

Sexualidad y discapacidad del desarrollo

Hoja informativa para padres de jóvenes con discapacidades

Conceptos para enseñar

A muchos padres les resulta incómodo hablar con sus hijos sobre sexualidad y pubertad; no están solos. Recuerden que es normal que todos los niños sientan curiosidad por el sexo. Es importante sentirse cómodo hablando de estos temas con sus hijos, ya que estas conversaciones son cruciales para su salud y seguridad. Ayudan a los niños con discapacidad a desarrollar habilidades de autocuidado, habilidades sociales, comportamientos apropiados y a aumentar su seguridad personal. Los padres conocen mejor que nadie a sus hijos y pueden determinar cuándo necesitan información sobre salud sexual. Todas las personas tienen derecho a relaciones sanas y seguras.



1. **Conocimiento y derechos sobre el cuerpo:** Enseñarle a su hijo los nombres correctos de las partes de su cuerpo le ayudará a comprenderlo y a comunicarse con médicos y adultos de confianza. Explíquele la diferencia entre las partes del cuerpo públicas y las privadas.



2. **Espacios públicos/privados:** Un espacio público es aquel donde hay más de una persona o donde es probable ver a otras personas. Un espacio privado es aquel donde uno puede estar a solas. En general, existen dos tipos de espacios privados: el dormitorio cuando se está solo y el baño en casa cuando se está solo.



3. **Comportamientos públicos y privados:** Los comportamientos públicos son aquellos que se realizan en compañía de otras personas o cerca de ellas, como jugar en el parque, cenar en un restaurante o ver la televisión con otros. Los comportamientos privados son aquellos que se realizan a solas y que deben tener lugar en espacios privados, como ducharse, rascarse una zona íntima o vestirse.



4. **Consentimiento:** La comunicación y el contacto físico deben ser una experiencia agradable y saludable para todas las personas involucradas. El cuerpo de cada persona le pertenece. Es importante que tu hijo/a sepa que se le debe pedir permiso antes de tocarlo/a, y viceversa.



5. **Límites seguros y saludables:** Los límites son normas informales que las personas establecen para ser respetuosas. Todos tenemos límites y debemos respetar los de los demás. Algunos ejemplos son: dar la mano en lugar de abrazar, no invadir el espacio personal o hacer preguntas privadas. Es importante que los niños aprendan sobre los límites desde pequeños para que no se lastimen ni lastimen a otros.



6. **Contacto físico apropiado:** Ayude a su hijo a reconocer los diferentes tipos de afecto que son apropiados en diferentes tipos de relaciones (familia, amigos, novio/novia, profesionales con los que interactúa y desconocidos): beso en los labios, beso en la mejilla, sonrisa, chocar los cinco, saludar con la mano, abrazo, apretón de manos, palmada en la espalda, tomar de la mano o ningún contacto.



7. **Pubertad** – Todos los niños, incluidos aquellos con discapacidad, atraviesan la pubertad al pasar de la niñez a la adultez. Notan estos cambios, pero puede resultarles vergonzoso hablar de ello. Haga que se sientan lo más cómodos posible. Manténgase abierto a sus preguntas y utilice recursos disponibles. Enséñele a su hijo/a hábitos de higiene.



8. **Aprender a alejarse y avisarle a alguien:** Su hijo/a necesita saber que está bien alejarse de una situación si se siente inseguro/a o incómodo/a. Esto incluye situaciones en persona, en redes sociales, por mensaje de texto o por teléfono. Necesita saber cómo avisar a un adulto de confianza si algo es peligroso, inseguro o incómodo.



9. **Reproducción humana:** Es importante que las personas, con o sin discapacidad, comprendan cómo se conciben los bebés. Los padres pueden decidir cuándo es el momento adecuado, pero debería ser antes de que lleguen a la pubertad. Es fundamental que reciban información precisa de usted. Según su edad, también pueden recibir parte de esta información en la clase de educación para la vida familiar o en la clase de salud en la escuela.



10. **Relaciones románticas:** Desarrollar un vínculo romántico es normal, pero puede resultar confuso, sobre todo en lo que respecta a los sentimientos sexuales. Todas las relaciones se basan en el respeto y la comunicación. Hablaremos de los diferentes tipos de relaciones: flechazos, citas y qué hacer ante el rechazo.

Adaptado de: [Let's Talk About Sex: Students with Disabilities and their Sexual Health](#)