

Illinois Imagines Project

OUR RIGHTS  
**RIGHT NOW!**



---

GUIA PARA LOS  
PADRES Y FAMILIARES

---

I  
L  
L  
I  
N  
O  
I  
S  
  
I  
M  
A  
G  
I  
N  
E  
S

2013

NUESTROS DERECHOS, ahora

---



---

# Guía para Los Padres y Familiares

---

Illinois Imagines Project  
julio 2013

---

Illinois IMAGINES

**NUESTROS DERECHOS, ahora**

# Guía para los Padres y Familiares

Sección 1: Visión General: Las Mujeres con Discapacidades, la Sexualidad, y la Violencia Sexual . . . . . 3 – 12

Sección 2: Prepárense: Apoyar la Educación Sexual y La Prevención de la Violencia Sexual para Su Ser Querido con Discapacidad . . . . . 13 – 20

Sección 3: La Prevención de la Violencia Sexual . . . . . 21 – 26

Sección 4: Nuestros Derechos, Ahora: Las Mujeres con Discapacidades y la Educación sobre la Violencia Sexual . . . . . 27 – 36

Sección 5: Respondiendo a la Violencia Sexual. . . . . 37 – 42

Sección 6: Recursos para los Padres y Familiares . . . 43 – 50

# Agradecimientos

Gracias a los miembros del equipo de Illinois Images que trabajaron de manera creativa y colaborativa para imaginar y crear nuevas formas de servir a las mujeres que sufren de la violencia sexual. El equipo de Illinois Images incluye:

- Defensores de uno mismo
- El Departamento de Servicios Humanos, la División de Salud de la Comunidad y la Prevención
- El Departamento de Servicios Humanos, la División de Servicios de Rehabilitación
- El Departamento de Servicios Humanos, la División de Salud Mental
- El Departamento de Servicios Humanos, la División de Discapacidades del Desarrollo
- La Coalición de Illinois Contra la Agresión Sexual
- El Consejo de Coordinación de la Violencia Familiar de Illinois
- El Red de Centros de Illinois para la Vida Independiente
- Blue Tower Training

Debemos una gran deuda a todas las mujeres con discapacidades y a los equipos comunitarios que participan en este proyecto. Contribuyen innumerables tiempos y energías a cada aspecto de Illinois Images. A lo largo del camino, nos dan un inestimable conocimiento de su mundo, compartiendo sus pensamientos, sentimientos, ideas y sueños. Sin su guía, no podríamos haber hecho nuestro trabajo.

Un agradecimiento especial a Pam Myo, Shirley Paceley, Mary Suggs, Teresa Tudor y Suzy Woods por escribir el material que entró en esta guía, y a Sean Black para la revisión y diseño de la guía. También, estamos agradecidos a Anacany Barrera, Osvaldo Caballero y Linda Sandman por esta traducción.

---

*Este proyecto fue apoyado por la Beca #2011-FW-AX-K010 otorgada por la Oficina sobre Violencia Contra la Mujer, Departamento de Justicia de los Estados Unidos. La opinión, hallazgo, conclusión, y recomendación expresada en este programa son las del autor(es) y no necesariamente reflejan las opiniones del Departamento de Justicia, Oficina sobre Violencia Contra la Mujer.*

## **EL PROPOSITO DE ESTA GUIA**

Los padres y tutores legales son fundamentales al trabajo de prevención de la violencia sexual contra las mujeres con discapacidades. Siendo un padre o tutor legal, Ud. está en una posición ideal para educar y apoyar la educación de sus seres queridos a relación de la sexualidad sana, los derechos sexuales y la violencia sexual, y la planificación de seguridad. También hay la posibilidad de que Ud. será la primera persona respondiendo a la violencia sexual contra la mujer con discapacidad.

### **Esta guía le ayudará como padre o tutor legal:**

- Ha ser consciente de la información básica sobre las mujeres con discapacidades y la sexualidad sana.
- Ha entender los derechos sexuales de mujeres con discapacidades
- Ha ser consciente de los riesgos y las necesidades de mujeres con discapacidades en relación a la violencia sexual
- Ha apoyar y completar la educación para mujeres con discapacidades con respeto a la violencia sexual, las relaciones sanas, la sexualidad sana y la reducción del riesgo de la violencia sexual.

## **Terminología**

Las siguientes palabras están usadas por toda esta guía. El significado de cada palabra está descrito aquí en contexto al material presentado.

**Niña** – La palabra niña se refiere a la persona con la discapacidad atendida por un padre o tutor legal. La palabra se refiere a cualquier hijo/a o dependiente con discapacidad. El término se refiere a la calidad de las relaciones entre ellos, y no a la capacidad de la persona con discapacidad. Ser querido, persona e individuo se puede intercambiar con la palabra niña.

**Padre/Tutor Legal** – La persona que tiene responsabilidad legal por la persona con discapacidad.

**La Violencia Sexual** – El término la violencia sexual se usa por toda esta guía para referir a cualquier acto (verbal y/o físico), lo cual no tenía el permiso o consentimiento y es un acto de naturaleza sexual. El término “la violencia sexual” puede incluir acoso sexual, exposición, voyerismo, abuso sexual, asalto sexual y otras formas de explotación sexual. El agresor de la violencia sexual puede ser miembro de familia, pareja, compañero, cuidadora personal, persona conocida o desconocida.

**Ella** – Esta guía se concentra en las mujeres, quienes son las víctimas más comunes de la violencia sexual. La víctima del asalto sexual está referida como “ella” por toda esta guía. Pero, los hombres también pueden ser víctimas de la violencia sexual. Las reacciones, sentimientos y necesidades de las víctimas del asalto sexual, si hombre o mujer, son muy similares. La información contenida en esta guía es pertinente y útil también para los hombres que hayan sido asaltados sexualmente y para sus familiares.

## **NUESTROS DERECHOS, ahora**

**La Víctima/Sobreviviente** – Muchas veces se intercambia los términos víctima y sobreviviente, pero la persona que haya sido asaltado sexualmente pueda preferir un término al otro. En esta guía se utilizará los dos términos. Cuando apoya una víctima/sobreviviente, pregúntele cuál de los términos prefiere y utilice este.

**Mujeres con Discapacidades** – Esta guía se concentra exclusivamente en las mujeres con discapacidades, porque este fue el propósito y los requisitos de los fondos. Pero la información contenida es pertinente a los hombres y jóvenes con discapacidades que hayan sido asaltados sexualmente.



## Sección 1

# Visión General – Las Mujeres con Discapacidades, la Sexualidad y la Violencia Sexual

ILLINOIS IMAGINES  
OUR RIGHTS  
**RIGHT NOW!**



**NUESTROS DERECHOS, ahora**

# Visión General

## Las Mujeres con Discapacidades y la Sexualidad

La sexualidad humana es tan única como cada ser humano y se desarrolla con respecto a muchos factores individuales, físicos, culturales y sociales. Todas las personas tienen sentimientos sexuales y pasan por cambios sexuales durante su vida. Por muchas personas, el proceso de llegar a valorar su sexualidad es complicado. Para mujeres con discapacidades, el proceso puede ser peligroso.

Muchas veces las mujeres con discapacidades no reciben información sobre las relaciones íntimas y la sexualidad humana. Además, se les ha negado con frecuencia el derecho de expresar su sexualidad y/o tener privacidad para participar el comportamiento sexual a solas o con una pareja. Finalmente, pocas mujeres con discapacidades reciben información sobre el abuso sexual, el asalto sexual y otras formas de la violencia sexual. Esta falta de información y experiencia aumenta el riesgo de que las mujeres con discapacidades sufran la violencia sexual.

## Las Mujeres con Discapacidades y la Violencia Sexual

Las mujeres con discapacidades sufren la violencia sexual con más frecuencia que las que no tienen discapacidades. También son menos propensas que otras mujeres a identificar abuso y buscar servicios de un centro de ayuda a víctimas de la violencia sexual u otras personas. Uno de los factores que contribuye al mayor riesgo encontrado por las mujeres con discapacidades es que no reciben información y educación sobre las relaciones sanas, la sexualidad, la prevención de la violencia sexual y la seguridad del cuerpo.

Reducir el riesgo es un principio clave de la educación para prevenir la violencia sexual. Aunque, detener el comportamiento del agresor es la única manera segura a prevenir la violencia sexual, las mujeres pueden tomar pasos para reducir el riesgo a sufrir la violencia sexual. De todos

## NUESTROS DERECHOS, ahora

modos, es esencial recordar y decir a todas las mujeres que la violencia sexual no es su culpa. No importa lo que hicieron o no hicieron, el comportamiento de forzar contacto sexual siempre es la culpa del agresor, y no de la víctima. Manteniendo este principio fundamental a la vanguardia, podemos proveer educación sobre las relaciones y la sexualidad orientada a reducir el riesgo de la violencia sexual. Mujeres con discapacidades necesitan esta educación tanto como las demás mujeres y niñas.

Las mujeres con discapacidades enfrentan un mayor riesgo a la violencia sexual que la población en general. Favor de tomar en cuenta los siguientes hechos sobre las mujeres con discapacidades y la violencia sexual.

---

Entre los adultos con discapacidades del desarrollo, hasta el 83% de las mujeres y el 32% de los hombres son víctimas de asalto sexual. (*Johnson, I., Sigler, R. 2000. "Forced Sexual Intercourse Among Intimates," Journal of Interpersonal Violence. 15(1).*)

---

Las mujeres con discapacidades y mujeres sordas enfrentan un riesgo de abuso similar o mayor en comparación con otras mujeres sin discapacidades. (*Brownridge, 2006; Martin et.al., 2006; Nosek et.al., 2001; Powers et.al., 2002*)

---

Las mujeres con discapacidades sufren un aumento en la gravedad de la violencia (*Brownbridge, 2006; Nannini, 2006; Smith, 2008*), sufren de formas múltiples de la violencia, incluyendo la violencia dirigida contra la discapacidad (*Curry, et.al. 2003; Martin, et.al., 2006*) y sufren la violencia por períodos de tiempo más largos (*Nosek, et.al, 2001*).

---

## NUESTROS DERECHOS, ahora

El contexto social de la discapacidad y la sordera aumenta el riesgo para las mujeres de ser víctimas. Este contexto incluye:

- La dependencia de servicios de apoyo
- La pobreza
- La inaccesibilidad y el aislamiento
- La devaluación y el estigma
- La discriminación

*(Powers, et.al., 2002; Saxton, et.al., 2001)*

---

Consecuencias potenciales del abuso incluye efectos negativos financieros, físicos, y sociales, como:

- Dificultades en conseguir o mantener el empleo
- Un aumento de la depresión
- Baja autoestima, preocupaciones de salud mental
- Un aumento de la mala salud, una pérdida de la independencia

*(Hughes, et.al., 2001; Nosek, et.al., 2003; Nosek, et.al., 2006)*

---

La dependencia del agresor de la violencia para su asistencia personal aumenta el costo y la complejidad de la relación entre la sobreviviente y el agresor. *(Copel, 2006)*.

# ¿POR QUE DEBO ENSEÑARLE A MI HIJA SOBRE LA SEXUALIDAD?

Es quizás su mayor responsabilidad como padre o tutor legal escuchar las palabras de mujeres con discapacidades. Cuando el proyecto Illinois Imagines les preguntó a mujeres con discapacidades que deseaban que supiéramos sobre ellas y su sexualidad, indicaron lo siguiente:

- Soy un ser humano, como los demás.
- Soy un ser sexual, como los demás.
- No soy niña, soy adulto.
- Mi sexualidad es un derecho humano, no un derecho legal, y, además;
- Tengo el derecho de recibir información, participar en la comunidad, expresar la sexualidad en forma privada, tener mis propios límites interpersonales en el cuidado personal y las relaciones, y tener una vida completa.

Mujeres con discapacidades necesitan educación sobre la sexualidad y la violencia sexual con el fin de reducir su riesgo de ser víctimas. Para lograr este resultado, padres y tutores legales pueden:

- Proporcionar información correcta;
- Crear un espacio seguro para la expresión;
- Aceptar a su miembro de familia con una discapacidad como un ser humano con derechos y responsabilidades.
- Darle poder a su miembro de familia con una discapacidad a tomar decisiones y utilizar su propia voz por sí mismo; y,
- Apoyar a su miembro de familia con una discapacidad para reconocer y aceptar completamente a sí mismo como un ser capaz, fuerte, sexual, y hermosa.

# La Educación Sexual es Reducción del Riesgo

Las mujeres con discapacidades necesitan información sobre la sexualidad y la violencia sexual para reducir el riesgo de la violencia sexual y para buscar ayuda si sufrieran la violencia sexual.

La creencia que las personas con discapacidades no son o no deben ser sexuales causa una negación de la educación apropiada. Con frecuencia, a los estudiantes de educación especial se les niega la educación sexual incluso las clases sobre la prevención de la violencia. Igualmente, se les niega a las mujeres con discapacidades las experiencias sociales que les pueden proveer oportunidades a aprender y experimentar con las relaciones y la sexualidad. Algunas mujeres con discapacidades ni siquiera han tenido los exámenes ginecológicos preventivos. Cuando la educación y la experiencia han sido negados, las mujeres con discapacidades carecen la destreza para entender su sexualidad y no están empoderadas para responder a la violencia sexual.

Proveer la educación sexual para mujeres con discapacidades tiene muchos resultados positivos, como:

- Opciones saludables
- Un aumento de las habilidades sociales
- Mayor asertividad
- Más independencia
- Mayor capacidad a tomar responsabilidad para el comportamiento sexual
- Expresiones sexuales más apropiadas
- Menos probabilidad de tomar riesgos con su comportamiento
- Riesgo reducido del abuso sexual, las infecciones de transmisión sexual y el embarazo no deseado.

## NUESTROS DERECHOS, ahora

- Mayor comunicación por las mujeres con discapacidades sobre la sexualidad, incluyendo sus preferencias, deseos, preocupaciones, temores y experiencias de la violencia sexual.
- Mayor seguridad.



# Mensajes Clave en la Educación Sexual con Mujeres con Discapacidades

## La Sexualidad

Todas las mujeres son sexuales, y pueden expresar su sexualidad en varias maneras. Hablar de la sexualidad no les anima a intentarlo. Al contrario, la educación puede ayudar a las mujeres a sentirse más cómodas e informadas sobre el tema.

## El Riesgo

Las mujeres con discapacidades tienen **un mayor riesgo para la violencia sexual** porque muchas veces tienen que depender de otros y han aprendido a poner su confianza completamente en ellos.

## El Consentimiento

**Todas las mujeres con discapacidades tienen el derecho de decir “sí” o “no”.** Las mujeres con discapacidades han aprendido a cumplir con los deseos de los demás. Están acostumbradas a tomar la dirección de otros y a ser obediente. Necesitan saber que pueden decir no si se sienten incómodas, nerviosas o con miedo.

## La Privacidad

Las mujeres con discapacidades puedan tener **menos oportunidades de expresar su sexualidad** debido a la falta de privacidad. Ellas necesitan apoyo para investigar como pedir y obtener el espacio privado para la expresión sexual, a solas o con una pareja.

## La Diversidad

Las mujeres con discapacidades representan **la misma diversidad de identidad y orientación sexual** como la población en general. Algunas mujeres con discapacidades pueden escoger una pareja femenina o tener preguntas sobre la orientación e identidad sexual que les gustaría explorar.

### El Próximo Paso

Piense en como Ud. puede apoyar a su ser querido aprender sobre la sexualidad sana y la violencia sexual. Pregunte a las agencias de servicios de discapacidad y a los centros de ayuda a víctimas de la violencia sexual que presentan los programas educativos para informar y empoderar a las mujeres con discapacidades. Hable con otros padres y tutores legales para pedir apoyo y programas educativos de calidad sobre la sexualidad y la prevención de la violencia sexual para mujeres con discapacidades.

Si una agencia le pide su permiso para educar a su ser querido sobre estos temas, obtenga información sobre el programa y busque una manera para apoyar al programa y la experiencia de aprendizaje de su miembro de familia.



### **Los Fundamentos**

Las próximas páginas contienen materiales de referencia breves sobre las mujeres con discapacidades, la sexualidad y la violencia sexual.

### **Mitos y Hechos**

En las páginas 18-19 hay un repaso breve de los mitos y hechos comunes sobre las personas con discapacidades y el asalto sexual. Es útil basarse en el tema y compartir con otros miembros de la familia lo que es la realidad de la sexualidad y la violencia sexual en la vida de las mujeres con discapacidades.

### **Derechos y Responsabilidades para Mujeres con Discapacidades**

En las páginas 20-21 hay una lista de los derechos y las responsabilidades que tienen las mujeres con discapacidades. Las mujeres con discapacidades y sus aliados (incluyendo los padres y tutores legales) han nombrado estos derechos como clave a su libertad, seguridad y bienestar. Piense en ellos como derechos humanos – algo que toda la gente desea y merece en su vida.

## **MITOS Y HECHOS SOBRE PERSONAS CON DISCAPACIDADES Y EL ASALTO SEXUAL**

**MITO:** Soy un niño en el cuerpo de un adulto.

**HECHO:** Soy adulto en todos aspectos, incluso deseos y sentimientos sexuales.

**MITO:** Soy inocente y debo seguir siendo así; No es necesario aprender sobre el sexo.

**HECHO:** Tengo el derecho y la necesidad de aprender sobre la sexualidad sana y el asalto sexual.

**MITO:** Si afirmo ser abusado sexualmente, estoy mintiendo o buscando atención.

**HECHO:** Si tengo el valor de decirle que he sido herido sexualmente, tienen que creerme.

**MITO:** Si no puedo comunicarme de manera tradicional, no puedo decirle que he sido abusada sexualmente.

**HECHO:** Sin embargo, puedo revelar el daño o el trauma sexual. Las señales se miran en mi cuerpo, mi cara, y en mis emociones.

**MITO:** No debe creerme si revelo el abuso. Tengo una historia de decir mentiras.

**HECHO:** Las personas con una historia de mentir están a un riesgo más alto de la violencia sexual porque nadie les cree. Puedo mentir sobre algo y todavía ser víctima del abuso.

**MITO:** Si soy víctima de la violencia sexual, es probable que he hecho algo para causarla.

**HECHO:** La violencia sexual NUNCA es la culpa del sobreviviente.

## NUESTROS DERECHOS, ahora

**MITO:** Porque tengo discapacidad, nunca puedo ser testigo creíble.

**HECHO:** Con apoyo y las acomodaciones adecuadas, puedo dar información de lo que pasó a los tribunales.

**MITO:** No estoy reaccionando al trauma. Solamente estoy comportándome mal o tengo un problema de conducta.

**HECHO:** ¡Estoy intentando decirles algo con mis acciones! ¡No me castiguen! ¡Óigame! ¡Ayúdeme!

**MITO:** Porque tengo tutor legal, no puedo consentir en nada.

**HECHO:** Yo tengo el derecho de hablar por mi propia cuenta. ¡Comprueba las leyes!

**MITO:** Si sufro de la violencia sexual, usualmente sucede con un desconocido.

**HECHO:** Si sufro de la violencia sexual, usualmente sucede con un miembro de la familia o algún cuidador personal.



# Derechos y Responsabilidades de una Mujer con Discapacidad

El equipo de Illinois Images esta trabajando para asegurarse de que toda mujer con discapacidad se le garanticen los siguientes derechos:

- El **derecho** de vivir en un mundo sin violencia sexual.
- La **responsabilidad** de tratar a los demas con respecto sexual y no causar ningún daño.
  
- El **derecho** de ser tratada con respeto y dignidad en un medio ambiente accesible.
- La **responsabilidad** de tratar a los demas con respeto, dignidad y abogar si acomodaciones son necesarias.
  
- El **derecho** de hablar y tomar decisiones que son justas para si mismo.
- La **responsabilidad** de comunicar tu preferencia y deseo de aprender de tus propias acciones.
  
- El **derecho** a informacion que ayude a mantenerte segura/o de explotacion y violencia sexual.
- La **responsabilidad** de mantenerte informada/o, hacer preguntas, y reportar situaciones inseguras a personas de confianza.
  
- El **derecho** de explorar y disfrutar de tu sexualidad.
- La **responsabilidad** de mantener privada tu sexualidad, de comunicarte cuando necesites mas informacion o si resulta alguna preocupacion.
  
- El **derecho** de adquerir una relacion intima y amorosa con la pareja que desee.
- La **responsabilidad** de comunicarse abiertamente y con honestidad; la reponsabilidad de honrar las decisiones de los demas, aun cuando son diferentes a las tuyas.

## NUESTROS DERECHOS, ahora

- El **derecho** de hablar libremente sobre sus experiencias, sin miedo a ser juzgado.
- La **responsabilidad** de escuchar a los demás compartir sus historias sin juzgarlos; la responsabilidad de mantener en confidencialidad las historias de los demás.
- El **derecho** de ser escuchado, entendido, y apoyado al reportar y sanar de la violencia sexual.
- La **responsabilidad** de declarar mis necesidades, pedir ayuda, y de reportar si alguna otra persona o yo somos víctimas de violencia sexual.
- El **derecho** de identificar y definir mi sexualidad u orientación sexual sin prejuicio o discriminación.
- La **responsabilidad** de honrarme a mi mismo y como me quiero expresar; responsabilidad de no juzgar a los demás por quien son.
- El **derecho** de recibir o compartir información de forma que cumpla las necesidades de cada individuo.
- La **responsabilidad** de pedir información de forma requerida y expresar las opciones de comunicación que mejor trabajen para mí.

## Sección 2

**Prepárese:**

**Apoyando la Educación  
sobre la Sexualidad y la  
Prevención de la Violencia  
Sexual para su Ser  
Querido**

ILLINOIS IMAGINES  
OUR RIGHTS  
**RIGHT NOW!**





**NUESTROS DERECHOS, ahora**

**Illinois IMAGINES**

# Hablando sobre la Sexualidad Sana y Saludable con su ser Querido

## Para Empezar

La mayoría de padres y tutores legales tienen preocupaciones sobre la seguridad de sus hijas, especialmente en términos de la sexualidad. Los padres de hijas con discapacidades puedan sentir aún más preocupación en cuanto al nivel de datos alarmantes sobre la violencia sexual hacia personas con discapacidad. Uno de los factores que contribuye al aumento de riesgo a personas con discapacidad es la falta de información y educación que reciben sobre las relaciones sanas, la sexualidad, la violencia sexual y la seguridad de nuestro cuerpo.

Como padre, Ud. puede reducir el riesgo al proveerle oportunidades educativas para recibir más información que ayuden a aumentar su conocimiento y seguridad. Aprender acerca de nuestro cuerpo, las relaciones y la sexualidad es un proceso de toda la vida que comienza al nacer. Aun cuando los padres están nerviosos de hablar sobre el tema, hay que tener en cuenta que los niños están aprendiendo a diario el significado de ser mujer, ser hombre, o ser un ser humano sexual. Mientras enfrenta la su preparación para hablar con su hija sobre la sexualidad sana y saludable, y la prevención de violencia sexual, recuerde los siguientes pasos:

- Recaudar los recursos necesarios
- Reflexionar
- Involucrar a su ser querida
- Practicar
- Conocer los conceptos básicos

La información siguiente ofrece consejos para ayudarle a sentirse más cómoda y con más confianza en su capacidad de educar y empoderar a su hija.

### RECAUDAR LOS RECURSOS NECESARIOS

- Busque los recursos que le ayudarán a hablar sobre lo que quiera platicar acerca de la sexualidad sana y saludable con su hijo/a. Intente buscar en el internet, la biblioteca pública, etc.
- Pregúntele a otras personas acerca de la información que ellos puedan tener sobre el tema. Las escuelas son un buen recurso, sin importar la edad de su hijo/a.
- Hable con agencias en su comunidad que proveen servicios a personas con discapacidad. Estas agencias puedan sugerir estrategias y recursos para empezar la conversación con su hijo/a.
- Ponerse en contacto con un Centro de Intervención de Crisis del Asalto Sexual si tienen materiales que ofrecer sobre la educación y prevención.

### REFLEXIONAR

Puede que sea necesario examinar su propio nivel de confort con el tema de la sexualidad. Es importante que Ud. se sienta cómodo usando los términos correctos y de fraseología común para de las varias partes del cuerpo y la sexualidad en general. También es necesario estar familiarizado con la información y tener entendimiento. No se sienta avergonzado si Ud. no entiende o está seguro de la información, con que la información sea correcta o esté completa.

Por lo general, no estamos acostumbrados a hablar abiertamente sobre las partes del cuerpo, los actos sexuales, la violencia sexual y algún otro aspecto de un programa para reducir el riesgo. Entonces, es importante tomar tiempo y darse la oportunidad de aprender. También, puede ayudarle si habla con algún otra persona sobre el material o practica las actividades antes de usarlas. Si es posible pídale al algún conocido que le ayude a facilitar la conversación con su ser querida.

Es posible que muchas mujeres con discapacidad jamás hayan tenido la oportunidad de hablar abiertamente sobre estos temas. Entonces, es esencial crear un ambiente seguro, privado y cómodo para las reuniones educativas.

### INVOLUCRE A SU SER QUERIDA

- Busca oportunidades naturales para hablar de las relaciones, la sexualidad y la violencia sexual. Por ejemplo, los anuncios de compromiso o de boda pueden proveer la ocasión necesaria para hablar sobre las relaciones, el consentimiento, y el compromiso. El nacimiento de un bebé o un nuevo perrito o mascota también dan oportunidad de hablar sobre la reproducción y las actividades sexuales.
- Periódicamente, deja al lado momentos de tranquilidad para tener una conversación sobre las relaciones y la sexualidad. Un período prolongado de tiempo puede ser necesario para su ser querida a entrar en razón a que le pregunta sobre su cuerpo, el interés en las relaciones o el sexo.
- Aproveche la oportunidad. Si su hija expresa interés en tener novio o novia, enlasece entre los puntos claves de la discusión educativa. Lo más importante que usted puede hacer es honrar los sentimientos de su hija y mantener la puerta abierta para el futuro diálogo sobre relaciones.
- Repita su mensaje clave tan a menudo como sea posible. Esto es importante para lograr que su hijo/a entienda lo que le está diciendo.
- Pidale a su ser querida que le diga lo que saben sobre sus cuerpos, relaciones y la sexualidad.
- Empiece al nivel de comprensión de su hijo/a. Construya sobre lo que ellas saben.
- Evite terminos no claros que puedan ser confusos.
- Utilice terminos correctos para todas las partes del cuerpo así como las actividades sexuales. En el caso de la violencia sexual, conociendo la terminología adecuada ayudará en la investigación.
- Repita el mismo mensaje constante.
- Informe a las personas importantes en la vida de su hija que usted esta hablando sobre la sexualidad con su hija.

### Practicar

Aproveche las situaciones cotidianas para señalar el significado del consentimiento y consentimiento de práctica. Por ejemplo, practique pidiendo prestado elementos de otro miembro de la familia. Identifique la diferencia entre sí y no.

Dé a sus seres queridos opciones en tantas áreas de la vida diaria como sea posible. Cuando el hijo/a tiene oportunidades consistentes para tomar decisiones, comunicar necesidades y ponerse de pie por sus derechos, están practicando habilidades que son fundamentales para las relaciones saludables y reducen el riesgo de sufrir violencia sexual.

### Conocer los conceptos básicos

Cuando se dispone a hablar con otros acerca de la sexualidad y la violencia sexual, es útil verificar los hechos para estudiar algunos datos básicos. Esto ayuda a construir la comodidad con la discusión de la información y garantiza la exactitud de su información. Ya sea que usted está iniciando la discusión con su pareja con una discapacidad o responder a sus preguntas y preocupaciones, es útil revisar algunos hechos básicos.

### Que es la Sexualidad?

La sexualidad es más que el coito sexual / actividad. Tiene que ver con:

- Ser hombre o mujer y en qué se parecen y diferencian.
- Como miramos nuestros cuerpos y nuestras relaciones con los demás
- Cómo crecemos y cambiamos a lo largo de los años
- Lo que somos como niñas / mujeres y niños / hombres
- Como reproducimos

### Etapas del desarrollo sexual

Al igual que con todas las personas, las personas con discapacidad se moverán a su propio ritmo a través de las etapas de desarrollo social y sexual basado en el nivel de comprensión, oportunidades para aprender habilidades sociales y la exposición a la educación sexual. Sus cuerpos están cambiando, la curiosidad es cada vez mayor y el interés en el desarrollo de las relaciones íntimas es natural en todos nosotros. Para apoyar las relaciones saludables en la edad adulta, cada individuo tiene que pasar con éxito a través de las etapas fundamentales del desarrollo social y sexual.

Estas etapas incluyen:

- **La infancia:** desarrollo sexual humano sano se nutre a través del tacto, la alimentación, abrazos.
- **Los niños pequeños:** les entra la curiosidad de explorar sus cuerpos y puede que exploren a través de la masturbación.
- **Los primeros años de la infancia:** los niños empiezan a aprender a interactuar entre sí por ver a gente cercana a ellos. El comportamiento comienza reflejando lo que se les ha sido modelado.
- **Preescolar y primeros años escolares:** los niños empiezan a hacer más preguntas se interesan por las diferencias corporales. Comienzan a entender el significado de ser hombre o mujer y empiezan a formar ideas sobre roles de género.
- **Primeros años escolares:** los niños escogen un interés social, ya sea en el mismo género o en el sexo opuesto. Ambos son normales.
- **La pubertad:** esto generalmente comienza entre las edades de 9 y 13. Esto es cuando hay un cambio físico, emocional y sexualmente. Esto incluye un crecimiento rápido óseo, aumento del deseo sexual, cambios niveles hormonales y subidas y bajadas emocionales debido, en parte, a la incertidumbre acerca de lo que está sucediendo en sus cuerpos.

## NUESTROS DERECHOS, ahora

- **La adolescencia** sigue los cambios rápidos de la pubertad. Esto puede ser marcado por los conflictos con los adultos ya que el niño se esfuerza por lograr una mayor independencia. También puede ser marcado por un aumento de la masturbación para el auto-placer. Esto es sólo un problema si se practica en lugares públicos, si la persona se convierte en culpable o temeroso acerca del comportamiento o si causa daño físico.

Todas las personas necesitan información básica a medida que pasan a través de las etapas de desarrollo sexual. Los niños que experimentan pubertad y adolescencia necesitan saber sobre:

- Brotes de crecimiento
- El crecimiento de senos
- La menstruación
- El cuerpo / el crecimiento del vello púbico
- Acné
- Transpiración
- Control de la natalidad (incluyendo la anticoncepción de emergencia y las infecciones de transmisión sexual)
- Cambios en la voz
- Sueños húmedos

## ¿De qué manera deben los padres hablar de la educación sexual?

- Deben proveer la información correcta
- Deben contestar las preguntas con sinceridad y utilizar palabras que su hijo/a (independientemente de su edad) puede entender
- Deben iniciar conversaciones. Algunas personas nunca van a preguntar por su propia cuenta
- Deben compartir sus propios valores y creencias. Su hijo/a necesita saber cuál es su postura sobre estas cuestiones.

## **NUESTROS DERECHOS, ahora**

- Deben ayudar a su hija a tomar buenas decisiones y saber cómo mantenerse firme por esas decisiones

### **¿Por qué las personas con discapacidades tienen más riesgo de sufrir abuso sexual y asalto?**

- No se les da información crítica
- Con frecuencia ellos necesitan ayuda con el cuidado personal y la higiene
- Dificultades de comunicación puede hacerle más difícil en informar de abuso
- Muchas veces se les enseña a cumplir con la autoridad
- Su discapacidad intelectual puede hacerles un blanco fácil
- Cuando divulgan abuse, es posible que nadie les crea

### **¿Qué puedo hacer para asegurarme de que mi hijo/a con discapacidad es educado y seguro?**

- Darles información correcta sobre la sexualidad y enseñarles los nombres correctos para los partes del cuerpo
- Estar seguro de que su hijo/a entienda el concepto de la privacidad y su derecho a tenerla
- Enseñar la diferencia entre tocar sanamente y no sanamente
- Enseñar acerca de los límites personales y cuando está bien decir no
- Enseñarles que tienen el derecho a no cumplir cuando otros cruzan los límites personales, incluso si se trata de alguien con autoridad
- Utilizar dramatizaciones y practicar diciendo no
- Asegúrese de que su hijo/a entienda sus derechos personales y sus opciones



## NUESTROS DERECHOS, ahora

- Asegúrese de que este conocimiento esté comunicado en palabras que su hijo/a entenderá, tomando en cuenta su nivel de funcionamiento intelectual. Busque libros, videos, etc. que le ayudarán hacerlo si es necesario.
- Familiarizarse con las indicaciones de abuso sexual. En esta forma, si su hijo/a comunica algo en una manera no tradicional, Ud. pueda darse cuenta y responder apropiadamente a la situación.

## ¿Cuáles son los obstáculos a la educación sexual para personas con discapacidades?

- El obstáculo principal a la educación sexual es la creencia que las personas con discapacidades no son seres sexuales y no necesitan información sobre la sexualidad sana ni la violencia sexual.
- Hay personas que creen que si uno tiene una discapacidad no debería tener una vida sexual ni aprender sobre la sexualidad con el fin de que no tendrá ninguna idea de probarlo.
- Personas con discapacidad intelectual con frecuencia no se les informa acerca de la sexualidad de una manera que puedan entender.
- Los padres a menudo no tienen la información necesaria para ayudar a su hijo/a entender sobre la sexualidad.

---

**“Yo tengo el derecho de recibir información, participar en la comunidad, expresar la sexualidad en situaciones privadas, tener límites personales en el cuidado directo y personal y en las relaciones con otros, para tener una vida llena y completa.”**

- Comentario por una auto-defensora en la encuesta de Illinois Imagines

# Sección 3

## Prevención de la Violencia Sexual

ILLINOIS IMAGINES

OUR RIGHTS

**RIGHT**

**NOW!**



**NUESTROS DERECHOS, ahora**

**Illinois IMAGINES**

# **Prevención de la violencia sexual**

## **Encontrar los servicios de prevención**

Los padres y tutores legales sienten una tremenda responsabilidad por la seguridad de su miembro de familia con una discapacidad, ya sea un niño, joven o adulto. Es útil conocer sobre los programas de prevención que están disponibles para ayudar a usted y su ser querido con la conciencia de la violencia sexual y la prevención. Póngase en contacto con su centro de crisis de violación local y / o el proveedor de servicios de discapacidad que trabaja con su ser querido con una discapacidad. Puede encontrar información de contacto en [www.illinoisimages.org](http://www.illinoisimages.org) Pregunte si tienen el kit de planes de estudio titulado "Nuestros Derechos, ahora mismo" y si están planeando llevar a cabo cualquier programa de educación de prevención que usted y su hijo/a será capaz de unirse.

## **Apoye la participación de su hijo/a en Educación para la prevención**

### **Enseñe y practique en casa**

Para que un ser querido aprenda acerca de los límites y reducir el riesgo de violencia sexual, es importante que puedan practicar las habilidades en su entorno familiar.

A continuación se presentan algunas de las formas en que los padres y otros miembros de la familia pueden ayudar a enseñar estas habilidades.

### **Hablar de sus Sentimientos**

Proporcione oportunidades para que la persona pueda identificar y expresar sus sentimientos. Enseñe a través de la imitación - expresar sus sentimientos mediante la "declaración YO". Proporcione oportunidades para la persona para que pueda hablar de su discapacidad y los sentimientos relacionados.

## **NUESTROS DERECHOS, ahora**

### **Practique decir “NO”**

Proporcione oportunidades para la persona para tomar decisiones sobre una base regular. Defina los parámetros en la cual la persona puede decir "no" en el entorno del hogar (con las personas que más confían). Decir "no" es una habilidad que requiere la práctica y el permiso.

### **Muestre Respeto a la Dignidad Personal y el Espacio**

- Llame y pida permiso para entrar en la habitación de la persona antes de entrar.
- No obligue a nadie en su casa para abrazar o besar a alguien.
- Pida permiso antes de ayudar con las actividades de cuidado personal tales como bañarse, ir al baño, vestirse y desvestirse.
- De la regeneración persona si son 'demasiado cerca' a usted u otros.
- Practique el espacio socialmente aceptable entre la persona, usted y otros.
- Practique el espacio socialmente aceptable entre la persona, usted y otros.
- Activamente enseñe a la persona una variedad de maneras de mostrar afecto (es decir, altos cinco, apretón de manos, sonrisa, cumplido, abrazo, etc.)
- Activamente enseñe la privacidad de los lugares, actividades, partes del cuerpo y las conversaciones.

### **Identifique a las personas seguras**

- Hable con la persona acerca de las personas seguras en su vida.
- Proporcione recordatorios acerca de las personas seguras.
- Discuta qué tipo de cosas que la persona lo desea, puede compartir con una persona de confianza.
- Discuta cómo una persona de confianza puede escuchar y ser útil.
- Discuta lo que puede ser dicho.

### Aproveche la energía personal

- Escuche los sentimientos y desarrolle un sentido de confianza con su ser querido
- Responda a preguntas sobre las partes privadas del cuerpo, la relación, la sexualidad, etc.
- Las personas que comprenden su discapacidad suelen tener más poder personal.
- Las personas con muy poco poder personal son de alto riesgo para la violencia sexual. Ayudar a la persona conocer y utilizar su poder.
- Centrarse en las habilidades de la persona, talentos y sueños para su vida.
- Comunique su creencia en la persona para aprender y tener una buena vida.
- Incluya a la persona por igual en las actividades familiares. Respete las elecciones de la persona

### Preguntas Comunes

Mientras se prepara y participar en la conversación sobre la sexualidad y la prevención de la violencia sexual con su hijo/a, es posible que tenga preguntas y preocupaciones acerca de diversos aspectos de la sexualidad, la educación para la prevención de su hijo/a y responder a la violencia sexual. No estas solo. Las siguientes son las preguntas más comunes que plantean los guardianes del anuncio de los padres de los niños con discapacidades, y las respuestas que pueden ser útiles para usted.

**P:** Estamos preocupados por la enseñanza de la educación a nuestra hija sobre el sexo. No estamos seguros de que lo entenderá y realmente no creo que alguna vez va a estar interesado en el sexo de todos modos.

**R:** Usted puede estar preocupado porque cuando escuchas las palabras "educación sexual" tu mente piensa en actos sexuales. En realidad, la educación sexual incluye temas como las relaciones sanas, la comprensión de nuestros cuerpos, y otros temas importantes. Es importante que todos tenemos acceso a la información básica sobre nuestros cuerpos, relaciones saludables, sexualidad saludable y reducir el riesgo de asalto sexual. Y, aunque puede ser incómodo para que usted pueda pensar en su hija sea sexual, la mayoría de las personas con discapacidad son de naturaleza sexual. Negando a las personas con discapacidad la información crítica que hace a un mayor riesgo de asalto sexual. Relájese, tome su tiempo y entienda que su hija va a apreciar los esfuerzos que se realicen.

**P:** Si mi niño/a aprende sobre el sexo, ¿desea tener relaciones sexuales?

**R:** Todas las personas tienen sentimientos sexuales y experimentan cambios sexuales en toda su vida útil, independientemente de si una persona ha sido enseñada sobre sexo o no. El aprendizaje sobre la sexualidad ayuda a las personas a tomar decisiones informadas sobre las relaciones y el sexo. La educación es también una buena manera de proteger a su hijo/a se convierta en agresión o a ser dañado de otra manera sexual. El conocimiento es poder, e incluso para las personas con

## NUESTROS DERECHOS, ahora

discapacidades significativas y lo más que se conoce lo más que están protegidos por si alguien les hace algo.

**P:** Ya era bastante difícil hablar de sexo con mis hijos que no tienen ninguna discapacidad. ¿Cómo hablo con mi hija sobre estas cosas que es no verbal y que realmente no sabemos lo mucho que entiende?

**R:** Creo que en esta situación una buena cosa que hacer es buscar libros o videos que podrían ayudar en esta área. También hay grupos de personas con discapacidades que podrían ser capaz de darle algunos buenos recursos.

**P:** Quiero asegurarme de que mi hija está a salvo. Será mejor de que ella vive conmigo con el fin de prevenir el asalto sexual?

**R:** Como padres, nos gustaría ser capaz de proteger a nuestros hijos del daño; sin embargo, no hay ninguna garantía de seguridad, independientemente de la situación de vida. Aprenda a ser independiente de si una persona está viviendo en su casa con sus padres, en un hogar de grupo o en solitario es el mejor enfoque.

**P:** Mi hija ha expresado que quiere casarse. Tengo que reconocer que me temo que esto no es posible para ella, pero yo quiero que ella sea feliz. ¿Cómo puedo ayudarla a involucrarse en relaciones saludables?

**R:** Pregúntele lo que ella está buscando en una relación, es decir, alguien que vaya al cine, alguien que se preocupa por ella o alguien que quiere casarse. Sobre la base de su respuesta, busque oportunidades para implicarla en las oportunidades sociales fuera del trabajo / programas tiempos que apoyen sus objetivos de relación. Dependiendo de la situación, puede ser capaz de mantener a su proporcionando transporte, un lugar para pasar tiempo con su amigo / novio o dinero para que vayan lugares juntos.

**P:** He oído que las personas con discapacidad son vulnerables a un asalto sexual. ¿Por qué alguien quiere violar a una persona con discapacidad?

**R:** Los delincuentes sexuales eleguen las personas para hacer daño a quien creen que no pueden o no van a resistir, escapar o contar. Los



## NUESTROS DERECHOS, ahora

delincuentes también cuentan con el hecho de que si alguien dice que tu no les va a creer. La violación y el asalto sexual es un delincuente pelea ejercer poder y control sobre otra persona. Por lo general, el asalto sexual es cometido por persona de a alguien conocido y familiar y fideicomisos. Todas las personas están en riesgo de asalto sexual. Cuando pensamos en las personas con discapacidad, queremos centrarnos en sus capacidades y no sus vulnerabilidades.

**P: Creemos que nuestro ser querido es gay. ¿Qué debemos hacer?**

**R:** En primer lugar, es importante que entienda que ser gay no es una elección la gente hace, es algo que muchas personas son, incluyendo algunas personas con discapacidad. Es importante que usted no trate de cambiar a su hijo/a, pero que encuentre una manera de brindar apoyo. Es posible que desee ponerse en contacto con un grupo local para los padres, tales como PFLAG (Padres, Familiares y Amigos de Lesbianas y Homosexuales). Pueden proporcionar apoyo e información.

**P: ¿Cómo puedo mantener a mi ser querido a salvo de una agresión sexual?**

**R:** No hay manera garantizada de mantener a su ser querido seguro de asalto sexual, pero aquí hay algunas cosas que reducen sus factores de riesgo. Mantenga una relación abierta. Proporcione información crítica. Dele permiso para decir 'no' a las cosas de su vida. Enseñe sobre actividades privadas, lugares, partes del cuerpo y conversaciones. Asegúrese de que él / ella tiene una manera de comunicar sus sentimientos. Enseñe diferentes maneras de expresar afecto y saludar a la gente. Aprenda lo que puede y trabaje con otros para asegurarse de que su ser querido esté completamente educado y respetado.

**P: Mi hijo/a es básicamente no verbal. ¿Cómo sabría que él / ella había sido asaltada sexualmente?**

**R:** Algunas personas confían mucho en el uso verbal o verbal para comunicar su mensaje, mientras que otras pueden usar gestos, sonidos e imágenes. ¿Cómo le comunica a usted otras necesidades o problemas? Él / ella puede hacerle saber sobre el abuso de la misma manera que él / ella

## NUESTROS DERECHOS, ahora

le permite saber cuando él / ella no está contento con otras cosas. Además, usted puede notar un cambio en su respuesta a estar alrededor de otras personas u otras personas que la toquen. ¿Su hijo/a de repente parece retirado o miedo de otras personas?

**P:** Mi hija ha estado siguiendo a un vecino y lo considera su novio. Siempre es amable con ella, pero sé que no ve a mi hija como novia. Me preocupa que ella se sentirá herida.

**R:** Comience con una discusión sobre los límites. Es posible que su hija no entienda que seguir a otra persona alrededor podría hacer que la otra persona se sienta incómoda o asustada e incluso puede ser criminal. Malinterpretar la bondad para la atracción es común entre los que no tienen mucha experiencia en las relaciones íntimas. Discuta la diferencia entre conocidos, amigos casuales, amigos cercanos, familiares, etc. Por ejemplo, pregúntele acerca de la diferencia en el tiempo que pasa con un amigo cercano en comparación con un conocido o los sentimientos que tiene hacia un conocido en contra de un familiar o amigo cercano. El uso de este enfoque como una ventaja para discutir la diferencia entre la amistad y las relaciones íntimas puede hacer que sea más fácil de entender y menos de un rechazo personal. Es importante seguir con la discusión sobre los límites y respetar el espacio de otra persona en una relación. Lo más importante que puede hacer en esta situación es honrar los sentimientos de su hija y mantener la puerta abierta para el diálogo futuro sobre las relaciones.

**NUESTROS DERECHOS, ahora**



## Sección 4

# Nuestros Derechos, Ahora:

# Mujeres con Discapacidades y la Educación sobre la Violencia Sexual

ILLINOIS IMAGINES  
OUR RIGHTS  
**RIGHT NOW!**



**NUESTROS DERECHOS, ahora**

**Illinois IMAGINES**

# Nuestros Derechos, Ahora

Nuestros Derechos, Ahora es un programa de educación sobre la prevención de violencia sexual diseñado para mujeres con discapacidades. Puede apoyarnos pidiendo este tipo de educación preventiva para mantener a sus hijos a salvo.

Es una buena noticia si sus seres queridos ya son parte del programa de educación preventiva Nuestros Derecho, Ahora. Si sus seres queridos no son parte del programa, llame a centro más cercano de ayuda contra abuso sexual o a un programa de servicios para discapacidades para preguntar sobre nuestro programa. Para encontrar el centro de ayuda contra abuso sexual más cercano por favor vaya a la página web de [www.icasa.org](http://www.icasa.org). Para encontrar el centro más cercano de servicios para personas con discapacidades por favor vaya a la página web de [www.dhs.state.il.us](http://www.dhs.state.il.us) y haga clic en “office locator.”

Nuestros Derechos, Ahora: La Educación Preventiva en Contra del Abuso Sexual de Mujeres con Discapacidades es dividida entre cuatro segmentos. Las clases se enfocan en relaciones sanas y la sexualidad sana. La educación sobre estos conceptos es la mejor manera de prevenir la violencia sexual. Estas lecciones le ayudaran a nuestras participantes a:

- Identificar las relaciones en las que ellas se sientan cómodas
- Responder a la violencia sexual, y
- Reportar la violencia sexual

Consejos para apoyar a las participantes de nuestro programa y a nuestras lecciones:

- **“Cuéntame sobre lo que aprendiste en clase hoy”**
- **“¿Hablaron de algo en clase que tu ya sabias?”**
- **“¿De qué hablaron en clase hoy?”**
- **“¿Qué fue lo más importante que aprendiste en clase hoy?”**
- **“¿Tienes algunas preguntas sobre lo que hablaron en clase hoy?”**



Asegúrese de hacerle saber a su familiar que usted quiere que se enseñen a cuidarse a si misma.

Frases que pueden decir:

- “Quiero que estés a salvo”
- “Estoy contenta de que tu estas tomando esa clase”
- “Quiero que sepas que hacer en caso de que alguien te quiera hacer daño. Me importas.”

Enseguida se encuentra un resumen de las lecciones de Nuestros Derechos, Ahora. Para cada lección, por favor fíjese en nuestros consejos para reforzar nuestras lecciones. Si tiene preguntas, o si quiere revisar nuestras lecciones de el programa, por favor llame a un centro de apoyo contra abuso sexual o a un proveedor de servicios para discapacidades.

### Sección 1: Relaciones Sanas (5 Lecciones)

1. **¿Que son las relaciones entre personas?**- Esta lección define las diferentes relaciones que personas tienen desde amigos a parejas íntimas. Las cualidades de una relación sana son definidas.

**Consejo:** Pregunte a la persona que identifique gente en su vida que son conocidos, amigos, mejores amigos, miembros de la familia y novio/a. Hablen de la importancia de tener diferente tipos de relaciones y grados de familiaridad. Invítelos a que compartan lo que le gusta más de un amigo (o cualquier tipo de relación) y como le gusta pasar el tiempo con su amigo(s).

2. **Un “SI”/ Un “NO”**- Esta lección ayuda a participantes definir una relación saludable describiendo sanas (un sí) y malas cualidades (un no) de varios tipos de relaciones.

**Consejo:** Hablen de las diferencias entre relaciones que son saludables y las que no son saludables. Pregunten que nombren 3-5 cualidades de una relación saludable y 3-5 cualidades de una relación que no es saludable. Enfatizar su derecho de ser respetado y tratado como una persona con valor en la relación. Explore más profundo cualquier comentario que pueda indicar que alguien que ellos conozcan no los está tratando con respeto.

3. **Quien sería un buen candidat@ para una cita?**- Esta lección recalca lección numero dos preguntando a los participantes que identifiquen las cualidades que quieren encontrar o evitar en una relación.

**Consejo:** Invítelos a compartir que cualidades ellos buscan en una persona al cual les gustaría salir en una cita. Si se sienten en confianza pueden compartir sus propias experiencias en relación a las cualidades que quieren encontrar o evitar en una relación. Si la persona no está interesada o no se siente en confianza compartiendo acerca de una pareja ideal, hablen acerca de cualidades sanas y malas en una amistad.



## NUESTROS DERECHOS, ahora

4. **Noviazgos**- Esta lección ayuda participantes identificar las metas y cualidades de un noviazgo saludable. Participantes son animados a declarar lo que quieren en una relación, lo que no quieren en una relación o noviazgo y como no dejarse en una relación.

**Consejo:** Relaciones saludables son basadas en respeto. Pregúnteles que hablen de como el respeto se demuestra en una relación, por ejemplo, uno se siente bien de sí mismo, puedes expresar tus sentimientos, puedes decir que no a la otra persona. Crea oportunidades para que ellos puedan practicar como no dejarse y alaben sus esfuerzos cuando demuestren habilidad en establecer sus límites.

5. **Comenzando un Nuevo Noviazgo**- Esta lección usa ejemplos para ayudar a participantes identificar maneras seguras de andar en una relación (por ejemplo, citas en lugares públicos, asegurarse que tu familia conozca a tu amigo antes de salir a una cita).

**Consejo:** Hablen de estrategias de seguridad y ajustarlas para que sean compatibles en circunstancias individuales. Por ejemplo, lugares donde puedan encontrarse para una cita, transportación a la cita, reglas de mantenerse en contacto a su hogar (si es apropiado). Estableciendo una línea abierta de comunicación con el tópico de noviazgos será útil en promover relaciones saludables y también la seguridad (emocional, física, sexual, etcétera).

## Sección 2- Sexualidad Saludable (4 Lecciones)

1. **Conocer nuestros cuerpos** - Esta lección le enseña a nuestros participantes a identificar las partes del cuerpo de la mujer y del hombre, y también ocasiones en las cuales está bien que una persona toque las partes privadas del cuerpo (por ejemplo: visitas al doctor, asistencia con actividades de higiene)

**Consejo:** Invita que compartan lo que está aprendiendo en las clases y dele la oportunidad de preguntar preguntas que ella no se haya sentido a gusto preguntando en frente de la clase.

“¿Tienes algunas preguntas sobre el cuerpo de la mujer o del hombre?” “Hay que hablar sobre lo que aprendiste en clase hoy, te parece?”

2. **Comportamiento en Público y en Privado** - Esta lección habla sobre el comportamiento apropiado en público y en privado. Los participantes aprenderán a distinguir las actividades que son apropiadas en público (peinarse el pelo, tomarle la mano a un amigo) y las que son apropiadas en privado (quitarse la ropa, ir al baño, tocarse las partes privadas).

**Consejo:** Refuerce las reglas sobre el comportamiento que es apropiado en público y en privado. Es común que las personas piensen que las cosas que se hacen en privado son malas. Es bueno explicarle que hay algunas actividades que son buenas y deben ser privadas.

3. **Sexualidad: Sentimientos y Acciones** - Esta lección es una discusión en identificar sentimientos y acciones involucrados en una sexualidad saludable. Participantes discutirán preguntas como, “¿Cómo sabes si estas atraído a alguien?” o “¿Qué haces cuando te gusta alguien como novio o novia?”

**Consejo:** Sentimientos de atracción pueden ser confusos, emocionantes, frustrantes, etcétera. Hablando sobre sus sentimientos con sus seres queridos puede ayudarle a navegar la complejidad de estas relaciones. No es necesario de hablar de todo en una sola conversación. Mantenga las líneas de comunicación abiertas ocasionalmente preguntando si hay alguien en cual están interesados o pregunte sobre una relación con alguien quien previamente expresó interés en el pasado.

4. **Consentimiento** - Esta lección ayudara a los participantes a comprender el concepto del consentimiento (ambos adultos necesitan decir que si para establecer consentimiento) e identificar como saber si la otra persona está dando su permiso. Un ejemplo para hablar en clase incluye: “Estoy caminando con un amigo y quiero tomarla por la mano. ¿Cómo sabré si ella quiere?”

**Consejo:** Toma ventaja de situaciones que pasan todos los días para demostrar la necesidad de obtener consentimiento. Tú puedes ser un ejemplo de cómo obtener consentimiento preguntado por permiso antes de entrar a su habitación o asistiéndole con higiene personal.

Tú puedes crear otras oportunidades para enseñar consentimiento. “¿Por ejemplo: Que te gustaría ver?” “Te molestaría si cambio el canal y vemos otro programa?” Reforzar su derecho de escoger y de decidir que “no”.

### Sección 3- Como Reducir el Riesgo de la Violencia Sexual (5 Lecciones)

1. **Nuestros Derechos en este momento** - Esta lección identifica los derechos de mujeres con discapacidades en una relación

**Consejo:** Pregúntele al participante sobre el DVD que enseñaron en la clase. Pregúntele, “que dijeron las mujeres en el DVD sobre sus derechos.” Escuche la respuesta. Después usted le dice que tienen el derecho de no estar en peligro y que pueden pedir ayuda si alguien los viola sexualmente.

2. **Que es la violación sexual** - Esta lección da información sobre todo tipo de violación sexual. Los participantes emprenderán sobre todos los tipos de violación sexual, quienes son los agresores, y que significa el consentimiento.

**Consejo:** Invite al participante a compartir lo que ha aprendido sobre la violación sexual. Escuche su respuesta y después pregúntele “¿Que puedes hacer si alguien te amenaza, engaña, o trata de sobornarte para tener relaciones sexuales?” Escuche su respuesta y sea comprensivo.

3. **Limites personales** - Esta lección habla sobre los limites personales y como protegerlos. Los participantes practicaran diferentes situaciones donde sus límites personales serán amenazados y aprenderán como protegerse.

**Consejo:** Ayude al participante sentirse cómodo a decir sí o no. Esto les ayudara comunicar su consentimiento cuando se encuentren en una relación de pareja. Aprenderán a respetar los límites personales de su familia, a pedir permiso antes de dar un abrazo, tocar la puerta antes de entrar. Tener este tipo de comunicación en donde uno pide permiso le da a la otra persona la habilidad de decir que no.

## NUESTROS DERECHOS, ahora

4. **Consentimiento** - Esta lección les enseña a los participantes que es el consentimiento. Los participantes aprenderán que reglas de seguridad deben seguir si piensan que han sido violados sexualmente.

**Consejo:** Es importante enseñarles que está bien decir le “no” a personas de confianza para que entiendan que también está bien decir no a personas desconocidas.



5. **Luz Rojo, Luz Verde** - Esta lección define que es un toque adecuado y cuando es abuso. La clase practicará como identificar toques buenos y malos. Practicarán como decir “no” a toques que no quieren y como decir “no” cuando se les pide guardar secretos de abuso.

**Consejo:** Trate de mantener una relación con los participantes en donde se sientan en confianza con usted. Haga caso cuando le cuenten sus problemas. De esta forma usted les está enseñando que pueden confiar en usted. Es importante definir que son secretos, cuando se pueden guardar, y cuando se deben de decir.

### Sección 4- Seguridad y Apoyo: Como Obtener Ayuda (5 Lecciones)

1. **Maneras de Reducir Riesgos** - Esta lección explica riesgos y como reducir el riesgo de abuso. Participantes aprenderán cosas que ellos pueden hacer para mantenerse seguros y protegerse.

**Consejo:** Hablar acerca de lo que significa el riesgo. Usa ejemplos prácticos y diarios de cosas que pueden ser riesgosos y como mantenerse seguros.

2. **Personas Segura y Lugares Seguros** - Esta lección identifica las cualidades de las personas y lugares seguros. Participantes identificaran personas y lugares en sus vidas que les hagan sentir seguros.

**Consejo:** Anime que tengan muchas estrategias para mantener su seguridad, como salir en grupo, cargar un silbato, aprendiendo autodefensa, caminando con una mascota.

3. **Desinar a una Persona de Apoyo** - Esta lección identificara cualidades de personas de apoyo. Participantes aprenderán la importancia de tener personas en sus vidas con quien puedan compartir sus sentimientos y acudir a ellos cuando necesitan apoyo. Esta lección resaltara hablando con alguien a quien ellos confían cuando están nerviosos o tengan miedo o si algo peligroso, miedoso o malo les ha pasado.

**Consejo:** Pregunte al participante que les hable acerca de la persona de apoyo el cual ellos han creado. Reforcé que esta persona será de mucha ayuda para ellos para mantenerse seguros o para reportar un problema.

4. **Planificación de Seguridad** - Esta lección definirá la seguridad y planificación de seguridad por medio de discusión en grupo y

## NUESTROS DERECHOS, ahora

modelaje. Participantes aprenderán como navegar situaciones comunes como atendiendo la puerta de la casa cuando estas solo, respondiendo a invitaciones para ir a lugares con personas desconocidas, etcétera.

**Consejo:** Ayuda al participante de crear su planificación de seguridad individual. Usa fotos, palabras, periódicos/revistas, etcétera, para comunicar lugares y personas seguras y para saber qué hacer en caso de una emergencia.

5. **Empoderamiento** - Esta lección le dará poder a la mujer con incapacidades para hablar por sí mismas y por otros. Participantes crearán un dicho personal de seguridad, desinar a una persona de apoyo, y crear una planificación de seguridad.

**Consejo:** Reforzar la importancia de confiar en tus propios sentimientos. Esto es una habilidad esencial. Si una situación o persona no parece ser seguro, enséñeles a ponerle atención a sus sentimientos y encontrar una manera de salirse de esa situación o buscar a una persona confiable.

## Sección 5

# Respondiendo a la Violencia Sexual

ILLINOIS IMAGINES  
OUR RIGHTS  
**RIGHT NOW!**





**NUESTROS DERECHOS, ahora**

**Illinois IMAGINES**

## **RESPONDIENDO A LA VIOLENCIA SEXUAL**

### **Indicadores de la Violencia Sexual**

El miedo más grande para un padre es el asalto sexual. No quisiéramos ni pensar que uno de nuestros niños podría ser asaltado sexualmente. Sin embargo, sabemos que las personas con discapacidad experimentan actos de violencia sexual de una forma alarmantes. El 97% de los actos de violencia sexual son causados por personas conocidas y de confianza a la persona con discapacidad y a la familia.

Tenemos la esperanza de que Usted y sus seres queridos no sufran por la violencia sexual. Sin embargo, sabemos que las personas con discapacidad experimentan actos de asalto sexual de una forma alarmante y muchas veces por mucho tiempo. Queremos que Usted esté consciente de los indicadores de la violencia sexual y que esté preparado por si su ser querido con discapacidad le revela que ha sido asaltado sexualmente. Usted puede ser la persona que le dé seguridad y sanación.

Es importante que usted, como padre o tutor esté consciente de los indicadores claves de la violencia sexual. Usted está en la posición ideal de notar indicadores físicos, emocionales, o comportamientos comunes que resultan del abuso.

El asalto sexual es una cosa extremadamente difícil platicar, y aún más dificultoso si la persona con discapacidad no puede comunicarse de una manera fácil de entender.

Es importante estar consciente en cualquier cambio de comportamiento, humor, personalidad, y/o condición física. ¿Cómo puede saber Usted como padre o tutor si su ser querido ha sido asaltado sexualmente?

## NUESTROS DERECHOS, ahora

Estas son algunas señales específicas del posible asalto sexual:

- Ropa rota
- Dificultad de caminando
- Manchas en la ropa\cama\ropa de cama
- Sangre vaginal
- Dolor cuando va al baño
- Moretones en el área genital
- Moretones en el interior de la pierna
- Comportamientos o plática sexual
- Infecciones vaginales
- Naucias o reflejos inexplicables
- Infecciones transmitidas sexualmente
- Infección del tracto urinario
- Perturbaciones de sueño (pesadillas, insomnio, dormir excesivamente)
- Dolor abdominal inexplicado
- Depresión, ansiedad
- Agresión física o sexual
- Evidencia física de pornografía o prostitución
- Picazón o hinchazón en el área genital
- Ropa puesto hacia atrás
- Dificultad al sentarse
- Hemorragia rectal
- Dolor en el área genital
- Incontinencia
- El embarazo
- Cambios extremos de comportamiento
- Cambios en los hábitos alimentosos
- Reacción de miedo a alguna persona, algún lugar e objeto, etc.
- Comportamiento autodestructivo
- Reacciones extremos al bañarse, u algún otro cuidado personal
- Insertándose objetos en la vagina o el recto

## NUESTROS DERECHOS, ahora

Favor de tomar nota, cualquier cambio extremo en el comportamiento de la persona con discapacidad puede ser como resultado de que la persona está padeciendo dolor físico, y pueden ser preocupaciones de salud que tienen que ser revisadas por un médico. Muchos de los indicadores que se presentan por el asalto sexual también pueden presentarse como resultado de algún otro evento de la vida o trauma. La mejor manera de platicar con su hijo\la, si observa alguna de estas señales es ser abierto y bondadoso. La preocupación más grande que tiene una víctima de la violencia sexual es que no serán creídos al denunciar lo que paso. Este preparado para creer lo que le diga su ser querido acerca de los hechos. Las personas que han sido asaltadas sexualmente casi nunca mienten sobre lo que sucedió.

Si observa algún cambio en su ser querido, puede demostrarle su preocupación diciéndole “Me he dado cuenta que (describa el cambio). Y me pregunto qué ha ocurrido.” Después, manténgase en silencio y permítale pensar y hablar. La pregunta de hacer es “¿Que te paso?”, y no “¿Qué está mal contigo?” Cuando alguien padece de la violencia sexual, la situación también es traumática por sus seres queridos. Usted y su ser querido pueden encontrar ayuda. Puede llamar al centro comunitario de ayuda en crisis de violación a cualquier hora del día o noche. El trabajador especialista en crisis les puede dar información y apoyo. Los servicios del centro comunitario de ayuda en crisis de violación son gratuitos y su información es confidencial. Se puede encontrar una lista de centros comunitarios de ayuda en crisis de violación en Illinois en el enlace [www.icasa.org](http://www.icasa.org).

**NUESTROS DERECHOS, ahora**



### Las Divulgaciones

Como padre o tutor, usted es un recurso primario de apoyo y ayuda para su ser querido con una discapacidad. Puede ser que eres la primera persona con lo que el/ella quiere hablar si tiene una experiencia con violencia sexual

Estas son algunas cosas para recordar si su ser querido le informa que ha sido una víctima del asalto sexual.

### Respuesta inmediatamente

#### Escucha:

- Respira profundamente.
- Mantener el silencio y dejar que cuenten lo que les paso.
- Sigue respirando.
- Mantener la calma.
- Creer lo que le están diciendo
- No culpes, juzgues o castigues.

#### Pueden Decir:

- Yo te creo.
- Lo siento que eso te pasó a ti
- No es tu culpa.
- No estás sola o solo.
- Eres valiente por contar lo que te paso.
- Gracias para tener confianza en mí con lo que te paso.

#### Pregunta:

¿Cómo te puedo ayudar? ¿Que necesitas ahora?

## NUESTROS DERECHOS, ahora

### Informa:

Un centro de crisis local puede ayudarte -por teléfono o en persona.

### Ayuda:

¿Quieres llamarlos? Te puedo ayudar si quieres.

### Protege:

¿Qué te haría sentir segura o seguro en este momento? Vamos hacer un plan de seguridad.

## Consideraciones

El empleado del centro de crisis de violación puede ayudarle a usted y a su ser querido decidir si acuden al director ejecutivo y denunciar el abuso a la policía. El centro tiene empleados las 24 horas del día para proporcionar información y apoyo y también acompañamiento personal al hospital.

Si su ser querido no quiere llamar, o no quiere que usted llame por él o ella al centro de ayuda a víctimas de violación sexual, quizás quisiera usted llamar al centro en otra ocasión tiempo para recibir información y apoyo para sí mismo.

## Apoyo Continuo

**Favor de no forzar** a su ser querido hablar sobre la experiencia.

**Restaura** el sentimiento de control de su ser querido. Permítela a ayudar a decidir qué hacer. Proporciona la garantía que estará con ella o el para ayudar.

**Sea honesta** con su ser querido. Comparte lo que usted sabe. La confianza es más importante que antes en este tiempo.

**Dele** a su ser querido información sobre la seguridad, pero evita causarle más miedo de las personas.

**Mantener rutinas** y regresa a las actividades cotidianas de su familia lo más antes posible. Favor de no ser demasiado protector. Quieres calmar algún sentido de emergencia y no aumentar el miedo y la ansiedad.

### Auto-Cuidado

Puede ser su miedo más grande- descubrir que su hijo\la ha sido lastimado. Como padres, queremos proteger nuestros seres queridos contra todo lo que les pueda causar daño, pero no siempre es posible. Cuando algo mal ocurre, usted puede enfocarse en ayudar a su hijo\la y satisfacer sus necesidades. El problema es que usted puede olvidar de cuidarse a usted mismo. La violencia sexual puede traumatizar no sólo a la víctima, pero también la familia y amigos, entonces, es esencial prestar atención de cómo usted está afectado por la violencia sexual contra su hijo\la.

**Algunas sugerencias para ayudar a un padre sanar y cuidarse a sí mismo:**

**Recuerde:** La víctima de violencia sexual nunca tiene la culpa. Tampoco es su culpa. La culpa por la violencia sexual es del agresor.

**Acepta tus sentimientos:** Es aceptable sentirse enojado, herido, asustado, culpable, o entumecido. Esos sentimientos son respuestas naturales a la situación. Usted puede comenzar un diario y escribir sus sentimientos. Esto puede ayudarle a verbalizar lo que está pensando y sintiendo.

**No es el tiempo para hacerse el “fuerte.”** Puede ser útil decir los pensamientos que no han compartido. Busca el apoyo de un amigo de confianza, consejero, o líder espiritual. Habla con alguien sobre sus sentimientos que no sea la víctima.

**Es natural que un padre quiera buscar venganza contra el abusador.** Esto causará más problemas y lo desviará de la meta principal: ayudar a su hijo\la y familia a recuperarse.

**Cúidese y recuerde que su hijo\la lo necesita más que nunca.** Usted puede sentirse enojado o disgustado que su hijo/a no le informó antes, o avergonzado que esto ocurrió a alguien en su familia. Son sentimientos



## NUESTROS DERECHOS, ahora

normales que tal vez quisiera compartir con un consejero de un centro de ayuda a víctimas de violación sexual.

**Sea paciente con sí mismo.** Muchos padres padecen de un sentimiento de pérdida y dolor cuando perciben un cambio en las dinámicas de su familia. Sanar toma tiempo. Recuperarse de violencia sexual es un proceso y las víctimas y también miembros de la familia pueden tomarse mucho tiempo para recuperarse.

**Aprovechen los servicios gratis y confidenciales para sus familiares que son ofrecidos en un centro de ayuda a víctimas de violencia sexual cerca de usted.**

## Sección 6

# Recursos para Los Padres y Familiares

ILLINOIS IMAGINES  
OUR RIGHTS  
**RIGHT NOW!**



**NUESTROS DERECHOS, ahora**

**Illinois IMAGINES**

# **Recursos Educativos para Padres y Familiares**

Hay muchos recursos disponibles para educar a los padres que tienen miembros de familia con una discapacidad sobre temas de la sexualidad. Además de navegar por las bibliotecas y buscar recursos en el Internet, Uds. pueden encontrar aquí algunos recursos específicamente útiles.

- Enlaces . . . . . Páginas XX-XX**
- Libros . . . . . Páginas XX-XX**
- Artículos . . . . . Página XX**
- Videos . . . . . Página XX**
- Recursos sobre el Abuso Sexual . . . . . Página XX**

### ENLACES

#### **Autism Speaks**

[www.autismspeaks.org](http://www.autismspeaks.org)

Este sitio web incluye información sobre la pubertad y la educación sexual para los padres que tienen hijos/hijas con el autismo. Algunos recursos están disponibles en español.

#### **Diverse City Press, Inc.**

<http://www.diverse-city.com/display.htm>

Una empresa editorial pequeña con el objetivo de proveer materiales educativos para personas con discapacidades y sus proveedores de cuidado. La compañía es informada por el movimiento de los derechos de personas con discapacidades, y está estrechamente vinculados con organizaciones e individuos en la lucha para los derechos de personas con discapacidades de asumir el control de su propia vida y futuro.

#### **National Down Syndrome Society**

La Sociedad Nacional del Síndrome de Down provee información y recursos sobre varios temas que se enfrentan personas con el Síndrome de Down, incluyendo el tema de la sexualidad. Recursos en español están disponibles.

8 E 41st Street, 8º piso

New York, NY 10017

1-800-221-4602

Sitio web: <http://www.ndss.org/Resources/NDSS-en-Espanol/>

#### **PACER Center**

Esta organización madre-a-padre basada en Minnesota ha publicado muchos artículos de interés a las familias de niños con discapacidades.

Tienen información y recursos disponibles en español.

8161 Normandale Blvd.

Bloomington, MN 55437

Minnesota: 1.952.838.9000

TTY: 952.838.0190

USA: 800.537.2237

Fax: 952.838.0199

Sitio web: <http://www.pacer.org/es/>

## NUESTROS DERECHOS, ahora

### Planned Parenthood Federation of America

Planned Parenthood Federation of America sirve como un intermediario y biblioteca con más de 20,000 materiales, incluyendo plan de estudios, folletos, libros para profesionales, y guías de recursos. Muchos de los recursos son disponibles en español.

1110 Vermont Ave. NW, Suite 300

Washington, DC 20005

202-296-3242

Sitio web: <https://www.plannedparenthood.org/esp>

### SexEd Library

SexEd Library es un recurso comprensivo en línea para la educación sexual, con información relevante actualizado y los métodos para enseñarla. Planes de lecciones, información y estadísticas, y cursos para el desarrollo profesional se puede obtener de su sitio web.

SIECUS DC Office

1012 14th Street NW, Suite 1108

Washington, DC 20005

Phone: 202/265-2405

Sitio web: <http://www.sexedlibrary.org/index.cfm?pagelid=722>

## LIBROS

Anderson, O.H. (2003). *Doing what comes naturally: Dispelling myths and fallacies about sexuality and people with developmental disabilities*.

Decatur, IL: Blue Tower Training Group.

**Descripción:** Este libro primero desafía las creencias y actitudes de los miembros de familia, educadores, y profesionales sobre la sexualidad de las personas con discapacidades de desarrollo. Luego los enseña como satisfacer las necesidades socio-sexuales de las personas a quienes aman y sirven. Lleno de pasión y sabiduría, este libro ofrece una definición filosófica, pero práctica, de la sexualidad.

N. Baladerian, Ph.D. and J. Nuñez. *The Rules of Sex: For Those Who Have Never Been Told*.

**Descripción:** Este libro está disponible en forma impresa o en formato PDF. Está escrito para y con personas que nunca han tenido una descripción concreta de “las reglas del sexo”, y se han metido o puedan meterse en problemas por falta de información. Escrito por adultos jóvenes, este libro está disponible en inglés y español,

## NUESTROS DERECHOS, ahora

publicado por el Proyecto de Discapacidad, Abuso y Derechos Personales del Instituto Spectrum en:  
<http://norabaladerian.com/books.htm>

Couwenhoven, T. (2007). *Teaching children with down syndrome about their bodies, boundaries, and sexuality: A guide for parents and professionals*. Bethesda, MD: Woodbine House.

**Descripción:** Un recurso integral de “cómo enseñar la sexualidad” que ofrece información práctica para abordar una variedad de temas sobre la sexualidad a lo largo de la vida. Incluye actividades “de uso en el hogar” para enseñar sobre el cuerpo, la privacidad, las relaciones, y cómo prevenir la explotación. Dibujos detallados y realistas que se pueden utilizar para la enseñanza están incluidas en los apéndices.

Couwenhoven, T. (1991). *Beginnings: A parent/child sexuality program for families with puberty-aged children with developmental disabilities*. Wisconsin Council on Developmental Disabilities.

**Descripción:** Ideal para los profesionales interesados en proveer talleres sobre la pubertad para padres/hijos.

Drury, J., Hutchison, L. & Wright, J. (2000). *Holding on, letting go: sex, sexuality, and people with learning disabilities*. Souvenir Press.

**Descripción:** Revisa la información general sobre la sexualidad desde la perspectiva de los padres y profesionales, así como estrategias para trabajar juntos en los temas.

Future Horizons (2003). *Taking care of myself: A hygiene, puberty, and personal curriculum for young people with autism by Mary Wrobel*.

**Descripción:** Este libro es, en lo esencial, un currículo de historias sociales para enseñar sobre los cambios del cuerpo, el comportamiento sexual apropiado, y animar la independencia con la higiene y el autocuidado. También incluye ideas para herramientas de enseñanza usando los programas de símbolos Boardmaker© y Picture This©.

Hingsburger, D. (2001). *I Contact: Sexuality and People with Developmental Disabilities*. Mountville: Vida Publishing.

**Descripción:** Los padres preguntan sobre la sexualidad y los niños con discapacidades de desarrollo.

## NUESTROS DERECHOS, ahora

McKee, L. & Kempton, W. (1987). *An easy guide to loving carefully for men and women*. Sacramento, CA: ETR Associates.

**Descripción:** Un libro bien ilustrado que explica el control de la natalidad y la salud sexual en un lenguaje muy sencillo. Requiere habilidades de lectura.

Schwier, D.M. and David Hingsburger (2000). *Sexuality: Your sons & daughters with intellectual disabilities*. Towson, Maryland: Brookes Publishing Company.

**Descripción:** Este libro está diseñado para los padres, ayudándoles a asegurarse de que su hijo/a desarrolle una sexualidad sana, y el sentido de autoestima y confianza que nos ayuda a todos sentir bien ajustados y fuertes.

Schweir, D.M. (1994). *Couples with intellectual disabilities talk about living and loving*. Rockville, MD: Woodbine House.

**Descripción:** Este libro provee información a los padres y cuidadores sobre la interacción con sus hijos de una manera que aumenta su autoestima, anima el comportamiento apropiado, les fortalece a reconocer y responder al abuso, y les apoya en desarrollar relaciones por toda la vida. A través del libro, los padres comparten las alegrías y desafíos de criar a un niño/a con una discapacidad intelectual. Mientras los padres ofrecen consejos y estrategias prácticas, los individuos con discapacidades comparten información sobre lo que es importante para ellos.

Siegel, P. (1991). *Changes in you*. Richmond, VA: Family Life Education Associates.

**Descripción:** Una explicación redactada simplemente con ilustraciones claras de los cambios de la pubertad para niñas y niños. Incluye una guía para los padres.

## ARTICULOS

Maksym, D. (1990). *Shared feelings: A parent guide to sexuality education for children, adolescents, and adults who have a mental handicap*. North York, Ontario, Canada: G. Allan Roeher Institute.



## NUESTROS DERECHOS, ahora

Pacer Center, Inc. (1996). *I am a beautiful person: Sexuality and me.*

**Descripción:** Un video de 13:35 minutos para los padres de adolescentes con discapacidades. El video demuestra como todas las personas pueden vivir como seres sexuales saludables. Diseñado para padres y cuidadores, este video incluye entrevistas con personas de diferentes edades y habilidades.

Impact – Feature Issue on Sexuality and People with Intellectual, Developmental and Other Disabilities. Published by the Institute on Community Integration (UCEDD) and the Research and Training Center on Community Living, College of Education and Human Development, University of Minnesota – Volume 23 – Number 2 – Spring/Summer 2010

## VIDEOS

### ***Doin It: Sex, Disability and Videotape.***

“The Empowered Fe Fes”, un grupo de mujeres jóvenes de edad 16 – 24 años, con diferentes discapacidades, produjo este video que ha ganado premios. En el video, las Fe Fes investiga el tema de la sexualidad y la discapacidad, examinándolo desde varias perspectivas hablando con activistas y académicos. El espectador les acompaña a una mujer con discapacidad mientras ella sale por la noche con su novio que no tiene discapacidad. La pareja examina los altibajos de tener una discapacidad y salir de citas, mientras están cenando a la luz de las velas. Disponible desde Beyondmedia Education en Chicago al sitio <http://beyondmedia.org> o 773/857-7300.

### **Person to Person** (1991), [www.johncarmody.net/clients/choices/](http://www.johncarmody.net/clients/choices/)

*Person to Person* es un video innovador que establece el estándar para la educación sexual de personas con desafíos cognitivos. Muestra las técnicas de los educadores expertos, ya que proporcionan información sobre temas como la higiene menstrual, las enfermedades de transmisión sexual, la seguridad y el espacio personal, el comportamiento apropiado en el trabajo y en los espacios públicos, y el matrimonio para personas con necesidades especiales. ¡Este video le mostrará que la educación sexual puede hacer una diferencia!

## NUESTROS DERECHOS, ahora

**No! How!!!**, [www.diverse-city.com](http://www.diverse-city.com)

Por demasiado tiempo, otros han determinado lo que personas con discapacidades necesitan saber para detener la victimización. Este video incluye personas con discapacidades en actuar, escribir, producir y dirigir una película dirigida a otras personas con discapacidades. Desde hablar de la discapacidad hasta enseñar sobre los límites personales y los partes del cuerpo, personas con discapacidades toman la iniciativa.

Special Purpose Films. *Learning to talk sex when you'd rather not.*

**Descripción:** Excelente para programas de capacitación sobre personas con discapacidades, sus padres y cuidadores. Muestra escenas naturales de hombres y mujeres aprendiendo sobre seguridad, el comportamiento privado y público apropiado, y la anatomía humana. 30 minutos.

## RECURSOS DE ABUSO SEXUAL

Baladerian, N.J. (1993). *Abuse of children and adults with disabilities: A prevention and intervention guidebook for parents and other advocates.* Culver City, CA: Disability, Abuse and Personal Rights Project.

**Descripción:** Esta publicación examina la mayor vulnerabilidad al abuso, los signos y síntomas de abuso, las consecuencias del abuso, los abusadores, como reportar el abuso sospechado, la intervención y ejemplos de estrategias para reducir el riesgo de abuso.

Bissada, A., Scher, L., Wiper, A.M., & Oya, M. (2000). *Keeping our children safe.* California State Council on Developmental Disabilities Program Development Fund, Cycle XXII.

**Descripción:** Un folleto para los cuidadores y proveedores de servicios para niños con discapacidades de desarrollo para reducir el riesgo de abuso.

Hingsburger, D. (1995). *Just say know: Understanding and reducing the risk of sexual victimization.* Newmarket, Ontario: Diverse City Press, Inc.

**Descripción:** Este libro examina la victimización de personas con discapacidades y ayuda a reducir el riesgo del asalto sexual. El círculo de la seguridad presenta las habilidades para enseñar a personas con discapacidades cómo protegerse. El libro también presenta una nueva forma de ver los indicadores del abuso sexual en la población de personas con discapacidades de desarrollo.

## NUESTROS DERECHOS, ahora

Paceley, S. (2003). *My body . . . my choice*. Decatur, IL: Blue Tower Training Group.

**Descripción:** Este folleto completamente ilustrado está escrito para los adolescentes y adultos con discapacidades de desarrollo. El folleto trata los básicos de la seguridad del cuerpo y empodera a las personas con discapacidades en todo el país para resistir y reportar el abuso sexual.

Schaefer, Karen. (1993). *What only a mother can tell you about child sexual abuse*. Washington DC: Child Welfare League of America, Inc.

**Descripción:** Un recurso valioso para padres de niños víctimas del abuso sexual y para los profesionales que trabajan con víctimas y sus familias.

# Apéndice

## Materiales de la Guía del Facilitador

- Carta de Muestra
- Actividad Colaborativa de Aprendizaje

ILLINOIS IMAGINES  
OUR RIGHTS  
**RIGHT NOW!**



**NUESTROS DERECHOS, ahora**

**Illinois IMAGINES**

# CARTA DE MUESTRA PARA LOS PADRES Y TUTORES LEGALES

Estimado padre y/o tutor legal,

Como parte de nuestro programa de educación sanitaria, estamos colaborando con el centro de ayuda para víctimas de la violencia sexual para proveer educación sobre la sexualidad sana y la prevención de la violencia sexual. Como usted sabe, la educación sanitaria es un tema importante en el plan de estudios para todos, y es posible que sea aún más importante para personas con discapacidades que se enfrentan a un mayor riesgo de la violencia sexual. El programa consiste de (#) sesiones y se llevará a cabo (frecuencia) a partir (de la fecha).

Una sesión educativa para los padres/tutores legales se llevará a cabo (la fecha/hora/lugar). Esperamos que pueda asistir para aprender más sobre este programa. Si no puede asistir, pero quisiera más información sobre el programa, favor de comunicarse con (nombre y teléfono/dirección electrónica).

Aunque puede ser incómodo para los padres educar a sus hijos acerca de la sexualidad, todavía es necesario hacerlo desde una perspectiva educativa y de seguridad. La familia es el mejor maestro. Por esta razón, (nombre de la(s) agencia(s)) espera colaborar con usted para brindarle este tipo de educación y apoyo acerca de esta área de la vida de su hijo/a.

Mientras hay más oportunidades para personas con discapacidades desarrollar relaciones con los demás y participar en una variedad de actividades en la comunidad (trabajo, escuela, actividades sociales), es esencial que la educación sobre la violencia sexual esté incluida en el aprendizaje de cada individuo. Para algunas personas, este conocimiento les ayudará a tomar mejores decisiones en sus relaciones, así como sus decisiones sobre la sexualidad. También, les empoderará a hablar contra del abuso y buscar ayuda si sufren del abuso.

Este material informará a los padres y tutores legales sobre los indicadores del abuso y prepararlos a responder de una manera sensible y centrada en la víctima.

## NUESTROS DERECHOS, ahora



Si tiene alguna inquietud sobre esta educación de prevención, por favor póngase en contacto con (nombre) en (teléfono).

Sinceramente,

Nombre

Agencia

**ACTIVIDAD COLABORATIVA DE APRENDIZAJE**

Yo soy un ser humano, como todos los demás.

Yo soy un ser sexual, como todos los demás.

No soy un niño/a; yo soy un adulto/a.

La sexualidad mía es un derecho humano, no un derecho legal.

Yo tengo el derecho a la información, participación en la comunidad, expresión sexual privada, límites interpersonales en el cuidado personal y las relaciones, y una vida completa.