

# Cuerpo Sano, Relaciones Seguras

Herramientas y recursos para enseñar conceptos sobre sexualidad y pubertad a jóvenes con grandes necesidades de apoyo

Compilado por  
Corinna Michels, ARNP  
Developmental and Behavioral Pediatrics  
Children's Village  
Yakima Valley Farm Workers Clinic

# Sobre el Recurso

Este recurso fue compilado para ser utilizado por adolescentes/adultos jóvenes con discapacidades del desarrollo y sus cuidadores para aprender sobre temas relacionados con la sexualidad humana. Fue diseñado para ser utilizado por personas con un alto nivel de necesidad de apoyo, utilizando ayudas visuales, lenguaje accesible y una variedad de modalidades de aprendizaje.

No está diseñado para ser un programa completo, sino más bien una colección de recursos complementarios. Algunos planes de estudio completos y recursos adicionales están vinculados en la sección de referencia. Sugeriría consultar el Manual de cuerpos sanos de Vanderbilt como plan de estudios básico, ya que lo he encontrado muy accesible.

Fue compilado basándose en la creencia de que todos los seres humanos (discapacitados o no) experimentan la sexualidad y que reconocer y abordar la sexualidad es una parte vital de la atención integral de la persona. Tener acceso a información basada en hechos, claramente presentada y apropiada para el nivel de desarrollo es un derecho humano básico. También está bien documentado que una educación clara sobre la sexualidad disminuye la vulnerabilidad general y el riesgo de abuso en esta población.

Sin embargo, hablar de sexualidad puede resultar muy incómodo para muchos de nosotros. Mi esperanza es que estos recursos puedan guiar y facilitar algunas de esas conversaciones, así como proporcionar herramientas de enseñanza que ayuden a reforzar mensajes importantes sobre la autonomía corporal, el cuidado personal y la seguridad en las relaciones. La mayoría de los jóvenes con necesidades especiales ya han construido relaciones de confianza con adultos en su vida: maestros, cuidadores, padres y terapeutas. Mi esperanza es que estos recursos permitan a esos adultos poder iniciar algunas de estas conversaciones difíciles.

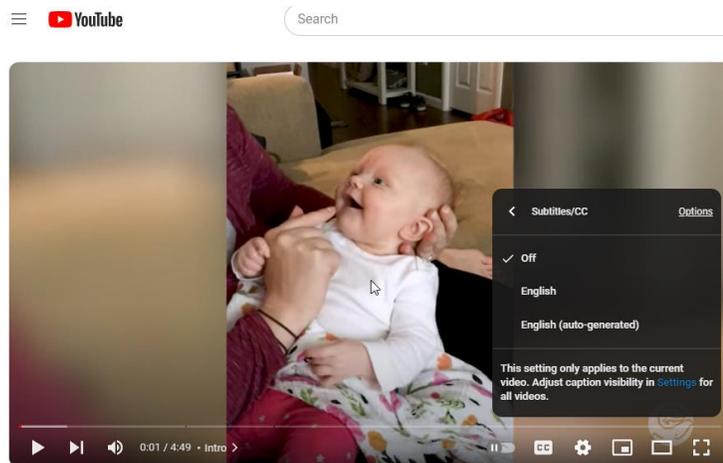
Si no hablamos de ello, ¿quién lo hará?

# Directorio

Tema	Formato	#		
Cómo activar los subtítulos en español en You Tube		4		
Educación sexual para personas con DD: por qué es importante	video	5	* Todas las ayudas visuales se copian directamente (con permiso) del Vanderbilt Manual de Cuerpos Sanos, que está disponible de forma gratuita en línea en varios idiomas y también está vinculado en las referencias.	
Personas con discapacidad comparten sus experiencias con la sexualidad	video	6		
Sexo, género y genitales	vídeo/ayudas visuales	7		
Identidad de género	video	9		
Pubertad	vídeo/ayudas visuales	11		
Cuidando nuestros cuerpos	ayudas visuales	12		
Público v Privado	vídeo/ayudas visuales	15		
Círculos de Intimidad	vídeo/ayudas visuales	19		
Espacio Personal y Contacto Físico	vídeo/ayudas visuales	20		
Consentimiento	video	23		
Masturbación	vídeo/ayudas visuales	24		** Algunos videos pueden requerir una cuenta de YouTube debido a restricciones de edad según el contenido.
Emisión Nocturna	vídeo/ayudas visuales	26		
Menstruación	vídeo/ayudas visuales	28		
El Embarazo	video	33		
Relaciones Saludables	video	34		

# Cómo activar los subtítulos en español en You Tube

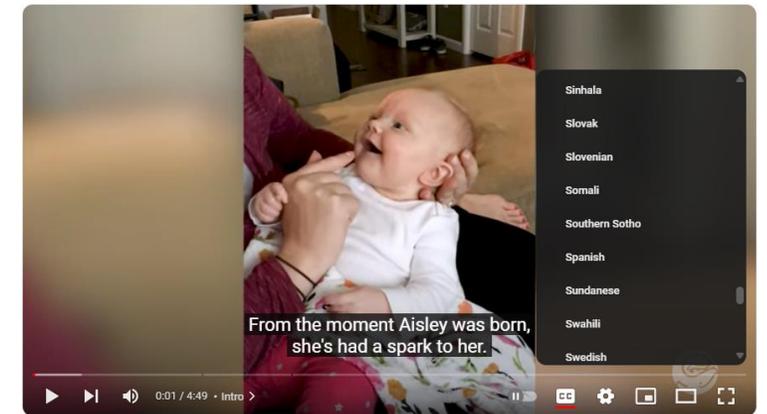
## 1. Configuración: activar subtítulos en Inglés



## 2. Elija Traducir automáticamente



## 3. Elige su idioma



# Educación sexual para personas con discapacidades del desarrollo; por qué es importante



National Council on Independent Living  
662 subscribers

# Personas con discapacidad comparten sus experiencias con la sexualidad



Office for People With Developmental Disabilities  
2.17K subscribers

# Sexo, género y genitales

NCIL National Council on Independent Living  
662 subscribers



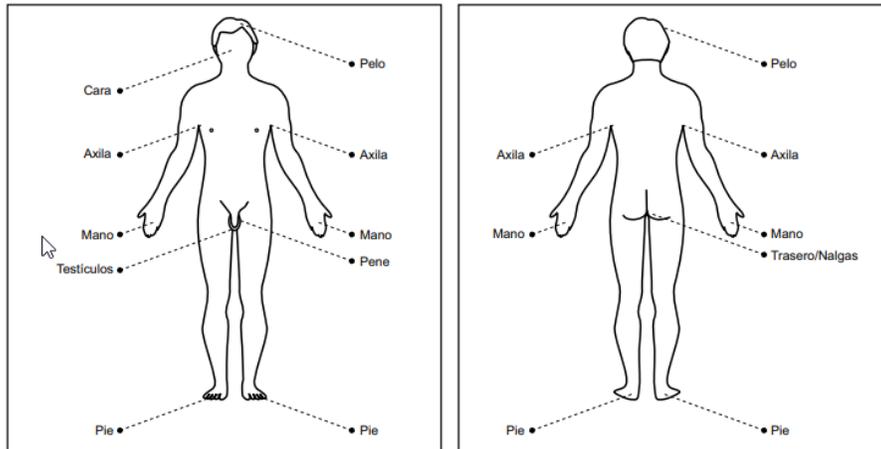
Planet Puberty  
147 subscribers

# Sexo, género y genitales

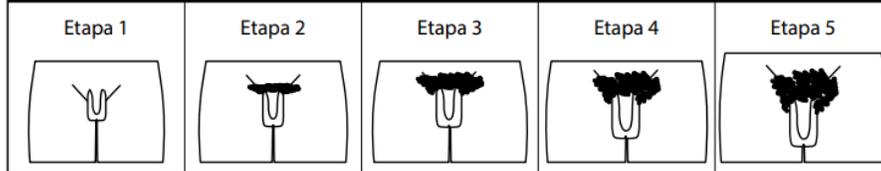
## Anexo Las partes del cuerpo – Apoyos visuales

Use estos dibujos para que el niño aprenda los nombres de las partes del cuerpo. Después de enseñárselas, puede cubrir los nombres y jugar a que su hijo le diga los nombres de las partes. También puede hacer tarjetas con los nombres y que su hijo coloque las tarjetas sobre el dibujo.

Las Etapas de Tanner (abajo) pueden mostrarle los cambios que verá en su pene y testículos, y cómo le crecerá el vello.



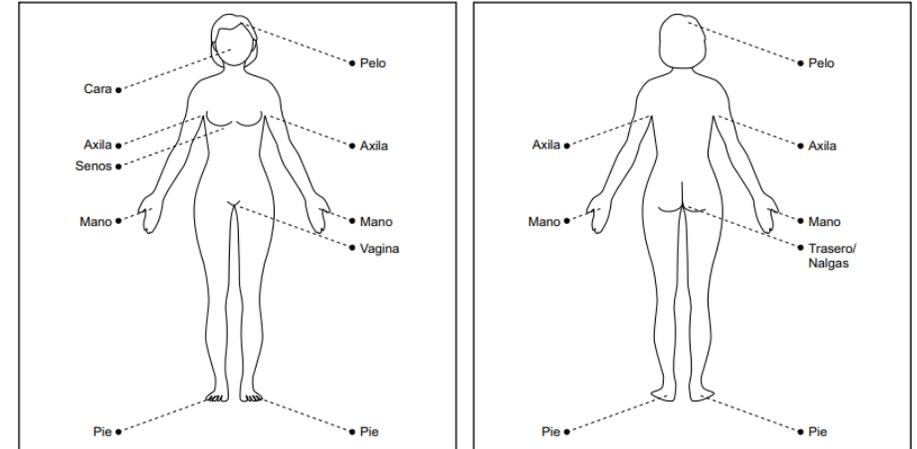
### ETAPAS DE LA VIDA DE TANNER EN EL HOMBRE



Vanderbilt Kennedy Center tiene todos los derechos reservados y no se permite el uso de ningún texto sin permiso escrito previo de Vanderbilt Kennedy Center Communications (kc@umc.org, 615-322-8240)

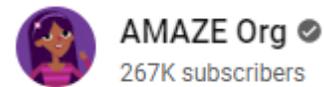
## Anexo Las partes del cuerpo – Apoyos visuales

Use estos dibujos para que la niña aprenda los nombres de las partes del cuerpo. Después de enseñárselas, puede cubrir los nombres y jugar a que su hija le diga los nombres de las partes. También puede hacer tarjetas con los nombres y que su hija coloque las tarjetas sobre el dibujo.



Vanderbilt Kennedy Center tiene todos los derechos reservados y no se permite el uso de ningún texto sin permiso escrito previo de Vanderbilt Kennedy Center Communications (kc@umc.org, 615-322-8240)

# Identidad de género



# Pubertad



# Pubertad- signos de pubertad

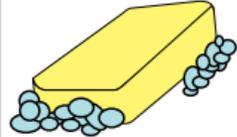
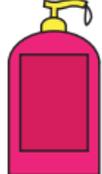
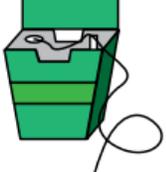


# Cuidando nuestros cuerpos

## Self-care checklist

- Shower or bath every day
- If you have a penis, gently wash under the foreskin (if uncircumcised)
- If you have a vagina, clean around the vulva
- Wear clean underwear every day
- Wash feet and change socks every day
- Wash hair using shampoo
- Brush hair morning and night
- Wash face with soap and water
- Wash underarms and use deodorant
- Brush teeth at least twice a day
- Keep nails clean and tidy
- Shave facial hair with gel/soap and razor
- Do your laundry
- Use a tissue to blow your nose
- Wash your hands before and after eating and after using the washroom

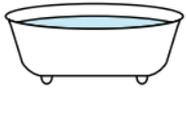
**Anexo Fomentar el aseo personal – Imágenes de artículos para el aseo**

<b>Jabón</b> 	<b>Champú/ Acondicionador</b> 	<b>Afeitadora</b> 	<b>Crema de rasurar</b> 	<b>Desodorante</b> 
<b>Ropa interior limpia</b> 	<b>Toallitas húmedas</b> 	<b>Crema</b> 	<b>Cepillo de pelo</b> 	<b>Cepillo de dientes</b> 
<b>Pasta dental</b> 	<b>Hilo dental</b> 	<b>Tomar medicina</b> 	<b>No tocarse los granos</b> 	

Vanderbilt Kennedy Center tiene todos los derechos reservados y no se permite el uso de ningún texto sin permiso escrito previo de Vanderbilt Kennedy Center Communications (kc@vmc.org, 615-322-8240)

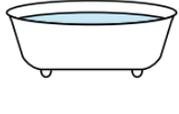
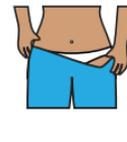
# Cuidando nuestros cuerpos

## Anexo Fomentar el aseo personal – Imágenes de los pasos para bañarse

Llenar la tina con agua caliente 	Abrir la llave de la ducha 	Quitarse la ropa 	Meterse en la tina 	Meterse en la ducha 
Lavarse todo el cuerpo 	Quitarse el jabón 	Ponerse champú en la mano 	Lavarse el pelo 	Enjuagarse el pelo 
Cerrar la llave del agua 	Secarse con la toalla 	Ponerse desodorante 	Ponerse ropa limpia 	Lo hice muy bien 

Vanderbilt Kennedy Center tiene todos los derechos reservados y no se permite el uso de ningún texto sin permiso escrito previo de Vanderbilt Kennedy Center Communications (kcc@vmc.org, 615-322-8240)

## Anexo Fomentar el aseo personal – Imágenes de los pasos para bañarse

Llenar la tina con agua caliente 	Abrir la llave de la ducha 	Quitarse la ropa 	Meterse en la tina 	Meterse en la ducha 
Lavarse todo el cuerpo 	Quitarse el jabón 	Ponerse champú en la mano 	Lavarse el pelo 	Enjuagarse el pelo 
Cerrar la llave del agua 	Secarse con la toalla 	Ponerse desodorante 	Ponerse ropa limpia 	Lo hice muy bien 

Vanderbilt Kennedy Center tiene todos los derechos reservados y no se permite el uso de ningún texto sin permiso escrito previo de Vanderbilt Kennedy Center Communications (kcc@vmc.org, 615-322-8240)

# Cuidando nuestros cuerpos

## Anexo Fomentar el aseo personal – Historia

### ¿Qué es ese olor?

Estoy creciendo y mi cuerpo está cambiando. Me está saliendo pelo en las axilas y en las partes íntimas. A veces mis axilas y mis partes íntimas huelen mal. Ese olor se llama olor corporal. A la gente no le gusta el olor corporal. Si yo huelo mal, la gente no va a querer estar cerca de mí. Yo me puedo quitar el olor corporal si me lavo todos los días el pelo, las axilas, las partes íntimas y los pies con agua templada y jabón. Después de lavarme, me puedo poner desodorante en las axilas, con el desodorante me huelen bien y están secas. Yo me voy a poner desodorante todas las mañanas para no oler mal. Me gusta oler bien. Si huelo bien mis padres, amigos y maestros estarán contentos también.



Vanderbilt Kennedy Center tiene todos los derechos reservados y no se permite el uso de ningún texto sin permiso escrito previo de Vanderbilt Kennedy Center Communications (kcc@vmc.org, 615-322-8240)

## Anexo Fomentar al aseo personal – Imágenes de los pasos para cepillarse los dientes



Vanderbilt Kennedy Center tiene todos los derechos reservados y no se permite el uso de ningún texto sin permiso escrito previo de Vanderbilt Kennedy Center Communications (kcc@vmc.org, 615-322-8240)

# Público vs Privado: lugares y comportamientos



WHCI Independent Living Program  
2.01K subscribers

# Pública vs Privada: Temas para Discusión



# Actividad pública vs privada

## Anexo Comportamientos en público o en privado – Imágenes



Vanderbilt Kennedy Center tiene todos los derechos reservados y no se permite el uso de ningún texto sin permiso escrito previo de Vanderbilt Kennedy Center Communications (kcc@vumc.org, 615-322-8240)

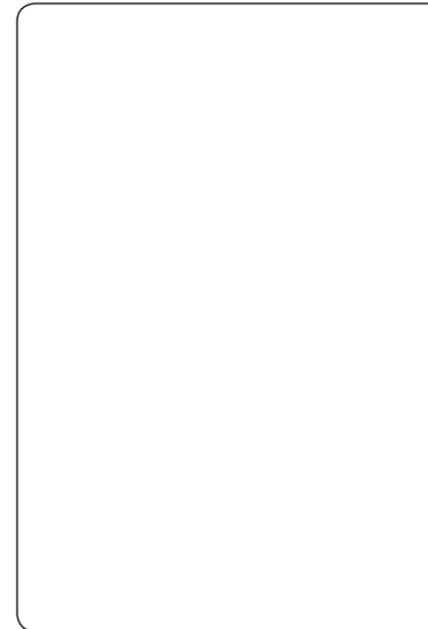
## Anexo En público o en privado – Tabla para clasificar, plantilla en blanco

Usando dibujos, puede enseñar a su hija los comportamientos que son aceptables en sitios públicos y las cosas que se deben hacer solo en privado. La siguiente actividad puede ayudarla a clasificar las cosas que se hacen en público o en privado. Puede usar los dibujos de las páginas siguientes o hacer sus propios dibujos.

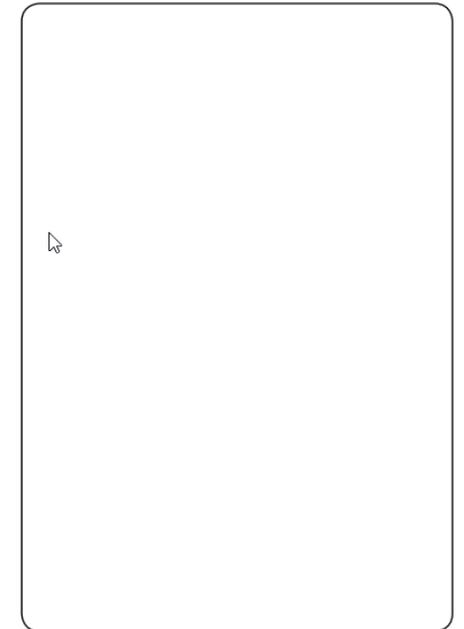
Cuando su hija entienda qué significa en público y en privado, usted también podrá usar las tarjetas de "En público" y "En privado" como un apoyo visual para ayudarla a recordar. Por ejemplo, si se mete el dedo en la nariz, muéstrele la tarjeta de "En privado" y dígame que vaya a un sitio privado para hacer eso.

Estos dibujos o apoyos visuales también se pueden usar para preparar a su hija cuando va a un lugar público, como un restaurante.

### En público

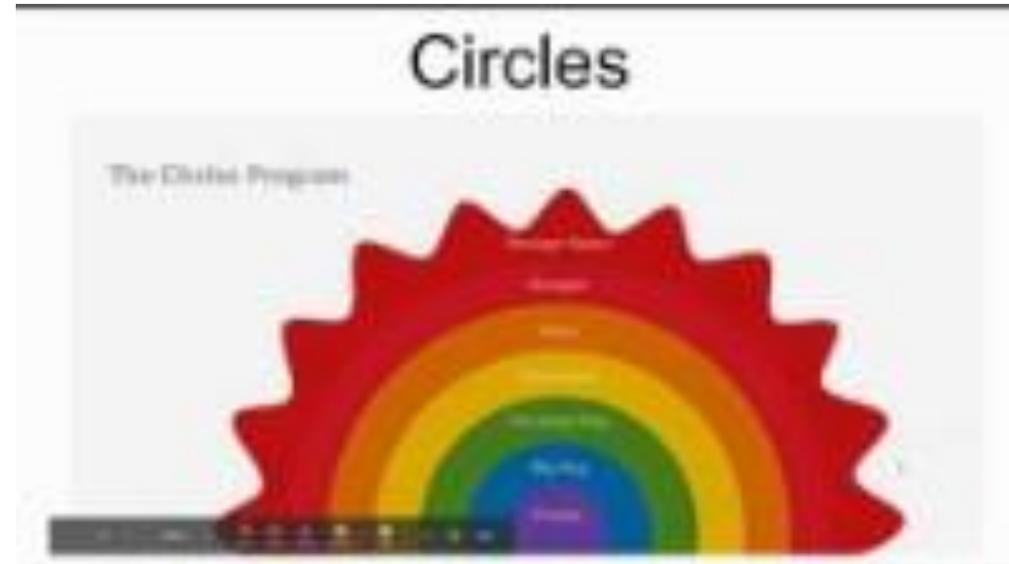


### En privado



Vanderbilt Kennedy Center tiene todos los derechos reservados y no se permite el uso de ningún texto sin permiso escrito previo de Vanderbilt Kennedy Center Communications (kcc@vumc.org, 615-322-8240)

# Círculos de Intimidad



WHCI Independent Living Program  
2.01K subscribers

# Círculos de Intimidad

Anexo

Comportamientos en público o en privado – Imágenes



# Espacio Personal y Contacto Físico



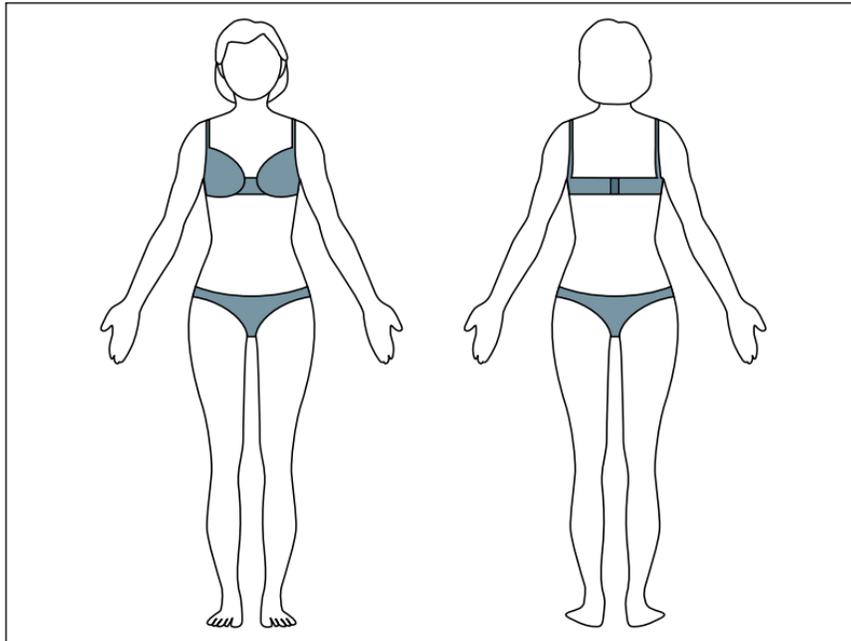
WHCI Independent Living Program  
2.01K subscribers

# Partes Íntimas

## Anexo Partes íntimas - Apoyos visuales

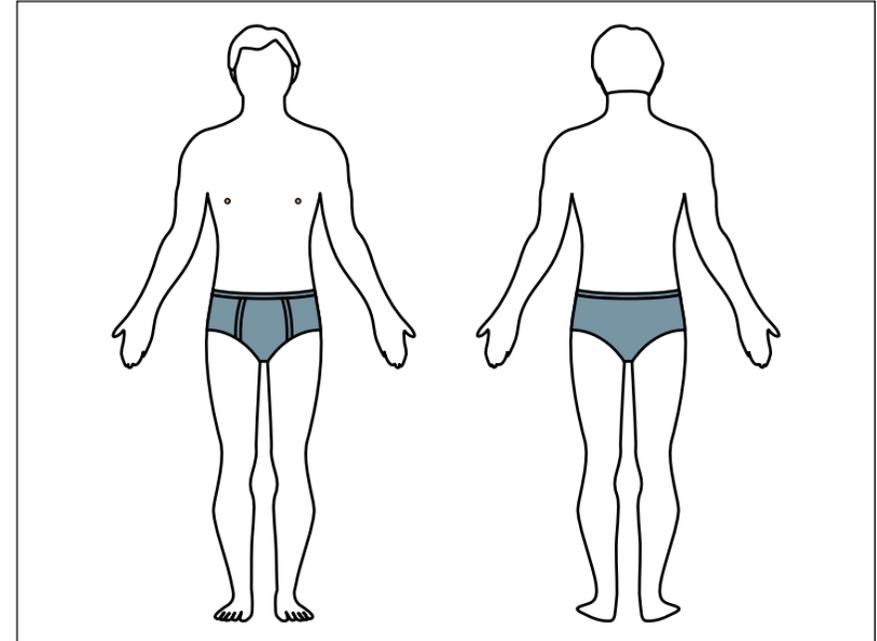
Con estas figuras, enseñe a su hija dónde puede tocar a otras personas y dónde está bien que la toquen a ella. Apunte a una parte del cuerpo y pregunte: "¿Se puede tocar?". Si es que sí, ponga un círculo verde en esa parte del cuerpo, "Adelante". Si esa parte del cuerpo no se puede tocar, ponga un círculo rojo de "Alto".

Por ejemplo, su hija debe poner un círculo verde en la mano, pero otro rojo en el trasero. Luego puede usar la misma actividad para "¿Dónde me puede tocar la gente?".



Vanderbilt Kennedy Center tiene todos los derechos reservados y no se permite el uso de ningún texto sin permiso escrito previo de Vanderbilt Kennedy Center Communications (kcc@vumc.org, 615-322-8240)

## Anexo Partes íntimas - Apoyos visuales



Vanderbilt Kennedy Center tiene todos los derechos reservados y no se permite el uso de ningún texto sin permiso escrito previo de Vanderbilt Kennedy Center Communications (kcc@vumc.org, 615-322-8240)

# Contacto Físico : la decisión es suya



# Consentimiento



National Council on Independent Living

662 subscribers

# Masturbación



National Council on Independent Living  
662 subscribers

# Masturbación

**Anexo Comportamientos en público o en privado – Historia**

**¡Pero me gusta!**

Todos tenemos partes íntimas en el cuerpo. Yo sé cuáles son las partes íntimas porque las tapa la ropa interior. No me toco las partes íntimas en público donde otros me pueden ver. Cuando estoy sola en mi recámara o en el baño con la puerta cerrada, puedo tocarme las partes íntimas. Cuando me toco las partes íntimas, a veces me gusta. A algunas personas les gusta tocar sus propias partes íntimas. Está bien tocarme cuando estoy sola. A veces al tocarme las partes íntimas termino ensuciándome. Entonces me lavaré las manos y las partes íntimas cuando termine. Yo no le hablaré a nadie sobre tocarme las partes íntimas. Si tengo preguntas o si me duele al tocarme, le preguntaré a mi \_\_\_\_\_ (ponga el nombre del doctor o una persona adulta de confianza).

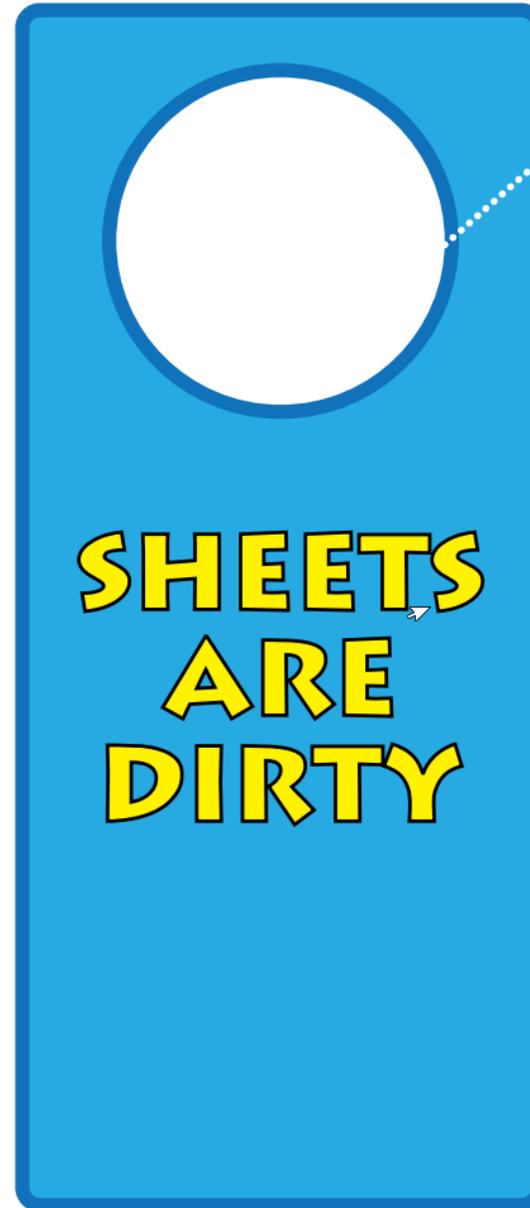
<p><b>No tocarse las partes</b></p> 	<p><b>Sola</b></p> 	<p><b>Recámara</b></p> 
<p><b>Cuarto de baño</b></p> 	<p><b>Puerta cerrada</b></p> 	<p><b>Lavarse las manos</b></p> 
<p><b>Limpiarse</b></p> 	<p><b>No decir a otros</b></p> 	<p><b>Hablar con mamá</b></p> 

Vanderbilt Kennedy Center tiene todos los derechos reservados y no se permite el uso de ningún texto sin permiso escrito previo de Vanderbilt Kennedy Center Communications (kcc@vumc.org, 615-322-8240)

# Emisión Nocturna



# Emisión Nocturna



Text copyrighted by the Vanderbilt Kennedy Center (VCKC) and cannot be used in another context without written permission of VCKC Communications [ckc@vumc.org, 615-322-8240].

# Períodos: cómo se ve



Planet Puberty  
145 subscribers

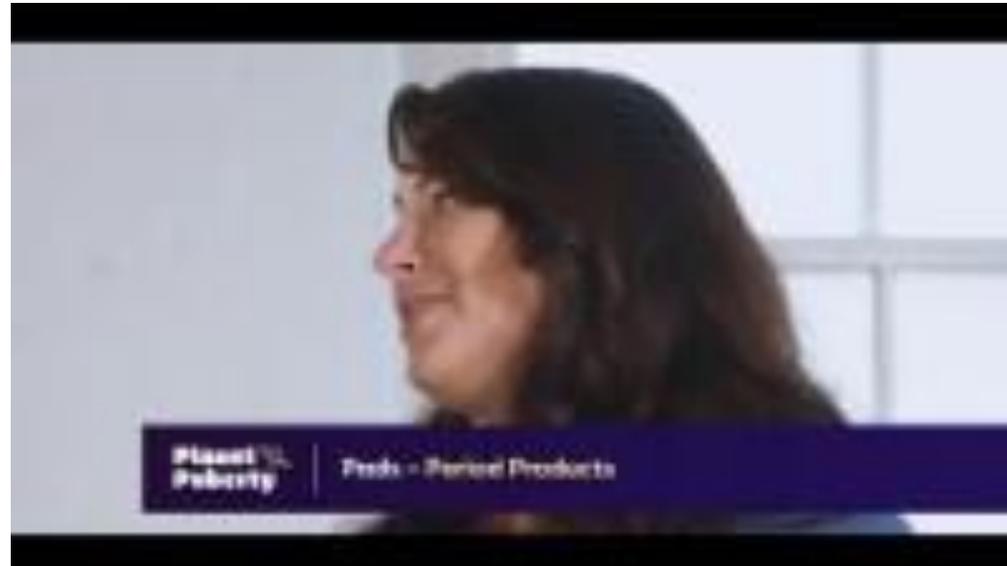
# Períodos: Introducción a los calzones menstruales



Planet Puberty  
145 subscribers

# Períodos: toallas sanitarias

Consulte Puberty Planet en Youtube para ver vídeos sobre tampones y copas menstruales.



Planet Puberty  
145 subscribers

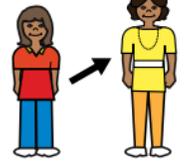
30

# Periodos: Historia Social

**Anexo Enseñar sobre el periodo – Historia**

**Mi periodo**

Pronto voy a tener el periodo como mi \_\_\_\_\_ (p. ej., tía, mamá, hermana mayor). Esto es porque estoy creciendo. Otras niñas de mi edad también empiezan a tener el periodo. Cuando tengo el periodo, me sale sangre de la vagina. Esto no es malo, ¡no estoy enferma, ni me he lastimado! Puedo tener el periodo cada mes. Cuando estoy en el periodo puede que se me ensucie el calzón o el pantalón. Voy a ponerme una toalla femenina en la ropa interior para que no se manchen los pantalones de sangre. La toalla femenina se siente rara al principio, pero me ayuda a tener los pantalones limpios. Cuando la toalla femenina huele mal o se llena de sangre después de \_\_\_ horas, me cambiaré de toalla femenina en el cuarto de baño. Me quito la toalla sucia y la envuelvo con papel higiénico. Luego tiro la toalla sucia en la basura. No la pongo en el inodoro. Después de tirar la toalla femenina en la basura, tengo que ponerme otra limpia. A veces me duele la pancita cuando tengo el periodo. Se lo diré a mi mamá, a mi papá o a la enfermera de la escuela. Mis padres estarán orgullosos de mí, por asearme en el periodo y cambiarme la toalla femenina yo sola.

<p><b>Crecer</b></p> 	<p><b>Calzón limpio</b></p> 	<p><b>Toalla femenina</b></p> 
<p><b>Cuarto de baño</b></p> 	<p><b>Tirar</b></p> 	<p><b>Hablar con el doctor</b></p> 
<p><b>Hablar</b></p> 	<p><b>Comprar 1 caja</b></p> 	

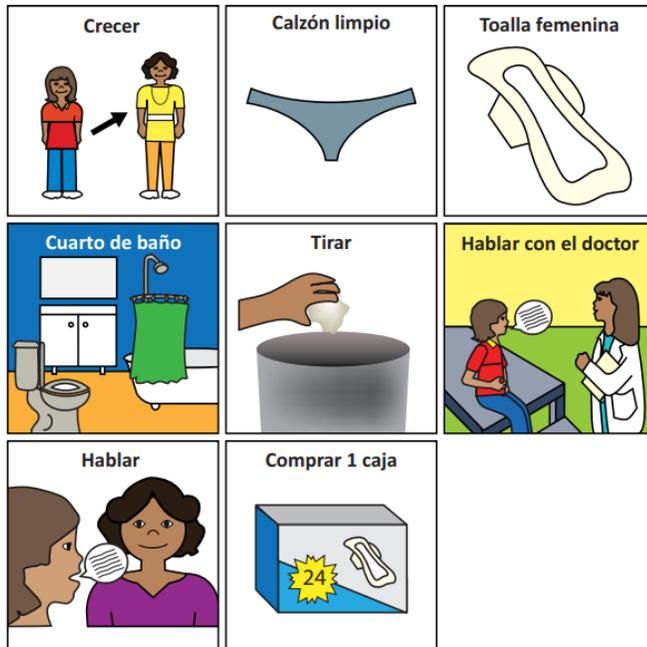
Vanderbilt Kennedy Center tiene todos los derechos reservados y no se permite el uso de ningún texto sin permiso escrito previo de Vanderbilt Kennedy Center Communications (kcc@vmc.org, 615-322-8240)

# Instrucciones de bolsillo para la menstruación

## Anexo Enseñar sobre el periodo – Historia

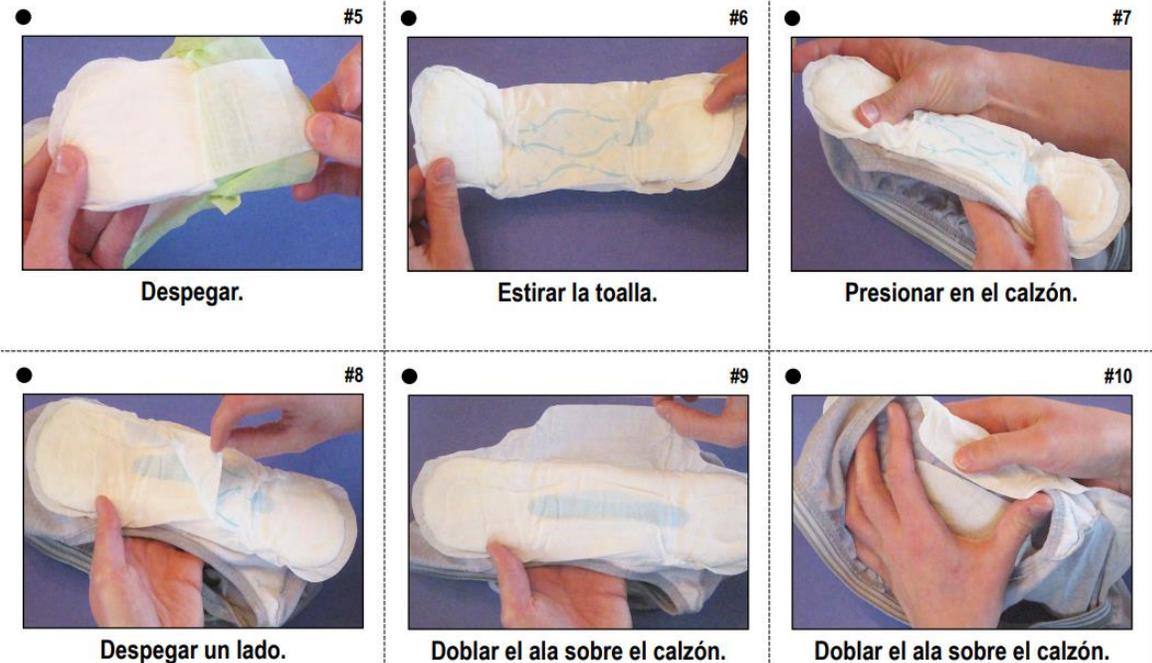
### Mi periodo

Pronto voy a tener el periodo como mi \_\_\_\_\_ (p. ej., tía, mamá, hermana mayor). Esto es porque estoy creciendo. Otras niñas de mi edad también empiezan a tener el periodo. Cuando tengo el periodo, me sale sangre de la vagina. Esto no es malo, ¡no estoy enferma, ni me he lastimado! Puedo tener el periodo cada mes. Cuando estoy en el periodo puede que se me ensucie el calzón o el pantalón. Voy a ponerme una toalla femenina en la ropa interior para que no se manchen los pantalones de sangre. La toalla femenina se siente rara al principio, pero me ayuda a tener los pantalones limpios. Cuando la toalla femenina huele mal o se llena de sangre después de \_\_\_ horas, me cambiaré de toalla femenina en el cuarto de baño. Me quito la toalla sucia y la envuelvo con papel higiénico. Luego tiro la toalla sucia en la basura. No la pongo en el inodoro. Después de tirar la toalla femenina en la basura, tengo que ponerme otra limpia. A veces me duele la pancita cuando tengo el periodo. Se lo diré a mi mamá, a mi papá o a la enfermera de la escuela. Mis padres estarán orgullosos de mí, por asearme en el periodo y cambiarme la toalla femenina yo sola.



Vanderbilt Kennedy Center tiene todos los derechos reservados y no se permite el uso de ningún texto sin permiso escrito previo de Vanderbilt Kennedy Center Communications (kcc@vmc.org, 615-322-8240)

## Anexo Enseñar sobre el periodo – Guía de bolsillo



# El Embarazo

- Videos adicionales sobre sexo seguro y cómo usar un condón disponibles en el Consejo Nacional para la Vida Independiente (National Council on Independent Living)



National Council on Independent Living

662 subscribers

# Relaciones Saludables



National Council on Independent Living  
662 subscribers

# Recursos

- Planet Puberty on You Tube- Canal australiano en Youtube con vídeos sobre la pubertad realizados por personas con discapacidad
- National Council on Independent Living- organización nacional dirigida por y para personas con discapacidad, excelente canal de youtube
- Amaze.org- Vídeos divertidos y animados. También incluye vídeos para padres y niños más jóvenes. Algunas en español.
- Advocates for Youth- planes de lecciones y hojas informativas disponibles para todas las edades (no centrados en la discapacidad). Algunas en español.
- TASCC (Talking About Sexuality in Canadian Communities)- For youth with disabilities and their caregivers, includes videos, handouts, and a full self-paced online courses (free).
- FLASH Lesson Plans for sex ed in special ed- Para jóvenes con discapacidades y sus cuidadores, incluye videos, folletos y cursos completos en línea a su propio ritmo (gratuitos).
- Sex Ed To-Go: Cursos gratuitos de educación sexual en línea, 4to grado en adelante, recursos para padres, disponibles en español.
- ElevatUs Training: currículos de compra a su propio ritmo que abordan la sexualidad para personas con DD (idioma inglés)

# Recursos Para Cuidadores

- Hablando con su hija sobre la menstruación
  - Menstruation and Autism by Life of Spectrum Living with Autism
    - [https://youtu.be/7VE5\\_TxdqUY?si=fvRiEyoctYM9vCO0](https://youtu.be/7VE5_TxdqUY?si=fvRiEyoctYM9vCO0)
  - Periods: Girls with autism by Raising Children Network
    - [https://youtu.be/SmdX46HDgo8?si=GTbPAtwrN-hD\\_4HJ](https://youtu.be/SmdX46HDgo8?si=GTbPAtwrN-hD_4HJ)
- Serie de vídeos sobre autismo del Seattle Children's Hospital (Autism 200)
  - Autism 209: Relationships, Puberty, and Sexual Health (2013)
  - Transition to Adulthood- Social-Sexuality Education for Young People with Autism (2016)
- Hablando de masturbación
  - Masturbation and Autism by Life on Spectrum Living with Autism
    - <https://youtu.be/QIAsfKHERuk?si=BxSrtfaXFR8YfZ6E>

# Historias Sociales y Ayudas Visuales

- Vanderbilt Manual de Cuerpos Sanos
  - Para niños varones
  - Para niñas
  - Apéndice con todas las ayudas/actividades visuales
  - Disponible en varios idiomas
  - Gratis y en línea : [The Healthy Bodies Toolkit \(vumc.org\)](http://vumc.org)



*Este recurso fue compilado, editado y diseñado por Corinna Michels, FNP-BC, exalumna de LEND (Educación de liderazgo en discapacidades del neurodesarrollo) en julio de 2024. Esta publicación puede distribuirse tal cual o usarse en partes, sin costo alguno.*

*Este proyecto cuenta con el apoyo de Children's Village, The Yakima Valley Farm Workers Clinic y The Memorial Foundation. Esta información o contenido y conclusiones son propiedad del autor y no deben interpretarse como la posición o política oficial de las organizaciones mencionadas anteriormente, ni se debe inferir ningún respaldo por parte de ellas. Julio de 2024.*

*Corinna Michels, ARNP  
Developmental and Behavioral Pediatrics  
Children's Village  
Yakima Valley Farm Workers Clinic  
corinnam@yvfwc.org*