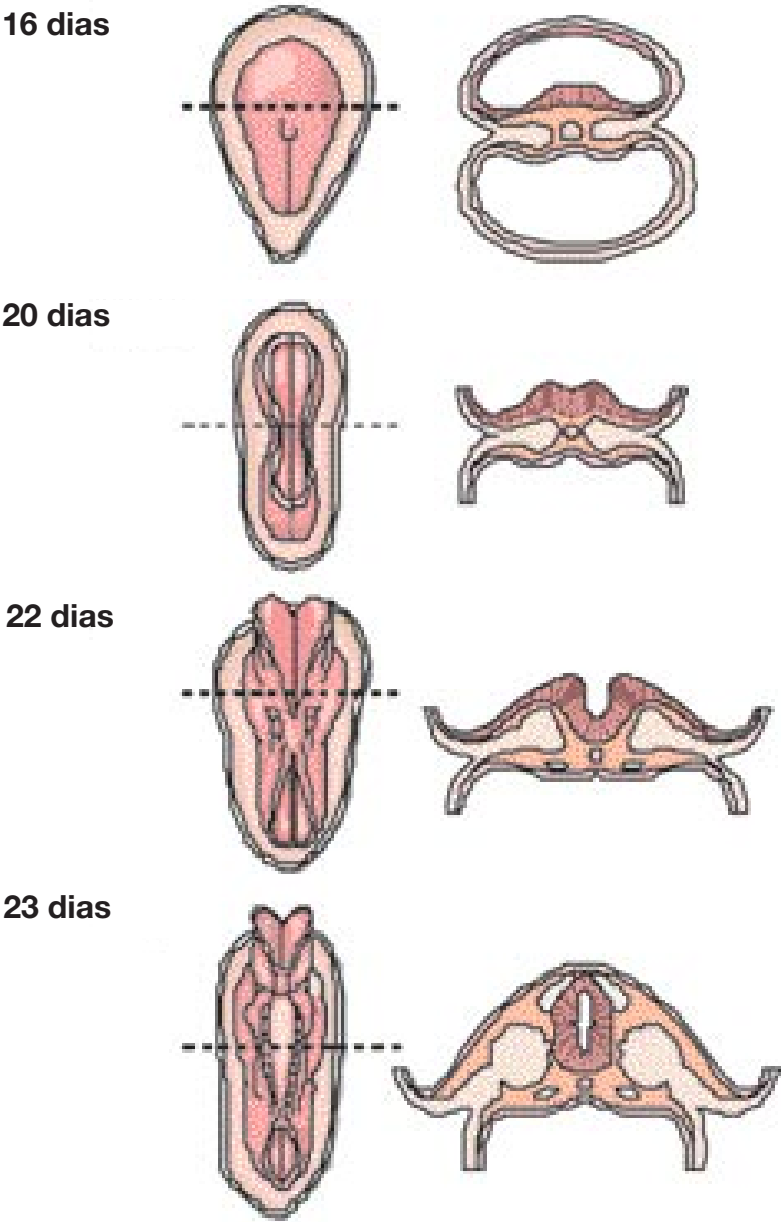
EMBRION

La célula de huevo femenina y el gameto macho se unen (A). La división de células comienza (B). Las células siguen dividiendo (C). La división sigue hasta que un racimo sea formado (D).

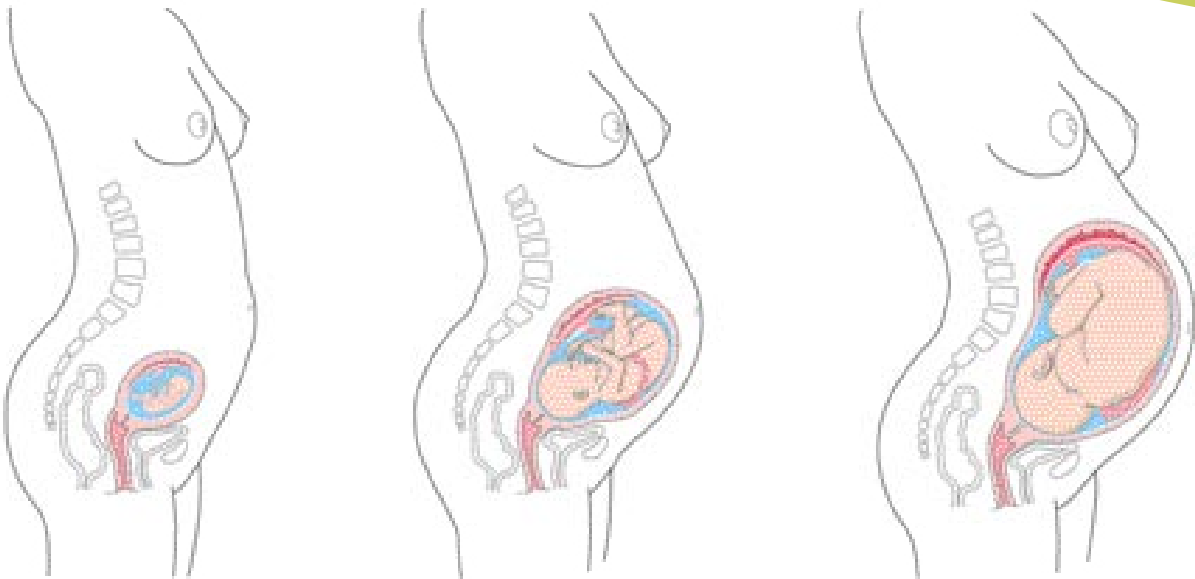
Siete o ocho días después de la fertilización, el racimo de células se ata al forro del útero. En aproximadamente diez a catorce días el racimo comienza “a especializarse” y más tarde hacerse organizado en varios tejidos del cuerpo, como piel, músculo, hueso, nervio, sangre y glándulas. Cuando el bebé está listo a nacer, esto tendrá billones de células. Hasta aproximadamente la doce semana, el bebé en vías de desarrollo es a veces referido como un embrión. Después de esto, es a veces referido como un feto.



FETO



FORMACION DE TUBO DE LOS NERVIOS



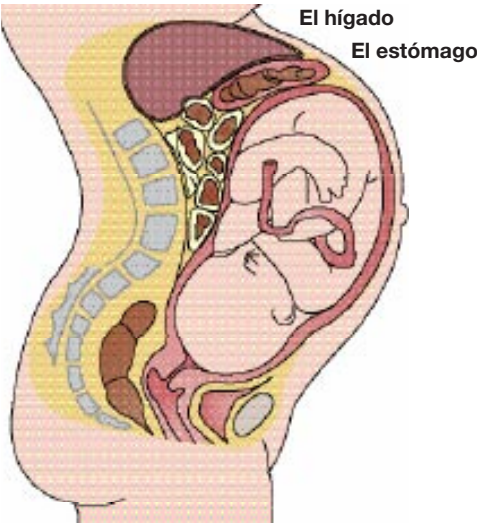
Primer Trimestre:

Segundo Trimestre:

Tercer Trimestre:

El feto es aproximadamente 10 pulgadas de largo y pesa aproximadamente ¾ libras. El late del corazon puede ser oido por el estetoscopio. El movimiento puede ser sentido.

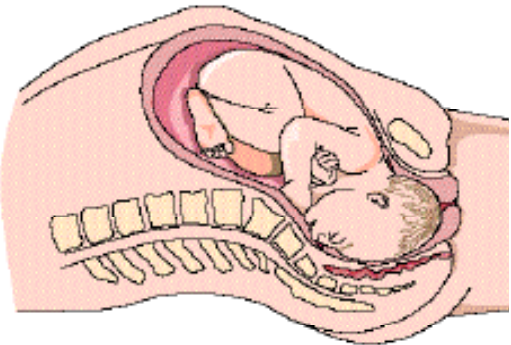
El feto es aproximadamente 14 pulgadas de largo y pesa aproximadamente 2 libras. El sistema nervioso central se desarrolla de modo que de ser nacido ahora el bebe pudiera sobrevivir.



Quarto Trimestre:

El feto es aproximadamente 20 pulgadas de largo y pesa aproximadamente 7-8 libras. El cartilago en nariz y oidos se desarrolla. Ganancia de peso es rapido.

CRECIMIENTO FETAL APROXIMADO		
Semanas De Embarazo	Peso	Longitud (Cabeza a Talon)
4	1/32 onzas	1/8 pulgadas
12	5/8 onzas	1-3 pulgadas
16	4-3/4 onzas	6 pulgadas
20	12 onzas	10 pulgadas
24	1-1/4 libras	13 pulgadas
28	2 libras	14-1/2 pulgadas
32	3-1/3 libras	16 pulgadas
36	5-1/2 libras	18 pulgadas
40	7-1/2 libras	20 pulgadas



Nacimiento:

Un bebe entra en el mundo y comienza a respirar el aire por primera vez.



Preocupaciones médicas

Las personas con discapacidades del desarrollo están expuestas a las mismas enfermedades y males que los demás. En la capacidad de su familiar tal vez no figure la capacidad de satisfacer sus propias necesidades de atenderse a sí mismo(a). Si él o ella es capaz de satisfacer sus propias necesidades personales (bañarse, etc.),

entonces, debe aprender a buscar indicios de que hay algo que no está normal en el cuerpo de él o ella. Las muchachas y mujeres son muy vulnerables a las infecciones vaginales y urinarias. El mejor medio de evitar esto es a base de la higiene adecuada. Enseñarle desde un principio a su familiar del sexo femenino la importancia de la higiene, como cambiar oportunamente las servilletas sanitarias o tampones y limpiarse de adelante hacia atrás después de ir al servicio, reforzará los buenos hábitos higiénicos durante toda la vida de ella. Igualmente, puede que su hija pueda aprender a examinarse los senos por sí misma.

Mientras más sepa su familiar acerca de las diversas enfermedades y males, mejor estará él o ella preparados para vivir con la mayor independencia posible. Es importante que su familiar se haga chequeos médicos habitualmente, sobre todo si él o ella no se manifiesta verbalmente. Ésta es la mejor forma de evitar enfermedades e infecciones graves. Las medicinas también pueden dejarlo a uno susceptible a problemas médicos secundarios. Ejemplo de esto lo son los antibióticos. Pueden reducir las bacterias buenas de la vagina de la hembra, dejándola expuesta a que se le puedan presentar infecciones por levaduras. Si se dejan sin tratar, las infecciones por levaduras pueden convertirse en algo muy serio. Converse con el médico de su familiar sobre los problemas que pueden presentarse a consecuencia de las medicinas. Hay medidas preventivas que se pueden tomar para evitar infecciones tales como aquéllas por levadura. Los chequeos médicos habituales son también otro medio de asegurarse de que su familiar no se encuentra activo(a) sexualmente, de que no ha sido objeto de abuso sexual o de que no hay ni ha habido ninguna de las circunstancias expresadas anteriormente.



APTITUDES SOCIALES ELEMENTALES

Actividades y temas de conversación

Estas actividades pueden aprovecharse para ayudar a los niños y a las niñas a demostrar su adelanto en comprender lo que hace falta para actuar de una forma adecuada socialmente como seres humanos de nuestra Sociedad. En las páginas siguientes se le ofrecerán ideas y actividades para ayudarlo(la) a enseñarle a su familiar estas aptitudes elementales importantes.

Conocimientos y comprensión:

- Escuchar
- Entablar conversaciones
- Hacer preguntas o pedir ayuda
- Presentarse a sí mismo(a) o a los demás
- Hacer cumplidos

Actitudes y valores:

- Escuchar y conversar adecuadamente

Aptitudes de autogestión:

- Demostrar respeto por sí mismo(a) y por los demás

Aptitudes interpersonales:

- Aprender cómo conversar con los compañeros y con los adultos
- Comprender y demostrar lo que es la conducta adecuada y respetuosa
- Aprender a expresar emociones

Aptitudes sociales – Consejos para los padres de familia y cuidadores

La sexualidad comienza y termina con desarrollar buenas aptitudes sociales y respetarse a sí mismo(a) y a los demás. Las aptitudes sociales son cuestión de buena comunicación: escuchar, conversar, hacer preguntas y ser capaz de expresarnos lo mejor que podamos. Dar y recibir amor y cariño son necesidades humanas básicas. Los niños aprovechan diversos medios para asegurarse de que reciben el cariño y el amor que desean y se merecen. Siendo padre, madre o cuidador, usted puede ayudar a su familiar a desarrollarse y aprender acerca de la propia sexualidad de él o ella enseñándole buenas aptitudes sociales. En las páginas siguientes se explicarán las aptitudes sociales básicas, las aptitudes fundamentales que todos necesitan para interactuar lo mejor que pueden en la Sociedad.

Nota: Puede que haga falta valerse de diversas actividades de aprendizaje para satisfacer las necesidades e intereses y ajustarse a los niveles cognitivos y de madurez de los niños.



Aptitudes de prestar atención

Primer ejercicio

Un buen método de enseñar las aptitudes de prestar atención es por medio de la conversación en general o de las dramatizaciones. En este primer ejercicio, siéntense o pónganse de pie de frente a frente. Aproveche un ejemplo de la vida real de una situación que sucedió, como, por ejemplo, «se sentía triste porque...» después, dé los pasos siguientes:

1. Mientras hable, pídale a su familiar que lo mire, asegurándose de que ambos hagan contacto visual.
2. Pídale a él o ella que piense en lo que usted dice. Pídale que confirme que le presta atención asintiendo con la cabeza o manifestando verbalmente «sí» o «ajá».
3. Si su familiar interrumpe, refuerce que tiene que esperar que llegue el turno de él o ella.
4. Cuando termine, hágale a su familiar preguntas sobre lo que usted acaba de decir para asegurarse de que él o ella le prestaba atención. De nuevo, pídale a su hijo(a) que lo confirme asintiendo con la cabeza o manifestándolo verbalmente.
5. Invierta en estos momentos los papeles y pídale a su familiar que hable de algo que le sucedió a él o ella o de cómo él o ella se siente, mientras usted demuestra aptitudes adecuadas de prestar atención.

Aptitudes conversacionales

Segundo ejercicio

Todos hablamos con personas, pero a algunos niños les resulta difícil entablar una conversación. Al juntarse esto con una discapacidad del desarrollo que inhibe la conversación verbal, se agrava el malestar o dificultad en comunicarse con los compañeros o con los adultos. Aprender unas cuantas aptitudes conversacionales sencillas ayudará a sus hijos(as) a interactuar más fácil y adecuadamente. Durante este proceso, refuerce el método que emplea su familiar para comunicarse con usted a medida que le enseña el conjunto de aptitudes. Válgase una vez más de la dramatización, como, por ejemplo, pedirle a un amigo(a) de la escuela que colabore en una tarea de la clase.

A continuación aparecen los pasos sugeridos en este conjunto de aptitudes:

1. Salude a la persona diciéndole «hola» y/o dándole la mano (tenga presente que, a menudo, los niños tienen formas no tradicionales de darse la mano y que nuestra forma tradicional de darnos la mano puede ser inadecuada para emplearla con los iguales de su propia edad, así que puede que tenga que enseñarle a su hijo(a) varias formas de dar la mano). Se hace énfasis en seleccionar el momento apropiado para abordar a la persona durante este ejercicio, lo que significa no interrumpir a la otra persona, si él o ella habla con alguien más.
2. Después de saludar a la persona, sería adecuado charlar, por ejemplo, preguntarle cómo él o ella está.
3. Seguidamente, aproveche la aptitud aprendida en el primer ejercicio para asegurarse de que la persona le presta atención a usted, asintiendo con la cabeza o manifestando verbalmente que le presta atención.
4. Cuando quede claro que la persona le presta atención a usted, plantee el tema de que usted desea conversar.
5. Diga o pregunte lo que quiera.
6. Después, empleando las aptitudes de escuchar aprendidas en el primer ejercicio, preste atención a lo que la persona le tenga que responder a usted.



7. Respóndale a la otra persona, haciéndole saber a él o ella que prestó atención a lo que él o ella le dijo y que lo comprendió.
8. Termine la conversación dando las gracias, diciendo adiós o haciendo otra afirmación adecuada.

Hacer cumplidos

Tercer ejercicio

Hacerle cumplidos a otro es algo que nadie lleva a cabo con suficiente frecuencia en la sociedad contemporánea. Los cumplidos, los elogios o en términos psicológicos, los refuerzos positivos, los necesitamos todos para ayudarnos a sentirnos a gusto con nosotros mismos y con lo que hacemos en nuestras vidas. Enseñar esta aptitud a una edad muy temprana es la mejor forma de inculcarla como aptitud social positiva. Tampoco nos perjudicará como adultos volver a aprender esta aptitud social. De nuevo, empleando la dramatización, escoja varias situaciones hipotéticas, (la escuela, la casa, los amigos(as), la iglesia, los vecinos) para reforzar la forma adecuada de hacer un cumplido. Lo que es adecuado en cada situación será distinto. Si su familiar es una niña de 10 años cuya mejor amiga apenas comienza a usar sostén, entonces, está bien que ella le haga un cumplido a la amiga por ser capaz de usar el sostén. Si su familiar es un niño entre las edades de 10 y 12 años, entonces, lo anterior no sería adecuado. Tampoco sería adecuado que ningún niño(a) le diga a ninguna adulta «me gustan tus senos». Puede que usted y su pareja se hagan comentarios íntimos en la intimidad de su casa frente a sus familiares más jóvenes, lo que es natural. Sin embargo, al ser niños, puede que les repitan lo que escuchan a amigos(as) y vecinos. Su responsabilidad es la de enseñarles que ciertos cumplidos son adecuados únicamente entre la pareja que tiene una relación amorosa y que ésta es la única ocasión en que estos cumplidos son adecuados. Enseñarlos a una edad temprana (y denunciar a todo el que intente decirles estas cosas) también contribuirá a protegerlos(as) del abuso sexual. .

1. Escoja una situación hipotética
2. Hable de las palabras adecuadas (gestos o lenguaje corporal) del cumplido
3. Hable del momento adecuado para hacer el cumplido
4. Practique hacer el cumplido

Dar disculpas

Cuarto ejercicio

Dar disculpas es algo más que no hacemos muy bien. Los que han tenido o tienen mascotas saben que son maravillosas en dar disculpas. ¡Podemos, como seres humanos, aprender varias lecciones de ellas! Sin embargo, puede ayudar a su familiar a aprender esta aptitud. Probablemente, la parte más difícil de enseñar esta aptitud es ayudar a su familiar a darse de cuenta de cuándo hace falta dar disculpas. Tiene que hablar de darse cuenta de cuándo uno ofende. La mejor forma de hacerlo es conversando de varias situaciones en que los demás lo han ofendido a usted o de cuando usted ha ofendido a alguien. Escoja la situación que va a emplear en la dramatización y siga los pasos que aparecen a continuación. (Acuérdese de que muchas clases de situaciones hipotéticas que quiere dramatizar se pueden encontrar en los programas de televisión, videos y hasta en los cuentos favoritos). Si no se siente cómodo dramatizando aptitudes sociales como la de dar disculpas, puede comenzar por emplear estas herramientas para transmitir el mensaje y después pasar a la dramatización.

1. Tome la decisión de que piensa que tiene que dar disculpas
2. Repase las diversas formas de dar disculpas
3. Practique cómo dar disculpas
4. Decida cuándo sería el mejor momento para dar disculpas

- 5. Acérquese a la persona y déle disculpas
- 6. Espere y préstele atención a lo que la persona le tiene que contestar
- 7. Respóndale a la otra persona haciéndole saber que lo(la) escuchó

Los sentimientos

Sus propios sentimientos

Comprender cómo nos sentimos y ser capaz de expresar nuestros sentimientos son otras áreas de la comunicación que tienen que aprenderse. Son áreas de la comunicación que resultan difíciles para la mayoría de nosotros. Darnos cuenta de lo que sentimos es el primer paso en comprender quiénes somos y cuál es la mejor forma de interactuar con los demás y con nuestro entorno. Tenemos que aprender a darnos cuenta de sentimientos tales como el júbilo, la felicidad, el amor, la tristeza, la decepción, la ira, el temor, la frustración, la angustia, el bochorno, la emoción, la confusión, el malentendido y los sentimientos físico-sexuales. A medida que su familiar pasa a la pubertad, él o ella tendrá que aprender a darse de cuenta de lo que siente para saber cómo comportarse adecuadamente. Preparar tarjetas nemotécnicas (de ayuda a la memoria) es una herramienta útil que se puede aprovechar cuando conversa con su familiar sobre lo que él o ella siente. Otra herramienta útil es preparar un tablero de fotos en que se muestran fotos de personas que expresan diversas emociones. Anote el sentimiento correspondiente debajo de cada imagen. Así tendrá una herramienta para aquéllos que únicamente sean capaces de apuntar al sentimiento correspondiente o verlo. Se puede encontrar el modelo de «la hoja de trabajo de sentimientos» en la página 78.

Tendrá que explicar muchas veces lo que significa cada sentimiento para que su familiar aprenda a diferenciar los diversos sentimientos. Una vez que su hijo o hija aprenda lo básico acerca de estos sentimientos, él o ella será más capaz de comprender y comunicar lo que él o ella siente. Puede ayudar a su familiar a comprender lo que él o ella siente al describir cómo se siente por dentro cuando experimenta cada emoción. Sin embargo, tenga presente que puede que la forma en que su familiar reacciona internamente ante las emociones no sea la misma forma en que reacciona usted. Déle cabida a la individualidad. A continuación aparece un ejemplo de cómo podría describir cada uno de los sentimientos.

Quinto ejercicio

- 1. Ayude a su familiar a concentrarse en lo que le sucede dentro del cuerpo. ¿Siente él o ella que se le contrae el estómago o tal vez nervios? ¿Siente él o ella que se le contraen las manos, los brazos o la boca? ¿Se sonroja él o ella? ¿Piensa él o ella que no puede permanecer quieto? ¿Tiene él o ella ganas de llorar? La persona puede sentir todas estas cosas cuando experimenta distintas emociones. Si su familiar no sabe lo que significa tener nervios en el estómago o músculos contraídos, muéstreselo a él o ella. Contraiga el músculo del antebrazo y ponga la mano de él o ella encima para que lo sienta. En cuanto a los nervios, consiga una pluma de ave y bátala ligeramente hacia adelante y hacia atrás en el interior del antebrazo. (En el interior del antebrazo hay más sensibilidad que en la palma de la mano).
- 2. Una vez que él o ella se dé cuenta de cómo le reacciona el cuerpo, concéntrese en un acontecimiento que puede haber ocurrido para que él o ella se sienta de esa forma. Tal vez tenga que repasar todo lo que sucedió ese día para dar con lo que todavía lo (la) afecta. Tenga presente que puede que no se trate de un acontecimiento importante. A veces, lo que más nos afecta es las cositas – ¡como no conseguir la primera taza de café por la mañana!
- 3. Una vez que encuentre el acontecimiento, concéntrese en nombrar lo que él o ella siente. Emplee las tarjetas nemotécnicas (de ayuda a la memoria) o el tablero de fotos para ayudar a identificar el sentimiento y nombrarlo.
- 4. El último paso es que él o ella practique comunicarle a usted lo que él o ella siente. Emplee los pasos del segundo ejercicio para ayudar a su familiar a hacerlo.



Los sentimientos de los demás

No es sólo importante comprender nuestros sentimientos. También tenemos que comprender los sentimientos de los demás y darnos cuenta de ellos. Las relaciones, ya sean familiares, amistosas, románticas o laborales, exigen cierta capacidad y disposición de comprender cómo se siente el prójimo. Hacen falta aptitudes buenas de prestar atención y la capacidad de saber cómo reaccionar debidamente si somos el blanco de los sentimientos del prójimo, como la ira o el amor. Adquirir las aptitudes para ayudar a comprender cómo se siente el otro también contribuirá a proteger a su hijo(a), si es blanco de insinuaciones amorosas inconvenientes. El primer paso en darse cuenta de los sentimientos de los demás es comprender esos sentimientos desde su propio punto de vista, tal como se demostró en el ejercicio anterior. Realice el ejercicio siguiente empleando la dramatización y el tablero de fotos, sus propios ejemplos personales o una situación ocurrida hace poco en que su familiar reaccionó debidamente o no ante los sentimientos del prójimo. El ejercicio que aparece a continuación ayudará a su familiar a darse cuenta de lo que son insinuaciones amorosas indeseadas, tanto verbales como corporales.

Sexto ejercicio

- 1. Contémplese en la situación del otro. Si la persona estaba enojada, entonces, dé la sensación de estar físicamente enojado. Pídale a su familiar que lo mire detenidamente o aproveche el tablero de fotos y muéstrele a él o ella la foto de alguien que está enojado(a).
- 2. Diga lo que diría alguien que está enojado(a) al manifestar su enojo ante otro(a). Pídale a su familiar que se valga de las aptitudes buenas de prestar atención (primer ejercicio) durante estos momentos.
- 3. Pídale a su familiar que hable de lo que él o ella ve en la reacción física del otro, por ejemplo, músculos contraídos, miradas de reojo.
- 4. Ayude a su familiar a asignarle un nombre al sentimiento que observa, por ejemplo, enojo o el sentimiento que se intente demostrar.
- 5. Hable de los métodos adecuados para demostrar que su familiar comprende lo que siente el otro, en lo que puede figurar «asentir con la cabeza para decir que sí», un simple toque en el brazo o –en ciertos casos—apartarse de la persona y dejarla sola. (Cuando se trata de insinuaciones amorosas indeseadas, la medida adecuada es irse inmediatamente y decirle qué sucedió a alguien de confianza).
- 6. Decida cuál es la mejor reacción y después pídale a su familiar que practique dicha reacción.

Recordatorio: Mientras mejor sea la capacidad de comunicarse eficaz y adecuadamente de su familiar, mejor será la imagen que tendrá de sí mismo(a), lo que se equipara a una mejor calidad de vida. Otro motivo de las aptitudes buenas de comunicación es que él o ella pueda ser lo más preciso posible al contar la situación por si tiene que denunciar a otro(a) por insinuaciones amorosas indeseadas (sexuales o violentas, verbales o físicas).

Enlaces con la Guía de Recursos:

A continuación aparecen las referencias que corresponden a la Guía de Recursos adjunta. Lo seleccionado se escogió para ayudarlo(a) a encontrar más información que les resulte útil a usted y a su hijo(a) durante este proceso de aprendizaje.

Kindergarden para apoyar el grado

El libro de cartón sobre cómo me siento, página 18

El tercero a quinto grado

Cómo me siento, página 18

¿Qué es sentimiento?, página 18

*Todos los recursos que convienen: páginas 20 y 21

Aptitudes conversacionales sigue – para adultos

Todos somos curiosos, por lo que hay muchas preguntas que queremos hacer, pero no siempre sabemos a quiénes ni cómo hacerlas. Es sumamente fácil que el adulto pase por alto lo que el (la) niño(a) trata, en realidad, de decir. Puesto que aún desarrollan aptitudes lingüísticas, los niños no siempre saben decir lo que piensan. Puede que también tengan miedo a meterse en problemas si expresan sus sentimientos, por lo que tal vez inventen cuentos a consecuencia de esto. Si nota cambios corporales en su hijo(a) o en el lenguaje corporal, tranquilidad o conductas poco comunes, entonces, préstelos atención a estos cuentos. Puede que simplemente no sean mentira. Los niños que no se expresan verbalmente o que no son capaces de comunicarse empleando el lenguaje hablado aún intentarán comunicarse. Dedicar tiempo a entablar conversaciones de todo tipo con su familiar, empleando los medios que él o ella aprovecha para comunicarse, lo ayudará a usted a comprender mejor lo que, en realidad, dice su familiar. Fíjese en el lenguaje corporal. Puede que su familiar tenga ciertas expresiones faciales o posturas corporales para manifestar las diversas cosas que siente o piensa. Puede estar seguro(a) de que él o ella estará en vías de comunicarse con usted. Su desafío y su responsabilidad son aprender a comunicarse con su familiar y enseñarle las aptitudes adecuadas de comunicación, independientemente del método preferido de comunicación. Si ya sabe cómo se comunica su familiar, entonces, enséñeselo a toda persona con que él o ella tiene trato: los maestros, los amigos, los vecinos. Mientras más personas puedan entablar conversaciones con su familiar, más capacidad tendrá de participar en la comunidad plenamente y sin peligro.

Enséñele a su familiar a hacer una pregunta de una forma sincera. No lo(a) regañe por hacer lo que parece ser una pregunta inadecuada. En cambio, hágale un cumplido por ser sincero en hacerle la pregunta, después, hable del aspecto inadecuado de la misma.

Ejemplo:

Usted y su familiar están en la tienda de víveres. Se encuentran con una vecina, la Sra. González, cuyo esposo acaba de fallecer hace poco. Su familiar lo llegó a escuchar a usted cuando conversaba de esto con otro adulto. Su familiar le dice a la Sra. González: « ¿Así que Pepe se murió, eh?» Claro que usted se horroriza, pero puede convertir esto en una experiencia positiva para aprender. Su respuesta podría ser algo como esto: «Sí, Josefa, el Sr. González acaba de morir y estoy segura de que la Sra. González quisiera saber que todos la acompañamos en su sentimiento y que con mucho gusto la ayudaríamos en lo necesario». Después, cuando se encuentren en un lugar en que usted y su familiar puedan conversar en privado, repase de nuevo toda la conversación; sin embargo, aproveche las aptitudes conversacionales del ejercicio anterior para demostrar lo que hubiese sido la afirmación adecuada. A continuación aparece una forma de ejemplificar la conversación.

Usted: ¿Qué hubo?, Juana (la Sra. González)

Juana: Buenas

Josefa: (Su familiar) ¿Así que John se murió, eh? [Detenga la conversación en estos momentos y dígame a su familiar cuál hubiese sido la afirmación adecuada y practique hacerla mientras usted desempeña el papel de la Sra. González]

Sra. González: Buenas

Josefa: ¿Qué hubo?, Sra. González, siento mucho haberme enterado de lo de su esposo

Ya acaba de ejemplificar la conversación con la reacción adecuada de una forma positiva que constituye un refuerzo. También puede ejemplificar este tipo de conversación con muchos temas delicados.

Otra lección para su familiar es la de determinar a quiénes se les hacen ciertas preguntas.

Por ejemplo:

- Preguntas sobre el trabajo escolar – el (la) maestro(a), usted u otro familiar de edad adulta
- Preguntas sobre una discusión con un amigo(a) de la escuela – usted u otro familiar de edad adulta
- Preguntas sobre algo nuevo que vio por televisión – usted, otro familiar de edad adulta o un hermano o hermana mayor
- Preguntas sobre los sentimientos o cuerpo de uno – usted, otro(a) cuidador(a) o familiar de edad adulta o un(a) maestro(a) digno de confianza (por supuesto, si se siente enfermo(a), tiene que aprender a decírselo inmediatamente a cualquier adulto(a) o hermano(a) mayor).
- Preguntas sobre el hecho de que un(a) adulto(a) o un(a) niño(a) mayor (o menor) lo(a) tocó de una forma que no le causó una buena sensación – Dígaselo inmediatamente al padre, madre, maestro(a) u otro(a) adulto(a) digno(a) de confianza. Tiene que enseñarle a su hijo(a) quiénes son estos adultos dignos de confianza, aunque tenga presente que, a veces, la persona que, según su criterio, es adulto digno de confianza puede ser la persona que trata de tocar a su familiar. También tiene que enseñarle a su hijo que si esto llega a suceder, ¡es importante que se lo cuente a usted!



APTITUDES SOCIALES AVANZADAS

Actividades y temas de conversación

Estas actividades pueden aprovecharse para ayudar a los adolescentes a demostrar su adelanto en comprender qué se necesita para comportarse de una forma adecuada socialmente en la escuela y comunidad. Las páginas siguientes le ofrecerán ideas y actividades para enseñarle a su familiar estas aptitudes básicas importantes. Las aptitudes explicadas en esta sección se basan en las aptitudes recalçadas en la sección sobre aptitudes sociales elementales.

Conocimientos y comprensión:

- La ira de los demás
- La expresión adecuada del cariño
- El temor
- El control de sí mismo(a)
- Los derechos propios y de los demás

Actitudes y valores:

- Sentimientos adecuados

Aptitudes de autogestión:

- Demostrar respeto por sí mismo(a) y por los demás

Aptitudes interpersonales:

- Aprender a hablarles a los compañeros y a los adultos
- Comprender la conducta adecuada y respetuosa
- Aprender a expresar los sentimientos relacionados con las emociones

Aptitudes sociales – Consejos para los padres, madres y cuidadores

La sexualidad comienza y termina con desarrollar buenas aptitudes sociales y respetarse a sí mismo(a) y a los demás. Las aptitudes sociales avanzadas tienen que basarse en la buena comunicación que se enfatiza en la sección sobre aptitudes sociales elementales. Para participar por completo en la Sociedad, hay que captar los conceptos sobre aptitudes sociales de cómo manejar la ira, las diversas clases de cariño y el empleo adecuado de cada uno, cómo superar las situaciones de temor, las estrategias para el control de sí mismo(a) en diversas situaciones, los derechos que tienen todos y que hay que respetar, y por último, cómo evitar situaciones que pueden ser perjudiciales para sí mismo(a) y para los demás.

Nota: Puede que haga falta valerse de diversas actividades de aprendizaje para satisfacer las necesidades e intereses y ajustarse a los niveles cognitivos y de madurez de los niños.

Sentimientos

La ira

En el quinto ejercicio de la sección sobre aptitudes sociales elementales nos ocupamos de comprender nuestros propios sentimientos, inclusive la ira. Nos ocuparemos en esta sección de darnos cuenta de la ira de los demás y manejarla. Hay formas adecuadas e inadecuadas de manejar la ira, aunque nosotros seamos, como personas, el blanco de la ira, al ser parte de todo un grupo (como en un aula o en una reunión familiar), o aunque se trate de que alguien expresa la ira por algo que no tiene nada que ver con nosotros.



Séptimo ejercicio: Usted como blanco de la ira.

Siguiendo los pasos empleados en los ejercicios de dramatización que aparecen anteriormente, a continuación se muestran varias ideas sobre ejercicios que debe emplear con su familiar.

1. Aprovechando las aptitudes aprendidas en el primer ejercicio, preste atención a lo que dice la persona.
2. Intente comprender lo que siente la persona. Emplee el tablero de fotos en que se representan sentimientos o las tarjetas nemotécnicas (de ayuda a la memoria) que preparó en el quinto ejercicio para ayudar a su familiar a identificar la foto en que se representa la ira.
3. Converse acerca de que si hay alguna reacción que su familiar pudiese manifestar ante la persona que siente ira. Desde luego, esto depende de la situación, por lo que es útil ejemplificar la mayor cantidad posible de situaciones.
4. Si la situación exige una reacción (como una disculpa u afirmación de que escuchó lo que dijo el otro), practique reaccionar diciendo las palabras o afirmaciones correctas - «Discúlpame por no haberte escuchado». «Discúlpame por no haber limpiado mi habitación cuando me lo pediste». «Veo que estás enojado(a) con el otro. ¿Cómo puedo ayudarte?»; o «le presto atención a lo que me dices». Cuando se trata de una persona que no se expresa con palabras, pero puede hacer gestos con la cabeza o manos, practique lo siguiente: hacer buen contacto visual, asentir con la cabeza para decir «sí», emplear el lenguaje por señas para decir «sí» (se mueve el puño cerrado hacia arriba y hacia abajo, como cuando uno asiente con la cabeza para decir «sí») u otro tipo de lenguaje corporal de afirmación que le haga saber al que habla que es escuchado y comprendido. Si su familiar emplea el tablero de lenguaje, puede que tenga que añadir algunas respuestas correctas. De nuevo, será de gran ayuda enseñar a la mayor cantidad posible de personas cómo se comunica su familiar.

Nota: También es importante enseñar cuándo no resulta adecuado o necesario manejar la ira del otro. Esto puede suceder en una situación de abuso en que la mejor medida es la de irse inmediatamente y encontrar a una persona digna de confianza para contárselo.

Otro papel que modela los ejercicios en la ira:

1. La dramatización que va a aprovechar en esta situación es la de representar a un maestro en el aula. Todos los estudiantes de la clase hicieron mucho ruido y causaron diversas interrupciones y no reaccionaron ante las peticiones de que hicieran silencio. El maestro se enojó mucho. La conducta o respuesta correcta es la de aceptar prestar atención y hacer silencio.



2. En estos momentos usted se encuentra en la casa, y existe la situación de que usted le ha pedido varias veces a su familiar que haga algo, y él o ella no lo hizo. Entonces, usted se enoja. Expresa su ira adecuadamente ante su familiar, y después repasa la reacción correcta: su familiar acepta ser responsable y hacer lo que se le pidió.
3. En esta última situación, su familiar se encuentra con un grupo de amigos(as) cuando uno(a) de los amigos(as) le dice algo a otro(a) amigo(a) que lo(a) ofende. El (La) amigo(a) que se ofendió se enoja con la persona que dijo la ofensa. El ofensor niega haberlo dicho. Usted tiene que conversar con su familiar que escuchó la ofensa sobre cómo reaccionar ante el (la) amigo(a) que profirió la ofensa. Por ejemplo, «Lo siento, Juan, escuché que lo dijiste y pienso que le debes dar una disculpa a María»; y «escuché lo que Juan te dijo, María. Debe haberte dolido mucho. Sé que no es cierto».

El cariño

Los ejercicios que aparecen a continuación se pueden aprovechar en todos los grupos de edades, según la capacidad que exista.

A pesar de su capacidad o discapacidad, todo ser humano tiene que dar y recibir cariño y amor. Negarle a alguien la capacidad de dar y recibir cariño o amor es negarle una de las facetas más básicas que integran el sentido de autovalía de la persona. Siendo padre, madre o cuidador(a), tiene que fomentar la exploración por parte de su familiar de los sentimientos de amor y cariño y guiarlo(a) por el camino de expresar y recibir estos sentimientos de las formas adecuadas.



Las aptitudes que se enseñan en el ejercicio hacen hincapié en ayudar a la persona a darse cuenta de los diversos tipos de cariño que se sienten en relaciones tales como la familiar, la romántica, la platónica, la ocasional o la que existe con un desconocido. Puede que su familiar que entra en la pubertad o que ya entró en la pubertad se centre en la relación del tipo romántico, a pesar de que él o ella no sea capaz de identificarla por nombre. Ejemplificar diversas relaciones ayudará a hacerle ver a su familiar que el cariño se puede manifestar de muchas formas distintas.

Octavo ejercicio

Aprovechando los pasos descritos a continuación, dramatice con su familiar la forma apropiada de demostrarle cariño a usted, a un gran amigo que su familiar no ha visto durante cierto tiempo (por ejemplo, saludar con un abrazo), a otro adulto del clan familiar o a un maestro favorito en la escuela (llevarle un regalito para demostrarle al maestro sentimientos positivos). También es importante enfatizar en estos ejercicios la conducta inadecuada manifestada por su familiar y ante él o ella. Tendrá que conversar sobre lo que son el espacio personal y el respeto. Por ejemplo, sería inadecuado que su familiar se le acerque al maestro de él o ella o a algún compañero de clase y lo(a) abraze (sobre todo, si él o ella está enamorado(a) de esta persona). También es importante recalcarle a su familiar lo que es tocar indebidamente por parte de un adulto o compañero de clase.

1. Escoja un tipo de sentimiento o cariño; o tal vez su familiar haya mencionado que le «gusta» otro(a) compañero(a) de clase. Ésta sería una buena oportunidad de hablar del cariño adecuado en una situación de la vida real de su familiar.
2. Hable acerca de que si es adecuado o no que su familiar le cuente al (a la) otro(a) lo que siente. Cuando se trata de que alguien manifiesta sus sentimientos ante su familiar, converse sobre si esos sentimientos son adecuados o no. Si el (la) otro(a) manifiesta sus sentimientos adecuadamente,

converse con su familiar sobre lo que él o ella opina acerca de los sentimientos que el (la) otro(a) tiene por él o ella. Éste es el momento propicio para recalcar los conceptos de rechazo (en lo que figura comprender que puede que la persona por la que su familiar siente algo no le corresponda los mismos sentimientos) y la firmeza en el propio derecho de uno de decir «no siento lo mismo».

- 3. Hable de cuál es la mejor forma de decirle o manifestarle lo que se siente al otro.
- 4. Practique cómo expresar esos sentimientos empleando el método de comunicarse que utiliza su familiar.
- 5. Practique las buenas aptitudes de prestar atención y deje que el (la) otro(a) reaccione.

El temor

El temor es algo que todos sienten todos los días. Puede tratarse del pequeño temor de no poder llegar a la tienda antes que cierre o del gran temor que infunde el huracán. A veces, el temor nos mantiene fuera de peligro, como en el caso del temor por las llamas, que nos enseña a tener cuidado con ellas. En otros casos, el temor irreal, como cuando se tiene miedo a salir de la casa, puede evitar que participemos de la vida plenamente. Ser capaz de darse cuenta del sentimiento de temor y decidir cómo manejarlo son aptitudes sociales muy importantes que se deben aprender. El ejercicio que aparece a continuación les brindará a usted y a su familiar la oportunidad de aprender a averiguar cuáles pueden ser los temores de su familiar y después cómo se pueden manejar mejor dichos temores.

A menudo, al ser humano le resulta difícil expresar sus temores, lo que puede ser porque no comprende lo que siente o porque teme que alguien diga sencillamente: « ¡Ay, no seas tonto! No hay que temerle a eso». Cuando trate con su familiar, es importante acordarse de eso; a usted, el temor le puede parecer tonto, pero es algo verdadero para su familiar y debe aceptarse como tal. Tememos a lo que no comprendemos o a lo que desconocemos. Es importante confirmar el temor de su familiar. Ayudarlo(la) a comprender el temor fomentará confianza, permitiendo que él o ella exprese estos temores. Sentirse a salvo cuando se expresan los temores también lo (la) protegerá de situaciones de abuso o conducirá a que él o ella dé a conocer si alguien abuso de él o ella en algún sentido.

Noveno ejercicio

Valiéndose de la dramatización, hable de varios de los temores que ya sabe que tiene su familiar. Comenzar por lo conocido fomentará la confianza y la comprensión que ayudarán a su hijo(a) a darse cuenta de esos temores que tal vez usted desconozca y a manifestarlos.

- 1. Escoja una situación que desee dramatizar. Tal vez sea el temor por las tempestades de truenos. Ayude a su familiar a darse cuenta de lo que le infunde el sentimiento de temor. Puede aprovechar el quinto ejercicio para ayudar a su hijo(a) a darse cuenta de este sentimiento.
- 2. Si no está seguro(a) de lo que le da temor, repase una lista de posibles temores hasta que su hijo(a) lo confirme diciendo: «Sí, ése es». También puede preparar un tablero de fotos de cosas a las que se les suele tener temor y señalar varias hasta que su hijo(a) diga que se trata de una de ellas. ¡No se dé por vencido(a)! Hay tantas cosas por ahí a la que el ser humano puede temer, y tenga presente que se puede tratar de algo muy pequeño, como cuando una araña está en el baño. Acuérdesse de que a medida que repase listas de posibles temores, puede que «dé» con el temor principal, pero cada vez que aborde un temor con su familiar, usted fomentará confianza en su hijo(a) para que le hable de los temores que sienta más tarde.

- 3. Converse acerca de que si el temor es una amenaza real a su familiar o si se trata de algo de lo que se tiene que informar más para comprenderlo mejor y dejar de temerlo más tarde. Un ejemplo podría ser pasar de la escuela primaria a la escuela de enseñanza media. Eso le puede causar mucho temor al niño(a). Es una GRAN incógnita. Otro ejemplo podría ser el de mudarse a una casa o apartamento distinto que tiene un dormitorio nuevo, sombras nuevas en las paredes y sonidos nuevos a los que hay que acostumbrarse. Otro ejemplo común es el del temor causado cuando ve algo por televisión que él o ella no comprendió.
- 4. Converse a fondo del temor, ventilando toda la información al respecto que pueda. Tal vez decida que no conoce lo suficiente acerca de ese temor. De ser éste el caso, puede que tenga que pedirle información a un tercero o pedirle a su familiar que consulte a un profesional, como un psicólogo, que se encuentra capacitado para ayudar al prójimo a tratar a fondo temores fuertes.

Aproveche el ejercicio que aparece anteriormente en cada oportunidad que tenga para ayudar a su familiar a manejar el temor. Mientras más lo aproveche, mejor preparado estará su familiar para sobrellevar los temores.

El control de sí mismo(a)

El control de sí mismo(a) toca todos los aspectos de la vida de la persona. Puede ser algo tan sencillo como no comerse la tercera galletita dulce o tan complicado como no controlar la ira o no actuar inadecuadamente en consecuencia con los impulsos sexuales. Toda persona lucha, a cierto nivel, con el control de sí mismo(a). Darnos cuenta de cómo actuamos y nos sentimos (física y emocionalmente) nos puede ayudar a aprender a lograr un mejor control de nosotros mismos. Las lecciones sobre el control de sí mismo(a) no son algo que aprendemos y ¡pum! ya logramos tener control de nosotros mismos. Por el contrario, son lecciones que tenemos que repasar casi todos los días de la vida. Siendo padre, madre o cuidador(a) de un niño con discapacidades del desarrollo, enseñar controlarse a sí mismo(a) puede implicar más complicaciones. Puede que tenga que repasar las lecciones muchas veces al día. Una vez que averigüe la mejor forma de enseñarle a su hijo los conceptos del control de sí mismo(a), asegúrese de comunicarle sus métodos a todo aquél con que tiene trato su hijo(a) (los maestros, los vecinos, y los miembros del clan familiar). Mientras más personas refuercen el control positivo de sí mismo(a), más oportunidades tendrá su familiar de captar el concepto.

Décimo ejercicio

- 1. Valiéndose de la dramatización, hable de algo que pasó hace poco en la casa, como, por ejemplo, su familiar golpeó a un(a) hermano(a).
- 2. Pregúntele a su familiar qué sucedía cuando ocurrió el incidente.
- 3. Pídale a su familiar que explique en qué pensaba o qué sentía cuando él o ella golpeó a su hermano(a) (enojado(a), frustrado(a), etc.). Aproveche el tablero de fotos, si viene al caso.
- 4. Converse sobre cómo su familiar puede aprender a darse cuenta de estos sentimientos.
- 5. Converse sobre cómo su familiar puede controlar la conducta de él o ella cuando se presentan estos sentimientos, por ejemplo, contar hasta 10, ir a la habitación de él o ella, ir a conversar con usted o con otro(a) adulto(a).

Estos pasos también se pueden aprovechar en ayudar al adolescente a manejar las ansias sexuales. Tendrá que enseñarle que tocarse a sí mismo(a) cuando se sienten estas ansias es algo MUY íntimo y que debe hacerse únicamente en la habitación de él o ella o en el baño, a solas. Si lo ha intentado todo, y su

familiar aún no se controla a sí mismo(a), sobre todo en lo sexual, entonces, puede que tenga que solicitar el asesoramiento profesional de su médico de la familia o un especialista. Jamás le tenga miedo a pedir ayuda. Lo importante es ayudar a su familiar a tener calidad de vida en un entorno en que se brindan opciones y protección.

Sus propios derechos y los de los demás

Las relaciones implican respetarse a sí mismo y a los demás. El respeto abarca comprender que toda persona goza de derechos tales como el derecho a la dignidad, el derecho de participar en la comunidad, el derecho de expresarse a sí mismo(a), y el derecho de decir «no» en una situación que puede ser perjudicial. Ayudar a su familiar a aprender a darse cuenta de los derechos de él o ella al igual que de los derechos de los demás permitirá aún más que él o ella participe, sin correr peligro, en diversas situaciones. Las demás aptitudes aprendidas hasta ahora son imprescindibles para comprender los derechos propios y los de los demás y saber cómo afirmar los de uno adecuadamente. Cuando haga el ejercicio que aparece más abajo, no se sorprenda si averigua que usted y su familiar necesitan un repaso de unas cuantas de las demás aptitudes.

Undécimo ejercicio

Emplee diversas situaciones en este ejercicio. Puede que algunas de estas situaciones ya se hayan dado, y otras podrían ser situaciones hipotéticas. En algunos de los ejemplos figura meterse en problemas por algo que él o ella no hizo, ser el blanco de burlas de los compañeros de la escuela, querer que se toque a la puerta del dormitorio antes de entrar (necesario para la privacidad), ser presionado por alguien para que se haga algo que se sabe que está mal (por ejemplo, presión para participar en actividades sexuales, tomar bebidas alcohólicas, consumir drogas o fumar), ver a alguien hacerle algo malo a otro o averiguar que su familiar violó los derechos de otro. Una vez que se decida por un tema, válgase de la dramatización para repasar la situación hipotética empleando los pasos detallados a continuación.

- 1. Converse sobre la situación que se va a dramatizar, pidiéndole a su familiar que se concentre en el suceso.
- 2. Si se trata de una situación que ya ocurrió, pídale a su familiar que piense en lo que sentía físicamente mientras ocurría el suceso. Pídale a su niño(a) o adolescente que trate de identificar el sentimiento (válgase del tablero de fotos, de ser necesario). Si el suceso no ha ocurrido todavía, converse de cómo él o ella pudiera sentirse físicamente en esta situación hipotética, lo que podría ayudar a su familiar a darse cuenta físicamente de cómo se pudiera sentir si se encuentra a sí mismo(a) en esta situación en el futuro.
- 3. Repase varias formas en que él o ella pueda hacer valer sus derechos o ayudar a otro cuyos derechos fueron violados.
- 4. Pídale a su familiar que practique hacerse valer. Probablemente tenga que pedirle que lo haga una y otra vez. Hacerse valer no es fácil para nadie, sobre todo en situaciones en que también se siente la presión de los iguales y el deseo de recibir aceptación.

Nota: Es fácil que los padres y cuidadores de niños y adolescentes con discapacidades del desarrollo piensen que su familiar no se enfrentará a las actividades «típicas» por las que se siente la presión de los iguales, como fumar, tomar bebidas alcohólicas y consumir drogas, ¡pero esto no es cierto! Los niños con discapacidades y sin ellas se enfrentan a estas presiones en la escuela, en sus vecindarios y tal vez en su propio clan familiar. Es importante incluir estas clases de situaciones en sus conversaciones para preparar a su familiar a enfrentarse a estas situaciones a fin de que él o ella sea capaz de proteger sus propios derechos.



A continuación aparecen las referencias que corresponden a la Guía de Recursos adjunta. Lo seleccionado se escogió para ayudarlo a encontrar más información que le resulte útil a usted y a su hijo(a) durante este proceso de aprendizaje.

Del jardín de la infancia al duodécimo grado

- Actividades de adquisición de aptitudes sociales para niños especiales, página 20
- Cuentos sobre aptitudes sociales: Cuentos funcionales ilustrados para lectores y no lectores, página 20
- Más cuentos relacionados con aptitudes sociales: Cuentos ilustrados muy personales para lectores y no lectores, página 20

sexto al octavo grados

- Relacionarte con los demás: Lecciones para enseñar aptitudes sociales y emocionales, página 21

noveno al duodécimo grados

- Relacionarse con los demás: Lecciones para enseñar aptitudes sociales y emocionales, página 22.

CITAS AMOROSAS

Actividades y temas de conversación

Su familiar ya ha escuchado la expresión «cita amorosa» y puede que hasta comprenda lo que implica; sin embargo, tal vez tenga ideas equivocadas sobre lo que son las citas amorosas o hasta sobre la propia comprensión del significado de las citas amorosas. Su papel como padre, madre o cuidador(a) es el de guiar a su hijo(a) a través del proceso, inculcándole valores de la familia y Sociedad respecto a las citas amorosas. Acuérdesse de que todos tienen la necesidad de dar y recibir amor. Querer tener citas amorosas y novio o novia forma parte de hacerse adulto. Conversar sobre las citas amorosas ayudará a abrir las puertas de la comunicación entre usted y su familiar. No se olvide de tener en cuenta las emociones verdaderas que su familiar pueda sentir por otra persona. Piense en su primer amor. ¿Le partieron el corazón? Puede que sólo haya tenido 14 años de edad, pero sus sentimientos fueron muy verdaderos, ¿no? Comunicarle sus experiencias ayudará a su familiar a comprender mejor lo que son las citas amorosas.



Puede que algunos piensen que su familiar no tiene la capacidad de participar adecuadamente en tener citas amorosas. Cuando ocurra esta situación, ayude a su familiar a establecer relaciones que, a su entender, sean adecuadas. Acuérdesse de que, a lo que su familiar se refiere, tener citas amorosas podría ser algo tan fácil como conversar por teléfono con la persona, ir en grupo con esta persona al cine o hasta poder sentarse junto a la persona, en la escuela, durante la hora del almuerzo. La clave es ayudar a su familiar a experimentar la mayor cantidad posible de oportunidades para que establezca relaciones adecuadas.

Acuda a la comunidad para encontrar actividades interesantes en que usted y su familiar pueden participar. Por ejemplo, digamos que su familiar está muy interesado en la brigada de bomberos voluntarios. Muchas brigadas de bomberos están más que dispuestas a que haya voluntarios que no realizan las actividades de bomberos para que presten ayuda en el cuartel de bomberos. Lo más importante para usted es guiar a su familiar rumbo a relaciones adecuadas y funciones que tienen sentido en la comunidad.

Buscamos, por naturaleza propia, establecer relaciones con los demás. Si se nos deja por nuestra cuenta, puede que nos encontremos en situaciones que pueden ser peligrosas. A menudo, la persona se siente atraída por alguien que no lo(a) corresponde, lo que puede conducir a sentimientos de rechazo, que si no se manejan proactivamente, pueden llevar a perjudicar la autoestima. Es por ello que es tan importante conversar sobre las citas amorosas con su familiar.

En la próxima página encontrará orientaciones sobre cómo hablar de las citas amorosas.

Nota: Puede que haga falta valerse de diversas actividades de aprendizaje para satisfacer las necesidades e intereses y ajustarse a los niveles cognitivos y de madurez de los niños.



Cómo llegamos poco a poco a tener citas amorosas

Comenzamos a entablar amistades en la escuela primaria, ya sea por medio de relaciones con personas del vecindario o a través de actividades escolares. Cuando llegamos al quinto grado, ya hemos encontrado nuestro(a) «mejor amigo(a)». Estos amigos(as) suelen ser de nuestro mismo sexo. Entonces, cuando arribamos a la pubertad, empezamos a fijarnos en el sexo opuesto. Sin embargo, en cuanto a la homosexualidad, la atracción se da hacia el mismo sexo de la persona. Durante los años de la pubertad aprendemos las bases de nuestra autoestima, identidades y valores. Al tener 14 años o cerca, ya estamos en camino a sentirnos atraídos sexualmente a otras personas. Hacer saber desde el principio cuáles son sus expectativas y reglas sobre las citas amorosas será de utilidad cuando su familiar llegue a la edad adecuada.



Las citas amorosas

1. Es importante saber una definición clara y básica de lo que significan las citas amorosas en su núcleo familiar. Si su familiar tiene hermanos(as) sin discapacidades y los(as) ve acudir a citas amorosas, entonces, hay que estar preparado(a) para explicar la diferencia de la regla. Su regla puede ser no permitir ninguna llamada telefónica después de las 8:00, ir únicamente al cine o acontecimientos sociales el fin de semana o ir con un grupo de personas con, por lo menos, un adulto que será el chaperón.
2. Hable de lo que se permite y de lo que no se permite que suceda en la cita amorosa en cuanto a actos íntimos, por ejemplo, besarse y tomarse de la mano, pero nada más.
3. Hable y vuelva hablar de lo que es abstinencia. Asegúrese de repasar las lecciones sobre cuándo se dice «no» que se encuentran en las páginas de este manual que se hallan más adelante.
4. Repase los ejercicios sobre aptitudes sociales que tratan de lo que es prestar atención, conversar y respetar los derechos de los demás.
5. Déles participación a los demás hermanos(as) en las conversaciones. Haga anécdotas sobre las citas amorosas que ha tenido, tanto malas como buenas, lo que contribuirá a confirmar la conducta adecuada en la cita amorosa. (Converse con los hermanos(as) de antemano para asegurarse de que comprenden el objetivo y la naturaleza del ejercicio).
6. Hable de lo que se debe hacer cuando se presenta una emergencia.
7. Haga los arreglos necesarios para que su familiar tenga interacciones de «citas» sociales por medio de proyectos de servicios comunitarios, programas de actividades después de la escuela o actividades de comunidades religiosas, clubes o asociaciones deportivas.
8. Acuérdesse de conversar con los maestros de su hijo(a) en la escuela. Dé a conocer «las reglas de su casa» sobre las citas amorosas y propíele a su hijo o hija experiencias en citas amorosas en que no corra peligro. Puede que su hijo(a) hable en la escuela de lo que son las citas amorosas, y mientras más información tengan los(as) maestros(as) de su familiar, más podrán ellos reforzar su labor y promover la uniformidad en todos los entornos.



Los estilos de vida alternativos

En el mundo actual su familiar tendrá contacto, más tarde o más temprano, con estilos de vida alternativos, como la homosexualidad. La homosexualidad se da cuando la persona se siente atraída a alguien de su propio sexo. Cuando los niños pasan por la pubertad, es común, en realidad, que se sientan atraídos a alguien del mismo sexo. A medida que se avanza en la pubertad, estos sentimientos cambian para convertirse en sentir atracción por el sexo opuesto.



No se puede ni debe evitar el tema de la homosexualidad. La homosexualidad se ve representada en el horario de mayor teleaudiencia, en los noticieros y hasta ya forma parte de la política. Puede que su hijo(a) observe relaciones homosexuales en la escuela. Mientras más pronto converse de esto con su hijo o hija, mayor será la capacidad de él o ella de comprender el concepto. Al igual que existe el mito de que las personas con discapacidades del desarrollo son asexuales, también hay el mito de que jamás se verán atraídos(as) a alguien del mismo sexo.

Su función será la de hablar del tema de los estilos de vida alternativos con su hijo o hija. Puede intercalar durante estas conversaciones los valores familiares y las creencias religiosas (de haberlas) en relación con el tema. Puede que usted conozca sólo varias formas de abordar este tema. Tal vez su familiar haga preguntas o plantee situaciones que observa. Es posible que note que su familiar ve con mucho interés un programa de televisión en que hay dos personas del mismo sexo en una relación amorosa. Otra función importante suya será la de averiguar cuáles son, en realidad, las dudas de él o ella. Tal vez sienta simple curiosidad por los demás del mismo sexo. Puede que más personas del mismo sexo hayan criado a su hijo(a) o que él o ella se crió en un núcleo familiar en que había una madre o padre soltero, y se siente más cómodo(a) emocionalmente con los demás de su mismo sexo. Esto no significa que su familiar expresa sentimientos homosexuales; puede que exprese amistad o cariño familiar de formas que se perciben como más «sexuales» a medida que la persona entra en más años. En estas clases de casos, puede que usted no enseñe lo que es la homosexualidad, sino las expresiones adecuadas de cariño de diversas clases de relaciones.

Lo importante no es abordar el tema con actitud de condena. Válgase de su buen criterio en decidir si tiene que hablar de este tema con su hijo(a). Es algo muy complicado, sobre todo en la sociedad actual, así que asegúrese de que él o ella esté listo. Tampoco suponga que en la escuela de su hijo(a) se enseñará o no lo que es la homosexualidad. Las normas de muchas escuelas prohíben toda conversación sobre las relaciones entre miembros del mismo sexo. De igual manera, puede que muchas escuelas lo abarquen en las clases de educación sexual o educación para la salud.

Converse con el personal de la escuela de su hijo(a) sobre este tema y sobre otros relacionados con la sexualidad y aptitudes sociales. Sepa lo que se enseña. Abogue por lo que sea mejor para su hijo(a). Colabore con los (las) maestros(as) de su familiar para que, por ejemplo, si tiene que abogar por que se enseñe cierta materia de tal forma que cuando esto se haga no se falte ni a su religión ni a sus convicciones culturales, usted tendrá la relación necesaria con los maestros para pensar en medios alternos de conseguir que la información necesaria se le imparta a su hijo(a).

ABUSO SEXUAL O MALTRATO FÍSICO

Actividades y temas de conversación

Los mitos

- Las personas con discapacidades del desarrollo no son seres sexuales.
- Las personas con discapacidades del desarrollo no les resultan atractivas a los demás.
- Los desconocidos son los que suelen hacerles agresiones físicas o sexuales a las personas con discapacidades del desarrollo.
- Las personas con discapacidades del desarrollo no padecen el trastorno de estrés postraumático después de la agresión.
- Las personas con discapacidades del desarrollo no gozan del derecho de tener las mismas protecciones que los demás.

La realidad

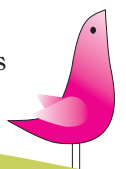
Las personas con discapacidades de todo tipo son seres sexuales y tienen las mismas curiosidades que los demás. De vez en cuando, estas curiosidades los pueden poner en peligro. Tener ansias sexuales y tener la capacidad de actuar en consecuencia de ellas son dos cosas muy distintas. Los que fueron capaces de captar los conceptos expuestos anteriormente en este manual estarán más preparados para evitar situaciones en que se pueda abusar sexualmente de ellos.

Las violaciones no tienen nada que ver con la capacidad de la persona de ser atractiva. Éstas ocurren cuando alguien le impone su control y fuerza a otro(a). Lo que complica el tema es la realidad de que del 97 por ciento al 99 por ciento de los que perpetran el abuso son del conocimiento y confianza de la persona con discapacidades del desarrollo (Reynolds, 2005). Los informes sobre los casos de abuso demuestran que el 32 por ciento de los abusos los cometieron familiares o amigos y el 44 por ciento se originó en profesionales que atendían a estas personas, como el personal de cuidado o los prestadores del servicio de transporte (Reynolds, 2005). Estas cifras son asombrosas e insinúan que hay que hacer más cosas en cuanto a las personas con discapacidades del desarrollo para ayudarlas a protegerse más.

A muchas personas con discapacidades del desarrollo a las que se les ha agredido sexual o físicamente no se les imparten los medios para asimilar lo que les sucedió. Tienen los mismos derechos de los demás a dar parte a la policía, presentar cargos, participar en enjuiciamientos de los autores de abusos y – sobre todo – solicitar orientación respecto a sus experiencias traumáticas. Siendo padre, madre o cuidador(a), si su familiar es objeto de abuso, tendría que buscar a la persona ideal para que brinde orientación. Conviene que sea alguien que conozca cómo atender a las personas con discapacidades del desarrollo, que esté dispuesta(o) a aprender a comunicarse con su familiar de la forma que le resulte más adecuada a él o ella y que domine bien el tema del abuso sexual y maltrato físico. Tal vez también le haga falta alguien que lo ayude a usted a manejar sus emociones porque puede que usted se encuentre muy traumatizada(o) por el acontecimiento.

En las páginas siguientes se hablará de las cosas a que hay que estar atento y de cómo implantar estrategias para ayudar a su familiar a evitar situaciones perjudiciales o de qué se debe hacer si él o ella se encuentra en una situación en que puede haber abuso o maltrato.

Reynolds, L.A. (2005). People with mental retardation and sexual abuse. (Las personas con retraso mental y el abuso sexual) Bajado el 3 de octubre de 2005 de www.wsf.org/behavior/guidelines/sexualabuse.htm



Maltrato infantil

Físico

A qué se debe estar atento(a) en el cuerpo

- * Moretones
- * Verdugones
- * Quemaduras
- * Fracturas
- * Laceraciones o heridas

A qué conducta(s) hay que estar atento(a)

- * Cambios drásticos del estado de ánimo, o muy contento o muy triste
- * Temor a usted o a otros familiares o amigos
- * No quiere que se le toque
- * Se altera cuando llora otro niño
- * Le cuenta cuando alguien lo(a) golpeó

Abandono - Aunque este campo tal vez no les incumba a los que leen este cuaderno de trabajo, es aún importante darse cuenta de las señales de abandono. Puede que encuentre que su familiar tiene amigos(as) que manifiestan estas señales.

A qué se debe estar atento(a) físicamente

- * Sucio o con hambre
- * Se le deja solo(a) con frecuencia
- * Cansado(a) y lánguido(a)
- * Problemas físicos sin tratar
- * Falta de atención médica habitual
- * Trabaja excesivamente, explotado(a)
- * Abandonado(a)

A qué conducta(s) hay que estar atento(a)

- * Empieza a meterse en pleitos, le gusta discutir
- * Busca alimentos constantemente (si no forma parte del patrón normal de conducta)

Sexual

A qué se debe estar atento(a) físicamente

- * Ropa interior raída, manchada, ensangrentada
- * Dolor o picazón en los genitales
- * Moretones, sangrado o genitales inflamados
- * Ha contraído una enfermedad de transmisión sexual (ver los tipos en el anexo)
- * Tiene semen en la boca o en los genitales
- * Está embarazada

A qué conducta(s) hay que estar atento(a)

- * Se aísla o manifiesta conducta infantil
- * Malas relaciones con los compañeros
- * No quiere hacer ninguna actividad física
- * Se esconde en su habitación o no quiere ir a la escuela
- * Trata de decirle algo a usted, pero no llega a terminar

Emocional

A qué se debe estar atento(a) físicamente

- * No demuestra interés en su forma de vestir
- * No demuestra interés en su higiene personal

A qué conducta(s) hay que estar atento(a)

- * Callado, no se expresa a sí mismo(a)
- * Arranques raros
- * Se pasa la vida llorando

Nota: Aunque esta lista puede ser un medio valiosísimo para empezar a recopilar información sobre la posibilidad de que haya maltrato, identificar cualquiera de los síntomas señalados anteriormente en su familiar no significa necesariamente que hay maltrato. Tiene que hacer muchas preguntas para descartar las demás explicaciones alternativas. Por ejemplo, muchos de los síntomas del maltrato emocional también pueden ser señales de depresión..



Estrategias para usted y su familiar

La mejor estrategia es la de comenzar a enseñarle a su familiar, a la menor edad que se pueda, cuáles son las distintas clases de abuso. Haga énfasis en «tocar sanamente y tocar maliciosamente». La televisión, las revistas y las películas están llenas de oportunidades para enseñar lo que es el abuso. Por ejemplo, su familiar ve una película infantil en que el malo encarcela al héroe. El malo somete por la fuerza al héroe. Éste sería un buen momento para hablar de por qué está mal usar la fuerza. Enseñe esto valiéndose de ejemplos de sucesos cotidianos de la vida real. Éstos surtirán el mayor efecto en su familiar.

Hable, hable y hable. Según lo dicho anteriormente, mientras más converse con su familiar, más estará usted al tanto de los cambios sutiles de sus expresiones o conducta. Si la persona no sabe lo que es el abuso, ¿cómo va a darse cuenta de cuándo sucede y del momento en que debe darlo a conocer? ¡Conversar con su familiar sobre el abuso es muy esencial para disminuir el peligro de que se dé el abuso!

Enséñele a su familiar a cuestionar cuando algo no le parezca que está bien. A menudo, a los niños con discapacidades del desarrollo se les enseña a obedecer a las figuras de autoridad, o ellos se salen de su camino en tratar de complacer a las figuras de autoridad diciendo o haciendo lo que piensan que quieren los demás, lo que les hace pensar que no deben cuestionar las conductas de aquéllos que están en situación de ejercer autoridad. Enséñele a su familiar que no hacer ninguna pregunta es igual a hacer una pregunta equivocada o mala. Refuerce que afirmaciones tales como «si le cuentas esto a alguien, te vas a meter en un lío» es una advertencia de que él o ella tiene que contárselo a usted o a otro adulto(a) digno(a) de confianza. Garantícele a su familiar que NO se va a meter en ningún lío por hablar de eso. Asegúrese de comunicarle este mensaje a los(as) maestros(as) de su hijo(a) y a los demás que lo(a) cuidan.

Si su familiar es capaz de esto, hágalo asistir a una clase de defensa personal. Actualmente, hay muchos programas de defensa personal que se especializan en enseñarles defensa personal a las personas con discapacidades. Llame telefónicamente a distintas empresas de enseñanza de defensa personal. Si no se especializan, pregunte si estarían dispuestas a aprender a hacerlo. Tal vez la escuela de su hijo(a) pueda ser útil contratando un programa de defensa personal a fin de brindarles programas a todos sus alumnos con discapacidades.

En las páginas siguientes se habla de ayudar a su familiar a protegerse de la agresión sexual o de la violación. Aprovechando las técnicas de dramatización que empleó cuando se ventilaron las actividades de aptitudes sociales, ejemplifique los temas que, a su criterio, su familiar sería capaz de comprender.

Nota: Puede que haga falta valerse de diversas actividades de aprendizaje para satisfacer las necesidades e intereses y ajustarse a los niveles cognitivos y de madurez de los niños.

**TOCAR SANAMENTE Y
TOCAR MALICIOSAMENTE**
EJEMPLOS QUE SON MATERIA DE
CONVERSACIÓN

Enseñar lo que es tocar sanamente y tocar maliciosamente puede ser difícil cuando se atiende a niños o adolescentes con discapacidades cognitivas graves. Mostrar fotos de un adulto(a) que abraza a un(a) niño(a) para ejemplificar lo que es tocar maliciosamente puede enviar el mensaje equivocado en relación con situaciones en que el abrazo es lo adecuado, como cuando el padre o la madre abraza a su hijo(a). El concepto principal que se debe transmitir es éste: tocar sanamente o maliciosamente depende de quién toca y cómo él o ella toca a la otra persona. Todo aquél que toca a la otra persona en los senos, pene o región pélvica o que intenta besar a la persona sin el permiso de dicha persona toca MALICIOSAMENTE. El permiso es un concepto difícil de enseñar, aunque fundamentalmente significa que si la persona dice «NO», él o ella no da permiso. Si se sigue tocando a la persona, a pesar de que ésta dijo que «NO», existe un caso de tocar MALICIOSAMENTE. Como padres de familia, es importante estar al tanto de los cambios de las conductas o comportamiento de su hijo(a), ya que esto puede ser señal de que se le maltrata físicamente o abusa sexualmente. También esté al tanto de señales físicas como moretones en los genitales, quejas de malestar en los genitales, ropa raída o faltante o enfermedades de transmisión sexual. Puesto que usted es quien conoce mejor a su hijo(a), es importante permanecer en contacto con los empleados de la escuela o con los demás con quienes su hijo(a) tenga trato. Enséñeles los rasgos de personalidad de su hijo(a) para que ellos estén también más al tanto de los cambios.

Cómo enseñar lo que es tocar sanamente y tocar maliciosamente

1. Válgase de los programas de televisión que ve la persona para enseñar la diferencia entre lo que es tocar sanamente y tocar maliciosamente. Los noticieros brindan magníficas oportunidades para conversar y ofrecer ejemplos al respecto.
2. Emplee acontecimientos de la vida real que han sucedido o que pueden suceder, tales como los siguientes. Nuestra familiar femenina está en el autobús escolar. Un muchacho de más edad empieza a halarle el cabello y la engatusa para llevársela a la parte de atrás del autobús. Entonces empieza a halarle la saya, retozando, como cuando lo hizo con el cabello. Después, le levanta la saya y le toca la parte de arriba de la pierna, lo que es tocar maliciosamente y deja de ser retozo.
3. También tiene que conseguir un círculo de personas que conoce su familiar para que él o ella sepa a quién(es) acudir si alguien lo(a) toca maliciosamente. Lamentablemente, es necesario, igualmente, tratar de ayudar a comprender a su hijo(a) lo que debe hacer si la persona que lo(a) toca maliciosamente resulta ser una de las personas «dignas de confianza».
4. ¡Enséñele a su familiar a decir que «NO»! Aunque el familiar no se manifieste verbalmente, él o ella se las arregla para transmitirle sus preferencias. Ella o él ya le mostró cómo expresa decir que NO. Asegúrese de divulgarles a todos los cuidadores y adultos dignos de confianza las formas en que su hijo(a) comunica la angustia o el malestar y dice que «sí» o «no». Si su hijo(a) emplea un aparato de comunicación asistencial, asegúrese de que esté programado para que su hijo(a) pueda ser capaz de comunicar angustia, NO, basta y otras formas de detener una situación que puede ser de abuso. En las hojas de trabajo siguientes se brindan algunos ejemplos de cómo enseñarle a su familiar a decir que «NO».



¡No comprende usted por completo lo que significa «NO»!

Puede ser muy fácil tomar la decisión correcta. Lo difícil es actuar en consecuencia con esa decisión. Digamos que ve unas galletitas de vainilla con gotitas de chocolate en el mostrador de la cocina y sabe que no se debe comer ninguna porque le van a quitar el apetito antes de la cena. Así que tomó la decisión correcta: comerse la galletita le quita el apetito. Ahora bien, lo difícil radica en apartarse de las galletitas ¡porque las de vainilla con gotitas de chocolate son sus favoritas! Lo mismo vale cuando se le dice «no» a alguien y uno se aleja, en realidad, de la situación. La presión de los iguales y desear caer bien causan que resulte muy difícil actuar en consecuencia con haber dicho que «NO». Aprender a decir que «no» en situaciones que se presentan todos los días contribuirá a originar las aptitudes necesarias para decirle que «no» a alguien que puede intentar cometer un acto de abuso sexual o maltrato físico. Colabore con su familiar empleando las conversaciones siguientes.

Primer ejercicio

Su familiar se va a la casa todos los días caminando con unos niños del vecindario. Todos saben que tienen que ir derechito para la casa. Sin embargo, en esta ocasión, los niños averiguan a última hora que hay una actividad después de clases por la cual deciden quedarse. Le piden a su familiar que los acompañe, qué únicamente llegarán a la casa con una hora de retraso.

Pregúntele a su familiar qué debe hacer. Un ejemplo de una reacción correcta sería que su familiar diga que «no» y busque un teléfono para llamar a la casa o se dirija a la dirección de la escuela a pedir ayuda. Si confía en situaciones informales como la que se acaba de describir, asegúrese de que su familiar sepa los medio alternativos de llegar a la casa sano y salvo.

Segundo ejercicio

Su familiar quiere entablar amistades. Pide permiso para ir al baile de la escuela. Mientras está en el baile, unos muchachos salen sin permiso afuera y su familiar los acompaña. Los(as) muchachos(as) empiezan a fumar y le ofrecen un cigarrillo a su familiar. ¿Qué debe hacer él o ella?

Aquí suceden dos cosas. Lo primero es que se va del baile y sale afuera sin permiso porque quiere caerles bien a los(as) demás muchachos(as). Lo segundo es rechazar el cigarrillo sin que se le presione por medio de sobrenombres como «mariquita» o «bebito». En su conversación se debe contemplar hablar de saber cómo escoger los amigos ideales y de cómo apartarse de situaciones en que a su familiar se le brindan cigarrillos, bebidas alcohólicas o hasta drogas.

Tercer ejercicio

Este ejercicio implica que su hijo o hija vaya al cine con unos(as) amigos(as). Primeramente abordaremos la situación hipotética en que interviene un hijo y después una hija. A su hijo le gusta una de las muchachas que está allí. Se sientan juntos en el cine. Su hijo siente atracción sexual por esta muchacha. Le trata de tocar los senos durante la película. Ella le dice que pare, pero él no quiere. Tiene que enseñar tres cosas en esta situación. Lo primero es que el cine no es el lugar adecuado para ningún tipo de toqueteo sexual. Lo segundo es que la muchacha dijo que «NO», por lo que no da permiso para que se le toquete sexualmente. Por último, tiene que enseñarlo a manejar sus ansias sexuales, de una forma saludable y sin peligro, en ambientes públicos como el del cine.

Ahora se trata de la misma situación hipotética, pero en esta oportunidad la que está en el cine es su hija. A ella le gusta uno de los muchachos que está allí. Se sientan juntos. Él comienza a tocarle las partes íntimas. Ella sabe que no está bien y le dice que pare. Él no lo hace. ¿Qué debe hacer ella?

La reacción correspondiente es que ella debe ponerse de pie y mudarse a otra luneta, y después, contárselo a usted cuando llegue a la casa. Si él se muda junto a ella de nuevo, entonces, ella debe buscar un teléfono para llamar a la casa. Si no puede cambiar físicamente de luneta, debe levantar la mano o hacerle algún tipo de gesto a un amigo comunicando que le hace falta ayuda en mudarse o salirse de la situación.



Aunque usted, evidentemente, conversará con su hija sobre cómo salirse del toqueteo, también es importante hablar de las emociones confusas que pueden estar implicadas en esto. Puede que su hija se sienta «culpable» porque le «gusta» este muchacho que la toquetea, lo que no es anormal. Es muy importante enseñarles a sus hijos que el mero hecho de que le guste alguien no significa que permitan que se les toqueteen sin que ellos lo permitan. Está bien decirles que «no» a los que les gustan.

Más actividades sobre decir que ¡NO!

Puede que los iguales de sus familiares u otros adultos les digan las siguientes cosas a sus familiares, tratando de convencerlos de hacer algo inadecuado. Dígales la afirmación y después converse sobre cómo deberían reaccionar.

- 1. Vamos. Vienen toditos. Tienes que venir, si es que quieres caerles bien a los demás niños.
- 2. Si me amas, me complacerás.
- 3. Vamos, inténtalo sólo esta vez. ¡Te prometo que no te vas a meter en problemas!
- 4. Está bien que vengas conmigo. Ya hablé con tu mamá (o papá), y me dijo que está bien.
- 5. Los demás muchachos van. Quieres hacer lo que hacen los demás, ¿no?
- 6. Si lo haces esta vez, jamás te volveré a pedir que lo hagas de nuevo.

Actividades relativas a tocar sanamente y tocar maliciosamente para aprender con más exactitud

Temas de conversación para padres de familia y cuidadores:

Tocar sanamente y tocar maliciosamente nos causan sentimientos. La diferencia radica en que lo uno no le hace daño a la persona y lo otro sí. Los ejercicios siguientes son para ayudar a las personas que tienen dificultad en captar los conceptos abstractos a aprender lo que es tocar sanamente y tocar maliciosamente. Aprender lo que es tocar sanamente y tocar maliciosamente es importante para protegerse de situaciones de abuso.

Primer ejercicio

Pídale a la persona que escoja entre las fotos que aparecen debajo de cada una de las preguntas.

Cuando estás triste, ¿cómo se te ve el rostro?



Cuando estás enojada(o), ¿cómo se te ve el rostro?



Cuando estás feliz, ¿cómo se te ve el rostro?



Segundo ejercicio

¿De qué forma se toca sanamente? (Ayude a la persona a comunicar lo que son el abrazo, el beso, el tomarse de la mano, etc.).

A continuación aparecen fotos de personas que se tocan sanamente. Hable de por qué en estas fotos se toca sanamente.



El novio y la novia



El médico



Marido y mujer



Madre e hija



Amigos



Hermana y hermano

Tercer ejercicio

¿De qué forma se toca maliciosamente? (Ayude a la persona a comunicar lo que es golpear, pellizcar, abofetear, etc.).

Conversación sobre tocar maliciosamente:

A todos nos gusta recibir besos y abrazos por parte de nuestros padres y de los demás de nuestro conocimiento y confianza. Esto es tocar sanamente.

Los abrazos y besos de personas que no conocemos o que nos caen mal corresponde a lo que es tocar maliciosamente. Es muy importante saber de quiénes se pueden recibir besos y abrazos. (Hable con su hijo(a) de algunos ejemplos personales).

Cuando nuestros padres nos tocan sanamente, dándonos abrazos y besos, nos sentimos felices. Cuando los desconocidos nos abrazan y besan, nos debemos sentir tristes o descontentos. Así es cómo te das cuenta de lo que es tocar maliciosamente.

¿Y qué sucede cuando alguien nos hace cosquillas? ¿Es divertido? ¿Nos hace reír? ¿Estamos felices? Si te gusta que se te hagan cosquillas, entonces se te toca sanamente. Sin embargo, si no te gusta que se te hagan cosquillas, entonces, se te toca maliciosamente. A veces, la persona nos puede hacer cosquillas, y es divertido al principio, aunque si no para, se convierte en tocar maliciosamente. Se convierte en tocar maliciosamente cuando le dices que pare y no te hace caso. Se convierte en tocar maliciosamente cuando te hace tantas cosquillas que no puedes respirar o comienzas a llorar.

El toque es malicioso cuando la persona te toca de tal forma que te resulta difícil respirar o hace llorar. (Los padres de familia tienen que explicar la diferencia entre aplicar medidas disciplinarias y esta forma de tocar maliciosamente. Este concepto les resulta muy difícil de comprender a ciertos niños).

Solamente tus padres, el médico o la enfermera que trata de curarte cuando estás enfermo u otra persona de tu confianza que trata de ayudarte de algún modo son los que te deben tocar el pene, los senos, la vagina o el trasero. (Aproveche las fotos de lecciones anteriores para reforzar las partes del cuerpo).

Si un desconocido o persona en que no confías te toca maliciosamente, ¡tienes que decírselo a alguien inmediatamente! Díselo a tus padres, maestro(a), enfermera escolar u otra persona digna de confianza. (Los padres de familia o cuidadores tienen que repasar esta lista con sus hijos. Prepare un tablero de fotos con imágenes de personas dignas de confianza como recordatorio para el niño(a)). Si la primera persona a que acudes no te presta atención o no te cree, vete a ver a alguien más. Sigue tratando hasta que alguien te preste atención.

Tocar sanamente – Tocar maliciosamente
Distancia social adecuada



Toda persona ocupa su espacio particular. La distancia adecuada es de, por lo menos, dos pies.



Estar más cerca de dos pies podría resultarles incómodo a muchos. Si te acompañan buenos amigos, puede que la cercanía que aparece aquí esté bien. Si te acompañan desconocidos o recién conocidos, tal vez sea inadecuada.



Es adecuado abrazarse entre dos amigos o familiares cuando se hace por consentimiento mutuo.



No hay duda de que este abrazo no se da por consentimiento mutuo. La que recibe el abrazo no se siente cómoda.



Ésta es la distancia adecuada que debe guardarse al darse la mano.



No es adecuado estar tan cerca cuando se da la mano. Guarde distancia cuando conozca o salude a alguien.



No es adecuado acercarse a alguien por detrás y ponerle las manos en los hombros o abrazarlo sin el permiso de la persona. La mirada del rostro de la persona señala claramente que se siente incómoda con lo que hace la persona que está a sus espaldas.



«Chocar las cinco» es una forma adecuada de saludar. Hay personas que lo aceptan como si se tratase de darse la mano.



ÍNDICE DE MATERIAS

Glosario

Panorámica de las enfermedades de transmisión sexual

Tablero de fotos modelo para niños en que se representa llegar a ser adulto

Tablero de fotos modelo para niñas en que se representa llegar a ser adulta

Tablero de fotos modelo en que se representan sentimientos



Nota: Puede que haga falta valerse de diversas actividades de aprendizaje para satisfacer las necesidades e intereses de los niñosinterests of children.



GLOSARIO

Lesiones por acné

Normalmente comienzan a salir al principio de la pubertad, siendo el rostro el lugar más común, aunque también pueden presentarse en el cuello, pecho, espalda, hombros, cuero cabelludo y parte superior de los brazos y piernas.

Amenorrea

La ausencia de ciclos menstruales.

Ano

Orificio del recto (la parte inferior del intestino grueso) por el cual los excrementos sólidos salen del cuerpo.

Areola

La zona pigmentada oscura que rodea el pezón.

Infección por vaginosis bacteriana

Infección vaginal que causa sensación de ardor y una secreción gris y maloliente.

Vía del parto

Otra expresión para hacer referencia a la vagina; el conducto por el que pasa el feto durante el parto.

Espinilla negra

Lesión por acné abierta no inflamatoria.

Vejiga

El órgano en que se guarda la orina, desperdicios corporales líquidos.

Meteorismo

Hinchazón anormal a consecuencia de retención de líquidos.

Montículos mamarios

La primera etapa del desarrollo mamario durante la pubertad; bultos pequeños directamente debajo del pezón.

Infección por candidiasis (levaduras)

Infección que puede ser incómoda y producir picazón.

Cuello del útero

El orificio entre el útero y la vagina que tiene una pequeña abertura (como del tamaño de la punta de un lápiz) por la que sale el líquido menstrual.

Clamidia

Enfermedad de transmisión sexual.

Cromosoma

Estructura en el núcleo de la célula que transmite información genética.

Circuncisión

Extracción quirúrgica de todo el prepucio del pene o de alguna parte de él.

Clítoris

Órgano pequeño y sensible de tejido eréctil situado encima del orificio de la vagina que reacciona cuando se le estimula; el homólogo femenino del pene.

Anticonceptivo por vía oral (la «píldora»)

Medicamento que evita la ovulación y el embarazo. Se puede aprovechar para controlar los síntomas y desarrollo de la endometriosis.

Pubertad retrasada

Proceso en que el joven no llega a terminar completamente la pubertad y desarrolla características sexuales secundarias al llegar a la edad de dieciséis años. La pubertad se puede estimular mediante el tratamiento de reemplazo hormonal. Algunos superan el proceso sin tratamiento.

Dismenorrea

Menstruación dolorosa; espasmos. Puede ser señal de endometriosis.

Eyacular

El semen y los espermatozoides expulsados durante la eyaculación.

Eyaculación

Emisión con fuerza del líquido seminal procedente del pene.

Embrión

Nombre aplicado al óvulo fecundado, desde la segunda hasta la octava semana del desarrollo.

Glándula endocrina

El órgano que produce hormonas y las lanza al torrente sanguíneo.

Endometrio

Membrana mucosa que recubre la superficie interior del útero y que crece y se desprende al reaccionar ante el estímulo por estrógeno y progesterona.

Epidídimo

Conducto bobinado por el que la esperma sale de los testículos.

Tejido eréctil

Tejido esponjoso que contiene muchos vasos sanguíneos; se pone rígido y se para cuando se llena de sangre.

Erección

Endurecimiento del pene.

Estrógeno

Hormona sexual femenina que producen los ovarios.

Trompas de Falopio

Trompas que llevan el óvulo desde el ovario hasta el útero.

Fecundación

La unión del óvulo y los espermatozoides (células sexuales masculinas).

Feto

Lactante que se desarrolla en el útero, desde el tercer mes hasta la fecha del parto.

Flacidez

Estado relajado del pene.

Folitropina

Hormona pituitaria que estimula el desarrollo de los folículos ováricos.

Folículo

Estructura esférica dentro del ovario compuesta de un óvulo inmaduro y una capa circundante de células.

Prepucio

Piel suelta que recubre la punta del pene.

Genitales

Órganos sexuales externos; también se les llama «órganos genitales».

Herpes genital

Enfermedad de transmisión sexual.

Glande

La punta o cabeza del pene.

Estirón

Aumento rápido de estatura y peso que suele ocurrir durante la pubertad.

VIH/sida

Enfermedad de transmisión sexual.

Hormonas

Sustancias químicas que produce el cuerpo que, según la hormona, rigen muchos procesos. Hay ciertas hormonas que causan la madurez física durante la pubertad.

Himen

Pliegue de membrana flexible que recubre parcialmente el orificio vaginal.

Hipotálamo

Parte del cerebro que desempeña varias funciones, inclusive secretar sustancias químicas que controlan la actividad de la glándula pituitaria.

Impotencia

Incapacidad del hombre de tener erección y eyacular.

Infecundidad

Incapacidad de concebir después de tener relaciones sexuales sin protección durante un año o la incapacidad de llevar el embarazo a término.

Labios (mayor y menor)

Dos pliegues de tejido adiposo que se encuentran a ambos lados del orificio vaginal y lo recubren parcialmente.

Leucorrea

Secreción vaginal espesa y blancuzca.

Masturbación

Estímulo manual de los genitales que conduce al orgasmo.

Menopausia

Etapa en que termina la actividad menstrual.

Ciclo menstrual

Lapso de tiempo medido desde el principio de la menstruación (un período), a lo largo de los cambios que suelen ocurrir en los ovarios y útero, hasta el principio del próximo ciclo menstrual.

Menstruación

Desprendimiento cíclico del revestimiento uterino como reacción al estímulo del estrógeno y progesterona.

Eyacuación nocturna

Paso de semen desde la uretra durante el sueño; polución nocturna.

Orgasmo

Emoción psicológico-física que se da con el clímax sexual.

Ovario

Una de ambas glándulas reproductoras femeninas en que se guardan y reproducen los óvulos, siendo productoras de estrógeno y progesterona.

Ovulación

Liberación periódica del óvulo maduro desde el ovario.

Óvulo (plural: óvulos)

Célula sexual femenina.

Pene

Órgano reproductor masculino que interviene en las relaciones sexuales y en la eliminación de la orina.

Glándula pituitaria

Glándula endocrina adherida a la base del cerebro. Es la glándula estimulada por el hipotálamo. Controla todas las funciones hormonales.

Embarazo

Proceso de llevar en el útero un embrión en desarrollo.

Eyacuación prematura

Proceso en que el hombre se excita tanto sexualmente que eyacula, en la mayoría de los casos, antes de penetrar la vagina de la mujer.

Síndrome premenstrual

Síntomas, tales como tensión, angustia, dolor y sensibilidad en los senos y meteorismo, lo que comienza varios días antes del principio de la menstruación y se va al empezar la menstruación.

Progesterona

Hormona que interviene en el ciclo menstrual y en el embarazo.

Prostaglandinas

Grupo de sustancias químicas producidas en el útero que tienden a estimular contracciones y pueden causar espasmos.

Próstata

Glándula que está cerca de la vejiga y uretra del varón. Secreta un líquido poco espeso que forma parte del semen.

Pubertad

Período de la vida en que se llega a ser capaz de procrear.

Vello púbico

Vello encima del pubis. Sale al comienzo de la madurez sexual.

Reproducción

Proceso de concebir y dar a luz hijos.

Escroto

Bolsa de piel detrás del pene que contiene los testículos.

Secreción

Proceso en que las glándulas liberan sustancias en el torrente sanguíneo.

Semen

Líquido espeso que contiene una mezcla de secreciones glandulares y espermatozoides. Se emite del pene durante la eyaculación.

Gonecisto

Una de ambas glándulas situadas detrás de la vejiga del varón que secretan un líquido que forma parte del semen.

Relaciones sexuales

Pene erecto del varón que penetra la vagina de la hembra.

Espermatozoide

Célula sexual masculina en estado de madurez.

Bacterias estafilococos áureos

Tipo de germen que se cree que causa el síndrome del choque tóxico (abreviatura en inglés: «TSS»).

Sífilis

Enfermedad de transmisión sexual.

Testículo

Una de ambas glándulas sexuales del varón que producen los espermatozoides y la hormona llamada «testosterona». (El plural es «testículos»).

Testosterona

Hormona sexual masculina que causa el desarrollo de características sexuales secundarias.

Síndrome del choque tóxico («TSS» en inglés)

Enfermedad poco común que puede ser grave y se ha vinculado con el uso del tampón.

Cordón umbilical

La adherencia que une el feto y la placenta.

Uretra

Conducto que lleva la orina desde la vejiga hasta el orificio urinario. En el hombre, la uretra es también la vía por la que pasa el semen.

Micción

Acto de eliminar orina, el desecho líquido, del cuerpo.

Útero

El órgano femenino pequeño y hueco en que se llevan y nutren el embrión y el feto desde que se implanta el óvulo hasta que nace el feto.

Vagina

Conducto que forma la vía que va del útero al exterior del cuerpo.

Flujo vaginal

Líquido normal blanco o amarilloso (leucorrea) procedente del conducto cervical o de la vagina.

Virgen

Persona que no ha hecho el acto sexual.

Vulva

Genitales externos de la hembra, inclusive los labios, el clítoris y el orificio vaginal.

Comedón cerrado

Lesión por acné cerrada.

Infección por levaduras (candidiasis)

Infección que puede ser incómoda y producir picazón.

Cigoto

Célula producida por la unión de los espermatozoides con el óvulo.

Tomado de: La crianza del adolescente. <http://parentingteens.about.com/library/fs/blpubglostz.htm>. 2005.

Panorámica de las enfermedades de transmisión sexual (las «STD», en inglés)

Las enfermedades de transmisión sexual (las «STD», en inglés) son infecciones de los órganos reproductores de la persona. Las STD son sumamente graves. Pueden hacerlo(a) sentir mucho malestar e impedir que tenga bebés. A los niños y a las niñas les pueden dar las STD, y los niños y las niñas pueden ser «portadores(as)» de las STD, lo que quiere decir que tal vez no manifiesten síntomas de la STD, pero pueden, a pesar de ello, tener la enfermedad y transmitírsela a los demás que entran en contacto con ellos.

Será importante conversar con su familiar acerca de los peligros de las STD, inclusive el VIH/sida, sobre todo si es posible que se enfrasque en una relación sexual íntima con alguien de edad para consentir. Este tema es complicado, y se tendrá que valer de su buen criterio sobre la información que puede manejar el niño(a). A estas alturas, usted tendrá un sentido excelente de la mejor forma de enseñarle a su familiar los temas difíciles relacionados con la sexualidad.

He aquí algunos temas para conversar con su familiar, empleando las técnicas de dramatización que ha puesto en práctica a lo largo de este manual.

- 1. Prácticas de relaciones sexuales sin riesgo, inclusive la abstinencia
- 2. Decir que «no»
- 3. La importancia de la buena higiene
- 4. Evitar tocar los productos contaminados de sangre de las demás personas, como tampones o rollos de celulosa, o la sangre en la taza de un inodoro público
- 5. Formas de evitar situaciones peligrosas en que se puede dar el abuso sexual y alejarse de ellas
- 6. Los peligros de intercambiar agujas e instrumentos para consumir drogas [llamados «parafernalia»] (implicados en transmitir el VIH/sida)
- 7. Formas de evitar drogas que conducen a violaciones por personas conocidas
- 8. Los papeles del consumo de bebidas alcohólicas y drogas en la actividad sexual indeseada, sin protección o en ambas circunstancias
- 9. Conversar con el médico de su familiar acerca de que si éste o ésta se beneficiaría o no al recibir la vacuna contra la hepatitis B.

En las páginas siguientes aparece información sobre diversos tipos de STD, cómo suelen contraerse y los riesgos de dejarlas sin tratamiento. Los tratamientos contra las STD se mejoran constantemente. Si observa señales de que su familiar puede tener una enfermedad de transmisión sexual, ¡es imprescindible que lo(a) lleve inmediatamente a consultar al médico para que lo(a) diagnostique y le aplique el tratamiento adecuado! Algunas de estas enfermedades son muy tratables, pero si no se les da tratamiento, son muy contagiosas y pueden, en última instancia, conducir a discapacidades físicas graves para toda la vida y hasta la muerte.

A continuación se señalan varios excelentes sitios de internet en que se puede conseguir más información junto con su familiar sobre las enfermedades de transmisión sexual (las «STD»):

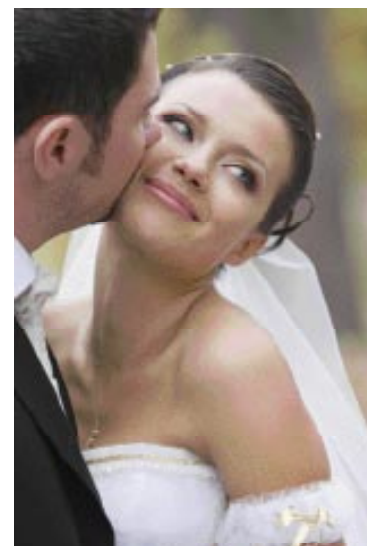
- Centro de Investigaciones sobre Mujeres con Discapacidades de la Facultad de Medicina de la Universidad de Baylor: <http://www.bcm.edu/crowd/?pmid=1471>
- Red de información sobre el síndrome de Down: <http://www.down-syndrome.info/library/periodicals/dsrp/03/2/065/DSRP-03-2-065-EN-GB.htm>

STD	A qué se debe estar atento(a)	¿Cómo se contrae esta STD?	¿Qué pasa si no se obtiene tratamiento?
Clamidia o uretritis no gonocócica	• Los síntomas se presentan de 7 a 21 días de la fecha del acto sexual. • La mayoría de las mujeres y ciertos hombres no tienen síntomas.	• Se propaga mediante el sexo vaginal, anal u oral con alguien que tiene clamidia o uretritis no gonocócica.	• Puede pasarle(s) la clamidia o uretritis no gonocócica a su pareja(s) sexual(es) • Es posible que conduzca a una infección más grave. • Los órganos sexuales pueden lesionarse • Puede que tanto el hombre como la mujer ya no puedan tener más hijos. • La madre que tiene clamidia se la puede pasar a su bebé en el parto.
Verrugas genitales	• Verrugas pequeñas y disparejas que salen en los órganos sexuales y en el ano. • Hay picazón y ardor alrededor de los órganos sexuales • El virus sigue en el cuerpo después que desaparecen las verrugas. Las verrugas pueden salir de nuevo . • Los síntomas se presentan de uno a ocho meses después de la fecha del contacto con el virus de los papilomas humanos, el virus que causa las verrugas genitales.	• Se propaga durante el sexo vaginal, anal u oral con alguien que tiene verrugas genitales.	• Las verrugas pueden desaparecer solas, permanecer iguales o crecer y propagarse. • La madre que tiene verrugas se las puede pasar a su bebé en el parto.
Gonorrea	• Los síntomas se presentan de 2 a 21 días de la fecha en que se hizo el acto sexual con alguien que tiene gonorrea. • La mayoría de las mujeres y ciertos hombres no presentan síntomas. Mujeres • Secreción espesa amarilla o blanca que sale de la vagina. • Ardor o dolor al orinar o expulsar excrementos. • Reglas anormales o sangrado. • Espasmos y dolor en el abdomen inferior (la barriga). Hombres • Gota espesa amarilla o blanca. • Ardor o dolor al orinar o expulsar excrementos. • Necesidad de orinar con más frecuencia.	• Se propaga durante los actos sexuales vaginales, anales y orales con alguien que tiene gonorrea.	• Se propaga durante los actos sexuales vaginales, anales y orales con alguien que tiene gonorrea.

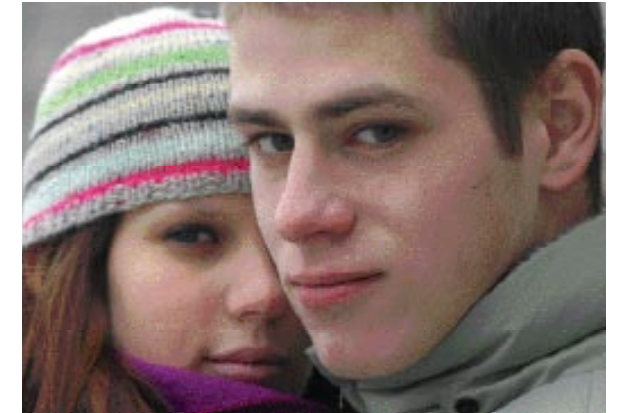
STD	A qué se debe estar atento(a)	¿Cómo se contrae esta STD?	¿Qué pasa si no se obtiene tratamiento?
Hepatitis B	• Los síntomas se presentan de 1 a 9 meses a partir de la fecha del contacto con alguien que tiene el virus de la hepatitis B. • Muchos no tienen síntomas o síntomas leves. • Sensación parecida a la de la gripe, que no se quita. • Cansancio. • Ictericia (piel amarilla). • Orina oscura, excrementos color claro.	• Se propaga al intercambiarse agujas para inyectarse drogas o hacer otras cosas. • Se propaga mediante el contacto con la sangre infestada. • Se propaga durante los actos sexuales vaginales, anales y orales con alguien que tiene hepatitis B.	• Se propaga al intercambiarse agujas para inyectarse drogas o hacer otras cosas. • Se propaga mediante el contacto con la sangre infestada. • Se propaga durante los actos sexuales vaginales, anales y orales con alguien que tiene hepatitis B
Herpes	• Los síntomas se presentan de 1 a 30 días después de la fecha del acto sexual. • Hay personas que no tienen síntomas. • Sensaciones parecidas a las de la gripe. • Ampollitas dolorosas en los órganos sexuales o en la boca. • Las ampollas duran de 1 a 3 semanas. • Hay picazón o ardor antes que salen las ampollas. • Las ampollas desaparecen, pero la persona aún tiene el herpes.	• Se propaga durante los actos sexuales vaginales, anales y orales con alguien que tiene el herpes.	• Puede pasarle(a) el herpes a su(s) pareja(s) sexual(es) • El herpes no tiene cura.
VIH/sida	• Puede estar presente durante muchos años sin dar síntomas. • Diarreas. • Adelgazamiento o cansancio injustificado. • Manchas blancas en la boca. • Los síntomas se presentan al transcurrir de varios meses a varios años a partir de la fecha del contacto con el VIH, el virus que causa el sida. • Sensaciones parecidas a la de la gripe que no desaparecen. • Cuando se trata de la mujer, infecciones por levaduras que no desaparecen.	• Se propaga cuando se intercambian agujas para inyectarse drogas o hacer otras cosas. • Se propaga durante los actos sexuales vaginales, anales y orales con alguien que tiene el VIH. • Se propaga mediante el contacto con la sangre infestada.	• Le(s) puede pasar el VIH a su(s) pareja(s) sexual(es) o a alguien con el que intercambie agujas. • EL VIH no tiene cura. La mayoría de las personas muere por causa de la enfermedad. • La madre infestada por el VIH le puede pasar la enfermedad a su bebé en la matriz, en el parto o mientras lo amamante.

STD	A qué se debe estar atento(a)	¿Cómo se contrae esta STD?	¿Qué pasa si no se obtiene tratamiento?
Sífilis	• Primera etapa • Los síntomas se presentan de 3 a 12 semanas a partir de la fecha del acto sexual. • Una llaga o varias color marrón-rojizas, que no causan dolor, salen en la boca, órganos sexuales, senos o dedos. • La llaga dura de una semana a cinco semanas. • La llaga desaparece, aunque aún se tiene sífilis. • Segunda etapa • Los síntomas desaparecen, aunque aún se tiene sífilis. • Sale un salpullido en cualquier parte del cuerpo. • Sensaciones parecidas a las de la gripe. • El salpullido y las sensaciones parecidas a las de la gripe desaparecen, aunque aún se tiene sífilis.	• Se propaga durante los actos sexuales vaginales, anales y orales con alguien que tiene sífilis.	• Puede pasarle(s) la sífilis a su(s) pareja(s) sexual(es). • La madre que tiene sífilis se la puede pasar a su bebé durante el embarazo o sufrir un aborto espontáneo. • Puede causar enfermedades del corazón, lesiones cerebrales, ceguera y la muerte.
Vaginitis	• Hay mujeres que ni tienen síntomas. • Picazón, ardor o dolor en la vagina. • Más flujo vaginal que el usual. • El flujo tiene un olor distinto o un aspecto distinto o suceden ambas cosas. • Ictericia (piel amarilla). • Orina oscura, excrementos color claro.	• Se propaga durante los actos sexuales vaginales, anales y orales. • Los hombres pueden ser portadores de infecciones por vaginitis sin tener síntomas.	• Le(s) puede pasar las infecciones por vaginitis a su(s) pareja(s) sexuales. • Los síntomas de incomodidad seguirán. • A los hombres les puede dar infecciones del pene, próstata o uretra.

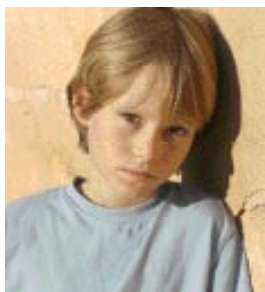
**TABLERO DE FOTOS MODELO PARA USARSE AL DEMOSTRARLES
A LAS NIÑAS «CÓMO SE LLEGA A ADULTO»**



**TABLERO DE FOTOS MODELO PARA USARSE AL DEMOSTRARLES
A LOS NIÑOS «CÓMO SE LLEGA A ADULTO»**



HOJA DE TRABAJO SOBRE SENTIMIENTOS



TRISTE



ESPANTADA



CARIÑOSA



DEPRIMIDA



ALEGRE



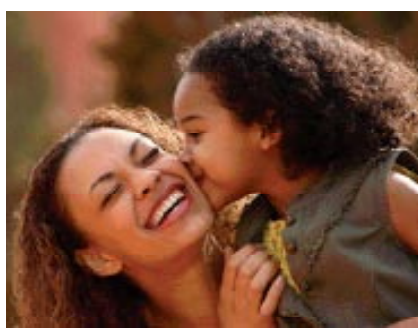
PERPLEJO



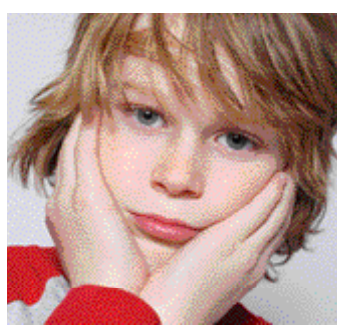
ENOJADA



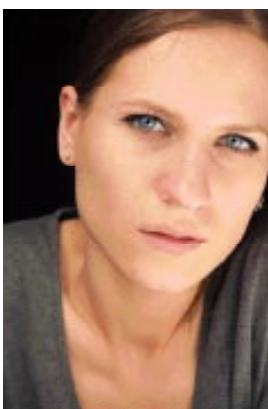
MOLESTO



FELIZ



SOLITARIA



INSULTADA



PREOCUPADO



DOLIDO

LISTA ANOTADA DE RECURSOS:



EDUCACIÓN HOLÍSTICA DE POR VIDA SOBRE SEXUALIDAD PARA NIÑOS Y ADOLESCENTES CON DISCAPACIDADES DEL DESARROLLO

by: Jeanne Matich-Maroney
DiAnn L. Baxley, Editora,
diseño de la portada y diseños gráficos

Primera edición 2005

Patrocinada por la Administración de Discapacidades del Desarrollo de la Secretaría Federal de Salud y Servicios Humanos y The Florida Developmental Disabilities Council, Inc.

PRÓLOGO

Aunque la mayoría de los recursos que figuran en esta lista se elaborará para satisfacer las necesidades singulares de aprendizaje de los niños y adolescentes con discapacidades del desarrollo, advertirá el lector que se contemplan muchos recursos (sobre todo libros, videos y juegos) que se elaboraron para niños con discapacidades. En su mayoría, se han hecho adaptaciones recomendando que estos elementos se aprovechen en grados escolares más avanzados de niños con discapacidades del desarrollo (por ejemplo, el libro señalado para niños sin discapacidades a nivel pre-escolar puede encontrarse en la lista de recursos a nivel de jardín de la infancia a segundo grado).

Se han asignado señalamientos de niveles de grado a fin de brindarles orientación general e indicaciones a los usuarios de la Lista de Recursos. Sin embargo, cabe notar que es posible que dichos señalamientos no sean un reflejo del estilo singular ni de la capacidad de aprendizaje de todos los niños con discapacidades del desarrollo. Si el recurso sugerido para el nivel de grado de su hijo o estudiante no parece estar apto para la edad de desarrollo o estilo de aprendizaje de él, se les aconseja a los padres de familia, cuidadores y educadores de sexualidad que exploren recursos de otros grados para adecuar mejor su instrucción.

La autora abriga la esperanza de que esta Lista de Recursos, que no es ni exhaustiva ni inerte, constituya el trampolín de la educación integral sobre sexualidad de los niños y adolescentes con discapacidades del desarrollo. Siéntase con la entera libertad de ampliar la lista a medida que descubra materiales nuevos e innovadores o genere algunos, de carácter singular, que les resulten particularmente buenos a los niños de sus familias y comunidades.

Jeanne Matich-Maroney, PhD, LCSW-R

Profesora agregada

Iona College
Departamento de Trabajos Sociales
715 North Avenue
New Rochelle, New York 10801

(914) 633-2471

(914) 637-7743 FAX

jmatich-maroney@iona.edu



Este documento tiene el propósito de ser recurso de educación sobre la sexualidad para los padres de familia o cuidadores y educadores de niños con discapacidades del desarrollo. Es una compilación de 88 entradas de libros, videos, currículos y otras herramientas que facilitan la impartición de una educación sobre sexualidad holística de por vida a los niños con discapacidades del desarrollo desde el jardín de la infancia al duodécimo (12mo) grado..

La Lista Anotada de Recursos se organizó según las siguientes categorías para su mayor comodidad al consultarla:

Materiales informativos y de carácter general

Recursos para padres de familia o cuidadores

Recursos para educadores

Materiales de elaboración de políticas

Los elementos que figuran en esta categoría tienen el propósito de suplementar el proceso de elaboración de políticas.

Inclusión de la diversidad en la educación sobre sexualidad

Estos elementos tienen el propósito de apoyar la elaboración de currículos con aptitudes culturales. Cabe notar que el alcance de los materiales disponibles es algo limitado en esta categoría porque la amplia representación de las orientaciones étnicas, culturales, religiosas, sexuales y en materia de discapacidad queda por establecerse en esta parte de la literatura.

Materiales de instrucción de instructores

Los materiales contemplados en esta sección tienen el propósito de abordar la preparación de los educadores, padres de familia y cuidadores.

Recursos Para La Instrucción

(Para la impartición de educación sobre sexualidad a los niños y adolescentes con discapacidades del desarrollo)

- Currículos de educación general sobre sexualidad
- Materiales suplementarios de la educación general sobre sexualidad
- Materiales suplementarios de la enseñanza de sentimientos y emociones
- Materiales suplementarios de la enseñanza de la autoestima
- Materiales suplementarios de la enseñanza de las aptitudes sociales
- Materiales suplementarios de la enseñanza de la problemática género-específica
- Materiales suplementarios de la capacitación sobre técnicas relacionales
- Currículos de prevención de actos de abuso
- Materiales suplementarios de la capacitación sobre la prevención de actos de abuso
- Currículos de prevención del VIH/sida

*Entrada extraída de SIECUS (2002). Bibliografía anotada sobre recursos aptos en materia de educación sobre la sexualidad. Disponible en: <http://www.siecus.org/pubs/biblio/bibs0003.html>

**Entrada extraída de SIECUS (2001). Bibliografía anotada sobre la sexualidad y discapacidades. Disponible en: <http://www.siecus.org/pubs/biblio/bibs0009>

***Entrada extraída de SIECUS (2000) Bibilografía anotada sobre el abuso sexual. Disponible en: <http://www.siecus.org/pubs/biblio/bibs0002.html>

Materiales Informativos Y De Carácter General Recursos

PARA PADRES DE FAMILIA O CUIDADORES

La sexualidad: Sus hijos e hijas con discapacidades intelectuales
Por Karin Melberg Schwier y Dave Hingsburger, M.Ed. (2000)

Este libro les ofrece información a los padres de familia y cuidadores sobre interactuar con sus hijos (independientemente de la edad o capacidad) de tal forma que se mejore la autoestima, se fomente el comportamiento adecuado, se facilite que se den cuenta del abuso y reaccionen ante el mismo y se les permita entablar amistades de por vida. A lo largo del libro, los padres de familia dan a conocer los momentos felices y dificultades de criar un hijo con una discapacidad intelectual a medida que brindan consejos y estrategias prácticas, en tanto que personas con discapacidades divulgan información sobre lo que les resulta importante.
\$24.95; ISBN: 1557664285; Brookes Publishing, Customer Service, P.O. Box 10624, Baltimore, MD 21285-0624; Teléfono: (800)638-3775; Fax: (410)337-8539
Sitio WEB: www.brookespublishing.com

¡Cuidado: No abrir hasta llegar a la pubertad! Introducción a la sexualidad para adultos jóvenes con discapacidades
Por Rick Enright, B.A., M.S.W. ; Ilustraciones de Sara L. Van Hamme (1995)

Este libro tiene el propósito de romper el hielo para dar inicio a una conversación franca sobre la sexualidad entre los adolescentes con discapacidades y sus familiares. Al valerse de ilustraciones y un texto claro e informativo, se abordan la toma de decisiones, la anatomía, las respuestas sexuales, las discapacidades físicas y el funcionamiento sexual, así como sugerencias sobre cómo aprender más.
\$9.95; ISBN: 0-9680415-0-7; Devinjer House, P. O. Box 130, Sparta, Ontario, Canada, N0L 2H0; Teléfono: (519) 685-8703; Fax: (519) 685-8699
Sitio WEB: www.tvcc.on.ca

Soy bella persona... La sexualidad y yo: Video para padres de adolescentes con discapacidades
Por Cecil Shapland y Kris Scholler (Productores) (1996)

En este video se demuestra cómo todos pueden llevar sus vidas como seres sexuales saludables. Teniendo el propósito de que sus espectadores sean padres de familia y cuidadores, recoge entrevistas con personas de diversas edades y capacidades.
\$35.00; Pacer Center, 4826 Chicago Ave. South, Minneaopolis, MN, 55417; Teléfono: (612) 827 2966; Fax: (952) 838-0199
Sitio WEB: www.pacer.org

La educación sobre sexualidad para niños y jóvenes con discapacidades (#ND17)
National Information Center for Children & Youth with Disabilities (NICHCY) (1992)
En este Compendio de Noticias se abordan las preocupaciones a que se enfrentan los padres de familia y profesionales en orientar a los niños y adultos jóvenes con discapacidades sobre su desarrollo sociosexual y en prepararlos para tomar decisiones saludables y

responsables sobre las relaciones entre adultos. Se señalan muchos libros y videos sobre la sexualidad humana para ayudar a los padres de familia y profesionales a obtener materiales necesarios para suplementar la educación sexual de los niños con discapacidades. Se encuentra disponible en inglés y español por internet y formateado en documentos en HTML o PDF.

Disponible en:

<http://mirror.eschina.bnu.edu.cn/Mirror1/accesseric/www.nichcy.org/pubs/newsdig/nd17.htm>

10 consejos: Hablar de sexualidad con su hijo con discapacidades del desarrollo

Por SexTalk.org

Al ser extraído de los materiales del currículo que elaboró Lisa Maurer, M.S., CFLE, en provecho de los Servicios de Información a Familias de Minneapolis (1997), Planned Parenthood of Tompkins County [Paternidad Planificada del Condado de Tompkins] (New York) lo ha publicado en su sitio web or internet como una de tres hojas de «consejos sobre conversar». Al ser breve e ir al grano, les brinda a los padres de familia ideas sobre realzar esta conversación con su hijo o hija que tiene una discapacidad del desarrollo.

Planned Parenthood of Tompkins County, 314 West State Street, Ithaca, NY 14850; Teléfono (Departamento de Educación) (607) 273-1526

Sitio WEB: www.sextalk.org

La sexualidad y su hijo: Recurso para los padres de hijos con discapacidad

Por Sunny Hill Education Centre at the Sunny Hill Health Centre for Children (2004)

Este folleto les brinda información a los padres de familia para que ayuden a sus hijos con discapacidades a comprender y manejar su sexualidad.

Sunny Hill Education Resource Centre, Room S225,3644 Slocan Street, Sunny Hill Health Centre for Children, Vancouver, BC, V5M 3E8; Teléfono: (800)331-1533 ext.1; (604) 453-8335 ext. 1; Fax: (604)875-3455

[El folleto se puede bajar de www.cw.bc.ca/library/pdf/pamphlets/SH30.pdf]

Sitio WEB: www.cw.bc.ca/sunnyhill/shrl

¿La sexualidad? ¿Dónde comienzo?

Sunny Hill Education Resource Centre at the Sunny Hill Health Centre for Children (2003)

Disponible en: www.cw.bc.ca/sunnyhill/SHRL/education/parents.htm

Esta guía sitio web or internet les brinda orientaciones útiles y sugerencias prácticas a los padres de los niños y adolescentes con discapacidades del desarrollo. Se destaca la realidad de que la sexualidad saludable es más que sólo «el sexo» y se sitúan en el candelero temas importantes (lo público y lo privado, los cuerpos y las emociones, la distancia social, el tocar adecuada e inadecuadamente, los planes de seguridad, las consecuencias de tocar inadecuadamente). En la guía se ofrece una serie de consejos para facilitar la conversación, una lista de preguntas frecuentes y estrategias para tratar la sexualidad como tema general.

Sunny Hill Education Resource Centre, Room S225,3644 Slocan Street, Sunny Hill Health Centre for Children, Vancouver, BC, V5M 3E8; Teléfono: (800)331-1533 ext.1; (604) 453-8335 ext. 1; Fax: (604)875-3455

Sitio WEB: www.cw.bc.ca/sunnyhill/SHRL/education/parents.htm

RECURSOS PARA EDUCADORES

Bibliografía anotada sobre la sexualidad y discapacidades

Consejo de Información y Educación Sexuales de Estados Unidos (SIECUS)

Por Amy Levine y Darlene Torres (2001)

Esta bibliografía anotada brinda una muestra representativa de materiales disponibles en materia de sexualidad sobre discapacidades físicas y mentales y también enfermedades crónicas. Se incluye la declaración de posición del SIECUS sobre la sexualidad y discapacidades. Los autores advierten la ausencia relativa de recursos más recientes.

Gratis; SIECUS; 130 West 42nd Street, Suite 350, New York, NY 10036-7802; Teléfono: (212) 819-9770; Fax: (212) 819-9776

Sitio WEB: www.siecus.org

(Disponible por internet en: www.siecus.org/pubs/biblio/bibs0009.html).

Proyecto de extensión sobre el maltrato de niños y descuido de las discapacidades

Sitio WEB Can Do!

Este recurso por internet lo administra ARC de Riverside CA. El proyecto persigue actualmente objetivos a fin de identificar y diseminar las mejores prácticas sobre prevención del maltrato y tratamiento de personas con discapacidades del desarrollo. El proyecto también patrocina la Conferencia Anual Nacional sobre el Maltrato de Niños y Adultos con Discapacidades. Actualmente se ofrece por internet (mediante video en tiempo) La Conferencia de Capacitación Profesional sobre Maltratos y Discapacidades hasta agosto del 2005.

Disponible en: www.disability-abuse.com

Impartición de educación sobre sexualidad a niños y jóvenes con discapacidades

Sunny Hill Education Resource Center en el Sunny Hill Health Centre for Children (2003)

Disponible en: www.cw.bc.ca/sunnyhill/SHRL/education/professionals.htm

Esta guía por internet es semejante a la guía de padres de familia mencionada en la sección anterior. Se identifican las cualidades del educador eficaz en materia de sexualidad, se resume lo que es la sexualidad saludable, se identifican temas apropiados para diversas edades, se brindan consejos para facilitar la conversación sobre la sexualidad y se describen estrategias para modificar los temas de sexualidad a fin de satisfacer las necesidades singulares de los estudiantes con discapacidades.

Sunny Hill Education Resource Centre, Room S225,3644 Slocan Street, Sunny Hill Health Centre for Children, Vancouver, BC, V5M 3E8; Teléfono: (800)331-1533 ext.1; (604) 453-8335 ext. 1; Fax: (604)875-3455

Sitio WEB: www.cw.bc.ca/sunnyhill/SHRL/education/professionals.htm

Temas y recursos de la educación sobre sexualidad para niños y jóvenes con discapacidades del desarrollo

Sunny Hill Education Resource Center en el Sunny Hill Health Centre for Children (2003)

Disponible en: www.cw.bc.ca/sunnyhill/SHRL/education/professionals.htm

Esta guía por internet establece la base breve de la educación sobre sexualidad de los niños y jóvenes con discapacidades del desarrollo. Además, se ofrece una tabla detallada de recursos útiles organizados de acuerdo con temas y objetivos de la educación sobre sexualidad Y con grupos de edad.

Sunny Hill Education Resource Centre, Room S225,3644 Slocan Street, Sunny Hill Health Centre for Children, Vancouver, BC, V5M 3E8; Teléfono: (800)331-1533 ext.1; (604) 453-8335 ext. 1; Fax: (604)875-3455

Sitio WEB: www.cw.bc.ca/sunnyhill/SHRL/education/professionals.htm

Materias de desarrollo de políticas

Normas orientadoras sobre la educación integral sobre sexualidad: Del jardín de la infancia al 12mo grado

Grupo de Tarea Especial de Normas Nacionales del Consejo de Educación para la Información Sexual de Estados Unidos (1996)

Esta serie de normas tiene el propósito de brindar orientaciones sobre la tarea de elaborar currículos adaptados adecuadamente a las características singulares de las comunidades locales. *SIECUS Publications Department, 130 West 42nd Street, Suite 350, New York, NY 10036-7802; Teléfono: (212) 819-9770; Fax: (212) 819-9776*

Sitio WEB: www.siecus.org

(Disponible por internet en: <http://63.73.227.69/pubs/fact/fact0003.html>)

¿Pero acaso da resultado?: Mejorar las evaluaciones de la educación sobre sexualidad

Consejo de Información y Educación Sexuales de Estados Unidos (SIECUS) (1997)

Un aspecto fundamental de construir todo programa de educación sobre sexualidad es establecer cómo se debe evaluar su eficacia. En este artículo se le suministra al profesional información importante sobre las gestiones de evaluar la educación sobre sexualidad, los problemas hallados y las recomendaciones a fin de desarrollar métodos eficaces para evaluar los programas nuevos de educación sobre sexualidad a medida que se elaboran.

SIECUS, 130 West 42nd Street, Suite 350, New York, NY 10036-7802; Teléfono: (212) 819-9770; Fax: (212) 819-9776

Sitio WEB: www.siecus.org

(Disponible por internet en: www.siecus.org/pubs/evals/eval0000.html)

Educación sobre sexualidad de niños y adolescentes con discapacidades del desarrollo

Declaración de política de la Academia Americana de Pediatría (1996)

Esta frecuentemente mencionada declaración de política se publicó en febrero de 1996 de Pediatrics. Aunque su orientación sobre el tema de la educación sobre la sexualidad se dirige a los pediatras, define claramente la postura de la Profesión en cuanto a los objetivos primordiales de la educación sobre la sexualidad. Como tal, también les puede ser útil a aquéllos que están enfrascados en la elaboración de políticas y currículos.

(Disponible por internet en: www.aappolicy.aappublications.org/cgi/reprint/pediatrics;97/2/275.pdf)

Creación de políticas y normas sobre cuestiones de salud sexual para niños y jóvenes con discapacidades en organizaciones de prestación servicios

Sunny Hill Education Resource Center en el Sunny Hill Health Centre for Children (2003)

Este recurso por internet ofrece el marco básico de la elaboración de normas y políticas sobre cuestiones de salud sexual relacionadas con los niños y jóvenes con discapacidades. *Sunny Hill Education Resource Centre, Room S225,3644 Slocan Street, Sunny Hill Health Centre for Children, Vancouver, BC, V5M 3E8; Teléfono: (800)331-1533 ext.1; (604) 453-8335 ext. 1; Fax: (604)875-3455*

Sitio WEB: www.cw.bc.ca/sunnyhill/shrl/education/professionals.htm

(Disponible por internet en: www.cw.bc.ca/sunnyhill/SHRL/education/professionals.htm)

La Inclusión de la diversidad en la Educación de la Sexualidad

Educar a los niños de todos: Estrategias docentes diversas para estudiantes diversos*

Por Robert W. Cole, Editor (1995)

Aunque no se focaliza concretamente en la educación sobre la sexualidad, este libro se desempeña como guía práctica para elaborar varios programas escolares que mejoran el rendimiento de estudiantes procedentes de orígenes con diversidades culturales, étnicas, lingüísticas y socioeconómicas. Si bien cierta parte de la instrucción tiene por objeto mejorar el rendimiento del estudiante en lectura, composición, matemáticas y aptitudes de comunicación verbal, también se pueden aplicar otras estrategias a la educación sobre la sexualidad.

\$25.95; ISBN: 0871202379; Association for Supervision and Curriculum Development 1703 N. Beauregard Street, Alexandria, VA 22311, Teléfono: (800)933-2723 Fax: (703)575-5400

Sitio WEB: www.ascd.org

(También disponible en Amazon.com).

Normas orientadoras sobre la educación integral sobre sexualidad para jóvenes hispanos o latinos del jardín de la infancia al 12mo grado*

Consejo de Información y Educación Sexuales de Estados Unidos (SIECUS) (1995)

Este folleto es la adaptación de las Normas sobre la Educación Integral sobre la Sexualidad, del Jardín de la Infancia al 12mo Grado (Guidelines for Comprehensive Sexuality Education K-12), de SIECUS, concebidas concretamente para usarse con jóvenes hispanos o latinos. Se brinda el marco de la educación integral sobre sexualidad, inclusive conceptos clave y mensajes para el desarrollo de la primera infancia, la preadolescencia, la primera adolescencia y la adolescencia. Estando en español e inglés, en el texto se contempla la sección sobre recursos de materiales para jóvenes hispanos o latinos.

\$8; SIECUS Publications Department, 130 West 42nd Street, Suite 350, New York, NY 10036-7802; Teléfono: (212) 819-9770; Fax: (212) 819-9776

Sitio WEB: www.siecus.org.

La educación sobre la sexualidad a nivel multicultural: Manejo de las diferencias*

Por Janice M. Irvine (1995)

Al valerse de la teoría socioconstruccionista como medio para entender la diversidad cultural y la sexualidad, en este libro se describe cómo la cultura moldea las formas en que las personas pueden diferenciarse en sus pensamientos, sentimientos y comportamientos sexuales. La autora admite que normalmente no hay un solo modelo para crear la educación eficaz sobre sexualidad a nivel multicultural. Este libro ofrece percepciones de las investigaciones y ejemplos de los problemas a que se pueden enfrentar los educadores en materia de sexualidad a medida que elaboran programas culturales eficaces para satisfacer sus necesidades concretas.

\$40.00; ISBN: 0787901547; Jossey-Bass Attention: Order Department,

10475 Cross Point Boulevard, Indianapolis, IN 46256;

Teléfono: (800) 956-7739; Fax: (800) 605-2665

Sitio WEB: www.josseybass.com

(También disponible en Amazon.com).

La sexualidad, la pobreza y el casco urbano*

Por Elijah Anderson, Ph.D. (1994)

Este informe, procedente de la serie de seminarios llamados «La sexualidad y la política social americana» (Sexuality and American Social Policy), se centra en los efectos que ha surtido la pobreza en el comportamiento sexual y papeles de género del joven urbano. También se comparan las actitudes sexuales y las experiencias de jóvenes pobres de la raza blanca con las de los jóvenes de minorías étnicas.

Gratis; ISBN 0944525199; Kaiser Family Foundation, 2400 Sand Hill Road, Menlo Park, CA 94025; Teléfono: (800) 656-4533; Fax: (650) 854-4800

Sitio WEB: www.kff.org

Materials de Instrucción de Instructores

Todos nosotros conversando juntos: Educación sexual para personas con discapacidades del desarrollo

Por Program Development Associates (1999)

En este video de 38 minutos, padres de familia, sus hijos e hijas jóvenes adultos con discapacidades del desarrollo y educadores destacan la necesidad esencial de que esta población reciba educación sexual y demuestran modelos prácticos para la prestación de este servicio. En una sección pormenorizada sobre educación sexual se explica la anatomía reproductiva, el embarazo, la anticoncepción y la prevención de enfermedades. Se consideran el desarrollo de aptitudes sociales y los deseos de tener amistad, compañía y romance. Se exploran los comportamientos en público y en privado, y se abracan medidas para denunciar el abuso sexual.

\$99.95; Program Development Associates, P.O. Box 2038 Syracuse, NY 13220-2038

Teléfono: (800)543-2119; Fax: (315)452-0710

Sitio WEB: www.pdassoc.com

Basta ya de víctimas: Manual de familiares y amigos; manual de consejeros y trabajadores sociales

Por Roeher Institute (1992)

Son éstos dos de los cuatro manuales (los demás son para los sistemas policiaco y legal) en los que se exploran aquellos factores que contribuyen a aumentar el riesgo de abuso sexual en esta población, se describen las señales y síntomas del posible abuso sexual y se resumen las respuestas adecuadas y eficaces y las medidas preventivas. Se consideran como recursos esenciales para los grupos preocupados del abuso sexual contra personas con discapacidades del desarrollo.

\$10.00; Roeher Institute, Kinsmen Building; York University, 4700 Keele Street, Toronto, Ontario M3J 1P3; Teléfono (416) 661-9611; (800) 856-2207; Fax (416) 661-570

Sitio WEB: www.roeher.ca

Las relaciones sociales y la sexualidad: Guía completísima de capacitación para los profesionales que ayudan a las personas con discapacidades que entorpecen el aprendizaje

Por Winifred Kempton (1998)

Siendo el autor uno de los pioneros de la educación sobre sexualidad para las personas con discapacidades del desarrollo, esta enciclopedia de información sobre el aprendizaje se considera un recurso valiosísimo para los educadores en materia de sexualidad y padres de familia. Al tener como objetivo aumentar la satisfacción social y la seguridad sexual de las personas con discapacidades del desarrollo, se contemplan temas tales como la educación sobre sexualidad y normas sobre conceptualización de currículos, cómo sobrellevar el comportamiento sexual inadecuado, el abuso sexual, el consentimiento informado y la colaboración con los padres de familia.

\$59.95; Program Development Associate, P.O. Box 2038 Syracuse, NY 13220-2038

Teléfono: (800)543-2119; Fax: (315)452-0710

Sitio WEB: www.pdassoc.com

Hablar del sexo y educación sexual para personas con discapacidades que entorpecen el aprendizaje

Por James Stanfield Publishing Co.

Al aprovechar la entrevista con Winifred Kempton, pionera en el campo de la educación sobre sexualidad, este programa de videos contribuye a la instrucción del instructor sobre cómo presentar la educación sobre sexualidad a los estudiantes con discapacidades del desarrollo. El video viene con un libro de 200 páginas que contiene materiales para instructores nuevos y consejos para los educadores más experimentados en materia de sexualidad.

\$99; James Stanfield Publishing Co., P.O. Box 41058, Santa Barbara, CA 93140;

Teléfono: (800) 421-6534; Fax: (805) 897-1187

Sitio WEB: www.stanfield.com

¡Hablar de sexo! Enfoques prácticos y estrategias para tratar con personas que tienen discapacidades del desarrollo cuando el tema es el sexo

Por Lisa Maurer (1999)

Esta guía brinda orientaciones para preparar al personal a fin de que comience a desempeñar el papel de educador en materia de sexualidad. Incluye información, actividades y transparencias para facilitar la capacidad del educador de lograr que la educación sobre sexualidad les resulte más accesible a las personas con discapacidades del desarrollo. En los capítulos figuran los siguientes: ¿Cómo comienzo? ¿Por qué hago esto? ¿Quiénes son mi público? ¿Qué me pudiera retrasar? ¿Cómo aprendemos lo que sabemos? ¿Por qué él o ella hace eso? ¿Qué digo? ¿Cómo lo digo? El apéndice brinda una panorámica de los antecedentes de las aptitudes de la Sociedad en torno a la sexualidad de las personas con discapacidades del desarrollo y una lista de recursos.

\$40; Planned Parenthood of Tompkins County, 314 West State Street, Ithaca, NY 14850; Teléfono (Departamento de Educación) (607) 273-1526

Sitio WEB: www.sextalk.org

Enseñar los conceptos de la sexualidad y relaciones a personas con retraso mental: Guía para la instrucción*

Autoras: June Kogut y Susan Vilardo, Editora: Jane Bernstein (1993)

Este manual les ofrece orientación sobre la elaboración y puesta en práctica de programas de educación sobre sexualidad a los educadores de personas con retraso mental.

\$49.95; Planned Parenthood of Connecticut, 129 Whitney Avenue, New Haven, CT 06510; Teléfono: (203) 865-5158; Fax: (203) 624-133

Sitio WEB: www.ppct.org

Recursos instruccionales

CURRÍCULOS DE EDUCACIÓN GENERAL SOBRE SEXUALIDAD

DEL 4TO AL 9NO GRADOS

Cambios en ti: Introducción a la educación sobre sexualidad por medio de comprender la pubertad**

Por Peggy C. Siegel, M.S. (1991)

Este programa de educación sobre la vida familiar para jóvenes con discapacidades cognitivas tiene el objetivo de ayudar a los estudiantes del cuarto al noveno grados a desarrollar sentimientos fuertes y positivos sobre sí mismos a medida que hacen la transición a la pubertad. En todo el programa se incluyen 73 ilustraciones laminadas, las obras que llevan por título Changes in You book for Boys (Cambios en ti para varones), Changes in You book for Girls (Cambios en ti para hembras) y la guía del maestro.

\$299; James Stanfield Publishing Co., P.O. Box 41058, Santa Barbara, CA 93140;

Teléfono: (800) 421-6534; Fax: (805) 897-1187

Sitio WEB: www.stanfield.com

DEL 7mo al 12mo GRADOS

Aprende lo que es la reproducción: Serie dedicada a la sexualidad y aptitudes sociales

Program Development Associates (1996)

Este cuaderno engargolado, que contiene seis libros ilustrados laminados, está dirigido a los estudiantes de educación especial (a partir del séptimo grado). En él se trata la pubertad, las citas amorosas, el embarazo, las relaciones y las enfermedades de transmisión sexual, viniendo con gráficas realistas, un examen sencillo y papelitos engomados de hacer correcciones. Trae el archivo de recursos que contiene la guía del instructor y matrices que pueden copiarse.

\$99.95; Program Development Associates, P.O. Box 2038 Syracuse, NY 13220-2038

Teléfono: (800)543-2119; Fax: (315)452-0710

Sitio WEB: www.pdassoc.com

DETALLES DE LA REPRODUCCIÓN: Información esencial sobre la reproducción para las personas con necesidades especiales

*Por James Stanfield Company (1990, 1992) ***

De los siete programas disponibles, tres abordan la sexualidad: el sida, la sexualidad y la prevención del abuso sexual. Tienen el propósito de ofrecerles a los profesionales de la educación para la salud materiales esenciales e información para enseñar a adolescentes y adultos con discapacidades del desarrollo de grado leve a moderado.

1990, AIDS; 1992, La sexualidad; 1990, La prevención del abuso sexual; \$199/cada uno; \$174 cada uno/dos programas a escoger, \$165.67 cada uno/tres programas a escoger; James Stanfield

Publishing Co., P.O. Box 41058, Santa Barbara, CA 93140;

Teléfono: (800) 421-6534; Fax: (805) 897-1187

Sitio WEB: www.stanfield.com

Horizontes de la reproducción I: Los aspectos fisiológicos y emocionales de ser varón y hembra

Horizontes de la reproducción II: Los aspectos morales, sociales y legales de la sexualidad**

Por Winifred Kempton, M.S.W. (1999)

Ambos currículos son para personas con discapacidades del desarrollo de grado leve a moderado. Life Horizons I contiene cinco programas: Parts of the Body (Las partes del cuerpo), Sexual Life Cycle (El ciclo de la vida sexual), Human Reproduction (La reproducción del ser humano), Birth Control or Regulation of Fertility (El control de la natalidad o regulación de la fecundidad) y Sexually Transmitted Diseases & AIDS (Las enfermedades de transmisión sexual y el sida). Viene con más de 500 transparencias, el guión y guía del maestro y el video. Life Horizons II contiene siete programas: Building Self-Esteem & Establishing Relationships (Cómo generar la autoestima y establecer relaciones), Moral, Legal & Social Aspects of Sexual Behavior—Male, Dating Skills & Learning to Love (Los aspectos morales, legales y sociales del comportamiento sexual – el varón, las aptitudes para citas amorosas y aprender a amar), Marriage & Other Adult Lifestyles, Parenting, Preventing or Coping With Sexual Abuse (El matrimonio y demás estilos de vida del adulto, la crianza, la prevención del abuso sexual o el enfrentamiento con él) . Viene con más de 600 transparencias y la guía y guión del maestro.

\$399 cada uno, \$699 ambos; James Stanfield Publishing Co., P.O. Box 41058, Santa Barbara, CA 93140; Teléfono: (800) 421-6534; Fax: (805) 897-1187

Sitio WEB: www.stanfield.com

La sexualidad para personas con discapacidades graves del desarrollo, edición corregida

Por Beverly Brekke, Ed.D. (1988)

Este currículo es para las personas con discapacidades graves del desarrollo. Viene con más de 300 transparencias en que se emplean iconos que dicen «correcto» e «incorrecto» para señalar no verbalmente qué comportamientos sociales y sexuales son adecuados e inadecuados. En las transparencias de las presentaciones se abordan la anatomía, el comportamiento social adecuado, la menstruación y los exámenes médicos. Además, este currículo se puede emplear como suplemento de Life Horizons I y II. Viene con una completísima guía del maestro.

\$399; James Stanfield Publishing Co., P.O. Box 41058, Santa Barbara, CA 93140; Teléfono: (800) 421-6534; Fax: (805) 897-1187

Sitio WEB: www.stanfield.com

Educación especial: F.L.A.S.H (la vida familiar y la salud sexual) secundario: Currículo para el séptimo al duodécimo grados

Por Jane Stangle, M.Ed. (1991)

Este completísimo programa se ideó para los adolescentes que están en programas de educación especial. Se abordan los aspectos relativos a lo físico, a lo emocional y a la seguridad de la educación sobre sexualidad, alienta a participar a los padres y familiares y viene con una sección sobre cómo preparar programas comunitarios de educación sobre sexualidad. En los planes de las lecciones se contemplan las relaciones, la comunicación, la evitación

de la explotación, la anatomía, la reproducción, las enfermedades de transmisión sexual y el sida. El currículo viene con listas de recursos, normas sobre cómo responder a las preguntas de los estudiantes, medios audiovisuales recomendados, sugerencias a los maestros para la preparación y las matrices de todas las transparencias y series de notas de clase para el uso de los estudiantes.

\$40; Family Planning Publications, Seattle-King County Department of Public Health, 400 Yesler Way, 3rd Floor, Seattle, WA 98104; Teléfono: (206) 296-4902; Fax: (206) 205-5281

Los planes de las lecciones se pueden bajar de www.metrokc.gov/health/famplan/flash/index.htm

MATERIALES SUPLEMENTARIOS DE LA EDUCACIÓN GENERAL SOBRE SEXUALIDAD

DEL JARDÍN DE LA INFANCIA AL 12MO GRADOS

Muñecos Teach-A-Bodies con tamaño y peso reales

Teach-A-Bodies, LLC

Estos muñecos detallados, de gran calidad, con tamaño y peso reales, tienen un historial establecido de haberse empleado en la educación sobre sexualidad (al igual que en labores investigativas y tratamientos relacionados con el abuso sexual). Hay disponibles muñecos de encargo especial con tamaños reales (Birth-a-Baby con útero, placenta y cordón umbilical) en versión de adulto (en tamaño de 5 pies, 3 pulgadas) en versión de niño (en tamaño de 3 pies), y todos los muñecos se pueden modificar por encargo para satisfacer necesidades concretas (por ejemplo, para que sean representativos de ciertas minorías étnicas).

\$370.00 Familia de cuatro + “Teach-A-Bodies: Un recurso eficaz” + Estuche; Teach-A-Bodies, P.O. Box 416, Grapevine, TX 76099-0416; Teléfono: Toll-free (888) 228-1314 or (817) 416-9138; Fax: (817) 416-9139

Sitio WEB: www.teach-a-bodies.com

DEL JARDÍN DE LA INFANCIA AL 2DO GRADO

Libro todo desnudo

Por Kathy Stinson y Heather Collins (1986)

Este libro les brinda a los niños de corta edad una introducción a las partes del cuerpo. De una forma ligera y entretenida, se facilita que TODAS las partes del cuerpo, de pies a cabeza, se llamen por su nombre. Se está muy al tanto de la diversidad cultural y racial y se muestra una gran variedad de personas, algunas de diversas razas o minorías étnicas, algunas en sillas de ruedas, etc.

\$5.95; ISBN: 0920303536; Annick Press; Firefly Books Ltd; 15 Patricia Avenue Toronto, ON M2M 1H9; Teléfono (800) 387-5085 or (416) 499-8412; Fax (800) 565-6034 or (416) 499-8313

Sitio WEB: www.annickpress.com

(También está disponible en Amazon.com).

Los ombligos son cordones umbilicales

Por Mark Schoen y M.J. Quay (1990)

Este libro para niños en edad preescolar les ofrece a los niños de corta edad la oportunidad

de comparar las diferencias fisiológicas entre los varones y las hembras. Se facilita que TODAS las partes del cuerpo, de pies a cabeza, se llamen por su nombre.

\$20.00; ISBN: 0879755857; Prometheus Publishers, 59 John Glenn Drive, Amherst, New York 14228-2197; Teléfono: (800) 421-0351; Fax: (716) 691-0137

Sitio WEB: www.prometheusbooks.com

(También está disponible en Amazon.com - \$13.60)

DEL 3RO AL 5 TO GRADOS

El primer libro sobre el sexo para el niño

Por Joani Blank y Marcia Quackenbush (1989)

Este libro sobre sexo es para aquellos niños que aún no han llegado a la pubertad. Trata de las realidades y sentimientos relacionados con muchos aspectos de lo sexual, inclusive, entre otras cosas, la sensación agradable que ya los niños pueden haber experimentado cuando se les ha tocado. El libro tiene ilustraciones atractivas y está impreso en letra grande.

\$6.00; ISBN: 094020805; Yes Press (Down There Press), 938 Howard Street, Suite 101, San Francisco, CA 94103; Teléfono: (800) 289-8423 or (415) 974-8990; Fax: (415) 974-8989

Sitio WEB: www.goodvibes.com

(También está disponible en Amazon.com)

¿De dónde vengo?

Por Peter Mayle (2000)

El libro clásico, publicado inicialmente en 1973, se volvió a imprimir en el año 2000. Mediante el uso de ilustraciones de tono festivo, se ofrece la descripción del proceso de reproducción del ser humano, desde el acto sexual hasta el parto.

\$8.96; ISBN: 0818402539; Citadel Trade

(Disponible en Amazon.com)

DEL 6TO AL 8VO GRADOS

Cambios en ti: Explicación para varones, con ilustraciones claras y una explicación en palabras sencillas de los cambios de la pubertad

Cambios en ti: Explicación para hembras, con ilustraciones claras y una explicación en palabras sencillas de los cambios de la pubertad

Por Peggy C. Siegel (1991)

Impresos por cuarta vez en 1997, estos libros están redactados de una forma sencilla y positiva. Se explican los cambios que experimentan los varones y las hembras durante la pubertad. En los temas que se abordan en cada libro figuran el desarrollo físico, la anatomía, la masturbación, la salud, las consultas con el médico, los comportamientos en público y en privado y cómo enfrentarse con los toqueteos indeseados. Además, el libro para varones aborda lo que es venirse durmiendo y el libro para hembras aborda la menstruación. También hay disponibles guías de padres cuyos hijos e hijas tienen necesidades especiales.

\$8.95/cada uno; Family Life Education Associates, P. O. Box 7466, Richmond, VA 23221; Teléfono: (804) 262-0531

Sitio WEB: www.changesinyou.homestead.com

MATERIALES SUPLEMENTARIOS DE LA ENSEÑANZA DE SENTIMIENTOS Y EMOCIONES

DEL JARDÍN DE LA INFANCIA AL 2DO GRADO

El libro de cartón sobre cómo me siento

Por Janan Cain (2004)

Este libro de cartón tiene el propósito de ser la introducción a los sentimientos. Al haber personajes caprichosos a lo largo de toda la obra, los niños aprenden cuáles son las diversas emociones del ser humano y empiezan a darse cuenta de que los sentimientos forman parte de la vida.

\$7.95; Parenting Press, Inc. P.O. Box 75267, Seattle, WA 98175-0267;

Teléfono (departamento de venta): (800) 992-6657; Fax: (206) 364-0702

Sitio WEB: www.parentingpress.com

DEL 3RO AL 5TO GRADOS

Cómo me siento

Por Janan Cain (2000)

Este libro ilustrado a todo color ayuda a los niños a describir sus emociones y a comprender que los sentimientos son parte normal del vivir. Al haber personajes caprichosos a lo largo de toda la obra, los niños aprenden cuáles son las diversas emociones del ser humano (las propias y las de los demás) y empiezan a hacerse de un léxico para expresar las emociones en palabras.

\$16.95; ISBN: 1884734715; Parenting Press, Inc. P.O. Box 75267, Seattle, WA

98175-0267; Teléfono (departamento de venta): (800) 992-6657;

Fax: (206) 364-0702

Sitio WEB: www.parentingpress.com

¿Qué es sentimiento?

Por David W. Krueger; ilustraciones de Jean Whitney (1993)

En este libro se utilizan situaciones familiares para ayudar a los niños a expresar sus sentimientos en palabras. Se les aconseja a los niños que valoren y respeten sus sentimientos. El libro viene con un juego tipo rueda de diversión con sentimientos.

\$6.95; ISBN: 0943990750; Parenting Press, Inc. P.O. Box 75267, Seattle, WA

98175-0267; Teléfono (departamento de venta): (800) 992-6657;

Fax: (206) 364-0702

Sitio WEB: www.parentingpress.com

MATERIALES SUPLEMENTARIOS DE LA ENSEÑANZA DE LA AUTOESTIMA

DEL JARDÍN DE LA INFANCIA AL 2DO GRADO

Feliz de ser quien soy: Autoestima

Por Jim Boulden y Joan Boulden (1999)

Este programa de videos animados puede emplearse para introducir o reforzar el concepto del respeto por uno mismo. Luis padece de autoestima baja. Su consejero lo ayuda a descubrir sus propios dones extraordinarios. A medida que observan la transición personal de

Luis, los niños llegan a conocer qué fomenta el respeto por uno mismo y qué lo destruye. El programa viene con un cuaderno de actividades cuyas páginas se pueden copiar. \$39.95 el kit de videos; ISBN: 0000000489; Boulden Publishing, P.O. Box 1186, Weaverville, CA 96093; Teléfono: (800) 238-8433; Fax: (530) 623-5525
Sitio WEB: www.bouldenpublishing.com

DEL JARDÍN DE LA INFANCIA AL 5TO GRADO

Soy porque soy: Libro de afirmación de un niño
Por Lauren Murphy Payne y Claudia Rohling (1994)

Alegremente ilustrado con imágenes que atraen a los niños, este libro tiene el propósito de fortalecer y respaldar la autoestima del niño. Se les enseña a los niños a respetar sus cuerpos y a reconocer que sus necesidades y sentimientos son importantes. Transmite el mensaje de que el niño es importante no por lo que hace, sino porque es quien es. \$14.95; ISBN: 0915793601; Free Spirit Publishing, 217 5th Ave N, Suite 200, Minneapolis, MN 55401-1299; Teléfono: (612) 338-2068; Fax: (612) 337-5050
Sitio WEB: www.freepirit.com

DEL 6TO AL 12MO GRADOS

SEALS + Plus: La autoestima y las aptitudes para la vida: Estas notas reproducibles de clase contienen actividades para maestros y consejeros
Por Kathy L. Korb-Khalsa, Stacey D. Azok, y Estelle A. Leutenberg (1992)

En este libro se puede escoger entre 80 notas de clase que contienen actividades tomadas de las obras llamadas Life Management Skills Books I & II (Libros 1 y 2 sobre aptitudes de gestión de la vida), en que se contemplan el desarrollo tanto social como personal al igual que el autodesarrollo de los jóvenes. Se ideó para estudiantes de escuela de enseñanza media y de escuela secundaria. \$59.95; ISBN: 0962202231; Wellness Reproductions & Publishing, LLC; 135 Dupont Street, P.O. Box 760, Plainview, NY 11803-0760; Teléfono: (800) 669-9208; Fax: (800) 501-8120
Sitio WEB: www.wellness-resources.com

MATERIALES SUPLEMENTARIOS DE LA ENSEÑANZA DE LAS APTITUDES SOCIALES

DEL JARDÍN DE LA INFANCIA AL 5TO GRADO

Cómo ser amigo
Por Laurie Krasny Brown, ilustraciones de Marc Brown (1998)

Estos niños dinosaurios, cómicos, aunque sinceros, les enseñan a los niños humanos a averiguar si la persona será buena amiga, a demostrarle a alguien que uno quiere ser amigo de él, a solucionar una disputa que se tiene con un amigo y a mucho más. Es una forma magnífica de tratar la importancia de aprender aptitudes sociales nuevas. No fue escrito expresamente para niños con discapacidades, aunque los padres de niños pacientes del síndrome de Asperger hablan muy bien del libro. \$6.99; ISBN: 0316109134; Little, Brown Publishers; New York, NY; (Disponible en Amazon.com)

JARDÍN DE LA INFANCIA AL 12MO GRADO

Juego de la rueda de la amistad
Por Cindy Hamilton (1999)

Este juego de cooperación enseña y refuerza conductas que contribuyen a crear amistades duraderas con los demás. A medida que intervienen en el juego, los participantes averiguan que tienen que tomar decisiones sobre su conducta y que dichas decisiones influirán en su éxito en entablar y conservar amistades. \$52.00; ISBN: 188273291x; Childswork/Childplay, 135 Dupont Street, P.O. Box 760, Plainview, NY 11803-0760; Teléfono: 800/962-1141; Fax: 800/262-1886
Sitio WEB: www.childwork.com

Actividades de adquisición de aptitudes sociales para niños especiales
Por Darlene Mannix; ilustraciones d Tim Mannix (1993)

Este libro contiene 142 lecciones listas para usarse y hojas maestras reproducibles de actividades para ayudar a los niños con discapacidades del desarrollo a llegar a conocer las conductas socialmente aceptables y esforzarse en adquirir las aptitudes sociales básicas. \$18.87; ISBN: 0876288689; Center for Applied Research in Education, West Nyack, NY (Disponible en Amazon.com)

Cuentos relacionados con aptitudes sociales: Cuentos funcionales ilustrados para lectores y no lectores del jardín de la infancia al 12mo grado

Por Anne Marie Johnson, B.Sc.Ed, M.Ed. y Jackie L. Susnik, M.A., CCC-SLP (1998)
Los cuentos que aparecen en este libro tienen el propósito de ayudar a los estudiantes a mejorar sus aptitudes de interacción social. Los temas se presentan en cuentos ilustrados festivamente. A cada aptitud seleccionada le corresponde un cuento en que se ilustra la aptitud que se pone en práctica adecuada e habilidad inadecuadamente. En los temas que tienen que ver concretamente con la educación sobre sexualidad figuran el social, los saludos y las compras, al igual que la presentación, de regalos. También viene con las hojas correspondientes de actividades, así como actividades transferibles para el aula, comunidad y casa. \$29.00; Mayer-Johnson, Inc., P.O. Box 1579, Solana Beach, CA 92075; Teléfono: (800) 588-4548 or (858) 550-0084; Fax: (858) 550-044
Sitio WEB: www.mayer-johnson.com

Más cuentos relacionados con aptitudes sociales: Cuentos ilustrados muy personales para lectores y no lectores, desde el jardín de la infancia al 12mo grado

Por Anne Marie Johnson, B.S. Ed. (1999)
Este libro contiene una serie de cuentos en que se describe el uso adecuado e inadecuado de la comunicación y las aptitudes de interacción social. Cuestiones tales como el acicalamiento y tocarse a sí mismo adecuadamente tienen mucho que ver con la educación sobre sexualidad. También viene con hojas de trabajo y sugerencias sobre actividades de generalización. \$29.00; ISBN: 1884135218; Mayer-Johnson, Inc., P.O. Box 1579, Solana Beach, CA 92075;Teléfono: (800) 588-4548 or (858) 550-0084; Fax: (858) 550-044
Sitio WEB: www.mayer-johnson.com

DEL JARDÍN DE LA INFANCIA AL 2DO GRADO

Relacionarte con los demás: Lecciones para enseñar aptitudes sociales y emocionales, del jardín de la infancia al 2do grado

Por Rita Coombs-Richardson (1996)

Se trata del primero de la agradable serie del currículo que se implanta desde el jardín de la infancia hasta el 12mo grado que tiene el propósito de promover el desarrollo de la autorrepresentación, la comunicación y las aptitudes interpersonales y de solución de problemas en niños de corta edad. En las estrategias instructivas figuran la narración de cuentos, el relajamiento, la ejemplificación, la orientación, el ensayo conductual, el refuerzo, la expresión creativa y la autodidáctica.

\$39.95; ISBN: 0878223622; Research Press Dept. 25W P.O. Box 9177 Champaign, IL 61826; Teléfono 217-352-3273, 800-519-2707, Fax 217-352-1221.

Sitio WEB: www.researchpress.com

DEL 3RO AL 5TO GRADOS

Relacionarte con los demás: Lecciones para enseñar aptitudes sociales y emocionales, del 3ro al 5to grados

Por Rita Coombs-Richardson (1996)

Se trata del segundo de la agradable serie del currículo que se implanta desde el jardín de la infancia hasta el 12mo grado que tiene el propósito de promover el desarrollo de la autorrepresentación, la comunicación y las aptitudes interpersonales y la solución de problemas en niños de corta edad. En las estrategias instructivas figuran la narración de cuentos, el relajamiento, la ejemplificación, la orientación, el ensayo conductual, el refuerzo, la expresión creativa y la autodidáctica.

\$39.95; ISBN: 0878223630; Research Press Dept. 25W P.O. Box 9177 Champaign, IL 61826; Teléfono: (217) 352-3273, (800) 519-2707; Fax: (217) 352-1221.

Sitio WEB: www.researchpress.com

Cómo perder a todos tus amigos

Por Nancy Carlson (1997)

Este libro irónico, que ejemplifica lo protocolar a la inversa, tiene el propósito de ayudar a los niños a identificar las conductas indeseables socialmente (por ejemplo, lloriquear, chismorrear, burlarse, etc.). Escrito inicialmente para niños entre los 3 y 8 años de edad, se puede emplear como libro de lectura en voz alta alternada con conversaciones guiadas por el instructor con niños con discapacidades.

\$5.39; ISBN: 0140558624; Puffin Books a Division of the Penguin Group 345 Hudson Street, New York, NY 10014

(Disponible en Amazon.com)

DEL 6TO AL 8VO GRADOS

Vincularte con los demás: Lecciones para enseñar aptitudes sociales y emocionales, del 6to al 8vo grados

Por Rita Coombs-Richardson y Elizabeth T. Evans (1997)

Se trata del tercero de la agradable serie del currículo que se implanta desde el jardín de la infancia hasta el 12mo grado que tiene el propósito de promover el desarrollo de la autorrepresentación, la comunicación y las aptitudes interpersonales y de solución de problemas en niños de edades propias de la escuela primaria. En las estrategias instruc-

tivas figuran la narración de cuentos, el relajamiento, la ejemplificación, la orientación, el ensayo conductual, el refuerzo, la expresión creativa y la autodidáctica.

\$39.95; ISBN: 0878223649; Research Press Dept. 25W, P.O. Box 9177 Champaign, IL 61826; Teléfono: (217) 352-3273, (800) 519-2707; Fax: (217) 352-1221.

Sitio WEB: www.researchpress.com

DEL 7MO AL 12MO GRADOS

El autismo y el trastorno generalizado del desarrollo («PDD» en inglés): Lecciones sobre aptitudes sociales para adolescentes: Salud e higiene

Por Pam Britton Reese y Nena C. Chellenner (2001)

Por Pam Britton Reese y Nena C. Chellenner (2001)

Estas lecciones narradas en cuentos pueden emplearse para enseñar las aptitudes sociales importantes relacionadas con la salud e higiene. Las lecciones instructivas enseñan qué decir y hacer en situaciones sociales que pueden abrumar al joven con autismo o un trastorno generalizado del desarrollo (PDD). Las lecciones conductuales se enfocan en las conductas que plantean riesgos sanitarios o sociales y que tienen que abordarse (por ejemplo, comer excesivamente). En los capítulos figuran los siguientes: Healthy Habits (Los hábitos saludables), Health Care (La atención médica); Puberty (La pubertad) y Basic Grooming Skills (Las aptitudes básicas del acicalamiento).

\$21.00; LinguiSystems, Inc.; 3100 4th Avenue, East Moline, IL 61244; Teléfono: (800) 776-4332; Fax: 800-577-4555

Sitio WEB: www.linguisystems.com

Vincularte con los demás: Lecciones para enseñar aptitudes sociales y emocionales, del 9no al 12mo grados

Por Rita Coombs-Richardson y Charles Meisgeier (2001)

Se trata del último elemento de la agradable serie del currículo que se implanta desde el jardín de la infancia hasta el 12mo grado que tiene el propósito de promover el desarrollo de la autorrepresentación, la comunicación y las aptitudes interpersonales y de solución de problemas en niños de corta edad. Estando dirigido al adolescente, este volumen brinda 40 actividades docentes en que se tienen en cuenta las diversidades culturales, étnico-minoritarias y género-vinculadas y ayuda a preparar al adolescente para la transición a la edad adulta.

\$39.95; ISBN: 0878224645; Research Press Dept. 25W, P.O. Box 9177 Champaign, IL 61826; Teléfono: (217) 352-3273, (800) 519-2707; Fax: (217) 352-1221.

Sitio WEB: www.researchpress.com

MATERIALES SUPLEMENTARIOS DE LA ENSEÑANZA DE LA PROBLEMÁTICA GÉNERO-ESPECÍFICA

GRADE LEVEL: 6-8

A Janet le dio la regla (ciclo menstrual)

Por Judi Gray y Jitka Jilich (1990)

Este completísimo programa a base de un video fue ideado concretamente para que lo empleen niñas y mujeres jóvenes con discapacidades cognitivas moderadas. En el video de 17 minutos se relata el cuento de una joven que aprende de su madre y hermana a cuidarse a sí misma cuando le da la regla. Se contempla un análisis detallado por tareas de conductas necesarias para el uso de tampones menstruales. La serie está integrada por el video,

el libro de cuentos ilustrados, el exhaustivo cuaderno de recursos para el educador, padres de familia o cuidador(es), la tabla de pared pictográfica e informatizada en que se resumen los pasos necesarios para cambiar la servilleta sanitaria y 24 tarjetas laminadas para el uso de los estudiantes.

\$399; James Stanfield Publishing Co., P.O. Box 41058, Santa Barbara, CA 93140; Teléfono: (800) 421-6534; Fax: (805) 897-1187

Sitio WEB: www.stanfield.com

La regla

Por JoAnn Gardner-Loulan y Bonnie Lopez, ilustraciones de Marcia Quackenbush (1991)

Este libro fue escrito para las mujeres jóvenes que experimentan los cambios físico-emocionales relacionados con la pubertad. Al considerarse un libro completísimo y cordial que ofrece información explícita sobre la menstruación, en él también se explican los exámenes ginecológicos. Viene con la guía de padres.

\$9.95; ISBN: 0802774784; Volcano Press P.O. Box 270, Volcano, CA 95689-0270; Teléfono: (800) 879-9636; Fax (209) 296-4995

Sitio WEB: www.volcanopress.com

(También está disponible en Amazon.com)

El libro sobre la regla: Todo lo que debes preguntar (y tienes que saber

Por Karen Gravelle y Jennifer Gravelle (1996)

Este libro fácil de manejar que publicaron una tía y su sobrina de 15 años brinda datos sobre la menstruación y pubertad al tiempo que aborda algunas de las preguntas o preocupaciones más difíciles de plantear. Las ilustraciones a base de historietas cómicas ayudan a mantener un tono festivo en relación con un hito importante en el desarrollo.

\$8.06; ISBN: 0-8027-7478-4; Walker & Company 104 Fifth Avenue New York, NY 10011; Teléfono (212) 727-8300; Fax (212) 727-0984 (También está disponible en Amazon.com). \$8.95; versión en Braille: National Braille Press, 88 St. Stephen Street, Boston, MA 02115; Teléfono: (617) 266-6160, Toll Free: (888) 965-8965; Fax: (617) 437-0456.

Sitio WEB: www.nbp.org

Preparados, listos, a crecer: Libro para muchachas jóvenes que plantea la pregunta «¿Qué le sucede a mi cuerpo?»

Por Lynda Madaras y Linda Davick (2003)

Este libro con ilustraciones festivas se ideó para suministrarles a las niñas información seria y llana antes de entrar en la pubertad o a medida que lo hacen. Enfocado al nivel de comprensión del 3ro al 6to grados, este libro puede emplearse con niñas ligeramente mayores con discapacidades del desarrollo para ayudarlas a entender los cambios físico-emocionales relacionados con la pubertad.

\$9.00; ISBN: 1557045658; Newmarket Press, A Division of Newmarket Publishing and Communications Company; 18 East 48th Street, New York, NY 10017; Teléfono: (212) 832-3575; Fax: (212) 832-3629

Sitio WEB: www.newmarketpress.com

(También está disponible en Amazon.com)

«Las cosas de la vida y yo» para hembras

Por Tom McCaffrey (2003)

Este aclamadísimo y premiado video educacional se ideó para emplearse con preadolescentes, y en él se presenta un adulto joven que habla de la pubertad, del sexo y del parto. Es buen recurso para introducir el tema y romper el hielo.

\$24.95; ASIN: 0972928413; The National Training Organization for Child Care Providers (NTOCCP LTD.), Teléfono: (303) 840-1997.

Sitio WEB: www.birdsandbeesvideo.com

(También está disponible en Amazon.com)

«Las cosas de la vida y yo» para varones

Por Tom McCaffrey (2003)

Este aclamadísimo y premiado video educacional se ideó para emplearse con preadolescentes, y en él se presenta un adulto joven que habla de la pubertad, del sexo y del parto. Es buen recurso para introducir el tema y romper el hielo.

\$24.95; ASIN: 0972928405; The National Training Organization for Child Care Providers (NTOCCP LTD.), Teléfono: (303) 840-1997.

Sitio WEB: www.birdsandbeesvideo.com

(También está disponible en Amazon.com)

DEL 9NO AL 12MO GRADOS

El examen ginecológico

Por Maria Oliva Taylor (1991)

Este programa a base de videos se ideó para emplearse con niñas y mujeres con discapacidades del desarrollo. Se ilustra el proceso de la consulta ginecológica, inclusive los exámenes de la pelvis y senos. Los espectadores conocen a Gemma y la siguen desde el momento de programar la cita hasta el examen. La serie la integran dos videos y fotografías tamaño 44 8x10 en que se ilustran los exámenes de la pelvis y senos. También viene con una completísima guía de maestros.

\$299; James Stanfield Publishing Co., P.O. Box 41058, Santa Barbara, CA 93140; Teléfono: (800) 421-6534; Fax: (805) 897-1187.

Sitio WEB: www.stanfield.com

MATERIALES SUPLEMENTARIOS DE LA CAPACITACIÓN SOBRE TÉCNICAS RELACIONALES

DEL 10MO AL 12MO GRADOS

Cómo hacer relaciones (Video)

Por Mary Ann Carmody (productora), Sally Bailey (directora), Brian Pascale (director) (1995)

Se trata de una ojeada informativa y divertida a una empresa ficticia de citas amorosas para personas con discapacidades del desarrollo. En el video y en la guía adjunta se aborda un problema importante a que se enfrentan los jóvenes con discapacidades... cómo conocer gente y ampliar su círculo de amistades. El elenco lo integran mayormente personas con discapacidades del desarrollo. Ha recibido numerosos premios cinematográficos prestigiosos, inclusive el de mención honorífica por parte del National Council on Family Relations

Media Awards Competition (Consejo Nacional de Competencia de Premios Mediáticos en Materia de Relaciones Familiares).

\$79.00; Special Needs Project; 324 State Street, Suite H, Santa Barbara, CA 9310; Teléfono: (800) 333-6867; Fax: (805) 962-5087.

Sitio WEB: www.specialneeds.com

La primera serie de videos relacionales: La serie de la amistad

Young Adult Institute/National Institute for Persons with Disabilities (YAI/NIPD) (1997)

Esta serie de tres videos ayuda a los jóvenes con discapacidades del desarrollo a distinguir entre desconocidos, conocidos y amigos. El primer video (The Differences Between Strangers, Acquaintances and Friend - Las diferencias entre los desconocidos, los conocidos y los amigos) se enfoca en definir las diferencias entre los desconocidos, los conocidos y los amigos, identifica las cinco cualidades más importantes del amigo y explora lo que se debe y no debe hacer cuando se trata con desconocidos, conocidos y amigos. El segundo video (Becoming an Acquaintance or a Friend - Convertirse en conocido o amigo) se focaliza en consejos sobre cómo conocer gente, definir las relaciones nuevas y pasar de conocido a amigo. El tercer video (Being a Friend – Ser amigo) es un video interactivo que capta al espectador para que participe en ejercicios cuyo propósito es el de ayudarlo a conservar amistades, solucionar dificultades y/o terminar la amistad, si resulta necesario.

\$350.00 la serie de tres videos; \$95.00 primer video; \$135.00 segundo video; \$155.00 tercer video; Young Adult Institute/National Institute for Persons with Disabilities; 460 West 34th St. NY, NY 10001-2382; Teléfono: (212) 273-6517.

Sitio WEB: www.yai.org

La segunda serie de videos relacionales: La serie del novio y novia

Young Adult Institute/National Institute for Persons with Disabilities (YAI/NIPD) (1997)

Esta serie de tres videos ayuda a los jóvenes con discapacidades del desarrollo a comprender mejor el carácter de la relación de pareja entre el novio y la novia. En el primer video (Starting a Special Relationship – Comenzar una relación especial) se exploran las diferencias entre el amigo o la amiga y el novio o la novia. Los espectadores aprenden a empezar, establecer y conservar la relación de pareja entre el novio y la novia. En el segundo video (Building a Relationship I Like – Establecer la relación que me gusta) se hace énfasis en la necesidad de cada integrante de la pareja de tomar decisiones por su cuenta y en la importancia de la comunicación en este tipo de relación. Trata de cuatro formas de decir que «no» en situaciones socio-sexuales y enseña el uso de un método de tres etapas de resolución de conflictos. En el tercer video (Having a Good Relationship – Tener una relación buena), el punto central es cinco formas de ayudar a conservar, entre el novio y la novia, una relación de pareja que llena.

\$375.00 serie de tres videos; \$125.00 primer video; \$135.00 segundo video; \$155.00 tercer video; Young Adult Institute/National Institute for Persons with Disabilities; 460 West 34th St. NY, NY 10001-2382; Teléfono: (212) 273-6517.

Sitio WEB: www.yai.org

CURRÍCULOS DE PREVENCIÓN DE ACTOS DE ABUSO

DEL JARDÍN DE LA INFANCIA AL 5TO GRADO

El abuso sexual contra niños: Una solución

Por Karen Adams y Jennifer Fey (1985)

Este popular programa de prevención de actos de abuso sexual se ideó para emplearse con no discapacitados, aunque se puede adaptar fácilmente para utilizarse con niños con discapacidades. Siendo un programa de video, se presenta a Chester the Cat, (Chester el gato) que, mediante un abordaje de dulzura, les enseña a los niños aptitudes para protegerse a sí mismos. El programa de video, de seis partes, se ideó para enseñarles a los niños, abordar las preocupaciones de los padres de familia y fomentar la capacidad del maestro de explicar este tema importante.

\$249; James Stanfield Publishing Co., P.O. Box 41058, Santa Barbara, CA 93140; Teléfono: (800) 421-6534; Fax: (805) 897-1187.

Sitio WEB: www.stanfield.com

Currículo de actos de abuso sexual contra niños con discapacidades del desarrollo

Por Sol R. Rappaport, Ph.D., Sandra A. Burkhardt, Ph.D., y Anthony F. Rotatori, Ph.D. (1997)

Este libro se divide en cinco partes; las primeras cuatro se idearon para ayudar a informar al educador en materia de prevención de actos de abuso de datos importantes sobre el abuso sexual contra niños con discapacidades del desarrollo. Aquéllas son: Understanding Child Sexual Abuse of the Developmentally Disabled (Comprender los actos de abuso sexual contra niños con discapacidades del desarrollo), The Treatment of Sexually Abused Children (El trato de los niños abusados sexualmente), Sexual Abuse: The Emotional and Behavioral Sequelae (El abuso sexual: Las secuelas emocionales y conductuales), Factors That Mediate the Sequelae of Child Sexual Abuse (Factores que median en las secuelas de los actos de abuso sexual contra niños) . El último capítulo lo constituye el Rappaport Curriculum for the Prevention of Child Sexual Abuse in Children with Developmental Disabilities [Currículo relacional para la prevención de actos de abuso contra niños con discapacidades del desarrollo], que trae 10 lecciones sobre sexualidad y prevención de actos de abuso sexual para niños con ligero retraso mental. También viene con el apéndice, que los padres de familia y cuidadores pueden revisar con los niños.

\$34.95; ISBN: 0398067341; Charles C. Thomas Publishers, Ltd. , 2600 South First Street Springfield, IL 62704; Teléfono: (217) 789-8980; Fax: (217) 789-9130.

Sitio WEB: www.ccthomas.com

CIRCLES I: La intimididad y las relaciones

Por Marklyn P. Champagne, R.N., M.S.W., y Leslie Walker-Hirsch, M. Ed. (1993)

Este currículo es para las personas con discapacidades del desarrollo de grado leve a moderado. Consta de dos partes. La primera parte, la distancia social, la integran once videos cuyo propósito es el de ayudar a los estudiantes a «ver» las distancias social y sexual. En ellos también se explican los límites de las relaciones y las conductas que corresponden a cada relación. La segunda parte, El establecimiento de relaciones, consta de seis videos que demuestran cómo cambian los niveles de intimidad a medida que cambian las relaciones. En el programa también se incluyen 12 videos, una gráfica

educacional de pared, 50 iconos gráficos laminados tamaño grande, 50 gráficos e iconos «personales» de estudiantes y la guía del maestro.

\$599; James Stanfield Publishing Co., P.O. Box 41058, Santa Barbara, CA 93140; Teléfono: (800) 421-6534; Fax: (805) 897-1187.

Sitio WEB: www.stanfield.com

«No vayas a decírselo»

Por Elisabeth J. Krents, Ph.D., y Sheila A. Brenner, M.A. (1991)

Ideado para enseñarles protección infantil a los niños de 3 a 7 años de edad, este currículo lo crearon expertos que atienden a niños con discapacidades. Es una serie completísima de materiales en que se destacan dos muñecos y una serie de tableros educacionales tamaño grande que vienen con ilustraciones (11”x17”). Se enseñan cuatro conceptos primordiales de la prevención: diferenciar entre familiares, amigos, personas conocidas y desconocidos, identificar las partes privadas del cuerpo, definir los toques «adecuados», definir los toques «inadecuados» e identificar a quiénes se les cuenta una experiencia en que hubo abuso y de qué forma se hace.

\$299/sin muñecos, \$399/con muñecos; James Stanfield Publishing Co., P.O. Box 41058, Santa Barbara, CA 93140; Teléfono: (800) 421-6534; Fax: (805) 897-1187.

Sitio WEB: www.stanfield.com

Prevención de actos de abuso sexual: Actividades y estrategias para los que tratan con niños y adolescentes, segunda edición**

Por Carol A. Plummer (1997)

Este currículo de prevención de actos de abuso sexual se divide en dos partes. La primera trae una presentación de tres a cinco días dirigida a los estudiantes del jardín de la infancia al sexto grado, la que también se puede adaptar para niños con discapacidades del desarrollo. La segunda consta de una presentación de uno, tres o cinco días para los alumnos del séptimo al duodécimo grados. El currículo ofrece normas orientadoras para el instructor, el apéndice e información sobre cómo lograr que participen los padres de familia a fin de que el programa dé resultado.

\$23.95; ISBN: 1556911149; Learning Publications, Inc., P.O. Box 1338, Holmes Beach, FL 34218-1338; Teléfono (800) 222-1525; Fax: (941) 778-6818.

Sitio WEB: www.learningpublications.com

Los principios de las advertencias de peligro y señales de no peligro para niños de edad preescolar***

Rape and Abuse Crisis Center of Fargo-Moorehead (ND) (1997)

En este currículo se aprovechan las letras del abecedario para enseñarles a los niños de tres a cinco años de edad lo que son los toques «adecuados» e «inadecuados» al igual que lo que son el «permiso», el «peligro de los desconocidos», los «toques secretos» y las reglas de seguridad general. En el currículo también se les enseña a los niños a darse cuenta de quiénes los pueden ayudar y a enterarse de a qué lugares pueden acudir para conseguir auxilio cuando se sienten amenazados. Los materiales también se brindan en español.

\$14.95, guía del facilitador, ISBN: 0914633317; \$3.25, cuaderno de dibujo, ISBN 0914633236; \$29.95, video y guía a videos; Red Flag Green Flag Resources, Rape and Abuse Crisis Center of Fargo-Moorehead, P.O. Box 2984, Fargo, ND 58108-2984; Teléfono: (800) 627-3675; Fax: (888) 237-5332.

Sitio WEB: www.redflaggreenflag.com

Personas peligrosas y amigas: Programa de seguridad personal: Materiales para niños que están en las edades a que se comienzan los primeros grados de la escuela primaria***

Rape and Abuse Crisis Center of Fargo-Moorehead (ND) (1995)

Este currículo se ideó para enseñarles a los niños entre las edades de cinco a ocho años las diversas formas de tocar, cómo darse cuenta de situaciones que pueden ser perjudiciales y cómo emplear respuestas de reafirmación personal. Los instructores pueden poner en práctica el currículo en tres periodos de una hora. El cuaderno de trabajo también viene en español.

\$10.95, guía del facilitador, ISBN 0914633120; 1995, \$3.25, cuaderno de trabajo, ISBN 0914633104; 1996, \$1, guía de padres de familia, ISBN: 0914633244; 1996; \$4.95, preexamen y posexamen; Red Flag Green Flag Resources, Rape and Abuse Crisis Center of Fargo-Moorehead, P.O. Box 2984, Fargo, ND 58108-2984; Teléfono: (800) 627-3675; Fax: (888) 237-5332.

Sitio WEB: www.redflaggreenflag.com

«T» de tocar: Programa de prevención de actos de abuso para niños de edades propias del jardín de la infancia***

Rape and Abuse Crisis Center of Fargo-Moorehead (ND) (1995)

Este video se ideó para enseñar técnicas de prevención de actos de abuso a grupos de niños de cinco a seis años de edad. Consta de tres estampas de seis minutos denominadas «T is for Touching» («T» de tocar) «H is for Helping» («H» de ayudar [nota: la palabra «help» en inglés, que significa «ayuda» comienza con «h»]) y «P is for Prevention» («P» de prevenir). Se les enseña a los niños a darse cuenta de los toques adecuados e inadecuados, a decirles «no» y a «apartarse» de las situaciones de abuso y a identificar a un «colaborador» y decírselo. El video viene con una guía del facilitador.

\$79.99; Red Flag Green Flag Resources, Rape and Abuse Crisis Center of Fargo-Moorehead, P.O. Box 2984, Fargo, ND 58108-2984; Teléfono: (800) 627-3675; Fax: (888) 237-5332.

Sitio WEB: www.redflaggreenflag.com

Hablar sobre tocar: Seguridad personal para niños del preescolar y jardín de la infancia***

Por Ruth Harms, Ed.D. (1996)

Este currículo, basado en la teoría del aprendizaje social, consta de 14 lecciones que les enseñan a los niños lo que es la seguridad general. Se focaliza concretamente en las técnicas de la autoprotección a fin de reducir la vulnerabilidad de los niños ante los actos de abuso sexual. El currículo consta de la guía del maestro y tarjetas de lecciones con fotos para ilustrar los conceptos. También viene con el libro y casete de audio que llevan por título «Sam’s Story» (La historia de Sam), el afiche en que se cuenta cómo Sam aprendió la «regla del tocar», el video que lleva por título «Willy Learns the Touching Rule» (Willy aprende la regla del tocar) y el video para padres de familia que lleva por título «What Do I Say Now? How to Help Protect Your Child from Sexual Abuse» (¿Qué digo ahora? Cómo contribuir a proteger a su hija de actos de abuso sexual).

\$250; Committee for Children, 2203 Airport Way South, Suite 500, Seattle, WA 98134-2035; Teléfono: 800/634-4449; Fax: 206/343-1445.

Sitio WEB: www.cfchildren.org

Hablar sobre tocar: Currículo de seguridad personal, grados 1 a 3***

Por Ruth Harris, Ed.D., Diane Davis, M.A., y Andrea Mackey, Ed.M. (1996)

Este currículo, basado en la teoría del aprendizaje social, consta de 14 lecciones para alumnos de primer grado, 14 lecciones para alumnos de segundo grado y 12 lecciones para alumnos de tercer grado. En todas las unidades se ventilan la seguridad personal, la seguridad al tocar, la reafirmación personal y el apoyo. El currículo lo integran la guía del maestro y tarjetas de lecciones con fotos para ilustrar los conceptos. También viene con el libro y casete de audio que llevan por título “Sam’s Story” (La historia de Sam), el afiche en que se cuenta cómo Sam aprendió la «regla del tocar», el video que lleva por título “Willy Learns the Touching Rule” (Willy aprende la regla del tocar) y el video para padres de familia que lleva por título “What Do I Say Now? How to Help Protect Your Child from Sexual Abuse” (¿Qué digo ahora? Cómo contribuir a proteger a su hijo de actos de abuso sexual).

\$195; Committee for Children, 2203 Airport Way South, Suite 500, Seattle, WA 98134-2035; Teléfono: 800/634-4449; Fax: 206/343-1445.

Sitio WEB: www.cfchildren.org

DEL 6TO AL 12MO GRADOS

CIRCLES II: A parar el abuso

Por Marklyn P. Champagne, R.N., B.S., y Leslie Walker-Hirsch, M.Ed. (1986)

Este currículo es para personas con discapacidades del desarrollo de grado leve a moderado. Se les enseña a los estudiantes a evitar las situaciones de explotación. La primera parte, que lleva por título “Recognizing and Reacting to Sexual Exploitation” (Reconocer la explotación sexual y reaccionar ante ella), fomenta la reafirmación personal del estudiante y les enseña a los estudiantes a reconocer la explotación sexual y reaccionar ante ella. La segunda parte, cuyo título es “Learning Appropriate Protective Behaviors” (Aprender la conductas protectoras adecuadas), trata sobre el potencial que tienen los conocidos y los desconocidos para que se dé el abuso sexual y les enseña a los estudiantes a manejar las insinuaciones indeseadas. Viene con tres videos, la gráfica educacional de pared y la guía del maestro.

\$399; James Stanfield Publishing Co., P.O. Box 41058, Santa Barbara, CA 93140; Teléfono: (800) 421-6534; Fax: (805) 897-118.

Sitio WEB: www.stanfield.com

Personas peligrosas y amigas II: Programa de prevención de actos de abuso sexual: Materiales para niños en las edades que corresponden a grados más avanzados de escuela primaria***

Rape and Abuse Crisis Center of Fargo-Moorehead (ND) (1994)

Este currículo se ideó para enseñarles a los niños de 8 a 11 años de edad a darse cuenta de situaciones de abuso en que intervienen personas que conocen y a contárselo a un adulto de confianza que les prestará atención. Los instructores pueden poner en práctica el currículo en dos sesiones de 45 a 60 minutos.

\$14.95, guía del facilitador; ISBN 091463321X;; \$3.25, cuaderno de trabajo; ISBN 0914633201; Red Flag Green Flag Resources, Rape and Abuse Crisis Center of Fargo-Moorehead, P.O. Box 2984, Fargo, ND 58108-2984; Teléfono: (800) 627-3675; Fax: (888) 237-5332.

Sitio WEB: www.redflaggreenflag.com

Prevención de actos de abuso sexual: Actividades y estrategias para los que tratan con niños y adolescentes, segunda edición**

Por Carol A. Plummer (1997)

Este currículo de prevención de actos de abuso sexual se divide en dos partes. La primera trae una presentación de tres a cinco días dirigida a los estudiantes del jardín de la infancia al sexto grado, la que también se puede adaptar para niños con discapacidades del desarrollo. La segunda consta de una presentación de uno, tres o cinco días para los alumnos del séptimo al duodécimo grados. El currículo también suministra información sobre cómo hacer participar a los padres de familia y lograr que el programa dé resultado. También viene acompañado de normas orientadoras para los instructores y del apéndice.

\$23.95; ISBN 1556911149; Learning Publications, Inc., P.O. Box 1338, Holmes Beach, FL 34218-1338; Teléfono: (800) 222-1525; Fax: (941) 778-6818.

Sitio WEB: www.learningpublications.com

DEL 9NO AL 12MO GRADOS

El Proyecto Woodrow: Currículo de prevención de actos de abuso sexual para personas con discapacidades del desarrollo***

Rape and Abuse Crisis Center of Fargo-Moorehead (ND) (1986)

Este currículo, ideado para adultos jóvenes de 15 a 25 años de edad con discapacidades cognitivas de grado leve a moderado, trae ocho sesiones de 25 a 30 minutos sobre las técnicas de prevención de actos de abuso sexual.

\$99.95; ISBN 0914633112; Red Flag Green Flag Resources, Rape and Abuse Crisis Center of Fargo-Moorehead, P.O. Box 2984, Fargo, ND 58108-2984; Teléfono: (800) 627-3675; Fax: (888) 237-5332.

Sitio WEB: www.redflaggreenflag.com

MATERIALES SUPLEMENTARIOS DE LA PREVENCIÓN DE ACTOS DE ABUSO

DEL JARDÍN DE LA INFANCIA AL 2DO GRADO

Es mi cuerpo

Por Lory Freeman; ilustraciones de Carol Deach (1984)

Este libro se escribió para ayudar a los adultos y a los niños de edad preescolar a conversar juntos sobre el abuso sexual de una forma en que se haga énfasis en la autovalía y en la comunicación franca. Al no contener concretamente ninguna mención de abuso sexual ni anécdota al respecto, se introducen dos «códigos del tocar» que los niños pueden emplear para protegerse cuando se sienten incómodos. También viene en español.

\$5.95; ISBN: 094399033; Parenting Press, Inc. P.O. Box 75267, Seattle, WA 98175-0267; Teléfono (sales department): (800) 992-6657; Fax: (206) 364-0702

Sitio WEB: www.parentingpress.com

Mi cuerpo es mío, mis sentimientos son míos: Libro de cuentos para niños de corta edad sobre la protección del cuerpo

Por Susan Hoke, ACSW (1995)

En este libro de cuentos se les presenta a los niños el concepto básico de la protección del cuerpo mediante el diálogo e ilustraciones. Viene con el “Body Rules Safety Quiz” (Examen de seguridad basada en las reglas del cuerpo) y la guía de adultos para padres, cuidadores,

consejeros, parientes, clérigos y educadores.

\$18.95; ISBN: 1882732243; *Childswork/Childplay*, 135 Dupont Street, P.O. Box 760, Plainview, NY 11803-0760; Teléfono: 800/962-1141; Fax: 800/262-1886.

Sitio WEB: www.childwork.com

El toque adecuado: Cuento de lectura en voz alta para contribuir a prevenir actos de abuso sexual contra niños

Por Sandy Kleven, LCSW; ilustraciones de Jody Bergsma (1997)

Este libro se elaboró como herramienta tierna y seria para enseñar las técnicas que contribuyen a prevenir los actos de abuso sexual contra niños. Es informativo, sin ser alarmista, y viene con ilustraciones tiernas y alentadoras.

\$15.95; ISBN: 0935699104; *The SaferSociety Foundation Inc., P.O. 340, Brandon, Vermont 05733-0340; Teléfono: (802) 247-3132; Fax (802) 247-4233.*

Sitio WEB: www.safersociety.org

Tu cuerpo te pertenece a ti

Por Cornelia Spelman, Teri Weidner y Cornelia Maude Spelman (2000)

Este libro positivo, de reafirmación personal, transmite el mensaje de que es correcto que los niños decidan cuándo y quiénes los tocan. Le ofrece al niño estrategias concretas sobre qué decir y hacer cuando se le toque de una forma que lo (la) haga sentir incómodo(a). Las ilustraciones acquarelistas y las palabras sencillas hacen que este libro también les resulte accesible a los niños con discapacidades.

\$5.36; *Albert Whitman & Company; 6340 Oakton Street, Morton Grove, Illinois 60053-2723; Teléfono: (800) 255-7675, (847) 581-0033; Fax: (847) 581-0039*

(Disponible en Amazon.com)

DEL 1RO AL 4TO GRADOS

Impidamos el abuso (Programa de marionetas)

Pacer Center (1984)

Como reacción a la mayor concienciación del aumento de la vulnerabilidad de los niños con discapacidades ante abusos de todo tipo, el Let's Prevent Abuse Program (Programa Impidamos el Abuso) se estableció para ayudar a los niños y adultos con discapacidades a conseguir información sobre el maltrato físico y el abuso sexual y adquirir técnicas de protección personal. Este programa de marionetas lo protagonizan cuatro adorables marionetas multirraciales en tamaños naturales de niños que representan a niños con discapacidades y sin ellas. Habiéndose empleado hasta la fecha con 80,000 personas, las marionetas han resultado ser un medio cómodo por cuyo conducto se les enseña a los niños la prevención de actos de abuso. The Pacer Center proporciona las marionetas, los materiales y la capacitación sobre la impartición del programa.

Pacer Center, 4826 Chicago Ave. South, Minneaopolis, MN, 55417; Teléfono: (612) 827 2966; Fax: (952) 838-0199.

Sitio WEB: www.pacer.org

DEL 3RO AL 5TO GRADOS

Un libro muy conmovedor... para personitas y personotas

Por Jan Hindman y Tom Novak (1983)

Este libro es divertido y tiene ilustraciones estupendas que enseñan a los niños diversas clases de tocar: tocar «adecuadamente», tocar inadecuadamente (por ejemplo, recibir un empujón) y tocar en secreto (el toque sexual). De forma muy festiva, ayuda a los niños a diferenciar entre las diversas formas de tocar y brinda orientaciones sobre qué hacer si se enfrenta a alguna forma de tocar inadecuada o en secreto. Este recurso es muy bueno para un módulo de prevención de actos de abuso, y tal vez les resulte útil a los niños de más edad y adultos con discapacidades del desarrollo.

\$8.96; *Alexandria Associates; P.O. Box 87, Baker City, OR 97814; Teléfono: (541) 523-4574; Fax: (541) 523-4578;*

(Disponible en Amazon.com).

Mi cuerpo es privado

Por Linda Walvoord Girard y Rodney Pate (1992)

La prevención de actos de abuso sexual se enseña por medio de una conversación tierna entre una mamá y su hija. Se define la privacidad y se presenta información sobre actos de abuso sexual de una forma no aterradora, aunque seria. En el cuento se integran estrategias de prevención de actos de abuso. Se recomienda para usarse con personas cuya edad de desarrollo es de 6 ó 7 años.

\$5.36; ISBN: 0807553190; *Albert Whitman & Company 15 Hubbard Street, Ste 300, Chicago, IL 60610; Teléfono: (312) 329-1960; Fax (312) 329-1963.*

Sitio WEB: www.awhitmanco.com

(También está disponible en Amazon.com)

DEL 7MO AL 12MO GRADOS

El derecho de controlar lo que sucede en tu cuerpo:

Guía clara a la problemática de la sexualidad y del abuso sexual

Roeher Institute (1991)

Habiéndose escrito para personas con discapacidades del desarrollo, este folleto se concentra en las formas en que las personas pueden protegerse contra el abuso sexual y comprender sus derechos individuales a la sexualidad. Brinda datos sobre la sexualidad y abuso sexual, inclusive sus posibles efectos y tratamientos. En el folleto también se contempla información legal relativa al sistema de justicia penal canadiense, por lo que habría que adaptarlo para usarse en Estados Unidos.

\$7.00; ISBN: 1805070105; *Roeher Institute Kinsmen Building; York University, 4700 Keele Street, Toronto, Ontario M3J 1P3;*

Teléfono: (416) 661-9611; (800) 856-2207; Fax (416) 661-5701.

Sitio WEB: www.roeher.ca

CURRÍCULOS DE PREVENCIÓN DEL VIH/SIDA

DEL 7MO AL 12MO GRADOS

CIRCLES III: El sida: Métodos más seguros

Por Leslie Walker-Hirsch, M.Ed. y Marklyn Champagne, R.N., B.S. (1988)

Este currículo es para personas con discapacidades del desarrollo de grado leve a moderado. La primera parte, que lleva por título “Communicable Diseases and Casual Contact” (Las enfermedades contagiosas y los contactos casuales), ilustra lo que es el contacto casual y las medidas que se pueden tomar para disminuir las posibilidades de llegarse a infectar de una enfermedad contagiosa. En la segunda parte, cuyo título es “STDs, AIDS and Intimate Contact” (Las enfermedades de transmisión sexual, el sida y el contacto íntimo), se explica la diferencia entre el contacto casual y el íntimo. Promueve la toma de decisiones positivas y aborda la abstinencia como el mejor método de impedir las enfermedades de transmisión sexual y el sida. Viene con seis videos, materiales suplementarios y la guía del maestro.

\$399; James Stanfield Publishing Co., P.O. Box 41058, Santa Barbara, CA 93140; Teléfono: (800) 421-6534; Fax: (805) 897-1187.

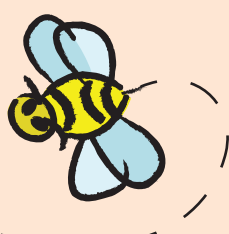
Sitio WEB: www.stanfield.com

Asuma el control: Cómo mantenerse saludable y protegerse del VIH y sida
InfoUse, Berkeley, CA

Ideado concretamente para las necesidades de aprendizaje de las personas con retraso mental, este programa cautivador y fácil de manejar (en CD-Rom) les informa a los espectadores de cómo evitar situaciones que pueden implicarles riesgos de infectarse por el VIH. En el contenido se recogen definiciones del VIH y sida, las formas en que el VIH y sida se contraen y propagan, prácticas sexuales seguras (la abstinencia) y las más seguras (el uso del condón), opciones sobre las relaciones sexuales, cómo evitar situaciones comprometedoras, insinuaciones sexuales inadecuadas y cómo, por qué y dónde hacerse la prueba del VIH.

\$99.95; Program Development Associates P.O. Box 2038 Syracuse, NY 13220-2038
Teléfono: (800)543-2119; Fax: (315)452-0710.

Sitio WEB: www.pdassoc.com



Anexo de la Lista Anotada de
Recursos de Educación Holística
de por Vida sobre Sexualidad
para Niños y Adolescentes con
Discapacidades del Desarrollo

Los recursos señalados a continuación provienen directamente de los participantes de una serie de talleres que patrocinó The Florida Developmental Disabilities Council (El Consejo de la Florida de Discapacidades del Desarrollo), que también revisó la Guía de Recursos. Estos títulos se incluyen en el presente Anexo porque los padres de familia, cuidadores y educadores concluyeron que fueron útiles en enseñarles diversos aspectos de la sexualidad a niños y adolescentes con discapacidades del desarrollo. The Florida Developmental Disabilities Council (El Consejo de la Florida de Discapacidades del Desarrollo) desea manifestarles su agradecimiento a los participantes de los talleres por divulgarle los recursos que los han ayudado a aprender y enseñar lo que es la sexualidad.

MATERIALES SUPLEMENTARIOS DE LA EDUCACIÓN SOBRE SEXUALIDAD

La punta de los dedos: Guía para impartir enseñanza sobre la masturbación femenina)

Por Dave Hinsberger y Sandra Haar

En esta serie de materiales, integrada por un libro y video, se describen la privacidad, el placer y las realidades de compartir con los demás el lugar en que se vive. El libro trata de la masturbación desde los puntos de vista de la seguridad, salud y placer. En el video y libro se muestra el mecanismo de la masturbación femenina, lo que se hace bastante gráficamente, así que tal vez convenga que la hembra con la discapacidad del desarrollo observe esto junto con alguien que pueda vigilar las reacciones y responder a cualquier pregunta.

\$55.00 (US) Diversity Press, Inc. 13561 Leslie Street, Richmond Hill, Ontario, Canada. Teléfono (877) 246-5226.

Correo electrónico: diversecitypress@bellnet.ca

Aptitudes funcionales para la vida y normas conductuales (CD)

Por Robin D. Allen (2003)

Este CD-ROM contiene más de 1000 imágenes en colores de niños, adolescentes y adultos que participan en diversas actividades funcionales, ofreciéndoles una maravillosa herramienta de aprender a aquéllos que viven con discapacidades del desarrollo. En las actividades figuran las rutinas cotidianas, la higiene personal, el acicalamiento, la realización de las tareas escolares en la casa, las actividades de diversión, la preparación de comidas sencillas (se hace énfasis en comer sanamente), las actividades comunitarias y las normas conductuales. Se ha concluido que estas fotografías son sumamente útiles en preparar tableros de imágenes para usarse como medios docentes. El CD es compatible con Windows 95 y con las demás versiones posteriores o con MAC OS 7.5 y las demás versiones posteriores.

\$39.95. Disponible mediante La red de recursos para el autismo

www.autismshop.com

También se encuentra disponible por medio de Silver Lining Media al (888) 777-0876.

O visite: www.silverliningmm.com

El amor hecho a mano: Guía para impartir enseñanza sobre la masturbación masculina

Por Dave Hinsberger

En esta serie, integrada por un libro y video, se describen la privacidad, el placer y las realidades de compartir con los demás el lugar en que se vive. El libro trata de la masturbación desde los puntos de vista de la seguridad, salud y placer. En el video y libro se muestra el mecanismo de la masturbación masculina, lo que se hace bastante gráficamente, así que tal vez convenga que el varón con la discapacidad del desarrollo observe esto junto con alguien que pueda vigilar las reacciones y responder a cualquier pregunta.

\$55.00 (US) Diversity Press, Inc. 13561 Leslie Street, Richmond Hill, Ontario, Canada. Teléfono (877) 246-5226.

Correo electrónico: diversecitypress@bellnet.ca

Es perfectamente normal: Los cuerpos en estado de cambio, el desarrollo, el sexo y la salud sexual

Escrito por Robie H. Harris e ilustrado por Michael Emberley (1996)

¡Este libro se les recomendó, en general, a los maestros y educadores! Trata de los cambios físicos, emocionales y sociales que ocurren durante la pubertad. Refuerza la autoestima buena. En las imágenes se representan diversas etapas de la pubertad y desarrollo. Tal vez convenga que los padres de familia y educadores divulguen las partes correspondientes del libro, de acuerdo con los niveles de madurez de los adolescentes, hasta que los adolescentes se encuentren preparados para leer todo el libro.

Edición de tapa dura: \$21.99 Edición de bolsillo: \$19.99. Candlewick Press, Inc., 2067 Massachusetts Avenue, Cambridge, MA 02140.

O visite: www.Amazon.com (para conseguir ejemplares más económicos).

La higiene personal: ¿Qué tiene que ver eso conmigo?

Por Pat y Noah Crissey (2004)

Este libro les enseña a los niños lo importante que es la higiene personal tanto a nivel social como a nivel de la salud corporal. El libro «Personal Hygiene» (higiene personal) contiene muchas imágenes para contribuir a la comprensión.

\$19.95 Jessica Kingsley Publishers. 116 Pentonville Road, London N1 9JB.

Correo electrónico: post@jkp.com

La ética del tocar: Cómo establecer y observar los límites adecuados al atender personas con discapacidades del desarrollo (VHS and DVD)

Dave Hinsberger y Mary Harber

Este paquete de capacitación se elaboró para el personal de cuidados directos y los padres de familia o cuidadores que, a menudo, tienen que tocar íntimamente a las personas con discapacidades del desarrollo mientras éstas se bañan, se cambian de ropa, se acicalan y llevan a cabo las demás funciones de todos los días. Se aborda con esmero el delicado equilibrio entre prestar estos servicios necesarios, observar los límites adecuados y expresarles cariño a las personas con discapacidades del desarrollo. Se presta mucha atención a los derechos y necesidades de las personas con discapacidades del desarrollo para que sientan cariño.

\$110.00 (US) Diversity Press, Inc. 13561 Leslie Street, Richmond Hill, Ontario, Canada. Phone (877) 246-5226.

Correo electrónico: diversecitypress@bellnet.ca

Pensando en imágenes y otros informes originados en mi vida con autismo

Por Temple Grandin (1996)

A muchos padres de familia y educadores que tratan con niños y adolescentes que viven con autismo les resulta difícil enseñar los aspectos sociales de la sexualidad. Muchos revisores del currículo han recomendado mucho este libro por los conocimientos que ofrece del mundo del autismo y métodos de llegar, a nivel social, a las personas con autismo. Temple Grandin vive con autismo y ha realizado una labor excelente al captar la forma en que las personas con autismo suelen pensar, sentirse y asimilar la información. La lectura de este libro se recomienda antes de comenzar a enseñar la sociosexualidad con personas que tienen autismo.

\$13.95 Vintage Press Vintage/Anchor Publicity, 1745 Broadway, 20th Floor, New York, NY 10019.

El miembro encubierto: Guía de enseñanza del uso del condón por medio del video y de la comprensión

Por Dave Hinsberger

Esta serie, integrada por un video y libro, trata de la prevención de las enfermedades de transmisión sexual (conocidas en inglés por «STD») y de otras enfermedades; además, se demuestra cómo usar el condón, desde el momento en que se coloca hasta el momento de quitárselo sin peligro. Esta serie es bastante gráfica, así que tal vez convenga que la persona con la discapacidad del desarrollo observe esto junto con alguien que pueda vigilar las reacciones y responder a cualquier pregunta.

\$55.00 (US) Diversity Press, Inc. 13561 Leslie Street, Richmond Hill, Ontario, Canada. Phone (877) 246-5226.

Correo electrónico: diversecitypress@bellnet.ca

Comprender los detalles de la reproducción

Por Susan Meredith (1997)

En este libro se describe exactamente lo que sucede en el cuerpo durante la pubertad, cómo cambian nuestros cuerpos y el papel de las hormonas en estos cambios. Hay secciones sobre los cambios corporales del interior al exterior de nuestros cuerpos, la menstruación, la actividad sexual, la anticoncepción, la importancia de estar saludable, el fumar, el tomar, el consumo de drogas, la buena higiene, las enfermedades de transmisión sexual (inclusive el VIH y sida), el embarazo y el cuidado del bebé. Este libro está bastante avanzado y resulta mejor para aquél con discapacidades del desarrollo que son de moderadas a leves. Hay ciertas partes que están aptas para todos, aunque con orientación y apoyo. Por último, al final hay un índice. Así que el lector puede buscar cualquier sección en particular para tratar de ella con la persona con la discapacidad del desarrollo.

\$14.95. Usborne Publishing Limited, London, England, UK.

O visite: www.ubah.com

MATERIALES PARA IMPARTIR ENSEÑANZA SOBRE LOS SENTIMIENTOS, EMOCIONES Y EL ACTO DE ESTABLECER RELACIONES

La otra hermana (video)

Protagonizado por Juliette Davis y Diane Keaton. Producido por Garry Marshall. (2000)

Se trata de una historia de romance, de amor y de la increíble capacidad de vivir independientemente, llevar relaciones positivas y casarse que tienen muchas personas con discapacidades del desarrollo.

\$14.99 (disponible en DVD o VHS). Walt Disney Video o disponible en Amazon.com

MATERIALES PARA SUPLEMENTAR LA ENSEÑANZA DE LA PROBLEMÁTICA GÉNERO-ESPECÍFICA

Los modales en la mesa y demás: El examen ginecológico de la mujer con discapacidades del desarrollo y con otras limitaciones funcionales

Por Katherine M. Simpson (ed.) (2001)

En este manual se les brinda información a los padres de familia o cuidadores, otros prestadores de cuidado, mujeres con discapacidades del desarrollo y ginecólogos sobre cómo preparar a la niña o mujer para el examen ginecológico. Se consagra atención a métodos creativos de reducir la ansiedad y modificar la situación del examen para satisfacer las necesidades de las personas en cuestión (por ejemplo, aquéllos con discapacidades visuales, discapacidades de la audición y distintas limitaciones físicas). También se aborda a fondo cómo obtener la cooperación y el consentimiento informado. El examen se explica detalladamente en palabras sencillas acompañadas de imágenes en blanco y negro. También trata de las opciones que existen cuando el examen no llega a terminarse. Se ofrecen más recursos que versan sobre cuestiones tales como el control de la natalidad, la menstruación y la menopausia.

Gratis.

Consígalo por internet en: www.bhawd.org/sitefiles/Tb/Mrs/contents.html

RECURSOS PARA ASISTIR EN LA AUTOEXPLORACIÓN DE PERSONAS CON DISCAPACIDADES FÍSICAS O MOTRICES

Sexualidad y discapacidad: Productos para personas con reducción de movilidad o destreza

Sawhorse Enterprises, Inc. (2006)

En este sitio WEB hay muchos productos para ayudar a las personas con discapacidades del desarrollo, que no pueden explorar sus propios cuerpos a consecuencia de problemas de movilidad, a comprar equipos adaptativos para aumentar su independencia y movilidad. También hay artículos sobre adaptar la actividad sexual a satisfacer las necesidades del integrante de la pareja con problemas de movilidad o de ambos integrantes de la pareja. Si no desea visitar el sitio WEB (por ejemplo, si en su computadora funciona un programa «net nanny» de protección de niños en internet u otro de censura), puede llamar por teléfono a pedir el catálogo.

Los precios varían según el artículo adquirido. (866) 697-1128.

O visite: www.mypleasure.com



Para copias adicionales de la Sexualidad A Través De La Vida:



Florida Developmental Disabilities Council, Inc.

124 Marriott Drive, Suite 203, Tallahassee, FL 32301-2981

Phone (850) 488-4180 / Toll Free (800) 580-7801

www.fddc.org