

Sexualidad y planes de vida.

El derecho al disfrute de una sexualidad plena, responsable, consentida, respetuosa y en condiciones de igualdad para todas las personas con discapacidad intelectual.



Licencia de uso – Guía Plena inclusión Castilla-La Mancha

Plena inclusión Castilla-La Mancha

Con la elaboración técnica y asesoramiento de la **Asociación Sexualidad y Discapacidad**



© 2025 Plena inclusión Castilla-La Mancha, con la elaboración técnica y asesoramiento de la Asociación Sexualidad y Discapacidad.

Esta obra está bajo una **licencia Creative Commons Atribución-NoComercial- SinDerivadas 4.0 Internacional (CC BY-NC-ND 4.0)**.

No se permite copiar, modificar ni usar esta obra con fines comerciales.

Solo puede compartirse tal como se publicó originalmente, **citando siempre a las entidades autoras**.

Para ver una copia de esta licencia, visita: <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>

Logo de la licencia CC:



Coordina:



Elaboración técnica y asesoramiento:

Coordina: Natalia Rubio Arribas.

Colaboran: Miriam Blanco Somiedo. Idoia Benito Ibáñez. Natalia Bravo Araujo.



Cocreación y validación práctica:



**Adaptación a Lectura Fácil y Validación.
Accesibilidad cognitiva.**



Financiado por:



“No son las diferencias las que nos dividen.
Es la incapacidad de reconocer, aceptar y
celebrar esas diferencias”.

Audre Lorde

“Nunca dudes que un grupo diverso de personas, pensantes y comprometidas, puede cambiar el mundo. De hecho, es la única forma en la que se ha logrado”.

Adaptación inclusiva de **Margaret Mead**

Esta guía y la herramienta de indagación vital en sexualidad son el producto del trabajo colaborativo de la Red de Sexualidad e Igualdad de Plena inclusión Castilla-La Mancha con el asesoramiento técnico imprescindible de la Asociación Sexualidad y Discapacidad.

Nuestro agradecimiento más especial es para las personas con discapacidad intelectual o del desarrollo, cuya participación en el pilotaje y validación ha sido esencial para dotar de sentido y utilidad a este proyecto.

Reconocemos y agradecemos también el trabajo de los equipos profesionales que día a día acompañan a las personas con discapacidad intelectual y sus familias, cuyo saber y experiencia han sido el puente para hacer realidad este trabajo.

PRÓLOGO

La sexualidad es una dimensión humana fundamental, constitutiva e inseparable de la persona; una parte integral de la personalidad, presente desde el nacimiento y que nos acompaña a lo largo de toda la vida. No es un añadido ni un lujo, sino una necesidad humana básica para el desarrollo pleno, que abarca el deseo de contacto, intimidad, expresión emocional, placer, ternura y amor (Asociación Mundial para la Salud Sexual [WAS], 2014). Esta vivencia, que se expresa a través de pensamientos, fantasías, deseos, valores y relaciones, es, ante todo, un **derecho humano universal**. Así lo establecen y reconocen la Declaración Universal de los Derechos Humanos (Naciones Unidas, 1948) y la Declaración de los Derechos Sexuales (WAS, 2014), que afirman que toda persona, sin distinción alguna, tiene **derecho a una sexualidad plena, responsable, consentida y en condiciones de igualdad**. Esto incluye, por supuesto, a las personas con discapacidad intelectual o del desarrollo, en toda su diversidad de edades, identidades, orientaciones y necesidades de apoyo. Sin embargo, históricamente, este colectivo ha visto negado o silenciado este aspecto esencial de su humanidad bajo el peso de falsas creencias, carentes de base científica. Por ello, incluir la sexualidad en sus proyectos de vida no es, en modo alguno, una opción, sino una **obligación ética y un imperativo de justicia**.



Este marco de derechos se ve reforzado por la Convención de la ONU sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad (2006), que consolida el **enfoque social**. Su artículo 25 exige el acceso a servicios de salud sexual y reproductiva en igualdad de condiciones, y el artículo 19 promueve el derecho de todas las personas a una vida independiente y a ser incluidas en la comunidad. Negar su sexualidad es, en consecuencia, vulnerar un derecho fundamental y obstaculizar su inclusión plena.

No obstante, existe una **brecha significativa entre el reconocimiento formal de estos derechos y su implementación real**. La justificación de esta guía, por tanto, no solo es ética, sino que está **basada y respaldada por la evidencia**. Los estudios muestran que las personas con discapacidad intelectual reciben menos información y apoyos insuficientes en materia de sexualidad, lo que a menudo deriva en una educación sexual escasa e inadecuada. Esta desigualdad tiene consecuencias directas y graves: una mayor vulnerabilidad, con una incidencia de abusos sexuales hasta tres veces mayor que en las personas sin discapacidad (riesgo que se ve agravado en el caso de las mujeres y niñas con discapacidad intelectual o del desarrollo); la posible derivación en conductas inapropiadas y riesgos para la salud sexual; y la persistencia de barreras actitudinales incluso entre profesionales y familiares, lo que perpetúa una visión limitante y sesgada a nivel social.

Lejos de ser un aspecto accesorio, la sexualidad trasciende y se convierte en un **pilar transversal de la calidad de vida**. Desde la evidencia científica, marcos de referencia como el Modelo de Calidad de Vida de Schalock y Verdugo (2002) demuestran que una vivencia positiva de la sexualidad impacta directamente en dimensiones clave del **bienestar**. La calidad de vida no puede existir sin derechos, pero tampoco es aceptable que haya derechos sin una buena calidad de vida. Ambas van de la mano. Una sexualidad plena fortalece el bienestar emocional y la autoestima; enriquece las relaciones interpersonales; fomenta la autodeterminación, permitiendo que la persona sea la principal **agente de sus decisiones corporales, afectivas y relacionales** y es **fundamental para el desarrollo personal integral**.

Para materializar estos derechos e impactar de forma significativa en la calidad de vida, esta guía y su herramienta de indagación vital en sexualidad se sustentan en dos pilares metodológicos fundamentales. Por un lado, la Filosofía de la **Planificación Centrada en la Persona** (PCP), marco idóneo que coloca a la persona, con sus sueños, deseos y circunstancias, en el centro absoluto del proceso, garantizando **que su voz dirija la construcción de su proyecto de vida, incluyendo los ámbitos afectivo-sexual y socio-relacional**. Por otro, se concibe desde una **metodología participativa** que promueve el derecho a participar, escucha las voces menos escuchadas, valora la diversidad de experiencias y utiliza recursos accesibles para facilitar la comprensión y expresión en condiciones de igualdad, situando a las personas con discapacidad intelectual no como sujetos pasivos, sino como **agentes activos en la construcción de sus planes de vida**. Este enfoque se alinea explícitamente con el Posicionamiento por el derecho a la sexualidad de Plena Inclusión España (2017), actuando como un puente práctico para hacer efectivos sus principios establecidos.

Esta Guía y su correspondiente herramienta de indagación vital en sexualidad para la Planificación Centrada en la Persona surgen, en consecuencia, de la necesidad urgente de **transformar estos fundamentos teóricos en un recurso práctico y operativo**. Su objetivo principal es **empoderar a las personas con discapacidad intelectual o del desarrollo** para que, mediante un conjunto de preguntas formuladas de manera accesible y **con el apoyo de sus equipos profesionales y/o personas intérpretes de vida, puedan expresar sus conocimientos, habilidades, actitudes, disponibilidad de apoyos, deseos y prioridades vitales**, integrando estas dimensiones de manera tangible en sus proyectos de vida.

Para maximizar su utilidad, esta guía se acompaña de un anexo bibliográfico exhaustivo, organizado en correlación con las dimensiones de indagación de la herramienta. Esta bibliografía accesible constituye en sí misma una **caja de herramientas esencial** para que las propias personas con discapacidad intelectual y/o las personas intérpretes de vida puedan ofrecer respuestas precisas y personalizadas, actuando, por una parte, como un puente cognitivo que facilita la comprensión y la comunicación, y, por otra, como base para el plan de apoyo y la planificación individual, enriqueciendo el proceso de planificación centrada en la persona.

En esencia, esta guía y la herramienta de indagación vital en sexualidad **son una invitación a ser parte de la revolución** para las personas con discapacidad intelectual. Es un llamamiento a dejar atrás mitos y tabúes, a sustituir el miedo y la sobreprotección por el acompañamiento y la prestación de apoyos respetuosos, y a trabajar de forma conjunta para que todas las personas, sin excepción, puedan construir proyectos de vida verdaderamente plenos.

Es responsabilidad colectiva y compartida fomentar un acompañamiento al desarrollo afectivo-sexual y socio-relacional de las infancias, adolescencias, juventudes, adulteces y vejez con discapacidad intelectual o del desarrollo, en igualdad y desde la diversidad.

Natalia Rubio Arribas
Presidenta de la Asociación Sexualidad y Discapacidad.

Índice

1. Introducción: Sexualidad, Derechos y Proyecto de Vida.	13
2. Explorando la sexualidad en personas con discapacidad intelectual o del desarrollo: Un mapa hacia la inclusión.	20
2.1. Fase de indagación: Objetivos y metodología para un acompañamiento significativo.	22
2.2. Manual de instrucciones para el uso de la Herramienta de Indagación Vital en Sexualidad.	24
2.3. Herramienta de Indagación Vital en Sexualidad dirigida a la persona con discapacidad intelectual o del desarrollo.....	42
3. Fase de Mapeo: Sintetizando la indagación para la acción.....	88
3.1. Análisis e interpretación de resultados.	89
3.2. Visualizando el Proyecto Vital: La importancia de cada dimensión.....	90
4. Del Mapa al Informe: La base para la planificación.....	101
4.1. Función en la Planificación Centrada en la Persona (PCP).	102

5. Mi Plan de Apoyo Individual en Sexualidad: De los deseos a la acción.	103
5.1. Integración en la Planificación Centrada en la Persona (PCP).	104
5.2. Estructura y contenidos del Plan de Apoyo Individual en sexualidad.	105
5.3. Revisión y seguimiento: Un Plan Vivo.	107
ANEXOS	110
ANEXO I: Herramienta de indagación vital en sexualidad para la Planificación Centrada en la Persona (PCP). Versión dirigida a la Persona Intérprete Vital.	111
ANEXO II: Bibliografía recomendada de apoyo.	158
ANEXO III: Guía de uso de la bibliografía: un mapa de recursos para el acompañamiento.	168

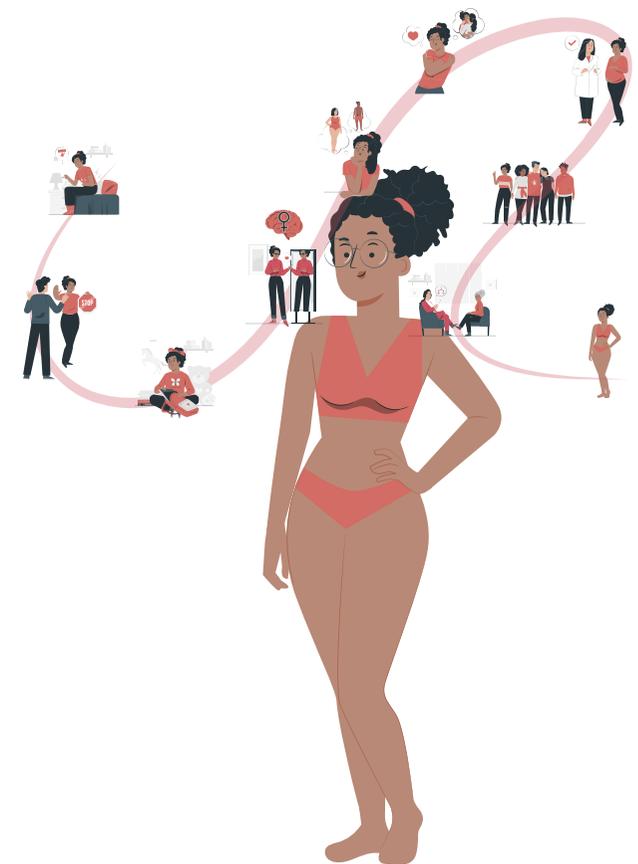
1. Introducción: Sexualidad, Derechos y Proyecto de Vida.

El proceso de **planificación vital** o **plan de vida** es una herramienta fundamental que otorga **protagonismo** a la persona con discapacidad intelectual. Este proceso desarrolla su **autogestión** y **autodirección**, proporcionándole diferentes perspectivas sobre quién es y qué quiere en su vida. Al fomentar la toma de conciencia de sus propios recursos, la planificación vital incrementa y mejora su **autoconocimiento**, **autoconfianza** y **autoestima**.

De esta forma, provee activamente a las personas con discapacidad intelectual o del desarrollo de los elementos esenciales para enfrentar su situación actual y orientarse hacia una **vida satisfactoria y significativa**, de acuerdo con sus valores, historia e identidad. Asimismo, facilita su **participación e inclusión** en la vida social, garantizando su dignidad. Al promover una mirada optimista, contribuye a visualizar un futuro feliz a nivel personal y social, desarrollando el **máximo potencial** de la persona y facilitando la **toma de decisiones** para alcanzar sus metas.

Es fundamental que la sexualidad forme parte de la planificación centrada en la persona y, con ello, de los procesos de planificación vital. La vida plena se construye a lo largo de la trayectoria vital de cada persona, encadenando experiencias que hacen de su existencia una vida enriquecida y deseada. Esta se construye en convivencia con otras personas, dentro de una **red de relaciones significativas** donde cada persona aporta y recibe, en una búsqueda constante de lo que consideramos una **vida realizada**.

Tener un proyecto de vida permite, por tanto, desarrollar una existencia más satisfactoria y enriquecedora. Estos proyectos no solo articulan y construyen las identidades personales y sociales, sino que contribuyen directamente a la construcción de **sociedades más equitativas, justas e igualitarias**.



Pilares para el ejercicio de una sexualidad plena.

En coherencia con el **Posicionamiento por el derecho a la sexualidad de Plena Inclusión España**, es una prioridad garantizar que las personas con discapacidad intelectual o del desarrollo ejerzan su derecho a una vida sexual plena. Para ello, se requiere:



Aprender sobre la importancia de tener relaciones igualitarias y no violentas.

Los seres humanos, como seres sociales, tienen la **necesidad imprescindible de relacionarse para su salud**, bienestar y felicidad. Para satisfacer con éxito sus **necesidades afectivo-sexuales y socio-relacionales** a lo largo de todo el proyecto de vida, es crucial **ampliar conocimientos, adquirir habilidades y destrezas, y fomentar actitudes positivas hacia la diversidad**. Esto permite a las personas en todas las etapas vitales desenvolverse con la **máxima autonomía**. Promover **relaciones saludables**, fomentar la **autoestima** y ofrecer educación para la **prevención de abusos y violencia sexual** son aspectos clave, donde el acceso a la denuncia y al apoyo psicológico resultan fundamentales.



Espacios seguros donde hablar de sexualidad con naturalidad.

La **inclusión en la comunidad** y el **acceso a espacios de socialización seguros** son la base para una sexualidad positiva. En estos entornos, es vital poder hablar de sexualidad con naturalidad. El **empoderamiento** y la **participación social activa** son necesarios para promover una **vida plena y autónoma**, demostrando que la inclusión y el acceso a oportunidades contribuyen de manera directa al desarrollo integral.



Recibir los apoyos necesarios relacionados con la sexualidad con respeto a su cuerpo y sus deseos.

Es primordial que las personas con discapacidad intelectual reciban apoyos relacionados con la sexualidad, que respeten escrupulosamente su cuerpo y sus deseos. Para ello, la formación de equipos profesionales y familiares es indispensable, asegurando que sepan ofrecer los apoyos necesarios desde el enfoque de la planificación centrada en la persona. **La sensibilización y el respeto a la autonomía son la clave para una atención de calidad.** Asimismo, es fundamental garantizar el **acceso a servicios de salud sexual inclusivos y libres de discriminación**, donde se respete la intimidad y la confidencialidad. La promoción de la autoestima y una imagen corporal positiva completan este pilar, siendo esenciales para el **bienestar emocional y sexual.**



Espacios de intimidad y autodeterminación.

Contar con **espacios de intimidad** para estar a solas o en compañía de quien se desee no es un lujo, sino un aspecto esencial en la vida de cualquier persona. Es imprescindible para la **construcción de la identidad** y, por tanto, ha de ser garantizado. Promover la **autodeterminación y la toma de decisiones informadas** son la herramienta para asegurar la autonomía de la persona sobre su propia sexualidad, siendo el **respeto a su voluntad** un principio irrenunciable.



Libertad para expresar la orientación e identidad sexual.

Es necesario **reconocer y respetar la diversidad sexual** en todas sus manifestaciones. Las personas con discapacidad intelectual deben sentirse **libres para expresar su orientación e identidad sexual** sin temor, siendo incluidas sus preferencias y decisiones en todos los ámbitos. Mejorar la calidad de vida implica contemplar la **pluralidad de maneras de ser, vivirse, expresarse y relacionarse**, lo que solo es posible desde un modelo de atención y educación inclusiva que garantice la **igualdad de derechos y oportunidades** para todas las personas, en todas las etapas de la vida.



Información y educación sexual accesible para tomar decisiones.

Esto se traduce en ofrecer respuestas de aprendizaje adaptadas a las necesidades de cada persona, fomentando así su participación exitosa y su plena inclusión social. **Una educación sexual integral, inclusiva y diversa** es fundamental para promover una **sexualidad plena, responsable y respetuosa**. Para ello, disponer de información completa, clara, accesible y veraz es la base que permite tomar decisiones autónomas sobre la vida sexual y reproductiva, y **ejercer todos los derechos en condiciones de igualdad**.

Sexualidad, Calidad de Vida y Derechos.

Los derechos sexuales y los derechos reproductivos son parte de los derechos humanos **universales, son inalienables y no pueden estar sujetos a ningún tipo de discriminación** por cuestiones de género, edad, raza, etnia, presencia de enfermedad o discapacidad, orientación sexual... Así lo reconocen marcos de referencia internacionales como la Declaración de Derechos Sexuales (WAS, 1999, revisada en 2014) y la Declaración Universal de Derechos Humanos (1948).

Están basados en la **libertad, dignidad e igualdad** de todos los seres humanos. Partiendo de esa universalidad, han de ser reconocidos, promovidos, respetados y defendidos con todos los medios disponibles, garantizando su ejercicio efectivo para todas las personas, incluyendo, por supuesto, a las personas con discapacidad intelectual o del desarrollo.

Guiados por los principios de **igualdad, integridad, autonomía, libre decisión, educación, información, privacidad, opinión y participación**, entre otros, la inclusión de la sexualidad en la planificación centrada en la persona se convierte en un imperativo. Garantizar un **acompañamiento afectivo-sexual y socio-relacional continuo y de calidad en sus proyectos de vida** no es solo una cuestión de desarrollo individual, sino una condición indispensable para el ejercicio de una **ciudadanía plena**.



Incluirla en los **planes de vida de infancias, adolescencias, juventudes, adúlteros y vejez con discapacidad intelectual** no solo fomenta su autoestima y autonomía, sino que constituye la base para una **convivencia social inclusiva**. Este acompañamiento, al empoderarlas para gestionar sus relaciones y su intimidad desde el respeto y la igualdad, les permite interactuar y participar en la sociedad de forma más segura y enriquecedora, contribuyendo directamente a la **construcción de sociedades más equitativas, justas y respetuosas con la diversidad**, donde todas las personas, sin excepción, puedan desplegar sus potenciales y contribuir al bien común.

La sexualidad como pilar de la calidad de vida.

Incluir la sexualidad de manera positiva y respetuosa en los proyectos vitales impacta de forma directa y significativa en la calidad de vida de las personas. De hecho, una vivencia plena de la sexualidad fortalece y enriquece las ocho dimensiones del Modelo de Calidad de Vida de Schalock y Verdugo (2002):

- **Bienestar emocional:** Mejora el autoconcepto y la autoestima, fomentando que la persona se acepte a sí misma, se sienta valorada, reconocida y querida.
- **Relaciones interpersonales:** Facilita el establecimiento de vínculos igualitarios, satisfactorios y enriquecedores, donde la persona puede expresar deseos y afectos, aprendiendo a respetar los límites del resto de las personas.
- **Desarrollo personal:** Mejora la competencia personal y la conducta adaptativa, para lo cual es indispensable garantizar tiempos y espacios para la intimidad.
- **Derechos:** Potencia la defensa de los propios derechos y el respeto hacia los del resto de personas, siendo clave la no vulneración de los derechos sexuales y reproductivos.

- **Bienestar físico:** Fomenta hábitos saludables y la toma de conciencia y responsabilidad sobre la salud sexual y reproductiva, desarrollando habilidades para detectar y evitar situaciones de riesgo.
- **Autodeterminación:** Invita a generar conductas de autodirección, permitiendo a la persona elegir, expresar sus deseos, comunicar sus límites y, en definitiva, decidir sobre su propia vida.
- **Inclusión social:** Procura que las personas crezcan, se desarrollen y convivan en igualdad, sintiéndose partícipes de su plena inclusión en la sociedad.
- **Bienestar material:** Un adecuado desarrollo de las dimensiones anteriores facilita el acceso al empleo y a la independencia económica, lo que a su vez amplía las oportunidades, las redes sociales y posibilita proyectos de vida independiente.

Una herramienta para la acción.

Incluir en los planes de vida de las personas con discapacidad intelectual la sexualidad como un **derecho fundamental y dotar a los equipos de apoyo de una metodología de trabajo accesible** son los objetivos que nos proponemos con esta guía y la herramienta de indagación vital en sexualidad, se pretende complementar y enriquecer la planificación centrada en la persona.

Creemos que es el momento de dejar atrás mitos, tabúes y estereotipos que durante demasiado tiempo han rodeado la sexualidad de las personas con discapacidad intelectual, y empezar a hablar con claridad y libertad de algo esencial para su desarrollo pleno. Atender, educar y prestar los apoyos necesarios para una vivencia positiva de la sexualidad es, en esencia, una inversión directa en su calidad de vida global y un paso irrevocable hacia la garantía efectiva de sus derechos.

2. Explorando la sexualidad en personas con discapacidad intelectual o del desarrollo: Un mapa hacia la inclusión.

Los planes de vida se construyen desde y para la persona, y nadie conoce mejor la vida de una persona con discapacidad intelectual que ella misma. Por ello, la narración de sus experiencias personales se erige como la herramienta más relevante para **impulsar un proyecto de vida auténtico y significativo**.

Muchas personas con discapacidad intelectual o del desarrollo, en distintos momentos de sus trayectorias vitales, necesitan descubrir qué es lo que realmente les importa, decidir qué camino tomar y en quién quieren convertirse. **Requieren de acompañamiento y apoyos para visualizar una vida con propósito, comprender sus metas y valores, y construir una existencia plena, independientemente de su situación actual.** Limitar o impedir a infancias, adolescencias, juventudes, adulteces y vejez con discapacidad intelectual la posibilidad de ser protagonistas de sus proyectos de vida constituye una vulneración de sus derechos fundamentales. Todas ellas tienen derecho a recibir apoyos personalizados y a disponer de oportunidades para alcanzar sus metas y sueños, desarrollando su vida en comunidad, participando activamente en ella y enriqueciéndola con sus propias fortalezas.

En este contexto, **la sexualidad**, como **dimensión humana fundamental y constitutiva**, se reconoce no como un aspecto accesorio, sino como un **pilar transversal en la construcción de una vida de calidad**. Está presente desde el nacimiento y se expresa a lo largo de toda la vida a través de pensamientos, fantasías, deseos, valores, relaciones y prácticas, influida por una compleja interacción de factores biológicos, psicológicos, sociales y culturales.

Incluirla en la planificación del proyecto vital es, por tanto, un acto de justicia y una condición indispensable para el desarrollo integral.

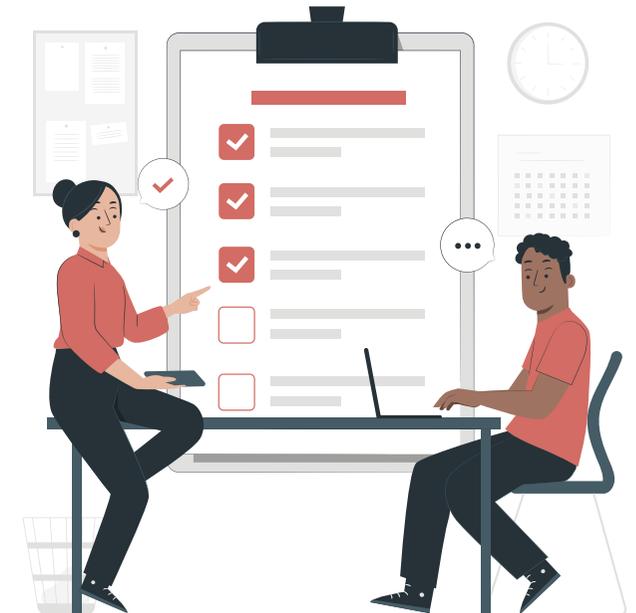


2.1. Fase de indagación: Objetivos y metodología para un acompañamiento significativo.

Para integrar de manera tangible la sexualidad en el proyecto de vida, es necesario un **proceso deliberado y respetuoso de exploración**. La fase de indagación constituye el primer paso esencial en este camino. Su objetivo general es **obtener una comprensión profunda y multidimensional de la vivencia sexual de la persona**, sirviendo como base para un acompañamiento afectivo-sexual y socio-relacional significativo y personalizado.

Los objetivos específicos de esta fase de indagación son:

- Explorar y mapear la situación actual de la persona respecto a sus conocimientos, habilidades, actitudes, deseos y necesidades en el ámbito de la sexualidad.
- Identificar sus fortalezas personales, así como los aspectos en los que requiere más información, acompañamiento o apoyos.
- Facilitar la expresión de sus deseos y prioridades vitales una vivencia de su sexualidad plena, responsable, consentida, respetuosa y en condiciones de igualdad.
- Establecer una base consensuada entre la persona con discapacidad intelectual y su equipo de apoyo para definir objetivos concretos y realistas que serán integrados en su Plan de Apoyo Individual.



El proceso propuesto se inicia, por tanto, con este "mapeo" vital, colocando a la persona en el centro absoluto para obtener una imagen lo más real y completa posible. Se trata, en esencia, de **transitar de un tiempo de espera a un tiempo de esperanza, hacia una vida deseada y plena.**

Para materializar esta indagación de manera estructurada y accesible, esta guía pone a disposición dos instrumentos complementarios diseñados para recoger información vital desde perspectivas que se enriquecen mutuamente:

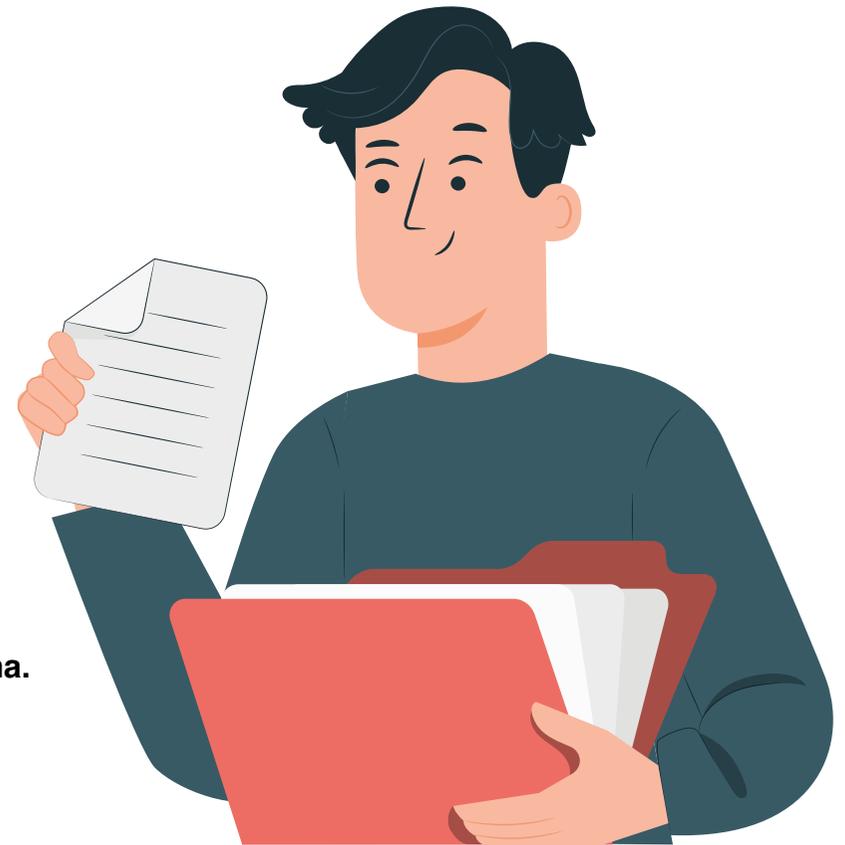
- a) **Herramienta de Indagación Vital en Sexualidad dirigida a la persona con discapacidad intelectual o del desarrollo.**
- b) **Herramienta de Indagación Vital en Sexualidad dirigida a la persona intérprete de vida,** para aquellos casos en los que la persona requiere apoyos más extensos en la comunicación.

Estas herramientas constituyen un "buffet" o menú de preguntas clave del que se podrá elegir en función de la persona, sus circunstancias y los temas a explorar. No son un cuestionario rígido, sino un recurso flexible cuyas preguntas pretenden ser ejemplos de inspiración para generar una conversación significativa. Su finalidad última no es solo obtener respuestas, sino pasar a la acción: **facilitar la reflexión, identificar prioridades vitales y traducir estas en objetivos concretos y significativos dentro del Plan de Apoyo Individual.** El registro de las respuestas puede realizarse de forma manual o mediante la aplicación web interactiva diseñada para agilizar este proceso y generar un informe de resultados automatizado.

Para una aplicación óptima y en profundidad de estas herramientas, el siguiente apartado (2.2) constituye un manual de instrucciones completo que detalla su finalidad, marco conceptual, metodología y recursos de apoyo.

2.2. Manual de instrucciones para el uso de la Herramienta de Indagación Vital en Sexualidad.

- 2.2.1. Finalidad de esta herramienta.
- 2.2.2. Marco conceptual integral.
- 2.2.3. Conceptos clave para el desarrollo personal.
- 2.2.4. Organización y metodología de uso.
- 2.2.5. Accesibilidad cognitiva y participación.
- 2.2.6. Recursos de apoyo y formatos para la aplicación práctica.
- 2.2.7. La Herramienta en el Marco de la Planificación Centrada en la Persona.
- 2.2.8. Itinerarios Personalizados: Adaptación a la Trayectoria Vital.
- 2.2.9. Coherencia con marcos de referencia.



2.2.1 Finalidad de esta herramienta. ¿Para qué sirve?

Esta herramienta ha sido diseñada como un recurso de apoyo para que los equipos profesionales acompañen a la persona con discapacidad intelectual o del desarrollo en un proceso de reflexión y expresión sobre su sexualidad, sus relaciones y su cuerpo, de una manera sencilla y accesible.

Su objetivo principal es facilitar que **los deseos, necesidades y prioridades vitales de la persona** sean escuchados y se integren de forma tangible en la construcción de su proyecto de vida, asegurando que sea la verdadera protagonista de sus decisiones.

A través de un conjunto de preguntas organizadas en diferentes áreas, la herramienta permite:

- **Explorar** los conocimientos, habilidades, sentimientos, actitudes y deseos de la persona.
- **Identificar** en qué aspectos requiere más información o apoyo.
- **Establecer** metas y prioridades alineadas con su bienestar afectivo, sexual y relacional.

En esencia, esta herramienta es una invitación al autoconocimiento, a la defensa de los derechos propios y a la planificación de una vida plena y satisfactoria con los apoyos que la persona decida.

2.2.2. Marco conceptual integral. Fundamentación de las 9 dimensiones de indagación.

La herramienta se estructura en 9 dimensiones o áreas de exploración que abarcan los aspectos centrales de la sexualidad desde una perspectiva integral. Cada dimensión contiene preguntas accesibles, formuladas en lenguaje fácil y acompañadas de ejemplos que facilitan su comprensión.

La selección y estructuración de estas 9 dimensiones responde a un marco conceptual integral que reconoce la sexualidad como una dimensión humana multidimensional, tal como establecen los principales organismos internacionales y el Posicionamiento de Plena Inclusión España.

Las dimensiones han sido organizadas siguiendo una lógica progresiva que comienza con el autoconocimiento corporal -base fundamental de toda vivencia sexual- y avanza progresivamente hacia dimensiones más complejas como las relaciones interpersonales y el ejercicio de derechos, reflejando un modelo biopsicosocial y de derechos humanos.

Dimensiones y su lógica progresiva:

1. **Conocimiento del propio cuerpo** → Base fundamental del autoconcepto.
2. **Intimidad corporal** → Desarrollo de autonomía y límites.
3. **Tiempos y espacios para la intimidad** → Condiciones contextuales necesarias.
4. **Autoimagen e identidad** → Construcción psicosocial.
5. **Orientaciones del deseo** → Dimensiones afectivas y eróticas.
6. **Erótica** → Expresión concreta de la sexualidad.
7. **Salud sexual** → Bienestar físico y prevención.
8. **Relaciones interpersonales** → Dimensión social y ética.
9. **Derechos** → Marco jurídico y de garantías.

Esta estructura integral asegura que ninguna dimensión esencial de la vivencia sexual quede sin explorar, proporcionando una base sólida para la construcción de proyectos de vida plenos y significativos.

Metodología de subdimensiones: Cada dimensión se desglosa en subdimensiones o áreas temáticas específicas que permiten una exploración e indagación gradual, precisa, adaptada y contextualizada: Por ejemplo:

La Dimensión 1 (conocimiento del propio cuerpo) incluye subdimensiones como anatomía corporal, anatomía genital, fisiología del placer, fisiología de la reproducción y autopercepción corporal, reconociendo que el autoconocimiento va más allá del reconocimiento físico e incluye la experiencia sensorial y emocional.

La Dimensión 4 (autoimagen y construcción de identidades) aborda tanto la imagen personal como las expresiones de género, entendiendo que la identidad sexual se construye en la intersección entre lo personal y lo social.

Esta estructura de concreción permite **desagregar** conceptos complejos en **componentes comprensibles, identificar necesidades específicas de apoyo** en cada área y **establecer objetivos precisos para el plan de apoyo individual.**

2.2.3. Conceptos clave para el acompañamiento afectivo-sexual y socio-relacional.

- **Autoconocimiento y autopercepción:** El autoconocimiento es el primer paso para que las personas con discapacidad intelectual comprendan quiénes son, cuáles son sus fortalezas, miedos y necesidades. Este proceso es esencial para desarrollar una visión realista y positiva de sí mismas. La autopercepción, profundamente influenciada por el autoconocimiento, puede verse afectada por etiquetas sociales negativas, por lo que es crucial fomentar una percepción personal basada en la aceptación y el respeto.
- **Autoimagen y autoconcepto:** La autoimagen, o cómo cada persona percibe su cuerpo y apariencia, puede ser un desafío frente a estándares de belleza capacitistas. Un autoconcepto positivo -la visión global que cada persona tiene de sí misma- combina autoconocimiento, autopercepción y autoimagen, permitiendo identificar capacidades, reconocer logros y sentirse valiosa más allá de los prejuicios sociales.
- **Autoestima y autorrespeto:** La autoestima es la valoración emocional que cada persona tiene de sí misma. Fortalecerla implica aprender a valorarse y quererse en entornos excluyentes, empoderando para establecer límites y exigir buenos tratos. El autorrespeto se basa en tratarse con dignidad y exigir el mismo trato, evitando relaciones desiguales y defendiendo derechos.
- **Autonomía y autodirección:** La autodirección es la capacidad de tomar decisiones y guiar la propia vida, vinculada con la autonomía y el empoderamiento para asumir control sobre elecciones informadas. La autonomía afectiva implica gestionar emociones y relaciones desde la independencia emocional, mientras la autonomía relacional se refiere a construir vínculos saludables basados en respeto mutuo e igualdad.

- **Buenos tratos y convivencia:** Los buenos tratos son esenciales para el bienestar emocional y relacional, creando espacios donde las personas se sientan seguras, respetadas y valoradas. Convivir en sociedad implica relacionarse desde el respeto, aceptación de la diversidad y participación corresponsable, reivindicando un lugar en una sociedad inclusiva.

2.2.4. Organización y metodología de uso.

Metodología de los tres niveles: Las preguntas se han organizado en tres niveles progresivos que facilitan una indagación adaptada a las capacidades, ritmos, experiencias y circunstancias únicas de cada persona. Se organizan en tres niveles de profundización lo que asegura una indagación adaptativa:

Nivel 1 (básico): Preguntas centradas en el reconocimiento e identificación de conceptos fundamentales, ideal para establecer confianza y evaluar conocimientos esenciales.

Nivel 2 (ampliación): Preguntas que profundizan en la comprensión y aplicación de conocimientos, explorando habilidades, comparaciones y relaciones entre conceptos.

Nivel 3 (avanzado): Preguntas orientadas a la autopercepción, la autodeterminación y la identificación de apoyos necesarios para una vivencia plena de su sexualidad, permitiendo a la persona expresar sus prioridades y necesidades específicas.

Ámbitos de indagación integral. Tipología de preguntas: Para obtener una visión completa e integral, la herramienta explora de manera equilibrada cinco ámbitos interconectados:

- 1. Conocimientos:** Lo que la persona sabe y comprende sobre su cuerpo, la salud y las relaciones.
- 2. Habilidades y destrezas:** Lo que la persona es capaz de hacer, desde el autocuidado hasta la comunicación de sus deseos y límites.
- 3. Actitudes y valores:** Lo que la persona siente, cree y valora, reflejando su autoimagen y sus principios éticos.
- 4. Disponibilidad de apoyos:** La evaluación de los recursos formales e informales con los que cuenta y la identificación de aquellos que son cruciales y aún no tiene disponibles.
- 5. Prioridades vitales:** Lo que la persona considera más importante para su bienestar y su proyecto de vida futuro, asegurando que la planificación se centre en sus metas significativas.

2.2.5. Accesibilidad cognitiva y participación.

La herramienta incorpora estrategias de accesibilidad cognitiva fundamentales:

- Lenguaje en Lectura Fácil con definiciones integradas para garantizar la accesibilidad cognitiva.
- Estructura visual clara con códigos numéricos identificativos.

- Lenguaje claro y directo con ejemplos concretos que facilitan la comprensión y reduce las barreras comunicativas.
- Progresión gradual que respeta los ritmos de aprendizaje.

Esta estructura multidimensional y progresiva asegura que la herramienta pueda adaptarse a la singularidad de cada persona, respetando sus ritmos, experiencias y necesidades específicas, y siempre manteniendo a la persona como verdadera experta en su propia vida.

2.2.6. Recursos de apoyo y formatos para la aplicación práctica.

Se reconoce que algunas preguntas pueden generar dudas o que la persona puede encontrar dificultades para expresar ciertos conceptos. Para enriquecer y facilitar el proceso de indagación, esta guía incorpora una bibliografía extensa y una tabla de correlaciones como recursos de apoyo fundamentales.

La bibliografía de apoyo (Anexo II): Incluye un listado exhaustivo de guías, manuales e infografías en formatos accesibles, como la lectura fácil. Estos recursos están disponibles para ser utilizados durante la indagación con una doble finalidad:

- **Como puente cognitivo:** Para aclarar conceptos en el momento mismo de la pregunta, utilizando pictogramas y lenguaje sencillo que facilitan la comprensión mutua.
- **Como base para la planificación:** Para ampliar información sobre temas específicos (anticonceptivos, relaciones saludables, diversidad, etc.) que fundamentarán los objetivos del Plan de Apoyo Individual.

La tabla de correlaciones (Anexo III): El Mapa de Recursos.

El Anexo III presenta una tabla de correlación que funciona como un mapa visual y práctico. Su diseño de doble entrada vincula cada una de las preguntas de la herramienta con los recursos bibliográficos específicos más relevantes para esa cuestión.

Funcionamiento: El equipo profesional o la persona intérprete de vida puede consultar esta tabla de manera ágil. Si una pregunta resulta abstracta o de difícil comprensión para la persona con discapacidad, la tabla permite localizar al instante el material de apoyo más adecuado para resolver la duda de forma conjunta.

Ejemplo de aplicación: Si surgen dificultades al indagar sobre hábitos de higiene íntima, el equipo puede recurrir a la guía: “Cuídate mujer. Guía sobre menstruación”. Editada por Plena Inclusión Extremadura y, observando sus imágenes y pictogramas junto a la persona, transformar la pregunta abstracta en acciones concretas y comprensibles.

De este modo, la bibliografía se convierte en un **recurso activo y dinámico** que enriquece la conversación, asegura la accesibilidad cognitiva del proceso y posteriormente sirve de sustento para la **construcción de objetivos personalizados**.

Formatos de la Herramienta: Accesibilidad y automatización.

Para facilitar su aplicación y maximizar su utilidad, la Herramienta de Indagación Vital en Sexualidad se materializa en **dos formatos digitales complementarios**, garantizando así su accesibilidad y adaptación a diferentes preferencias y contextos de uso:

- a) Guía maquetada digital (Formato PDF):** La presente publicación incluye la herramienta en un formato PDF accesible y descargable. Este formato permite su consulta y uso directo, ofreciendo flexibilidad para ser utilizado en entornos con o sin conexión a internet, y facilitando su impresión si así se requiere.
- b) Aplicación online interactiva:** Una plataforma digital diseñada para guiar el proceso de indagación paso a paso. Su principal ventaja es la generación automatizada de un informe de resultados que sintetiza la información recogida en cada dimensión. ¿Qué incluye el informe? Este documento se convierte en un elemento clave para la Planificación Centrada en la Persona, ya que visualiza de manera clara y estructurada:

Los **niveles de conocimiento** identificados.

Las **habilidades y destrezas** detectadas.

Las **actitudes y valores** expresados.

La **disponibilidad de apoyos** con la que cuenta la persona.

Y, lo más importante, las **prioridades vitales expresadas** por la persona.

Función en la Planificación Centrada en la Persona (PCP): Este informe sirve como un punto de partida tangible y consensuado para la elaboración o revisión del **Plan de Apoyo Individual**, asegurando que la voz de la persona quede documentada y sea el centro de la planificación posterior.

Acceso a la plataforma online: Se puede acceder a la versión interactiva de la herramienta a través del siguiente enlace: <https://www.plenainclusionclm.org/pcps/>

2.2.7. La Herramienta en el Marco de la Planificación Centrada en la Persona.

Esta herramienta se sustenta filosófica y metodológicamente en la Planificación Centrada en la Persona (PCP), colocando a la persona, con sus sueños y circunstancias, en el centro absoluto del proceso. Su voz, interpretada directamente o con el apoyo de la figura de la persona intérprete de vida, es el motor que dirige la construcción de su proyecto de vida.

Esta estructura multidimensional permite:

- **Identificar capacidades y apoyos** necesarios en cada área.
- Establecer **objetivos significativos** alineados con el proyecto vital.
- Priorizar **intervenciones basadas en evidencias** concretas.
- Promover la **autodeterminación** en la gestión de la propia sexualidad.

Al utilizar esta herramienta, se inicia un proceso valioso para **diseñar una vida afectiva y sexual plena**, en condiciones de igualdad y de acuerdo con los valores y deseos de la persona con discapacidad intelectual o del desarrollo. Es un paso esencial para materializar un **derecho humano fundamental** y avanzar hacia una **inclusión social real y efectiva**.

2.2.8. Itinerarios personalizados: Adaptación de la Indagación a la Trayectoria Vital.

La presente herramienta reconoce la diversidad inherente entre las personas con discapacidad intelectual o del desarrollo. Por ello, propone una aplicación flexible, donde la secuencia y profundidad de la indagación se adapten a las características únicas de cada persona, priorizando dimensiones en función de variables clave como la edad, el género, el contexto y las necesidades de apoyo.

VARIABLES PARA LA PERSONALIZACIÓN DE LOS ITINERARIOS.

2.2.8.1. Por etapa o trayectoria vital.

- Infancias y preadolescencias (nacimiento +/-15 años).

Enfoque: Desarrollo de una base sólida de autoconocimiento y prevención.

Dimensiones prioritarias: 1 (Conocimiento del propio cuerpo), 2 (Intimidad corporal),

4 (Autoimagen e identidad) y 8 (Relaciones interpersonales).

Posibles objetivos: Fomentar una autoimagen positiva, establecer límites corporales y comprender los cambios puberales.

- Adolescencias y juventudes (+/- 15-25 años).

Enfoque: Exploración de la identidad, las relaciones y la autonomía.

Dimensiones prioritarias: Se incorporan plenamente las dimensiones 5 (Orientaciones del deseo), 6 (Erótica), 7 (Salud sexual) y la dimensión 9 (Derechos).

Ejemplos de objetivos: Acompañar el descubrimiento de la orientación y el deseo, promover relaciones saludables y dotar de herramientas para una salud sexual responsable.

- **Adulteces.**

Enfoque: Consolidación de proyectos de vida y relaciones significativas.

Dimensiones prioritarias: Todas las dimensiones son relevantes, con especial énfasis en la 6 (Erótica), 7 (Salud sexual y reproductiva) y 8 (Relaciones interpersonales) desde una perspectiva de proyectos a largo plazo (pareja, familia, etc.).

Posibles objetivos: Apoyar la toma de decisiones sobre vida en pareja, gestión del deseo reproductivo y mantener una vivencia sexual plena y satisfactoria.

- **Vejece.**

Enfoque: Acompañamiento en los cambios, intimidad y afectividad.

Dimensiones prioritarias: 1 (Conocimiento del cuerpo que envejece), 3 (Tiempos y espacios), 4 (Autoimagen) y 8 (Relaciones interpersonales y afectivas).

Posibles objetivos: Validar la sexualidad en la vejez, adaptar las expresiones de intimidad y combatir la invisibilización.

2.2.8.2. Por género y experiencia vital.

- **Mujeres y niñas.**

Énfasis específico: Es crucial un enfoque interseccional que considere una mayor vulnerabilidad a la violencia de género.

Dimensiones. Se debe priorizar la dimensión 2 (Autonomía corporal y límites) y la 9 (Derechos, especialmente los reproductivos). La dimensión 4 (Autoimagen) debe trabajarse para deconstruir mandatos de género.

Recursos de Apoyo: Bibliografía específica sobre ciclos menstruales, salud ginecológica y prevención de violencia machista.

- **Hombres y niños.**

Énfasis específico: Deconstrucción de la masculinidad hegemónica.

Dimensiones: Trabajar la dimensión 4 (Autoimagen) para fomentar expresiones emocionales diversas y la dimensión 8 (Relaciones interpersonales) desde la equidad y el consentimiento.

Recursos de Apoyo: Materiales sobre educación sexual que vayan más allá de la fisiología e incluyan la gestión emocional y el respeto.

- **Personas LGTBIQA+.**

Énfasis específico: Afirmación de la identidad y diversidad.

Dimensiones: Las dimensiones 4 (Identidad), 5 (Orientaciones del deseo) y 9 (Derechos) son centrales. Crear un espacio seguro para la exploración es primordial.

Recursos de Apoyo: Diccionarios de diversidad, guías y recursos sobre derechos LGTBIQA+.

2.2.8.3. Por necesidades e intensidad de apoyo.

- **Apoyo extenso o generalizado.**

Estrategia: Centrarse en los niveles 1 y 2 de las dimensiones más básicas.

Utilizar masivamente los recursos bibliográficos visuales (pictogramas, vídeos).

Priorizar la comunicación del bienestar/malestar, los límites corporales (dimensión 2) y la identificación de personas de confianza (dimensión 8).

Figura Clave: La persona intérprete de vida es fundamental para acceder a su perspectiva.

- **Apoyo Limitado o Intermitente.**

Estrategia: Recorrer todos los niveles de forma más ágil.

La herramienta puede ser autoadministrada con supervisión. Se puede profundizar en todas las dimensiones, haciendo hincapié en la autodeterminación (nivel 3) y la planificación de apoyos.

Figura Clave: El equipo profesional como facilitador del proceso de autodeterminación.

Ejemplo Práctico de Itinerario: "Elvira".

Perfil: Elvira es una mujer de 22 años con discapacidad intelectual que necesita apoyos limitados. Manifiesta interés en formar una pareja.

Itinerario Propuesto:

Sesión 1 (revisión): Dimensión 1 y 2 (afianzar autoconocimiento y autonomía corporal).

Sesión 2 (profundización): Dimensión 5 y 6 (explorar orientaciones del deseo y expresión erótica), usando recursos en lectura fácil sobre diversidad.

Sesión 3 (aplicación): Dimensión 8 (habilidades para relaciones de pareja saludables) y dimensión 7 (salud sexual y anticoncepción).

Sesión 4 (empoderamiento): Dimensión 9 (sus derechos en una relación) y dimensión 4 (autoestima y autoconcepto en el contexto de pareja).

Resultado: Se identifica que Elvira prioriza "tener una relación de pareja igualitaria" y se acuerda como objetivo de apoyo el "aprender a identificar señales de relaciones no saludables", usando una guía sobre violencia de género en lectura fácil.

Este enfoque de itinerarios personalizados asegura que la herramienta no sea un cuestionario estándar, sino un proceso vivo de acompañamiento, donde la secuencia la marcan las prioridades vitales de la persona, haciendo realidad los principios de la Planificación Centrada en la Persona.

9. Coherencia con marcos de referencia.

Las dimensiones y el enfoque de esta herramienta se alinean con marcos conceptuales y normativos de reconocido prestigio internacional:

Modelos Conceptuales:

- Modelo de Calidad de Vida de Schalock y Verdugo (2002), que integra el bienestar personal en múltiples dimensiones.
- Enfoque de Capacidades de Amartya Sen, centrado en las libertades sustanciales de las personas.
- Modelo Social de la Discapacidad, que sitúa las barreras sociales como principal limitación.

Marco Normativo Internacional:

- Convención de la ONU sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad (2006).
- Declaración de Derechos Sexuales de la Asociación Mundial para la Salud Sexual (WAS) (2014).

- Declaración Universal de Derechos Humanos (Naciones Unidas, 1948).
- Objetivos de Desarrollo Sostenible (Agenda 2030, Naciones Unidas).

Posicionamientos especializados del Movimiento Asociativo:

- Posicionamiento por el derecho a la sexualidad de las personas con discapacidad intelectual o del desarrollo (Plena Inclusión España, 2017), que constituye el marco de referencia específico para la intervención en el contexto español.
- Documentos rectores de Plena Inclusión España sobre Planificación Centrada en la Persona, que orientan la metodología de acompañamiento.
- Investigaciones y guías prácticas desarrolladas por la red Plena Inclusión sobre afectividad, sexualidad y prevención de violencia.

Enfoques Transversales:

- Perspectiva de Género y enfoque interseccional.
- Enfoque de Derechos Humanos.
- Modelo Biopsicosocial de la salud.
- Promoción de la Autonomía y Vida Independiente.

Esta sólida fundamentación asegura que la herramienta se sustente en los más altos estándares de calidad científica y ética, garantizando un abordaje respetuoso, integral y basado en evidencias.

2.3. Herramienta de Indagación Vital en Sexualidad dirigida a la persona con discapacidad intelectual o del desarrollo.

A continuación, se presenta la Herramienta de Indagación Vital en Sexualidad, estructurada en nueve dimensiones esenciales con sus correspondientes tres niveles de profundización. Como se ha fundamentado en apartados anteriores, este diseño responde a un **marco conceptual integral que aborda la sexualidad desde una perspectiva social, inclusiva, diversa e igualitaria, basada en los derechos humanos.**

Cada dimensión explorada -desde el autoconocimiento corporal hasta el ejercicio de los derechos reproductivos- **constituye un pilar fundamental para la construcción de un proyecto de vida significativo y pleno en condiciones de igualdad.** La progresión a través de los tres niveles de profundización (básico, ampliación y avanzado) garantiza una exploración adaptativa a las necesidades, ritmos y circunstancias únicas de cada persona.

En esencia, esta herramienta representa un **compromiso con la plena inclusión y el ejercicio de la ciudadanía.** Garantiza que todas las personas con discapacidad intelectual o del desarrollo, independientemente de sus necesidades de apoyo, puedan comunicarse efectivamente, acceder a información vital y participar activamente en la construcción de su proyecto de vida afectivo-sexual. Cada pregunta formulada no busca solo una respuesta, sino abrir un camino de diálogo, autodescubrimiento y acción hacia una vida más plena y autodeterminada.

Recuerda que también se puede **utilizar la aplicación online interactiva**: Una plataforma digital diseñada para guiar el proceso de indagación paso a paso. Su principal ventaja es la generación automatizada de un informe de resultados que sintetiza la información recogida en cada dimensión.

Se puede acceder a la versión interactiva de la herramienta a través del siguiente enlace:
<https://www.plenainclusionclm.org/pcps/>

Herramienta de Indagación Vital en Sexualidad dirigida a la persona con discapacidad intelectual o del desarrollo.

1. **Conocimiento del propio cuerpo. Autoconocimiento corporal.**
2. **Intimidad corporal. El cuerpo y sus límites. Autonomía corporal.**
3. **Tiempos y espacios para la intimidad personal.**
4. **Autoimagen. Autoconcepto. Autoestima. Construcción de identidades. Expresiones de género.**
5. **Orientaciones del deseo. Atracción afectiva y/o romántica. Atracción erótica y/o sexual.**
6. **Erótica. Expresiones: deseos, conductas y fantasías.**
7. **Salud sexual y salud reproductiva.**
8. **Relaciones interpersonales. Ética relacional.**
9. **Derechos sexuales y derechos reproductivos.**



1. Conocimiento del propio cuerpo. Autoconocimiento corporal.

Nivel 1

1.1.1. Anatomía corporal.

1.1.1a ¿Conoces las partes de tu cuerpo?

1.1.2. Anatomía corporal genital.

1.1.2a ¿Sabes dónde están tus genitales?

Los genitales son los órganos sexuales externos e internos.

Nivel 2

1.2.1. Anatomía corporal.

1.2.1a ¿Reconoces algunas partes de tu cuerpo?

Por ejemplo:
La cabeza.
El cuello.
La rodilla.

1.2.1b ¿Reconoces tu cuerpo en relación con los cuerpos de otras personas?

1.2.1c ¿Diferencias partes de tu cuerpo en relación con otros cuerpos?

1.2.2. Anatomía corporal genital.

1.2.2a ¿Conoces tus zonas genitales?

Los genitales son los órganos sexuales externos e internos.

1.2.2b ¿Reconoces algunas partes de tus genitales?

Por ejemplo:
Pene.
Testículos.
Vulva.

1.2.2c ¿Reconoces tus genitales en relación con los genitales de otras personas?

Nivel 3

1.3.1. Anatomía corporal.

1.3.1a ¿Tienes los apoyos que necesitas y los recursos que necesitas para conocer tu cuerpo?

1.3.1b ¿Puedes acceder a momentos y lugares para conocer de forma íntima tu cuerpo?

De forma íntima es en privado, sin que nadie te moleste.

1.3.2. Anatomía corporal genital.

1.3.2a ¿Recibes los apoyos que necesitas y los recursos que necesitas para conocer tus zonas genitales?

Los genitales son los órganos sexuales externos e internos.

1.3.2b ¿Puedes acceder a momentos y lugares para conocer de forma íntima tus genitales y tu zona anal?

De forma íntima es en privado, sin que nadie te moleste.

Nivel 1

1.1.3. Fisiología del placer.

1.1.3a ¿Sabes qué pasa en tu cuerpo y en tus genitales cuando sientes placer?

El placer es una sensación agradable que sientes en tu cuerpo.

Este placer te lo puede dar:

- Otra persona.
- Un objeto.
- Te lo puedes dar tú.

1.1.4. Fisiología de la reproducción.

1.1.4a ¿Sabes lo que pasa en tu cuerpo y en tus genitales en relación con la reproducción?

La reproducción es tener hijas e hijos.

Nivel 2

1.2.3. Fisiología del placer.

1.2.3a ¿Sabes qué pasa en otros cuerpos y en otros genitales cuando las personas sienten placer?

El placer es una sensación agradable que sientes en tu cuerpo.

Este placer te lo puede dar:

- Otra persona.
- Un objeto.
- Te lo puedes dar tú.

1.2.4. Fisiología de la reproducción.

1.2.4a ¿Sabes qué pasa en otros cuerpos y en otros genitales en relación con la reproducción?

La reproducción es tener hijas e hijos.

Nivel 3

1.3.3. Fisiología del placer.

1.3.3a ¿Tienes los apoyos que necesitas y los recursos que necesitas para conocer lo que pasa en tu cuerpo y en tus genitales cuando sientes placer?

El placer es una sensación agradable que sientes en tu cuerpo.

Este placer te lo puede dar:

- Otra persona.
- Un objeto.
- Te lo puedes dar tú.

1.3.3b ¿Tienes momentos y lugares para conocer de forma íntima lo que pasa en tu cuerpo y en tus genitales cuando sientes placer?

De forma íntima es en privado, sin que nadie te moleste.

1.3.4. Fisiología de la reproducción.

1.3.4a ¿Recibes los apoyos que necesitas y los recursos que necesitas para conocer lo que pasa en otros cuerpos y en otros genitales en relación con la reproducción?

La reproducción es tener hijas e hijos.

Nivel 1

1.1.5. Autopercepción. Autoevaluación corporal. Autoconcepto.

1.1.5a ¿Te gusta tu cuerpo?

1.1.6. Autopercepción. Autoevaluación corporal. Autoconcepto.

1.1.6a ¿Te gustan tus genitales?

Nivel 2

1.2.5. Autopercepción. Autoevaluación corporal. Autoconcepto.

1.2.5a ¿Te gusta cómo funciona tu cuerpo?

1.2.5b ¿Sabes identificar señales de enfermedad en tu cuerpo?

Por ejemplo:

- Picores en tu cuerpo.
- Manchas en tu cuerpo.
- Bultos en tu cuerpo.
- Dolor en zonas de tu cuerpo.

1.2.6. Autopercepción. Autoevaluación corporal. Autoconcepto.

1.2.6a ¿Te gusta cómo funcionan tus genitales?

1.2.6b ¿Sabes identificar señales de enfermedad en tus genitales?

Por ejemplo:

- Picores en tus genitales.
- Dolor en zonas de tus genitales.
- Mal olor en tus genitales.

Nivel 3

1.3.5. Autopercepción. Autoevaluación corporal. Autoconcepto.

1.3.5a ¿Tienes los apoyos que necesitas y los recursos que necesitas para conocer los diferentes cuerpos de otras personas?

1.3.6. Autopercepción. Autoevaluación corporal. Autoconcepto.

1.3.6a ¿Tienes los apoyos que necesitas y los recursos que necesitas para conocer los diferentes genitales de otras personas?

Nivel 1

1.1.7. Autoevaluación. Toma de decisiones. Prioridades vitales I.

- 1.1.7a ¿Es importante para ti saber cómo funciona tu cuerpo?
Por ejemplo:
- Saber cómo puedes conseguir placer.

1.1.8. Autoevaluación. Toma de decisiones. Prioridades vitales II.

- 1.1.8a ¿Es importante para ti saber cómo funcionan otros cuerpos?
Por ejemplo:
- Saber cómo puedes dar placer a otra persona.

Nivel 2

1.2.7. Autoevaluación. Toma de decisiones. Prioridades vitales I.

- 1.2.7a ¿Es importante para ti saber lo que pasa en tu cuerpo?
Por ejemplo:
- Zonas del cuerpo que cambian con la edad.
 - Zonas del cuerpo donde crece pelo.
- 1.2.7b ¿Es importante para ti saber cómo son tus genitales?
Por ejemplo:
- Partes que tienen los genitales.

1.2.8. Autoevaluación. Toma de decisiones. Prioridades vitales II.

- 1.2.8a ¿Es importante para ti saber cómo son los genitales de otras personas?

Nivel 3

1.3.7. Autoevaluación. Toma de decisiones. Prioridades vitales I.

- 1.3.7a ¿Es importante para ti saber cómo funcionan tus genitales?
Por ejemplo:
- Saber qué pasa cuando te excitas.
 - Saber qué es la menstruación.
- La menstruación también se llama regla.

1.3.8. Autoevaluación. Toma de decisiones. Prioridades vitales II.

- 1.3.8a ¿Es importante para ti saber cómo funcionan los genitales de otras personas?

2. Intimidad corporal. El cuerpo y sus límites. Autonomía corporal.

Nivel 1

2.1.1. Accesos al cuerpo. Límites corporales propios.

2.1.1a ¿Te dicen cuándo debes desnudarte o quitarte algunas prendas de ropa para que te duches o te vistas?

2.1.2. Toma de decisiones corporales. Autonomía corporal.

2.1.2a ¿Puedes elegir a la persona que te va a ayudar a ducharte o a vestirte?

2.1.2b ¿Te preguntan tu opinión o tus gustos para hacer tu plan de apoyos?

Nivel 2

2.2.1. Accesos al cuerpo. Límites corporales propios.

2.2.1a ¿Sabes cuándo te van a ayudar para que puedas ducharte o lavarte?

2.2.1b ¿Sabes cuándo te van a ayudar para que puedas vestirte o quitarte la ropa?

2.2.2. Toma de decisiones corporales. Autonomía corporal.

2.2.2a ¿Sabes cuándo te van a ayudar para lavarte tus genitales?

2.2.2b ¿Sabes qué persona te apoya para lavarte tus genitales?

Nivel 3

2.3.1. Accesos al cuerpo. Límites corporales propios.

2.3.1a ¿Sueles decir en qué momentos te han desnudado sin pedirte permiso?

2.3.2. Toma de decisiones corporales. Autonomía corporal.

2.3.2a ¿Sabes para qué tocan tu cuerpo desnudo o semidesnudo?

2.3.2b ¿Sabes cuándo alguien no respeta los límites de tu cuerpo?

Nivel 1

2.1.3. Accesos al cuerpo. Límites corporales propios.

2.1.3a ¿Te piden permiso para ayudarte a ducharte o vestirse?

2.1.4. Tiempos y espacios para la intimidad corporal.

2.1.4a ¿Sabes cuáles son los mejores lugares y los mejores momentos para enseñar tu cuerpo desnudo o casi desnudo?

2.1.5. Autorrespeto. Límites corporales propios.

2.1.5a ¿Tienes confianza en alguna persona para decirle que hay situaciones en las que no se respeta tu cuerpo?

Nivel 2

2.2.3. Accesos al cuerpo. Límites corporales propios.

2.2.3a ¿Sabes qué personas pueden tocar o ver tu cuerpo desnudo o semidesnudo?

2.2.3b ¿Sabes qué personas no pueden tocar ni ver tu cuerpo desnudo o semidesnudo?

2.2.4. Tiempos y espacios para la intimidad corporal.

2.2.4a ¿Sueles vivir situaciones donde se enseña tu cuerpo desnudo o semidesnudo en lugares no adecuados?

2.2.5. Autorrespeto. Límites corporales propios.

2.2.5a ¿Recibes mensajes de falta de respeto hacia tu cuerpo desnudo o semidesnudo?

2.2.5b ¿Se producen situaciones de falta de respeto hacia tu cuerpo desnudo o semidesnudo?

2.2.5c ¿Sabes qué personas forman parte de tu entorno seguro y de tu entorno no seguro?

Nivel 3

2.3.3. Accesos al cuerpo. Límites corporales propios.

2.3.3a ¿Sabes cuáles son los límites de tu cuerpo?

2.3.3b ¿Sueles poner límites para que otras personas no puedan tocar o ver tu cuerpo?

2.3.4. Tiempos y espacios para la intimidad corporal.

2.3.4a ¿Dices situaciones donde se ha enseñado tu cuerpo desnudo o semidesnudo en lugares no adecuados?

2.3.5. Autorrespeto. Límites corporales propios.

2.3.5a ¿Dices a otras personas cuáles son los límites de tu cuerpo?

2.3.5b ¿Dices situaciones en las que no han respetado los límites de tu cuerpo?

2.3.5c ¿Sueles pedir ayuda cuando no se respetan los límites de tu cuerpo?

Nivel 1

2.1.6. Límites corporales ajenos. Relaciones convivencia.

2.1.6a ¿Sueles respetar el cuerpo de otras personas?

2.1.7. Autoevaluación. Prioridades vitales I.

2.1.7a ¿Es importante para ti saber qué personas pueden ver o tocar tu cuerpo y quiénes no pueden ver o tocar tu cuerpo?

Por ejemplo: para ayudarte con la ducha.

2.1.8. Autoevaluación. Prioridades vitales II.

2.1.8a ¿Es importante para ti poder decidir qué personas pueden ver o tocar tu cuerpo y quiénes no pueden ver ni tocar tu cuerpo?

Por ejemplo: para ayudarte con la ducha.

Nivel 2

2.2.6. Límites corporales ajenos. Relaciones convivencia.

2.2.6a ¿Sabes cuáles son los límites del cuerpo de otras personas?

2.2.7. Autoevaluación. Prioridades vitales I.

2.2.7a ¿Es importante para ti que respeten tu cuerpo desnudo o semidesnudo?

2.2.7b ¿Sientes malestar o incomodidad cuando no respetan la intimidad de tu cuerpo?

2.2.8. Autoevaluación. Prioridades vitales II.

2.2.8a ¿Es importante para ti poder decidir qué familiares pueden ver o tocar tu cuerpo en tu plan de apoyos?

Por ejemplo: para ayudarte con la ducha.

2.2.8b ¿Te suelen preguntar tu opinión o tus gustos para hacer tu plan de apoyos familiares?

Nivel 3

2.3.6. Límites corporales ajenos. Relaciones convivencia.

2.3.6a ¿Sabes qué consecuencias tiene no respetar los límites del cuerpo de otras personas?

2.3.7. Autoevaluación. Prioridades vitales I.

2.3.7a ¿Tienes los apoyos que necesitas y los recursos que necesitas para saber qué personas pueden ver o tocar tu cuerpo?

2.3.7b ¿Tienes los apoyos que necesitas y los recursos que necesitas para saber qué personas no pueden ver o tocar tu cuerpo?

2.3.8. Autoevaluación. Prioridades vitales II.

2.3.8a ¿Es importante para ti poder decidir qué profesionales pueden ver o tocar tu cuerpo en tu plan de apoyos?

Por ejemplo: para ayudarte con la ducha.

2.3.8b ¿Te suelen preguntar tu opinión o tus gustos para hacer tu plan de apoyos?

3. Tiempos y espacios para la intimidad personal.

Nivel 1

3.1.1. Objetos personales.

3.1.1a ¿Sabes qué objetos son tuyos y qué objetos son de otras personas?

3.1.1b ¿Respetas los objetos de otras personas?

3.1.2. Objetos personales. Autorrespeto.

3.1.2a ¿Defiendes que respeten tus objetos personales?

Por ejemplo:

- Mochila.
- Silla de ruedas.
- Teléfono móvil.
- Fotografías.

Nivel 2

3.2.1. Objetos personales.

3.2.1a ¿Respetas los objetos de las personas con las que te relacionas?

3.2.1b ¿Respetas los objetos de las personas con las que vives?

3.2.1c ¿Pides permiso para coger los objetos de otra persona?

3.2.2. Objetos personales. Autorrespeto.

3.2.2a ¿Te gustaría tener armarios con llave para guardar tus objetos personales y para que solo los puedas abrir tú?

Por ejemplo:

- Mochila.
- Teléfono móvil.
- Fotografías.

3.2.2b ¿Puedes usar tus objetos personales sin pedir permiso?

Nivel 3

3.3.1. Objetos personales.

3.3.1a ¿Los apoyos que necesitas y los recursos que recibes te ayudan a distinguir qué objetos son de otras personas?

3.3.1b ¿Sabes lo que te puede pasar si no respetas los objetos de otras personas?

3.3.2. Objetos personales. Autorrespeto.

3.3.2a ¿Dices a otras personas cuáles son tus objetos personales?

Por ejemplo:

- Mochila.
- Silla de ruedas.
- Teléfono móvil.
- Fotografías.

Nivel 1

3.1.3 Espacio propio. Intimidad personal.

3.1.3a ¿Sueles tener una habitación para ti?

3.1.3b Si compartes habitación,
¿puedes elegir a la persona
con la que compartes habitación?

3.1.4. Espacio propio. Intimidad personal.

3.1.4a ¿Sabes cuáles son los momentos
de intimidad personal?

La intimidad son los momentos
y las situaciones
en las que queremos estar a solas,
sin que nadie nos moleste.

3.1.4b ¿Sabes cuáles son los lugares
para la intimidad personal?

3.1.4c ¿Tienes momentos
y algún lugar
para estar a solas
sin que nadie te moleste?

Nivel 2

3.2.3. Espacio propio. Intimidad personal.

3.2.3a ¿Sabes que hay lugares
donde poder estar a solas
sin que nadie te moleste?
Por ejemplo:
– Zonas para lavarse y ducharse.
– Habitaciones.
– Zonas de tratamientos.

3.2.4. Espacio propio. Intimidad personal.

3.2.4a ¿Sabes elegir cuando quieres
estar a solas
sin que nadie te moleste?

3.2.4b ¿Tienes momentos
y lugares
para poder hacer cosas que te gustan
sin que nadie te moleste?
Por ejemplo:
– Expresar tus emociones.
– Escuchar música.
– Acariciar tu cuerpo.
– Tener una conversación íntima.

Íntima es en privado,
sin que nadie te moleste.

3.2.4c ¿Sueles tener lugares y momentos
para tener conversaciones privadas?
Por ejemplo:
– Recibir visitas.
– Llamar por teléfono.

Nivel 3

3.3.3. Espacio propio. Intimidad personal.

3.3.3a ¿Sabes en qué situaciones de tu vida
no se respeta tu intimidad para
que puedas estar a solas
sin que ninguna persona te moleste?

3.3.3b ¿Sueles decir qué cosas no te gustan
cuando no se respetan
tus momentos para estar a solas?

3.3.4. Espacio propio. Intimidad personal.

3.3.4a ¿Usas tus lugares y tus momentos
para estar a solas
sin que nadie te moleste?

3.3.4b ¿Te gustaría tener un lugar
para poder estar a solas
y hacer cosas que te gustan
sin que nadie te moleste?
Por ejemplo:
– Escuchar música.
– Acariciar tu cuerpo.
– Expresar tus emociones.
– Tener una conversación por teléfono.

3.3.4c ¿Te gustaría tener momentos
para poder estar a solas
y hacer cosas que te gustan
sin que nadie te moleste?
Por ejemplo:
– Escuchar música.
– Acariciar tu cuerpo.
– Expresar tus emociones.
– Tener una conversación por teléfono.

Nivel 1

3.1.5. Lo íntimo y lo público.

3.1.5a ¿Sabes qué cosas de tu vida son públicas y cuáles son privadas?

3.1.6. Autoevaluación. Objetos personales.

3.1.6a ¿Es importante para ti que otras personas respeten tus objetos personales?

3.1.7. Autoevaluación. Espacio propio I.

3.1.7a ¿Es importante para ti tener momentos y algún lugar para estar a solas?

Nivel 2

3.2.5. Lo íntimo y lo público.

3.2.5a ¿Los apoyos que necesitas y los recursos que recibes te ayudan a saber qué cosas de tu vida pertenecen a tu intimidad y qué cosas de tu vida son públicas?

3.2.6. Autoevaluación. Objetos personales.

3.2.6a ¿Dices situaciones en las que no se respetan tus objetos personales?

3.2.7. Autoevaluación. Espacio propio I.

3.2.7a ¿Sueles decir situaciones en las que no han respetado tus momentos o lugares para estar a solas sin que te molesten?

3.2.7b ¿Te gustaría poder elegir los lugares y los momentos para estar a solas sin que nadie te moleste?

Nivel 3

3.3.5. Lo íntimo y lo público.

3.3.5a ¿Sabes lo que te puede pasar si haces cosas íntimas en lugares públicos?
Por ejemplo:

- Acariciar tus genitales en la calle.
- Hablar de cosas íntimas con personas desconocidas.
- Desnudarte en un autobús.

3.3.6. Autoevaluación. Objetos personales.

3.3.6a ¿Sueles pedir ayuda cuando no respetan tus objetos personales?

3.3.7. Autoevaluación. Espacio propio I.

3.3.7a ¿Sueles pedir ayuda cuando no respetan tus momentos o tus lugares para estar a solas sin que nadie te moleste?

Nivel 1

3.1.8. Autoevaluación. Espacio propio II.

- 3.1.8a** ¿Es importante para ti tener momentos y algún lugar donde poder estar con otras personas?
Por ejemplo:
- Con tu familia.
 - Con tus amigos y amigas.
 - Con tu pareja.

Nivel 2

3.2.8. Autoevaluación. Espacio propio II.

- 3.2.8a** ¿Tienes momentos para estar a solas con tus amigos y amigas?
Por ejemplo:
- Compartir una afición.
 - Tener una conversación privada.
 - Mostrar tus afectos hacia esa persona.
- 3.2.8b** ¿Tienes lugares para estar a solas con tus amigos y amigas?
- 3.2.8c** ¿Te gustaría tener momentos para estar a solas con tus amigos y amigas?
Por ejemplo:
- Compartir una afición.
 - Tener una conversación privada.
 - Mostrar tus afectos hacia esa persona.
- 3.2.8d** ¿Te gustaría tener lugares para estar a solas con tus amigos y amigas?

Nivel 3

3.3.8. Autoevaluación. Espacio propio II.

- 3.3.8a** ¿Tienes momentos para estar a solas con tu pareja?
Por ejemplo:
- Compartir una afición.
 - Tener una conversación privada.
 - Mostrar tus afectos hacia esa persona.
- 3.3.8b** ¿Sueles tener lugares para estar a solas con tu pareja?
- 3.3.8c** ¿Te gustaría tener momentos para estar a solas con tu pareja?
Por ejemplo:
- Compartir una afición.
 - Tener una conversación privada.
 - Mostrar tus afectos hacia esa persona.
- 3.3.8d** ¿Te gustaría tener lugares para estar a solas con tu pareja?

4. Autoimagen. Autoconcepto. Autoestima. Construcción de identidades. Expresiones de género.

Nivel 1	Nivel 2	Nivel 3
<p>4.1.1. Autoimagen. Imagen personal y social. Autopercepción I.</p> <p>4.1.1a ¿Puedes decidir cómo vestirse? Por ejemplo: Tu ropa o tus complementos.</p> <p>4.1.1b ¿Puedes decidir cómo te cortas el pelo? y ¿cómo te peinas?</p> <p>4.1.1c ¿Puedes decidir si quieres depilarte o no quieres depilarte?</p> <p>4.1.1d ¿Puedes decidir si quieres afeitarte o no quieres afeitarte?</p> <p>4.1.1e ¿Puedes decidir si quieres maquillarte o no quieres maquillarte?</p>	<p>4.2.1. Autoimagen. Imagen personal y social. Autopercepción I.</p> <p>4.2.1a ¿Sueles tener los apoyos que necesitas y los recursos que necesitas para poder elegir tu ropa y complementos?</p> <p>4.2.1b ¿Sueles tener los apoyos que necesitas y los recursos que necesitas para poder elegir la forma en la que te peinas, cortas el pelo o el color tu pelo?</p> <p>4.2.1c ¿Sueles tener los apoyos que necesitas y los recursos que necesitas para poder elegir tu maquillaje?</p>	<p>4.3.1. Autoimagen. Imagen personal y social. Autopercepción I.</p> <p>4.3.1a ¿Dices cuando no respetan tus decisiones sobre cómo vestirse?</p> <p>4.3.1b ¿Dices cuando no respetan tus decisiones sobre cómo peinarte?</p> <p>4.3.1c ¿Dices cuando no respetan tus decisiones sobre cómo afeitarte?</p> <p>4.3.1d ¿Dices cuando no respetan tus decisiones sobre cómo maquillarte?</p>
<p>4.1.2. Autoimagen. Imagen personal y social. Autopercepción II.</p> <p>4.1.2a ¿Te miras en el espejo para cuidar tu imagen?</p> <p>Tu imagen es tu aspecto exterior. Por ejemplo:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tu ropa. - Tu peinado. - Tu maquillaje. 	<p>4.2.2. Autoimagen. Imagen personal y social. Autopercepción II.</p> <p>4.2.2a ¿Cuánto te importa que otras personas opinen sobre tu imagen personal?</p> <p>Tu imagen es tu aspecto exterior. Por ejemplo:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tu ropa. - Tu peinado. - Tu maquillaje. 	<p>4.3.2. Autoimagen. Imagen personal y social. Autopercepción II.</p> <p>4.3.2a ¿Sueles ir a servicios para cuidar tu imagen? Por ejemplo:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Peluquería. - Podología. - Barbería. - Maquillaje.

Nivel 1

4.1.3. Autoimagen. Auto percepción. Autoconcepto. Identidades.

4.1.3a La manera en que te vistes y peinas,
¿dice cómo eres?

Por ejemplo:

- Tu edad.
- Tu género.
- Tus valores.

4.1.4. Construcción de identidades. Expresiones de género I.

4.1.4a ¿Te sientes bien con la imagen que das?

Por ejemplo:

- Con tu ropa.
- Tu peinado.
- Tu maquillaje.

Nivel 2

4.2.3. Autoimagen. Auto percepción. Autoconcepto. Identidades.

4.2.3a ¿Puedes elegir
y tomar decisiones de forma libre
sobre tu imagen?

4.2.3b ¿Suelen tus familiares
respetar las decisiones sobre tu imagen?

4.2.3c ¿Suele el equipo profesional de tu entidad
respetar las decisiones sobre tu imagen?

4.2.4. Construcción de identidades. Expresiones de género I.

4.2.4a ¿Cuánto te gusta
lo que dicen otras personas sobre tu imagen?
Tu imagen es tu aspecto exterior.

Por ejemplo:

- Tu ropa.
- Tu peinado.
- Tu maquillaje.

Nivel 3

4.3.3. Autoimagen. Auto percepción. Autoconcepto. Identidades.

4.3.3a ¿Sueles tener los apoyos que necesitas
y los recursos que necesitas para poder
elegir qué ropa
y qué complementos
expresan tu forma de ser?

Por ejemplo:

- Tu edad.
- Tu género.
- Tus valores.

4.3.4. Construcción de identidades. Expresiones de género I.

4.3.4a ¿Dices cuando alguna persona
te hace sentir mal
por su opinión sobre tu imagen?

Nivel 1

4.1.5. Construcción de identidades. Expresiones de género II.

4.1.5a ¿Sabes cuál es tu identidad?

Si eres un hombre,
eres una mujer
o ninguna de estas 2 opciones.

La identidad sexual es cuando la propia persona
se reconoce como hombre
o mujer
o como ninguna de las dos cosas.

4.1.6. Construcción de identidades. Expresiones de género III.

4.1.6a ¿El resto de las personas
se dirigen a ti según tu identidad?

Por ejemplo:

Si tú eres mujer,

¿el resto de las personas te ven como mujer?

Nivel 2

4.2.5. Construcción de identidades. Expresiones de género II.

4.2.5a ¿Tienes definida
y sabes bien
tu identidad sexual?

La identidad sexual es cuando la persona
se reconoce como hombre,
o mujer
o como persona no binaria.

Persona no binaria es una persona
cuya identidad no es lo que entendemos
como hombre
o mujer en nuestra cultura.

4.2.6. Construcción de identidades. Expresiones de género III.

4.2.6a ¿Te sientes bien con tu identidad sexual?

La identidad sexual es cuando la propia persona
se reconoce como hombre
o mujer
o como ninguna de las dos cosas.

Nivel 3

4.3.5. Construcción de identidades. Expresiones de género II.

4.3.5a ¿Tienes los apoyos que necesitas
y los recursos que necesitas
para saber cuál es tu identidad sexual?

La identidad sexual es cuando la propia persona
se reconoce como hombre
o mujer
o como ninguna de las dos cosas.

4.3.6. Construcción de identidades. Expresiones de género III.

4.3.6a ¿Sueles hablar en público con libertad
de tu identidad sexual?

Por ejemplo:

- Si eres hombre.
- Si eres mujer.
- O ninguna de ellas.

Nivel 1

4.1.7. Construcción de identidades. Expresiones de género IV.

- 4.1.7a ¿Es importante para ti poder elegir sobre estos temas?
- Cómo te vistes.
 - Cómo te peinas.
 - Cómo te depilas o afeitas.
 - Cómo te maquillas.

4.1.8. Construcción de identidades. Expresiones de género V.

- 4.1.8a ¿Es importante para ti poder hablar con otras personas sobre cuál es tu identidad?
- Es decir, si te reconoces como hombre, como mujer o ninguna de estas opciones.

Nivel 2

4.2.7. Construcción de identidades. Expresiones de género IV.

- 4.2.7a ¿Tu imagen expresa tu identidad sexual?
- 4.2.7b ¿Cuánto te gustaría cambiar aspectos de tu imagen para poder expresarte cómo tú eres?

4.2.8. Construcción de identidades. Expresiones de género V.

- 4.2.8a ¿Sabes que las personas tienen diferentes identidades sexuales?

Nivel 3

4.3.7. Construcción de identidades. Expresiones de género IV.

- 4.3.7a ¿Sueles denunciar situaciones donde se te discrimina por tu identidad sexual?
- La discriminación es cuando:
Nos tratan mal.
Nos insultan.
Nos hacen la burla.
Nos dejan de lado.

4.3.8. Construcción de identidades. Expresiones de género V.

- 4.3.8a ¿Tienes los apoyos que necesitas y los recursos que necesitas para saber qué identidades tienen las personas?

5. Orientaciones del deseo. Atracción afectiva y/o romántica. Atracción erótica y/o sexual.

Nivel 1

5.1.1. Deseo y atracción.

- 5.1.1a** ¿Has sentido o sientes interés y atracción hacia las personas?
Por ejemplo:
- Querer pasar mucho tiempo con alguien.
 - Compartir afectos.
 - Pasear de la mano.
- 5.1.1b** ¿Te gusta estar cerca de alguien de manera especial?

5.1.2. Atracción afectiva y/o romántica.

- 5.1.2a** ¿Sientes atracción afectiva hacia otras personas?
- La atracción afectiva es un interés y deseo de compartir afectos y sentimientos con otras personas.
- Los afectos se pueden demostrar de diferentes maneras.
Por ejemplo:
- Cariño.
 - Ternura.
 - Amor.

Nivel 2

5.2.1. Deseo y atracción.

- 5.2.1a** ¿Entiendes que las personas quieran compartir afectos con otras personas?
- 5.2.1b** ¿Estás de acuerdo con que a una persona le guste estar con otra persona?
- 5.2.1c** ¿Estás de acuerdo con que una persona quiera hacer cosas para disfrutar con otra persona?
- 5.2.1d** ¿Estás de acuerdo con que una persona se enamore de otra persona?

5.2.2. Atracción afectiva y/o romántica.

- 5.2.2a** ¿Sientes o has sentido atracción afectiva por un hombre?
¿Sientes o has sentido interés por compartir emociones y sentimientos con un hombre?
- 5.2.2b** ¿Sabes si alguna vez te has enamorado de un hombre?
- 5.2.2c** ¿Sientes o has sentido atracción afectiva por una mujer?
¿Sientes o has sentido interés por compartir emociones y sentimientos con una mujer?

Nivel 3

5.3.1. Deseo y atracción.

- 5.3.1a** ¿Sabes si prefieres la compañía de hombres, mujeres o te da igual?
- 5.3.1b** ¿Sabes si alguna vez te has enamorado de alguien?

5.3.2. Atracción afectiva y/o romántica.

- 5.3.2a** ¿Sueles tener los apoyos que necesitas y los recursos que necesitas para saber las diferentes atracciones afectivas que existen entre las personas?
Por ejemplo:
- Atracción afectiva hacia mujeres.
 - Atracción afectiva hacia hombres.
 - Atracción afectiva hacia mujeres y hacia hombres.
 - Atracción afectiva hacia personas sin importar su sexo o género.
 - No tener atracción afectiva hacia las personas.

Nivel 1

Nivel 2

Nivel 3

5.1.3. Atracción erótica y/o sexual.

5.1.3a ¿Sientes atracción sexual hacia otras personas?

La atracción sexual es un interés y deseo de compartir conductas de disfrute del cuerpo con otras personas.

Las conductas de disfrute pueden ser diferentes.

Por ejemplo:

- Besos.
- Abrazos.
- Caricias.
- Masajes.
- Pasear de la mano.

5.2.2d ¿Sabes si alguna vez te has enamorado de una mujer?

5.2.2e ¿Has sentido que te gusta alguien sin importar si es hombre o mujer?
¿Sientes o has sentido interés por compartir emociones y sentimientos con una persona sin importar si es hombre o si es mujer o ninguna de las dos?

5.2.2f ¿Sabes si alguna vez te has enamorado de una persona sin que importe si es hombre o mujer o ningunas de las dos opciones?

5.2.3. Atracción erótica y/o sexual.

5.2.3a ¿Sientes o has sentido atracción sexual por un hombre?
¿Sientes o has sentido interés por compartir conductas de disfrute del cuerpo con un hombre?

5.2.3b ¿Sientes o has sentido atracción sexual por una mujer?
¿Sientes o has sentido interés por compartir conductas de disfrute del cuerpo con una mujer?

5.2.3c ¿Has sentido que te gusta alguien sin importar si es hombre o mujer?
¿Sientes o has sentido interés por compartir conductas de disfrute del cuerpo con una persona sin importar si es hombre o si es mujer o ninguna de las dos opciones?

La atracción afectiva es un interés y deseo de compartir afectos y sentimientos con otras personas. También se llama atracción romántica.

5.3.3. Atracción erótica y/o sexual.

5.3.3a ¿Sueles tener los apoyos que necesitas y los recursos que necesitas para saber las diferentes atracciones sexuales que existen en las personas?
Por ejemplo:

- Atracción sexual hacia mujeres.
- Atracción sexual hacia hombres.
- Atracción sexual hacia mujeres y hacia hombres.
- Atracción sexual hacia personas sin importar su sexo o género.
- No tener atracción sexual hacia las personas.

La atracción sexual es un interés y deseo de compartir conductas de disfrute del cuerpo con otras personas. También se llama atracción erótica.

Nivel 1

5.1.4. Deseo, atracción y orientaciones sexuales I.

5.1.4a ¿Sabes qué es la orientación sexual?

La orientación sexual es cuando te gustan otras personas y tienes sentimientos por ellas y también quieres sentir placer con el cuerpo de esas personas.

Los sentimientos, la atracción y el deseo sexual hacia una o varias personas son parte de la orientación sexual.

5.1.5. Deseo, atracción y orientaciones sexuales II.

5.1.5a ¿Sabes cuál es tu orientación sexual?

La orientación sexual es cuando te gustan otras personas y tienes sentimientos por ellas y también quieres sentir placer con el cuerpo de esas personas.

Nivel 2

5.2.4. Deseo, atracción y orientaciones sexuales I.

5.2.4a ¿Sabes que orientaciones sexuales hay?

Por ejemplo:

- Homosexual.
- Heterosexual.
- Asexual.
- Bisexual.

5.2.5. Deseo, atracción y orientaciones sexuales II.

5.2.5a ¿Sabes si eres heterosexual?

Eres heterosexual cuando te gustan las personas de otro sexo o género diferente al tuyo.

5.2.5b ¿Sabes si eres homosexual?

Eres homosexual cuando te gustan las personas de tu mismo sexo o género.

5.2.5c ¿Sabes si eres lesbiana?

Eres lesbiana si eres una mujer y te gustan las mujeres.

Nivel 3

5.3.4. Deseo, atracción y orientaciones sexuales I.

5.3.4a ¿Sueles tener los apoyos que necesitas y los recursos que necesitas para saber cuál es tu orientación sexual?

5.3.4b ¿Sueles tener los apoyos que necesitas y los recursos que necesitas para saber las orientaciones sexuales que existen en las personas?

Por ejemplo:

- Homosexual.
- Heterosexual.
- Asexual.
- Bisexual.

5.3.5. Deseo, atracción y orientaciones sexuales II.

5.3.5a ¿Sabes si has vivido alguna situación de discriminación por tu orientación sexual?

Por ejemplo:

- Te han insultado.
- Se han reído de ti.
- No te han dejado entrar en un lugar.

La discriminación es apartar a una persona o a un grupo de personas de actividades en la comunidad.

Nivel 1

Nivel 2

Nivel 3

5.2.5d ¿Sabes si eres gay?

Eres gay si eres un hombre y te gustan los hombres.

5.2.5e ¿Sabes si eres bisexual?

Eres bisexual cuando te gustan los hombres y las mujeres.

Eres bisexual cuando te gustan las personas de diferentes sexos o géneros.

5.2.5f ¿Sabes si eres asexual?

Eres asexual cuando no sientes deseo sexual o lo sientes muy poco.

5.1.6. Diversidades sexuales. Orientaciones del deseo.

5.1.6a ¿Sabes qué significan las palabras gay, lesbiana, bisexual o asexual?

5.2.6. Diversidades sexuales. Orientaciones del deseo.

5.2.6a ¿Sabes si alguien de tu entorno es gay, o lesbiana o bisexual o asexual?

5.2.6b ¿Te resulta fácil hablar de estos temas?

5.3.6. Diversidades sexuales. Orientaciones del deseo.

5.3.6a ¿Respetas la diversidad de orientaciones sexuales de las personas?

La orientación sexual es cuando te gustan otras personas y tienes sentimientos por ellas y también quieres sentir placer con el cuerpo de esas personas.

Nivel 1

5.1.7. Diversidades sexuales.

5.1.7a ¿Sabes qué es la diversidad sexual?

5.1.7b ¿Sabes qué es el colectivo LGBTIQ+?

5.1.8. Prioridades vitales: orientaciones sexuales.

5.1.8a ¿Es importante para ti que se hable de tu orientación sexual en tu proyecto vital?

Nivel 2

5.2.7. Diversidades sexuales.

5.2.7a ¿Estás de acuerdo en que a algunos hombres les gusten otros hombres?

5.2.7b ¿Estás de acuerdo en que un hombre quiera compartir afecto con otro hombre?

Por ejemplo: que se enamoren dos hombres.

5.2.7c ¿Estás de acuerdo en que algunos hombres quieran compartir conductas sexuales con otros hombres?

5.2.7d ¿Estás de acuerdo en que a algunas mujeres les gusten otras mujeres?

5.2.7e ¿Estás de acuerdo en que una mujer quiera compartir afecto con otra mujer?

Por ejemplo: que se enamoren dos mujeres.

5.2.7f ¿Estás de acuerdo en que algunas mujeres quieran compartir conductas sexuales con otras mujeres?

5.2.7g ¿Estás de acuerdo en que algunas personas quieran compartir conductas sexuales con algunas mujeres y con algunos hombres?

5.2.8. Prioridades vitales: orientaciones sexuales.

5.2.8a ¿Es importante para ti que se respete tu orientación sexual en tu vida?

Nivel 3

5.3.7. Diversidades sexuales.

5.3.7a ¿Crees que tu familia suele aceptar la diversidad sexual?

5.3.7b ¿Crees que tus amigos y tus amigas suelen aceptar la diversidad sexual?

5.3.7c ¿Crees que la sociedad suele aceptar la diversidad sexual?

5.3.8. Prioridades vitales: orientaciones sexuales.

5.3.8a ¿Es importante para ti que tu familia conozca tu orientación sexual?

5.3.8b ¿Es importante para ti que tus amigos y tus amigas conozcan tu orientación sexual?

5.3.8c ¿Es importante para ti que se conozca tu orientación sexual en público?

6. Erótica.

Expresiones: deseos, conductas y fantasías.

Nivel 1

6.1.1. Cuerpo, estímulos y sensaciones.

6.1.1a ¿Te gusta disfrutar de tu cuerpo a solas?

Por ejemplo:

- Dartar un abrazo.
- Dartar un masaje en una zona de tu cuerpo.
- Acariciarte una zona de tu cuerpo.

6.1.2. Cuerpo, estímulos, sensaciones y percepciones.

6.1.2a ¿Sabes qué zonas de tu cuerpo te dan placer y te hacen disfrutar?

Nivel 2

6.2.1. Cuerpo, estímulos y sensaciones.

6.2.1a ¿Sabes identificar qué olores te hacen sentir sensaciones agradables, estimulantes o excitantes?

Por ejemplo:

- Cremas.
- Perfumes.

6.2.1b ¿Sabes identificar sonidos o músicas que hacen que tu cuerpo se sienta bien?

6.2.1c ¿Sabes identificar qué texturas te hacen sentir sensaciones agradables, estimulantes o excitantes a través del tacto?

6.2.1d ¿Sabes identificar qué imágenes te hacen sentir sensaciones agradables, estimulantes o excitantes?

6.2.2. Cuerpo, estímulos, sensaciones y percepciones.

6.2.2a ¿Conoces qué zonas de tu cuerpo te gusta estimular para dartar gusto?

6.2.2b ¿Conoces qué zonas de tu cuerpo te gusta que te estimulen para dartar placer?

Nivel 3

6.3.1. Cuerpo, estímulos y sensaciones.

6.3.1a ¿Te gusta disfrutar de tu cuerpo para dartar placer?

6.3.1b ¿Te gusta disfrutar de tus genitales para dartar placer?

6.3.2. Cuerpo, estímulos, sensaciones y percepciones.

6.3.2a ¿Sueles tener los apoyos que necesitas y los recursos que necesitas para saber qué zonas de tu cuerpo y qué estímulos te aportan sensaciones agradables, estimulantes o excitantes?

Nivel 1

Nivel 2

Nivel 3

6.1.3. Cuerpos, placeres y disfrutes I.

6.1.3a ¿Sabes disfrutar de tu cuerpo sin hacerte heridas ni lesiones?

6.2.2c ¿Conoces qué zonas de tu cuerpo no te gusta estimular para darte gusto?

6.2.2d ¿Conoces qué zonas de tu cuerpo no te gusta que te estimulen porque te producen dolor o molestia?

6.2.2e ¿Dices qué estímulos te gustan o te hace sentir bien?

6.2.2f ¿Dices qué estímulos no te gustan o te hace sentir mal?

6.2.3. Cuerpos, placeres y disfrutes I.

6.2.3a ¿Te gusta acariciar tu cuerpo para darte placer?

6.2.3b ¿Sabes cómo disfrutar de tu cuerpo sin la ayuda de otra persona?

6.3.3. Cuerpos, placeres y disfrutes I.

6.3.3a ¿Sueles tener los apoyos que necesitas y los recursos que necesitas para poder disfrutar de tu cuerpo?
Por ejemplo:
– Productos de apoyo para disfrutar del cuerpo.
– Láminas con imágenes.

Los productos de apoyo son objetos que te ayudan a ser más independiente y se usan en diferentes partes del cuerpo para sentir y dar placer.

Por ejemplo:
Una esponja vibratoria
o un masajeador.

Los juguetes sexuales son objetos que usan las personas para tener placer a solas o en compañía.
También se llaman juguetes eróticos o juguetes para personas adultas.

Nivel 1

6.1.4. Cuerpos, placeres y disfrutes II.

6.1.4a ¿Sabes disfrutar de tus genitales sin hacerte heridas ni lesiones?

6.1.5. Apoyos para la autonomía en el disfrute corporal.

6.1.5a ¿Sabes qué son los productos de apoyo para el disfrute del cuerpo?

Los productos de apoyo para el disfrute del cuerpo son objetos que te ayudan a ser más independiente y se usan en diferentes partes del cuerpo para sentir y dar placer.
Por ejemplo:
Una esponja vibratoria o un masajeador.

Nivel 2

6.2.4. Cuerpos, placeres y disfrutes II.

6.2.4a ¿Te gusta acariciar tus genitales para darte placer?

6.2.4b ¿Sabes cómo puedes acariciar tus genitales sin ayuda de otra persona?

6.2.5. Apoyos para la autonomía en el disfrute corporal.

6.2.5a ¿Sueles tener acceso a productos de apoyo para disfrutar de tu cuerpo y de tus genitales?

Los productos de apoyo para el disfrute del cuerpo son objetos que te ayudan a ser más independiente y se usan en diferentes partes del cuerpo para sentir y dar placer.
Por ejemplo:
Una esponja vibratoria o un masajeador.

Nivel 3

6.3.4. Cuerpos, placeres y disfrutes II.

6.3.4a ¿Sueles tener los apoyos que necesitas y los recursos que necesitas para poder disfrutar de tus genitales?
Por ejemplo:
– Productos de apoyo para la masturbación.
– Juguetes eróticos.

Los productos de apoyo para la masturbación son objetos que te ayudan a sentir placer sexual. Estos productos de apoyo son para masturbarse. Masturbarse es acariciar tus órganos sexuales para sentir placer.

Los juguetes sexuales son objetos que usan las personas para tener placer a solas o en compañía. También se llaman juguetes eróticos o juguetes para personas adultas.

6.3.5. Apoyos para la autonomía en el disfrute corporal.

6.3.5a ¿Has usado o usas productos de apoyo para el disfrute de tu cuerpo?

6.3.5b ¿Has usado o usas productos de apoyo para el disfrute de tus genitales?

6.3.5c ¿Has usado o usas juguetes sexuales para el disfrute de tu cuerpo?

Nivel 1

6.1.5b ¿Sabes qué son los juguetes sexuales?

Los juguetes sexuales son objetos que usan las personas para tener placer a solas o en compañía. También se llaman juguetes eróticos o juguetes para personas adultas.

6.1.6. Erótica y disfrute corporal compartido.

6.1.6a ¿Te gusta disfrutar de tu cuerpo de manera compartida con otras personas?

Por ejemplo:

- Abrazos compartidos.
- Besos compartidos.
- Caricias compartidas con otra persona.
- Pasear de la mano.

Nivel 2

6.2.5b ¿Sabes cómo se usan los productos de apoyo para disfrutar del cuerpo y de los genitales?

Los productos de apoyo para la masturbación son objetos que te ayudan a sentir placer sexual. Estos productos de apoyo son para masturbarse. Masturbarse es acariciar tus órganos sexuales para sentir placer.

6.2.5c ¿Sabes cómo se usan los juguetes sexuales?

Los juguetes sexuales son objetos que usan las personas para tener placer a solas o en compañía. También se llaman juguetes eróticos o juguetes para personas adultas.

6.2.6. Erótica y disfrute corporal compartido.

6.2.6a ¿Disfrutas de contactos corporales consentidos con otras personas?

6.2.6b ¿Sueles tener contactos con el cuerpo de otras personas con respeto y con permiso de esas personas?

6.2.6c ¿Te gusta que otras personas con tu permiso hagan cosas en tu cuerpo que te den placer?

Por ejemplo:

- Que te abracen.
- Que te den la mano.
- Que te den masajes.
- Que te hagan cosquillas.

Nivel 3

6.3.5d ¿Has usado o usas juguetes sexuales para el disfrute de tus genitales?

6.3.6. Erótica y disfrute corporal compartido.

6.3.6a ¿Sabes qué conductas de disfrute del cuerpo compartidas con otras personas pueden tener riesgos?

Por ejemplo:

- Embarazos no planificados.
- Infecciones de transmisión sexual.

6.3.1b ¿Conoces las medidas de protección para evitar embarazos?

6.3.1c ¿Conoces las medidas de protección para evitar infecciones de transmisión sexual?

Las infecciones de transmisión sexual son infecciones que se puede transmitir de una persona a otra durante los contactos corporales y genitales.

Nivel 1

6.1.7. Prioridades vitales I. Erótica individual.

6.1.7a ¿Es importante para ti saber cómo puedes explorar tu cuerpo y disfrutar de tu cuerpo a través de los sentidos?

6.1.8. Prioridades vitales II. Erótica compartida. Deseos y consentimiento.

6.1.8a ¿Es importante para ti saber cómo compartir tu cuerpo con otras personas para dar y recibir placer?

Nivel 2

6.2.7. Prioridades vitales I. Erótica individual.

6.2.7a ¿Es importante para ti saber cómo puedes explorar tus genitales y disfrutar de tus genitales a través de los sentidos?

6.2.8. Prioridades vitales II. Erótica compartida. Deseos y consentimiento.

6.2.8a ¿Respetas a otras personas cuando tienes contactos corporales con esas personas?
Por ejemplo:

- Abrazar a otras personas con su permiso.
- Dar la mano a otra persona con su permiso.
- Hacer cosquillas a otra persona con su permiso.
- Bailar con otra persona con su permiso.
- Acariciar su cuerpo con su permiso.

Nivel 3

6.3.7. Prioridades vitales I. Erótica individual.

6.3.7a ¿Es importante para ti saber utilizar los productos de apoyo para el disfrute corporal y genital?

6.3.7b ¿Es importante para ti saber utilizar juguetes sexuales para el disfrute corporal y genital?

6.3.8. Prioridades vitales II. Erótica compartida. Deseos y consentimiento.

6.3.8a ¿Es importante para ti saber cómo compartir tu cuerpo con otras personas de forma placentera consentida y sin riesgos?

6.3.8b ¿Conoces qué conductas de disfrute pueden ser peligrosas para la salud sexual y para la salud reproductiva?

7. Salud sexual y salud reproductiva.

Nivel 1

7.1.1. Autocuidado. El cuerpo y sus cuidados.

7.1.1a ¿Tienes hábitos saludables para el cuidado de tu cuerpo todos los días?

Por ejemplo:

- Lavado del cuerpo.
- Cuidas tu piel con cremas o con otros productos.

7.1.2. Autocuidado. Identificación de señales de salud y enfermedad I.

7.1.2a ¿Sabes reconocer algunas señales de enfermedad en tu cuerpo?

Por ejemplo:

- Granos en el cuerpo.
- Tener fiebre.
- Manchas en la piel.

Nivel 2

7.2.1. Autocuidado. El cuerpo y sus cuidados.

7.2.1a ¿Tienes hábitos saludables para el cuidado y limpieza de tus genitales en tu día a día?

Por ejemplo:

- Lavado de genitales.
- Cambio de compresas.

7.2.1b ¿Sabes cuidar de tu cuerpo sin ayuda de otras personas?

7.2.2. Autocuidado. Identificación de señales de salud y enfermedad I.

7.2.2a ¿Sabes percibir cambios en tu cuerpo relacionados con tu salud y con tu sexualidad?

Por ejemplo:

- Crece pelo en zonas de tu cuerpo como las axilas.
- Aparecen manchas en tu cuerpo.
- Aparece y desaparece la menstruación.
- Salen granos en zonas de tu cuerpo: como en la cara.
- Cambios en tus senos.

Los senos también se llaman pechos o mamas. Los senos van cambiando por fuera y por dentro con la menstruación y con la edad.

Nivel 3

7.3.1. Autocuidado. El cuerpo y sus cuidados.

7.3.1a ¿Sabes ser responsable en el cuidado y en la higiene de tu cuerpo?

7.3.1b ¿Sabes ser responsable en el cuidado y en la higiene de tus genitales?

7.3.2. Autocuidado. Identificación de señales de salud y enfermedad I.

7.3.2a ¿Sueles tener los apoyos que necesitas y los recursos que necesitas para reconocer en los cuerpos de otras personas señales y cambios relacionados con la enfermedad y la sexualidad?

Nivel 1

7.1.3. Autocuidado. Identificación de señales de salud y enfermedad II.

7.1.3a ¿Sabes identificar señales de enfermedad en tus genitales?

Por ejemplo:

- Picores en zonas genitales.
- Dolor en zonas de los genitales.
- Manchas en los genitales.

Nivel 2

7.2.3. Autocuidado. Identificación de señales de salud y enfermedad II.

7.2.3a ¿Sabes percibir cambios en el funcionamiento de tu cuerpo relacionados con la salud y con tu sexualidad?

Por ejemplo:

- Cambios en las ganas de dormir.
Por ejemplo:
Dormimos mucho más o mucho menos.
- Sudar más de lo normal.
- Cambios en las ganas de comer.
Por ejemplo:
Comemos mucho más o mucho menos de lo normal.
- Problemas en el estómago.
- Cansancio.

Nivel 3

7.3.3. Autocuidado. Identificación de señales de salud y enfermedad II.

7.3.3a ¿Sueles tener los apoyos que necesitas y los recursos que necesitas para reconocer en los genitales de otras personas señales y cambios relacionados con la enfermedad y la sexualidad?

7.1.4. Autocuidado. Información accesible.

7.1.4a ¿Sueles tener información sencilla y que tu entiendas sobre salud sexual?

Por ejemplo:

- Protegerte de las infecciones y protegerte de las enfermedades.
- Evitar compartir tu cuerpo con personas que no deseas.

7.2.4. Autocuidado. Información accesible.

7.2.4a ¿Sueles tener información sencilla y que tu entiendas sobre salud reproductiva?

Por ejemplo:

- Evitar embarazos no deseados.
- Evitar embarazos no planificados.
- Acceso a métodos anticonceptivos.
- Conocer los riesgos que existen durante el embarazo.
- Prevenir las enfermedades relacionadas con el embarazo.

7.3.4. Autocuidado. Información accesible.

7.3.4a ¿Sueles recibir información sobre tu salud sexual y salud reproductiva de profesionales de la salud?

7.3.4b ¿Entiendes la información sobre tu salud sexual y tu salud reproductiva de profesionales de la salud?

7.3.4c ¿Sueles tener apoyos para saber si tienes alguna infección o alguna enfermedad relacionada con tu sexualidad?

Nivel 1

Nivel 2

Nivel 3

7.1.5. Autocuidado, autodirección y acceso a dispositivos.

- 7.1.5a** ¿Te dan los apoyos que necesitas para que participes en las decisiones sobre tu salud sexual y sobre tu salud reproductiva?
Por ejemplo:
- Acceso a métodos anticonceptivos.
 - Indicaciones para autoexplorar tus senos.

Autoexplorar significa que te toques y observes tus senos para que conozcas cómo son y compruebes que todo está bien. Los senos son tus pechos y también los llamamos mamas.

7.1.6. Vigilancia de la salud sexual y reproductiva.

- 7.1.6a** ¿Participas en programas para vigilar tu salud sexual y tu salud reproductiva?
Por ejemplo:
- Tener revisiones cada cierto tiempo.
 - Hacer exámenes de salud.

7.2.5. Autocuidado, autodirección y acceso a dispositivos.

- 7.2.5a** ¿Sueles usar servicios de atención y protección de la salud sexual y reproductiva con instrumentos accesibles y adaptados?
Por ejemplo:
- Camillas.
 - Mesas de exploración ginecológica.

7.2.6. Vigilancia de la salud sexual y reproductiva.

- 7.2.6a** ¿Sueles elegir qué persona te acompaña a las consultas sobre salud sexual o sobre salud reproductiva?

- 7.3.4d** ¿Sueles tener apoyos para saber cómo puedes curar esa infección o esa enfermedad relacionada con tu sexualidad?

7.3.5. Autocuidado, autodirección y acceso a dispositivos.

- 7.3.5a** ¿Te suelen dar los medios que necesitas para tomar decisiones sobre tu salud sexual y sobre tu salud reproductiva?

7.3.6. Vigilancia de la salud sexual y reproductiva.

- 7.3.6a** ¿Tienes los apoyos que necesitas para hacer con tiempo tu plan de salud?

Nivel 1

7.1.7. Acceso a servicios de salud sexual y reproductiva.

- 7.1.7a ¿Vas de forma habitual a servicios profesionales sobre salud sexual y salud reproductiva?
Por ejemplo:
- Ginecología.
 - Urología.
 - Mamografías.

7.1.8. Autopercepción de riesgo.

- 7.1.8a ¿Sabes qué conductas de disfrute pueden ser peligrosas para la salud sexual y para la salud reproductiva?

Nivel 2

7.2.7. Acceso a servicios de salud sexual y reproductiva.

- 7.2.7a ¿Tienes la información que necesitas para participar de forma activa y responsable en el cuidado de tu salud sexual y de tu salud reproductiva?
- 7.2.7b ¿La información que recibes sobre el cuidado de tu salud sexual y de tu salud reproductiva suele ser accesible?
- 7.2.7c ¿Los entornos para participar son accesibles?

7.2.8. Autopercepción de riesgo.

- 7.2.8a ¿Sabes cómo puedes proteger tu salud sexual y tu salud reproductiva?

Nivel 3

7.3.7. Acceso a servicios de salud sexual y reproductiva.

- 7.3.7a ¿Sueles tener información adaptada a tus condiciones por cuestiones de género?

7.3.8. Autopercepción de riesgo.

- 7.3.8a ¿Sueles tener los apoyos que necesitas y los recursos que necesitas para proteger y cuidar tu salud sexual?
- 7.3.8b ¿Sabes cuáles son los productos de cuidado de tu sexualidad?
- Los productos de cuidado están creados para disfrutar de la sexualidad sin riesgos para nuestra salud.
Por ejemplo:
Los lubricantes son líquidos que se usan para hacer más placenteras las sensaciones del cuerpo.

Nivel 1

Nivel 2

Nivel 3

Otros ejemplos son:
Los preservativos para el pene,
la vulva
o la vagina
que pueden servir para prevenir
embarazos e infecciones de transmisión sexual.

8. Relaciones interpersonales. Ética relacional.

Nivel 1

8.1.1. Autonomía emocional. Autocontrol y regulación emocional.

8.1.1a ¿Sabes reconocer tus emociones?

La emoción es una sensación de mucha alegría o tristeza porque pasa algo bueno o malo.

8.1.1b ¿Expresas tus emociones para comunicar cómo te sientes?

8.1.2. Autonomía relacional.

8.1.2a ¿Sabes diferenciar los tipos de relaciones que tienen las personas?

Por ejemplo:

- Amistad.
- Relación profesional.
- Relación familiar.

Nivel 2

8.2.1. Autonomía emocional. Autocontrol y regulación emocional.

8.2.1a ¿Sabes reconocer las emociones de otras personas?

La emoción es una sensación de mucha alegría o tristeza porque pasa algo bueno o malo.

8.2.1b ¿Sabes reconocer cómo se sienten otras personas?

8.2.2. Autonomía relacional.

8.2.2a ¿Sabes valorar las relaciones entre las personas?

8.2.2b ¿Es importante para ti tener relaciones con otras personas en tu plan de vida?

8.2.2c ¿Es importante para ti tener una persona con la que compartir una relación de afecto en tu proyecto vital?

Nivel 3

8.3.1. Autonomía emocional. Autocontrol y regulación emocional.

8.3.1a ¿Sabes controlar tus emociones?

La emoción es una sensación de mucha alegría o tristeza porque pasa algo bueno o malo.

8.3.1b ¿Sabes cómo tienes que actuar ante las emociones de otras personas?

8.3.1c ¿Te relacionas emocionalmente sin ayuda de otras personas?

8.3.2. Autonomía relacional.

8.3.2a ¿Tienes los apoyos que necesitas para saber cómo relacionarte con las personas según la relación que tienes con ellas?

Por ejemplo:

- Con personas conocidas.
- Con amistades.
- Con familiares.
- Con profesionales.
- Con tu pareja.
- Con personas desconocidas.

Nivel 1

8.1.3. Autonomía afectiva y relacional. Autocontrol y regulación afectiva-relacional.

8.1.3a ¿Sabes demostrar tu afecto según el tipo de relación personal?

Por ejemplo:

- Con personas conocidas.
- Con amistades.
- Con familiares.
- Con profesionales.
- Con tu pareja.
- Con personas desconocidas.

El afecto es un sentimiento de cariño y simpatía hacia una persona.

Nivel 2

8.2.3. Autonomía afectiva y relacional. Autocontrol y regulación afectiva-relacional.

8.2.3a ¿Sabes cuáles son los límites en las relaciones personales?

Por ejemplo:

- Mantener las distancias.
- Respetar la privacidad de otras personas.
- Mantener un tono de voz adecuado.

8.2.3b ¿Sabes expresar los afectos en tus relaciones sociales sin ayuda de otras personas?

El afecto es un sentimiento de cariño y simpatía hacia una persona.

Nivel 3

8.3.3. Autonomía afectiva y relacional. Autocontrol y regulación afectiva-relacional.

8.3.3a ¿Respetas los límites del cuerpo en las relaciones personales?

Por ejemplo:

- No abrazar a personas sin su permiso.
- No besar a personas sin su permiso.

8.3.3b ¿Respetas los límites personales de otras personas?

Por ejemplo:

- Mantener las distancias.
- Respetar la privacidad de otras personas.
- Mantener un tono de voz adecuado.

8.1.4. Autonomía relacional. Identificación de riesgos relacionales.

8.1.4a ¿Te relacionas socialmente sin ayuda de otras personas?

8.1.4b ¿Sabes qué situaciones pueden ser peligrosas cuando te relacionas con otras personas?

8.2.4. Autonomía relacional. Identificación de riesgos relacionales.

8.2.4a ¿Sabes qué situaciones son peligrosas cuando te relacionas con personas desconocidas?

8.2.4b ¿Sabes qué situaciones pueden ser peligrosas cuando te relacionas con personas conocidas?

8.3.4. Autonomía relacional. Identificación de riesgos relacionales.

8.3.4a ¿Tienes los apoyos que necesitas para reconocer situaciones peligrosas cuando te relacionas con otras personas?

8.3.4b ¿Expresas situaciones en las que no han respetado tus límites en las relaciones con otras personas?

8.3.4c ¿Pides ayuda cuando no respetan los límites en las relaciones con otras personas?

Nivel 1

8.1.5. Autonomía relacional. Entorno seguro y figuras de referencia en el ámbito profesional.

- 8.1.5a ¿Cuánto confías en tus profesionales de apoyo?
- 8.1.5b ¿Cuánto confías en las personas de referencia de tu entidad?

8.1.6. Autonomía relacional. Entorno seguro y figuras de referencia en el ámbito familiar.

- 8.1.6a ¿Cuánto confías en tus familiares?

Nivel 2

8.2.5. Autonomía relacional. Entorno seguro y figuras de referencia en el ámbito profesional.

- 8.2.5a ¿Sabes reconocer las relaciones personales que tienes con profesionales de tu entidad?
- 8.2.5b ¿Respetas los límites personales con el equipo de profesionales con los que te relacionas?

8.2.6. Autonomía relacional. Entorno seguro y figuras de referencia en el ámbito familiar.

- 8.2.6a ¿Cuánto te gusta la relación con tus familiares?
- 8.2.6b ¿Sabes reconocer cuando tus familiares no te tratan bien?
- 8.2.6c ¿Respetas los límites personales de los familiares con quienes te relacionas?
- 8.2.6d ¿Es importante para ti tener familiares de confianza en tu plan de vida?
- 8.2.6e ¿Te gustaría tener más familiares de confianza que te apoyaran en tu plan de vida?

Nivel 3

8.3.5. Autonomía relacional. Entorno seguro y figuras de referencia en el ámbito profesional.

- 8.3.5a ¿Puedes elegir a la persona de referencia en tu plan de apoyos?
- 8.3.5b ¿Te preguntan tu opinión o tus gustos para hacer tu plan de apoyos?

8.3.6. Autonomía relacional. Entorno seguro y figuras de referencia en el ámbito familiar.

- 8.3.6a ¿Puedes elegir al familiar de referencia en tu plan de apoyos?
- 8.3.6b ¿Te preguntan tu opinión o tus gustos para hacer tu plan de apoyos familiares?
- 8.3.6c ¿Dices situaciones en las que tus familiares no te tratan bien?
- 8.3.6d ¿Pides ayuda cuando tus familiares no te tratan bien?
- 8.3.6e ¿Sabes cómo cuidar una relación de familia?

Nivel 1

8.1.7. Autonomía relacional. Círculos de confianza. Amistades.

8.1.7a ¿Sueles tener relaciones de amistad?

La amistad es un sentimiento y una relación de confianza, simpatía y cariño entre las personas.

8.1.7b ¿Cuánto confías en tus amigos y amigas?

Nivel 2

8.2.7. Autonomía relacional. Círculos de confianza. Amistades.

8.2.7a ¿Puedes elegir a tus amigos y amigas?

La amistad es un sentimiento y una relación de confianza, simpatía y cariño entre las personas.

8.2.7b ¿Te gustan las relaciones con tus amigos y amigas?

8.2.7c ¿Sabes reconocer cuando un amigo o una amiga no te trata bien?

8.2.7d ¿Es importante para ti tener amigos y amigas en tu plan de vida?

8.2.7e ¿Te gustaría tener más amigos y amigas?

Nivel 3

8.3.7. Autonomía relacional. Círculos de confianza. Amistades.

8.3.7a ¿Dices situaciones en las que tus amigos o amigas no te tratan bien?

8.3.7b ¿Pides ayuda cuando tus amigos o amigas no te tratan bien?

8.3.7c ¿Tienes los apoyos que necesitas para aprender a relacionarte con tus amigos y amigas?

Por ejemplo:

- Respetar su privacidad.
- Mostrar tu confianza.
- Decir la verdad.

8.3.7d ¿Sabes cómo cuidar una relación de amistad?

Nivel 1

8.1.8. Autonomía relacional. Círculos de confianza. Relaciones amorosas.

8.1.8a ¿Sueles tener relaciones de pareja?

8.1.8b ¿Cuánto confías en tu pareja?

Nivel 2

8.2.8. Autonomía relacional. Círculos de confianza. Relaciones amorosas.

8.2.8a ¿Sabes reconocer situaciones de violencia en las relaciones entre las personas?

8.2.8b ¿Sabes lo que es el consentimiento en las relaciones entre las personas?

8.2.8c ¿Es importante para ti tener pareja en tu plan de vida?

8.2.8d ¿Te gustaría tener pareja?

8.2.8e ¿Te gustaría casarte algún día?

8.2.8f ¿Es importante para ti formar una familia en tu proyecto vital?

Nivel 3

8.3.8. Autonomía relacional. Círculos de confianza. Relaciones amorosas.

8.3.8a ¿Dices situaciones en las que tu pareja no te trata bien?

8.3.8b ¿Pides ayuda cuando tu pareja no te trata bien?

8.3.8c ¿Tienes los apoyos que necesitas para aprender a relacionarte con tu pareja?
Por ejemplo:

- Respetar su privacidad.
- Mostrar tu confianza.
- Decir la verdad.

8.3.8d ¿Sabes cómo cuidar una relación de pareja?

9. Derechos sexuales y derechos reproductivos.

Nivel 1

9.1.1. Derechos Humanos. Derechos sexuales y reproductivos.

9.1.1a ¿Sabes cuáles son los derechos sexuales?

Los derechos sexuales y reproductivos son los derechos humanos relacionados con la sexualidad y con la reproducción.

9.1.1b ¿Sabes cuáles son los derechos reproductivos?

Los derechos sexuales y reproductivos son los derechos humanos relacionados con la sexualidad y con la reproducción.

La reproducción es tener hijas e hijos.

Nivel 2

9.2.1. Derechos Humanos. Derechos sexuales y reproductivos.

9.2.1a ¿Sabes reconocer en tu día a día situaciones en las que no se respetan tus derechos sexuales?

Los derechos sexuales y reproductivos son los derechos humanos relacionados con la sexualidad y con la reproducción.

La reproducción es tener hijas e hijos.

9.2.1b ¿Sabes reconocer en tu día a día situaciones en las que no se respetan tus derechos reproductivos?

9.2.1c ¿Sueles expresar tu malestar cuando no se respetan tus derechos sexuales y tus derechos reproductivos?

Nivel 3

9.3.1. Derechos Humanos. Derechos sexuales y reproductivos.

9.3.1a ¿Tienes los apoyos que necesitas para saber en qué situaciones se respetan y en qué situaciones no se respetan tus derechos sexuales?

Los derechos sexuales y reproductivos son los derechos humanos relacionados con la sexualidad y con la reproducción.

La reproducción es tener hijas e hijos.

9.3.1b ¿Tienes los apoyos que necesitas para saber en qué situaciones se respetan y en qué situaciones no se respetan tus derechos reproductivos?

Nivel 1

9.1.2. Derecho a la igualdad y a la no discriminación.

9.1.2a ¿Sabes que tienes derecho a disfrutar de los derechos sexuales y de los derechos reproductivos sin discriminación?

Discriminar es tratar a una persona mal o de forma diferente por alguna característica.

Por ejemplo:

- Por ser mujer.
- Por tu edad.
- Por tu identidad.
- Por tu orientación sexual.
- Por tu expresión de género.
- Por tener una discapacidad.

9.1.3. Derecho a disfrutar de una sexualidad saludable.

9.1.3a ¿Sabes que tienes derecho a conocer y a disfrutar de tu sexualidad como el resto de las personas?

9.1.3b ¿Sabes que tienes derecho a tener unas relaciones sexuales con placer, satisfactorias y seguras?

Nivel 2

9.2.2. Derecho a la igualdad y a la no discriminación.

9.2.2a ¿Sabes reconocer en tu día a día situaciones en las que no se respetan tus derechos sexuales y reproductivos por ser mujer, por tu edad, por tu identidad, por tu orientación sexual, por tu expresión de género, o por tener una discapacidad?

9.2.3. Derecho a disfrutar de una sexualidad saludable.

9.2.3a ¿Puedes disfrutar de tu derecho a vivir tu sexualidad de una forma libre y segura?

9.2.3b ¿Acudes a servicios de salud sexual y salud reproductiva para que te atiendan de forma adecuada y según tus necesidades?

Nivel 3

9.3.2. Derecho a la igualdad y a la no discriminación.

9.3.2a ¿Pides ayuda cuando no se respetan tus derechos sexuales y reproductivos por ser mujer, por tu edad, por tu identidad, por tu orientación sexual, por tu expresión de género, o por tener una discapacidad?

9.3.3. Derecho a disfrutar de una sexualidad saludable.

9.3.3a ¿Sabes que hay productos de apoyo para que disfrutes de tu cuerpo y de tus genitales?

Nivel 1

9.1.4. Derecho a la autonomía y a la integridad del cuerpo. Derecho a beneficiarte de los avances científicos.

- 9.1.4a ¿Sabes que tienes derecho a controlar y decidir de manera libre sobre tu cuerpo y tu sexualidad?
- 9.1.4b ¿Sabes que tienes derecho a disfrutar de tu cuerpo?
- 9.1.4c ¿Sabes que tienes derecho a estar informada y a que te pidan permiso si te quieren hacer algún tratamiento, prueba médica o intervención que esté relacionada con tu sexualidad?
- 9.1.4d ¿Sabes que tienes derecho a disfrutar de los avances de la ciencia?
- 9.1.4e ¿Sabes que tienes derecho a que te pidan permiso si quieren que participes en alguna investigación?

Nivel 2

9.2.4. Derecho a la autonomía y a la integridad del cuerpo. Derecho a beneficiarte de los avances científicos.

- 9.2.4a ¿Sabes que está prohibido que te esterilicen sin tu permiso?
- Esterilizar a una persona es evitar que pueda tener hijos e hijas.
- 9.2.4b ¿Tienes acceso a información sobre avances científicos sobre sexualidad que estén relacionados con tu situación personal?

Nivel 3

9.3.4. Derecho a la autonomía y a la integridad del cuerpo. Derecho a beneficiarte de los avances científicos.

- 9.3.4a ¿Puedes decidir los apoyos que necesitas para tu higiene y el método anticonceptivo a utilizar?
- 9.3.4b ¿Tienes los apoyos que necesitas para tomar decisiones sobre tu cuerpo y sus cuidados?
- 9.3.4c ¿Puedes decidir sobre temas relacionados con la maternidad o la paternidad en tu proyecto vital?

Nivel 1

9.1.5. Derecho a tener información sobre sexualidad. Derecho a una educación integral sobre sexualidad.

9.1.5a ¿Sabes que tienes derecho a tener información sencilla y accesible sobre sexualidad?

9.1.5b ¿Sabes que tienes derecho a una educación sexual completa adecuada a tu edad, basada en la ciencia y en la igualdad de género?

9.1.6. Derecho a poder casarte o vivir en pareja, en una relación basada en la igualdad y el libre consentimiento.

9.1.6a ¿Sabes que tienes derecho a tener relaciones de afecto y relaciones sentimentales con otras personas?

9.1.6b ¿Sabes que tienes derecho a tener una relación de pareja si la otra persona está de acuerdo?

9.1.6c ¿Sabes que tienes derecho a romper esta relación de pareja cuando tú quieras?

Nivel 2

9.2.5. Derecho a tener información sobre sexualidad. Derecho a una educación integral sobre sexualidad.

9.2.5a ¿Tienes acceso a información sobre sexualidad en la que puedas confiar y que sea accesible?

9.2.5b ¿Tienes acceso a recursos educativos accesibles sobre sexualidad?
Por ejemplo:
– Modelos del cuerpo humano.
– Maquetas.
– Guías en lectura fácil.

9.2.6. Derecho a poder casarte o vivir en pareja, en una relación basada en la igualdad y el libre consentimiento.

9.2.6a ¿Puedes decidir tener una pareja o no tener una pareja sin tener que pedir permiso?

9.2.6b ¿Puedes escoger con libertad a la persona o personas con quienes tener una relación de afecto?

Nivel 3

9.3.5. Derecho a tener información sobre sexualidad. Derecho a una educación integral sobre sexualidad.

9.3.5a ¿Recibes formación sobre educación sexual completa, inclusiva, diversa e igualitaria?

9.3.5b ¿Participas en talleres de educación sexual adaptados a tus necesidades?

9.3.6. Derecho a poder casarte o vivir en pareja, en una relación basada en la igualdad y el libre consentimiento.

9.3.6a Si eres mayor de edad, ¿puedes escoger con libertad si quieres casarte o vivir en pareja?

9.3.6b ¿Puedes romper con libertad, una relación de pareja o matrimonio cuando tú decidas, o quieras?

Nivel 1

9.1.7. Derecho a tener o no tener hijos e hijas.

9.1.7a ¿Sabes que tienes derecho a pensar y decidir si quieres tener hijos e hijas, o si no quieres tenerlos?

9.1.7b ¿Sabes que tienes derecho a poder abortar de acuerdo con la ley?

Nivel 2

9.2.7. Derecho a tener o no tener hijos e hijas.

9.2.7a ¿Puedes decidir de forma libre usar un método anticonceptivo?

9.2.7b ¿Puedes decidir de forma libre no usar un método anticonceptivo?

Nivel 3

9.3.7. Derecho a tener o no tener hijos e hijas.

9.3.7a ¿Tienes los apoyos que necesitas para decidir si quieres tener hijos e hijas, o si no quieres tenerlos?

9.1.8. Derecho a la intimidad y la privacidad.

9.1.8a ¿Sabes que tienes derecho a no contar cosas sobre tu sexualidad?

9.1.8b ¿Sabes que tienes derecho a tener espacios en los que nadie te vea para expresar tu sexualidad a solas o en compañía de quien tú quieras?

9.1.8c ¿Sabes que tienes derecho a que se respete tu intimidad corporal?

9.2.8. Derecho a la intimidad y la privacidad.

9.2.8a ¿Sabes reconocer en tu día a día situaciones en las que no se respeta tu derecho a no contar cosas sobre tu sexualidad?

9.2.8b ¿Sabes reconocer en tu día a día situaciones en las que no se respeta tu derecho a la intimidad corporal?

9.3.8. Derecho a la intimidad y la privacidad.

9.3.8a ¿Sueles exigir que se respete tu derecho a tener una intimidad corporal?

9.3.8b ¿Sueles exigir tener espacios en los que nadie te vea para expresar tu sexualidad a solas o en compañía de quien tú quieras?

Nivel 1

9.1.9. Derecho a una vida libre de todas formas de violencia; Derecho a una vida libre de tortura y trato cruel, inhumano y degradante.

9.1.9a ¿Sabes que tienes derecho a vivir una vida sin violencia y amenazas?

9.1.9b ¿Sabes lo que es la violencia sexual?

9.1.9c ¿Sabes los tipos de violencia sexual que existen?

Nivel 2

9.2.9. Derecho a una vida libre de todas formas de violencia; Derecho a una vida libre de tortura y trato cruel, inhumano y degradante.

9.2.9a ¿Sabes reconocer en tu día a día situaciones de violencia sexual?

9.2.9b ¿Sabes que es la violencia obstétrica?

La violencia obstétrica se da cuando hay comentarios, conductas o pruebas mal realizadas por parte del personal de ginecología.

Nivel 3

9.3.9. Derecho a una vida libre de todas formas de violencia; Derecho a una vida libre de tortura y trato cruel, inhumano y degradante.

9.3.9a ¿Tienes los apoyos que necesitas para pedir ayuda cuando vives situaciones de violencia sexual?

9.3.9b ¿Sueles pedir ayuda si vives situaciones de violencia sexual?

- Por ejemplo:
- Acoso sexual.
 - Agresión sexual.
 - Amenazas.

Nivel 1

9.1.10. Derecho a acceder a la justicia en caso de vulneración de los derechos.

9.1.10a ¿Sabes que puedes pedir ayuda a la justicia si se vulneran tus derechos sexuales y tus derechos reproductivos?

Por ejemplo:

- Amenazas.
- Agresiones.

Vulnerar es no cumplir o desobedecer algo.

Nivel 2

9.2.10. Derecho a acceder a la justicia en caso de vulneración de los derechos.

9.2.10a ¿Expresas de forma libre lo que piensas sobre las sexualidades y las diversidades?

9.2.10b ¿Sabes que tienes derecho a acceder a la justicia para poder pedir y recibir una indemnización si vulneran alguno de tus derechos?

Una indemnización es un dinero o beneficio que una persona recibe por un daño que ha recibido o un perjuicio que ha sufrido.

Nivel 3

9.3.10. Derecho a acceder a la justicia en caso de vulneración de los derechos.

9.3.10a ¿Acudes a la justicia para decir cuando se vulneran alguno de tus derechos sexuales o derechos reproductivos?

9.3.10b ¿Tienes los apoyos que necesitas para acudir a la justicia cuando no se respetan algunos de los derechos sexuales o derechos reproductivos?

9.1.11. Derecho a disfrutar de una sexualidad saludable.

9.1.11a ¿Sabes que tienes derecho al acceso a servicios sobre tu salud sexual?

9.1.11b ¿Sueles acudir a servicios para tu salud sexual?

Por ejemplo:

- Ginecología.
- Urología.
- Matrona.

9.2.11. Derecho a disfrutar de una sexualidad saludable.

9.2.11a ¿Vas a servicios relacionados con tu salud sexual?

Por ejemplo:

- Ginecología.
- Urología.
- Matrona.

9.2.11b ¿Vas cada cierto tiempo a servicios profesionales relacionados con la salud sexual y con la salud reproductiva?

9.3.11. Derecho a disfrutar de una sexualidad saludable.

9.3.11a ¿Tienes los apoyos que necesitas para acudir a los servicios relacionados con tu salud sexual?

Por ejemplo:

- Ginecología.
- Urología.
- Matrona.

Nivel 1

9.1.12. Derecho a la libre asociación y a participar en política para hacer valer tus derechos.

9.1.12a ¿Sabes que tienes derecho a participar en espacios políticos, culturales, económicos y sociales donde puedas decir lo que piensas sobre la sexualidad, la salud sexual y la salud reproductiva?

Nivel 2

9.2.12. Derecho a la libre asociación y a participar en política para hacer valer tus derechos.

9.2.12a ¿Participas en espacios sociales en los que puedes expresar y puedes defender tus ideas sobre la sexualidad?

9.2.12b ¿Compartes y defiendes tus ideas en grupo para proteger tus derechos sexuales y derechos reproductivos?

Nivel 3

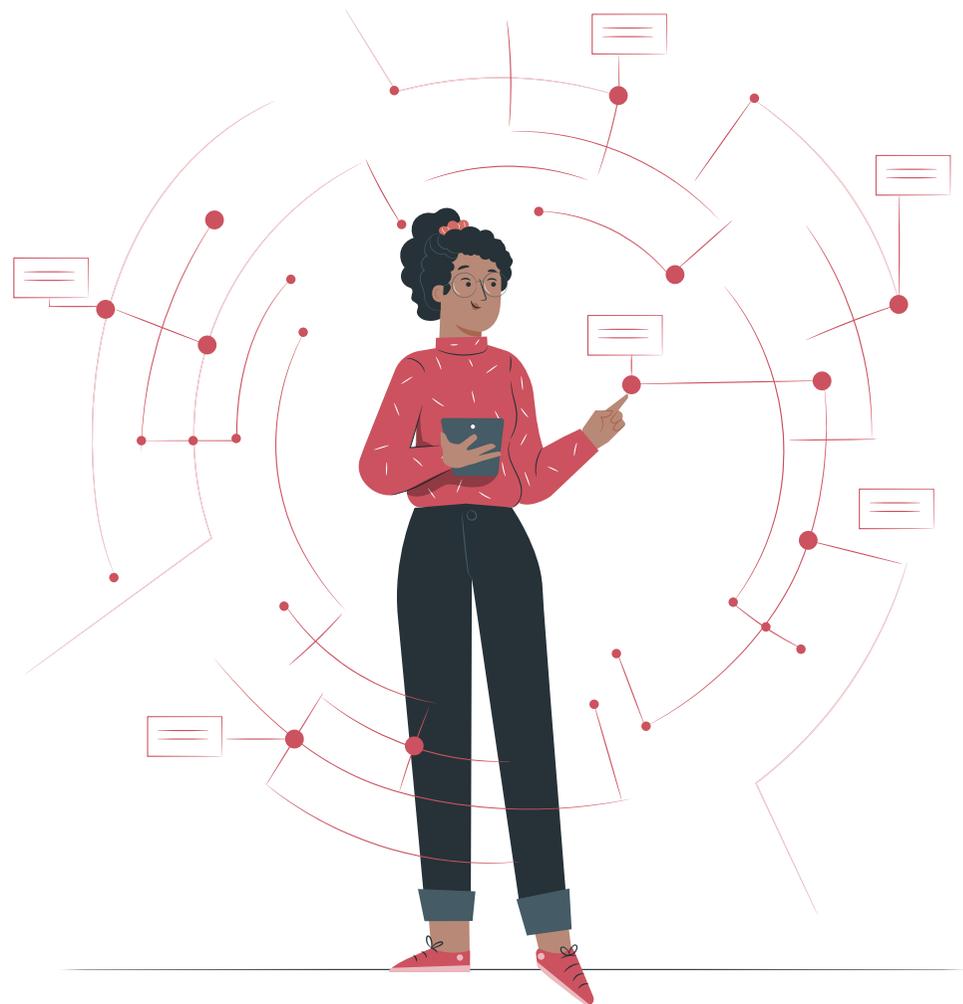
9.3.12. Derecho a la libre asociación y a participar en política para hacer valer tus derechos.

9.3.12a ¿Protestas y defiendes en grupo los derechos sexuales y reproductivos cuando se vulneran?

3. Fase de Mapeo: Sintetizando la indagación para la acción.

Una vez completada la fase de indagación a través de las preguntas y sus correspondientes respuestas organizadas en dimensiones y niveles, se inicia la fase de mapeo. Esta etapa tiene como objetivo fundamental **sintetizar y visualizar toda la información recogida, organizándola según las cinco categorías clave** (conocimientos, habilidades/destrezas, actitudes, disponibilidad de apoyos y prioridades vitales) **para cada una de las dimensiones exploradas.**

Proceso colaborativo y accesible. El mapeo es un proceso colaborativo que debe realizarse junto a la persona con discapacidad intelectual y su círculo de apoyo elegido. La representación gráfica de la persona en el centro del mapa es una metáfora visual que refuerza el principio fundamental de que ella es el núcleo de todo el proceso. **Para garantizar una participación plena y significativa,** la construcción de este mapa debe ser totalmente accesible. Dependiendo de las necesidades y preferencias de comunicación, el volcado de resultados puede realizarse utilizando pictogramas, ilustraciones, fotografías, formatos de lectura fácil, audiolibros o con el apoyo activo de la persona facilitadora o persona intérprete vital.



3.1. Análisis e interpretación de resultados.

El valor fundamental de este mapeo reside en el análisis dual que permite:

Interpretación individual por dimensión: Analizar en profundidad cada una de las nueve dimensiones a través de las cinco categorías. Esto nos muestra, por ejemplo, en la Dimensión 7 (Salud sexual) podríamos encontrar que:

Conocimientos: Sabe qué es un método anticonceptivo, pero no conoce los diferentes tipos disponibles.

Habilidades/destrezas: Es capaz de acudir a una consulta médica, pero no sabe cómo plantear sus dudas sobre sexualidad.

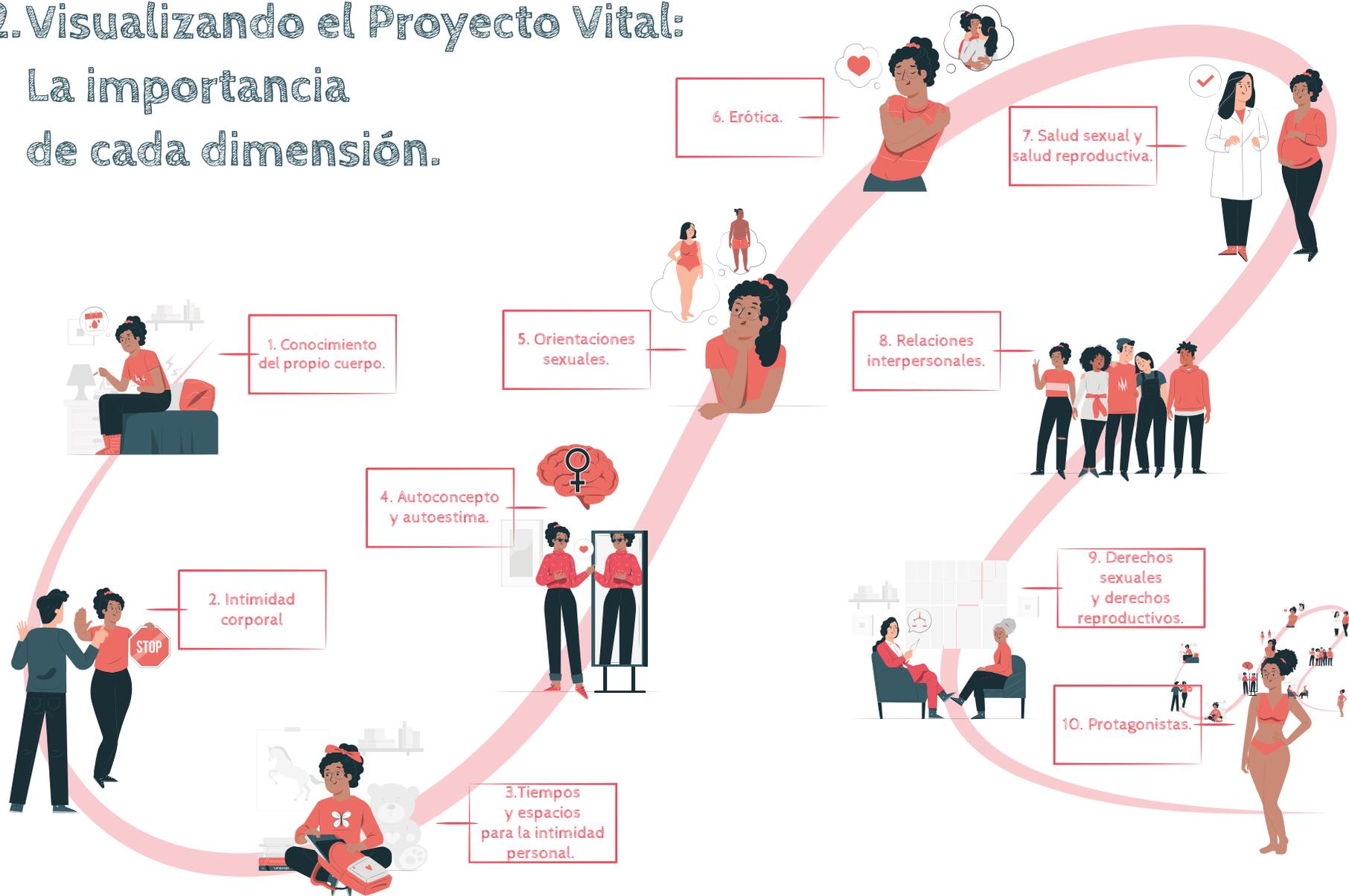
Actitudes: Muestra preocupación por cuidar su salud sexual y se siente responsable de ello.

Disponibilidad de apoyos: Desconoce si su centro de salud ofrece consultas específicas de salud sexual.

Prioridades vitales: Considera "muy importante" poder decidir sobre su salud sexual y reproductiva.

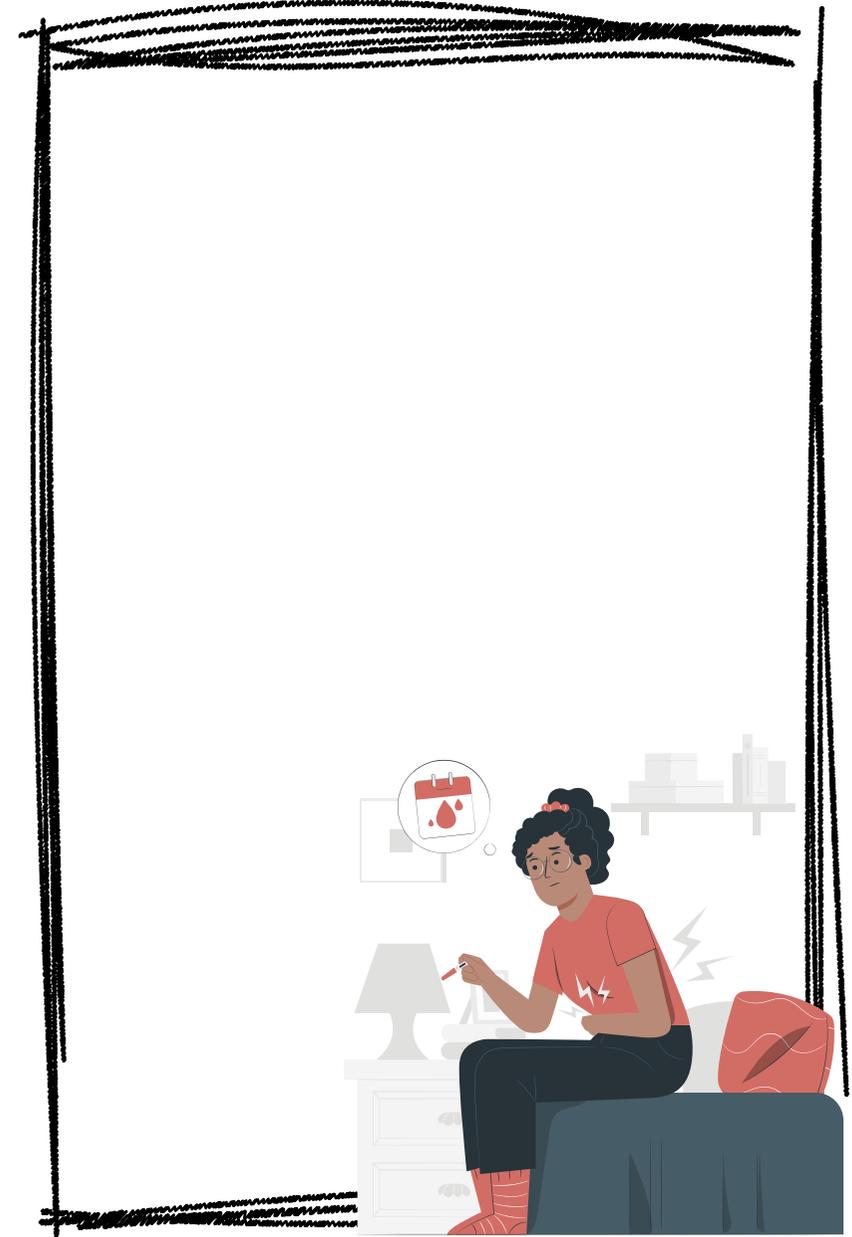
Visión comparativa y global: Contrastar los resultados entre las diferentes dimensiones nos proporciona una mirada holística de la situación de la persona. Esta comparación permite identificar patrones, conexiones y desequilibrios. Por ejemplo, si cruzamos los datos, podríamos descubrir que una persona tiene buenos conocimientos sobre el cuerpo, pero baja autoestima para poner límites, lo que señala un área de apoyo a priorizar para traducir el conocimiento en acción autónoma y segura.

3.2. Visualizando el Proyecto Vital: La importancia de cada dimensión.



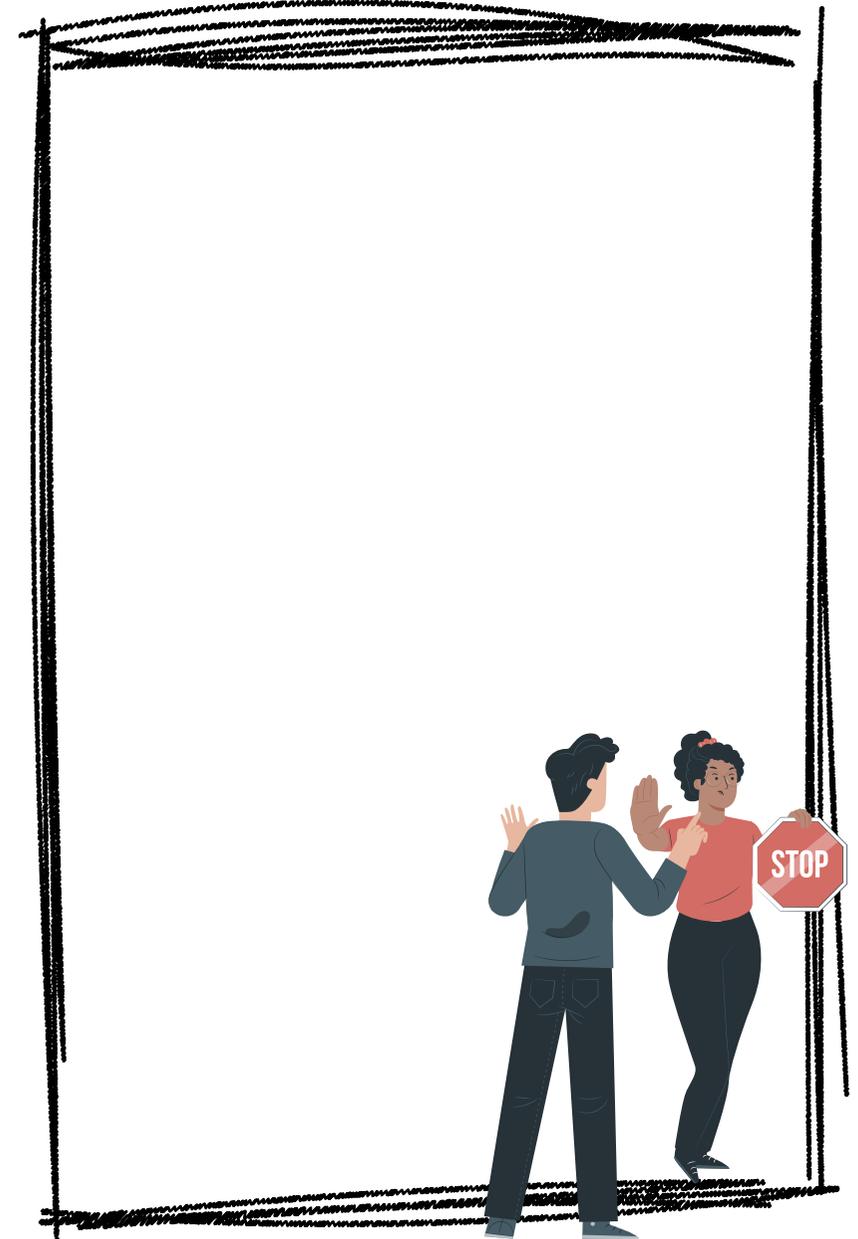
1. Conocimiento del propio cuerpo.

El cuerpo es el eje de la existencia del ser humano y la envoltura con la que cada persona se presenta en un tiempo y espacio determinados. La forma en la que los cuerpos son percibidos por el mundo está condicionada por factores socioculturales, psicológicos y personales. El cuerpo convierte la diversidad en un hecho. La gestión de la diversidad corporal y funcional es un derecho. **Aprender sobre diversidad corporal y funcional fomenta la propia aceptación y el respeto hacia el resto de personas que nos rodean. Respetar las diferencias y con ello reconocer la diversidad, contribuye a hacer de este mundo un lugar más respetuoso, humano y habitable para las personas.** (Rubio, N. 2024)



2. Intimidad corporal. El cuerpo y sus límites.

La intimidad se entiende como una necesidad humana básica, imprescindible para crecer, para ser persona. Cada persona construye y reconoce su intimidad, por lo que su entorno le transmite y enseña. La intimidad corporal hace referencia a todas aquellas cuestiones del propio cuerpo, sobre las cuales se tiene derecho a decidir cuándo y con quién compartirlo. Esta intimidad establece límites de acceso al cuerpo y se construye sobre una premisa esencial y es que, **cada persona es dueña de su cuerpo, ya que es lo más propio y personal que tiene. ¡Aprender intimidad corporal es esencial para construir la propia identidad!** La autonomía es la capacidad que posee cada persona para actuar y tomar decisiones sobre su vida desde el respeto y la consideración propia (dignidad personal) y el reconocimiento del valor del resto de personas; la autonomía empieza desde el cuerpo. **El control y el poder que las personas ejercen sobre sus cuerpos están estrechamente relacionados y vinculados con el control que poseen en otros ámbitos de sus vidas.** (Rubio, N. 2024)



3. Tiempos y espacios para la intimidad personal.

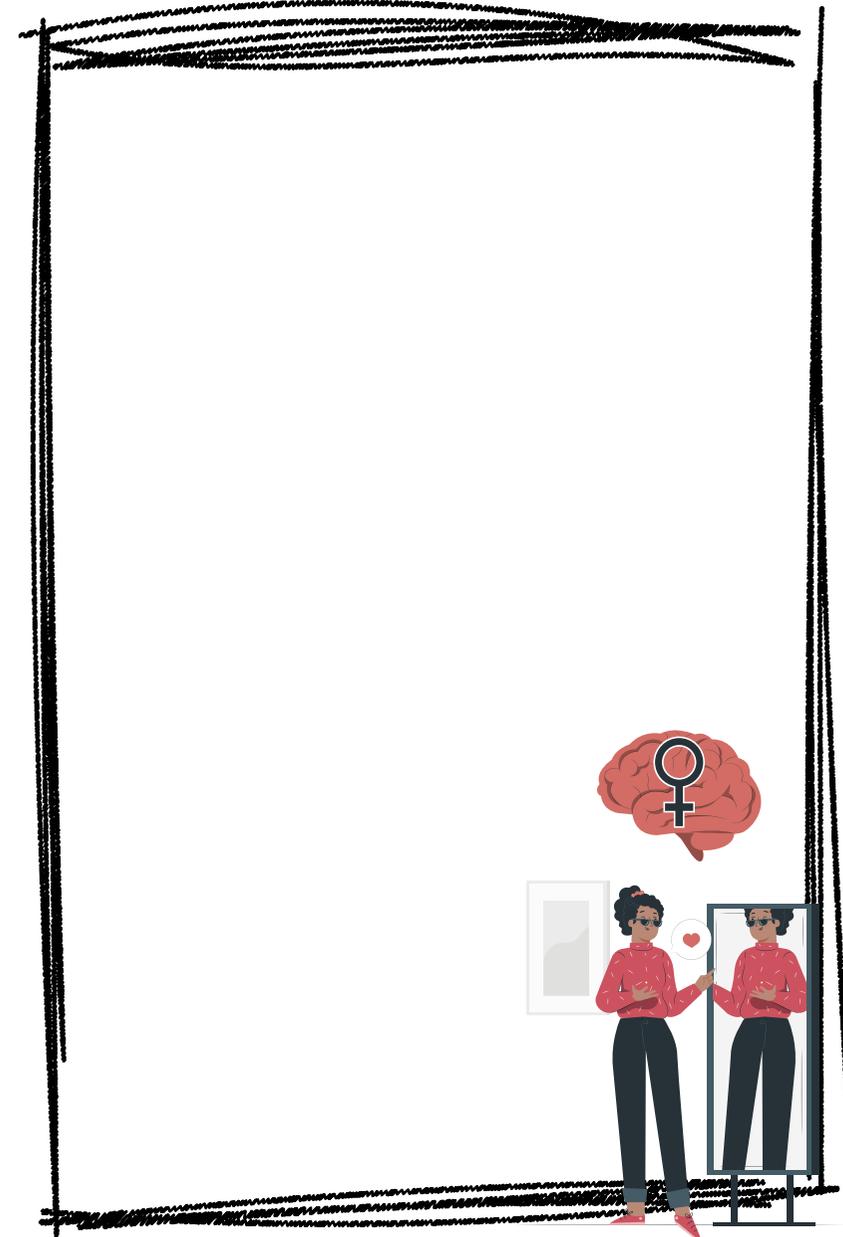
La intimidad diferencia entre el ámbito público y el privado, imprescindible para crecer y aprender a vivir en sociedad. Para comprender y diferenciar lo que pertenece a la esfera de lo íntimo y lo que pertenece a la esfera de lo público, se requiere primeramente disponer de tiempos y espacios para la intimidad. Disponer de tiempos y espacios para la intimidad, es esencial para cualquier persona. Se puede considerar que un espacio es íntimo, cuando tenemos la capacidad de controlar y regular los accesos al mismo, decidiendo qué personas y en qué momentos pueden o no acceder. Si existe la posibilidad de que alguien acceda a dicho espacio, sin nuestro previo consentimiento o permiso, la intimidad pierde valor. Convivir significa vivir en compañía de otras personas. La convivencia social se basa en el **respeto recíproco entre las personas, las cosas y el entorno en el que viven y desarrollan su actividad cotidiana**. La convivencia requiere un aprendizaje en diversos entornos y contextos. Vivir en sociedad requiere aprender a discernir y gestionar aquellos temas que pertenecen al ámbito íntimo, público o privado. (Rubio, N. 2024)



4. Autoconcepto y autoestima. Construcción de identidades. Expresiones de género.

La imagen personal es la manera en la que cada persona se presenta en sociedad, su forma particular de mostrarse ante el mundo, una proyección de su personalidad que está determinada por diversos elementos (ropa, complementos, peinado, cuidados del cuerpo, estética, etc.). Es un elemento sumamente importante para el **desarrollo y la construcción de nuestras identidades**, dado que es una de las maneras que utilizamos para expresar nuestras diversas personalidades. Poder tomar decisiones sobre la propia imagen personal, mejora la autoestima, refuerza la identidad personal y promueve la interacción social. Lo que cada persona proyecta con su imagen, es una potente herramienta de comunicación. Las **expresiones de género** son la primera impresión que la sociedad recoge de cada persona, convirtiéndose en el primer filtro por el que pasan los estereotipos y los prejuicios, que desencadenan situaciones de discriminación, principal barrera para la inclusión social de las personas.

Autopercepción e imagen social. La autoimagen puede definirse como una percepción interna que las personas tienen de sí mismas; una parte importante de esta se construye a partir de la imagen del cuerpo, es decir, la percepción del propio cuerpo y lo que la apariencia física transmite al resto de la sociedad. La forma en la que la sociedad percibe a las personas con discapacidad intelectual tiene una gran influencia en su autoestima y en su comportamiento. (Rubio, N. 2024)



5. Orientaciones sexuales. Atracción afectivo-romántica y atracciones erótico-sexuales.

Vivir en sociedad implica respetar los derechos y abrazar las diferencias. Aceptar con consideración los aspectos de la vida de las personas que pertenecen a su intimidad y a su privacidad, contribuye a aprender a convivir.

El tratamiento de las relaciones interpersonales desde la perspectiva de la diversidad debe contemplar la aceptación y el respeto por las diferencias específicas que se dan entre las personas, así como también la valoración de la igualdad de todas ellas. El término diversidad no debe asimilarse únicamente a la idea de un colectivo formado por personas con características distintas, sino que debe entenderse también como la diversidad de características y especificidades propias de cada persona. Los matices y peculiaridades presentes en cada persona, son los que le otorgan la posibilidad de relacionarse de forma diversa. Pero no siempre todas las relaciones interpersonales se valoran de manera igualitaria a nivel social. Sabemos que aquellas relaciones interpersonales que se establecen sobre la base de ideas preconcebidas o prejuicios, no permiten un conocimiento objetivo y realista. **Convivir con la diferencia genera actitudes reales de aceptación, respeto e inclusión de la diversidad.** (Rubio, N. 2024)



6. Erótica. Expresiones: deseos, conductas, fantasías.

Todos los cuerpos están preparados para el placer y el disfrute. No existen unos cuerpos mejores que otros, la diversidad corporal está presente en todas y cada una de las personas. El territorio para viajar y disfrutar se extiende a lo largo de la piel que envuelve nuestros cuerpos. Un universo de posibilidades de disfrute:

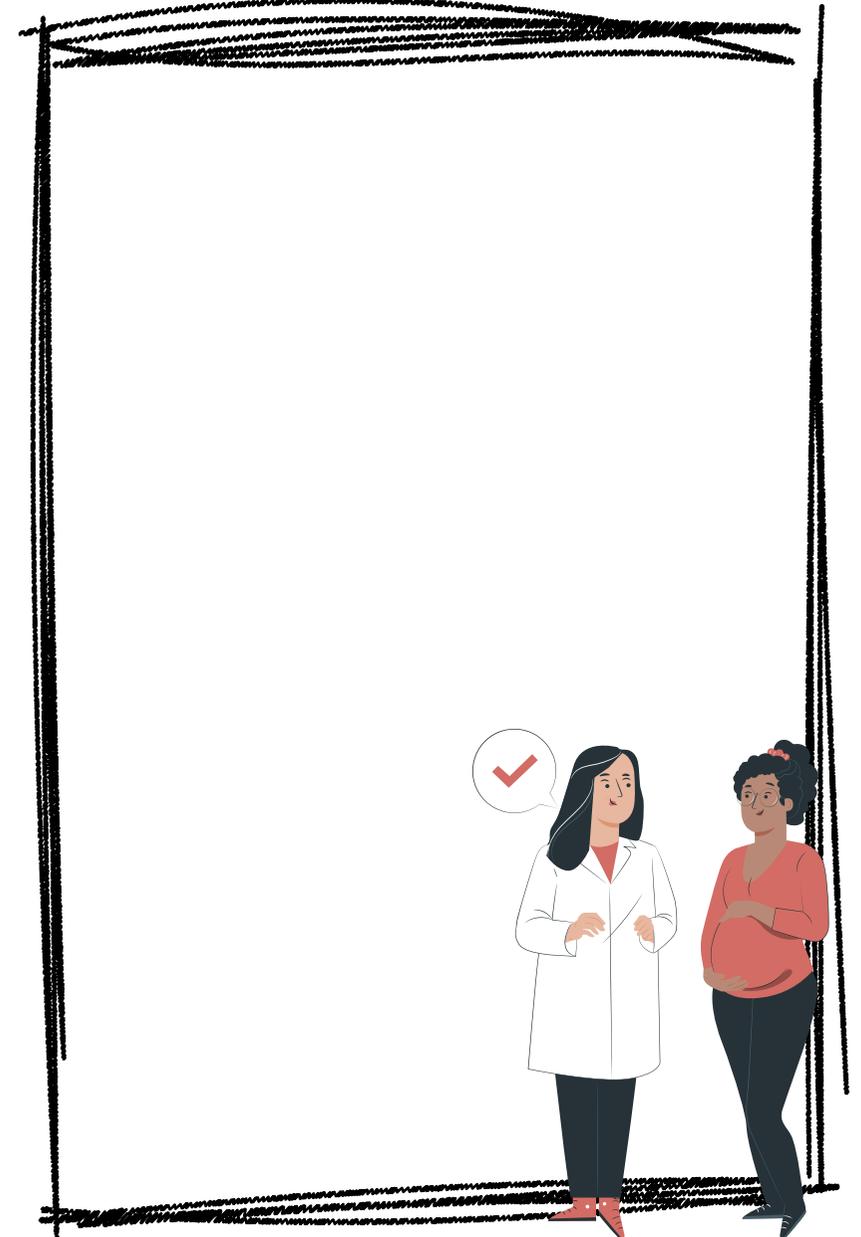
Masajearse, darse la mano, recorrer el cuerpo con la lengua, reírse, acariciarse el cuerpo, compartir fantasías, disfrazarse, desnudarse, darse cremas, recorrer su piel con tu pelo, besar(se) en la cara, labios, las orejas, lamer o chupar partes del cuerpo, mirar su cara, dejarse besar, dormir abrazados, compartir una ducha o un baño, hacer cosquillas, jugar, ver juntos una película erótica o romántica, soplar todo el cuerpo, taparse los ojos y dejarse acariciar, tener un coito, pintarse el cuerpo...

El viaje al placer lo podemos realizar a solas o en compañía de otras personas, opción que se debe poder elegir de forma libre. El derecho al placer debe ir acompañado de la información y las habilidades necesarias para reducir al máximo los riesgos, en condiciones de igualdad, pleno consentimiento y respeto mutuo y compartiendo responsabilidades en las interacciones o relaciones eróticas y sus consecuencias. (Rubio, N. 2024)



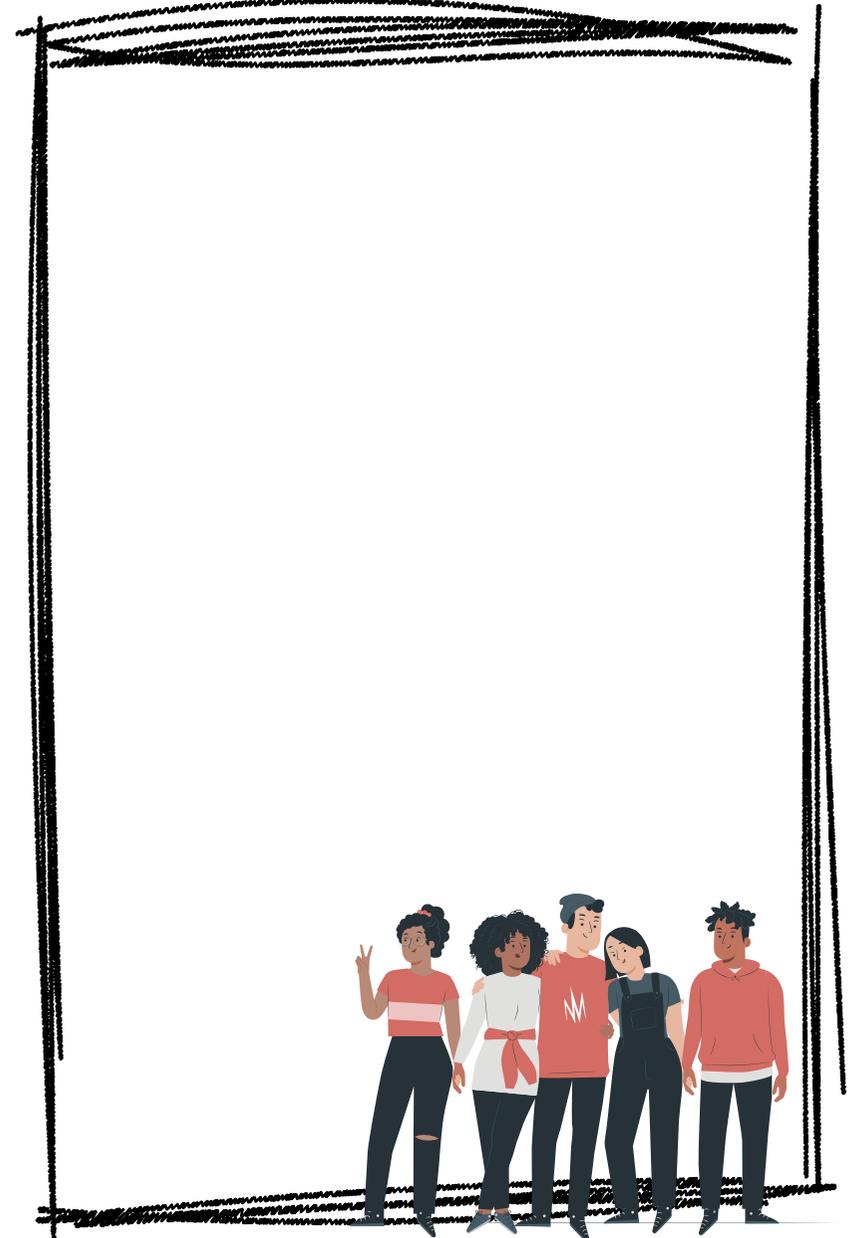
7. Salud sexual y salud reproductiva.

Todas las personas tenemos derecho a disfrutar del más alto nivel de salud sexual y de salud reproductiva como componentes centrales de nuestro bienestar, y, por tanto, a acceder a servicios de salud que ofrezcan una **atención integral y de calidad**. Derecho a recibir atención en los servicios de salud sexual y salud reproductiva de manera accesible, gratuita, respetuosa, con calidad, calidez, sin discriminación o coerción durante todo el ciclo de vida y de acuerdo con los requerimientos específicos que precisamos derivamos de nuestras circunstancias vitales. Siendo para ello necesario que conozcamos qué es la salud sexual y la salud reproductiva, así como la cartera de servicios a los cuales tenemos derecho para poder disfrutar de una sexualidad saludable, placentera e igualitaria que fomente la corresponsabilidad y la igualdad en las relaciones afectivas y sexuales, el bienestar emocional, y el uso de los métodos anticonceptivos y de prevención. Las barreras en el acceso a la atención, protección y promoción a la salud sexual y reproductiva son factores y elementos externos a las personas que, con su ausencia o presencia, influyen en el disfrute o vulneración de nuestros derechos (Rubio, N. 2024).



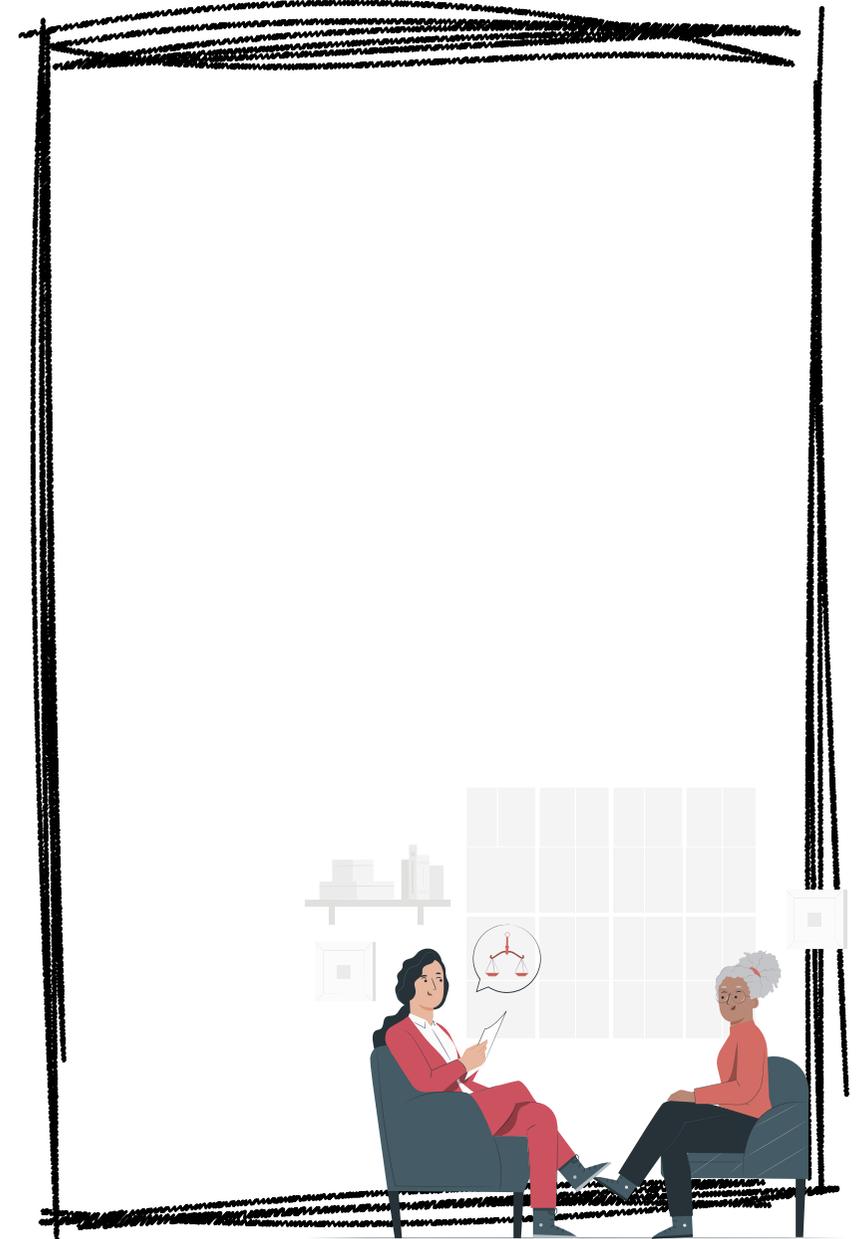
8. Relaciones interpersonales. Ética relacional.

Las relaciones interpersonales son la base de la vida en sociedad, juegan un papel fundamental en el desarrollo integral de las personas. Aportan nuevos conocimientos, experiencias y valores, contribuyendo a fortalecer la autoestima. A través de las relaciones interpersonales, las personas obtienen importantes refuerzos sociales del entorno más inmediato que favorecen su inclusión social. Son la principal fuente de bienestar y felicidad, teniendo una gran influencia en la calidad de vida de las personas. **Las personas, como seres sociales, construyen sus identidades a través de las relaciones interpersonales.** La pluralidad y diversidad de las relaciones interpersonales y convivenciales, sustentadas en los afectos, los buenos tratos y el cuidado mutuo, conforman el mejor escenario para el desarrollo de la personalidad de las personas que participan de las mismas. Las identidades sociales se establecen cuando las personas reconocen su lugar en la sociedad y se expresan a través de su sentido de pertenencia. Para crear entornos que fomenten las buenas relaciones interpersonales, las personas que los conforman deben tener como pilares fundamentales el respeto y la solidaridad, de tal forma que sea posible la convivencia armónica. Convivir con la diferencia genera actitudes reales de aceptación, respeto e inclusión de la diversidad. (Rubio, N. 2024)



9. Derechos sexuales y reproductivos.

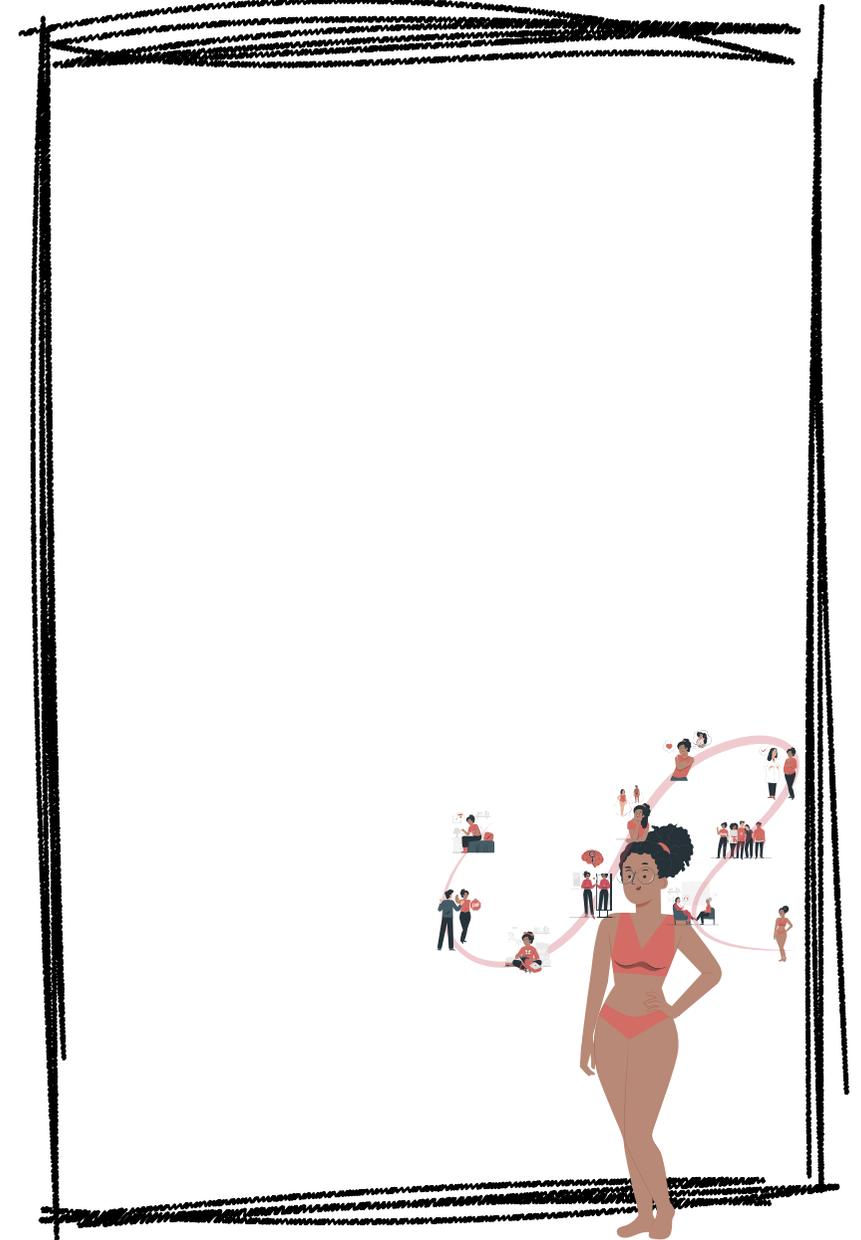
Los derechos sexuales hacen referencia a las diversas formas de vivir la sexualidad y de expresarla, del establecimiento de relaciones sin violencia, de respeto mutuo y equidad entre hombres y mujeres, libres de discriminación y riesgo. Los derechos sexuales están en relación con temas muy importantes que rodean las vidas de todas las personas, entre los cuales están: el cuerpo, los afectos y las emociones, el placer, la identidad sexual y de género, las relaciones interpersonales, los roles de género, la orientación y la identidad sexual, la vida o no en pareja, las interacciones eróticas... **Los derechos reproductivos** son aquellos que buscan proteger la libertad y autonomía de todas las personas para decidir con responsabilidad, sobre su capacidad reproductiva, en qué momento y con quién. Dan la capacidad a todas las personas de decidir y determinar su vida reproductiva. Partiendo de esa universalidad, han de ser reconocidos, promovidos, respetados y defendidos por todas las sociedades con todos sus medios y deben alcanzar a todas las personas, por supuesto, también a las personas con discapacidad intelectual o del desarrollo, guiados por los principios de igualdad, integridad, autonomía, libre decisión, educación, información, privacidad, opinión y participación. (Rubio, N. 2024)



10. Protagonistas.

La inclusión de la sexualidad en los planes de vida debe permitir a las personas aprender a conocerse a sí mismas y conocer más sobre la pluralidad de las personas existentes en el mundo en el que viven, siempre desde una mirada amplia que contemple la diversidad como un valor. Debe facilitar a las personas el reconocerse en el plural de maneras de ser, saberse, sentirse, vivirse, expresarse y relacionarse, sin jerarquías: en el plural de las sexualidades. Solo desde esa mirada plural y diversa será posible que las personas se acepten y se quieran.

El acompañamiento profesional en sexualidad debe fomentar en las personas con discapacidad intelectual la transformación, potenciar su autonomía lo suficiente como para **recuperar el control y el protagonismo en sus historias y proyectos de vida**. Crecer en la diversidad implica reconocer la pluralidad de identidades existentes en las personas. **El derecho a ser lo que se es**. Hablamos de realidades y nadie mejor que las propias personas para explicar lo que verdaderamente son, cómo se viven y cómo se expresan. **Cultivar el amor propio es el primer paso para construirse como personas autónomas, independientes y autosuficientes.** (Rubio, N. 2024)



4. Del Mapa al Informe: La base para la planificación.

La información organizada en el mapa se consolida en un **Informe de Resultados** que sintetiza de manera estructurada los hallazgos más relevantes de la indagación. Este informe debe ser compartido y revisado con la persona con discapacidad intelectual utilizando los recursos accesibles antes mencionados, asegurando su total comprensión y validación.

El informe visualiza de manera clara y consensuada para cada dimensión:

Los **niveles de conocimiento** identificados.

Las **habilidades y destrezas detectadas**, así como aquellas por desarrollar.

Las **actitudes y valores expresados** por la persona.

La **disponibilidad de apoyos** con la que cuenta y los que aún necesita.

Y, lo más importante, las **prioridades vitales** que la persona ha establecido para su bienestar.

4.1. Función en la Planificación Centrada en la Persona (PCP).

Este informe, una vez adaptado a formatos comprensibles para la persona, se convierte en el documento clave para la Planificación Centrada en la Persona, ya que:

Actúa como un **punto de partida tangible y consensuado para la elaboración o revisión del Plan de Apoyo Individual.**

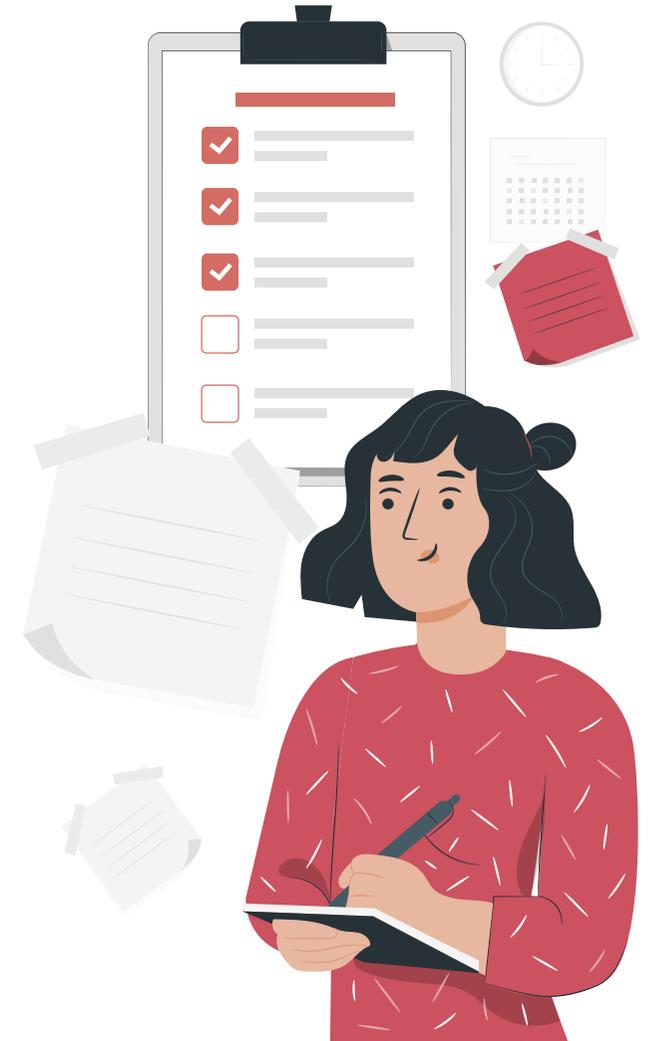
Asegura que **la voz, deseos y prioridades de la persona con discapacidad intelectual** queden documentados y sean el motor que dirija toda la planificación posterior.

- Permite **priorizar intervenciones** basándose en el análisis individual y comparativo de las dimensiones, promoviendo una **intervención integral y centrada en sus metas significativas.**

En esencia, la **fase de mapeo y su informe resultante** son la materialización del compromiso con la plena inclusión, traduciendo el diálogo y la reflexión en una hoja de ruta clara y accesible para construir una vida afectiva y sexual plena.

5. Mi Plan de Apoyo Individual en Sexualidad: De los deseos a la acción.

El proceso de indagación y mapeo culmina con la elaboración del Plan de Apoyo Individual (PAI) en Sexualidad, un **documento vivo y consensuado que traduce las prioridades vitales de la persona en objetivos y apoyos concretos**. Este plan no es un elemento aislado, sino la integración natural de la dimensión afectivo-sexual y socio-relacional en su proyecto de vida global, asegurando una atención integral y centrada en la persona.



5.1. Integración en la Planificación Centrada en la Persona (PCP).

Si la persona ya cuenta con un proceso de Planificación Centrada en la Persona, el Plan de Apoyo en Sexualidad se incorporará de forma transversal en su plan existente, enriqueciéndolo. Si es el punto de partida, este plan sentará las bases para una planificación vital más amplia. En cualquier caso, se mantendrán los principios irrenunciables de la Planificación Centrada en la Persona:

La persona en el centro: Es la protagonista absoluta y la principal decisora.

Participación y elección: Forma parte activa de todo el proceso y elige a las personas de su círculo de apoyo que participarán.

La figura de la persona facilitadora: Una persona de confianza del círculo (profesional, familiar, amistad) guiará las reuniones, asegurando que la voz de la persona con discapacidad intelectual sea escuchada en todo momento.

5.2. Estructura y contenidos del Plan de Apoyo Individual en sexualidad.

Partiendo de la información sintetizada en el Informe de Resultados del Mapeo, el plan se estructurará en torno a las prioridades vitales que la persona ha expresado. Para cada prioridad, se definirán los siguientes elementos:

- 1. Meta u objetivo significativo:** Formulado en positivo y con un lenguaje comprensible para la persona. Debe ser realista, alcanzable y ajustado a su realidad.
 - Ejemplo: "Aprender a decir 'no' cuando no quiera un contacto físico".
- 2. Acciones y estrategias concretas:** Los pasos específicos para alcanzar la meta.
 - Ejemplo: "Practicar frases para poner límites con mi persona de apoyo", "Identificar con pictogramas las situaciones que me incomodan".
- 3. Apoyos necesarios:** Recursos formales e informales requeridos. Aquí es fundamental recurrir a los recursos bibliográficos del Anexo II y a la tabla de correlaciones del Anexo III para seleccionar las guías y materiales más adecuados.
 - Ejemplo: "Usar la guía 'Aprendiendo a relacionarme con buenos tratos' (Plena Inclusión Canarias) en sesiones quincenales", "Apoyo de mi persona intérprete de vida para ensayar conversaciones difíciles".

4. **Personas responsables:** Quién se compromete a llevar a cabo cada acción (la propia persona, su persona facilitadora, su familia, una persona del equipo profesional...)
5. **Plazos y temporalización:** Cuándo se implementarán las acciones y cuándo se revisará el objetivo (fechas concretas o momentos vitales).
6. **Indicadores de logro:** Cómo sabremos que se está avanzando y que la meta se ha cumplido. Deben ser observables y medibles.
 - Ejemplo: "Seré capaz de comunicar mi incomodidad en 4 de cada 5 situaciones que identifique como no deseadas".
7. **Presupuesto y recursos económicos (si se aplica):** Identificar si la consecución del objetivo tiene un coste asociado (ej. compra de productos de apoyo, consultas especializadas) y cómo se cubrirá.

5.3. Revisión y seguimiento: Un Plan Vivo.

El Plan de Apoyo Individual en Sexualidad es un documento dinámico, no una meta fija. Será revisable de forma periódica (por ejemplo, cada 6 o 12 meses) o ante cambios significativos en la vida de la persona. Estas revisiones permiten entre otras posibilidades: celebrar los logros alcanzados, ajustar las estrategias que no estén funcionando o redefinir objetivos en función de nuevas prioridades, deseos o circunstancias.

Este ciclo continuo de:

Indagación → mapeo → planificación → acción → revisión

garantiza que el acompañamiento afectivo-sexual y socio-relacional se mantenga siempre relevante, respetuoso y alineado con la construcción de una vida plena y digna para la persona con discapacidad intelectual o del desarrollo.

Resumen del plan de apoyos de mi sexualidad

Qué quiero hacer respecto a mi sexualidad.	Cómo hacerlo	Cómo sé que lo he conseguido	Cuando tiene que estar conseguido	Cuánto cuesta	Quién me presta los apoyos

Índice

ANEXOS:

ANEXO I: Herramienta de indagación vital en sexualidad para la Planificación Centrada en la Persona (PCP). Versión dirigida a la Persona Intérprete Vital.....	111
ANEXO II: Bibliografía recomendada de apoyo.....	158
ANEXO III: Guía de uso de la bibliografía: un mapa de recursos para el acompañamiento.	168

ANEXO I:

Herramienta de indagación vital en sexualidad para la Planificación Centrada en la Persona (PCP). Versión dirigida a la Persona Intérprete Vital.

La **Planificación Centrada en la Persona (PCP)** constituye el pilar filosófico y metodológico sobre el que se construye esta guía. Desde este enfoque, se reconoce que todas las personas con discapacidad intelectual o del desarrollo, con independencia de la intensidad de los apoyos que requieran y precisen, son **ciudadanas de pleno derecho y las verdaderas expertas en sus propias vidas**. Su voz, sus deseos y sus prioridades deben ser el **motor que dirija la construcción de su proyecto de vida**.

Para garantizar que este principio sea una realidad y no una declaración de intenciones, es imprescindible contar con herramientas que recojan de forma **fidedigna la perspectiva de cada persona**. Sin embargo, reconocemos que la diversidad en las formas de comunicación y expresión significa que, en algunos casos, la comunicación directa puede verse obstaculizada. Es en este contexto donde la **figura de la persona intérprete vital**, impulsada desde Plena Inclusión, se reconoce como un elemento clave. No como un sustituto de la voz de la persona, sino **como un puente de comunicación que, desde la confianza y el conocimiento profundo, ayuda a interpretar y expresar sus necesidades, deseos, temores y aspiraciones más íntimas**.

La Herramienta de Indagación Vital en Sexualidad en su versión para la persona intérprete vital ha sido diseñada con este propósito fundamental. Su aplicación sistemática garantiza **que ningún proyecto de vida quede incompleto a causa de barreras cognitivas, sensoriales o comunicativas**.

¿En qué consiste y cómo se utiliza?

- **Estructura espejo:** La herramienta se organiza en las mismas 9 dimensiones que la versión dirigida a la persona con discapacidad, actuando como un espejo de las áreas de indagación.
- **Enfoque del observador:** Las preguntas están formuladas para ser respondidas desde la perspectiva de quien mejor conoce a la persona en su vida cotidiana.
- **Función complementaria:** La información recogida mediante este instrumento enriquece y complementa la obtenida directamente, permitiendo una comprensión global más profunda de la vivencia sexual de la persona.
- **Identificación de apoyos:** Su objetivo último es identificar, de manera más precisa y matizada, los apoyos necesarios en cada dimensión, siempre al servicio de que la persona con discapacidad intelectual pueda ejercer su derecho a una sexualidad plena.

Implementación y resultados: De la indagación a la acción.

Para facilitar su aplicación y maximizar su utilidad, la Herramienta de Indagación Vital en Sexualidad se materializa en dos formatos digitales complementarios:

- **Guía maquetada digital:** La presente publicación ofrece la herramienta en un formato PDF accesible y descargable, permitiendo su consulta y uso directo.
- **Aplicación online interactiva:** Una plataforma digital diseñada para guiar el proceso de indagación paso a paso. Su principal ventaja es la generación automatizada de un informe de resultados que sintetiza la información recogida en cada dimensión. Este informe se

convierte en un documento clave para la Planificación Centrada en la Persona, ya que visualiza de manera clara y estructurada los niveles de conocimiento, las habilidades identificadas, las actitudes, la disponibilidad de apoyos y, lo más importante, las prioridades vitales expresadas por y para la persona. Se puede acceder a la versión de la herramienta online a través del siguiente enlace: <https://www.plenainclusionclm.org/pcps/>

Metodología de los tres niveles de concreción.

Las preguntas de indagación están diseñadas con una estructura progresiva de tres niveles de concreción, que guían una exploración en profundidad:

- Nivel 1 (básico): Se centra en la comprensión y el reconocimiento fundamental de los conceptos de cada dimensión.
- Nivel 2 (ampliación): Profundiza en la comparación, diferenciación e identificación de señales y relaciones, ampliando del conocimiento al reconocimiento de habilidades y destrezas.
- Nivel 3 (avanzado): Se orienta hacia la autopercepción, la autodeterminación y la identificación explícita de apoyos y prioridades necesarios para una vivencia plena de la sexualidad.

Esta gradación asegura que la indagación se adapte con precisión a la circunstancia única de cada persona, permitiendo no solo un diagnóstico situacional, sino la construcción de una hoja de ruta personalizada para su proyecto de vida afectivo-sexual y socio-relacional.

Tipología de preguntas. Para obtener una visión integral de la persona, la tipología de las preguntas está diseñada para explorar de manera equilibrada cinco ámbitos interconectados:

Conocimientos: Lo que la persona sabe y comprende sobre su cuerpo, la salud y las relaciones.

Habilidades y destrezas: Lo que la persona es capaz de hacer, desde el autocuidado hasta la comunicación de sus deseos y límites.

Actitudes y valores: Lo que la persona siente, cree y valora, reflejando su autoimagen, sus principios éticos y su visión del mundo.

Disponibilidad de recursos y apoyos necesarios: La evaluación de los recursos formales e informales con los que cuenta la persona (familia, servicios, amistades, entornos comunitarios) y la identificación de los apoyos necesarios que aún no tiene disponibles, pero que son cruciales para ejercer sus derechos.

Prioridades Vitales: Lo que la persona considera más importante para su bienestar y su proyecto de vida futuro. Este ámbito sitúa a la persona como la verdadera guía en la definición de sus itinerarios de apoyo, asegurando que la planificación se centre en sus metas significativas.

Justificación de las 9 Dimensiones.

La selección de estas nueve dimensiones de indagación no es arbitraria. Responde a un marco conceptual integral que abarca la sexualidad desde una **perspectiva social integral, inclusiva, diversa e igualitaria y de derechos humanos**. Este enfoque asegura que cada área explorada –desde el autoconocimiento corporal hasta los derechos reproductivos– constituya un pilar fundamental y un recurso directo para la construcción de un proyecto de vida significativo, pleno y en condiciones de igualdad.

En esencia, esta herramienta es un compromiso con la plena inclusión. Asegura que todas las personas con discapacidad intelectual, con independencia de sus necesidades de apoyo, tengan la posibilidad de comunicarse efectivamente, acceder a información vital y, en definitiva, ejercer su plena ciudadanía en condiciones de igualdad.

Herramienta de Indagación Vital en Sexualidad dirigida a la persona intérprete de vida.

1. **Conocimiento del propio cuerpo. Autoconocimiento corporal.**
2. **Intimidad corporal. El cuerpo y sus límites. Autonomía corporal.**
3. **Tiempos y espacios para la intimidad personal.**
4. **Autoimagen. Autoconcepto. Autoestima. Construcción de identidades. Expresiones de género.**
5. **Orientaciones del deseo. Atracción afectiva y/o romántica. Atracción erótica y/o sexual.**
6. **Erótica. Expresiones: deseos, conductas y fantasías.**
7. **Salud sexual y salud reproductiva.**
8. **Relaciones interpersonales. Ética relacional.**
9. **Derechos sexuales y derechos reproductivos.**



1. Conocimiento del propio cuerpo. Autoconocimiento corporal.

Nivel 1

La persona con discapacidad...

1.1.1. Anatomía corporal.

1.1.1a ¿Conoce las partes de su cuerpo?

1.1.2. Anatomía corporal genital.

1.1.2a ¿Sabe dónde están sus genitales?

Los genitales son los órganos sexuales externos e internos.

Nivel 2

La persona con discapacidad...

1.2.1. Anatomía corporal.

1.2.1a ¿Reconoce algunas partes de su cuerpo?

Por ejemplo:

- La cabeza.
- El cuello.
- La rodilla.

1.2.1b ¿Reconoce su cuerpo en relación con los cuerpos de otras personas?

1.2.1c ¿Diferencia partes de su cuerpo en relación con otros cuerpos?

1.2.2. Anatomía corporal genital.

1.2.2a ¿Conoce sus zonas genitales?

Los genitales son los órganos sexuales externos e internos.

1.2.2b ¿Reconoce algunas partes de sus genitales?

Por ejemplo:

- Pene.
- Testículos.
- Vulva.

1.2.2c ¿Reconoce sus genitales en relación con los genitales de otras personas?

Nivel 3

La persona con discapacidad...

1.3.1. Anatomía corporal.

1.3.1a ¿Tiene los apoyos que necesita y los recursos que necesita para conocer su cuerpo?

1.3.1b ¿Puede acceder a momentos y lugares para conocer de forma íntima su cuerpo?

De forma íntima es en privado, sin que nadie le moleste.

1.3.2. Anatomía corporal genital.

1.3.2a ¿Recibe los apoyos que necesita y los recursos que necesita para conocer sus zonas genitales?

Los genitales son los órganos sexuales externos e internos.

1.3.2b ¿Puede acceder a momentos y lugares para conocer de forma íntima sus genitales y su zona anal?

De forma íntima es en privado, sin que nadie le moleste.

Nivel 1

La persona con discapacidad...

1.1.3. Fisiología del placer.

1.1.3a ¿Sabe qué pasa en su cuerpo y en sus genitales cuando siente placer?

El placer es una sensación agradable que se siente en el cuerpo.

Este placer te lo puede dar:

- Otra persona.
- Un objeto.
- Te lo puedes dar tú.

1.1.4. Fisiología de la reproducción.

1.1.4a ¿Sabe lo que pasa en su cuerpo y en sus genitales en relación con la reproducción?

La reproducción es tener hijas e hijos.

Nivel 2

La persona con discapacidad...

1.2.3. Fisiología del placer.

1.2.3a ¿Sabe qué pasa en otros cuerpos y en otros genitales cuando las personas sienten placer?

El placer es una sensación agradable que se siente en el cuerpo.

Este placer te lo puede dar:

- Otra persona.
- Un objeto.
- Te lo puedes dar tú.

1.2.4. Fisiología de la reproducción.

1.2.4a ¿Sabe qué pasa en otros cuerpos y en otros genitales en relación con la reproducción?

La reproducción es tener hijas e hijos.

Nivel 3

La persona con discapacidad...

1.3.3. Fisiología del placer.

1.3.3a ¿Tiene los apoyos que necesita y los recursos que necesita para conocer lo que pasa en su cuerpo y en sus genitales cuando siente placer?

El placer es una sensación agradable que se siente en el cuerpo.

Este placer te lo puede dar:

- Otra persona.
- Un objeto.
- Te lo puedes dar tú.

1.3.3b ¿Tiene momentos y lugares para conocer de forma íntima lo que pasa en su cuerpo y en sus genitales cuando siente placer?

De forma íntima es en privado, sin que nadie le moleste.

1.3.4. Fisiología de la reproducción.

1.3.4a ¿Recibe los apoyos que necesita y los recursos que necesita para conocer lo que pasa en otros cuerpos y en otros genitales en relación con la reproducción?

La reproducción es tener hijas e hijos.

Nivel 1

La persona con discapacidad...

1.1.5. Autopercepción. Autoevaluación corporal. Autoconcepto.

1.1.5a ¿Acepta y le gusta su cuerpo?

Nivel 2

La persona con discapacidad...

1.2.5. Autopercepción. Autoevaluación corporal. Autoconcepto.

1.2.5a ¿Le gusta cómo funciona su cuerpo?

1.2.5b ¿Sabe identificar señales de enfermedad en su cuerpo?

Por ejemplo:

- Picores en su cuerpo.
- Manchas en su cuerpo.
- Bultos en su cuerpo.
- Dolor en zonas de su cuerpo.

Nivel 3

La persona con discapacidad...

1.3.5. Autopercepción. Autoevaluación corporal. Autoconcepto.

1.3.5a ¿Tiene los apoyos que necesita y los recursos que necesita para conocer los diferentes cuerpos de otras personas?

1.1.6. Autopercepción. Autoevaluación corporal. Autoconcepto.

1.1.6a ¿Acepta y le gustan sus genitales?

1.2.6. Autopercepción. Autoevaluación corporal. Autoconcepto.

1.2.6a ¿Le gusta cómo funcionan sus genitales?

1.2.6b ¿Sabe identificar señales de enfermedad en sus genitales?

Por ejemplo:

- Picores en sus genitales.
- Dolor en zonas de sus genitales.
- Mal olor en sus genitales.

1.3.6. Autopercepción. Autoevaluación corporal. Autoconcepto.

1.3.6a ¿Tiene los apoyos que necesita y los recursos que necesita para conocer los diferentes genitales de otras personas?

Nivel 1

La persona con discapacidad...

1.1.7. Autoevaluación. Toma de decisiones. Prioridades vitales I.

- 1.1.7a ¿Considera importante saber cómo funciona su cuerpo?
Por ejemplo:
- Saber cómo puede conseguir placer.

1.1.8. Autoevaluación. Toma de decisiones. Prioridades vitales II.

- 1.1.8a ¿Considera importante saber cómo funcionan otros cuerpos?
Por ejemplo:
- Saber cómo puede dar placer a otra persona

Nivel 2

La persona con discapacidad...

1.2.7. Autoevaluación. Toma de decisiones. Prioridades vitales I.

- 1.2.7a ¿Considera importante saber lo que pasa en su cuerpo?
Por ejemplo:
- Zonas del cuerpo que cambian con la edad.
 - Zonas del cuerpo donde crece pelo.
- 1.2.7b ¿Considera importante saber cómo son sus genitales?
Por ejemplo:
- Partes que tienen los genitales.

1.2.8. Autoevaluación. Toma de decisiones. Prioridades vitales II.

- 1.2.8a ¿Considera importante saber cómo son los genitales de otras personas?

Nivel 3

La persona con discapacidad...

1.3.7. Autoevaluación. Toma de decisiones. Prioridades vitales I.

- 1.3.7a ¿Considera importante saber cómo funcionan sus genitales?
Por ejemplo:
- Saber qué pasa cuando se excita.
 - Saber qué es la menstruación.
- La menstruación también se llama regla.

1.3.8. Autoevaluación. Toma de decisiones. Prioridades vitales II.

- 1.3.8a ¿Considera importante saber cómo funcionan los genitales de otras personas?

2. Intimidad corporal. El cuerpo y sus límites. Autonomía corporal.

Nivel 1

La persona con discapacidad...

2.1.1. Accesos al cuerpo. Límites corporales propios.

2.1.1a ¿Sabe cuándo debe desnudarse o quitarse algunas prendas de ropa para que se duche o se vista?

2.1.2. Toma de decisiones corporales. Autonomía corporal.

2.1.2a ¿Puede elegir a la persona que le va a ayudar a ducharse o a vestirse?

2.1.2b ¿Puede decidir y le preguntan su opinión o sus gustos para hacer su plan de apoyos?

2.1.3. Accesos al cuerpo. Límites corporales propios.

2.1.3a ¿Anticipa y le piden permiso para ayudarle a ducharse o vestirse?

Nivel 2

La persona con discapacidad...

2.2.1. Accesos al cuerpo. Límites corporales propios.

2.2.1a ¿Sabe cuándo le van a ayudar para que pueda ducharse o lavarse?

2.2.1b ¿Sabe cuándo le van a ayudar para que pueda vestirse o quitarse la ropa?

2.2.2. Toma de decisiones corporales. Autonomía corporal.

2.2.2a ¿Sabe cuándo le van a ayudar para lavarse sus genitales?

2.2.2b ¿Sabe qué persona le apoya para lavarse sus genitales?

2.2.3. Accesos al cuerpo. Límites corporales propios.

2.2.3a ¿Sabe qué personas pueden tocar o ver su cuerpo desnudo o semidesnudo?

Nivel 3

La persona con discapacidad...

2.3.1. Accesos al cuerpo. Límites corporales propios.

2.3.1a ¿Suele decir en qué momentos le han desnudado sin pedirle permiso?

2.3.2. Toma de decisiones corporales. Autonomía corporal.

2.3.2a ¿Sabe para qué tocan su cuerpo desnudo o semidesnudo?

2.3.2b ¿Sabe cuándo alguien no respeta los límites de su cuerpo?

2.3.3. Accesos al cuerpo. Límites corporales propios.

2.3.3a ¿Sabe cuáles son los límites de su cuerpo?

2.3.3b ¿Suele poner límites para que otras personas no puedan tocar o ver su cuerpo?

Nivel 1

La persona con discapacidad...

Nivel 2

La persona con discapacidad...

Nivel 3

La persona con discapacidad...

2.1.4. Tiempos y espacios para la intimidad corporal.

2.1.4a ¿Sabe cuáles son los mejores lugares y los mejores momentos para enseñar su cuerpo desnudo o casi desnudo?

2.2.3b ¿Sabe qué personas no pueden tocar ni ver su cuerpo desnudo o semidesnudo?

2.2.4. Tiempos y espacios para la intimidad corporal.

2.2.4a ¿Vive situaciones donde se enseña su cuerpo desnudo o semidesnudo en lugares no adecuados?

2.3.4. Tiempos y espacios para la intimidad corporal.

2.3.4a ¿Dice situaciones donde se ha enseñado su cuerpo desnudo o semidesnudo en lugares no adecuados?

2.1.5. Autorrespeto. Límites corporales propios.

2.1.5a ¿Tiene confianza en alguna persona para decirle que hay situaciones en las que no se respeta su cuerpo?

2.2.5. Autorrespeto. Límites corporales propios.

2.2.5a ¿Recibe mensajes de falta de respeto hacia su cuerpo desnudo o semidesnudo?

2.2.5b ¿Reconoce que se producen situaciones de falta de respeto hacia su cuerpo desnudo o semidesnudo?

2.2.5c ¿Sabe qué personas forman parte de su entorno seguro y de su entorno no seguro?

2.3.5. Autorrespeto. Límites corporales propios.

2.3.5a ¿Dice a otras personas cuáles son los límites de su cuerpo?

2.3.5b ¿Dice situaciones en las que no han respetado los límites de su cuerpo?

2.3.5c ¿Suele pedir ayuda cuando no respetan los límites de su cuerpo?

Nivel 1

La persona con discapacidad...

2.1.6. Límites corporales ajenos. Relaciones convivencia.

2.1.6a ¿Suele respetar el cuerpo de otras personas?

2.1.7. Autoevaluación. Prioridades vitales I.

2.1.7a ¿Considera importante saber qué personas pueden ver o tocar su cuerpo y quiénes no pueden ver ni tocar su cuerpo?
Por ejemplo: para ayudarle con la ducha.

2.1.8. Autoevaluación. Prioridades vitales II.

2.1.8a ¿Considera importante poder decidir qué personas pueden ver y tocar su cuerpo y quiénes no pueden ver ni tocar su cuerpo?
Por ejemplo: para ayudarle con la ducha.

Nivel 2

La persona con discapacidad...

2.2.6. Límites corporales ajenos. Relaciones convivencia.

2.2.6a ¿Sabe cuáles son los límites del cuerpo de otras personas?

2.2.7. Autoevaluación. Prioridades vitales I.

2.2.7a ¿Cree que es importante que respeten su cuerpo desnudo o semidesnudo?
2.2.7b ¿Siente malestar o incomodidad cuando no respetan la intimidad de su cuerpo?

2.2.8. Autoevaluación. Prioridades vitales II.

2.2.8a ¿Considera importante poder decidir qué familiares pueden ver o tocar su cuerpo en su plan de apoyos?
Por ejemplo: para ayudarle con la ducha.
2.2.8b ¿Le preguntan su opinión o sus gustos para hacer su plan de apoyos familiares?

Nivel 3

La persona con discapacidad...

2.3.6. Límites corporales ajenos. Relaciones convivencia.

2.3.6a ¿Sabe qué consecuencias tiene no respetar los límites del cuerpo de otras personas?

2.3.7. Autoevaluación. Prioridades vitales I.

2.3.7a ¿Tiene los apoyos que necesita y los recursos que necesita para saber qué personas pueden ver o tocar su cuerpo?
2.3.7b ¿Tiene los apoyos que necesita y los recursos que necesita para saber qué personas no pueden ver o tocar su cuerpo?

2.3.8. Autoevaluación. Prioridades vitales II.

2.3.8a ¿Considera importante poder elegir qué profesionales pueden ver o tocar su cuerpo en su plan de apoyos?
Por ejemplo: para ayudarle con la ducha.
2.3.8b ¿Le preguntan su opinión o sus gustos para hacer su plan de apoyos?

3. Tiempos y espacios para la intimidad personal.

Nivel 1

La persona con discapacidad...

3.1.1. Objetos personales.

3.1.1a ¿Sabe qué objetos son suyos y qué objetos son de otras personas?

3.1.1b ¿Respeto los objetos de otras personas?

3.1.2. Objetos personales. Autorrespeto.

3.1.2a ¿Defiende que respeten sus objetos personales?

Por ejemplo:

- Mochila.
- Silla de ruedas.
- Teléfono móvil.
- Fotografías.

Nivel 2

La persona con discapacidad...

3.2.1. Objetos personales.

3.2.1a ¿Respeto los objetos de las personas con las que se relaciona?

3.2.1b ¿Respeto los objetos de las personas con las que vive?

3.2.1c ¿Pide permiso para coger los objetos de otra persona?

3.2.2. Objetos personales. Autorrespeto.

3.2.2a ¿Le gustaría disponer de armarios con llave para guardar sus objetos personales y poder controlar los accesos?

Por ejemplo:

- Mochila.
- Teléfono móvil.
- Fotografías.

3.2.2b ¿Puede acceder y utilizar sus objetos personales sin tener que pedir permiso?

Nivel 3

La persona con discapacidad...

3.3.1. Objetos personales.

3.3.1a ¿Los apoyos que necesita y los recursos que recibe le ayudan para saber qué objetos son de otras personas?

3.3.1b ¿Sabe lo que le puede pasar si no respeta los objetos de otras personas?

3.3.2. Objetos personales. Autorrespeto.

3.3.2a ¿Dice a otras personas cuáles son sus objetos personales?

Por ejemplo:

- Mochila.
- Silla de ruedas.
- Teléfono móvil.
- Fotografías.

Nivel 1

La persona con discapacidad...

3.1.3. Espacio propio. Intimidad personal.

- 3.1.3a** ¿Con qué frecuencia puede tener una habitación de uso individual?
- 3.1.3b** Si comparte habitación, ¿puede elegir a la persona con la que comparte la habitación?

3.1.4. Espacio propio. Intimidad personal.

- 3.1.4a** ¿Sabe cuáles son los momentos de intimidad personal?
- La intimidad son los momentos y las situaciones en las que queremos estar a solas, sin que nadie nos moleste.
- 3.1.4b** ¿Sabe cuáles son los lugares para la intimidad personal?
- 3.1.4c** ¿Tiene momentos y algún lugar para estar a solas sin que nadie le moleste?

Nivel 2

La persona con discapacidad...

3.2.3. Espacio propio. Intimidad personal.

- 3.2.3a** ¿Sabe que hay lugares donde poder estar a solas sin que nadie le moleste?
- Por ejemplo:
- Zonas para lavarse y ducharse.
 - Habitaciones.
 - Zonas de tratamientos.

3.2.4. Espacio propio. Intimidad personal.

- 3.2.4a** ¿Sabe elegir cuando quiere estar a solas sin que nadie le moleste?
- 3.2.4b** ¿Tiene momentos y lugares para poder hacer cosas que le gustan sin que nadie le moleste?
- Por ejemplo:
- Expresar sus emociones.
 - Escuchar música.
 - Acariciar su cuerpo.
 - Tener una conversación íntima.
- Íntima es en privado, sin que nadie le moleste.
- 3.2.4c** ¿Tiene lugares y momentos para tener conversaciones privadas?
- Por ejemplo:
- Recibir visitas.
 - Llamar por teléfono.

Nivel 3

La persona con discapacidad...

3.3.3. Espacio propio. Intimidad personal.

- 3.3.3a** ¿Sabe en qué situaciones de su vida no se respeta su intimidad para que pueda estar a solas sin que ninguna persona le moleste?
- 3.3.3b** ¿Suele decir qué cosas no le gustan cuando no se respetan sus momentos para estar a solas?

3.3.4. Espacio propio. Intimidad personal.

- 3.3.4a** ¿Usa sus lugares y sus momentos para estar a solas sin que nadie le moleste?
- 3.3.4b** ¿Le gustaría tener un lugar para poder estar a solas y hacer cosas que le gustan sin que nadie le moleste?
- Por ejemplo:
- Escuchar música.
 - Acariciar su cuerpo.
 - Expresar sus emociones.
 - Tener una conversación por teléfono.
- 3.3.4c** ¿Le gustaría tener momentos para poder estar a solas y hacer cosas que le gustan sin que nadie le moleste?
- Por ejemplo:
- Escuchar música.
 - Acariciar su cuerpo.
 - Expresar sus emociones.
 - Tener una conversación por teléfono.

Nivel 1

La persona con discapacidad...

3.1.5. Lo íntimo y lo público.

3.1.5a ¿Sabe qué cosas de su vida son públicas y cuáles son privadas?

3.1.6. Autoevaluación. Objetos personales.

3.1.6a ¿Considera importante que otras personas respeten sus objetos personales?

3.1.7. Autoevaluación. Espacio propio I.

3.1.7a ¿Considera importante tener momentos y algún lugar para estar a solas?

Nivel 2

La persona con discapacidad...

3.2.5. Lo íntimo y lo público.

3.2.5a ¿Los apoyos que necesita y los recursos que recibe le ayudan a saber qué cosas de su vida pertenecen a su intimidad y qué cosas de su vida son públicas?

3.2.6. Autoevaluación. Objetos personales.

3.2.6a ¿Dice situaciones en las que no se respetan sus objetos personales?

3.2.7. Autoevaluación. Espacio propio I.

3.2.7a ¿Suele decir situaciones en las que no han respetado sus momentos o lugares para estar a solas sin que le molesten?

3.2.7b ¿Le gustaría poder elegir los lugares y los momentos para estar a solas sin que nadie le moleste?

Nivel 3

La persona con discapacidad...

3.3.5. Lo íntimo y lo público.

3.3.5a ¿Sabe lo que le puede pasar si hace cosas íntimas en lugares públicos?
Por ejemplo:

- Acariciar sus genitales en la calle.
- Hablar de cosas íntimas con personas desconocidas.
- Desnudarse en un autobús.

3.3.6. Autoevaluación. Objetos personales.

3.3.6a ¿Suele pedir ayuda cuando no respetan sus objetos personales?

3.3.7. Autoevaluación. Espacio propio I.

3.3.7a ¿Suele pedir ayuda cuando no respetan sus momentos o sus lugares para estar a solas sin que nadie le moleste?

Nivel 1

La persona con discapacidad...

3.1.8. Autoevaluación. Espacio propio II.

- 3.1.8a** ¿Considera importante tener momentos y algún lugar donde poder estar con otras personas?
Por ejemplo:
- Con su familia.
 - Con sus amistades.
 - Con su pareja.

La amistad es un sentimiento y una relación de confianza, simpatía y cariño entre las personas.

Nivel 2

La persona con discapacidad...

3.2.8. Autoevaluación. Espacio propio II.

- 3.2.8a** ¿Tiene momentos para estar a solas con sus amistades?
Por ejemplo:
- Compartir una afición.
 - Tener una conversación privada.
 - Mostrar sus afectos hacia esa persona.

La amistad es un sentimiento y una relación de confianza, simpatía y cariño entre las personas.

- 3.2.8b** ¿Tiene lugares para estar a solas con sus amistades?

- 3.2.8c** ¿Le gustaría tener momentos para estar a solas con sus amistades?
Por ejemplo:
- Compartir una afición.
 - Tener una conversación privada.
 - Mostrar sus afectos hacia esa persona.

- 3.2.8d** ¿Le gustaría tener lugares para estar a solas con sus amistades?

Nivel 3

La persona con discapacidad...

3.3.8. Autoevaluación. Espacio propio II.

- 3.3.8a** ¿Tiene momentos para estar a solas con su pareja?
Por ejemplo:
- Compartir una afición.
 - Tener una conversación privada.
 - Mostrar sus afectos hacia esa persona.

- 3.3.8b** ¿Tiene lugares para estar a solas con su pareja?

- 3.3.8c** ¿Le gustaría tener momentos para estar a solas con su pareja?
Por ejemplo:
- Compartir una afición.
 - Tener una conversación privada.
 - Mostrar sus afectos hacia esa persona.

- 3.3.8d** ¿Le gustaría tener lugares para estar a solas con su pareja?

4. Autoimagen. Autoconcepto. Autoestima. Construcción de identidades. Expresiones de género.

Nivel 1

La persona con discapacidad...

4.1.1. Autoimagen. Imagen personal y social. Autopercepción I.

- 4.1.1a** ¿Puede decidir cómo vestirse?
Por ejemplo:
Su ropa
o sus complementos.
- 4.1.1b** ¿Puede decidir cómo se corta el pelo?
y ¿cómo se peina?
- 4.1.1c** ¿Puede decidir si quiere depilarse
o no quiere depilarse?
- 4.1.1d** ¿Puede decidir si quiere afeitarse
o no quiere afeitarse?
- 4.1.1e** ¿Puede decidir si quiere maquillarse
o no quiere maquillarse?

4.1.2. Autoimagen. Imagen personal y social. Autopercepción II.

- 4.1.2a** ¿Se mira en el espejo
para cuidar su imagen?
- Su imagen es su aspecto exterior.
Por ejemplo:
- Su ropa.
 - Su peinado.
 - Su maquillaje.

Nivel 2

La persona con discapacidad...

4.2.1. Autoimagen. Imagen personal y social. Autopercepción I.

- 4.2.1a** ¿Suele tener los apoyos que necesita
y los recursos que necesita para poder
elegir su ropa
y complementos?
- 4.2.1b** ¿Suele tener los apoyos que necesita
y los recursos que necesita para poder
elegir la forma en la que se peina,
corta el pelo
o el color su pelo?
- 4.2.1c** ¿Suele tener los apoyos que necesita
y los recursos que necesita para poder
elegir su maquillaje?

4.2.2. Autoimagen. Imagen personal y social. Autopercepción II.

- 4.2.2a** ¿Se interesa o le importa que otras personas
opinen sobre su imagen personal?
- Su imagen es su aspecto exterior.
Por ejemplo:
- Su ropa.
 - Su peinado.
 - Su maquillaje.

Nivel 3

La persona con discapacidad...

4.3.1. Autoimagen. Imagen personal y social. Autopercepción I.

- 4.3.1a** ¿Dice cuando no respetan sus decisiones
sobre cómo vestirse?
- 4.3.1b** ¿Dice cuando no respetan sus decisiones
sobre cómo peinarse?
- 4.3.1c** ¿Dice cuando no respetan sus decisiones
sobre cómo afeitarse?
- 4.3.1d** ¿Dice cuando no respetan sus decisiones
sobre cómo maquillarse?

4.3.2. Autoimagen. Imagen personal y social. Autopercepción II.

- 4.3.2a** ¿Suele ir a servicios para cuidar su imagen?
Por ejemplo:
- Peluquería.
 - Podología.
 - Barbería.
 - Maquillaje.

Nivel 1

La persona con discapacidad...

4.1.3. Autoimagen. Auto percepción. Autoconcepto. Identidades.

- 4.1.3a La manera en que viste y se peina, ¿proyecta su personalidad?
¿Su imagen personal representa cómo es la persona?
Por ejemplo:
- Su edad.
 - Su género.
 - Sus valores.

4.1.4. Construcción de identidades. Expresiones de género I.

- 4.1.4a ¿Se siente bien con la imagen que da, que proyecta socialmente?
Por ejemplo:
- Con su ropa.
 - Su peinado.
 - Su maquillaje.

Nivel 2

La persona con discapacidad...

4.2.3. Autoimagen. Auto percepción. Autoconcepto. Identidades.

- 4.2.3a ¿Puede elegir y tomar decisiones de forma libre sobre su imagen?
- 4.2.3b ¿Respetan sus familiares las decisiones sobre su imagen?
- 4.2.3c ¿Respetan el equipo profesional de su entidad las decisiones sobre su imagen?

4.2.4. Construcción de identidades. Expresiones de género I.

- 4.2.4a ¿Cuánto le gusta lo que dicen otras personas sobre su imagen?
Su imagen es su aspecto exterior.
Por ejemplo:
- Su ropa.
 - Su peinado.
 - Su maquillaje.

Nivel 3

La persona con discapacidad...

4.3.3. Autoimagen. Auto percepción. Autoconcepto. Identidades.

- 4.3.3a ¿Suele tener los apoyos que necesita y los recursos que necesita para poder elegir qué ropa y qué complementos expresan su forma de ser?
Por ejemplo:
- Su edad.
 - Su género.
 - Sus valores.

4.3.4. Construcción de identidades. Expresiones de género I.

- 4.3.4a ¿Dice cuando alguna persona le hace sentir mal por su opinión sobre su imagen?

Nivel 1

La persona con discapacidad...

4.1.5. Construcción de identidades. Expresiones de género II.

- 4.1.5a ¿Sabe cuál es su identidad?
¿Si es un hombre,
es una mujer
o ninguna de estas dos opciones?

La identidad sexual es cuando la propia persona se reconoce como hombre o mujer o como ninguna de las dos cosas.

4.1.6. Construcción de identidades. Expresiones de género III.

- 4.1.6a ¿Siente que el resto de las personas se dirigen a ella según su identidad?
Por ejemplo:
Si la persona es mujer,
¿el resto de las personas le ven como mujer?

Nivel 2

La persona con discapacidad...

4.2.5. Construcción de identidades. Expresiones de género II.

- 4.2.5a ¿Tiene definida y sabe su identidad sexual?

La identidad sexual de la persona es la forma en la que se siente como hombre, mujer o persona no binaria.

Persona no binaria es una persona cuya identidad no se ajusta de manera fija a lo que entendemos como hombre o mujer en nuestra cultura.

4.2.6. Construcción de identidades. Expresiones de género III.

- 4.2.6a ¿Se siente bien con su identidad sexual?

La identidad sexual es cuando la propia persona se reconoce como hombre o mujer o como ninguna de las dos cosas.

Nivel 3

La persona con discapacidad...

4.3.5. Construcción de identidades. Expresiones de género II.

- 4.3.5a ¿Tiene los apoyos que necesita y los recursos que necesita para saber cuál es su identidad sexual?

La identidad sexual es cuando la propia persona se reconoce como hombre o mujer o como ninguna de las dos cosas.

4.3.6. Construcción de identidades. Expresiones de género III.

- 4.3.6a ¿Suele hablar en público con libertad de su identidad sexual?
Por ejemplo:
– Si es hombre.
– Si es mujer.
– O ninguna de ellas.

Nivel 1

La persona con discapacidad...

4.1.7. Construcción de identidades. Expresiones de género IV.

- 4.1.7a ¿Considera importante poder elegir sobre estos temas?
- Cómo se viste.
 - Cómo se peina.
 - Cómo se depila o afeita.
 - Cómo se maquilla.

4.1.8. Construcción de identidades. Expresiones de género V.

- 4.1.8a ¿Considera importante poder hablar con otras personas sobre cuál es su identidad?
- Es decir, si es hombre, mujer o ninguna de estas opciones.

Nivel 2

La persona con discapacidad...

4.2.7. Construcción de identidades. Expresiones de género IV.

- 4.2.7a ¿Considera que su imagen expresa su identidad sexual?
- 4.2.7b ¿Le gustaría cambiar aspectos de su imagen para poder expresarse cómo es?

4.2.8. Construcción de identidades. Expresiones de género V.

- 4.2.8a ¿Sabe y reconoce que las personas tienen diferentes identidades sexuales?

Nivel 3

La persona con discapacidad...

4.3.7. Construcción de identidades. Expresiones de género IV.

- 4.3.7a ¿Denuncia situaciones donde se le discrimina por su identidad sexual?

La discriminación es cuando:

- Nos tratan mal.
- Nos insultan.
- Nos hacen la burla.
- Nos dejan de lado.

4.3.8. Construcción de identidades. Expresiones de género V.

- 4.3.8a ¿Tiene los apoyos que necesita y los recursos que necesita para saber qué identidades tienen las personas?

5. Orientaciones del deseo. Atracción afectiva y/o romántica. Atracción erótica y/o sexual.

Nivel 1

La persona con discapacidad...

5.1.1. Deseo y atracción.

5.1.1a ¿Ha sentido o siente interés y atracción hacia las personas?

Por ejemplo:

- Querer pasar mucho tiempo con alguien.
- Compartir afectos.
- Pasear de la mano.

5.1.1b ¿Disfruta y le gusta estar cerca de alguien de manera especial?

5.1.2. Atracción afectiva y/o romántica.

5.1.2a ¿Siente atracción afectiva hacia otras personas?

La atracción afectiva es un interés y deseo de compartir afectos y sentimientos con otras personas.

Los afectos se pueden demostrar de diferentes maneras.

Por ejemplo:

- Cariño.
- Ternura.
- Amor.

Nivel 2

La persona con discapacidad...

5.2.1. Deseo y atracción.

5.2.1a ¿Acepta y le parece bien que las personas quieran compartir afectos con otras personas?

5.2.1b ¿Acepta y le parece bien que a una persona le guste estar con otra persona?

5.2.1c ¿Acepta y le parece bien que una persona quiera hacer cosas para disfrutar con otra persona?

5.2.1d ¿Acepta y le parece bien que una persona se enamore de otra persona?

5.2.2. Atracción afectiva y/o romántica.

5.2.2a ¿Siente o ha sentido atracción afectiva por un hombre?
¿Siente o ha sentido interés por compartir emociones y sentimientos con un hombre?

5.2.2b ¿Sabe si alguna vez se ha enamorado de un hombre?

5.2.2c ¿Siente o ha sentido atracción afectiva por una mujer?
¿Siente o ha sentido interés por compartir emociones y sentimientos con una mujer?

Nivel 3

La persona con discapacidad...

5.3.1. Deseo y atracción.

5.3.1a ¿Sabe si prefiere la compañía de hombres, mujeres o le da igual?

5.3.1b ¿Sabe si alguna vez se ha enamorado de alguien?

5.3.2. Atracción afectiva y/o romántica.

5.3.2a ¿Suele tener los apoyos que necesita y los recursos que necesita para saber las diferentes atracciones afectivas que existen entre las personas?
Por ejemplo:

- Atracción afectiva hacia mujeres.
- Atracción afectiva hacia hombres.
- Atracción afectiva hacia mujeres y hacia hombres.
- Atracción afectiva hacia personas sin importar su sexo o género.
- No tener atracción afectiva hacia las personas.

La atracción afectiva es un interés y deseo de compartir afectos y sentimientos con otras personas. También se llama atracción romántica.

Nivel 1

La persona con discapacidad...

Nivel 2

La persona con discapacidad...

Nivel 3

La persona con discapacidad...

5.2.2d ¿Sabe si alguna vez se ha enamorado de una mujer?

5.2.2e ¿Ha sentido que le gusta alguien sin importar si es hombre o mujer?
¿Siente o ha sentido interés por compartir emociones y sentimientos con una persona sin importar si es hombre o si es mujer o ninguna de las dos?

5.2.2f ¿Sabe si alguna vez se ha enamorado de una persona sin que importe si es hombre o mujer o ningunas de las dos opciones?

5.1.3. Atracción erótica y/o sexual.

5.1.3a ¿Siente atracción sexual hacia otras personas?

La atracción sexual es un interés y deseo de compartir conductas de disfrute del cuerpo con otras personas.

Las conductas de disfrute pueden ser diferentes.

Por ejemplo:

- Besos.
- Abrazos.
- Caricias.
- Masajes.
- Pasear de la mano.

5.2.3. Atracción erótica y/o sexual.

5.2.3a ¿Siente o ha sentido atracción sexual por un hombre?
¿Siente o ha sentido interés por compartir conductas de disfrute del cuerpo con un hombre?

5.2.3b ¿Siente o ha sentido atracción sexual por una mujer?
¿Siente o ha sentido interés por compartir conductas de disfrute del cuerpo con una mujer?

5.2.3c ¿Ha sentido que le gusta alguien sin importar si es hombre o mujer?
¿Siente o ha sentido interés por compartir conductas de disfrute del cuerpo con una persona sin importar si es hombre o si es mujer o ninguna de las dos opciones?

5.3.3. Atracción erótica y/o sexual.

5.3.3a ¿Suele tener los apoyos que necesita y los recursos que necesita para saber las diferentes atracciones sexuales que existen en las personas?

Por ejemplo:

- Atracción sexual hacia mujeres.
- Atracción sexual hacia hombres.
- Atracción sexual hacia mujeres y hacia hombres.
- Atracción sexual hacia personas sin importar su sexo o género.
- No tener atracción sexual hacia las personas.

La atracción sexual es un interés y deseo de compartir conductas de disfrute del cuerpo con otras personas.

También se llama atracción erótica.

Nivel 1

La persona con discapacidad...

5.1.4. Deseo, atracción y orientaciones sexuales I.

5.1.4a ¿Sabe qué es la orientación sexual?

La orientación sexual es cuando a una persona le gustan otras personas y tiene sentimientos por ellas y también quiere sentir placer con el cuerpo de esas personas.

Los sentimientos, la atracción y el deseo sexual hacia una o varias personas son parte de la orientación sexual.

5.1.5. Deseo, atracción y orientaciones sexuales II.

5.1.5a ¿Sabe cuál es su orientación sexual?

La orientación sexual es cuando a una persona le gustan otras personas y tiene sentimientos por ellas y también quiere sentir placer con el cuerpo de esas personas.

Nivel 2

La persona con discapacidad...

5.2.4. Deseo, atracción y orientaciones sexuales I.

5.2.4a ¿Sabe qué orientaciones sexuales hay?

Por ejemplo:

- Homosexual.
- Heterosexual.
- Asexual.
- Bisexual.

5.2.5. Deseo, atracción y orientaciones sexuales II.

5.2.5a ¿Sabe si es heterosexual?

Una persona es heterosexual cuando le gustan las personas de otro sexo o género diferente al suyo.

5.2.5b ¿Sabe si es homosexual?

Una persona es homosexual cuando le gustan las personas de su mismo sexo o género.

5.2.5c ¿Sabe si es lesbiana?

Eres lesbiana si eres una mujer y te gustan las mujeres.

Nivel 3

La persona con discapacidad...

5.3.4. Deseo, atracción y orientaciones sexuales I.

5.3.4a ¿Suele tener los apoyos que necesita y los recursos que necesita para saber cuál es su orientación sexual?

5.3.4b ¿Suele tener los apoyos que necesita y los recursos que necesita para saber las orientaciones sexuales que existen en las personas?

Por ejemplo:

- Homosexual.
- Heterosexual.
- Asexual.
- Bisexual.

5.3.5. Deseo, atracción y orientaciones sexuales II.

5.3.5a ¿Sabe si ha vivido alguna situación de discriminación por su orientación sexual?

Por ejemplo:

- Le han insultado.
- Le han ridiculizado, se han reído o burlado.
- No le han dejado entrar en un lugar.

La discriminación es apartar a una persona o a un grupo de personas de actividades en la comunidad o en la sociedad.

Nivel 1

La persona con discapacidad...

Nivel 2

La persona con discapacidad...

Nivel 3

La persona con discapacidad...

5.2.5d ¿Sabe si es gay?

Eres gay si eres un hombre y te gustan los hombres.

5.2.5e ¿Sabe si es bisexual?

Eres bisexual cuando te gustan tanto los hombres como las mujeres.

Eres bisexual cuando te gustan las personas de diferentes sexos o géneros.

5.2.5f ¿Sabe si es asexual?

Eres asexual cuando no sientes deseo sexual o lo sientes muy poco.

5.1.6. **Diversidades sexuales. Orientaciones del deseo.**

5.1.6a ¿Sabe qué significan las palabras gay, lesbiana, bisexual o asexual?

5.2.6. **Diversidades sexuales. Orientaciones del deseo.**

5.2.6a ¿Sabe si alguien de su entorno es gay, o lesbiana o bisexual o asexual?

5.2.6b ¿Le resulta fácil hablar de estos temas?

5.3.6. **Diversidades sexuales. Orientaciones del deseo.**

5.3.6a ¿Muestra respeto a la diversidad de orientaciones sexuales presentes en las personas?

La orientación sexual es cuando a una persona le gustan otras personas y tiene sentimientos por ellas y también quiere sentir placer con el cuerpo de esas personas.

5.1.7. **Diversidades sexuales.**

5.1.7a ¿Sabe qué es la diversidad sexual?

5.2.7. **Diversidades sexuales.**

5.2.7a ¿Está de acuerdo, acepta y le parece bien que a algunos hombres les gusten otros hombres?

5.3.7. **Diversidades sexuales.**

5.3.7a ¿Cree que su familia acepta la diversidad sexual?

Nivel 1

La persona con discapacidad...

5.1.7b ¿Sabe qué es el colectivo LGBTIQA+?

5.1.8. Prioridades vitales: orientaciones sexuales.

5.1.8a ¿Considera importante que se hable de su orientación sexual en su proyecto vital?

Nivel 2

La persona con discapacidad...

5.2.7b ¿Está de acuerdo, acepta y le parece bien que un hombre quiera compartir afecto con otro hombre?
Por ejemplo: que se enamoren dos hombres.

5.2.7c ¿Está de acuerdo, acepta y le parece bien que algunos hombres quieran compartir conductas sexuales con otros hombres?

5.2.7d ¿Está de acuerdo, acepta y le parece bien que a algunas mujeres les gusten otras mujeres?

5.2.7e ¿Está de acuerdo, acepta y le parece bien que una mujer quiera compartir afecto con otra mujer?
Por ejemplo: que se enamoren dos mujeres.

5.2.7f ¿Está de acuerdo, acepta y le parece bien que algunas mujeres quieran compartir conductas sexuales con otras mujeres?

5.2.7g ¿Está de acuerdo, acepta y le parece bien que algunas personas quieran compartir conductas sexuales con algunas mujeres y con algunos hombres?

5.2.8. Prioridades vitales: orientaciones sexuales.

5.2.8a ¿Considera importante que se respete su orientación sexual en su vida?

Nivel 3

La persona con discapacidad...

5.3.7b ¿Cree que sus amistades aceptan la diversidad sexual?

5.3.7c ¿Cree que la sociedad acepta la diversidad sexual?

5.3.8. Prioridades vitales: orientaciones sexuales.

5.3.8a ¿Considera importante que su familia conozca su orientación sexual?

5.3.8b ¿Considera importante que sus amistades conozcan su orientación sexual?

5.3.8c ¿Considera importante que se conozca su orientación sexual en público?

6. Erótica.

Expresiones: deseos, conductas y fantasías.

Nivel 1

La persona con discapacidad...

6.1.1. Cuerpo, estímulos y sensaciones.

6.1.1a ¿Le gusta disfrutar de su cuerpo a solas?

Por ejemplo:

- Estimulando zonas de su cuerpo.
- Masajeando una zona de su cuerpo.
- Acariciando una zona de su cuerpo.

6.1.2. Cuerpo, estímulos, sensaciones y percepciones.

6.1.2a ¿Sabe qué zonas de su cuerpo le dan placer y le hacen disfrutar?

Nivel 2

La persona con discapacidad...

6.2.1. Cuerpo, estímulos y sensaciones.

6.2.1a ¿Sabe identificar qué olores le hacen sentir sensaciones agradables, estimulantes o excitantes?

Por ejemplo:

- Cremas.
- Perfumes.

6.2.1b ¿Sabe identificar sonidos o músicas que hacen que su cuerpo se sienta bien?

6.2.1c ¿Sabe identificar qué texturas le hacen sentir sensaciones agradables, estimulantes o excitantes a través del tacto?

6.2.1d ¿Sabe identificar qué imágenes le hacen sentir sensaciones agradables, estimulantes o excitantes?

6.2.2. Cuerpo, estímulos, sensaciones y percepciones.

6.2.2a ¿Conoce qué zonas de su cuerpo le gusta estimular para darse gusto?

6.2.2b ¿Conoce qué zonas de su cuerpo le gusta que le estimulen para darle placer?

Nivel 3

La persona con discapacidad...

6.3.1. Cuerpo, estímulos y sensaciones.

6.3.1a ¿Le gusta, acepta y ve bien disfrutar de su cuerpo para darse placer?

6.3.1b ¿Le gusta, acepta y ve bien disfrutar de sus genitales para darse placer?

6.3.2. Cuerpo, estímulos, sensaciones y percepciones.

6.3.2a ¿Suele tener los apoyos que necesita y los recursos que necesita para saber qué zonas de su cuerpo y qué estímulos le aportan sensaciones agradables,

Nivel 1

La persona con discapacidad...

Nivel 2

La persona con discapacidad...

Nivel 3

La persona con discapacidad...

- 6.2.2c** ¿Conoce qué zonas de su cuerpo no le gusta estimular para darse gusto?
- 6.2.2d** ¿Conoce qué zonas de su cuerpo no le gusta que le estimulen porque le producen dolor o molestia?
- 6.2.2e** ¿Expresa qué estímulos le gustan o le hacen sentir bien?
- 6.2.2f** ¿Expresa que estímulos no le gustan o le hacen sentir mal?

estimulantes
o excitantes?

6.1.3. Cuerpos, placeres y disfrutes I.

- 6.1.3a** ¿Sabe disfrutar de su cuerpo sin hacerse heridas ni lesiones?

6.2.3. Cuerpos, placeres y disfrutes I.

- 6.2.3a** ¿Le gusta, acepta y ve bien acariciar su cuerpo para darse placer?
- 6.2.3b** ¿Sabe cómo disfrutar de su cuerpo sin la ayuda de otra persona?

6.3.3. Cuerpos, placeres y disfrutes I.

- 6.3.3a** ¿Suele tener los apoyos que necesita y los recursos que necesita para poder disfrutar de su cuerpo?
Por ejemplo:
- Productos de apoyo para disfrutar del cuerpo.
 - Láminas con imágenes.

Los productos de apoyo son objetos que ayudan a las personas a ser más independientes y se usan en diferentes partes del cuerpo para sentir y dar placer.

Por ejemplo:
Una esponja vibratoria
o un masajeador.

Los juguetes sexuales son objetos que usan las personas para tener placer a solas o en compañía. También se llaman juguetes eróticos o juguetes para personas adultas.

Nivel 1

La persona con discapacidad...

6.1.4. Cuerpos, placeres y disfrutes II.

6.1.4a ¿Sabe disfrutar de sus genitales sin hacerse heridas ni lesiones?

6.1.5. Apoyos para la autonomía en el disfrute corporal.

6.1.5a ¿Sabe qué son los productos de apoyo para el disfrute del cuerpo?

Los productos de apoyo para el disfrute del cuerpo son objetos que ayudan a las personas a ser más independientes y se usan en diferentes partes del cuerpo para sentir y dar placer.

Nivel 2

La persona con discapacidad...

6.2.4. Cuerpos, placeres y disfrutes II.

6.2.4a ¿Le gusta, acepta y ve bien acariciar sus genitales para darse placer?

6.2.4b ¿Sabe cómo acariciar sus genitales sin ayuda de otra persona?

6.2.5. Apoyos para la autonomía en el disfrute corporal.

6.2.5a ¿Suele tener acceso a productos de apoyo para disfrutar de su cuerpo y de sus genitales?

Los productos de apoyo para el disfrute del cuerpo son objetos que ayudan a las personas a ser más independientes y se usan en diferentes partes del cuerpo para sentir y dar placer.

Nivel 3

La persona con discapacidad...

6.3.4. Cuerpos, placeres y disfrutes II.

6.3.4a ¿Suele tener los apoyos que necesita y los recursos que necesita para poder disfrutar de sus genitales?

Por ejemplo:

- Productos de apoyo para la masturbación.
- Juguetes eróticos.

Los productos de apoyo para la masturbación son objetos que ayudan a las personas a sentir placer sexual. Estos productos de apoyo son para masturbarse. Masturbarse es acariciar sus órganos sexuales para sentir placer.

Los juguetes sexuales son objetos que usan las personas para tener placer a solas o en compañía. También se llaman juguetes eróticos o juguetes para personas adultas.

6.3.5. Apoyos para la autonomía en el disfrute corporal.

6.3.5a ¿Ha usado o usa productos de apoyo para el disfrute de su cuerpo?

6.3.5b ¿Ha usado o usa productos de apoyo para el disfrute de sus genitales?

6.3.5c ¿Ha usado o usa juguetes sexuales para el disfrute de su cuerpo?

Nivel 1

La persona con discapacidad...

Por ejemplo:
Una esponja vibratoria
o un masajeador.

6.1.5b ¿Sabe qué son los juguetes sexuales?

Los juguetes sexuales son objetos
que usan las personas
para tener placer a solas o en compañía.
También se llaman juguetes eróticos
o juguetes para personas adultas.

Nivel 2

La persona con discapacidad...

Por ejemplo:
Una esponja vibratoria
o un masajeador.

6.2.5b ¿Sabe cómo se usan
los productos de apoyo
para disfrutar del cuerpo
y de los genitales?

Los productos de apoyo para la masturbación
son objetos que ayudan a las personas
a sentir placer sexual.
Estos productos de apoyo
son para masturbarse.

Masturbarse es acariciar los órganos sexuales
para sentir placer.

6.2.5c ¿Sabe cómo se usan los juguetes sexuales?

Los juguetes sexuales son objetos
que usan las personas
para tener placer a solas o en compañía.
También se llaman juguetes eróticos
o juguetes para personas adultas.

Nivel 3

La persona con discapacidad...

6.3.5d ¿Ha usado o usa
juguetes sexuales
para el disfrute de sus genitales?

Nivel 1

La persona con discapacidad...

6.1.6. Erótica y disfrute corporal compartido.

6.1.6a ¿Le gusta disfrutar de su cuerpo de manera compartida con otras personas?

Por ejemplo:

- Abrazos compartidos.
- Besos compartidos.
- Caricias compartidas con otra persona.
- Pasear de la mano.

Nivel 2

La persona con discapacidad...

6.2.6. Erótica y disfrute corporal compartido.

6.2.6a ¿Disfruta de contactos corporales consentidos con otras personas?

6.2.6b ¿Tiene contactos con el cuerpo de otras personas con respeto y con permiso de esas personas?

6.2.6c ¿Acepta y le gusta que otras personas con su permiso hagan cosas en su cuerpo que le den placer?

Por ejemplo:

- Que le abracen.
- Que le den la mano.
- Que le den masajes.
- Que le hagan cosquillas.

Nivel 3

La persona con discapacidad...

6.3.6. Erótica y disfrute corporal compartido.

6.3.6a ¿Sabe qué conductas de disfrute del cuerpo compartidas con otras personas pueden tener riesgos?

Por ejemplo:

- Embarazos no planificados.
- Infecciones de transmisión sexual.

6.3.6b ¿Conoce las medidas de protección para evitar embarazos?

6.3.6c ¿Conoce las medidas de protección para evitar infecciones de transmisión sexual?

Las infecciones de transmisión sexual son infecciones que se puede transmitir de una persona a otra durante los contactos corporales y genitales.

6.1.7. Prioridades vitales I. Erótica individual.

6.1.7a ¿Considera importante saber cómo puede explorar su cuerpo y disfrutar de su cuerpo a través de los sentidos?

6.2.7. Prioridades vitales I. Erótica individual.

6.2.7a ¿Considera importante saber cómo puede explorar sus genitales y disfrutar de sus genitales a través de los sentidos?

6.3.7. Prioridades vitales I. Erótica individual.

6.3.7a ¿Considera importante utilizar los productos de apoyo para el disfrute corporal y genital?

6.3.7b ¿Considera importante utilizar juguetes sexuales para el disfrute corporal y genital?

Nivel 1

La persona con discapacidad...

6.1.8. Prioridades vitales II. Erótica compartida. Deseos y consentimiento.

6.1.8a ¿Considera importante saber cómo compartir su cuerpo con otras personas para dar y recibir placer?

Nivel 2

La persona con discapacidad...

6.2.8. Prioridades vitales II. Erótica compartida. Deseos y consentimiento.

6.2.8a ¿Respetar a otras personas cuando tiene contactos corporales con esas personas?
Por ejemplo:

- Abrazar a otras personas con su permiso.
- Dar la mano a otra persona con su permiso.
- Hacer cosquillas a otra persona con su permiso.
- Bailar con otra persona con su permiso.
- Acariciar su cuerpo con su permiso.

Nivel 3

La persona con discapacidad...

6.3.8. Prioridades vitales II. Erótica compartida. Deseos y consentimiento.

6.3.8a ¿Considera importante saber cómo compartir su cuerpo con otras personas de forma placentera consentida y sin riesgos?

6.3.8b ¿Conoce qué conductas de disfrute pueden ser peligrosas para la salud sexual y para la salud reproductiva?

7. Salud sexual y salud reproductiva.

Nivel 1

La persona con discapacidad...

7.1.1. Autocuidado. El cuerpo y sus cuidados.

- 7.1.1a ¿Tiene hábitos saludables para el cuidado de su cuerpo todos los días?
Por ejemplo:
- Lavado del cuerpo.
 - Cuida su piel con cremas o con otros productos.

7.1.2. Autocuidado. Identificación de señales de salud y enfermedad I.

- 7.1.2a ¿Sabe reconocer señales de enfermedad en su cuerpo?
Por ejemplo:
- Granos en el cuerpo.
 - Tener fiebre.
 - Manchas en la piel.

Nivel 2

La persona con discapacidad...

7.2.1. Autocuidado. El cuerpo y sus cuidados.

- 7.2.1a ¿Tiene hábitos saludables para el cuidado y limpieza de sus genitales en su día a día?
Por ejemplo:
- Lavado de genitales.
 - Cambio de compresas.
- 7.2.1b ¿Sabe cuidar de su cuerpo sin ayuda de otras personas?

7.2.2. Autocuidado. Identificación de señales de salud y enfermedad I.

- 7.2.2a ¿Sabe percibir cambios en su cuerpo relacionados con su salud y con su sexualidad?
Por ejemplo:
- Crece pelo en zonas de su cuerpo como las axilas.
 - Aparecen manchas en su cuerpo.
 - Aparece y desaparece la menstruación.
 - Salen granos en zonas de su cuerpo: como en la cara.
 - Cambios en sus senos.
- Los senos también se llaman pechos o mamas.
Los senos van cambiando por fuera y por dentro con la menstruación y con la edad.

Nivel 3

La persona con discapacidad...

7.3.1. Autocuidado. El cuerpo y sus cuidados.

- 7.3.1a ¿Sabe ser responsable en el cuidado y en la higiene de su cuerpo?
- 7.3.1b ¿Sabe ser responsable en el cuidado y en la higiene de sus genitales?

7.3.2. Autocuidado. Identificación de señales de salud y enfermedad I.

- 7.3.2a ¿Suele tener los apoyos que necesita y los recursos que necesita para reconocer en los cuerpos de otras personas señales y cambios relacionados con la enfermedad y la sexualidad?

Nivel 1

La persona con discapacidad...

7.1.3. Autocuidado. Identificación de señales de salud y enfermedad II.

7.1.3a ¿Sabe identificar señales de enfermedad en sus genitales?

Por ejemplo:

- Picores en zonas genitales.
- Dolor en zonas de los genitales.
- Manchas en los genitales.

Nivel 2

La persona con discapacidad...

7.2.3. Autocuidado. Identificación de señales de salud y enfermedad II.

7.2.3a ¿Sabe percibir cambios en el funcionamiento de su cuerpo relacionados con la salud y con su sexualidad?

Por ejemplo:

- Cambios en las ganas de dormir.
Por ejemplo:
Dormimos mucho más o mucho menos.
- Sudar más de lo normal.
- Cambios en las ganas de comer.
Por ejemplo:
Comemos mucho más o mucho menos de lo normal.
- Problemas en el estómago.
- Cansancio.

Nivel 3

La persona con discapacidad...

7.3.3. Autocuidado. Identificación de señales de salud y enfermedad II.

7.3.3a ¿Suele tener los apoyos que necesita y los recursos que necesita para reconocer en los genitales de otras personas señales y cambios relacionados con la enfermedad y la sexualidad?

7.1.4. Autocuidado. Información accesible.

7.1.4a ¿Suele tener información sencilla y que entienda sobre salud sexual?

Por ejemplo:

- Protegerse de las infecciones y protegerse de las enfermedades.
- Evitar compartir su cuerpo con personas que no desea.

7.2.4. Autocuidado. Información accesible.

7.2.4a ¿Suele tener información sencilla y que entienda sobre salud reproductiva?

Por ejemplo:

- Evitar embarazos no deseados.
- Evitar embarazos no planificados.
- Acceso a métodos anticonceptivos.
- Conocer los riesgos que existen durante el embarazo.
- Prevenir y atender las enfermedades relacionadas con el embarazo.

7.3.4. Autocuidado. Información accesible.

7.3.4a ¿Tiene información sobre su salud sexual y salud reproductiva de profesionales de la salud?

7.3.4b ¿Entiende la información sobre su salud sexual y su salud reproductiva de profesionales de la salud?

7.3.4c ¿Suele tener apoyos para saber si tiene alguna infección o alguna enfermedad relacionada con su sexualidad?

Nivel 1

La persona con discapacidad...

Nivel 2

La persona con discapacidad...

Nivel 3

La persona con discapacidad...

7.3.4d ¿Suele tener apoyos para saber cómo puede curar esa infección o esa enfermedad relacionada con su sexualidad?

7.1.5. Autocuidado, autodirección y acceso a dispositivos.

7.1.5a ¿Cuenta con los apoyos que necesita para participar en las decisiones sobre su salud sexual y sobre su salud reproductiva?

Por ejemplo:

- Acceso a métodos anticonceptivos.
- Indicaciones para autoexplorar sus senos.

Autoexplorar significa que la persona toca y observa sus senos para conocer cómo son y comprobar que todo está bien.

Los senos son los pechos y también los llamamos mamas.

7.2.5. Autocuidado, autodirección y acceso a dispositivos.

7.2.5a ¿Suele usar servicios de atención y protección de la salud sexual y reproductiva con instrumentos accesibles y adaptados?

Por ejemplo:

- Camillas.
- Mesas de exploración ginecológica.

7.3.5. Autocuidado, autodirección y acceso a dispositivos.

7.3.5a ¿Cuenta con los medios que necesita para tomar decisiones sobre su salud sexual y sobre su salud reproductiva?

7.1.6. Vigilancia de la salud sexual y reproductiva.

7.1.6a ¿Participa en programas para vigilar su salud sexual y su salud reproductiva?

Por ejemplo:

- Tener revisiones cada cierto tiempo.
- Hacer exámenes de salud.

7.2.6. Vigilancia de la salud sexual y reproductiva.

7.2.6a ¿Puede decidir qué persona le acompaña a las consultas sobre salud sexual o sobre salud reproductiva?

7.3.6. Vigilancia de la salud sexual y reproductiva.

7.3.6a ¿Tiene los apoyos que necesita para hacer con tiempo su plan de salud?

Nivel 1

La persona con discapacidad...

7.1.7. Acceso a servicios de salud sexual y reproductiva.

- 7.1.7a ¿Va de forma habitual a servicios profesionales sobre salud sexual y salud reproductiva?
Por ejemplo:
- Ginecología.
 - Urología.
 - Mamografías.

7.1.8. Autopercepción de riesgo.

- 7.1.8a ¿Sabe qué conductas de disfrute pueden ser peligrosas para la salud sexual y para la salud reproductiva?

Nivel 2

La persona con discapacidad...

7.2.7. Acceso a servicios de salud sexual y reproductiva.

- 7.2.7a ¿Tiene la información que necesita para participar de forma activa y responsable en el cuidado de su salud sexual y de su salud reproductiva?
- 7.2.7b ¿La información que recibe sobre el cuidado de su salud sexual y de su salud reproductiva suele ser accesible?
- 7.2.7c ¿Cuenta con entornos accesibles para participar?

7.2.8. Autopercepción de riesgo.

- 7.2.8a ¿Sabe cómo puede proteger su salud sexual y su salud reproductiva?

Nivel 3

La persona con discapacidad...

7.3.7. Acceso a servicios de salud sexual y reproductiva.

- 7.3.7a ¿Suele tener información adaptada a sus condiciones por cuestiones de género?

7.3.8. Autopercepción de riesgo.

- 7.3.8a ¿Suele tener los apoyos que necesita y los recursos que necesita para proteger y cuidar su salud sexual?
- 7.3.8b ¿Conoce los productos de cuidado de su sexualidad?
- Los productos de cuidado están creados para disfrutar de la sexualidad sin riesgos para nuestra salud.
Por ejemplo:
Los lubricantes son líquidos que se usan para hacer más placenteras las sensaciones del cuerpo.
Otros ejemplos son:
Los preservativos para el pene, la vulva o la vagina
que pueden servir para prevenir embarazos e infecciones de transmisión sexual.

8. Relaciones interpersonales. Ética relacional.

Nivel 1

La persona con discapacidad...

8.1.1. Autonomía emocional. Autocontrol y regulación emocional.

8.1.1a ¿Sabe reconocer sus emociones?

La emoción es una sensación de mucha alegría o tristeza porque pasa algo bueno o malo.

8.1.1b ¿Expresa sus emociones para comunicar cómo se siente?

8.1.2. Autonomía relacional.

8.1.2a ¿Sabe diferenciar los tipos de relaciones que tienen las personas?

Por ejemplo:

- Amistad.
- Relación profesional.
- Relación familiar.

Nivel 2

La persona con discapacidad...

8.2.1. Autonomía emocional. Autocontrol y regulación emocional.

8.2.1a ¿Sabe reconocer las emociones de otras personas?

La emoción es una sensación de mucha alegría o tristeza porque pasa algo bueno o malo.

8.2.1b ¿Sabe reconocer cómo se sienten otras personas?

8.2.2. Autonomía relacional.

8.2.2a ¿Sabe valorar las relaciones entre las personas?

8.2.2b ¿Considera importante tener relaciones con otras personas en su plan de vida?

8.2.2c ¿Considera importante tener una persona con la que tener una relación de afecto en su proyecto vital?

Nivel 3

La persona con discapacidad...

8.3.1. Autonomía emocional. Autocontrol y regulación emocional.

8.3.1a ¿Sabe controlar sus emociones?

La emoción es una sensación de mucha alegría o tristeza porque pasa algo bueno o malo.

8.3.1b ¿Sabe cómo tiene que actuar ante las emociones de otras personas?

8.3.1c ¿Se relaciona emocionalmente sin ayuda de otras personas?

8.3.2. Autonomía relacional.

8.3.2a ¿Tiene los apoyos que necesita para saber cómo relacionarse con las personas según la relación que tiene con ellas?

Por ejemplo:

- Con personas conocidas.
- Con amistades.
- Con familiares.
- Con profesionales.
- Con su pareja.
- Con personas desconocidas.

Nivel 1

La persona con discapacidad...

8.1.3. Autonomía afectiva y relacional. Autocontrol y regulación afectiva-relacional.

8.1.3a ¿Sabe demostrar su afecto según el tipo de relación personal?

Por ejemplo:

- Con personas conocidas.
- Con amistades.
- Con familiares.
- Con profesionales.
- Con su pareja.
- Con personas desconocidas.

El afecto es un sentimiento de cariño y simpatía hacia una persona.

Nivel 2

La persona con discapacidad...

8.2.3. Autonomía afectiva y relacional. Autocontrol y regulación afectiva-relacional.

8.2.3a ¿Sabe cuáles son los límites en las relaciones personales?

Por ejemplo:

- Mantener las distancias.
- Respetar la privacidad de otras personas.
- Mantener un tono de voz adecuado.

8.2.3b ¿Sabe expresar los afectos en sus relaciones sociales sin ayuda de otras personas?

El afecto es un sentimiento de cariño y simpatía hacia una persona.

Nivel 3

La persona con discapacidad...

8.3.3. Autonomía afectiva y relacional. Autocontrol y regulación afectiva-relacional.

8.3.3a ¿Respetar los límites del cuerpo en las relaciones personales?

Por ejemplo:

- No abrazar a personas sin su permiso.
- No besar a personas sin su permiso.

8.3.3b ¿Respetar los límites personales de otras personas?

Por ejemplo:

- Mantener las distancias.
- Respetar la privacidad de otras personas.
- Mantener un tono de voz adecuado.

8.1.4. Autonomía relacional. Identificación de riesgos relacionales.

8.1.4a ¿Se relaciona socialmente sin ayuda de otras personas?

8.1.4b ¿Reconoce qué situaciones pueden ser peligrosas cuando se relaciona con otras personas?

8.2.4. Autonomía relacional. Identificación de riesgos relacionales.

8.2.4a ¿Reconoce qué situaciones son peligrosas cuando se relaciona con personas desconocidas?

8.2.4b ¿Reconoce qué situaciones pueden ser peligrosas cuando se relaciona con personas conocidas?

8.3.4. Autonomía relacional. Identificación de riesgos relacionales.

8.3.4a ¿Tiene los apoyos que necesita para reconocer situaciones peligrosas cuando se relaciona con otras personas?

8.3.4b ¿Expresa situaciones en las que no han respetado sus límites en las relaciones con otras personas?

8.3.4c ¿Pide ayuda cuando no respetan los límites en las relaciones con otras personas?

Nivel 1

La persona con discapacidad...

8.1.5. Autonomía relacional. Entorno seguro y figuras de referencia en el ámbito profesional.

8.1.5a ¿Cuánto confía en sus profesionales de apoyo?

8.1.5b ¿Cuánto confía en las personas de referencia de su entidad?

8.1.6. Autonomía relacional. Entorno seguro y figuras de referencia en el ámbito familiar.

8.1.6a ¿Cuánto confía en sus familiares?

Nivel 2

La persona con discapacidad...

8.2.5. Autonomía relacional. Entorno seguro y figuras de referencia en el ámbito profesional.

8.2.5a ¿Sabe reconocer las relaciones personales que tiene con profesionales de su entidad?

8.2.5b ¿Respeto los límites personales con el equipo de profesionales con los que se relaciona?

8.2.6. Autonomía relacional. Entorno seguro y figuras de referencia en el ámbito familiar.

8.2.6a ¿Disfruta de las relaciones con sus familiares?

8.2.6b ¿Sabe reconocer cuando sus familiares no le tratan bien?

8.2.6c ¿Respeto los límites personales de los familiares con los que se relaciona?

8.2.6d ¿Considera importante tener familiares de confianza en su plan de vida?

8.2.6e ¿Le gustaría tener más familiares de confianza que le apoyaran en su plan de vida?

Nivel 3

La persona con discapacidad...

8.3.5. Autonomía relacional. Entorno seguro y figuras de referencia en el ámbito profesional.

8.3.5a ¿Puede elegir a la persona de referencia en su plan de apoyos?

8.3.5b ¿Siente que le preguntan su opinión o sus gustos para hacer su plan de apoyos?

8.3.6. Autonomía relacional. Entorno seguro y figuras de referencia en el ámbito familiar.

8.3.6a ¿Puede elegir al familiar de referencia en su plan de apoyos?

8.3.6b ¿Le preguntan su opinión o sus gustos para hacer su plan de apoyos familiares?

8.3.6c ¿Dice situaciones en las que sus familiares no le tratan bien?

8.3.6d ¿Pide ayuda cuando sus familiares no le tratan bien?

8.3.6e ¿Sabe cómo cuidar una relación de familia?

Nivel 1

La persona con discapacidad...

8.1.7. Autonomía relacional. Círculos de confianza. Amistades.

8.1.7a ¿Suele tener relaciones de amistad?

La amistad es un sentimiento y una relación de confianza, simpatía y cariño entre las personas.

8.1.7b ¿Cuánto confía en sus amigos y amigas?

Nivel 2

La persona con discapacidad...

8.2.7. Autonomía relacional. Círculos de confianza. Amistades.

8.2.7a ¿Puede elegir a sus amistades?

La amistad es un sentimiento y una relación de confianza, simpatía y cariño entre las personas.

8.2.7b ¿Disfruta de las relaciones con sus amistades?

8.2.7c ¿Sabe reconocer cuando una amistad no le trata bien?

8.2.7d ¿Considera importante tener amistades en su plan de vida?

8.2.7e ¿Le gustaría tener más amistades?

Nivel 3

La persona con discapacidad...

8.3.7. Autonomía relacional. Círculos de confianza. Amistades.

8.3.7a ¿Dice situaciones en las que sus amistades no le tratan bien?

La amistad es un sentimiento y una relación de confianza, simpatía y cariño entre las personas.

8.3.7b ¿Pide ayuda cuando sus amistades no le tratan bien?

8.3.7c ¿Tiene los apoyos que necesita para aprender a relacionarse con sus amistades?

Por ejemplo:

- Respetar su privacidad.
- Mostrar su confianza.
- Decir la verdad.

8.3.7d ¿Sabe cómo cuidar una relación de amistad?

Nivel 1

La persona con discapacidad...

8.1.8. Autonomía relacional. Círculos de confianza. Relaciones amorosas.

8.1.8a ¿Tiene relaciones de pareja?

8.1.8b ¿Cuánto confía en su pareja?

Nivel 2

La persona con discapacidad...

8.2.8. Autonomía relacional. Círculos de confianza. Relaciones amorosas.

8.2.8a ¿Sabe reconocer situaciones de violencia en las relaciones entre las personas?

8.2.8b ¿Sabe qué es el consentimiento en las relaciones entre las personas?

8.2.8c ¿Considera importante tener pareja en su plan de vida?

8.2.8d ¿Le gustaría tener pareja?

8.2.8e ¿Le gustaría casarse algún día?

8.2.8f ¿Considera importante formar una familia en su proyecto vital?

Nivel 3

La persona con discapacidad...

8.3.8. Autonomía relacional. Círculos de confianza. Relaciones amorosas.

8.3.8a ¿Dice situaciones en las que su pareja no le trata bien?

8.3.8b ¿Pide ayuda cuando su pareja no le trata bien?

8.3.8c ¿Tiene los apoyos que necesita para aprender a relacionarse con su pareja?
Por ejemplo:

- Respetar su privacidad.
- Mostrar su confianza.
- Decir la verdad.

8.3.8d ¿Sabe cómo cuidar una relación de pareja?

9. Derechos sexuales y derechos reproductivos.

Nivel 1

La persona con discapacidad...

9.1.1. Derechos Humanos. Derechos sexuales y reproductivos.

9.1.1a ¿Sabe cuáles son los derechos sexuales?

Los derechos sexuales y reproductivos son los derechos humanos relacionados con la sexualidad y con la reproducción.

9.1.1b ¿Sabe cuáles son los derechos reproductivos?

Los derechos sexuales y reproductivos son los derechos humanos relacionados con la sexualidad y con la reproducción.

La reproducción es tener hijas e hijos.

Nivel 2

La persona con discapacidad...

9.3.1. Derechos Humanos. Derechos sexuales y reproductivos.

9.2.1a ¿Sabe reconocer en su día a día situaciones en las que no se respetan sus derechos sexuales?

Los derechos sexuales y reproductivos son los derechos humanos relacionados con la sexualidad y con la reproducción.

La reproducción es tener hijas e hijos.

9.2.1b ¿Sabe reconocer en su día a día situaciones en las que no se respetan sus derechos reproductivos?

9.2.1c ¿Expresa su malestar cuando no se respetan sus derechos sexuales y sus derechos reproductivos?

Nivel 3

La persona con discapacidad...

9.3.1. Derechos Humanos. Derechos sexuales y reproductivos.

9.3.1a ¿Tiene los apoyos que necesita para saber en qué situaciones se respetan y en qué situaciones no se respetan sus derechos sexuales?

Los derechos sexuales y reproductivos son los derechos humanos relacionados con la sexualidad y con la reproducción.

La reproducción es tener hijas e hijos.

9.3.1b ¿Tiene los apoyos que necesita para saber en qué situaciones se respetan y en qué situaciones no se respetan sus derechos reproductivos?

Nivel 1

La persona con discapacidad...

9.1.2. Derecho a la igualdad y a la no discriminación.

9.1.2a ¿Sabe que tiene derecho a disfrutar de los derechos sexuales y de los derechos reproductivos sin discriminación?

Discriminar es tratar a una persona mal o de forma diferente por alguna característica.

Por ejemplo:

- Por ser mujer.
- Por su edad.
- Por su identidad.
- Por su orientación sexual.
- Por su expresión de género.
- Por tener una discapacidad.

Nivel 2

La persona con discapacidad...

9.2.2. Derecho a la igualdad y a la no discriminación.

9.2.2a ¿Sabe reconocer en su día a día situaciones en las que no se respetan sus derechos sexuales y reproductivos por ser mujer, por su edad, por su identidad, por su orientación sexual, por su expresión de género, o por tener una discapacidad?

Nivel 3

La persona con discapacidad...

9.3.2. Derecho a la igualdad y a la no discriminación.

9.3.2a ¿Pide ayuda cuando no se respetan sus derechos sexuales y reproductivos por ser mujer, por su edad, por su identidad, por su orientación sexual, por su expresión de género, o por tener una discapacidad?

9.1.3. Derecho a disfrutar de una sexualidad saludable.

9.1.3a ¿Sabe que tiene derecho a conocer y a disfrutar de su sexualidad como el resto de las personas?

9.1.3b ¿Sabe que tiene derecho a tener unas relaciones sexuales con placer, satisfactorias y seguras?

9.2.3. Derecho a disfrutar de una sexualidad saludable.

9.2.3a ¿Puede disfrutar de su derecho a vivir su sexualidad de una forma libre y segura?

9.2.3b ¿Acude a servicios de salud sexual y salud reproductiva para que le atiendan de forma adecuada y según sus necesidades?

9.3.3. Derecho a disfrutar de una sexualidad saludable.

9.3.3a ¿Sabe que hay productos de apoyo para disfrutar de su cuerpo y de sus genitales?

9. Derechos sexuales y derechos reproductivos.

Nivel 1

La persona con discapacidad...

9.1.4. Derecho a la autonomía y a la integridad del cuerpo. Derecho a beneficiarte de los avances científicos.

9.1.4a ¿Sabe que tiene derecho a controlar y decidir de manera libre sobre su cuerpo y su sexualidad?

9.1.4b ¿Sabe que tiene derecho a disfrutar de su cuerpo?

9.1.4c ¿Sabe que tiene derecho a estar informada y a que le pidan permiso si le quieren hacer algún tratamiento, prueba médica o intervención que esté relacionada con su sexualidad?

9.1.4d ¿Sabe que tiene derecho a disfrutar de los avances de la ciencia?

9.1.4e ¿Sabe que tiene derecho a que le pidan permiso si quieren que participe en alguna investigación?

Nivel 2

La persona con discapacidad...

9.2.4. Derecho a la autonomía y a la integridad del cuerpo. Derecho a beneficiarte de los avances científicos.

9.2.4a ¿Sabe que está prohibido que le esterilicen sin su permiso?

Esterilizar a una persona es evitar que pueda tener hijos e hijas.

9.2.4b ¿Tiene información sobre avances científicos sobre sexualidad que estén relacionados con su situación personal?

Nivel 3

La persona con discapacidad...

9.3.4. Derecho a la autonomía y a la integridad del cuerpo. Derecho a beneficiarte de los avances científicos.

9.3.4a ¿Puede decidir los apoyos que necesita para su higiene y el método anticonceptivo a utilizar?

9.3.4b ¿Tiene los apoyos que necesita para tomar decisiones sobre su cuerpo y sus cuidados?

9.3.4c ¿Puede elegir y decidir sobre temas relacionados con la maternidad o la paternidad en su proyecto vital?

Nivel 1

La persona con discapacidad...

9.1.5. Derecho a tener información sobre sexualidad. Derecho a una educación integral sobre sexualidad.

9.1.5a ¿Sabe que tiene derecho a tener información sencilla y accesible sobre sexualidad?

9.1.5b ¿Sabe que tiene derecho a una educación sexual completa adecuada a su edad, basada en la ciencia y en la igualdad de género?

9.1.6. Derecho a poder casarte o vivir en pareja, en una relación basada en la igualdad y el libre consentimiento.

9.1.6a ¿Sabe que tiene derecho a tener relaciones de afecto y relaciones sentimentales con otras personas?

9.1.6b ¿Sabe que tiene derecho a tener una relación de pareja si la otra persona está de acuerdo?

9.1.6c ¿Sabe que tiene derecho a romper esta relación de pareja cuando quiera?

Nivel 2

La persona con discapacidad...

9.2.5. Derecho a tener información sobre sexualidad. Derecho a una educación integral sobre sexualidad.

9.2.5a ¿Tiene acceso a información sobre sexualidad en la que pueda confiar y que sea accesible?

9.2.5b ¿Tiene acceso a recursos educativos accesibles sobre sexualidad?
Por ejemplo:
– Modelos del cuerpo humano.
– Maquetas.
– Guías en lectura fácil.

9.2.6. Derecho a poder casarte o vivir en pareja, en una relación basada en la igualdad y el libre consentimiento.

9.2.6a ¿Puede decidir tener una pareja o no tener una pareja sin tener que pedir permiso?

9.2.6b ¿Puede escoger con libertad a la persona o personas con quienes tener una relación de afecto?

Nivel 3

La persona con discapacidad...

9.3.5. Derecho a tener información sobre sexualidad. Derecho a una educación integral sobre sexualidad.

9.3.5a ¿Recibe formación sobre educación sexual completa, inclusiva, diversa e igualitaria?

9.3.5b ¿Participa en talleres de educación sexual adaptados a sus necesidades?

9.3.6. Derecho a poder casarte o vivir en pareja, en una relación basada en la igualdad y el libre consentimiento.

9.3.6a Si es mayor de edad, ¿puede escoger con libertad si quiere casarse o vivir en pareja?

9.3.6b ¿Puede romper con libertad, una relación de pareja o matrimonio cuando decida, o quiera?

Nivel 1

La persona con discapacidad...

9.1.7. Derecho a tener o no tener hijos e hijas.

9.1.7a ¿Sabe que tiene derecho a pensar y decidir si quiere tener hijos e hijas, o si no quiere tenerlos?

9.1.7b ¿Sabe que tiene derecho a poder abortar de acuerdo con la ley?

9.1.8. Derecho a la intimidad y la privacidad.

9.1.8a ¿Sabe que tiene derecho a no contar cosas sobre su sexualidad?

9.1.8b ¿Sabe que tiene derecho a tener espacios en los que nadie le vea para expresar su sexualidad a solas o en compañía de quien quiera?

9.1.8c ¿Sabe que tiene derecho a que se respete su intimidad corporal?

Nivel 2

La persona con discapacidad...

9.2.7. Derecho a tener o no tener hijos e hijas.

9.2.7a ¿Puede decidir de forma libre usar un método anticonceptivo?

9.2.7b ¿Puede decidir de forma libre no usar un método anticonceptivo?

9.2.8. Derecho a la intimidad y la privacidad.

9.2.8a ¿Sabe reconocer en su día a día situaciones en las que no se respeta su derecho a no contar cosas sobre su sexualidad?

9.2.8b ¿Sabe reconocer en su día a día situaciones en las que no se respeta su derecho a la intimidad corporal?

Nivel 3

La persona con discapacidad...

9.3.7. Derecho a tener o no tener hijos e hijas.

9.3.7a ¿Tiene los apoyos que necesita para decidir si quiere tener hijos e hijas, o si no quiere tenerlos?

9.3.8. Derecho a la intimidad y la privacidad.

9.3.8a ¿Exige que se respete su derecho a tener una intimidad corporal?

9.3.8b ¿Exige tener espacios en los que nadie le vea para expresar su sexualidad a solas o en compañía de quien quiera?

Nivel 1

La persona con discapacidad...

9.1.9. Derecho a una vida libre de todas formas de violencia; Derecho a una vida libre de tortura y trato cruel, inhumano y degradante.

9.1.9a ¿Sabe que tiene derecho a vivir una vida sin violencia y amenazas?

9.1.9b ¿Sabe que es la violencia sexual?

9.1.9c ¿Sabe los tipos de violencia sexual que existen?

9.1.10. Derecho a acceder a la justicia en caso de vulneración de los derechos.

9.1.10a ¿Sabe que puede pedir ayuda a la justicia si se vulneran sus derechos sexuales y sus derechos reproductivos?

Por ejemplo:

- Amenazas.
- Agresiones.

Vulnerar es no cumplir o desobedecer algo.

Nivel 2

La persona con discapacidad...

9.2.9. Derecho a una vida libre de todas formas de violencia; Derecho a una vida libre de tortura y trato cruel, inhumano y degradante.

9.2.9a ¿Sabe reconocer en su día a día situaciones de violencia sexual?

9.2.9b ¿Sabe que es la violencia obstétrica?

La violencia obstétrica se da cuando hay comentarios, conductas o pruebas mal realizadas por parte del personal de ginecología.

9.2.10. Derecho a acceder a la justicia en caso de vulneración de los derechos.

9.2.10a ¿Expresa de forma libre lo que piensa sobre las sexualidades y las diversidades?

9.2.10b ¿Sabe que tiene derecho a acceder a la justicia para poder pedir y recibir una indemnización si vulneran alguno de sus derechos?

Una indemnización es un dinero o beneficio que una persona recibe por un daño que ha recibido o un perjuicio que ha sufrido.

Nivel 3

La persona con discapacidad...

9.3.9. Derecho a una vida libre de todas formas de violencia; Derecho a una vida libre de tortura y trato cruel, inhumano y degradante.

9.3.9a ¿Tiene los apoyos que necesita para pedir ayuda cuando vive situaciones de violencia sexual?

9.3.9b ¿Suele pedir ayuda si vive situaciones de violencia sexual?

- Por ejemplo:
- Acoso sexual.
 - Agresión sexual.
 - Amenazas.

9.3.10. Derecho a acceder a la justicia en caso de vulneración de los derechos.

9.3.10a ¿Acude a la justicia para decir cuando se vulneran alguno de sus derechos sexuales o derechos reproductivos?

9.3.10b ¿Tiene los apoyos que necesita para acudir a la justicia cuando no se respetan algunos de los derechos sexuales o derechos reproductivos?

Nivel 1

La persona con discapacidad...

9.1.11. Derecho a disfrutar de una sexualidad saludable.

- 9.1.11a ¿Sabe que tiene derecho al acceso a servicios sobre su salud sexual?
- 9.1.11b ¿Suele acudir a servicios sobre su salud sexual?
Por ejemplo:
- Ginecología.
 - Urología.
 - Matrona.

9.1.12. Derecho a la libre asociación y a participar en política para hacer valer sus derechos.

- 9.1.12a ¿Sabe que tiene derecho a participar en espacios políticos, culturales, económicos y sociales donde pueda decir lo que piensa sobre la sexualidad, la salud sexual y la salud reproductiva?

Nivel 2

La persona con discapacidad...

9.2.11. Derecho a disfrutar de una sexualidad saludable.

- 9.2.11a ¿Va a servicios relacionados con su salud sexual?
Por ejemplo:
- Ginecología.
 - Urología.
 - Matrona.
- 9.2.11b ¿Va cada cierto tiempo a servicios profesionales relacionados con la salud sexual y la salud reproductiva?

9.2.12. Derecho a la libre asociación y a participar en política para hacer valer sus derechos.

- 9.2.12a ¿Participa en espacios sociales en los que puede expresar y puede defender sus ideas sobre la sexualidad?
- 9.2.12b ¿Comparte y defiende sus ideas en grupo para proteger sus derechos sexuales y derechos reproductivos?

Nivel 3

La persona con discapacidad...

9.3.11. Derecho a disfrutar de una sexualidad saludable.

- 9.3.11a ¿Tiene los apoyos que necesita para acudir a los servicios relacionados con su salud sexual?
Por ejemplo:
- Ginecología.
 - Urología.
 - Matrona.

9.3.12. Derecho a la libre asociación y a participar en política para hacer valer sus derechos.

- 9.3.12a ¿Protesta y defiende en grupo los derechos sexuales y reproductivos cuando se vulneran?

ANEXO II:

Bibliografía recomendada de apoyo.

La presente guía y la herramienta que la acompaña no serían posibles sin el ingente trabajo colaborativo y la producción científica y educativa desarrollada en la última década en nuestro país. Este apartado bibliográfico pretende ser, ante todo, **un homenaje y un reconocimiento al esfuerzo colectivo impulsado por el movimiento asociativo de Plena Inclusión y sus entidades federadas y la Asociación Sexualidad y Discapacidad** en estrecha colaboración con una amplia red de organismos, instituciones estatales e internacionales.

La diversidad de perfiles, necesidades de apoyo, intereses y momentos vitales entre las personas con discapacidad intelectual o del desarrollo es inmensa. Reconocer esta heterogeneidad exige contar con un abanico igualmente diverso de recursos de apoyo que permitan **adaptar el acompañamiento a cada realidad particular.** Para que este acompañamiento afectivo-sexual y socio-relacional sea verdaderamente efectivo, es fundamental que tanto los **equipos profesionales como las personas intérpretes de vida cuenten no solo con una formación básica sólida, sino también con recursos bibliográficos especializados y accesibles que sustenten su labor.** La bibliografía que se presenta a continuación es, en sí misma, una **caja de herramientas** esencial para que los equipos profesionales de apoyo y las personas intérpretes de vida puedan ofrecer respuestas precisas y personalizadas. La disponibilidad de estos recursos en formatos accesibles, como la Lectura Fácil, y sobre una gran variedad de temáticas, asegura que el conocimiento no sea un privilegio, sino un derecho al alcance de todas las personas.

Fruto de este trabajo en red, hemos sido partícipes de un avance transformador: **la creación de un banco de recursos accesibles** que demuestran un compromiso inequívoco con la **democratización del conocimiento.** La proliferación de **guías, manuales, infografías y**

protocolos en formatos como la Lectura Fácil no es solo un logro técnico, sino un **acto de justicia cognitiva** que permite a las personas con discapacidad intelectual o del desarrollo **acceder a información vital para su autonomía y bienestar**.

El listado que se presenta a continuación es un reflejo del valor, la variedad temática y la solidez de este trabajo. Desde la prevención de la violencia de género hasta la promoción de una salud sexual positiva, pasando por el reconocimiento de la diversidad LGTBIQA+ o los derechos reproductivos, esta bibliografía constituye un patrimonio colectivo indispensable. Su valor no reside solo en la calidad individual de cada publicación, sino en su capacidad, como conjunto, para **abordar la sexualidad de forma integral y desde una perspectiva de derechos humanos**.

Para maximizar su utilidad, esta bibliografía se ha organizado en correlación con las **9 dimensiones de indagación de la guía**. Es importante destacar que, a su vez, **cada dimensión se desglosa en subdimensiones o áreas temáticas más específicas**, lo que permite una correspondencia más precisa entre los recursos bibliográficos y los aspectos concretos a trabajar en el acompañamiento. Por ejemplo, para la Dimensión 1: Conocimiento del propio cuerpo, las publicaciones recomendadas pueden servir de apoyo y acompañamiento a las subdimensiones más específicas como: anatomía corporal, fisiología del placer o autopercepción y autoconcepto. Esta estructura de concreción facilita a los equipos profesionales y a las personas intérpretes vitales la selección del recurso más adecuado para cada situación, enriqueciendo y haciendo más efectivo el proceso de planificación centrada en la persona.

Además de la organización por dimensiones, cada recurso sirve como apoyo directo para las preguntas específicas de la herramienta de indagación vital en sexualidad, ayudando a explorar en profundidad los conocimientos, habilidades y deseos de cada persona.

Cada recurso bibliográfico puede ser de utilidad para una o varias dimensiones, ofreciendo información accesible, marcos de actuación y materiales de apoyo para las personas con discapacidad intelectual, las personas intérpretes de vida y los equipos profesionales de apoyo.

Este centro de recursos bibliográficos se concibe como un **proyecto dinámico y actualizable**, con la vocación de ir incorporando en el futuro nuevas publicaciones y materiales de calidad que continúen enriqueciendo el acompañamiento. De esta manera, este anexo no es un punto de llegada, sino un punto de partida en continua evolución, que aspira a reflejar siempre los avances más recientes en el campo.

Invitamos a equipos profesionales, personas intérpretes de vida, personas con discapacidad intelectual, familias y a la comunidad en general a aprovechar estos recursos, a compartirlos, a sugerir nuevas incorporaciones y a seguir construyendo de forma conjunta, una sociedad donde la sexualidad plena sea un derecho real para todas las personas.

Para facilitar este acceso, todos los recursos referenciados a continuación están disponibles para su consulta y descarga en el siguiente **repositorio virtual**, que se irá actualizando con nuevas y futuras incorporaciones: https://drive.google.com/drive/folders/1PHxDouNk0i2hPlriC5yzn4aGB58Kvw12?usp=drive_link

1. **Acoso sexual en el trabajo.** Guía en Lectura Fácil. Plena Inclusión Aragón.
2. **Acoso sexual, abuso sexual y agresión sexual. ¿Sabes la diferencia?** Guía en Lectura Fácil. Plena Inclusión Aragón.
3. **Aprendiendo a relacionarme con buenos tratos. Guía para el fomento de relaciones saludables.** Plena Inclusión Canarias.

4. **Basta ya de bullying. Guía sobre el acoso escolar.** Plena Inclusión Canarias.
5. **Buscas tu media naranja. Guía sobre relaciones de pareja para personas con discapacidad intelectual.** Plena Inclusión Extremadura.
6. **Cáncer ginecológico. Guía de información y prevención en lectura fácil.** Plena Inclusión Madrid.
7. **Cómo preparar tu visita a la ginecóloga.** Guía en lectura fácil. Plena Inclusión Comunidad Valenciana.
8. **Conoce tus derechos. ¡Protégete! La Convención para la Eliminación de Todas las Formas de Discriminación contra la Mujer (CEDAW) en lectura fácil.** Plena Inclusión Asturias.
9. **Conócete y cuídate. Guía sobre autocuidado y salud.** Plena Inclusión Comunidad Valenciana.
10. **Convención Internacional sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad.** Naciones Unidas. Versión en lectura fácil. Tercera edición. Grupo DILES, Universidad Autónoma de Madrid.
11. **Cuando estoy enfermo escúchame. Guía para la comunicación y el trato digno en entornos sanitarios.** DINCAT (Plena Inclusión Cataluña).
12. **Cuida tu sexualidad. Cómo prevenir las agresiones sexuales. Guía para jóvenes con discapacidad intelectual.** Dirección General de Juventud del Gobierno de Canarias.

13. **¡Cuídate mujer!, que nadie te haga daño. Guía para la prevención de la violencia de género.** Plena Inclusión Extremadura.
14. **Cuídate mujer. Guía para entender la menstruación.** Plena Inclusión Extremadura.
15. **Decálogo de consejos para disfrutar de tu sexualidad de una forma segura.** Plena Inclusión La Rioja.
16. **Decálogo para prevenir el cáncer de mama.** Plena Inclusión La Rioja.
17. **Decálogo para prevenir enfermedades de transmisión sexual.** Plena Inclusión La Rioja.
18. **Decálogo: Mi derecho a ser madre.** Plena Inclusión La Rioja.
19. **Derecho a la libertad sexual. Guía en lectura fácil.** Plena Inclusión Andalucía.
20. **Derechos sexuales y reproductivos de las personas con discapacidad intelectual o del desarrollo.** Guía Legal. LIBER.
21. **Dibujando la sexualidad de las personas con discapacidad intelectual y/o del desarrollo: una cuestión de derechos.** Plena Inclusión Comunidad Valenciana.
22. **Dibujando tu salud sexual. ¡Quiérete! ¡Cuídate!** Plena Inclusión Comunidad Valenciana.
23. **Diccionario de la diversidad sexual y de género.** Plena Inclusión Comunidad Valenciana.
24. **Diversidad sexual y género. Infografía.** Plena Inclusión Comunidad Valenciana.

25. **El protocolo de la intimidad. Guía para garantizar espacios y momentos de privacidad.** Plena Inclusión Castilla-La Mancha.
26. **En primera persona. Consejos para cuidar nuestra imagen personal.** FEVAS (Plena Inclusión Euskadi).
27. **Eso no es amor. Guía para identificar los mitos del amor romántico.** Plena Inclusión Aragón.
28. **Guía contra la Violencia de Género.** Junta de Andalucía.
29. **Guía de prevención de Violencia contra las mujeres.** Ayuntamiento de Paterna.
30. **Guía de sensibilización sobre la violencia sexual en la juventud.** Plena Inclusión La Rioja.
31. **Guía para actuar ante la violencia de género en el ámbito de la pareja.** Instituto de la Mujer de Castilla-La Mancha.
32. **Guía para cuidar la imagen personal.** Plena Inclusión La Rioja.
33. **Guía para jóvenes LGTB. ¿Cómo decírselo a tu familia?** Plena Inclusión Canarias.
34. **Guía para la salud y los derechos sexuales y reproductivos de las mujeres y niñas con discapacidad.** Fundación CERMI Mujeres.
35. **Guía práctica sobre sexualidad.** Plena Inclusión Extremadura.

36. **Guía sobre cómo marcar límites a tus hijos.** Plena Inclusión Madrid.
37. **Guía sobre la copa menstrual.** Plena Inclusión Comunidad Valenciana.
38. **Guía sobre la ley trans.** Plena Inclusión Comunidad Valenciana.
39. **Guía sobre la menstruación.** Plena Inclusión Comunidad Valenciana.
40. **Guía sobre la transexualidad ¡Quién soy de verdad!** Plena Inclusión Extremadura.
41. **Guía sobre Métodos Anticonceptivos.** Plena Inclusión La Rioja.
42. **Guía sobre violencia de género.** Plena inclusión Aragón.
43. **Hablamos de maltrato. FEVAS.** Plena Inclusión Euskadi.
44. **Inclusex. Juguetes eróticos y cuidados. Guía sobre productos de apoyo para el disfrute sexual.** Plena Inclusión Castilla-La Mancha.
45. **Investigación sobre la situación de las mujeres con discapacidad intelectual y del desarrollo en relación con sus derechos sexuales y reproductivos.** Plena Inclusión España.
46. **La alimentación del bebé (0 a 6 meses).** Guía en lectura fácil. Afanias (Plena Inclusión Madrid).
47. **La alimentación del bebé (6 meses a 2 años).** Guía en lectura fácil. Afanias (Plena Inclusión Madrid).

48. **La consulta de ginecología. Guía en lectura fácil.** Plena Inclusión FADEMGA (Galicia).
49. **La decisión de Colibrí: Sobre el derecho de ser madre o no.** Plena Inclusión Castilla-La Mancha.
50. **La menopausia: cuídate para disfrutar de la vida.** Plena Inclusión Murcia.
51. **La salud sexual. Claves para disfrutar de unos hábitos sexuales sanos y placenteros.** DINCAT (Plena Inclusión Cataluña).
52. **Ley que prohíbe la esterilización forzada. Infografía en lectura fácil.** Plena Inclusión España.
53. **Libres para ser diferentes. Guía de jóvenes LGTB.** Plena Inclusión Extremadura.
54. **Manifiesto de CERMI para el Orgullo 2024. "Educación, derechos y paz: Orgullo que transforma".** CERMI.
55. **Manifiesto de CERMI para el Orgullo LGTBI 2019.** CERMI.
56. **Manifiesto de CERMI para el Orgullo LGTBI 2022.** CERMI.
57. **Manual de orientación: promotora de igualdad entre mujeres y hombres con discapacidad intelectual. "Iguales suma diversidad".** Plena Inclusión Canarias.
58. **Menstruación y menopausia. Guía en lectura fácil.** FADEMGA. Plena Inclusión Galicia.

59. **Mi cuaderno de vida. Guía de autodeterminación y planificación centrada en la persona.** Plena Inclusión Comunidad Valenciana.
60. **Mi hijo está enfermo, ¿qué hago? Guía de apoyo para familias.** Afanias (Plena Inclusión Madrid).
61. **NEEducaSEX. Recursos educativos alumnado. Buenas prácticas en el acompañamiento afectivo-sexual y socio-relacional del alumnado con necesidades educativas especiales.** Consejería de Educación de Canarias.
62. **No tengas miedo. Guía para la prevención del abuso sexual.** Plena Inclusión Extremadura.
63. **Plan de igualdad entre hombres y mujeres.** Plena Inclusión Aragón.
64. **Posicionamiento por el derecho a la sexualidad de las personas con Discapacidad Intelectual o del Desarrollo (DID).** Plena Inclusión España.
65. **Prevención de la violencia de género hacia las mujeres con discapacidad intelectual o del desarrollo.** Comunidad de Madrid.
66. **Programa de apoyo a madres y padres. ¿En qué te podemos ayudar?** Plena Inclusión La Rioja.
67. **Programa de apoyo a madres y padres. Infografía.** Plena Inclusión La Rioja.
68. **Puerperio y lactancia. Guía en lectura fácil.** CEDETi UC y CIAPAT Chile.

69. **Qué es el Derecho a la Justicia? Infografía.** Plena Inclusión Comunidad Valenciana.
70. **Recomendaciones para elegir un método anticonceptivo de manera consentida, respetuosa y accesible para las mujeres con discapacidad intelectual y/o del desarrollo.** Plena Inclusión Comunidad Valenciana.
71. **Rimaginando. Otras formas de hacer educación sexual.** Plena Inclusión Castilla-La Mancha.
72. **Salud ginecológica. Guía en lectura fácil.** Plena Inclusión Madrid.
73. **Sexualízate. Claves para conocer y cuidar tu sexualidad.** FADEMGA. Plena Inclusión Galicia.
74. **Taller de bienestar personal para personas con discapacidad intelectual. Guía con actividades.** Plena Inclusión Canarias.
75. **Taller de bienestar personal para personas con discapacidad intelectual. Guía con actividades. Volumen 2.** Plena Inclusión Canarias.
76. **Tienes derechos sexuales y reproductivos, ¿lo sabes?** DINCAT (Plena Inclusión Cataluña).
77. **Violencia de género. Cómo afecta a la salud de las mujeres.** Junta de Andalucía.
78. **Yo me masturbo. Guía sobre autoconocimiento y autoerotismo.** DINCAT (Plena Inclusión Cataluña).

ANEXO III:

Guía de uso de la bibliografía: un mapa de recursos para el acompañamiento.

La siguiente **tabla de correlación** se ha diseñado como una herramienta práctica y dinámica para facilitar el acompañamiento de los equipos profesionales de apoyo, personas intérpretes de vida y las propias personas con discapacidad intelectual. Su objetivo fundamental es **vincular la teoría con la práctica**, sirviendo de puente entre las preguntas de indagación de las nueve dimensiones y los recursos bibliográficos específicos que pueden **enriquecer la reflexión, aclarar conceptos y proporcionar apoyos concretos**.

La tabla se presenta como una **matriz de doble entrada donde**, en las filas, se listan los recursos bibliográficos y, en las columnas, las 9 dimensiones de la guía. Una marca o un código de color en la intersección indica la relevancia de un recurso para una dimensión concreta, permitiendo una identificación visual e inmediata de los materiales más útiles para cada necesidad.

Finalidad de la tabla.

- **Personalización del acompañamiento:** Reconoce que cada persona con discapacidad intelectual y cada situación son únicas. Esta tabla permite identificar de un vistazo qué publicaciones son más relevantes para las dimensiones o preguntas específicas que estén surgiendo en el itinerario de indagación de una persona en concreto. Se favorece una planificación centrada en cada persona participante.

- **Acceso rápido a la información:** Actúa como un índice temático avanzado. Ante una duda sobre salud reproductiva, la expresión de género o la prevención de abusos, la persona de apoyo puede localizar rápidamente varias guías validadas y en formatos accesibles (como lectura fácil) que abordan ese tema.
- **Visibilización de la interconexión:** Muestra cómo las diferentes dimensiones de la sexualidad están interrelacionadas. Un recurso sobre "violencia de género" (Dimensión 8 y 9) puede ser igualmente útil para trabajar el "autoconcepto" (Dimensión 4) o la "intimidad corporal" (Dimensión 2). Esto fomenta una comprensión integral de la sexualidad.

Cómo utilizar esta tabla: Un recurso para la indagación y la planificación.

La tabla se estructura con las publicaciones en filas y las nueve dimensiones de la indagación en columnas. **Una marca de intensidad de color de la celda** indica que dicha publicación contiene información valiosa para esa dimensión. Su utilidad es doble: Como **apoyo durante la fase de indagación** y-o como **base para el plan de apoyo y la planificación**.

1. La biblioteca como apoyo inmediato: facilitando la comprensión durante la indagación.

La bibliografía no es solo un recurso para la planificación posterior, sino una herramienta de apoyo inmediato durante la propia administración de las preguntas de indagación. Cuando una persona con discapacidad intelectual no comprende completamente una pregunta o duda al responder, el equipo profesional de apoyo o la persona intérprete de vida puede acudir al recurso bibliográfico correspondiente para, de forma conjunta, aclarar el concepto a través de pictogramas, lenguaje sencillo y formatos accesibles. Esto transforma la indagación en una experiencia más didáctica, segura y enriquecedora.

- Para profundizar en las preguntas: Si durante la conversación una persona muestra interés o duda sobre un tema concreto (ej.: "¿qué métodos anticonceptivos existen?"), el equipo puede consultar la tabla para encontrar, en ese mismo momento, la guía más adecuada para consultar de manera conjunta y resolver la duda, haciendo la indagación más enriquecedora y didáctica.
- Para aclarar conceptos: Las publicaciones sirven como material de consulta para explicar de manera accesible términos complejos que surjan en los cuestionarios.

2. La bibliografía como base para el plan de apoyo y la planificación:

- Para priorizar recursos y diseñar objetivos: Si en la fase de mapeo se identifica que una persona necesita fortalecer su autoconocimiento corporal (Dimensión 1), se puede consultar la columna correspondiente para encontrar las guías recomendadas que fundamentarán los objetivos de su Plan de Apoyo Individual.
- Para abordar temas transversales: Para un tema complejo como el consentimiento, que atraviesa varias dimensiones (erótica, relaciones interpersonales, derechos), la tabla permitirá localizar recursos que lo aborden desde diferentes ángulos, permitiendo diseñar una intervención integral.
- Como fuente de inspiración para talleres: Los equipos profesionales de apoyo pueden utilizar esta tabla para diseñar talleres o sesiones de apoyo, seleccionando un recurso como hilo conductor para trabajar varias dimensiones de forma interconectada.

Para comprender en la práctica cómo se materializa esta doble funcionalidad, resulta ilustrativo seguir el proceso completo con un caso concreto. El siguiente ejemplo desglosa el flujo de trabajo paso a paso, demostrando cómo una misma pregunta de indagación puede

activar el uso de los recursos bibliográficos primero como herramienta de facilitación durante la conversación con la persona, y posteriormente como fundamento para la acción dentro de su Plan de Apoyo Individual, siempre alineado con las prioridades vitales de la persona.

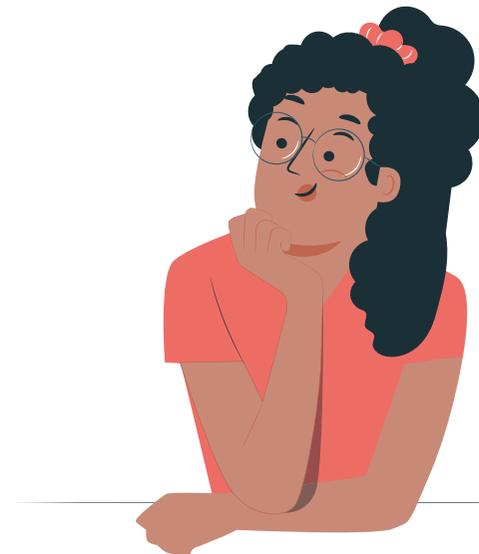
Esta secuencia, representada en la tabla a continuación, ejemplifica la metodología de "indagación-acción" y sirve como una guía visual para que equipos profesionales de apoyo e intérpretes de vida puedan replicar el proceso, adaptándolo a las circunstancias únicas de cada persona a la que acompañan.

Tabla. Ejemplo práctico de esta aplicación. De la indagación al plan de apoyo.

Imaginemos el caso de Ana, una mujer adulta con discapacidad intelectual que participa en el proceso de incorporación de la sexualidad en su plan de vida. Su equipo de apoyo profesional cuenta con una formación específica en acompañamiento a la sexualidad, lo que les permite abordar el proceso con una mirada profesional integral, inclusiva y respetuosa.

Durante la indagación, una pregunta sobre hábitos saludables en su higiene íntima le generó confusión. En lugar de insistir, su profesional de apoyo recurrió a bibliografía con recursos accesibles, usando sus pictogramas para adaptar el concepto abstracto en acciones concretas como "lavado de genitales" y "cambio de compresas", facilitando así una respuesta precisa por parte de Ana.

Esta combinación de recursos accesibles y una metodología de acompañamiento profesional no solo facilitó la comunicación durante la indagación, sino que permitió crear de forma conjunta con Ana un objetivo en su Plan de Apoyo Individual que era a su vez significativo para ella. Los recursos bibliográficos, en este caso, funcionaron tanto como un puente cognitivo inmediato como la base para una planificación a medio plazo. Veamos con más detalle el procedimiento de acompañamiento seguido.



Pregunta de indagación.	Respuesta inicial de la persona con discapacidad intelectual.	Situación detectada y recursos de apoyo.	Recursos bibliográficos de apoyo y uso.	Respuesta definitiva de la persona con discapacidad intelectual.	Objetivo en el Plan de Apoyo Individual (vinculado a una prioridad vital).
<p>7.2.1. Autocuidado. El cuerpo y sus cuidados.</p> <p>7.2.1a ¿Tienes hábitos saludables para el cuidado y limpieza de tus genitales en tu día a día?</p> <p>Por ejemplo:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lavado de genitales. - Cambio de compresas. 	<p>Ana frunce el ceño, no responde o responde "no sé".</p> <p>Interpretación: La persona expresa tener dudas o falta de comprensión con la pregunta.</p> <p>Posibles significados: La pregunta, aunque está en lectura fácil, puede resultarle abstracta o no tener claro a qué aspectos concretos de su cuidado diario se refiere.</p>	<p>Situación detectada:</p> <p>Se identifica una necesidad de apoyo en conocimientos (saber qué implica la higiene íntima) y habilidades (cómo realizarla).</p> <p>Actuación profesional: El equipo profesional o la persona intérprete de vida propone:</p> <p>"Ana, vamos a mirar juntas una guía con dibujos que nos puede ayudar a entenderlo mejor".</p> <p>Consulta la tabla de correlación y selecciona los recursos más adecuados para el perfil de Ana.</p>	<p>Recursos seleccionados:</p> <ul style="list-style-type: none"> • "Conócete y cuídate". Plena Inclusión CV. • "Cuidate mujer". Guía sobre menstruación. Plena Inclusión Extremadura. <p>Uso del Recurso: Se abre la guía en la sección de higiene íntima.</p> <p>Observando de forma conjunta con Ana los pictogramas que representan acciones concretas: una ducha, el lavado de genitales, el uso de una toalla limpia, el cambio de ropa interior...</p> <p>El equipo profesional utiliza el recurso como apoyo, reformula la pregunta de forma concreta y señala las imágenes y pregunta:</p> <p>"Ana, según estos dibujos, ¿te lavas aquí todos los días?"</p> <p>"Ana, ¿cambias tu ropa interior?"</p> <p>La pregunta abstracta se traduce en preguntas concretas y observables basadas en el recurso visual.</p> <p>El recurso actúa como un puente cognitivo, traduciendo el concepto abstracto en acciones tangibles.</p>	<p>Resultado: Ana, apoyándose en las imágenes, comprende la pregunta y puede ofrecer una respuesta precisa sobre sus hábitos basada en ejemplos sencillos y reales.</p> <p>En este primer ejemplo las guías (recursos) han actuado como un puente cognitivo que facilita la comprensión y la comunicación.</p> <p>La bibliografía accesible se convierte en un catalizador de la comunicación, asegurando que las preguntas de la herramienta sean verdaderamente comprensibles y que el proceso de indagación sea en sí mismo una oportunidad de aprendizaje y empoderamiento.</p> <p>Tras completar las preguntas correspondientes a la dimensión 7. Salud sexual y salud reproductiva, señala si cuenta o no con apoyos y recursos sobre esta temática y establece sus prioridades vitales en su plan de vida.</p>	<p>Prioridad vital establecida:</p> <p>Tras completar la indagación en la dimensión, Ana determina que "quiere sentirse limpia y sana" es una prioridad importante o muy importante en su plan de vida, y que actualmente no cuenta con todos los apoyos necesarios para lograrlo.</p> <p>Ana no cuenta con los apoyos ni recursos necesarios para mejorar este ámbito de su vida.</p> <p>Objetivo en el Plan de Apoyo Individual:</p> <p>Ana seguirá las indicaciones y pictogramas de las guías 'Conócete y cuídate' y 'Cuidate mujer' para realizar su higiene íntima diaria de forma autónoma, lográndolo en 4 de cada 5 ocasiones, en un plazo de 2 meses.</p> <p>En este segundo ejemplo los recursos han actuado como base para el plan de apoyo y la planificación individual.</p>

En este ejemplo ilustrativo, los recursos bibliográficos han servido primero como herramienta de facilitación durante la indagación y, posteriormente, como base fundamental para la creación de un objetivo significativo en su Plan de Apoyo Individual.

En definitiva, esta tabla no es un listado estático, sino un **mapa de navegación que invita a la exploración y a la elección informada**. Su uso aspira a enriquecer el diálogo, a **dotar de contenido accesible el proceso de indagación** y, en última instancia, a **empoderar a las personas con discapacidad intelectual en la construcción de sus proyectos de vida desde una sexualidad plena y bien informada**.

Leyenda del sistema de codificación por colores de la tabla de correlación.

La presente tabla de correlación bibliográfica implementa un sistema de codificación visual mediante colores diseñado para facilitar la identificación rápida y la interpretación intuitiva de las relaciones entre las publicaciones y las dimensiones temáticas.

1. Estructura básica de la tabla:

- Filas (vertical): Listado de las publicaciones bibliográficas recomendadas de apoyo.
- Columnas (horizontal): Representan las 9 dimensiones de indagación. Cada columna de dimensión incluye un encabezado específico y sus subdimensiones o áreas temáticas asociadas.

2. Sistema de color e intensidad:

- **Paleta de colores por dimensión:** A cada una de las 9 dimensiones se le ha asignado un color de fondo único y distintivo para su columna.

- **Intensidad de color para la correlación:** La relación entre una publicación (fila) y una dimensión (columna) se indica mediante el relleno de la celda con el color intensivo asignado a esa dimensión.
 - **Celda con color en su intensidad máxima:** Indica que el contenido de la publicación es de utilidad directa y alta relevancia para la dimensión y sus subdimensiones.
3. **Objetivo del sistema:** Este esquema de colores permite a los equipos profesionales y a las personas intérpretes de vida realizar, de un solo vistazo, las siguientes acciones:
- Identificar el ámbito temático de cada columna gracias a su color único.
 - Localizar recursos para una dimensión concreta escaneando visualmente la columna de color correspondiente en busca de celdas coloreadas.
 - Evaluar la versatilidad de una publicación recorriendo su fila y observando la diversidad de colores que contiene, lo que indica su aplicabilidad transversal.

En definitiva, este diseño transforma la tabla en un **mapa visual de recursos** donde la información semántica (la relación temática) se transmite eficazmente a través de atributos visuales (el color y su intensidad), **agilizando y optimizando el proceso de selección de apoyos bibliográficos.**

Leyenda de la tabla:

-  **Dimensión 1.** Conocimiento del propio cuerpo. Autoconocimiento corporal.
-  **Dimensión 2.** Intimidad corporal. El cuerpo y sus límites. Autonomía corporal.
-  **Dimensión 3.** Tiempos y espacios para la intimidad personal.
-  **Dimensión 4.** Autoimagen. Autoconcepto. Autoestima. Construcción de identidades. Expresiones de género.
-  **Dimensión 5.** Orientaciones del deseo. Atracción afectiva y/o romántica. Atracción erótica y/o sexual.
-  **Dimensión 6.** Erótica. Expresiones: deseos, conductas y fantasías.
-  **Dimensión 7.** Salud sexual y salud reproductiva.
-  **Dimensión 8.** Relaciones interpersonales. Ética relacional.
-  **Dimensión 9.** Derechos sexuales y derechos reproductivos.

Doc. → Número de documento (por ejemplo, Doc. 01 corresponde al documento 1 de la página 159, y así sucesivamente hasta Doc. 78).

P. → Número de pregunta o parámetro dentro de las tablas de indagación.

