



DIRIGIDO A PROFESIONALES



# Educación afectivo-sexual para adolescentes



Colabora:







# Educación afectivo-sexual para adolescentes

Colabora:



 POR SOLIDARIDAD  
**OTROS FINES DE INTERÉS SOCIAL**

**Coordinación y elaboración de contenidos:**

DOWN VALLADOLID

M. Antonia Juan Gamalié

Adrián Jiménez Martínez-Conde

DOWN ESPAÑA

Coral Manso Gómez

**DOWN ESPAÑA.** Todos los derechos reservados

Edita DOWN ESPAÑA. 2021

Diseño, maquetación e impresión APUNTO Creatividad

Dep. Legal: M-6495-2022

ISBN: 978-84-09-38702-1

Impreso en papel FSC



Respetuoso con  
el medio ambiente

DOWN ESPAÑA:

Cruz de Oro de la Orden al Mérito de la Solidaridad Social - Ministerio Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad

Premio CERMI Medios de Comunicación e Imagen Social de la Discapacidad

Premio CERMI a la Mejor Trayectoria Asociativa

Premio Magisterio a los Protagonistas de la Educación

Premio a la Mejor Asociación de Apoyo a las Personas - Fundación Tecnología y Salud

Premio a la Solidaridad de la Asociación Española de Editoriales de Publicaciones Periódicas

Declarada de utilidad pública (UP /F-1322/JS)

# Contenidos del programa de educación afectivo-sexual

Desde los 12 a los 18 años

	Pág.
Presentación .....	7
Adolescentes y jóvenes con síndrome de Down (12-18 años). Características .....	8
Objetivos .....	10
Contenidos .....	11
Bloque temático: <b>Género e igualdad</b> .....	13
Bloque temático: <b>Sexualidad</b> .....	20
Bloque temático: <b>Afectividad</b> .....	28
Bloque temático: <b>El cuerpo</b> .....	36
Anexo I .....	45
Anexo II .....	46
Anexo III .....	48
Anexo IV .....	49
Anexo V .....	50



La guía de “Educación Afectivo-Sexual para Adolescentes” supone una continuación de los materiales para trabajar la sexualidad y la afectividad de las personas con síndrome de Down, que se inició con la guía “Conozco mi cuerpo, mi mundo y mis emociones” y que se encuadra en el “Programa de Educación Afectivo-Sexual”.

La adolescencia es una etapa de cambios y crecimiento personal, donde cobra una gran importancia el área afectivo-sexual, algo que ocurre de igual modo en las personas con síndrome de Down. Tradicionalmente, los adolescentes con síndrome de Down se han visto sometidos a la invisibilización de su desarrollo sexual, a través de mitos y falsas creencias que los infantilizan y sobreprotegen.

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

Partiendo de las características generales de la población adolescente con síndrome de Down, se exponen cuatro bloques de contenido, donde se proponen diferentes actividades:

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

Las personas con Síndrome de Down se enfrentan durante su adolescencia a una serie de cambios biopsicosociales en el área afectivo-sexual que supone un reto para sus familias y sí mismos.

Es importante conocer las características de esta etapa evolutiva de cara a dotarles de una manera saludable de vivir su sexualidad. Entendemos que cada individuo experimenta su adolescencia de manera diferente, aun así, existen ciertos patrones que conviene conocer de cara a impartir una adecuada educación afectivo-sexual que contribuya a que el individuo viva su sexualidad de una manera plena y satisfactoria.

## 12-14 años

**Interés hacia su propio cuerpo:** son frecuentes las comparaciones con el grupo de iguales, la autoobservación del cuerpo y la mención reiterada de alguna parte del cuerpo.

**Necesidad de adaptación a los cambios corporales y la imagen corporal:** un cambio tan importante como el de la propia imagen requiere de tiempo para adaptarnos, si además ofrecemos información sobre los cambios que están experimentando, la aceptación de la nueva figura será más sencilla.

**Inicio de separación de intereses familiares:** primeras muestras de desinterés hacia actividades que antes realizaba encantado con la familia, en ocasiones muestran cierta apatía por interactuar con adultos y aumento de sus soliloquios como medio para reafirmar algunas de sus ideas.

**Mayor interacción con el grupo de iguales:** deseos de pasar más tiempo con amigos. Mayor intención comunicativa.

**Cambios de humor:** son frecuentes los cambios de humor sin un detonante previo que los justifique.

**Necesidad de intimidad:** primeras manifestaciones sobre su necesidad de intimidad ante sus progenitores.

**Temores, complejos e inseguridades:** las grandes demandas a nivel académico y social del entorno pueden producir rechazo a realizar ciertas actividades por miedo al fracaso.

**Interés por el enamoramiento y el amor:** descubren que además de las relaciones de amistad hay otro tipo de relaciones, las de noviazgo. Frecuentes preguntas a su entorno con el objeto de conocer en qué consisten y quiénes las mantienen.

## 14-18 años

A partir de los 14 años demuestran:

**Interés sexual hacia su propio cuerpo y hacia el grupo de iguales:** despertar sexual. Necesidad de tocar y ser tocados, curiosidad por este nuevo placer.

**Necesidad de adaptación a los cambios corporales y la imagen corporal:** cambios corporales más acentuados que en los años anteriores.

**Aumento de demanda de autonomía:** necesidad de enfrentarse al mundo y valerse por sí mismos.

**Mayor interacción con el grupo de iguales:** necesidad de espacios informales donde puedan conversar sobre sus temas de interés sin progenitores o cuidadores presentes.

**Impulsividad y cambios de humor:** en ocasiones puede aparecer cierta oposición ante cambios de



actividades. Realizan actos para lograr el sentimiento de pertenencia a un grupo.

Preocupación apariencia física: frecuentes preguntas sobre sus cambios corporales asociados a su imagen. Fijación en barba, bigote, pechos...

Necesidad de intimidad: necesidad de espacios donde poder mostrar su sexualidad, ya sea a través del descubrimiento de su propio cuerpo o de conversaciones sobre temas de interés con sus iguales.

Temores, complejos e inseguridades: temor por fallar ante el grupo de iguales. Miedo al fracaso.

Aumento de autoerotismo e interés por el enamoramiento y el amor: incremento del placer genital. Creciente interés por las relaciones de pareja.

**Objetivos generales:**

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

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

**Objetivos específicos:**

- Conocer los cambios que se producen en la adolescencia a nivel físico, social y psicológico.
- Conocer los aspectos relacionados con la menstruación y la eyaculación.
- Conocer los aspectos relacionados con el deseo sexual humano y la respuesta sexual.
- Identificar y desarrollar estrategias ante situaciones de riesgo en relación con su sexualidad.
- Reconocer situaciones de riesgo y aprender a decir NO.
- Fomentar el autoconcepto y la aceptación de la propia imagen.
- Adquirir conocimientos sobre fisiología, fecundación, embarazo.
- Crear un clima de confianza para contestar a las demandas que surjan.
- Saber expresar las emociones propias y reconocer las emociones en los demás.
- Fomentar los valores de igualdad, respeto y responsabilidad en las relaciones.
- Conocer las diferentes orientaciones del deseo: homosexualidad, heterosexualidad,.. y crear un clima de respeto hacia todas.
- Reflexionar sobre la idea de amor.
- Trabajar sobre los conceptos de enamoramiento, pareja, amistad, amigos.
- Proporcionar los conocimientos básicos sobre el acto sexual humano.
- Favorecer una mayor flexibilidad en los roles sexuales.
- Identificar las diferencias y relaciones entre sexualidad, sexo y género.
- Conocer que es la violencia de género y reflexionar sobre que situaciones pueden existir.
- Conocer los derechos humanos y los derechos de las personas con discapacidad.
- Conocer y reflexionar sobre los mitos entorno a la sexualidad.
- Profundizar y reflexionar sobre conceptos como sexualidad, sexo, identidad sexual.
- Guardar intimidad en las funciones sexuales, evitando la practica en público.
- Conocer los códigos socialmente aceptados en las relaciones interpersonales para proteger su propia intimidad y la de otros.
- Profundizar en los conceptos: familia, matrimonio, pareja y amistad.
- Aprender a tener relaciones de pareja: noviazgo, seducción, buen trato en las relaciones, celos, vinculación/desvinculación.
- Alcanzar autonomía en la higiene personal.

## 12-18 años

En cada uno de los bloques de contenido se trabajarán los siguientes aspectos.

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

G.1. Definición de género y sexo.

G.2 Diferencias de género.

G.3 La violencia de género: Definición, Tipos de violencia.

### **BLOQUE TEMÁTICO. SEXUALIDAD**

S.1 Definición y funciones de la sexualidad, sexo y género.

S.2 Mitos sobre sexualidad.

S.3 Identidad sexual.

S.4 Orientación sexual: Homosexualidad y heterosexualidad.

S.5 Intimidad y respeto. El espacio público y privado.

S.6 Los abusos y acoso sexual y cómo evitarlos o afrontarlos.

### **BLOQUE TEMÁTICO. AFECTIVIDAD**

A.1. Definición de afectividad.

A.2 Conceptos de familia, amistad, noviazgo, pareja y matrimonio.

A.3. Tipos de relaciones afectivas; familia, amistad, noviazgo, pareja, matrimonio.

A.4 Las emociones propias y en los demás.

A.5. Las relaciones afectivo sexuales.

A.6. El primer amor, el enamoramiento.

A.7. La autoestima.

A.8 Autoconcepto. Aceptación de la propia imagen corporal.

A.9 Respeto al derecho del otro. Saber decir NO y también saber respetar el NO ajeno.

A.10 Habilidades de comunicación para afrontar situaciones de presión.

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

A.12 Habilidades sociales: Las citas. La seducción. La aceptación (decir Sí, y el rechazo, decir NO), a mantener relaciones sexuales. Los compromisos en las relaciones. El buen trato en las relaciones. El derecho a la vinculación y la desvinculación: pareja, separación y divorcio

### **BLOQUE TEMÁTICO. CUERPO**

C.1 Conocimientos sobre anatomía y fisiología humana.

C.2. Nuestro cuerpo: diferencias hombre/mujer.

C.3. Cambios en la pubertad/adolescencia.

C.4. Fisiología sexual: eyaculación, ciclo, menstruación.

C.5 Reproducción sexual.

C.6 Fisiología del placer sexual: deseo, excitación y orgasmo.

C.7 Autonomía en la higiene personal.

C.8 Vocabulario.



## NUESTRO GÉNERO

### ¿A quién va dirigido?

Jóvenes con síndrome de Down de edades comprendidas entre 16-18 años.

### ¿Qué trabajamos?

- Analizar el concepto de género y las diferencias existentes entre género, conjunto de características sociales y culturales de lo femenino y lo masculino, y sexo, diferencias biológicas entre hombres y mujeres.
- Identificar como se crean las diferencias de género en el proceso de socialización.

### Desarrollo

La actividad se puede realizar en uno o varios grupos dependiendo de la cantidad de participantes en ella, recomendamos un máximo de tres en cada grupo con la finalidad de fomentar la mayor participación de cada integrante.

Cada grupo tendrá una cartulina dividida en dos columnas: EL o ELLA. Se les pedirá que coloquen diferentes adjetivos en cada columna. Se realizará a lo largo de la actividad un debate guiado por el profesional sobre lo que están escribiendo en cada una de las columnas.

### Materiales

Cartulina/s, rotuladores, pegamento y tarjetas con adjetivos.

### Tiempo

45 minutos

### Comentarios

La lista de adjetivos puede variar en cantidad y riqueza de vocabulario dependiendo del nivel del grupo con el que estemos trabajando.

Algunos que podemos utilizar son: amable, fuerte, paciente, inteligente, débil, valiente, tiene miedo, alegre, triste, obediente, feliz, trabaja mucho.

## PELÍCULA

### ¿A quién va dirigido?

Adolescentes con síndrome de Down de edades comprendidas entre 12-14 años.

### ¿Qué trabajamos?

- Reflexionar sobre las diferencias existentes entre género, conjunto de características sociales y culturales de lo femenino y lo masculino.

### Desarrollo

Tras la visualización de la película *Blancanieves* analizar en el grupo qué papel adquiere la mujer. Entablar un debate con preguntas como: ¿quién realiza las tareas domésticas?, ¿por qué las brujas siempre son mujeres?, ¿la belleza es un factor importante en todos los géneros por igual?

### Materiales

Película *Blancanieves*.

### Tiempo

60 minutos.

### Comentarios

Se pueden utilizar otros cuentos como *La Cenicienta*. Escoger una versión reducida de la película para poder mantener la atención.

## TAREAS DOMÉSTICAS

### ¿A quién va dirigido?

Adolescentes y jóvenes con síndrome de Down de edades comprendidas entre 16-18 años.

### ¿Qué trabajamos?

- Reflexionar sobre la importancia de las tareas domésticas y la necesidad de asumirlas de forma equitativa.

### Desarrollo

Dividimos en grupos a los participantes y pedimos que hagan un listado de tareas domésticas que realizan en su casa y quién las lleva a cabo.

Se recogen las aportaciones en la pizarra, se abre el debate y se analizan los resultados, fijándose más en aspectos como:

¿Quién hace más tareas, las mujeres o los hombres? ¿Por qué?

¿Qué hay que cambiar para un reparto más equitativo?

¿Qué tareas domésticas hacéis vosotros en vuestra casa?

¿Podéis hacer alguna tarea más?

### Materiales

Materiales que aportan los participantes.

### Tiempo

45 minutos.

### Comentarios

## INVASIÓN ALIENIGENA

### ¿A quién va dirigido?

Adolescentes con síndrome de Down de edades comprendidas entre 12-14 años.

### ¿Qué trabajamos?

- Identificar estereotipos de género
- Analizar las diferencias de género en la educación de los niños y niñas.

### Desarrollo

Una nave alienígena ha aterrizado en nuestra ciudad y sus tripulantes están muy interesados en conocer distintos aspectos de nuestro mundo. Un descubrimiento que les ha llamado mucho la atención es la existencia de hombres y mujeres pero no saben cómo distinguirlos, por eso nos piden ayuda para que les demos pistas para poder saber se diferencian.

Dividimos a los participantes en varios grupos y solicitamos escriban las diferencias entre niños y niñas, hombres y mujeres adultos.

Algunos aspectos sobre los que se pueden escribir son: aspectos físicos, formas de vestir, juegos, profesiones.

Cada grupo, elabora sus propuestas que después se presentarán a todo el grupo y se debaten las conclusiones.

### Materiales

Papel y rotuladores.

### Tiempo

35 minutos.

### Comentarios



## NUESTRO GÉNERO

### ¿A quién va dirigido?

Adolescentes y jóvenes con síndrome de Down de edades comprendidas entre 16-18 años.

### ¿Qué trabajamos?

- Analizar el concepto de género y las diferencias existentes entre género, conjunto de características sociales y culturales de lo femenino y lo masculino, y sexo, diferencias biológicas entre hombres y mujeres.
- Identificar como se crean las diferencias de género en el proceso de socialización.

### Desarrollo

La actividad se puede realizar en uno o varios grupos dependiendo de la cantidad de participantes en ella, recomendamos un máximo de tres participantes en cada grupo con la finalidad de fomentar la mayor participación de cada integrante.

Cada grupo tendrá su propia cartulina. A lo largo de la actividad se realizará un debate guiado por el profesional sobre qué adjetivos se colocan en cada columna de la cartulina encabezada por HOMBRE y MUJER.

"¿Cómo es una persona amable?" "¿Conocéis a alguna?" "¿Colocamos amable en hombre o mujer?"

La lista de adjetivos puede variar en cantidad y riqueza de vocabulario dependiendo del nivel del grupo con el que estemos trabajando.

Algunos que podemos utilizar son: amable, fuerte, paciente, inteligente, débil, valiente, tiene miedo, alegre, triste, obediente, feliz, trabaja mucho.

### Materiales

Cartulinas, rotuladores, pegamento y tarjetas con adjetivos.

### Tiempo

45 minutos.

### Comentarios

## VIOLENCIA DE GÉNERO

### ¿A quién va dirigido?

Adolescentes y jóvenes con síndrome de Down de edades comprendidas entre 16-18 años.

### ¿Qué trabajamos?

- Aprender a tener relaciones de pareja: noviazgo, seducción buen trato, en las relaciones, celos, vinculación/desvinculación.
- Reconocer situaciones de riesgo y aprender a decir NO.
- Reflexionar sobre la idea de amor.
- Reconocer distintos tipos de violencia.
- Conocer que es la violencia de género y reflexionar sobre situaciones que pueden existir.

### Desarrollo

Empezamos escribiendo en la pizarra "violencia física", "violencia psicológica" y "violencia sexual".

Pedimos que los participantes nos digan que entienden por cada uno de estos términos, apoyamos cuando sea necesario y entre todos ponemos ejemplos de estos 3 tipos de violencia.

Después leemos el siguiente texto:

Aunque estás muy enamorado/a de tu pareja, a menudo discutís porque está empeñado/a en controlarte, en saber en todo momento con quien quedas, si te ves con otra gente, si te llaman otros amigos/as al móvil, con quien hablas por whatsapp y qué te dicen... Un día, te ha cogido el móvil para ver los mensajes que envías o que te mandan y habéis discutido por ello. Le has dicho

que como te lo vuelva a hacer rompéis la relación y entonces te ha agarrado fuerte por los brazos y ha estado a punto de pegarte...

Tras leerlo realizamos estas dos preguntas:

1. ¿Qué tipos de violencia puedes reconocer? Relaciona los tipos de violencia con lo leído en el texto.
2. ¿Sabes qué es la violencia de género? Escuchamos las diferentes reflexiones de los participantes sobre lo que entienden por violencia de género. Posteriormente vamos apuntando en una pizarra las claves que nos han dado, y añadimos si no las han dicho las siguientes "maltrato a la mujer" "violencia física" "violencia psicológica" "amenazas" "control" "desigualdad".

### Materiales

Pizarra y fichas con este texto.

### Tiempo

45 minutos.

### Comentarios

## CORRESPONSABILIDAD

### ¿A quién va dirigido?

Adolescentes con síndrome de Down de edades comprendidas entre 12-14 años.

### ¿Qué trabajamos?

- Favorecer una mayor flexibilidad en los roles
- Fomentar la igualdad, el respeto y la responsabilidad en las relaciones.

### Desarrollo

Solicitaremos la participación de un hombre y una mujer.

El resto del grupo irá asignando tareas al hombre o a la mujer. Se introducirán en la caja correspondiente a "hombres" o "mujeres".

Las tareas harán referencia a actividades realizadas fuera y dentro del hogar. Una vez repartidas en las cajas realizaremos algunas de las tareas que se puedan en función de las condiciones de nuestro centro.

Por último, debatiremos sobre si ha sido equitativo el reparto de tareas realizado para los hombres y las mujeres. Con las conclusiones obtenidas reflexionaremos sobre la corresponsabilidad entre mujeres y hombres.

Algunas de las tareas propuestas son:

- Colgar un cuadro.
- Diferenciar ropa de color y ropa blanca.
- Hacer la compra.
- Preparar algo de almuerzo/merienda.
- Cuidar de una persona enferma (se puede teatralizar).
- Sacar la basura.
- Fregar los platos.
- Barrer el suelo.
- Mover muebles.

### Materiales

Cajas de cartón, tarjetas con tareas.

### Tiempo

45 minutos.

### Comentarios

## MÉTODOS ANTICONCEPTIVOS

### ¿A quién va dirigido?

Jóvenes con síndrome de Down de edades comprendidas entre 16-18 años.

### ¿Qué trabajamos?

- Conocer cómo se utiliza correctamente el preservativo.
- Conocer ventajas e inconvenientes del uso del preservativo.

### Desarrollo

Se les entregan 9 tarjetas desordenadas que recogen, en imagen, la secuencia del uso del preservativo.

Se pide a cada participante que ordene las tarjetas según consideran que debe ser la secuencia completa

Se analizarán los posibles errores y cada participante practicará la colocación y retirada del preservativo.

### Materiales

Tarjetas con la secuencia del uso correcto del preservativo y preservativos.

### Tiempo

60 minutos.

### Comentarios

**Utilizar el Anexo I**

## SOMOS SERES SEXUADOS

### ¿A quién va dirigido?

Adolescentes con síndrome de Down de edades comprendidas entre 12-14 años.

### ¿Qué trabajamos?

- Desarrollar actitudes de respeto hacia las diferencias individuales por razón de sexo.
- Desarrollar un vocabulario básico y no discriminatorio entorno a la sexualidad.
- Crear una actitud positiva hacia la sexualidad.
- Identificar las principales relaciones afectivas y diferenciarlas.

### Desarrollo

Primero los participantes escribirán lo que significa para ellos la sexualidad, posteriormente realizarán un dibujo de manera individual que ilustre la misma.

Puesta en común de las distintas concepciones de sexualidad. Se anota en la pizarra aquellos aspectos que se encuentren relacionados.

Se recogen los dibujos realizados por cada participante y se van analizando de manera conjunta cada uno de ellos mediante las siguientes preguntas:

¿Qué edad tienen las personas dibujadas?

¿A qué sexo pertenecen?

¿En qué lugar se encuentran?

¿Están haciendo algo? ¿El qué?

¿Qué funciones de la sexualidad se pueden apreciar?

¿Qué añadirías a este dibujo relacionado con la sexualidad?

¿Eliminarías algo de este dibujo? Explica el motivo.

### Materiales

Hoja, lápiz, pizarra.

### Tiempo

60 minutos.

### Comentarios

A la hora de responder a estas preguntas el apoyo ofrecido por el profesional a cargo de la actividad debe adaptarse al nivel del grupo, e incluso al nivel de cada participante. En aquellos que cuenten con menor nivel podemos dar varias opciones para contestar a la pregunta de las funciones de la sexualidad que se aprecian, igual que en las preguntas posteriores.

## ¿QUÉ ENTIENDES POR...?

### ¿A quién va dirigido?

Adolescentes y jóvenes con síndrome de Down de edades comprendidas entre 16-18 años.

### ¿Qué trabajamos?

- Desarrollar actitudes de respeto hacia las diferencias individuales por razón de sexo.
- Desarrollar un vocabulario básico y no discriminatorio entorno a la sexualidad.
- Crear una actitud positiva hacia la sexualidad.
- Identificar las principales relaciones afectivas y diferenciarlas.

### Desarrollo

Se divide a los y las menores en grupos.

A cada grupo se le asigna un concepto diferente: sexualidad, género, perfección, belleza y presión, con la que trabajarán y reflexionarán mediante unas sencillas preguntas a las que responderán por medio de la técnica "lluvia de ideas": ¿Qué es lo primero que os viene a la cabeza cuando escucháis esta palabra? ¿Qué sentís al escuchar esta palabra? ¿Con qué lo relacionáis? A continuación, cada grupo elaborará un collage sobre las ideas recogidas de cada concepto.

Palabra

---

¿Qué es lo primero que os viene a la cabeza cuando escucháis esta palabra?

---

¿Qué sentes cuando escuchas esta palabra?

---

¿Con qué lo relacionas?

---

### Materiales

Papel continuo, cartulinas, folios, rotuladores, tijeras, pegamento.

### Tiempo

60 minutos.

### Comentarios

## ¿CÓMO EXPRESAMOS NUESTRA SEXUALIDAD?

### ¿A quién va dirigido?

Adolescentes con síndrome de Down de edades comprendidas entre 12-16 años.

### ¿Qué trabajamos?

- Identificar las principales relaciones afectivas y diferenciarlas.
- Desarrollar estrategias de comunicación que faciliten la expresión de emociones y sentimientos.
- Trabajar sobre los conceptos de enamoramiento, pareja, amistad, amigos.
- Crear una actitud positiva hacia la sexualidad.

### Desarrollo

Vamos escribiendo las frases en la pizarra de una en una. Después las leeremos y preguntaremos si son modos de expresar la sexualidad, que razonen porque sí o porque no. Una vez vistas todas las frases reflexionamos sobre los distintos modos de expresar nuestra sexualidad.

- Padre acaricia a su bebé.
- Dos niños se abrazan.
- Niña hace un guiño a un niño.
- Mujer y hombre desnudos.
- Niña que pasea a su perro.

- Niñas jugando al escondite.
- Dos niñas cogidas de la mano.
- Chica y chico paseando juntos.
- Padre e hijo que se bañan juntos.
- Un hombre cogiendo flores en el campo.
- Una señora que vende coches.
- Madre e hijo que van al circo.
- Bebé llorando.

Terminamos la actividad mostrando esta cuestión: ¿Podéis poner otras maneras de expresar vuestra sexualidad? Les damos los últimos minutos para contestarla.

### Materiales

Folios y lapiceros.

### Tiempo

45 minutos.

### Comentarios

## CREAMOS NUESTRO DICCIONARIO SOBRE SEXUALIDAD

### ¿A quién va dirigido?

Adolescentes y jóvenes con síndrome de Down de edades comprendidas entre 12-18 años.

### ¿Qué trabajamos?

- Adquirir y familiarizarse con el vocabulario sexual.
- Conocer los aspectos relacionados con el deseo sexual humano y la respuesta sexual.

### Desarrollo

Los participantes se disponen en círculo. El profesional a cargo explica que van a confeccionar entre todos un diccionario sobre sexualidad. Este diccionario pretende englobar términos que ya conocen pero también otros que hasta el momento podían desconocer.

Es importante que busquemos un vocabulario accesible y fomentemos la reflexión de los participantes.

Algunos de los términos que proponemos que se incluyan se encuentran en el Anexo II.

### Materiales

Cartulina grande, rotuladores, diccionario.

### Tiempo

2 horas y 15 minutos.

### Comentarios

El nivel de dificultad del vocabulario se irá aumentando según los conocimientos de los participantes.



## IDENTIFICACIÓN DE LA VIOLENCIA SEXUAL

### ¿A quién va dirigido?

Adolescentes y jóvenes con síndrome de Down de edades comprendidas entre 16-18 años.

### ¿Qué trabajamos?

- Reconocer situaciones de riesgo y aprender a decir NO.
- Conocer qué es la violencia de género y reflexionar sobre las situaciones que pueden existir.

### Desarrollo

Escribimos las siguientes frases en la pizarra y pedimos que nos vayan diciendo si se tratan de situaciones de violencia de género.

¿Por qué son situaciones de violencia de género?

¿Cómo responderías tú ante estas situaciones?

- La pandilla de Ricardo es muy divertida.
- Aunque María no quiere, un grupo de niños insiste en levantarle la falda.
- La madre de Felipe nos ha invitado a merendar.
- Mi abuela y mi abuelo me dan muchos besos.
- En la calle, un desconocido se para frente a mí y me enseña el pene.
- Mi hermana Paula está muy enamorada.
- Un grupo de niños intentó, por la fuerza, bajarle los pantalones a mi amigo Carlos.
- Hoy he conocido a un niño muy simpático, se ríe mucho.
- Mi padre nos ha invitado al cine.
- Julián me tocó el culo varias veces en el pasillo del colegio.

### Materiales

Pizarra, tiza.

### Tiempo

45 minutos.

### Comentarios

## APRENDER A LIGAR

### ¿A quién va dirigido?

Adolescentes y jóvenes con síndrome de Down de edades comprendidas entre 16-18 años.

### ¿Qué trabajamos?

- Crear un clima de respeto hacia todas las orientaciones sexuales.
- Conocer los códigos socialmente aceptados en las relaciones interpersonales para proteger su propia intimidad y la de otros.
- Aprender a tener relaciones de pareja: noviazgo, seducción, buen trato en las relaciones, celos, vinculación/desvinculación.

### Desarrollo

1. Se eligen cuatro chicas y cuatro chicos, voluntarios, para la representación. Con los participantes voluntarios se forman cuatro parejas, heterosexuales u homosexuales, según se consensúe.
2. Se dan las pautas para la representación. Se trata de que en cada pareja una parte se acerque a la otra parte y trate de ligar; en las parejas heterosexuales, en un caso será el chico y en otro la chica quien tome la iniciativa.
3. La situación sería en un pub o discoteca, un personaje estaría sentado en una mesa con una botella de agua y la otra persona se acerca (puede estar solo/a o con sus amistades, según planteen los participantes situación). Nosotros les daremos pautas y ellos deciden y escenifican.
4. Cada representación tendrá una duración aproximada de tres minutos.
5. Después de cada representación se pedirá feedback a los implicados y al resto de alumnos, siempre procurando críticas constructivas.

### Materiales

Una botella de agua y un vaso.

### Tiempo

45 minutos.

### Comentarios

## ORIENTACIÓN DEL DESEO SEXUAL

### ¿A quién va dirigido?

Adolescentes y jóvenes con síndrome de Down de edades comprendidas entre 16-18 años.

### ¿Qué trabajamos?

- Aclarar los conceptos de: orientación del deseo, homosexualidad, heterosexualidad y transexualidad.
- Diferenciar la identidad sexual de la orientación del deseo.
- Aceptar y respetar las diferentes orientaciones.

### Desarrollo

Comenzamos explicando los siguientes conceptos: Identidad sexual. La orientación sexual. Elementos que conforman la identidad personal. La diversidad sexual: Homosexualidad y heterosexualidad. Y a continuación realizamos con todo el grupo la siguiente tabla:

#### Identidad Sexual

Soy mujer

---

#### Orientación Sexual

Soy homosexual

---

#### Identidad Social

Me gusta leer libros de aventuras, la moda, salir con mis amigos y viajar.

---

### Materiales

Pizarra.

### Tiempo

45 minutos.

### Comentarios

## DIFERENCIAR AFECTO DE ABUSO

### ¿A quién va dirigido?

Adolescentes y jóvenes con síndrome de Down de edades comprendidas entre 16-18 años.

### ¿Qué trabajamos?

- Identificar y desarrollar estrategias ante posibles situaciones de riesgo en relación con su sexualidad.
- Saber expresar las emociones propias y reconocer las emociones de los demás.
- Fomentar la igualdad, el respeto y la responsabilidad en las relaciones.
- Reconocer situaciones de riesgo y aprender a decir NO.
- Conocer los códigos socialmente aceptados en las relaciones interpersonales para proteger su propia intimidad y la de otros.

### Desarrollo

Se escribe en la pizarra una definición sencilla sobre afecto y otra sobre abuso.

Afecto: escuchar, respetar, entender.

Abuso: no escuchar, no respetar, no entender.

Damos una hoja a cada alumno para que la realicen de manera individual. En ella se presentan situaciones descritas a continuación. Los alumnos tendrán que decir si se trata de una situación que denota un posible abuso o si refleja una señal de afecto.

- Mi abuelo me da un abrazo.
- Un chico mayor me ofrece un bocadillo si voy con él al baño.

- Mi madre me da un beso en la cara.
- Un amigo me intenta tocar los pechos sin que yo quiera.
- Mis abuelos me regalan cerezas.
- Mi profesor me obliga a que me siente en sus piernas.
- El hombre de la tienda insiste en que baje con él al sótano.

Se termina la actividad con la siguiente frase "¿Se te ocurren otras situaciones en las que pueda haber abuso?" Les damos unos minutos para que nos transmitan sus reflexiones.

### Materiales

Pizarra.

### Tiempo

45 minutos.

### Comentarios

## MENSAJE DE AFECTO

### ¿A quién va dirigido?

Adolescentes con síndrome de Down de edades comprendidas entre 12-14 años.

### ¿Qué trabajamos?

- Desarrollar estrategias de comunicación que faciliten la expresión de emociones y sentimientos.
- Educar con una mayor flexibilidad los roles masculino y femenino.

### Desarrollo

Damos una hoja con dos columnas de frases.

En la primera aparecen las siguientes frases:

- Juega conmigo.
- Me da la mano.
- Pasea conmigo.
- Me baña.
- Me abraza.
- Me acompaña al parque.
- Me acompaña al colegio.
- Me hace la comida.
- Me da un beso.

En la segunda columna aparecen las siguientes palabras:

- Madre.
- Padre.

- Abuelo.
- Abuela.
- Hermano.
- Hermana.
- Compañero.
- Compañera.
- Otra persona.

Se les da la instrucción de unir con flechas a quien o quienes te dan los mensajes de afecto con los mismos.

Después se pide que escriban un mensaje de afecto distinto a los vistos hasta el momento y la persona que se lo da. Para terminar les proponemos que hagan ellos una lista de mensajes de afecto que ofrecen ellos a otras personas.

### Materiales

Pizarra

### Tiempo

45 minutos.

### Comentarios

## COMPAÑERISMO

### ¿A quién va dirigido?

Adolescentes con síndrome de Down de edades comprendidas entre 12-14 años.

### ¿Qué trabajamos?

- Fomentar la igualdad, el respeto y la responsabilidad en las relaciones.
- Trabajar sobre los conceptos de enamoramiento, pareja, amistad y amigos.

### Desarrollo

Damos una hoja con dos columnas de frases.

En la primera aparecen las siguientes:

- Juega conmigo.
- Me abraza.
- Me da la mano.
- Me da un beso.
- Pasea conmigo.
- Me hace la comida.
- Me baña.
- Me acompaña al colegio.
- Me abraza.
- Me acompaña al parque.

En la segunda columna aparecen las siguientes palabras:

- Madre
- Hermano
- Padre
- Hermana
- Abuelo
- Compañero.

- Abuela.
- Compañera.
- Otra persona.

Se les da la instrucción de unir con flechas a quien o quienes te dan los mensajes de afecto con los mismos.

Después se pide que escriban un mensaje de afecto distinto a los vistos hasta el momento y la persona que se lo da. Para terminar les proponemos que hagan ellos una lista de mensajes de afecto que ofrecen ellos a otras personas.

1. Se forman grupos de 4 personas y se les pide que comenten cuáles son los comportamientos que les gustaría encontrar en sus compañeros. Lo tienen que ir apuntando en una hoja.
2. Se les proporciona la siguiente frase para que la completen con varias palabras:  
Para nuestro grupo el compañerismo es.....

3. El profesor o la profesora se presentará como un cocinero de un famoso restaurante que pretende elaborar la receta del compañerismo, de manera que necesita que cada grupo le proporcione dos o tres ingredientes para su cesta de la compra. Las palabras que aportarán los participantes (amabilidad, diálogo, respeto, colaboración, escucha...) se irán escribiendo en la pizarra.
4. Una vez esté elaborada la receta del compañerismo, se pide al alumnado que, partiendo de las palabras escritas en la pizarra elabore un cartel.
5. Expondremos los diseños en las paredes del aula.

## **Materiales**

Hojas, pizarras, tizas

## **Tiempo**

45 minutos.

## **Comentarios**

## ESTUDIO DE CASOS 1

### ¿A quién va dirigido?

Adolescentes y jóvenes con síndrome de Down de edades comprendidas entre 16-18 años.

### ¿Qué trabajamos?

- Profundizar sobre las funciones de la sexualidad.
- Tener actitudes respetuosas sobre las manifestaciones sexuales propias y de los demás.
- Afirmación de autoestima y autoconcepto.
- Plantear formas adecuadas de relacionarse favoreciendo el respeto y la igualdad en las relaciones.

### Desarrollo

Leemos en voz alta el siguiente texto. Después contestan de manera individual escrita las preguntas y las ponen en común oralmente.

*“Juan es un chico de 12 años. Está siempre muy triste.*

*Odia ir al colegio porque los otros se ríen de él. Lo insultan continuamente y le llaman "mariquita".*

*Solo se lo pasa bien cuando está con las chicas, ellas son "personas amables", no son brutas ni violentas. Con ellas puede hablar y practicar su deporte favorito: la danza.*

*Estas últimas semanas ha llegado a clase una chica nueva. A Juan le gusta mucho. Siempre está pendiente de ella. Ahora va a clase*

*ilusionado porque sabe que ella está, que la verá y que podrán hablar”.*

1. ¿Te parece que Juan tiene algún problema?
2. ¿Por qué crees que sus compañeros lo llaman "mariquita"?
3. ¿Te parece que sus compañeros actúan bien?
4. ¿Qué piensas que tendría que hacer Juan para no sentirse tan mal?
5. ¿Qué es lo que siente Juan por la chica nueva de la clase? ¿Piensas que está enamorado? ¿Por qué?
6. Describe alguna situación en la que hayas visto como discriminan a alguna persona por su carácter, comportamiento, etc. ¿Qué crees que habría que hacer en estas situaciones?

### Materiales

Fichas con el texto y preguntas.

### Tiempo

45 minutos.

### Comentarios



## EL ESPEJO DEL AFECTO

### ¿A quién va dirigido?

Adolescentes con síndrome de Down de edades comprendidas entre 12-14 años.

### ¿Qué trabajamos?

- Conocer cómo mostrar afecto y cuidado a los demás
- Fomentar las relaciones positivas
- Fomentar las expresiones de afecto con el cuerpo.

### Desarrollo

El grupo se coloca en círculo y el profesional comenzará a hacer diferentes gestos que los participantes deberán imitar. Estos gestos estarán relacionados con muestras de afecto hacia los demás (besos, abrazos, caricias,...)

A continuación, el grupo se coloca en parejas y realizan los gestos que han imitado anteriormente.

Después pensarán otras formas de expresar afecto

Por último se comenta como se han sentido, lo que más le ha gustado

### Materiales

Música de ambiente.

### Tiempo

30 minutos.

### Comentarios

## LA HISTORIA DE CELOS. PABLO

### ¿A quién va dirigido?

Adolescentes con síndrome de Down de edades comprendidas entre 12-14 años.

### ¿Qué trabajamos?

- Fomentar la capacidad de identificar y aceptar las emociones, propias y ajenas.
- Potenciar las habilidades emocionales que les permitan a los adolescentes enfrentarse a situaciones cotidianas que se les puedan presentar.

### Desarrollo

A cada participante le daremos el relato de Pablo y después de leer la historia responderán las siguientes preguntas de forma individual:

Sobre Pablo:

¿Cómo ha sido su comportamiento? ¿Se ha comportado bien? ¿Por qué? ¿Se ha comportado mal? ¿Por qué? -¿Qué tendría que haber hecho para reaccionar de una manera positiva?

Sobre Víctor:

¿Cómo ha sido su comportamiento? ¿Se ha comportado bien? ¿Por qué? ¿Se ha comportado mal? ¿Por qué? -¿Ha cometido algún error? ¿Por qué?

Terminaremos poniendo en común y reflexionando sobre las respuestas que han hecho de forma individual.

Escribiremos en una cartulina las conclusiones extraídas y la pegaremos en el aula.

## **PABLO**

Imaginemos que estáis con vuestro grupo de amigos y amigas y que tras ver un partido del equipo de baloncesto del colegio. Juan nos invita a una merienda por ser su cumpleaños.

Todos habéis aceptado la invitación con alegría y vais a su casa. Os lo estáis pasando muy bien, comiendo lo que os gusta, contando chistes y anécdotas. De pronto, un amigo (Pablo) ve que su novia, Lucía está hablando con Víctor.

Pablo coge un trozo de pan y, riéndose, se lo lanza con toda su fuerza a Víctor, dándole en el ojo. El resto de amigos y amigas han empezado a reírse, y la reacción de Pablo ha sido levantarse de la mesa y salir llorando.

Algunos y algunas han empezado a defender a Pablo y otros, en cambio, a Víctor. Los que se han puesto en contra de Pablo, le han responsabilizado de romper el clima. ¡Lo ha hecho mal! -dicen-.

El grupo que apoya a Pablo dice que es muy celoso y sensible y no le gusta que Lucía hable con otros chicos.

## **Materiales**

Historia.

## **Tiempo**

45 minutos.

## **Comentarios**

## MI CUERPO

### ¿A quién va dirigido?

Adolescentes con síndrome de Down de edades comprendidas entre 12-14 años.

### ¿Qué trabajamos?

- Favorecer el conocimiento del propio cuerpo.
- Conocer conceptos básicos sobre la fisiología del cuerpo humano.
- Desarrollar una autoestima y autoconceptos positivos.

### Desarrollo

Los participantes se disponen frente a un espejo y realizan de manera oral una descripción de su propio cuerpo con el apoyo necesario del profesional a cargo de la actividad.

Podemos empezar de arriba a abajo o de abajo a arriba.

Vamos acompañando la observación de su propio cuerpo con preguntas del tipo:

¿Son largas o cortas tus piernas?

¿Son grandes o pequeños tus ojos?

¿Cuántas orejas tienes?

¿Te gusta tu nariz?

### Materiales

Espejo.

### Tiempo

45 minutos.

### Comentarios

## ESQUEMA CORPORAL

### ¿A quién va dirigido?

Adolescentes y jóvenes con síndrome de Down de edades comprendidas entre 16-18 años.

### ¿Qué trabajamos?

- Favorecer el conocimiento del propio cuerpo.
- Conocer conceptos básicos sobre la fisiología del cuerpo humano.

### Desarrollo

Se pide al grupo que se distribuya ocupando todos los espacios del aula.

Antes de pedirles que comiencen a moverse por el espacio, les explicamos que cada vez que digamos una parte del cuerpo tendremos que mover esa parte del cuerpo.

El profesional encargado de la actividad hará una demostración práctica diciendo "brazo", entonces comenzará a mover el brazo de arriba abajo, de izquierda a derecha, llevando su brazo primero a la tripa y luego a la espalda, etc

Se practicará con los participantes después diciendo "brazo" y comprobando que realizan movimientos en los que alguno de los brazos esté implicado.

Posteriormente se pide al grupo que comience a moverse por el espacio. Iremos diciendo partes del cuerpo que conozcan los integrantes de la dinámica. Algunas partes que podemos utilizar pueden ser: cabeza, cuello, hombros, codos, manos, dedos, cintura, piernas, pies, rodillas...

Después les pediremos que paren y realizaremos una lista de acciones que podemos efectuar con nuestro cuerpo. Estas mismas acciones las dramatizaremos a continuación.

### Materiales

Aula grande y pizarra.

### Tiempo

45 minutos.

### Comentarios

## MENSTRUACIÓN

### ¿A quién va dirigido?

Adolescentes con síndrome de Down de edades comprendidas entre 12-14 años.

### ¿Qué trabajamos?

- Conocer los aspectos fundamentales sobre la menstruación.
- Conocer usos y características de los diferentes materiales para la higiene menstrual.

### Desarrollo

Explicar con el apoyo del Anexo III ¿Qué es la menstruación?. Facilitando la participación del grupo. Se forman varios grupos.

Repartimos a cada grupo uno de los materiales de higiene menstrual (tampón, copa, compresa), un vaso transparente, agua y colorante rojo.

Permitimos que se familiaricen con cada producto de higiene.

Cada grupo que vaciará el agua pintada de rojo en cada uno de los productos y se observa cómo responden.

Damos un espacio para que cada grupo pueda hacer preguntas o mostrar sus dudas.

### Materiales

Productos de higiene menstrual: copa, compresa, tampón.

### Tiempo

45 minutos.

### Comentarios

Vídeo de apoyo

¡Hola Menstruación! (Español) - Menstrupedia Taller de Conciencia Menstrual Video - YouTube.

## CONOZCO MI CUERPO

### ¿A quién va dirigido?

Adolescentes con síndrome de Down de edades comprendidas entre 12-14 años.

### ¿Qué trabajamos?

- Facilitar la adquisición de conocimientos sobre el cuerpo humano y su funcionamiento.

### Desarrollo

Con apoyo visual se muestra a los participantes la anatomía genital femenina y masculina tanto interna como externa, explicando cada parte y su funcionamiento.

Se da espacio para resolver dudas o hacer aclaraciones.

### Materiales

Fichas.

### Tiempo

30 minutos.

### Comentarios

Material de apoyo Anexo V

## CAMBIOS EN LA ADOLESCENCIA

### ¿A quién va dirigido?

Adolescentes con síndrome de Down de edades comprendidas entre 12-14 años.

### ¿Qué trabajamos?

- Reconocer los cambios físicos que se producen en hombres y mujeres en la adolescencia así como sus impactos emocionales.

### Desarrollo

Comenzaremos con el visionado del siguiente video  
<https://www.youtube.com/watch?v=AuOawD2qpwE&t=87s>

Realizaremos posteriormente las siguientes preguntas:

¿Durante qué años se da la etapa adolescente?

¿Qué cambios en el cuerpo se producen durante esta etapa?

¿Son los mismos cambios en la mujer y en el hombre?

¿Hay algún cambio que te parezca molesto?

¿Notáis algún cambio en vuestro cuerpo?

Además de los cambios en el cuerpo, ¿se producen otro tipo de cambios?

### Materiales

Ordenador o pizarra digital, hojas, bolígrafos.

### Tiempo

30 minutos.

### Comentarios

Material de apoyo Anexo IV.



## SEMEJANZAS Y DIFERENCIAS ENTRE HOMBRES Y MUJERES

### ¿A quién va dirigido?

Adolescentes o Jóvenes con síndrome de Down de edades comprendidas entre 16-18 años.

### ¿Qué trabajamos?

- Favorecer el conocimiento del propio cuerpo y las diferencias sexuales entre niño y niña.
- Desarrollar actitudes de respeto hacia las diferencias individuales por razón de sexo.
- Conocer conceptos básicos sobre fisiología del cuerpo humano.

### Desarrollo

Un participante varón y una participante mujer por turnos se tumbaran sobre el papel. Marcaremos con un rotulador su silueta (el resto de participantes pueden colaborar con rotuladores ayudándonos a marcar la silueta).

Después les iremos preguntando qué partes del cuerpo dibujar en el varón y la mujer. Cada vez que nos digan una les diremos "¿la ponemos en los dos?" De esta manera podrán ir viendo semejanzas y diferencias en el cuerpo del hombre y la mujer.

Podemos finalizar la sesión, apuntando en la pizarra aquellas partes que aparecen en varón y mujer, mujer y varón (3 columnas y las partes debajo del título).

### Materiales

Rollo de papel, rotuladores

### Tiempo

45 minutos.

### Comentarios

A continuación desarrollamos una propuesta de diferentes actividades para evaluar los aprendizajes.

### LA DIANA

Dibujamos una diana en el suelo, y entregamos al grupo varios post-it. Una vez propuesto el tema a evaluar pedimos que escriban en el post-it los aspectos que le han parecido más importantes y lo coloquen en la diana (lo más importante más cerca del centro y lo menos más alejado).

### EL SEMÁFORO

Se leen unas frases que estén relacionadas con los aprendizajes, valores y todo aquello que tenga afinidades con el grupo. Si se está de acuerdo con la frase se levantara el objeto verde, si no el rojo y la respuesta dudosa con el color ámbar. La dinámica puede durar alrededor de 20 min, dependiendo de la edad de los participantes.

### LOS MANTELES

Colocamos manteles de diferentes colores en diversos lugares de la sala, en cada uno de ellos ponemos el contenido o aspecto que queremos evaluar.

Los participantes irán pasando por cada uno de ellos y pondrán aquello que piensen respecto al título que hay en cada cartel.

Para finalizar comentamos lo escrito por cada participante con todo el grupo.

### PÉTALOS DE FLOR

En un folio se dibuja una flor con unos pétalos muy grandes, (tantos como participantes y en el centro ponemos los nombres de estos).

Pediremos que cada uno ponga su valoración respecto al tema que deseamos evaluar: dos aportaciones positivas y una a mejorar.

### LA BOLSA DE LAS PROPUESTAS

Escribimos 20 preguntas para evaluar la actividad que hemos llevado a cabo, en pequeñas tarjetas y las meteremos en una bolsa.

Pediremos a los participantes que saquen una tarjeta de la bolsa y responda en voz alta, se repetirá hasta acabar con las tarjetas.

Finalizaremos comentando las aportaciones de los participantes.

#### POSIBLES PREGUNTAS:

1. ¿Te ha gustado la actividad?
2. ¿Han participado todos tus compañeros?
3. ¿Qué es lo que más te ha gustado?
4. ¿Y lo que menos te ha gustado?
5. ¿Te gustaría hacerla de nuevo?
6. ¿Qué emociones has sentido?
7. ¿Has aprendido algo nuevo?
8. ¿Qué ha sido lo más gracioso?

### DIARIO 5X5

Se propone a los participantes que lleven un diario y al finalizar cada actividad se anotan las 5 ideas que le parecieron más interesantes a lo largo de la actividad.

### TIRAR EL DADO

Al finalizar la actividad cada participante tira un dado y responde brevemente en voz alta una pregunta basada en el número obtenido:

1. Voy a recordar...
2. Algo que aprendí hoy.
3. Se lo voy a contar a...
4. Algo que ya sabía.
5. No me ha gustado...
6. Lo que más me ha gustado...

<http://www.atades.com/wp-content/uploads/2013/12/ATADES-guia-de-actividades-de-genero-2019-V-ELECTRONICA.pdf>

[file:///C:/Users/taller.MULTIFUNCI%C3%93NAL1/Downloads/2007\\_EDUCACION\\_AFECTIVO\\_SEXUAL.pdf](file:///C:/Users/taller.MULTIFUNCI%C3%93NAL1/Downloads/2007_EDUCACION_AFECTIVO_SEXUAL.pdf)

[https://www.coeducacion.es/wp-content/uploads/2018/02/Educacion-afectivo-sexual-EP\\_B\\_Junta-Andaluc%C3%ADa.pdf](https://www.coeducacion.es/wp-content/uploads/2018/02/Educacion-afectivo-sexual-EP_B_Junta-Andaluc%C3%ADa.pdf)

[https://drive.google.com/file/d/0B-dzfXgHabhkNVZXRnRHUTN6eDQ/edit?resourcekey=0-1\\_lj3UNiJFu7N2y1uBztlw](https://drive.google.com/file/d/0B-dzfXgHabhkNVZXRnRHUTN6eDQ/edit?resourcekey=0-1_lj3UNiJFu7N2y1uBztlw)

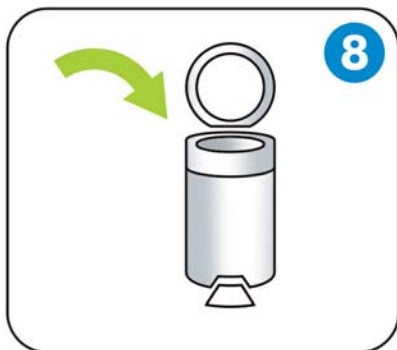
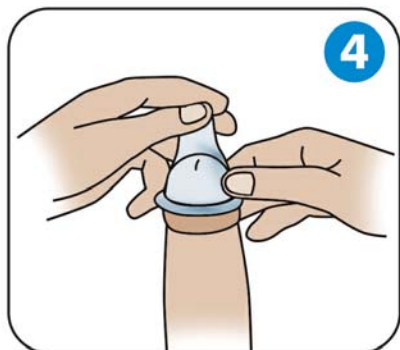
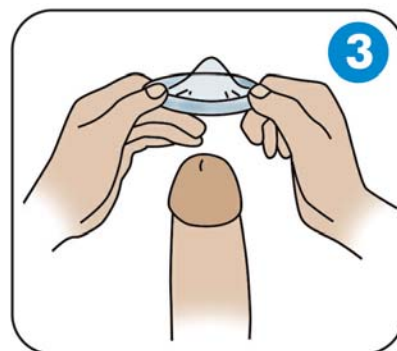
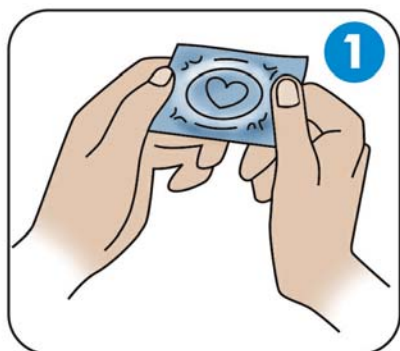
<https://sid.usal.es/idocs/F8/FDO26070/Gu%C3%ADa%20afectividad%20felix%20lopez.pdf>

[https://www.sindromedown.net/wp-content/uploads/2021/02/DOWN\\_EdSexual\\_12Feb.pdf](https://www.sindromedown.net/wp-content/uploads/2021/02/DOWN_EdSexual_12Feb.pdf)



# Anexo I

## Secuencia de colocación de preservativo



## Diccionario

- **Abrazo:** rodear con los brazos a alguien como muestra de afecto, cariño, felicitación, etc.
- **Abuso:** aprovecharse de forma excesiva de una persona.
- **Acoso:** insistir en algo que resulta molesto o dañino para una persona.
- **Amigo:** que mantiene una relación de amistad con otra u otras personas.
- **Amor:** sentimiento de afecto hacia una persona o cosa a la que se le desea todo lo bueno.
- **Atracción:** sensación de querer estar cerca de otra persona, interés por tocarla y ser tocados.
- **Belleza:** cualidad de una persona, un animal o cosa que hace que nos guste mirarla.
- **Beso:** acto que además de producir placer, desencadena la excitación sexual, emociona, motiva para acercarse y aumenta el sentido del tacto en ese momento.
- **Bienestar:** situación en la que vive una persona que tiene lo que necesita para cubrir sus necesidades.
- **Caricia:** contacto físico suave y delicado que se hace deslizando la mano o los dedos sobre un cuerpo, generalmente como muestra de cariño.
- **Celos:** sentimiento que experimenta una persona cuando sospecha que la persona amada siente amor o cariño por otra, o cuando siente que otra persona prefiere a una tercera en lugar de a ella.
- **Clítoris:** órgano del aparato genital femenino visible en la parte superior de la vulva.
- **Consentimiento:** permiso para hacer algo.
- **Cuerpo:** conjunto de las partes que forman una persona.
- **Deseo:** interés o apetencia que una persona tiene por conseguir la posesión o la realización de algo.
- **Derechos:** aquellos que toda persona, sin importar su raza, sexo, etnia, lengua, nacionalidad o religión posee como derechos inherentes desde su nacimiento
- **Embarazo:** estado en el que se encuentra una mujer mientras lleva y alimenta en el útero un feto hasta el parto.
- **Emociones básicas:** alegría, tristeza, enfado, celos, sorpresa y miedo.
- **Enamoramiento:** estado emocional que produce alegría, nos sentimos atraídos hacia otra persona.
- **Enfermedades de Transmisión Sexual:** son infecciones que se transmiten de una persona a otra a través del contacto sexual
- **Erotismo:** aumento del deseo sexual por medio de la imaginación, la fantasía o el tacto. Gracias a él se accede al placer sexual.
- **Expresión emocional:** decir lo que nos hace sentir una experiencia
- **Eyacuación:** expulsar con fuerza semen de los testículos.
- **Erección:** cuando el pene se pone erecto.
- **Familia:** conjunto de personas relacionadas entre sí por parentesco de sangre o legal.
- **Fecundación:** unión del espermatozoide con el óvulo de manera que da lugar a un nuevo ser vivo.
- **Género:** aspectos socialmente atribuidos a un individuo, diferenciando lo masculino de lo femenino, en base a sus características biológicas.

- **Hombre:** persona del sexo masculino.
- **Homosexualidad:** atracción sexual que una persona siente hacia otra del mismo sexo.
- **Honestidad:** respetar las normas establecidas y si comete algún fallo es capaz de comunicarlo.
- **Identidad:** conjunto de características de una persona o cosa que le hace distinta de otra.
- **Intimidad:** parte de la vida de una persona que se considera que no ha de ser observada desde el exterior, y afecta solo a la propia persona.
- **Menstruación:** sangrar por la vagina de manera natural, se produce cada mes.
- **Método anticonceptivo:** método, medicamento o dispositivo que se usa para prevenir el embarazo
- **Mujer:** persona de sexo femenino.
- **Nacer:** salir una persona o animal del vientre de su madre. Salir un animal de un huevo o una planta de una semilla.
- **Novio/a:** persona que mantiene una relación de amor con otra.
- **Orientación sexual:** atracción emocional, romántica, sexual o afectiva duradera hacia otros.
- **Orgasmo:** punto de mayor satisfacción de la excitación sexual en las zonas erógenas o sexuales.
- **Ovarios:** glándulas sexuales femeninas en las que se producen los óvulos y las hormonas sexuales.
- **Pareja:** vínculo sentimental de tipo romántico que une a dos personas.
- **Parto:** acto de expulsar una mujer el feto del útero. Marca el final del embarazo.
- **Pene:** órgano sexual y urinario del hombre.
- **Personalidad:** forma de ser de una persona que le hace diferente a las demás.
- **Identidad de género:** cómo creemos que somos respecto a nuestro género, puede no coincidir con nuestros caracteres sexuales.
- **Placer:** sensación o sentimiento positivo, agradable, que en su forma natural se produce cuando una persona satisface un deseo.
- **Público:** hecho que se realiza ante un grupo de personas atentas a lo dicho o hecho o para que sea difundido y conocido por la gente.
- **Privado:** hecho íntimo, particular y personal de cada persona.
- **Pubertad:** fase de la adolescencia, se producen cambios propios del paso de la infancia a la edad adulta.
- **Pubis:** parte inferior del vientre, próxima a los órganos sexuales.
- **Relaciones sexuales:** conjunto de comportamientos que implican dos personas con el objetivo de dar o recibir placer.
- **Reproducción:** producir otros seres de sus mismos caracteres biológicos.
- **Respeto:** sentimiento que tiene alguien hacia otra persona o cosa que la lleva a una persona a actuar bien. Lo hace con cuidado de no ofenderla, dañarla o desobedecerla porque es importante para ella o tiene mucho valor.
- **Salud:** estado de bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades.



# ¿QUÉ ES LA MENSTRUACIÓN?



La menstruación, también llamada periodo o reglas, significa que va a salir sangre de tu cuerpo por la vagina. Es completamente normal en todas las mujeres, Puede durar entre 4 y 6 días y sucede cada 28 días aproximadamente

La menstruación es un asunto privado. Si tienes alguna duda o pregunta, habla con tus padres o alguien de confianza



### ¿Qué puedo utilizar?

Los materiales que puedes utilizar son:

- Compresas
- Tampones
- Copa menstrual

### Calendario del ciclo menstrual



El calendario del ciclo menstrual te puede servir para conocer cuándo te vendrá aproximadamente la regla

### ¿Cómo usar una compresa?



- Coloca la compresa en la parte interior de la braguita
- Despega el papel protector y pega las alas a la braguita.
- Asegúrate que las alas están bien pegadas y, ¡listo!

### Higiene

Es muy importante que mantengas limpio tu cuerpo durante los días que tengas el periodo.

Si se mancha la ropa, ¡no te preocupes! Cámbiate y pon la ropa manchada a lavar





## Cambios en la adolescencia

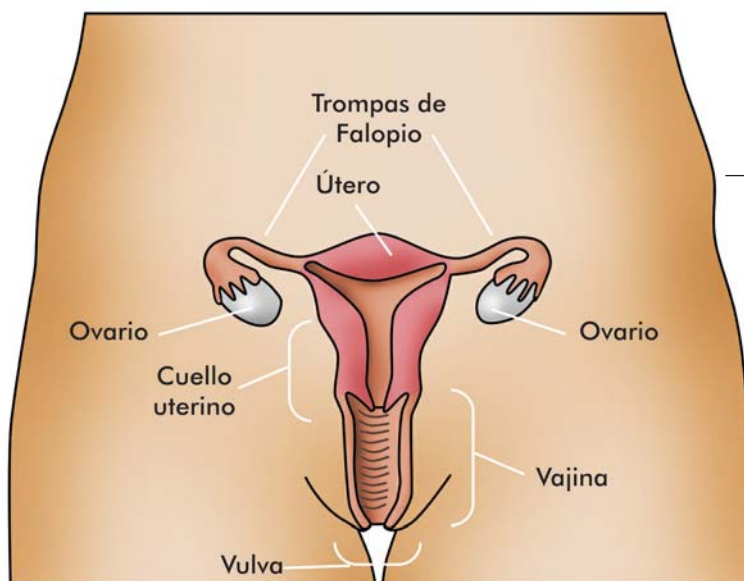
**Para las niñas**

- Los senos comienzan a desarrollarse
- Los músculos se hacen más grandes y fuertes, (no tanto como en niños)
- Las niñas aumentan de peso, particularmente en las caderas
- Comienza la menstruación
- El vello crece en el área púbica y las axilas
- La voz también cambia, pero no es tan evidente como en los niños

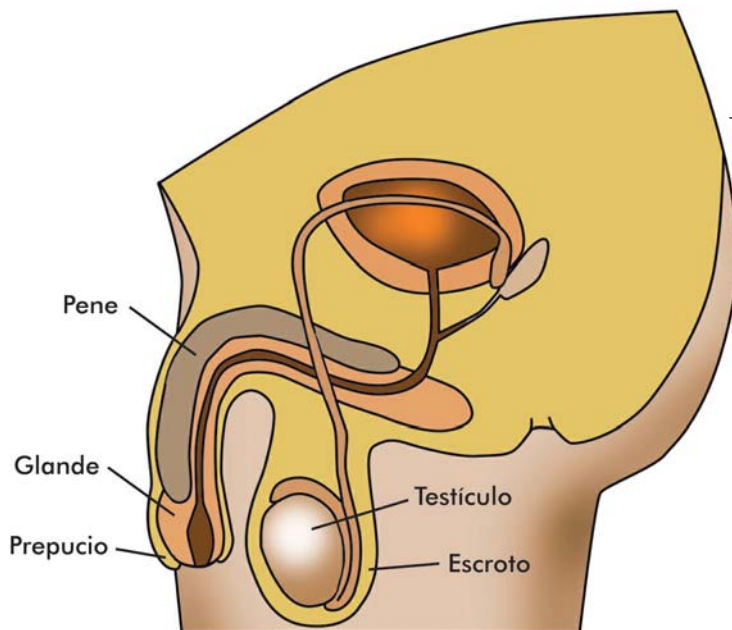
**Para los niños**

- Creced de forma más acelerada
- El pecho se ensancha
- El pene y los testículos comienzan a crecer
- La voz cambia y se profundiza
- Comienzan a experimentar "sueños húmedos" mientras duermen
- Los hombros se ensanchan, los músculos comienzan a crecer
- Aparece vello facial y corporal (axilas, área púbica, bigote, barba o patillas)

## Anatomía genital femenina y masculina



**Cuerpo femenino**



**Cuerpo masculino**

# Educación afectivo-sexual para adolescentes



[www.sindromedown.net](http://www.sindromedown.net)  
[www.mihijodown.com](http://www.mihijodown.com)  
[www.centrodocumentaciondown.com](http://www.centrodocumentaciondown.com)  
[www.creamosinclusion.com](http://www.creamosinclusion.com)

**ANDALUCÍA:** Down Andalucía · Down Almería · Down El Ejido · Fundación Los Carriles · Down Barbate-Asiquipu · Besana-Asociación Síndrome de Down Campo de Gibraltar · Down Cádiz-Lejeune · Down Chiclana-Asodown · Cedown · Down Jerez-Aspanido Asociación · Down Jerez-Aspanido Fundación · Down Córdoba · Down Granada · Down Huelva-Aones · Down Huelva Vida Adulta · Down Jaén · Down Málaga · Down Ronda y Comarca, Asidoser · Down Sevilla y Provincia · Down 21 Sevilla **ARAGÓN:** Down Huesca · Down Zaragoza · Up & Down Zaragoza **ASTURIAS:** Down Principado de Asturias **BALEARES:** Fundación Asnimo · Down Menorca **CANARIAS:** Down Las Palmas · Down Tenerife-Trisómicos 21 **CANTABRIA:** Fundación Síndrome de Down de Cantabria **CASTILLA Y LEÓN:** Down Castilla y León · Down Ávila · Down Burgos · Down León-Amidown · Down Palencia · Down Salamanca · Down Segovia · Down Valladolid · Asociación Síndrome de Down de Zamora · Fundabem **CASTILLA LA MANCHA:** Down Castilla La Mancha · aDown Valdepeñas · Down Ciudad Real-Caminar · Down Cuenca · Down Guadalajara · Down Talavera · Down Toledo **CATALUÑA:** Coordinadora Down Catalunya · Down Sabadell-Andi · Down Girona-Astrid 21 · Down Lleida · Down Tarragona · Fundació Catalana Síndrome de Down · Fundació Projecte Aura · Fundación Talita **CEUTA:** Down Ceuta **EXTREMADURA:** Down Extremadura · Down Badajoz · Down Don Benito-Villanueva de la Serena · Down Mérida · Down Zafra · Down Cáceres · Down Plasencia **GALICIA:** Federación Down Galicia · Fundación Down Compostela · Down Coruña · Down Ferrol-Teima · Down Lugo · Down Ourense · Down Pontevedra-Xuntos · Down Vigo **MADRID:** Danza Down · Fundación Apracor · Down Tres Cantos-Sonrisas Down · Fundación Unicap **MURCIA:** Águilas Down · Asido Cartagena · Assido Murcia · Down Cieza · Fundown, Fundación SD de la Región de Murcia · Down Lorca · Down Murcia-Aynor **NAVARRA:** Down Navarra **PAÍS VASCO:** Down Araba-Isabel Orbe · Fundación Síndrome de Down del País Vasco **LA RIOJA:** Down La Rioja-Arsido **COMUNIDAD VALENCIANA:** Down Alicante · Asociación Síndrome de Down de Castellón · Fundación Síndrome de Down Castellón · Downval Treballant Junts

Síguenos en:

