



Escrito por Lic. Megan Westmore y Heidi Lersch
Ilustrado por Heidi Lersch
Editado por Lic. Michelle Schwartz

Aclaración respecto a financiamiento

SAFE recibió una concesión del Consejo de Texas para Discapacidades del Desarrollo (Texas Council for Developmental Disabilities, TCDD) para operar el proyecto de Líderes Jóvenes para Comunidades Seguras e Inclusivas (Young Leaders for Safe and Inclusive Communities) subsidiado de 2017 a 2022. El objetivo del proyecto era demostrar un programa de liderazgo juvenil replicable, sustentable y con base en experiencias para apoyar a estudiantes con discapacidades del desarrollo de manera que puedan compartir información, desarrollar habilidades y establecer planes personales para convertirse en defensores de derechos civiles y humanos. Mediante el plan de estudios y las clases de *Mis derechos, mi vida*, estudiantes también tienen la oportunidad de mejorar sus habilidades para defenderse en sus relaciones. Practican alzar la voz en pro de su propia seguridad y necesidades en relaciones con sus amistades, familiares, compañeros de trabajo, maestros, pares, parejas románticas y demás personas. A medida que avanza el plan de estudios, estudiantes también tienen la oportunidad de ser líderes en sus comunidades para lograr relaciones más seguras y más sanas.

El Consejo de Texas para Discapacidades del Desarrollo (Texas Council for Developmental Disabilities, TCDD) apoya este proyecto gracias a un subsidio de la Administración para la Vida en Comunidades (Administration for Community Living, ACL) de EE. UU., Departamento de Salud y Servicios Humanos, Washington, D.C., 20201. Se proporciona al número del subsidio a petición. Se alienta a quienes reciben patrocinio por parte del gobierno a expresar sus hallazgos y conclusiones. Las opiniones no necesariamente representan las políticas oficiales del TCDD ni de la ACL.

Servicios para Personas con Discapacidades de SAFE (1996 a la fecha)

Este recurso fue posible gracias a la aportación de experiencias y conocimientos por parte de personal actual y anterior de Servicios para Personas con Discapacidades. Primero deseamos reconocer el trabajo revolucionario de personal y directivos anteriores de Servicios para Personas con Discapacidades, quienes desarrollaron bases sólidas sobre las cuales se asienta *Mis derechos, mi vida*. De manera más específica, agradecemos a **Wendie Abramson, Rebecca Adams, Katherine Brouillette Serbian, Lee Ann Cameron, Sheryl Civjan, Celia Hughes, Heather Kamper, Dianne King, Rebecca Adams, Cema Mastroleo, Rand Metcalfe, Terri Stellar y Kimberly Wisseman**. Este nuevo plan de estudios, *Mis derechos, mi vida*, no estaría disponible sin el tiempo, la energía y la pasión que dedicaron a acabar con la violencia contra jóvenes y adultos con discapacidades, así como a promover entre estas personas las relaciones sanas y más seguras. Gracias por su legado.

Reconocimientos

Además, agradecemos al Consejo para Discapacidades del Desarrollo de Texas y su junta regente su apoyo a medida que visualizamos, creamos, probamos y ahora ofrecemos este recurso que beneficia las vidas de personas con discapacidades del desarrollo y otras discapacidades. Más específicamente, agradecemos a **Sylvia Medina, Evan Marczynski, Genessee Klemm, Scott Daigle y Dra. Beth Stalvey** por su continuo apoyo y supervisión de este proyecto.

También agradecemos a administradores y educadores de distritos escolares locales que proporcionaron apoyo, retroalimentación y motivación durante el desarrollo y pruebas de este plan de estudios. De Austin ISD, agradecemos a **Nancy Gorton, Tammy Smith, Laini Broers, Paula Cox, Lucy Gross, Erik Seaholm, Ryan Utter, Hailey Wylie, Eric Castilleja, Lori Conley, James Demott, Rebecca Lemons, Sam Mandelstein, Terrence Needom, Max Oriani, Melinda Ramirez, Norys Rodriguez, Mike Rye, Shaleen Stover, Paul Streckfus y Tim Syler**. De Del Valle ISD agradecemos a **Gaylynn Clevenger, Rita Escobar, Bridgette Hallowell, Stephanie Alaniz, Thalia Alaniz, Delia "Ramona" Medina, Elena Negrete, Anthony Vallejo, Kimberley Dwiggin, Aleyda Easley, Michelle McGehee, Allison Wade y Theresa Wood**. Y por último, deseamos agradecer a miembros del personal de Eanes ISD **Molly May, Matt Zemo, Steven Drake, Kayla Hoffman, Pegi Pickett, Richard Pounds, Wendy Tarrant, Alex VanZandt, Adriane Dorsey, Genessee Klemm, Megan Nyitray, Caroline Nelson y Mariel Phillips**.

A lo largo de los cuatro años del desarrollo del plan de estudios, consultores del proyecto compartieron sus experiencias personales y profesionales para brindar significativas aportaciones y orientación a nuestro trabajo. Siempre estaremos agradecidos a **Sophie Benitez, Michael Bittar, Samantha Gutierrez, Renee Lopez, Veronica Ochoa, Kathy Palomo y Ari Rangel** por compartir su pericia y sabiduría.

Luego, agradecemos en especial a **Sophie Benitez, Veronica Ochoa y Lili Salinas**, quienes brindaron sus actuaciones en nuestros videos originales para el plan de estudios. ¡Valoramos enormemente sus habilidades como actrices!

También agradecemos sinceramente la sabiduría, el apoyo y la orientación bien informada que nos brindó nuestro increíble Consejo Asesor del Programa de Servicios para Personas Discapacitadas a medida que nos esforzamos por cumplir las necesidades de nuestra comunidad. Muchísimas gracias a **Dina Abramson, Susie Angel, Chris Botello, Samuel Cortina, Nancy Crowther, Elizabeth Danner, Aaryce Hayes, Thomas Lin, Linda Logan, Renee Lopez, Juan Muñoz, Raquel Rosas y Rachel Watkins**.

Agradecemos también al personal de SAFE que nos brindó de manera generosa sus conocimientos, apoyo y revisiones con base en sus experiencias durante el desarrollo de *Mis derechos, mi vida*: **Agnes Aoki, Rashid Amrani-Khaldi, Sabrina Cone, Mari Nelson, Luis Porillo, Randy Randolph, TraQuana Smith, Piper Stege-Nelson, Margaret Suter y Barri Rosenbluth.**

Índice de contenido

Introducción

- El razonamiento detrás de *Mis derechos, mi vida*
- La sexualidad de personas con discapacidades intelectuales y del desarrollo
- Respuestas ante revelaciones de abuso
- Prevención del desgaste

Consideraciones prácticas

- Leyes relevantes a la educación sexual
- Participación de padres/madres
- Creación de una cultura de consentimiento en los salones de clase
- Cómo lograr que el aprendizaje sea sustentable

Para proveedores de servicios para personas con discapacidades o centros para sobrevivientes de violencia doméstica o agresión sexual

- Participación con distritos escolares
- Consideraciones de políticas

Para padres/madres

- La abogacía con escuelas
- Personal de apoyo y entornos residenciales

Instrucciones para el uso de este material

- Descripción general del contenido
- Valores centrales
- Índice de clases
- Logística

Recursos

Acerca de SAFE

Introducción

El razonamiento detrás de *Mis derechos, mi vida*

La investigación en materia de abuso, violencia, prevención, educación y personas con discapacidades intelectuales y del desarrollo (intellectual and developmental disabilities, IDD) es algo limitada. Sin embargo, sabemos que las personas con discapacidades corren un alto riesgo de abuso y que la educación sobre seguridad y sexualidad disminuye ese riesgo. Durante 25 años, el programa de Servicios para Personas con Discapacidades de SAFE ha proporcionado educación sobre seguridad personal y sexualidad para jóvenes y adultos con discapacidades en el área central de Texas y otros lugares. Esas capacitaciones e importantes investigaciones y estudios en estos temas sentaron las bases para el contenido del plan de estudios de *Mis derechos, mi vida*.

En nuestra experiencia, es más probable que los administradores de escuelas públicas, padres y madres y el personal de servicios residenciales apoyen las relaciones sanas y la educación sobre sexualidad más segura para personas con IDD cuando están familiarizados con las investigaciones con base en evidencias en materia de abuso de personas con discapacidades, sexualidad de personas con IDD y la eficacia de la educación sobre la sexualidad.

El abuso de personas con discapacidades

Estudios muestran repetidamente que las personas con discapacidades enfrentan un mayor riesgo de sufrir abuso en comparación con sus pares sin discapacidades (Barger, 2009; Powers, Hughes y Lund, 2009). En una encuesta nacional a gran escala sobre el abuso de personas con discapacidades con más de 7 mil respuestas, más de un 70% de las personas con discapacidades dijeron que habían sido víctimas de abuso físico, sexual o emocional o de negligencia. Además, la mayoría de ellas reportaron sufrir abuso en más de 20 ocasiones, y solo cerca de la mitad de estas ocasiones de abuso se reportaron a las autoridades (Baladerian, Coleman y Stream, 2013).

Si bien todas las personas con discapacidades corren mayor riesgo de sufrir violencia no solo una vez, sino múltiples veces a lo largo de sus vidas, las personas con ciertas discapacidades son particularmente vulnerables. Las personas con discapacidades intelectuales, de comunicación o de salud mental reportan sufrir los más altos índices de victimización (Sullivan y Knutson, 2000; Powers, Hughes y Lund, 2009). De manera particular, los índices de agresión sexual son extremadamente altas para estas poblaciones (Barger, Wacker, Macy y Parish, 2009). En 2018, la emisora de Radio Pública Nacional publicó una serie de reportes sobre la agresión sexual de personas con IDD. Para su investigación, estudiaron datos de crímenes federales no publicados y determinaron que las personas con IDD sufren agresiones sexuales a un índice 7 veces mayor que el índice de las personas sin discapacidades. Queda claro que existe una epidemia de violencia contra las personas con discapacidades.

En respuesta a los temores relevantes a la inseguridad, muchas familias y cuidadores decidieron que necesitan proporcionar a sus seres queridos con discapacidades una mayor protección mediante limitaciones a su independencia, aislamiento de su comunidad mayor y/o negación de su acceso a información sobre relaciones y sexualidad. Sin embargo, existe evidencia que sugiere que el método exactamente opuesto, es decir, la inclusión en la comunidad y el desarrollo de habilidades para la autodefensa y la autodeterminación, es mucho más eficaz para la prevención del abuso.

En un estudio de 2005, los investigadores proporcionaron evidencia que personas con IDD que demostraron niveles más altos de autodeterminación tuvieron más éxito para reconocer y resistir el abuso (Khemka, Hickson y Reynolds, 2005).

Mis derechos, mi vida dedica una cantidad importante de la educación y de tiempo en clase a alentar a estudiantes a practicar la autodefensa y a responsabilizarse de sus propias relaciones y sus propios límites sexuales.

Además, para aumentar la seguridad, jóvenes y adultos con discapacidades necesitan formar parte de una red de apoyo comunitario. El aislar a estas personas de la comunidad mayor no es un medio eficaz de prevenir el abuso.

La autodeterminación. El concepto de la autodeterminación comenzó en el campo de la educación especial. Ya desde 1972, el defensor público en la organización sueca de padres/madres para niños con discapacidades intelectuales, Bengt Nirje, escribió sobre la necesidad de la autodeterminación para personas con discapacidades: "los derechos de una persona de tener control sobre decisiones respecto a sus vidas personales y a acceso a información necesaria para tomar esas decisiones".

Una vida con autodeterminación se caracteriza por tener oportunidades, información y apoyo para hacer elecciones conscientes y tomar decisiones importantes sobre su propia vida (Loman et.al, 2010; Wehmeyer y Schwartz, 1996, 1997, 1998).

Las personas autodeterminadas con o sin discapacidades pueden alcanzar logros en sus propias vidas. Trabajan con metas o propósitos claros, algunas veces con las acciones o los apoyos de otra persona en su nombre (Loman et.al, 2010).

El mito de "¡peligro, un desconocido!" (*stranger-danger*). Investigaciones, además, indican que es más probable que alguien que las personas con discapacidades, especialmente las personas con discapacidades intelectuales, conocen y en quien confían sea quien abuse de ellas.

En un estudio, entre un 97 y un 99% de las personas con discapacidades intelectuales conocían a sus abusadores. Un 44% de los abusadores en este mismo estudio tenía una relación con la víctima específicamente debida a su discapacidad, por ejemplo, un proveedor de transporte accesible o un fisioterapeuta (Baladerian, 1991).

El aislar a las personas con discapacidades de la comunidad mayor no es un medio eficaz de apoyar la autodeterminación, desarrollar habilidades para la autodefensa o prevenir la violencia, el abuso o la explotación sexual. Sin una red de apoyo comunitaria, el retirar a las personas con discapacidades de la sociedad o enseñar temas comunes como “¡peligro, un desconocido!” (*stranger-danger*) no les protege en lo absoluto del abuso cometido por las personas que conocen bien, especialmente cuando viven o pasan sus días en entornos institucionales. En lugar de ello, se debe enseñar a las personas cómo reconocer cuándo alguien sobrepasa o viola sus límites y cómo obtener ayuda en esas situaciones, dos temas clave explorados a gran profundidad en *Mis derechos, mi vida*.

La sexualidad de personas con discapacidades intelectuales y del desarrollo

Existe cada vez más evidencia de que una amplia educación sobre la sexualidad puede ayudar a disminuir los riesgos de agresión, abuso y explotación sexual de jóvenes y adultos con discapacidades (Hughes et al., 2010; Robinson-Whelen et al., 2014; 2020).

Jóvenes y adultos que aprenden sobre el consentimiento, la autonomía corporal, el establecer límites personales, la autodefensa y otros temas pueden aumentar su consciencia de los derechos que tienen sobre sus propios cuerpos, así como de los derechos de los demás. Mediante una amplia educación sobre la sexualidad y el sexo, jóvenes y adultos con discapacidades pueden obtener los conocimientos y el vocabulario anatómico necesarios para reportar correctamente una agresión, abuso o explotación sexual. Cuando un sobreviviente de agresión sexual no puede articular lo que le sucedió y cuando no se puede recolectar evidencia física, prácticamente no hay opción para adjudicar responsabilidad al agresor.

Los líderes de movimientos antiviolencia también reconocen la importancia de educar sobre relaciones sexuales sanas, placenteras y consensuales como una estrategia de prevención de agresiones sexuales. De acuerdo con el Grupo de Trabajo contra la Agresión Sexual del Fiscal General de Oregón, “El prevenir la violencia sexual no significa decir a personas cómo mantenerse más seguras. Comenzamos el proceso de prevenir por completo la violencia sexual al cambiar nuestro enfoque a ayudar a las comunidades a entender mejor lo que implica tener una vida sexual consensual y placentera”.

Nota lateral:

“Comenzamos el proceso de prevenir por completo la violencia sexual al cambiar nuestro enfoque a ayudar a las comunidades a entender mejor lo que implica tener una vida sexual consensual y placentera”, Grupo de Trabajo contra la Agresión Sexual del Fiscal General de Oregón. 2016

Final de nota lateral

Un reporte de la Acción Canadiense para Salud y Derechos Sexuales (2019) establece que la cultura de violación depende de la criminalización de la víctima y de ideas

antiguas sobre normas de género y consentimiento. En cambio, la educación sexual brinda una herramienta para la enseñanza sobre el consentimiento y relaciones sanas, lo que ayuda a salvaguardar a jóvenes. “El hablar sobre el placer, la intimidad, la diversión y todas las razones por las que las personas pudieran desear tener relaciones sexuales ayuda a jóvenes a formar una imagen concreta de lo que se trata una sexualidad sana”.

A pesar de los posibles beneficios de la educación sobre la sexualidad que aborda temas como intimidad, consentimiento y placer, muchas personas con discapacidades, especialmente las que tienen IDD, no reciben esta información. Algunas veces, esta falta se debe a restricciones locales o estatales contra la educación sexual en escuelas públicas. Incluso en distritos donde sí se permite la educación sexual, se tiende a excluir de estas clases a estudiantes en clases de educación especial. O, si acaso sí asisten, la información se presenta de manera no accesible. Aunque estén físicamente presentes en clases, no se cumplen sus necesidades para el aprendizaje. En muchos otros casos, se retiran estudiantes con IDD de clases de educación sobre la sexualidad, ya sea por sus tutores o personal de las escuelas.

El personal de Servicios para Personas con Discapacidades de SAFE ha escuchado muchas anécdotas sobre la falta de educación sobre la sexualidad provista a estudiantes con discapacidades intelectuales y del desarrollo. Este fenómeno también se refleja en las investigaciones disponibles. En un estudio, solo un 44.1% de estudiantes con discapacidades intelectuales leves y un 16.18% de estudiantes con discapacidades intelectuales con las mayores necesidades de apoyo tuvieron acceso a clases de educación sexual en sus escuelas (Barnard-Brak et. al, 2014). En última instancia, esta tendencia a negar a las personas con IDD acceso a la educación sexual es dañina para su bienestar general. Cuando a jóvenes y adultos con discapacidades, incluidas discapacidades intelectuales y del desarrollo, se les niega el acceso a la educación sexual, corren mayor riesgo de abuso y explotación, así como de contraer una infección transmitida sexualmente. El negar el acceso a la educación y la información sobre la sexualidad no apoya la autodeterminación y/o la autodefensa (Gougeon, 2009).

Un esfuerzo por proteger o la continua y errónea idea de que las personas con discapacidades son asexuales motivan el retirar a estudiantes de clases de educación sexual. Ha sido nuestra experiencia que personas con discapacidades reportan que, a lo largo de sus vidas, integrantes de la comunidad las infantilizan y suponen que son incapaces de tener relaciones adultas románticas y/o íntimas. Sin embargo, solo una pequeña cantidad de personas, con o sin discapacidades, son asexuales. No existe evidencia de que personas con discapacidades intelectuales y del desarrollo se identifiquen como asexuales a índices mayores que las personas sin discapacidades (Advocates for Youth, 2008 y Elevatus Training, 2018).

Las personas con discapacidades tienen el derecho a información sobre sus cuerpos y la sexualidad y a entender estos. El tipo de información que se presente a estudiantes con discapacidades intelectuales y del desarrollo debe ser con base en su edad biológica. Sin embargo, la *manera* en que esa información se presente debe adaptarse para cumplir con las necesidades de apoyo de la persona en virtud de su discapacidad (Elevatus Training, 2018). *Mis derechos, mi vida* brinda una variedad de modificaciones y adaptaciones integradas en cada clase para ayudar al personal docente a reunir las necesidades de la más amplia variedad de estudiantes posible.

La necesidad de la educación inclusiva de LGBTQIA

Otra idea errónea pero común trata de la manera en que las personas con discapacidades expresan su sexualidad y/o su género. La población en general comúnmente, pero por error, cree que las personas con discapacidades son todas heterosexuales y cisgéneras. ("Cisgénera" es un término que se usa para referirse a personas cuya identidad de género actual coincide con el sexo que se les asignó al nacer).

Otros familiares o tutores quizás intenten de manera activa evitar que personas con discapacidades intelectuales y del desarrollo expresen cualquier sexualidad que no sea la heterosexualidad, que no participen en relaciones románticas o sexuales que no sean heterosexuales y que no se vistan de una manera que no corresponda al sexo que se les asignó al nacer.

Esto es desafortunado, ya que investigaciones indican que personas con o sin discapacidades intelectuales se identifican como gay o lesbiana en la misma medida que las personas sin discapacidades (Noonan y Gomez, 2011). De hecho, estudios más recientes proporcionan evidencia de que es de tres a seis veces más probable que personas transgéneras y de otros géneros diversos tengan un trastorno del espectro de autismo u otra discapacidad del desarrollo neurológico que personas cisgéneras (Warrier et. al, 2020).

Si bien se necesitan más investigaciones acerca de personas con discapacidades bajo el paraguas de LGBTQIA+, estos dos estudios sugieren que planes de estudio inclusivos para personas con discapacidades deberán proporcionar información que aborde las necesidades de personas LGBTQIA+.

Índices de abuso entre LGBTQIA. La inclusión y el estar a favor de todas las identidades de género y de orientación sexual se torna aún más importante cuando se considera la uniformidad en la evidencia de investigaciones de que personas LGBTQIA+ sufren violencia a índices similares a los de la población general de EE. UU. o mayores (Brown y Herman, 2015 y NISVS, 2010).

Las mujeres bisexuales sufren más violencia que mujeres lesbianas o heterosexuales, y los hombres bisexuales sufren más violencia que hombres gays o heterosexuales (Walters, M.L., Chen J. y Breiding, M.J., 2013 según se cita en VAWnet, n.d.). Las

investigaciones indican que personas transgéneros sufren violencia a índices altas de manera desproporcionada (James et al., 2016 según se cita en VAWnet, n.d.).

Reconociendo estos y otros hallazgos, y con nuestro compromiso con servicios y prácticas inclusivas, *Mis derechos, mi vida* incluye recursos y actividades para hablar con estudiantes con discapacidades intelectuales y del desarrollo sobre sexualidad, género, identidades LGBTQIA+ y la celebración de todas las identidades.

Mediante un lenguaje sencillo y claro, identificamos una variedad de actos sexuales en este plan de estudios, reconociendo que los tipos de actividades sexuales en los que las personas participan pueden depender de su orientación sexual. Nuestra meta es afirmar la misión central de SAFE de "ponerle fin al abuso para todos" y de asegurar que todas las interacciones sexuales sean consensuales y tan sanas como sea posible.

Información accesible y acertada

Una gran cantidad del material sexual en línea está repleta de información errónea, es explotadora y no es accesible para personas con discapacidades, especialmente para personas con discapacidades intelectuales y del desarrollo. Por lo tanto, además del desarrollo de habilidades de liderazgo, educación acerca de relaciones sanas, autodefensa y defensa por parte de la comunidad, las clases de *Mis derechos, mi vida* brindan información acertada y accesible con adultos discapacidades intelectuales y del desarrollo (18 años de edad o mayores). Los temas incluyen sexualidad, actos sexuales, seguridad sexual e identidades de género u orientación sexual.

Para asegurar que *Mis derechos, mi vida* proporcione una educación inclusiva a lo largo del manual, se usa terminología de género neutro lo más posible, como "pareja" en lugar de "novio" o "novia" y "persona con vulva" en lugar de "mujer" o "niña" y "persona con pene" en lugar de "hombre" o "niño". El usar este tipo de lenguaje puede ayudar a evitar que facilitadores del plan de estudios supongan la orientación sexual o la identidad de género de estudiantes. Dadas las múltiples vulnerabilidades que las personas con discapacidades intelectuales y del desarrollo que sean LGBTQIA+ enfrentan, creemos que es esencial crear un espacio seguro para ellas y asegurar que se cumplan también sus necesidades educacionales en el salón de clase.

Educación sobre la sexualidad

La educación sobre la sexualidad puede ser un tema controvertido para padres/madres de personas con o sin discapacidades. Por este motivo, es de gran ayuda familiarizarse con la investigación de hoy en día con respecto a los posibles beneficios de la educación sobre la sexualidad. Se ha demostrado que una educación sexual exhaustiva no alienta el sexo irresponsable, sino propicia que estudiantes retrasen su participación en la actividad sexual. De entre estudiantes que efectivamente deciden por la actividad sexual, es más probable que quienes han recibido una educación sexual exhaustiva disminuyan la frecuencia de coito, disminuyan la cantidad de parejas sexuales y aumenten su uso de condones (Breuner, 2016).

A la inversa, se ha encontrado repetidamente que los programas que se enfocan solo en la abstinencia no son efectivos. De acuerdo con un estudio exigido por el congreso de EE. UU. (Trenholm et. al, 2007), no fue más probable que estudiantes que participaron en uno de cuatro programas de solo abstinencia se abstuvieran del sexo que estudiantes que no participaron en los programas. De hecho, existe una correlación positiva entre la cantidad de énfasis en la política estatal sobre la educación de solo abstinencia y el índice de embarazos y partos adolescentes en ese estado (Stanger-Hall y Hall, 2011). Estudios confirman de manera continua que una educación exhaustiva sobre la sexualidad es mucho más efectiva que programas de solo abstinencia en cuanto al apoyo y el empoderamiento de estudiantes para tener vidas sexuales más sanas y relaciones más seguras.

Incluso dentro de la educación sexual exhaustiva, la manera de impartir la instrucción varía. Es común separar niños, niñas y adolescentes por sexo o género antes de recibir la instrucción. Sin embargo, de acuerdo con expertos, esta separación no es la mejor práctica. El dividir estudiantes por sexo o género puede resultar en una creencia de que estudiantes reciben diferentes mensajes, y así, se refuerza la idea de que no se debe hablar sobre el sexo cuando "el sexo opuesto" está presente. Jóvenes necesitan un conjunto compartido y mutuo de expectativas sociales. Por ejemplo, el establecer y respetar los límites personales es un estándar al que todo el mundo puede responsabilizarse unos a otros.

Dado que un gran porcentaje de personas tendrán encuentros sexuales con una persona de distinto género, debemos normalizar las conversaciones entre personas de diferentes géneros sobre temas como consentimiento y límites sexuales.

Por último, el separar por géneros con frecuencia no es seguro para estudiantes no binarios o transgéneros que quizás sientan que no encajan en los grupos o que quizás sientan que un enfoque en solo un conjunto de genitalia sea desorientador (Rough, 2018).

Preguntas anónimas. Con el fin de mantenerse al día con las investigaciones de educación sobre la sexualidad, *Mis derechos, mi vida* es exhaustiva y con base en evidencia. Cada clase se diseñó específicamente para adolescentes y jóvenes en entornos donde se aceptan a adultos jóvenes de cualquier género. Sin embargo, sí reconocemos que habrá estudiantes que puedan sentirse particularmente renuentes a hacer ciertas preguntas frente a sus pares o frente a pares de un género específico. Para abordar esta incomodidad, se alienta a facilitadores de *Mis derechos, mi vida* a distribuir tarjetas en blanco al final de cada clase. Estudiantes tienen la opción de escribir sus preguntas de manera anónima en las tarjetas y luego dejarlas de manera discreta para sus facilitadores. Durante las clases de la siguiente semana, sus facilitadores pueden responder las preguntas sin identificar la fuente. Si estudiantes no usan comunicación escrita, también tienen la opción de pedir a alguien de su confianza

para ayudarles a escribir su pregunta en una tarjeta o de hablar en privado con facilitadores. Quizás también pueda usar la hoja de Palabras importantes (un tablero de comunicación específico para la sesión que se encuentra dentro de cada presentación PowerPoint) para hacer sus preguntas mediante el apoyo de imágenes.

Respuestas ante revelaciones de abuso

Debido al contenido de las clases de *Mis derechos, mi vida*, existe una alta probabilidad de que estudiantes revelen experiencias pasadas o presentes de abuso, negligencia, agresión sexual o explotación. Estas revelaciones pueden asustar o abrumar al personal docente, pero no tienen que ser así. Con la información y planificación correcta, facilitadores pueden saber cuándo reportar un posible abuso a las autoridades y cómo responder de una manera sensible a cuestiones de trauma ante revelaciones de abuso.

Cuándo reportar casos de abuso de personas con discapacidades: Leyes para reportar

Menores de edad. Cada estado y territorio de EE. UU. tiene leyes que requieren el reporte obligatorio de abuso y negligencia de menores. Las personas o profesiones específicas que tienen la obligación de reportar varían, y también existen diferencias entre leyes estatales acerca de si un reporte se puede realizar de manera anónima, de penalidades por no reportar y de obligaciones relevantes a organizaciones. Puede encontrar las leyes de su estado aquí: www.childwelfare.gov/topics/systemwide/laws-policies/state/

Adultos. Existe el reporte obligatorio de abuso de “poblaciones adultas protegidas” en cierta capacidad en cada estado y en algunos de los territorios estadounidenses (National Center on Elder Abuse, n.d.). Las reglas y leyes estatales pueden variar. Por ejemplo, si bien el 90% de los estados investigan el abuso de adultos de 18 años de edad o mayores con discapacidades, algunos estados solo investigan el abuso de adultos mayores. Las leyes también difieren en cuanto a quién tiene obligación de reportar, si un reporte se puede hacer de manera anónima, las penalidades por no reportar, las obligaciones de organizaciones y más. Puede encontrar las leyes de su estado aquí www.napsa-now.org/get-help/help-in-your-area/

Algunos estados pueden requerir además que se realice un reporte a las autoridades policíacas locales cuando ha ocurrido un crimen. Consulte los estatutos de reporte obligatorio de su jurisdicción para obtener más información y siempre llame a 911 en caso de una emergencia.

Personas con discapacidades. Como se indicó, no todos los estados exigen que se realicen reportes de abuso, negligencia o explotación de personas con discapacidades. Incluso en los estados que sí lo exigen, son diferentes las discapacidades específicas que califican para el reporte obligatorio. Por ejemplo, en Texas, la división de Servicios de Protección de Adultos del estado abarca solo a adultos con “una discapacidad que

disminuya sumamente y crónicamente la habilidad física o mental para vivir de manera independiente o para cuidarse a sí mismos” (Texas Administrative Code Rule §705.1001). Muchos tipos de discapacidades no cumplirían este requisito. Si tiene dudas sobre si tiene la obligación de reportar un incidente, consulte los estatutos de su estado o con su departamento local de Servicios de Protección de Adultos.

¿El abuso es actual u ocurrió en el pasado? Un último factor al decidir si necesita reportar un supuesto abuso es cuándo ocurrió el abuso. Por ejemplo, residentes de Texas deberán reportar cualquier abuso infantil, ya sea supuesto o hecho, y ya sea si ocurre actualmente o si ocurrió en el pasado.

En el caso de adultos con discapacidades, es más complicado. Servicios de Protección de Adultos de Texas solo investiga casos de abuso *actual*. Entonces, si un adulto con una discapacidad o un adulto mayor revela abuso que ocurrió en el pasado, típicamente no se requiere reportarlo. La única excepción a esta regla es si hay información o razón para creer que un agresor de abuso pasado tenga acceso actual a la víctima o a cualquier población para la cual se obliga reportar. En este caso *sí* se obliga el reporte (Texas Human Resources Code §§ 48.051). El [estatuto](#) obligatorio de su estado o territorio debe explicar las pautas sobre cuándo reportar casos de abuso pasado.

Título IX. Si trabaja en una escuela, puede tener responsabilidades adicionales relevantes a reportar cualquier revelación de abuso a la Coordinación de Título IX de su institución. Título IX es una ley federal que prohíbe la discriminación sexual en cualquier entorno educacional que reciba fondos federales a través del Departamento de Educación de EE. UU. (casi todas las escuelas y universidades). Esto significa que las escuelas tienen una obligación de prevenir y abordar la discriminación por sexo, el acoso sexual y la agresión sexual, sin importar si quien cometió la perpetración fue estudiante, empleado de la escuela o un tercero (Know Your IX, n.d.). Los empleados de las escuelas típicamente tienen la responsabilidad de reportar infracciones a Título IX que sufran los estudiantes al equipo de Título IX de su escuela. Si usted es visitante que trabaja en un entorno escolar (por ejemplo, provee servicios para discapacidades o trabaja para una agencia de violencia doméstica), es probable que no tenga la obligación de reportar al equipo de Título IX, pero debe confirmar esto con el equipo legal de su agencia. Para todas las personas que imparten Mis derechos mi vida en un entorno escolar, se puede contactar a la oficina de Título IX de su instituto educativo para obtener más información sobre las obligaciones de reportar en virtud de Título IX.

Respuestas a revelaciones que son sensibles a cuestiones de trauma

Facilitadores de estas clases pueden prepararse para responder a revelaciones de abuso de manera sensible a cuestiones de trauma. Un trauma es una respuesta emocional a un evento profundamente angustiante o perturbador, con frecuencia un evento que representa una amenaza al ser socioemocional, al cuerpo físico o a la vida (SAMSHA, 2015). El abuso, la negligencia y la explotación son todas formas de trauma que las personas con discapacidades comúnmente sufren.

El cuidado sensible a cuestiones de trauma es un cambio en la manera en que interpretamos los comportamientos de personas que lidian con eventos traumáticos que sufrieron en el pasado y en la manera en que interactuamos con ellas. En lugar de preguntarse qué es lo que le sucede a la persona o de atribuir comportamientos e interacciones a una discapacidad, primero consideramos qué eventos traumáticos del pasado o actuales pueden estar afectando a la persona. Como facilitadores, podemos trabajar para comprender el significado detrás de los comportamientos de estudiantes. Otra manera de ser sensible a cuestiones de trauma en estas clases es incorporar al salón de clases cinco principios de cuidado sensible a cuestiones de trauma: seguridad, confianza, elección, colaboración y empoderamiento (Fallot, 2011). Uno de estos valores, elección, se explora más detenidamente a continuación.

Elección. Existen muchas maneras de apoyar las elecciones de estudiantes al realizar reportes obligatorios. Una de las cosas más importantes que puede hacer al empezar estas clases es explicar los requisitos de reportes obligatorios. Recuerden a sus estudiantes estos requisitos antes de las sesiones que específicamente abordan abuso y agresión sexual. Si usted cree que alguien está a punto de revelar algún abuso, sugerimos interrumpir a la persona y recordarle de sus requisitos del reporte obligatorio. Esto puede ayudar a asegurar que la revelación sea una elección informada.

Un ejemplo de guion de lenguaje accesible para explicar los requisitos del reporte obligatorio en Texas se encuentra en la clase 19, en la diapositiva 5 de la presentación PowerPoint. Este guion se puede adaptar para corresponder a la población con la que trabaja y las leyes de reporte obligatorio en su área. El dar esta información de manera anticipada a estudiantes es esencial porque les permite elegir si desean compartir información en su clase y cuál información desean compartir.

También puede fomentar la elección y la toma de decisiones en el proceso de reporte obligatorio al preguntar a estudiantes que han sufrido abuso qué tanto desean involucrarse en el proceso del reporte en sí. Estudiantes puede realizar su propio reporte además de su reporte, pueden reportar con usted, estar presentes y observar mientras usted realiza el reporte o no participar en el proceso de reporte en lo absoluto. Respete la decisión de su estudiante. Puede apoyar aún más la elección de su estudiante al compartirle toda la información que tiene sobre los próximos pasos de la investigación del abuso y lo que puede esperar a medida que avance la investigación.

Una última consideración al realizar un reporte obligatorio es la obtención de apoyo para la persona que sufrió la violencia, cualquier estudiante que haya escuchado la revelación y para usted. Hable con su estudiante que reveló el abuso y ayúdele a identificar fuentes de apoyo. ¿Hay un/a/e familiar seguro con quien pueda hablar? ¿Alguien de confianza? ¿Necesita su apoyo para decirle a este/a familiar o persona de confianza sobre el abuso?

Si trabaja en un entorno escolar, existen protecciones y apoyos legalmente obligatorios que se pueden implementar mediante el proceso de Título IX. (Consulte la sección Título IX para obtener más información). Además, un/una/una terapeuta o trabajador/a/e social podría estar disponible y, con consentimiento, reunirse con su estudiante y ayudarlo a conectarse con recursos y apoyos adicionales.

Otro recurso a tener en cuenta es su centro local de violencia doméstica y/o agresión sexual. Encuentre información sobre los siguientes recursos locales o estatales:

- Centro de Defensa de Menores (Child Advocacy Center) aquí: www.nationalcac.org/find-a-cac/
- Coalición contra la Violencia Doméstica (Domestic Violence Coalition) aquí: <https://www.thehotline.org/get-help/domestic-violence-local-resources/>
- Centro de Atención para Agresión y Explotación Sexual (Assault and Exploitation Center) aquí: centers.rainn.org/

Además, hable con cualquier estudiante que haya estado presente durante la revelación del abuso y reconozca que puede ser difícil escuchar que alguien haya sido lastimado/a/e. Pregunte a miembros de la clase para saber cómo se sienten y trate de indagar si necesitan apoyo adicional. Prepárese para proporcionar información sobre dónde pueden encontrar apoyo si necesitan tiempo adicional para procesar lo que escucharon. Por último, atiéndase usted también. Escuchar revelaciones de abuso y realizar reportes obligatorios pueden afectarle emocionalmente en gran medida. Consulte la sección Prevención del desgaste para obtener información de recursos para su sanación y la de otras personas.

Sistema de Protección y Defensa

Un último recurso para apoyar a estudiantes con una discapacidad que hayan sufrido violencia es el Sistema de Protección y Defensa (Protection and Advocacy System, P&A) de su estado o territorio. Los P&A son obligatorios por ley en todos los estados y territorios de EE. UU. y brindan apoyo, información y referencias legales y asistencia técnica para proteger los derechos civiles y personales de personas con discapacidades (Administration on Community Living, 2019). Todas las víctimas de crímenes tienen derechos, y personas con discapacidades también tienen el derecho a recibir adaptaciones en el proceso del sistema penal y en todos los entornos de servicios para víctimas. Si considera que no se están respetando los derechos de su estudiante, pregúntele si desea comunicarse con el P&A local. Con su consentimiento, usted o el/la/le terapeuta escolar podría apoyarlo para llamar al P&A para explorar la posibilidad de violación de sus derechos. Puede encontrar su P&A local en este sitio web: www.ndrn.org/about/ndrn-member-agencies/.

Prevención del desgaste

Sin importar cuál sea su rol, ya sea padre/madre, personal docente, proveedor de servicios para discapacidades o personal de centro de atención para violencia doméstica/agresión sexual, es muy probable que tenga mucho qué hacer. Esperamos

que, después de leer la sección Investigaciones de este manual, esté convencido/a/e de la necesidad vital de proporcionar información sobre relaciones sanas y sexualidad más segura a las personas con discapacidades en su vida. Sin embargo, incluso con esta creencia, el decidir impartir *Mis derechos, mi vida* puede añadirle trabajo y exposición a asuntos relacionados con la violencia. Reconociendo este hecho, incluimos los recursos a continuación sobre a prevención del desgaste.

La Clínica Mayo (2018) define *desgaste por trabajo* como “un estado de agotamiento físico o emocional que también implica un sentido de menos logros y la pérdida de identidad personal”. El impartir la educación sobre relaciones sanas y sexualidad más segura es una labor difícil, y es posible que usted necesite planear cómo compensará este nuevo desafío. De hecho, investigaciones han mostrado que personal docente con habilidades para hacer frente más proactivas presentan menos desgaste por trabajo (Starchenkova, Kruglova y Stolyarchuk, 2017).

Antes de comenzar a impartir este plan de estudios, tómese un tiempo para pensar en lo que hará para ayudar evitar el desgaste. Incluso podrá optar por escribir un plan de autoayuda para consultarlo durante el año. Con frecuencia, nuestra primera línea de defensa contra el desgaste es conectarse con personas de confianza. Identifique estas personas en su campus, organización y demás lugares con quienes puede hablar después de una clase difícil o cuando se prepara para enseñar contenido nuevo. Todo el mundo necesita aliados y asesores en este trabajo. Si no cuenta con alguien en el trabajo que pudiera tomar este rol, quizás haya alguien en su vida personal con quien pueda conectarse para recibir el apoyo que necesita. El programa de Servicios para Personas con Discapacidades de SAFE también está disponible para brindar asistencia técnica con la entrega del contenido de *Mis derechos, mi vida*. Para ello, puede comunicarse a disabilityservices@safeaustin.org o al 512-267-7233.

Durante las clases, dedicará mucho tiempo a ayudar a estudiantes a entender sus límites en relaciones y cómo establecer sus límites. Es de igual importancia que usted pueda establecer límites en su vida profesional para evitar el desgaste. Algunas veces, el decir “no” puede ser un enorme regalo para su autocuidado. Asegúrese de encontrar tiempo para no trabajar y buscar actividades, lugares y personas que le sean rejuvenecedoras. El autocuidado incluye, entre otras cosas, cuidarse en cuanto a lo físico, lo social, lo creativo, lo espiritual y lo profesional.

- El autocuidado físico se enfoca en el movimiento y el cuerpo, e incluye actividades como una caminata, bailar al son de una pieza favorita, reunir un grupo para jugar algún deporte o incluso simplemente dormir bien durante la noche.
- El autocuidado social puede incluir llamar a alguien cercana o salir a cenar con seres queridos.
- El autocuidado creativo puede ser dibujar o pintar, hacer manualidades, tomar fotografías, escribir o trabajar en el jardín.

- El autocuidado espiritual implica lo que revitaliza su alma y podría incluir muchas cosas, entre ellas, visitar un lugar de culto, leer un magnífico libro, meditar o estar entre la naturaleza. (Considere la terapia de árboles o de playa).
- El autocuidado profesional puede implicar establecer límites, obtener educación continua o encontrar una red de apoyo en su lugar de empleo.

Si ninguna de estas cosas le llama la atención, puede considerar también incorporar métodos de autocuidado relevantes a los sentidos, como escribir en un diario, escuchar música, realizar alguna actividad artística, oler flores o tomar alguna bebida caliente. No hay una manera correcta ni equivocada de realizar el autocuidado, y la rutina de autocuidado de cada persona será única.

Consideraciones prácticas

Leyes relevantes a la educación sexual

Las leyes y restricciones relevantes a la educación sexual varían de manera significativa de un estado a otro, y además puede variar la manera en que estas leyes se plasman en políticas entre los distritos dentro de un estado. Además, los requisitos de educación sexual pueden depender de la edad de estudiantes y, en ocasiones, estas pueden ser difíciles de interpretar. Por ejemplo, en Texas, parte del estatuto de educación sexual vigente desde 2021 menciona pautas para “personas no casadas de edad escolar” (Texas Education Code §§ 28.004). Al prepararse para enseñar *Mis derechos, mi vida*, SAFE consultó con varios expertos en leyes y en educación, y cada uno tuvo una diferente opinión en cuanto a si esta pieza de las leyes aplicaría a adultos en edad de transición que aún reciben servicios mediante escuelas públicas. (¿Son de “edad escolar”? ¿Y si está casado/a/e?).

Al determinar cuáles partes de *Mis derechos, mi vida* se le permiten enseñar en su salón de clase, puede comenzar por leer las leyes relevantes a la educación sexual en su estado. Averigüe si hay información que no se permite enseñar, información que se debe enseñar o alguna organización supervisora que necesite aprobar planes de estudios sobre relaciones sanas antes de usarlos en entornos escolares. SIECUS es una organización que da seguimiento a esta información a nivel federal, y es posible que pueda encontrar las leyes relevantes a la educación sexual que le correspondan a usted en sus perfiles estatales en línea en <https://siecus.org/state-profiles-2019-2020/>. También es posible que pueda obtener esta información de la administración o junta de su escuela. Si bien *Mis derechos, mi vida* se diseñó para impartirse de manera exhaustiva y acumulativa a lo largo del año escolar, estudiantes aún se beneficiarán si las restricciones locales solo le permiten impartir algunas de las clases.

Participación de padres/madres

Este plan de estudios se diseñó para un público de adultos y se hizo una prueba piloto con adultos, sin embargo, la mayoría de los/las/les estudiantes adultos en edad de transición con quienes SAFE trabajó vivían en casa con su familia. Estamos conscientes también de que algunos lugares quizás usen este plan de estudios con estudiantes más jóvenes. Dados estos hechos, incluimos información sobre la manera de lograr la participación de padres/madres en esta labor.

Si bien la educación sexual puede suscitar fuertes opiniones en algunas comunidades, investigaciones recientes muestran que más de un 89% de padres/madres estadounidenses, tanto del partido republicano como del demócrata, apoyan una amplia variedad de temas de educación sexual a nivel de educación media superior, incluidos pubertad, relaciones sanas, abstinencia, enfermedades transmitidas sexualmente y control natal. La mayoría de las personas que respondieron en este estudio (de un 75 a

un 92%, según la afiliación política) también apoyaron el incluir información sobre orientación sexual en el plan de estudios de educación sexual a nivel media superior (Kantor y Levitz, 2017). La evidencia sugiere que es un grupo de padres/madres relativamente pequeño, aunque quizás vociferador, que pudiera oponerse al uso de un plan de estudios como *Mis derechos, mi vida*.

Nuestro equipo usó dos estrategias principales para lograr la participación de padres/madres y suscitar su apoyo a *Mis derechos, mi vida* en los salones de clase. Primero, al principio de cada ciclo escolar, ofrecimos a padres/madres una reunión de lanzamiento en la tarde-noche después de horas laborales entre semana. En esta reunión, presentamos el plan de estudios, comenzando con parte de la información de la sección Investigaciones en la introducción de este manual. Descubrimos que, al comenzar nuestra presentación con algunos hechos sobre la sexualidad de personas con discapacidades intelectuales y del desarrollo, ayudamos a abordar muchas inquietudes de padres/madres y establecimos las bases para el resto de nuestra presentación.

Después de demostrar con la ayuda de investigaciones la razón por la que una educación sexual exhaustiva es un derecho humano necesario para todas las personas, y en especial para personas particularmente vulnerables a abuso sexual, destacamos los temas principales del plan de estudios en *Mis derechos, mi vida*. Las reuniones de lanzamiento con padres/madres fueron una excelente oportunidad para que padres/madres conocieran al personal docente y de hacer preguntas sobre el plan de estudios de manera segura. También fue oportunidad para abarcar cuál información se compartiría con padres/madres (temas abarcados en clase) y cuál información permanecería confidencial (relatos específicos compartidos o preguntas hechas por estudiantes, a menos que se requiriera un reporte obligatorio de abuso). Ofrecimos las reuniones en la tarde-noche con base en comentarios de padres/madres de que este era el mejor horario para que pudieran asistir. Otras opciones incluían ofrecer las reuniones en persona durante el día, programar una reunión virtual o grabar una descripción general y presentarla en línea para que los padres/madres la vieran según sus horarios se los permitiera.

La segunda estrategia que usamos para lograr la participación de padres/madres fue enviar un boletín mensual electrónico o impreso, según sus preferencias. Cada boletín constaba de cuatro componentes clave. Primero, un calendario mensual informaba a las familias de cuáles temas se abarcarían en clase y en qué días. Luego, cada boletín incluía un resumen más detallado del contenido de las clases para ese mes. Al dorso del boletín se presentaban consejos para ayudar a estudiantes a continuar practicando las habilidades para relaciones sanas y autodefensa en casa, así como enlaces a recursos de información adicional. Por último, cada boletín incluía la información de contacto del personal docente en caso de que familiares tuvieran preguntas adicionales.

Creación de una cultura de consentimiento en los salones de clase

Una de las cosas más impactantes que usted puede hacer para ayudar que estudiantes entiendan los conceptos de relaciones sanas y sexualidad más segura es crear una cultura de consentimiento en el salón de clase. En la sociedad, hablamos con mayor frecuencia del consentimiento sexual, que es importante, pero el consentimiento también debe practicarse todos los días en situaciones no sexuales. En las clases de *Mis derechos, mi vida*, impartirá a estudiantes que "consentimiento" significa obtener el permiso o la aprobación de alguien para hacer algo y que hay muchas veces cada día en que debemos pedir y recibir consentimiento. Ayude al grupo a pensar en ejemplos de cuándo necesitan obtener consentimiento para tomar algo prestado de alguien, de compartir lo que otra persona les dijo, de tomar o compartir en línea una fotografía de alguien, de tocar a alguien de cualquier manera, etc. Esta práctica diaria crea una cultura de consentimiento que puede ampliar aún más el entendimiento del plan de estudios por parte de estudiantes y ayudarles a prepararse para practicar el consentimiento sexual.

Para que el consentimiento suceda, cuatro cosas necesitan ser ciertas:

1. Ambas personas necesitan estar **pensando con claridad**. Esto significa que ambas están despiertas y libres de la influencia de alcohol o drogas.
2. Ambas personas dan un **sí, con emoción**. Si una persona no dice nada o parece estar insegura, esto no es un sí con emoción. Para estudiantes que usan comunicación no verbal, un sí con emoción se puede mostrar mediante lenguaje corporal, expresiones faciales, dispositivos de comunicación, un pulgar hacia arriba, asentimiento con la cabeza, etc. Recuerde al grupo que siempre está bien cambiar de opinión, incluso si inicialmente habían dicho que sí.
3. **No hay presión**. No se debe forzar o amenazar a nadie para dar su consentimiento.
4. Hay **verificaciones continuas** para asegurarse de que ambas personas aún dicen que sí.

Establezca la expectativa de que todas las personas presentes en el salón de clase (personal docente, asistentes, estudiantes y demás personal) pedirán consentimiento antes de tocar a otra persona, tomar algo prestado o compartir relatos que no les pertenezcan. Es importante que el grupo vea ejemplos de figuras de autoridad, como el personal docente, practicando límites y consentimiento al preguntar a estudiantes antes de tocarles o antes de ayudarles. "¿Puedo ayudarle a ponerse el suéter?" "¿Cómo le gustaría que le ayude?" Enfátice al grupo que siempre pueden decir que no a cualquier persona que haga algo que les incomode o que no se sienta apropiado o bien. Esta práctica puede ayudarles a aprender sus propios límites y cómo comunicar esos límites a otras personas.

Sus estudiantes también necesitan aprender cómo aceptar un no como respuesta. Si bien es normal sentir una decepción cuando alguien nos dice que no a algo que deseamos, sus estudiantes necesitan entender que deben respetar el derecho de otra

persona a decirles que no. Pueden escenificar diferentes situaciones en las que alguien pide consentimiento y las maneras apropiadas de responder cuando alguien dice que no.

También puede fortalecer la cultura de consentimiento de su grupo al usar un proceso exhaustivo de consentimiento informado para las clases de *Mis derechos, mi vida*. Cuando SAFE entregó este plan de estudios, cada estudiante recibió una descripción general de los temas y tuvo oportunidad de hacer preguntas acerca del plan de estudios antes de que comenzaran las clases. Si deseaban participar en la clase, firmaron un documento de consentimiento informado en un lenguaje sencillo. También tenían la oportunidad de elegir tomar o no tomar clases en particular, aunque nadie eligió eso. Además, estudiantes siempre tuvieron el derecho de tomar un descanso o de decidir en el momento que ya no deseaban participar en clases de *Mis derechos, mi vida*. Nunca fuerce a alguien a completar una actividad o a participar en una clase en la que no desea; esto no sería consentimiento.

En nuestra experiencia, el permitir a estudiantes a apartarse por unos minutos o simplemente estar en silencio y escuchar sin participar directamente en una actividad aumentó el interés de estudiantes por continuar formando parte de las clases de *Mis derechos, mi vida*.

Si algún/una/una estudiante tiene tutor legal, esa persona deberá firmar el formulario de consentimiento. Sin embargo, usted aún deberá obtener el consentimiento de su estudiante para estar en las clases y aún se le debe permitir tomar descansos de las clases según los desee. Si un/una/una tutor legal no desea proporcionar su consentimiento para la participación de su estudiante, pregúntele si desea compartir sus inquietudes con usted. Es posible que usted pueda resolver esas inquietudes o encontrar un punto medio que permitiría a su estudiante participar en al menos algunas de las actividades de *Mis derechos, mi vida*. Sin embargo, en última instancia, un/una/una tutor legal puede tener el derecho a retirar su estudiante de las clases.

Cómo lograr que el aprendizaje sea sustentable

Cada clase de *Mis derechos, mi vida* se diseñó para tener una duración de entre una hora y una hora y media. Si bien si incorporó mucha repetición en las clases de *Mis derechos, mi vida* durante el año, en nuestra experiencia, una clase por semana no será suficiente para que la mayoría de estudiantes puedan comprender completamente y aplicar las habilidades de relaciones sanas y auto defensa de este plan de estudios.

Esto se debe en particular, como se indicó anteriormente, a que muchas personas con discapacidades intelectuales y del desarrollo son retiradas de las clases de educación sexual durante su educación desde kínder hasta 12.º grado o se les brinda una educación sexual que no es accesible para ellas (Barnard-Brak et. al, 2014). Puede descubrir que usted es la primera persona que ha brindado a sus estudiantes

información accesible sobre consentimiento, sus cuerpos y sexualidad humana. Dependiendo de las experiencias y las necesidades de apoyo de sus estudiantes, esta falta de educación previa puede dificultarles adquirir y conservar habilidades para relaciones sanas, incluidos el consentimiento y los límites.

Para abordar este desafío, la planificación didáctica para cada semana incluye consejos y sugerencias para una enseñanza previa y para conversaciones continuas posteriores a la clase en su salón. Si usted trabaja para una agencia externa que proporciona las clases dentro de un distrito escolar (por ej., un proveedor de servicios para personas con discapacidades o un centro para sobrevivientes de violencia o agresión sexual), puede proporcionar materiales de enseñanza previa o de enseñanza posterior a sus contactos en el distrito escolar. Estas estrategias mejorarán de manera significativa las capacidades de estudiantes para aplicar las habilidades que aprenden en *Mis derechos, mi vida*.

Además, recomendamos que mantenga la Caja de herramientas para relaciones sanas del plan de estudios en el salón de clases durante todo el ciclo escolar y que ayude al grupo a encontrar una variedad de maneras de practicar estas herramientas con regularidad. Por ejemplo, podría pedir a alguien que tome la herramienta Declaraciones “yo” de la caja de herramientas y practique el uso de una Declaración “yo” para comunicar sus sentimientos o límites a otro/a/e estudiante o miembro del personal. Entre más oportunidades usted dé a estudiantes de practicar estas habilidades durante el año, a medida que surjan situaciones de manera natural y mediante escenificaciones planificadas, mayor es la probabilidad que puedan comprender completamente el contenido de *Mis derechos, mi vida*.

Para proveedores de servicios para personas con discapacidades o centros para sobrevivientes de violencia doméstica o agresión sexual

Participación con distritos escolares

The SAFE Alliance es una organización sin fines de lucro que trabaja para ponerle fin al abuso para todo el mundo. Atendemos a sobrevivientes de explotación y agresión sexual, violencia doméstica y abuso de menores. Para este proyecto, el Programa de Servicios para Personas con Discapacidades de SAFE eligió trabajar con tres programas de transición en distritos escolares locales. El proporcionar nuestro plan de estudios en salones de clase y programas ya establecidos fue útil debido a los apoyos naturales que brindan los profesionales de los distritos. Si usted elige trabajar en entornos escolares, puede considerar crear un equipo de trabajo en el distrito escolar para facilitar el éxito del proyecto. Para nuestro proyecto, establecimos un equipo de trabajo en cada uno de los tres distritos. Se dejó la composición de cada equipo a discreción de los distritos.

Algunos equipos de trabajo consistían solo de personal docente de salones de clase. Otros distritos eligieron incluir a personal administrativo y otros profesionales de sus distritos en las reuniones.

Cuando comenzó este proyecto de desarrollo, cada equipo de trabajo se reunió mensualmente. Durante cada una de estas reuniones, el personal del proyecto y el personal escolar informó sobre los éxitos y desafíos del mes anterior y dialogaron sobre maneras de evitar repetir las dificultades en clases futuras. El personal de SAFE también proporcionó una vista preliminar de las próximas clases, pidiendo aportaciones sobre las mejores maneras de presentar la información o maneras de vincular el contenido de estas clases con las conversaciones que estudiantes ya estaban teniendo en sus salones. Estas reuniones resultaron ser invaluable, ya que permitieron tener una lluvia de ideas sobre las mejores maneras de interactuar con padres/madres y cómo lidiar con las inquietudes que padres/madres, estudiantes o administradores de distritos plantearon. A medida que avanzó el proyecto, el equipo de trabajo se reunió con menos frecuencia. Durante el tercer y último año de la prueba piloto, cada equipo de trabajo se reunió cada dos meses y abordó las necesidades actuales o urgentes mediante correos electrónicos, llamadas telefónicas o comunicaciones en persona.

Consideraciones de políticas

Las políticas de relaciones y sexualidad que los entornos residenciales para personas con discapacidades decretan varían ampliamente. Si usted trabaja en un centro para sobrevivientes de violencia doméstica o agresión sexual y brinda clases en un entorno residencial para personas con discapacidades, pida consultar la política que tiene la agencia respecto a la sexualidad y las relaciones románticas de residentes. Es importante saber cuáles comportamientos sexuales y románticos se apoyan y cuáles se prohíben, si los hay. Algunas agencias hasta prohíben tomarse de la mano. El plan de estudios *Mis derechos, mi vida* se escribió para empoderar a las personas con discapacidades para abogar por lo que desean en sus relaciones y para su mayor seguridad si eligen participar en actividades sexuales. Sin embargo, reconocemos que puede existir un conflicto entre lo que nuestro plan de estudios enseña y lo que se permite en algunos entornos residenciales. No deseamos que estudiantes quebranten políticas o reglas, que se metan en problemas o que pierdan apoyos de vivienda esenciales debido a estas clases. Sin embargo, es posible que pueda usar las investigaciones que se presentan en esta guía del facilitador para abogar por cambios en políticas en entornos residenciales. Como experto en el tema de prevención de abuso y agresión sexual, usted tiene la responsabilidad de educar a quienes toman decisiones sobre cómo el tener acceso a educación sobre relaciones sanas y sexualidad más segura es un factor de protección para todo el mundo, incluidas las personas con discapacidades.

Si usted es proveedor/a/e de servicios residenciales para personas con discapacidades, tome esta oportunidad para revisar la política de su agencia sobre los derechos de los

residentes en cuanto a relaciones sanas y la expresión de sexualidad más segura. ¿Cuenta su agencia con una política sobre estos temas? Estamos conscientes de que una falta de políticas claras sobre el apoyo de los derechos de residentes a una expresión segura de sexualidad crea mucha confusión para el personal, así como falta de uniformidad en el apoyo que se brinda a residentes. Esta brecha además puede aumentar el riesgo de abuso para residentes. Si un/a/e residente no puede participar de manera segura y consensual en actividades típicas para personas de su edad, quizás corran mayor riesgo de participar en comportamientos peligrosos o de no saber cómo obtener apoyo si son víctimas de explotación sexual o de comportamientos abusivos. Desafortunadamente, también vemos con frecuencia a personas con discapacidades intelectuales y del desarrollo arrestados por conductas sexuales ofensivas, incluida masturbación en público, debido a una falta de acceso a educación sobre sexualidad y lugares seguros y privados para ser sexuales.

Las políticas sobre relaciones y actividades sexuales de residentes deben enfatizar los derechos de residentes adultos a expresarse sexualmente. Quizás considere también abordar acceso, oportunidades, educación y empoderamiento de la sexualidad en sus políticas (Samowitz, 2010). ¿Tienen residentes acceso a los apoyos sexuales, anticonceptivos y métodos de protección contra infecciones transmitidos sexualmente (ITS) necesarios? ¿Tienen oportunidades para masturbarse o ser sexuales en una habitación segura y privada? ¿Tienen oportunidades para relacionarse con otras personas con similares intereses quienes podrían ser posibles parejas románticas o sexuales? Considere también las necesidades de educación de residentes. ¿Han tenido acceso a educación sobre relaciones sanas? ¿Aprendieron sobre la sexualidad segura y salud sexual? A muchas personas con discapacidades se les niegan estas oportunidades educacionales, y usted puede abordar esta necesidad por parte de residentes. Por último, ¿cómo puede el personal empoderar a residentes para tener autodeterminación y autodefensa en sus relaciones, expresión e identidad de género, orientación sexual y expresión sexual? (Samowitz, 2010). Puede encontrar ejemplos de políticas sobre relaciones y expresiones de sexualidad en residencias en línea o quizás pueda colaborar con organizaciones locales que abordan la educación de sexualidad, activistas de derechos de personas con discapacidades y centros para sobrevivientes de violencia y agresión sexual para redactar su propia política.

Para padres/madres

La abogacía con escuelas

Una manera de apoyar el desarrollo de habilidades para relaciones sanas y sexualidad segura de su hijo/a/e adulto/a/e es tener conversaciones con él/ella/elle y personal del distrito escolar sobre los tipos de educación sobre relaciones y sexualidad que proporciona el distrito. Pregunte qué tipos de educación en estas áreas se puedan proporcionar e incluir en el plan de estudios de la escuela.

También es importante preguntar cómo hacen que la información sobre educación de relaciones y sexualidad sea accesible a estudiantes con discapacidades. Si no hay educación sobre relaciones y sexualidad accesible, quizás necesite abogar con la dirección de la escuela para que se brinda esa educación. Las investigaciones que se mencionan en la sección Introducción de esta guía pueden ayudarle al tener estas conversaciones. Para obtener apoyo adicional, comuníquese a Servicios para Personas con Discapacidades de SAFE a disabilityservices@safeaustin.org.

Personal de apoyo y entornos residenciales

Cuando usted y su estudiante contraten personal de apoyo o consideren opciones de vivienda, quizás deseen preguntar sobre políticas que tengan con respecto a los derechos de residentes en cuanto a relaciones románticas y la expresión segura de la sexualidad. Pida ver sus políticas. ¿Cuál es el papel del personal de apoyo al ayudar a personas con discapacidades intelectuales y del desarrollo tener relaciones románticas y sexuales más sanas y más seguras? ¿Tendrá su hijo/a/e adulto/a/e oportunidades para participar en actividades sexuales con o sin otra persona en lugares seguros y privados? ¿Le apoyará el personal asalariado para obtener acceso a la educación, los anticonceptivos o los métodos de protección contra ITS necesarios? Para obtener más información, consulte la subsección Consideraciones para políticas en la sección anterior Para proveedores de servicios para personas con discapacidades o centros para sobrevivientes de violencia doméstica y agresión sexual.

Instrucciones para el uso de este material

Acceso al plan de estudios: todo el material del plan de estudios de *Mis derechos, mi vida* se encuentra en el sitio web de SAFE en safeaustin.org/WEBPAGENAME. En esta página, encontrará las presentaciones de PowerPoint y la planificación didáctica para cada una de las 30 clases de *Mis derechos, mi vida*. Todo el material del plan de estudios está disponible en inglés y en español.

Descripción general del contenido

El plan de estudios de *Mis derechos, mi vida* se diseñó para usarse con estudiantes de entre 18 y 22 años de edad con discapacidades intelectuales y del desarrollo que reciben instrucción en programas de transición. Sí creemos, sin embargo, que la mayor parte de la información, si no toda, que se incluye en este plan de estudios se podría usar o adaptar con éxito para estudiantes en edad de escuela media superior y para personas mayores de 22 años de edad. El plan de estudios se divide en cuatro unidades principales.

Unidad uno: “Introducción a relaciones sanas”, consiste en nueve clases y trata de la autodefensa y seguridad dentro de relaciones no románticas. Esta unidad también incluye dos clases con un enfoque exclusivo en la ciberseguridad. A lo largo de la “Unidad uno”, estudiantes agregarán herramientas a su Caja de herramientas para relaciones sanas. Las herramientas en esta caja de herramientas (Mapa de relaciones, Declaraciones “yo”, ¡NO! y Verificación de consentimiento) se usan en todo el plan de estudios.

Unidad dos: “Relaciones románticas y salir con alguien” se profundiza en los géneros y los estereotipos de géneros, así como en la mecánica de relaciones románticas más sanas. Esta unidad consta de siete clases e incluye una conversación sobre cómo lidiar con el rechazo dentro de relaciones románticas.

Unidad tres: “Sexualidad más segura” se enfoca en las partes del cuerpo y la seguridad al ser sexual. A lo largo de las siete clases de esta unidad, estudiantes agregarán nuevos elementos a su Lista de verificación para sexualidad segura.

Unidad cuatro: “Liderazgo para relaciones sanas” consta de siete clases y da a estudiantes una oportunidad de aplicar lo que han aprendido durante todo el año escolar a medida que practican abogar por relaciones más sanas y más seguras dentro de sus comunidades

Valores centrales

Cada clase del plan de estudio se escribió teniendo en cuenta los siguientes valores:

- **Facilidad de acceso.** Creemos que las personas con discapacidades merecen igualdad de acceso a información sobre sus cuerpos, relaciones y sexualidad. Creemos que esta información debe proporcionarse de una manera que sea completamente accesible. Y creemos que estudiantes con discapacidades se deben reflejar en el material visual que se usa en este plan de estudios.
- **Seguridad.** Creemos que todas las personas merecen y tienen derecho a participar en relaciones libres de toda y cualquier forma de violencia o abuso. Buscamos un futuro en el que todas las relaciones se desarrollan con base en respeto, confianza, seguridad, equidad y comunicación sana. Deseamos que las

personas con discapacidades estén en relaciones significativas y seguras de su elección y que sepan cómo obtener ayuda si alguien las lastima.

- **Diseñada para adultos.** Creemos que adultos tienen el derecho a información honesta, exhaustiva y con base en evidencia con respecto a sus cuerpos, relaciones y vidas sexuales.
- **Perspectiva positiva del sexo.** Sabemos que cuando se trata de hablar sobre el sexo, las tácticas que siembran miedo no funcionan. También sabemos que la mayoría de las personas, incluidas personas con discapacidades, elegirán ser sexuales en algún momento de sus vidas. Deseamos que nuestros/as/es estudiantes tengan la información que necesitan para estar tan seguros/as/es como sea posible en sus relaciones sexuales y para obtener ayuda si sus relaciones sexuales llegaran a ser inseguras. Además, afirmamos el derecho de los/las/les estudiantes a establecer sus propios límites sexuales, incluidos el derecho a abstenerse.
- **Inclusión de LGBTQIA+.** Apoyamos, afirmamos y celebramos sin reservas a estudiantes LGBTQIA+. Este plan de estudios se escribió para ser inclusivo de diversas identidades de género y orientaciones sexuales. También elegimos usar lenguaje de género neutro siempre que fuera posible. Por último, creemos que estudiantes LGBTQIA+ se deben reflejar en el material visual que se usa en este plan de estudios.
- **Antirracismo.** Nos esforzamos por ser antirracistas en nuestro trabajo con estudiantes, a la vez que reconocemos que debemos crecer y mejorar en este aspecto. Creemos que estudiantes de color se deben reflejar en el material visual que se usa en este plan de estudios, donde también nos esforzamos por abordar los estereotipos dañinos relacionados con raza y sexualidad.
- **Seguridad en todos los tamaños.** Creemos que personas de cualquier tamaño y forma merecen acceso a relaciones sanas de su elección. También creemos que estudiantes de cualquier tamaño de cuerpo se deben reflejar en el material visual que se usa en este plan de estudios.
- **Acceso a su idioma.** Todo el material de *Mis derechos, mi vida* está disponible en inglés y en español. Para cada clase, también incluimos un tablero de comunicación con figuras SymbolStix para estudiantes que se comunican mediante apoyos gráficos.

Índice de clases

	Título de la sesión	Objetivos	Palabras importantes
1	Presentaciones y creación de un espacio seguro	<ul style="list-style-type: none"> • Aprender que las clases de <i>Mis derechos, mi vida</i> exploran la autodefensa y las relaciones sanas • Identificar un aspecto que aprenderán durante las clases de <i>Mis derechos, mi vida</i> 	pronombres, espacio seguro, sana, relaciones, salir con alguien familia, amigo/a/ue

		<ul style="list-style-type: none"> Comprender que el personal docente deberá obtener ayuda llamando a Servicios de Protección de Adultos (Adult Protective Services, APS) si estudiantes informan que alguien les lastima 	
2	Sentimientos	<ul style="list-style-type: none"> Nombrar y describir sentimientos comunes, incluidos feliz, enojado/a/e, triste y asustado/a/e Identificar Declaraciones "yo" como una manera sana de responder a emociones fuertes Hablar sobre maneras no sanas de responder a emociones fuertes Elegir al menos una cosa que pueden hacer para sentirse mejor cuando se sienten enojados/as/es, tristes o asustados/as/es 	sentimientos, Declaraciones "yo", nervioso, cansado, da asco, lastimado/a/e
3	Autodefensa	<ul style="list-style-type: none"> Definir la autodefensa y explorar situaciones cotidianas en las que usan la autodefensa Practicar las herramientas de comunicación "Yo quiero" y "Yo necesito" Hablar sobre porqué la autodefensa es tan importante en relaciones 	autodefensa, elecciones, hablar, Yo quiero, Yo necesito
4	Diferentes tipos de relaciones	<ul style="list-style-type: none"> Reconocer y nombrar los diferentes tipos de relaciones, incluidas las familiares, las amistades, con compañeros de trabajo y con personas desconocidas Decidir qué tipos de comportamientos son seguros o inseguros en diferentes tipos de relaciones Identificar una o dos personas adultas de confianza con quien se puede comunicar si el/la/le estudiante llegara a necesitar ayuda 	relación, amigo/a/ue, familiar, compañero/a/e de trabajo, maestro/a/e, doctor/a/e, vecino/a/e, pareja romántica, seguro/a/e, límites

5	Práctica de límites	<ul style="list-style-type: none"> • Aprender que sus sentimientos les pueden indicar cuándo no se respeta un límite • Saber que tienen derecho a establecer sus límites diciendo "¡NO!" a cualquier persona o cosa que no respeta sus límites • Explorar maneras de ponerse a salvo si no se respetan sus límites 	límites, está bien, no está bien, autodefensa, Yo quiero, Yo necesito, seguro
6	Consentimiento	<ul style="list-style-type: none"> • Definir consentimiento y explorar por qué el consentimiento es tan esencial para relaciones sanas • Aprender las cuatro partes de consentimiento: pensar claramente, sí con emoción, sin presión y verificar • Practicar pedir consentimiento y respetar la respuesta 	consentimiento, pedir, despierto/a/e, sobrio/a/e, emocionado/a/e, presión, verificar, respeto, escuchar
7	Relaciones sanas	<ul style="list-style-type: none"> • Identificar cuatro componentes básicos de una relación sana: seguridad, respeto, igualdad y comunicación • Practicar el uso de habilidades de escuchar de manera activa para facilitar la comunicación sana • Explorar maneras de obtener ayuda si suceden cosas no sanas o abusivas en una relación 	seguridad, respeto, igualdad, comunicación, sana, no sana, amigo/a/ue, compañero/a/e de trabajo, personal de apoyo, familiar
8	Seguridad en Internet: engaño con identidad falsa y creación de perfiles en línea	<ul style="list-style-type: none"> • Comprender el concepto de engaño con identidad falsa, donde personas se hacen pasar por otra persona en línea • Explorar qué información se puede compartir en línea y qué información es demasiado privada para compartir en línea • Introducirse al concepto de cambiar la configuración de privacidad en sitios de medios sociales 	engaño con identidad falsa, público, privado, videojuego, medios sociales, correo electrónico, <i>textear</i> , ver videos

9	Seguridad cibernética: el ciberacoso y <i>sexteo</i>	<ul style="list-style-type: none"> Definir la autodefensa y explorar situaciones cotidianas en las que usan la autodefensa Practicar las herramientas de comunicación "Yo quiero" y "Yo necesito" Explorar el motivo por qué la autodefensa es tan importante en relaciones 	público, privado, ciberacoso, <i>sexteo</i> , desnudo/a/e, bloquear, reportar, captura de pantalla
10	Género	<ul style="list-style-type: none"> Aprender tres maneras que personas pueden identificar su género: hombre, mujer y no binario Definir <i>transgénero</i> y enfatizar la importancia de respetar a las personas sin importar su identidad de género Explorar tres pronombres comunes y relacionar los pronombres correctos con el género correspondiente 	género, no binario, hombre, mujer, pronombres él, ella, elle
11	Estereotipos de género	<ul style="list-style-type: none"> Definir <i>estereotipo</i> como una declaración, que no siempre es cierta, acerca de un grupo de personas Desmentir estereotipos de género comunes Aprender cómo los estereotipos de género pueden afectar las relaciones y ser dañinas 	género, no binario, hombre, mujer, pronombres él, ella, elle, estereotipo
12	Cómo conocer a alguien	<ul style="list-style-type: none"> Hablar sobre la seguridad al conocer a alguien Identificar y practicar usar preguntas que están bien preguntar a una persona que apenas se está conociendo por primera vez Explorar cómo las personas se pasan en el mapa de relaciones del círculo exterior, al círculo medio y al círculo interior de confianza (círculos rojo, amarillo y verde) 	relación, pareja romántica, amigo/a/ue, persona desconocida, conocer, preguntar, hablar, en línea, público, privado

<p>13</p>	<p>Sentimientos románticos y el coqueteo</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Aprender sobre sentimientos románticos o sexuales y poder explicar las orientaciones sexuales, incluidas, heterosexual, homosexual o gay, lesbiana, bisexual, <i>queer</i> y asexual • Identificar cómo el coqueteo puede usarse para hacer a alguien saber que tiene sentimientos románticos o sexuales hacia esa persona • Hablar sobre dar y recibir cumplidos apropiados y practicarlos 	<p>sentimientos románticos, sentimientos sexuales, orientación sexual, coqueteo, cumplido, persona desconocida, amigo/a/ue, pareja romántica, consentimiento</p>
<p>14</p>	<p>¿Qué significa salir con alguien?</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Explorar lo que significa <i>salir con alguien</i> y diferentes cosas que personas pueden hacer al salir a citas • Hablar sobre la importancia del consentimiento y de los límites dentro de relaciones románticas • Desmentir algunos conceptos equivocados relacionados con salir con alguien, incluidos mitos sobre salir con alguien y género 	<p>salir con alguien, consentimiento, preguntar, límites pagar, gratis, besar, género, estereotipo</p>
<p>15</p>	<p>La pareja de sus sueños</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Comprender con quién es apropiado salir y con quién no, incluido comprender dónde debe estar alguien en el Mapa de relaciones (es decir, qué tan bien la conoce) antes de invitarlo/a/e a salir • Hablar sobre la seguridad al salir con alguien en persona o en línea • Explorar las cualidades que busca en la pareja de sus sueños 	<p>salir con alguien, familia, maestro/a/e, jefe/a, compañero/a/e de trabajo, personal de apoyo, consejero/o/a, terapeuta, doctor/a/e, líder religioso, pareja</p>
<p>16</p>	<p>El rechazo y cómo terminar una relación</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Practicar el manejo de desacuerdos en relaciones de manera sana usando Declaraciones "yo" • Hablar sobre el rompimiento de relaciones románticas y el rechazo • Explorar maneras sanas de responder ante el rechazo 	<p>desacuerdo, sana, no sana, rechazo, rompimiento, autocuidado</p>

17	Anatomía	<ul style="list-style-type: none"> • Identificar las partes básicas de la genitalia humana, incluido para personas que se identifican como intersexo • Hablar sobre cómo el cuerpo responde ante el contacto y actos sexuales • Aprender qué es la masturbación y hablar sobre lugares legales e ilegales para masturbarse o ser sexual 	pene, vulva, senos. sentimientos sexuales, masturbar, público, privado
18	Sentimientos y actos sexuales	<ul style="list-style-type: none"> • Identificar algunas cualidades que hacen que alguien sea una pareja sexual más segura • Repasar y hablar sobre sentimientos sexuales y orientación sexual • Definir algunos actos sexuales básicos y pensar en sus propios límites sexuales 	orientación sexual, sentimientos sexuales, sexo oral, sexo anal, sexo vaginal, juego previo
19	Límites sexuales, consentimiento y agresión sexual	<ul style="list-style-type: none"> • Comprender más sobre los límites sexuales, incluida la abstinencia • Repasar las cuatro partes del consentimiento y practicar estos conceptos en situaciones sexuales de la vida real • Hablar sobre lo que es la agresión sexual y explorar cómo obtener ayuda 	preguntar, despierto/a/e, sobrio/a/e, emocionado/a/e, presión, verificar, agresión sexual, violación
20	Reproducción y control natal	<ul style="list-style-type: none"> • Aprender qué tipo de sexo puede resultar en embarazo • Hablar sobre lo básico de la fertilización y el nacimiento • Identificar algunas opciones de control natal, incluidos los condones y opciones para personas con vulva y vagina 	óvulo, espermatozoides, eyacular, sexo vaginal, embarazo, condón, control natal, doctor/a/e, bebé, lubricante

21	Infecciones transmitidas sexualmente y métodos de barrera	<ul style="list-style-type: none"> • Aprender cómo se contagian las infecciones transmitidas sexualmente (ITS) • Comprender la importancia de realizarse pruebas y tratamientos para minimizar los riesgos de ITS • Identificar los métodos de protección contra ITS, incluidas las barreras dentales y condones 	sexo oral, sexo anal, sexo vaginal, enfermo/a/e, sano/a/e, doctor/a/e, medicina, clínica, condón, barrera dental
22	La verdad acerca de su cuerpo y el sexo	<ul style="list-style-type: none"> • Desmentir malos entendidos comunes acerca de la virginidad, pornografía, cuerpos y sexo • Hablar sobre maneras más seguras de aprender información nueva sobre los cuerpos y el sexo • Practicar la autodefensa sexual mediante la herramienta Declaraciones "yo" 	pornografía, lastimar, embarazo, preguntar, autodefensa
23	¿Es momento de que usted y su pareja tengan sexo?	<ul style="list-style-type: none"> • Comprender en qué necesitan pensar las personas al decidir si desean tener relaciones sexuales • Repasar los pasos que pueden tomar para estar más seguras al ser sexuales usando los siete elementos de la Lista de verificación para sexualidad más segura 	público, privado, preguntar, control natal, embarazo, enfermo/a/e, condón, barrera dental, doctor/a/e, juego previo
24	Acoso sexual	<ul style="list-style-type: none"> • Definir <i>acoso sexual</i> como palabras o contacto sexual no deseados • Hablar sobre cómo se presenta el acoso sexual en la escuela, el trabajo y en la comunidad • Explorar qué hacer si sus estudiantes o alguna otra persona sufre acoso sexual 	acoso sexual, silbido/comentario indecoroso, no deseado, contacto, hablar, escuela, trabajo, comunidad, suspendido/a/e, despedido/a/e
25	Relaciones románticas sanas	<ul style="list-style-type: none"> • Repasar los cuatro componentes básicos de una relación sana: seguridad, respeto, igualdad y comunicación 	seguridad, respeto, igualdad, comunicación, sana, no sana, receta, escuchar

		<ul style="list-style-type: none"> • Explorar cómo estas cuatro cualidades se pueden usar en relaciones románticas • Resumir la información de todas las clases hasta ahora mediante la creación de su propia receta para una relación sana 	
26	Comportamientos y abuso en relaciones no sanas	<ul style="list-style-type: none"> • Identificar las señales de advertencia que una relación se está tornando no sana • Hablar sobre comportamientos peligrosos que indican que una relación no es sana • Definir <i>abuso verbal, físico y sexual</i> y hablar sobre maneras en que víctimas de violencia pueden obtener ayuda 	sana, no sana, señal de advertencia, peligroso, abuso verbal, abuso físico, abuso sexual
27	Liderazgo para relaciones más sanas	<ul style="list-style-type: none"> • Repasar los temas principales de relaciones sanas y sexualidad más segura que se han tratado hasta ahora en <i>Mis derechos, mi vida</i> • Explorar las maneras en que pueden ser líderes para relaciones más sanas en sus comunidades • Practicar hablar sobre un asunto de relaciones sanas que les es importante 	maestro/a/e, defender, relación, votar, marchar, llamar, enviar correo electrónico, hablar, grupo
28	Planeación de las presentaciones para la clase final	<ul style="list-style-type: none"> • Aprender sobre su proyecto para la clase final: Presentaciones de liderazgo • Comprender las diferentes partes del proyecto Presentaciones de liderazgo • Dividirse en grupos pequeños y comenzar a planear para sus presentaciones finales 	líder, defender, relación, presentación, actor, artista, apoyo técnico
29	Planeación de las presentaciones para la clase final, parte 2	<ul style="list-style-type: none"> • Crear las presentaciones PowerPoint finales, escenificaciones y pósteres • Practicar presentar sus proyectos 	líder, defender, relación, presentación, actor,

			artista, apoyo técnico
30	Presentaciones de la clase final y fiesta	<ul style="list-style-type: none"> • Presentar sus proyectos finales • Recibir los certificados que les reconocen haber completado el plan de estudios de <i>Mis derechos, mi vida</i> • Celebrar los logros con una fiesta 	líder, defender, relación, presentación, actor, artista, apoyo técnico, fiesta, premio

Logística

Necesidades de apoyo. Este plan de estudio se probó en el campo con estudiantes con una amplia variedad de necesidades de apoyo y estilos de comunicación. Cada archivo PowerPoint incluye una diapositiva con el título “Palabras importantes” que presenta símbolos de figuras SymbolStix. Estudiantes pueden usar esta diapositiva como tablero de comunicación durante cada clase. El tablero de comunicación será más efectivo si usted modela activamente cómo usar el tablero durante la sesión de clase.

Si bien hemos intentado anticipar una amplia gama de necesidades que pudieran tener los estudiantes, también sabemos que quizás usted necesite hacer adaptaciones adicionales para mejorar la accesibilidad de este plan de estudios para sus estudiantes. Agradecemos sus esfuerzos por ayudarnos a proporcionar esta información importante a tantos estudiantes como sea posible.

Materiales físicos. Al final de cada planificación didáctica, encontrará plantillas e instrucciones para crear los materiales físicos que acompañan este plan de estudios. Encontramos que es muy útil mostrar algunos materiales, como la Caja de herramientas para relaciones sanas, en salones de clase durante todo el año, incluso fuera de horas normales de clases de *Mis derechos, mi vida*. Nuestros estudiantes también se beneficiaron de tener un cartapacio donde podían guardar todo su material de *Mis derechos, mi vida* en un solo lugar.

Tiempos. Este plan de estudios se diseñó para impartirse una vez a la semana durante el transcurso de un año escolar. Cada clase tomará cerca de una hora a una hora y media para completarse, dependiendo de qué tanto participen sus estudiantes en las conversaciones y las actividades. Se integra un descanso para el cerebro de 5 minutos a la mitad de cada clase, pero tiene la libertad de tomar un descanso más largo o de dividir la clase en sesiones más cortas que se completan durante el día o la semana. Usted conoce mejor las necesidades de sus estudiantes.

Elaboramos estas clases para ser acumulativas y desarrollar gradualmente los conocimientos y las habilidades durante el año escolar. Las clases de *Mis derechos, mi vida* serán más efectivas si enseña las 30 clases y usa los materiales de enseñanza previa y posterior para reforzar el aprendizaje durante todo el año escolar.

Limitaciones

Si bien el personal de Servicios para Personas con Discapacidades de SAFE dedicaron un tiempo considerable a realizar entrevistas, participar en grupos de trabajo, investigar planes de estudios existentes y temas, así como a realizar una prueba piloto en tres distritos escolares en tres años, reconocemos que es imposible incluir toda la información que estudiantes necesitan para abogar por relaciones sanas y más seguras.

Además, creemos que esto es cierto especialmente dado que se retiran muchos/as/es estudiantes con discapacidades de clases de educación de sexualidad y relaciones debido a los persistentes estereotipos acerca de la asexualidad de personas con discapacidades. En otros casos, estudiantes participan en educación de sexualidad y relaciones con sus pares, pero no se les brindan las adaptaciones apropiadas para asegurar que la información sea completamente accesible para personas con discapacidades.

Recursos

Si estudiantes le hacen una pregunta que este plan de estudios no abarque o si usted busca más información sobre liderazgo para relaciones sanas y sexualidad más segura, considere usar los recursos a continuación.

amaze.org cuenta con videos animados sobre una variedad de temas relevantes a relaciones sanas y sexualidad más segura. El sitio web cuenta con una sección para el personal docente que incluye herramientas y planificaciones didácticas disponibles sin costo.

ConnectSafely es una organización sin fines de lucro que se dedica a educar a usuarios de tecnología sobre seguridad y privacidad en línea. Cuenta con información por escrito para adultos jóvenes y para padres/madres. Su sección "Tips and Advice" ("Consejos") incluye hojas informativas sobre la seguridad cibernética.

connectsafely.org

The Arc of Spokane desarrolló un cuaderno de trabajo sobre relaciones sanas (*Healthy Relationships Workbook*) que se puede descargar sin costo alguno en arcwhatcom.org/wp/wp-content/uploads/2013/11/Healthy-Relationship-Workbook.pdf.

King County en Washington ofrece un plan de estudios de educación especial de 28 semanas sobre relaciones sanas y sexualidad más segura disponible para descargarse. www.kingcounty.gov/depts/health/locations/family-planning/education/FLASH/special-education.aspx

National Council on Independent Living (Consejo Nacional para la Vida Independiente) produjo una serie de 10 videos sobre educación sexual que fue creada por y para personas con discapacidades intelectuales y del desarrollo. También hay

una guía de conversación correspondiente. Puede encontrar ambos recursos aquí: www.ncil.org/sex-ed-for-individuals-with-i-dd/.

Katherine McLaughlin desarrolló un plan de estudios sobre la sexualidad de personas con discapacidades intelectuales y del desarrollo, el cual está a la venta en su sitio web aquí: www.elevatustraining.com/. El sitio web también ofrece varios seminarios web.

Planned Parenthood cuenta con instalaciones en todo Texas y ofrece servicios de salud económicos a personas con o sin seguro. También ofrece una gran cantidad de información educativa en su sitio web: www.plannedparenthood.org.

Un reporte de **Multnomah County** sobre el apoyo de la salud sexual de personas con discapacidades intelectuales y del desarrollo se puede encontrar aquí: multco.us/school/sexual-health-youth-developmental-disabilities.

The Birds and the Bees proporciona información sobre cómo enseñar sobre sexualidad a personas con autismo y otras discapacidades del desarrollo. asdsexed.org/

Acerca de SAFE

The SAFE Alliance es una organización sin fines de lucro en el área central de Texas que trabaja para ponerle fin al abuso para todo el mundo. SAFE se dedica brindar seguridad, estabilidad y sanación a cualquier persona que ha sufrido violencia o abuso. Dentro de su área, ofrece vivienda, servicios de apoyo y programas de prevención para detener el ciclo de violencia. A nivel mundial, participamos en conversaciones que dan forma a una cultura libre de violencia y abuso. Obtenga más información en safeaustin.org.

Desde que se ideó en 1996, Servicios para Personas con Discapacidades ha recibido reconocimiento nacional como uno de los líderes principales en el campo de prevención e intervención de violencia doméstica y sexual por proporcionar educación y capacitación en los temas relevantes a la violencia contra personas con discapacidades. Durante más de 25 años, el personal del programa ha proporcionado capacitación y educación a más de 90 mil personas con discapacidades, familiares y profesionales.

Referencias

- Action Canada for Sexual Health and Rights. (2019, 7 de mayo). *Sex-ed: preventing violence and increasing safety*. Obtenido de www.actioncanadashr.org/resources/sexual-health-info/sex-ed/sex-ed-preventing-violence-and-increasing-safety
- Administration on Community Living. (2019, 3 de octubre). *State protection & advocacy systems*. Obtenido de [//acl.gov/programs/aging-and-disability-networks/state-protection-advocacy-systems](https://acl.gov/programs/aging-and-disability-networks/state-protection-advocacy-systems)
- Advocates for Youth. (2008). *Sexual health education for young people with disabilities - research and resources for parents/guardians*. Obtenido de www.advocatesforyouth.org/publications/publications-a-z/2560
- Barger, E., Wacker, J., Macy, R. y Parish, S. (2009). Sexual assault prevention for women with intellectual disabilities: A critical review of the evidence. *American Association on Intellectual and Developmental Disabilities*. Vol. 47 (4), 249-262.
- Baladerian, N. (1991). Sexual abuse of people with developmental disabilities. *Sexuality and Disability*, Vol. 9 (4), 323-335
- Baladerian, N.J., Coleman, T.F. y Stream, J. (2013). A report on the 2012 national survey on abuse of people with disabilities. *Spectrum Institute; Disability and Abuse Project*. Obtenido de www.disabilityandabuse.org
- Barnard-Brak, L., Schmidt, M., Chestnut, S., Wei, T. y Richman, D. (2014). Predictors of access to sex education for children with intellectual disabilities in public schools. *Intellectual and Developmental Disabilities*, Vol. 52 (2), 85-97. doi:10.1352/1934-9556-52.2.85
- Black, M.C., Basile, K.C., Breiding, M.J., Smith, S.G., Walters, M.L., Merrick, M.T., Chen, J. y Stevens, M.R. (2011). The national intimate partner and sexual violence survey (NISVS): 2010 summary report. *Atlanta, Georgia: National Center for Injury Prevention and Control, Centers for Disease Control and Prevention*.
- Breuner, C.C. (2016). Sexuality education for children and adolescents. *American Academy of Pediatrics*, 138(2), E1-E11. Obtenido de <http://pediatrics.aappublications.org/content/pediatrics/138/2/e20161348.full.pdf>
- Brown, T. N. y Herman, J. L. (2015, noviembre). *Intimate partner violence and sexual abuse among LGBT people: A review of existing research* (Rep.).

- Elevatus Training. (2018). Module 2: Sexuality 101. En *Talking with your kids: Developmental disabilities and sexuality*. (Curso en línea). Obtenido de <https://app.ruzuku.com/courses/17049/overview>
- Fallot, R.D. (2011, 28 de enero). Trauma-informed care: A values-based context for psychosocial empowerment. *Institute of Medicine: Workshop on Preventing Violence against Women and Children*. Washington, DC.
- Gougeon, N. A. (2009). Sexuality education for students with intellectual disabilities, a critical pedagogical approach: Outing the ignored curriculum. *Sex Education*, Vol. 9 (3), 277-291: doi:10.1080/14681810903059094
- Hughes, R., Robinson-Whelen, S., Pepper, A., Gabrielli, J., Lund, E.M., Legerski, J. y Schwartz, M. (2010). Development of a safety awareness group intervention for women with diverse disabilities: A pilot study. *Rehabilitation Psychology*. Vol. 55, No. 3, 263-271.
- Hughes, R. Robinson-Whelen, S., Davis, L., Meadours, J., Kincaid, L., Millin, M., Schwartz, M., McDonald, K. y The Safety Project Consortium (2020). Evaluation of a safety awareness group program for adults with intellectual disabilities. *American Journal on Intellectual and Developmental Disabilities*. Vol 125, No. 4, 304-317.
- Kantor, L. y Levitz, N. (2017). Parents' views on sex education in schools: How much do Democrats and Republicans agree? *PloS one*, 12(7), e0180250. doi.org/10.1371/journal.pone.0180250
- Khemka, I., Hickson, L. y Reynolds, G. (2005). Evaluation of a decision-making curriculum designed to empower women with mental retardation to resist abuse. *American Journal of Mental Retardation: AJMR*. 110. 193-204. 10.1352/0895-8017(2005)110<193:EOADCD>2.0.CO;2.
- Know Your IX. (n.d.). Title IX. Obtenido de www.knowyourix.org/college-resources/title-ix/
- Loman, S., Vatland, C., Strickland-Cohen, K., Horner, R., Walker, H. (2010, junio). Promoting Self-Determination: A Practice Guide. *A National Gateway to Self-Determination*. Obtenido de http://www.aucd.org/docs/Promoting%20Self-Determination_A_Practice_Guide.pdf
- Mayo Clinic. (2018, 21 de noviembre). *Job burnout: How to spot it and take action*. Obtenido de www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/adult-health/in-depth/burnout/art-20046642

- National Center on Elder Abuse. (n.d.). State resources. Obtenido de <https://ncea.acl.gov/Resources/State.aspx>
- National Public Radio. (2018, 18 de enero). *The sexual assault epidemic no one talks about* [Transmisión].
- Nirje, B. (1972). The right to self-determination. En W. Wolfensberger, *The principle of Normalization in Human Service*. Toronto: National Institute on Mental Retardation.
- Noonan, A. y Gomez, M.T. (2011). *Who's missing? Awareness of lesbian, gay, bisexual and transgender people with intellectual disability*. *Sexuality and Disability*, 29, 175-180. doi:101007/s11195-010-9175-3
- Oregon Attorney General's Sexual Assault Task Force. (2016). *Promoting healthy sexuality as sexual violence prevention: Prevention & Education Subcommittee Position Paper*. SATF Oregon. oregonsatf.org/wp-content/uploads/2016/12/FINAL-Promoting-Healthy-Sexuality-as-Sexual-Violence-Prevention-1.pdf.
- Powers, L., Hughes, R., Lund, E. y contribuciones de Wambach, M. (septiembre de 2009). *Interpersonal violence and women with disabilities: A research update*. Applied Research Forum. National Online Resource Center on Violence Against Women: pág. 1-14.
- Rough, B.J. (2018, 19 de octubre). *Why we shouldn't be separating boys and girls for sex ed*. The Washington Post. Obtenido de www.washingtonpost.com/lifestyle/2018/10/19/why-we-shouldnt-be-separating-boys-girls-sex-ed/?utm_term=.cf10b3fbee94
- SAMHSA (Substance Abuse and Mental Health Services Administration). (2015, septiembre). *Behavioral health trends in the United States: National survey on drug use and health*. Obtenido de www.samhsa.gov/data/sites/default/files/NSDUH-FRR1-2014/NSDUH-FRR1-2014.pdf
- Samowitz, P. (2010). A sexuality policy that truly supports people with disabilities. *Impact*, 23 (2), 18-19. Obtenido de ici.umn.edu/products/impact/232/15.html
- Stanger-Hall, K.F. y Hall, D.W. (2011). Abstinence-only education and teen pregnancy rates: Why we need comprehensive sex education in the U.S. *PloS one*, 6(10), e24658. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0024658>

- Starchenkova, E. S., Kruglova, M. A. y Stolyarchuk, E. A. (2017). *Proactive coping with job burnout among teachers*. En 12th International Scientific Conference .
Obtenido de scieuro.com/wp-content/uploads/2017/12/186-191.pdf
static1.squarespace.com/static/5696af9d57eb8d591d043e3d/t/5daecf508adb67266ad91b92/1571737429637/Taylor+N.T.+Brown+and+Jody+L.+Herman++Intimate+partner+violence+and+sexual+abuse+among+LGBT+people%3A+a+review+of+existing+research+%282015%29.pdf
- Sullivan, P.M. y Knutson, J.F. (2000, octubre). Maltreatment and disabilities; a population-based epidemiological study. *Child Abuse and Neglect*. (10):1257-73.
- Robinson-Whelen, S., Hughes, R., Gabrielli, Lund, E., Abramson, W. y Swank, P. (2014, julio). A safety awareness program for women with diverse disabilities: A randomized controlled trial. *Violence Against Women*, Vol. 20 (7) 846-868. SAGE Publishing Company.
- Texas Administrative Code 40, Parte 19, Capítulo 705 §§ 75.1001
- Texas Education Code Título 2, Subtítulo F, Capítulo 28 §§ 28.004
- Texas Human Resources Code §§ 48.051
- Trenholm, C., et al. (2007). *Impacts of four Title V, Section 510 abstinence education programs*. Princeton: Mathematica Policy Research. Obtenido de www.mathematicampr.com/publications/PDFs/impactabstinence.pdf
- VAWnet. (n.d.). *The problem: DV in LGBTQ communities & barriers to safety*. VAWnet.org. vawnet.org/sc/rates-and-prevalence-dv-lgbtq-communities.
- Warrier, V., et al. (2020). Elevated rates of autism, other neurodevelopmental and psychiatric diagnoses, and autistic traits in transgender and gender-diverse individuals. *Nature Communications*, 11(1). doi:10.1038/s41467-020-17794-1
- Wehmeyer, M. y Schwartz, M. (1998, marzo). The relationship between self-determination and quality of life for adults with mental retardation. *Education and Training in Developmental Disabilities*. 33(1). Obtenido de www.researchgate.net/publication/44046083_The_Relationship_Between_Self-Determination_and_Quality_of_Life_for_Adults_with_Mental_Retardation