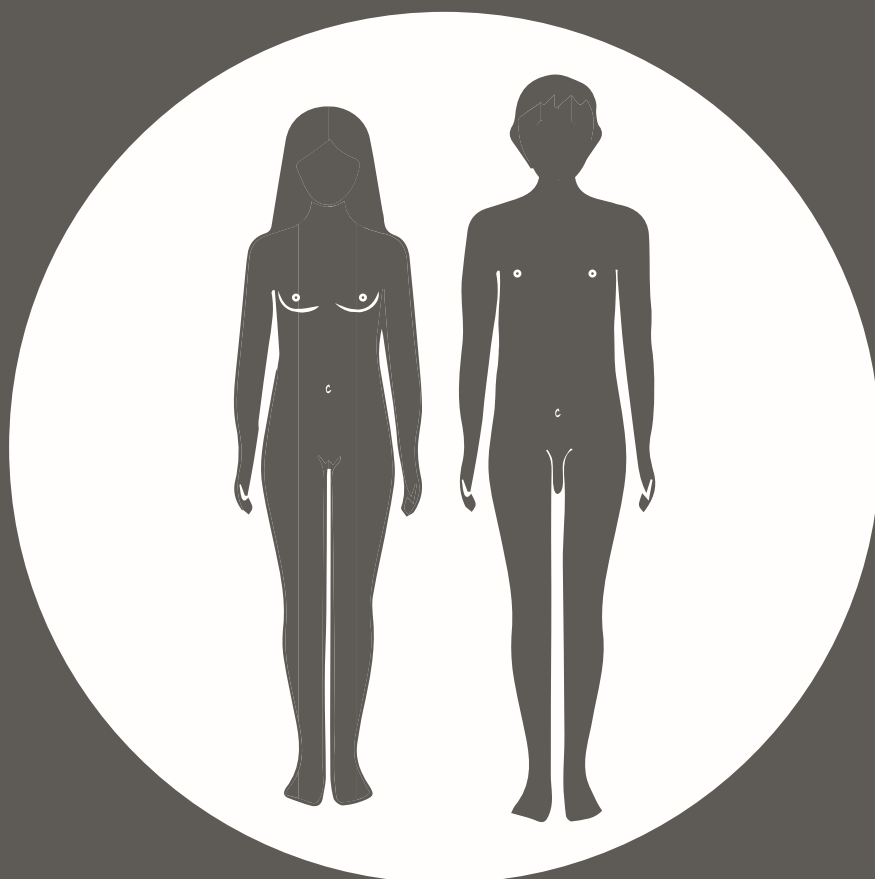


MEU CORPO MUDA



Este projeto parte da necessidade de oferecer ferramentas educacionais especialmente elaboradas para promover o acesso de pessoas com deficiência à educação e saúde sexual que lhes permita vivenciar sua sexualidade a partir da perspectiva da autodeterminação, entendendo-a como um direito humano fundamental. Como adultos, somos responsáveis pelo cuidado e proteção de meninas e meninos e adolescentes e somos responsáveis por sua educação sexual. A educação sexual envolve os aspectos cognitivos, emocionais, físicos e sociais da sexualidade e busca introduzi-los ao conhecimento e às ações necessárias para exercer seus direitos, cuidar de si mesmos e dos outros. Para isso, a educação sexual passa pela manutenção de ferramentas concretas e fundamentais para a vida que permitam às pessoas desenvolver-se em ambientes mais seguros. Essas ferramentas se baseiam no conhecimento corporal e na configuração da identidade, na importância do consentimento no campo das relações sexuais, no exercício responsável da sexualidade, entre outros. Esses cadernos são elaborados com base nas linhas de ferramentas de comunicação aumentativa e alternativa, que utilizam imagens chamadas pictogramas, para substituir o uso exclusivo da linguagem verbal. Portanto, essas imagens são de caráter explícito. Cada caderno da série é temático, por isso pode ser colocado na ordem desejada, dependendo do contexto e do tema a ser abordado. No entanto, recomendamos começar pelo caderno intitulado “Meu Corpo Muda”, que inclui informações sobre as mudanças corporais mais relevantes vivenciadas na puberdade.

Para o uso dos cadernos é importante considerar as seguintes recomendações:

- Sempre é importante usar frases simples, sem infantilizar no caso de usar com jovens e adultos.
- Conversar em um ambiente um pouco barulhento, tentando falar um de cada vez, ouvindo cada uma das opiniões e perguntas e focando no tópico da conversa.
- Explique à pessoa ou família que tem esses guias de apoio visual qual será o procedimento e se parece bom usá-los.
- Posicione-se na altura do seu interlocutor e sobre o caderno de modo que a pessoa o veja bem (de frente e à distância adequada).
- Aponte para as imagens, uma de cada vez e diga em voz alta o que está apontando.
- Espere que a pessoa responda afirmativamente quando você apontar para a página e a explicação, dando o tempo suficiente para ela responder a você (verbalmente ou por meio de sinais)
- Se você for um profissional da saúde: fale diretamente com a pessoa que você está atendendo. Não se dirija apenas ao acompanhante.

a

a.1

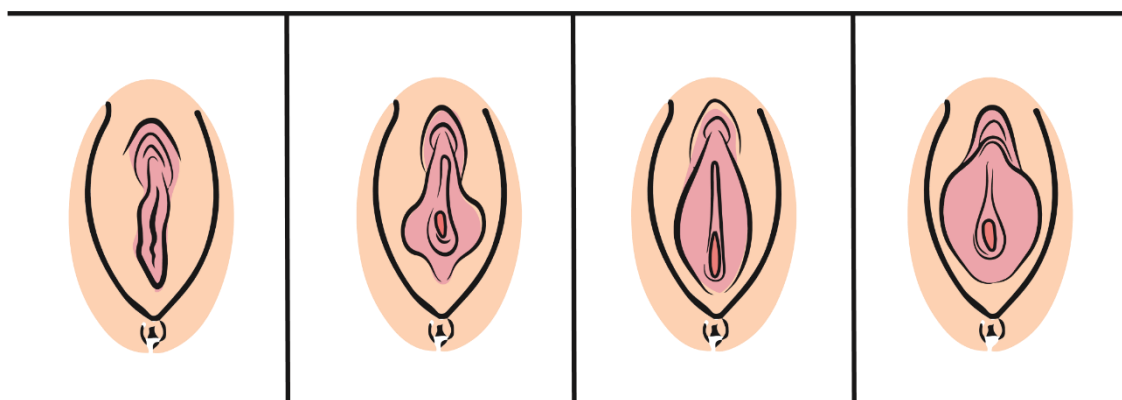
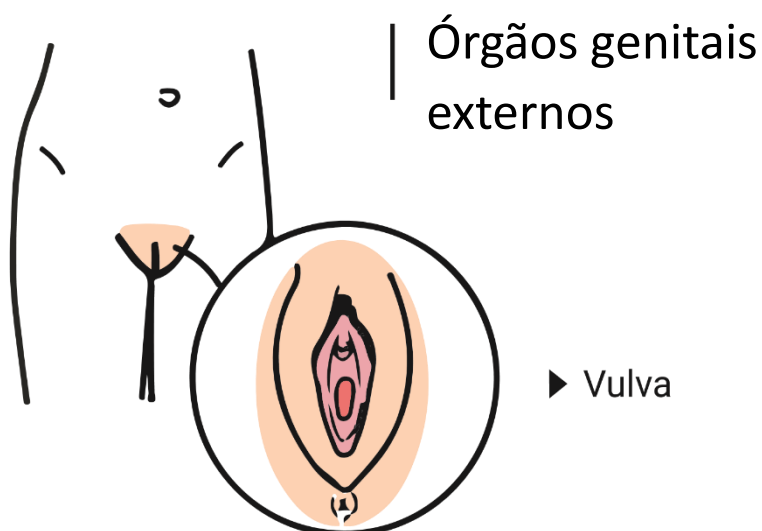
CONHECENDO O MEU CORPO

Meu corpo

Se o meu SEXO é FEMININO



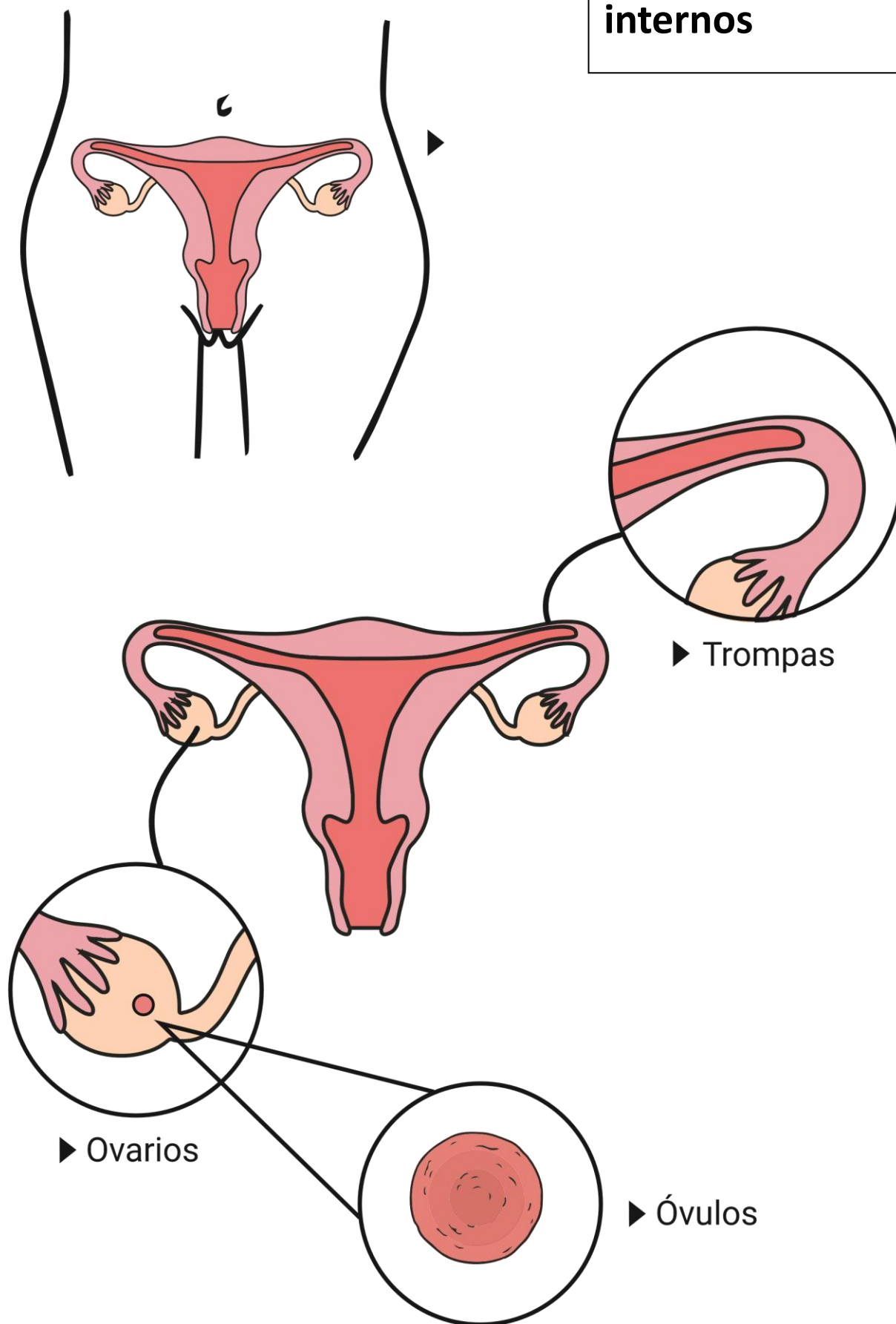
tenho genitais externas e internas.



Todas são lindas e estão bem.



Órgãos genitais internos

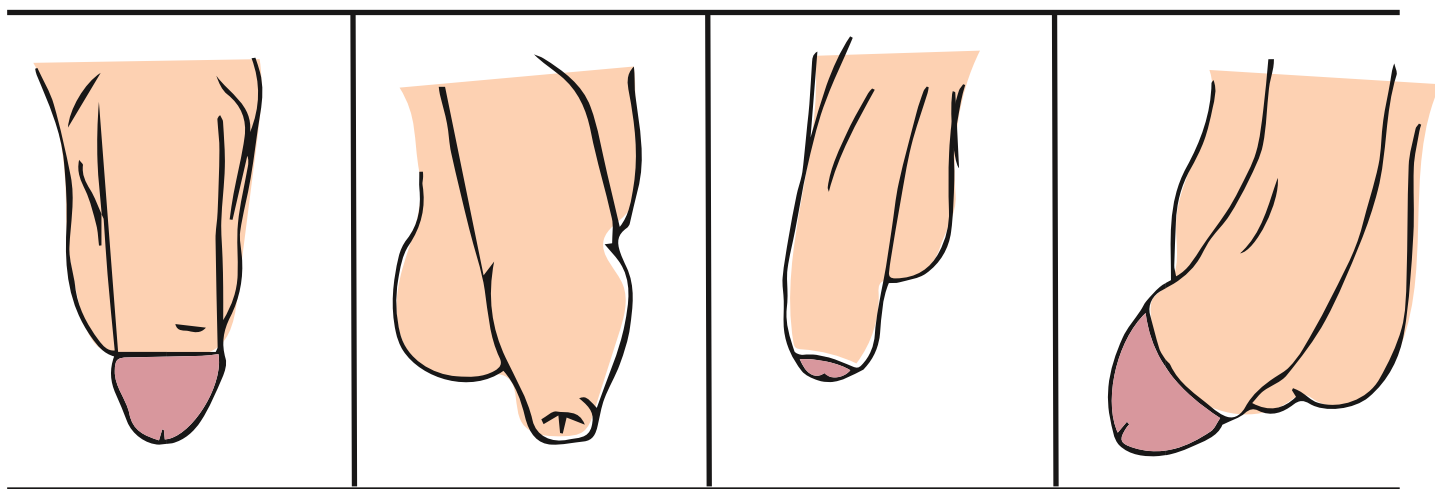
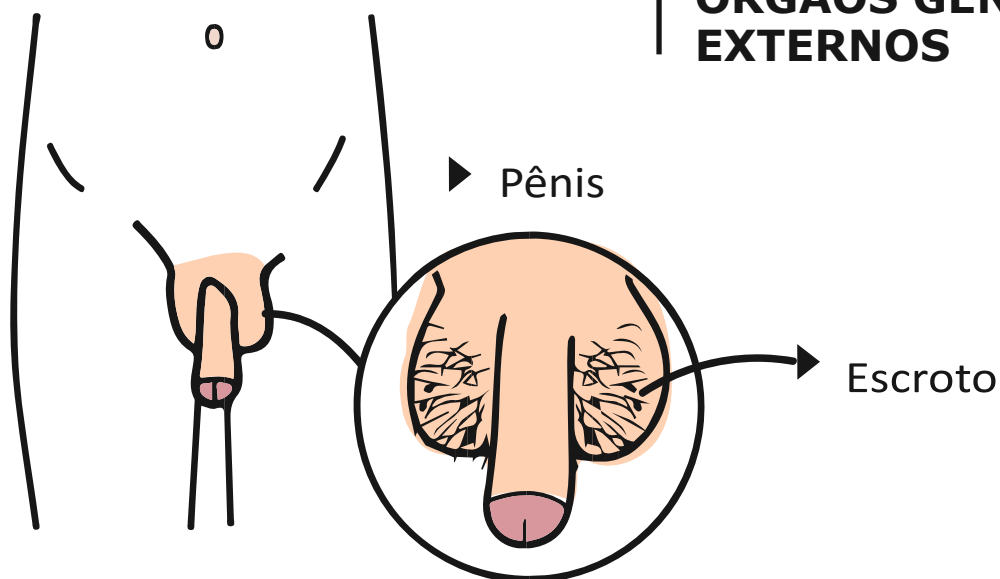


SE MEU SEXO É MASCULINO



tenho genitais externas e internas.

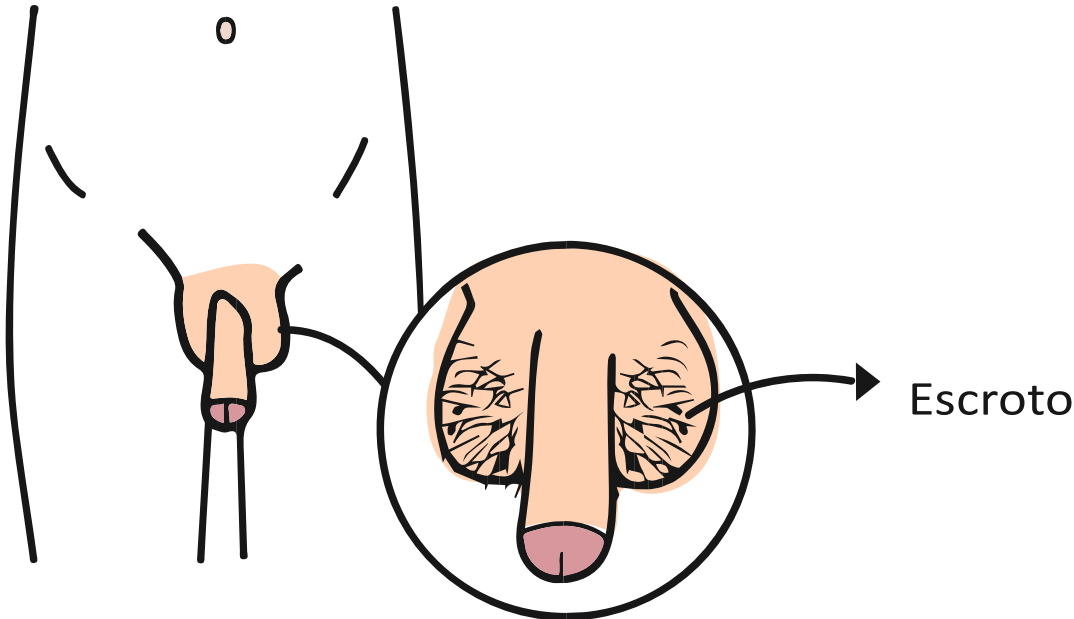
ÓRGÃOS GENITAIS EXTERNOS



TODOS SÃO DIFERENTES E ESTÃO BEM.

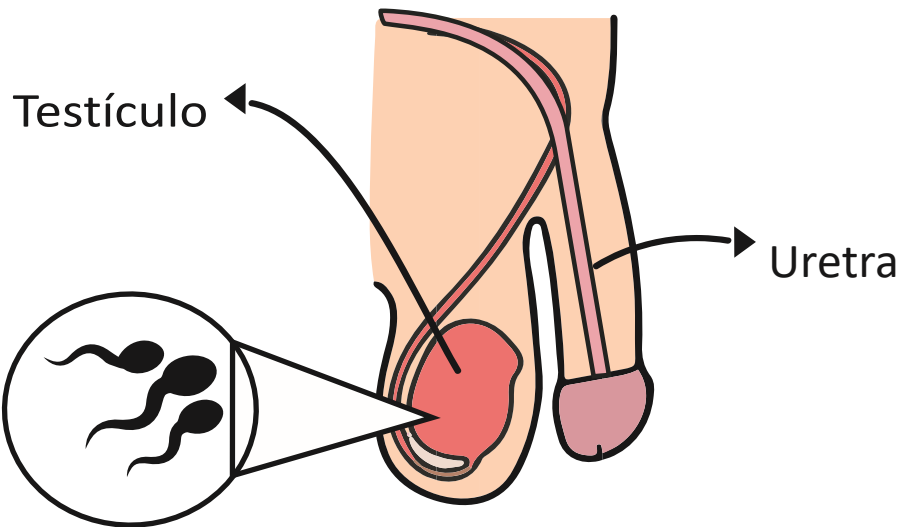


INTERNOS



ÓRGÃOS GENITAIS

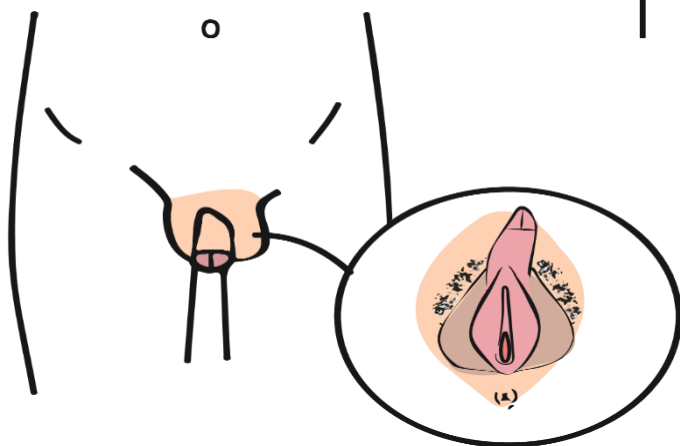
OS TESTÍCULOS ESTÃO DENTRO DO ESCROTO.



► Espermatozoides

SE MEU SEXO É INTERSEXUAL 
tenho genitais externas e internas.

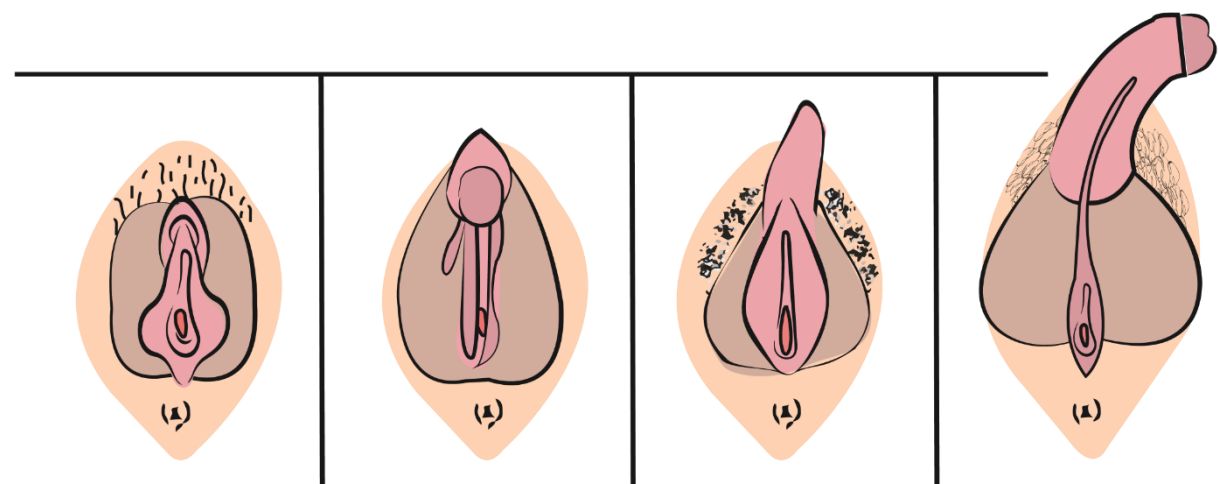
ÓRGÃOS GENITAIS EXTERNOS



► Intersexual

Posso ter pênis e útero ao mesmo tempo, como também testículos e vulva

EXISTEM MUITAS FORMAS DIFERENTES.



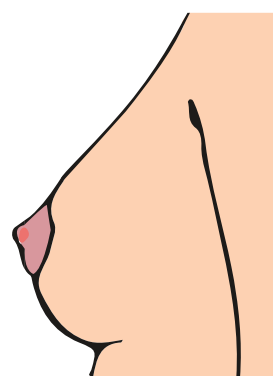
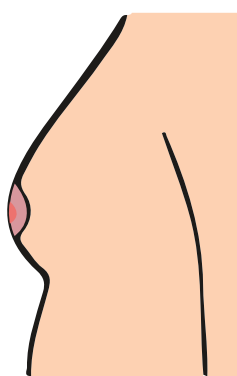
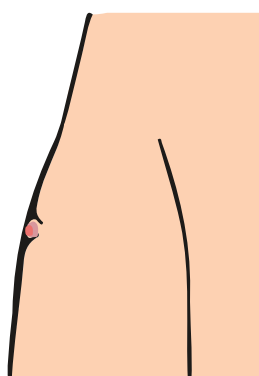
ESTOU MUDANDO NO MEU PRÓPRIO RITMO

Estou mudando fisicamente

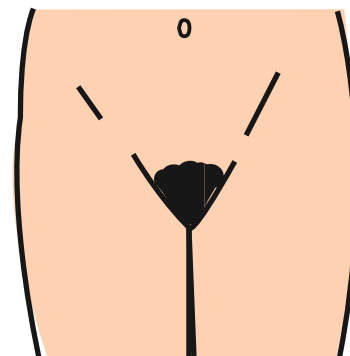
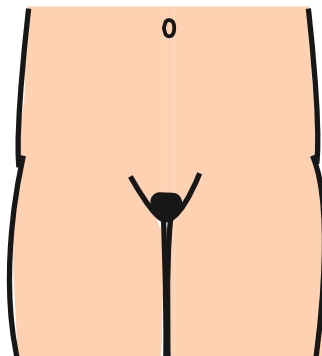
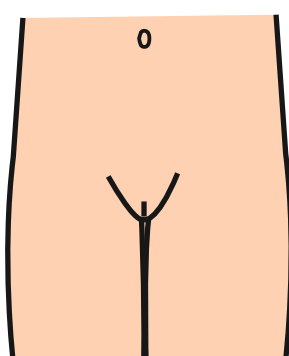
SE MEU SEXO É FEMININO



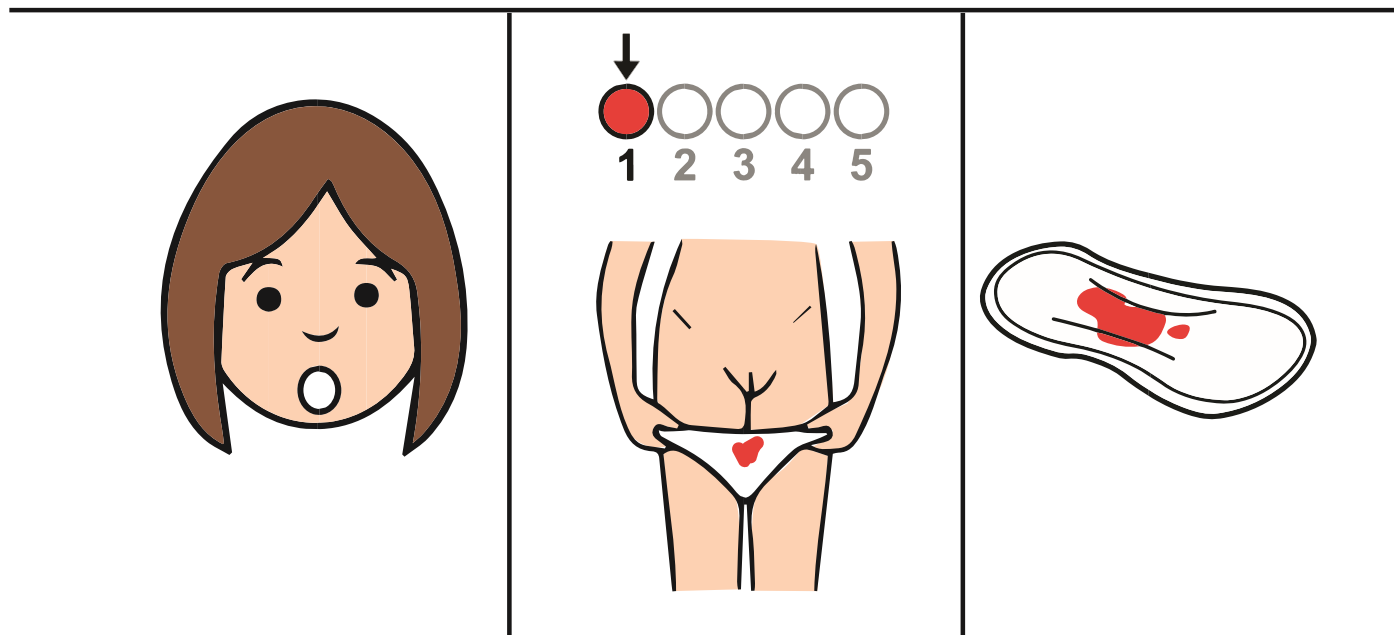
Meus peitos crescem e às vezes, o mamilo também.



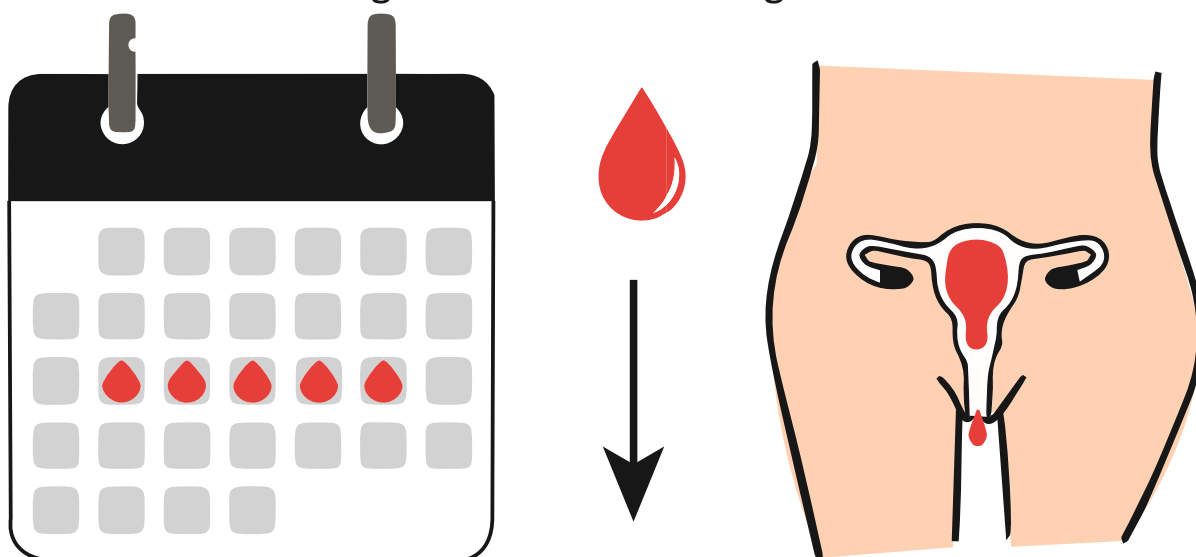
Meus quadris estão se alargando e pelos estão crescendo.



Terei minha primeira menstruação, que se chama menarquia.

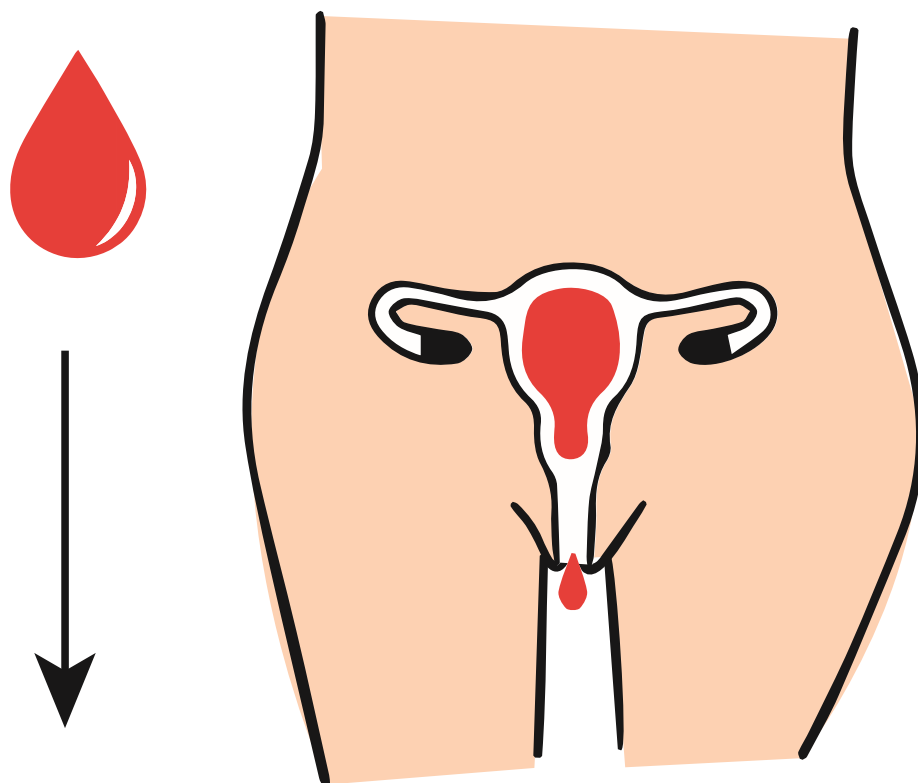


Sangue irá sair de mim algumas vezes.

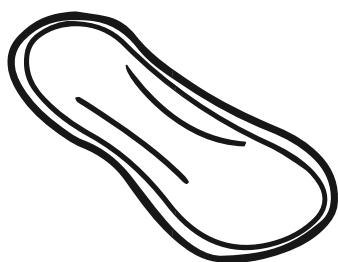


Posso chamar isso de
**menstruação, fluxo, estar de
chico, meu ciclo, ou como
quiser.**

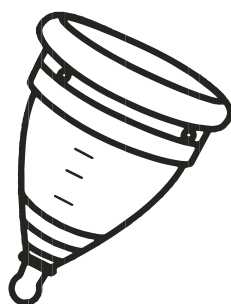
Quando sai o **sangue**



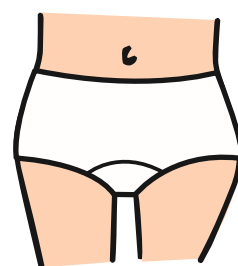
Posso colocar um protetor feminino.



absorvente

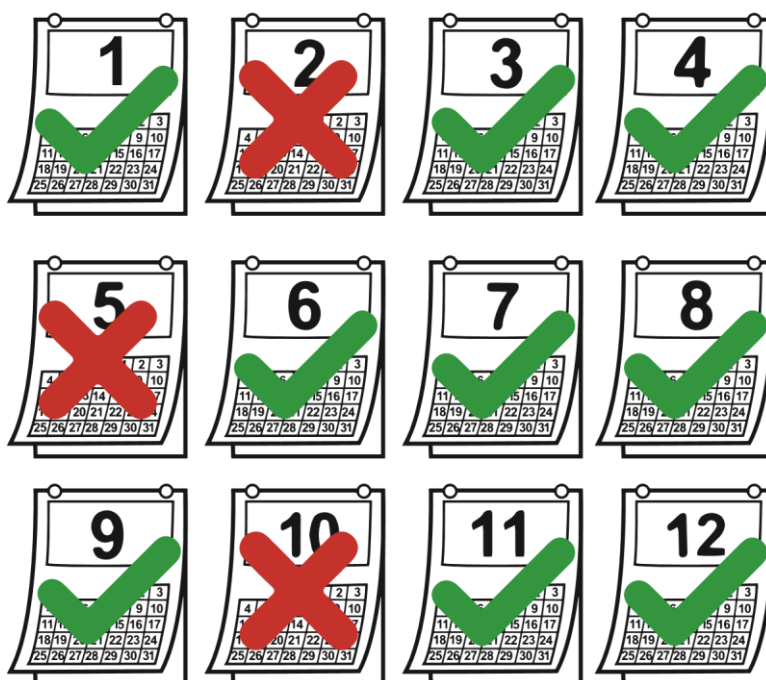
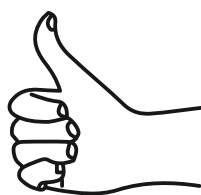
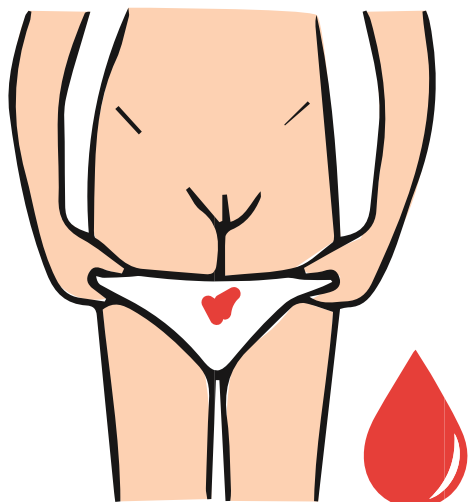


Copinho ou coletor menstrual



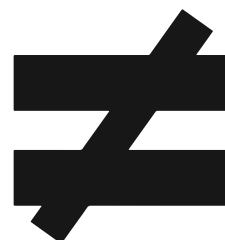
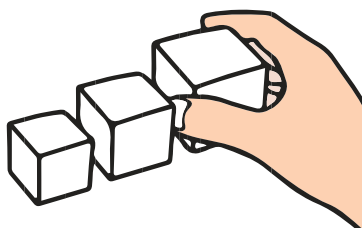
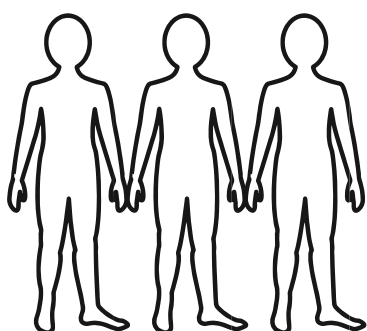
Calcinha menstrual/cueca menstrual/biquini menstrual

Está tudo bem se não vem todos os meses do ano.

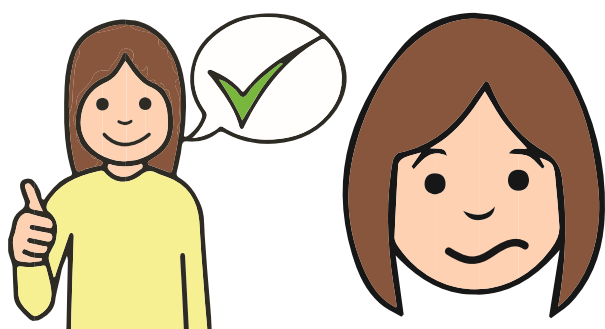


Meu corpo deve se organizar para que venha todos os meses.

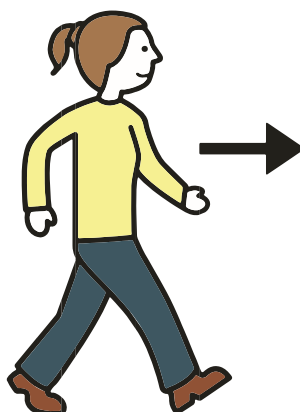
Todos os corpos se organizam diferentemente.

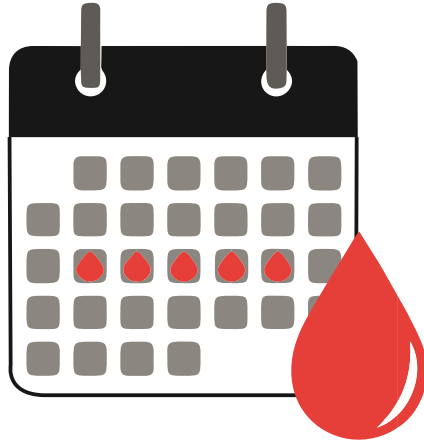
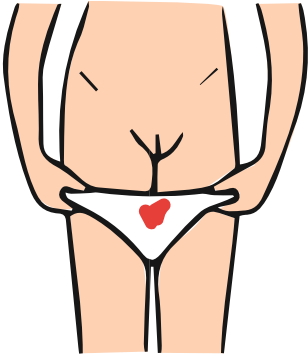


Posso ficar incomodada, mas não é bom ter muita dor.



Se estiver com muita dor, devo ir falar com uma enfermeira ou médica.





Quando estou menstruada **eu** posso:



Me reunir com amigos



nadar



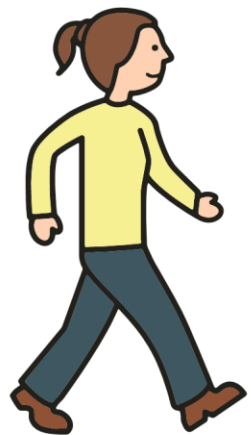
Tomar banho



descansar



Praticar esportes

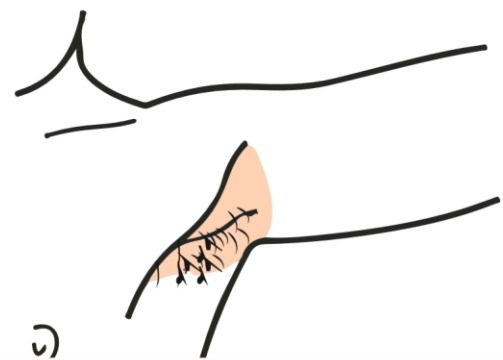
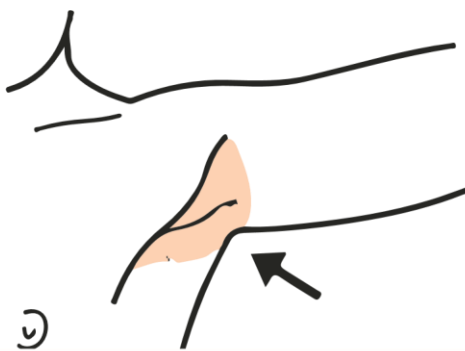
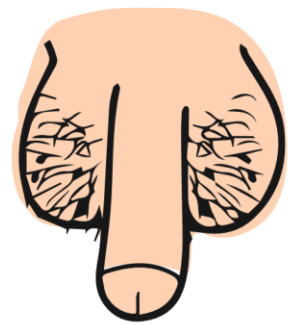
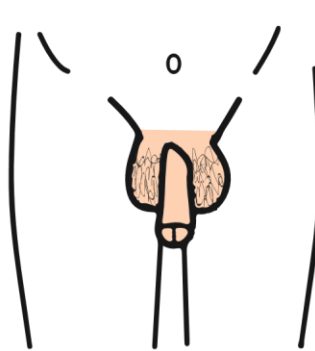
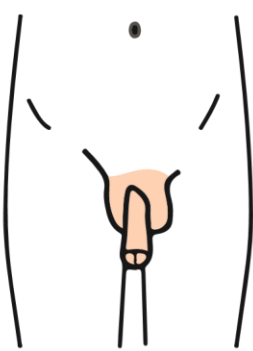


Fazer caminhadas

SE MEU SEXO É MASCULINO



Cresce pelo; meu pênis e meus testículos crescem.

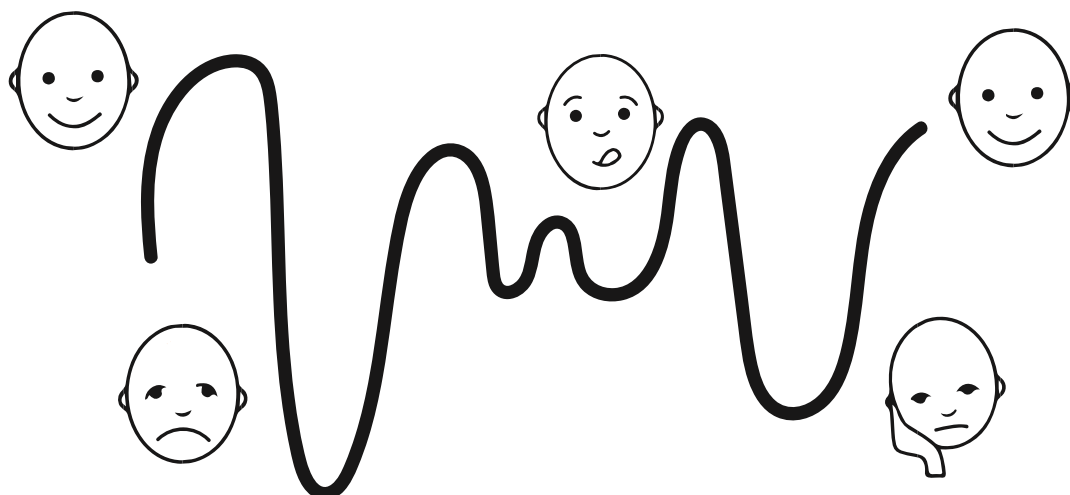
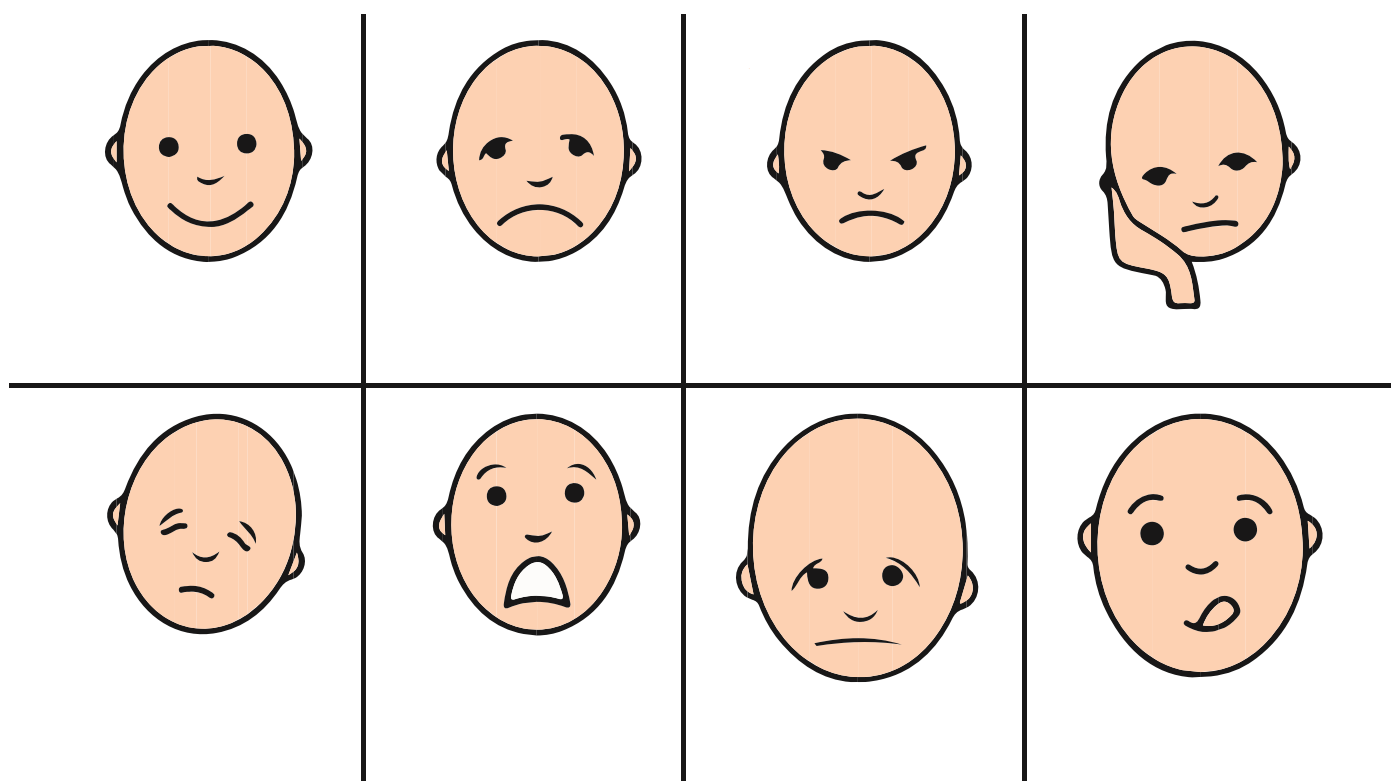


ESTOU MUDANDO NO MEU PRÓPRIO RITMO

Estou mudando emocionalmente

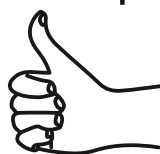
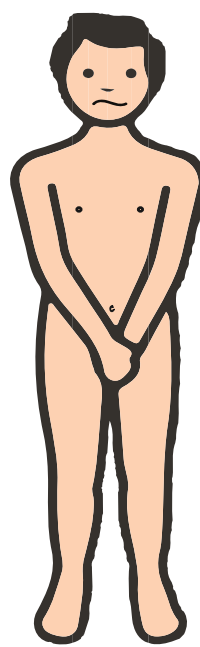
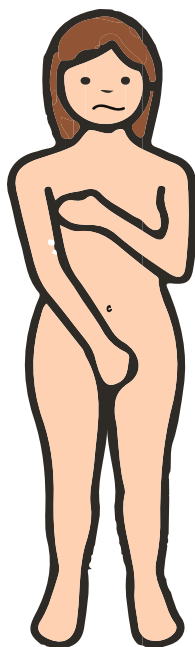
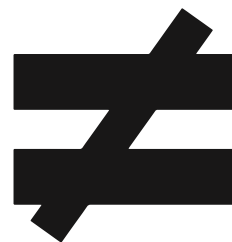
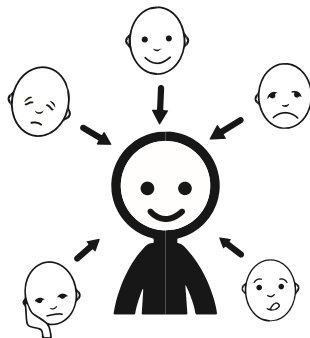
Como todas as pessoas, pode acontecer que:

Minhas emoções são mais intensas



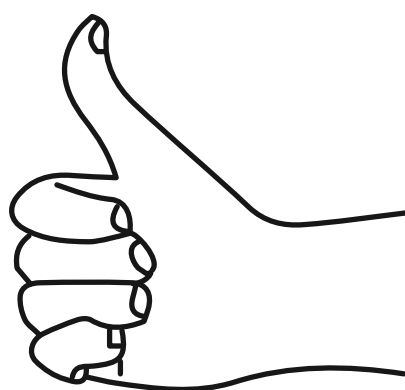
e podem mudar muito.

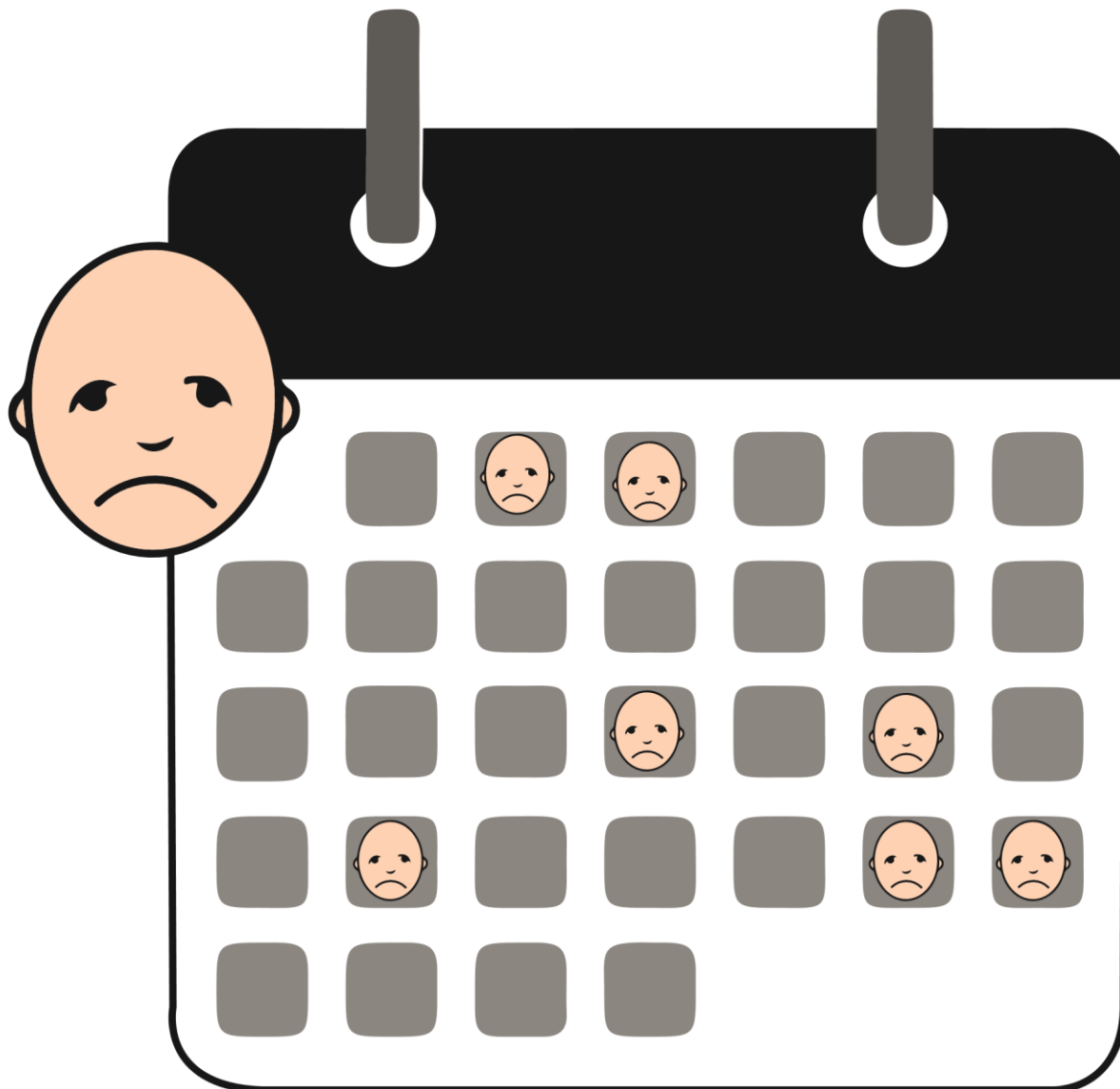
Eu posso me sentir diferente.



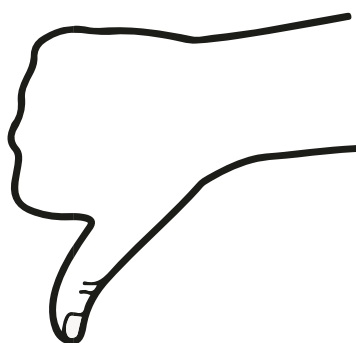
Posso sentir vergonha.

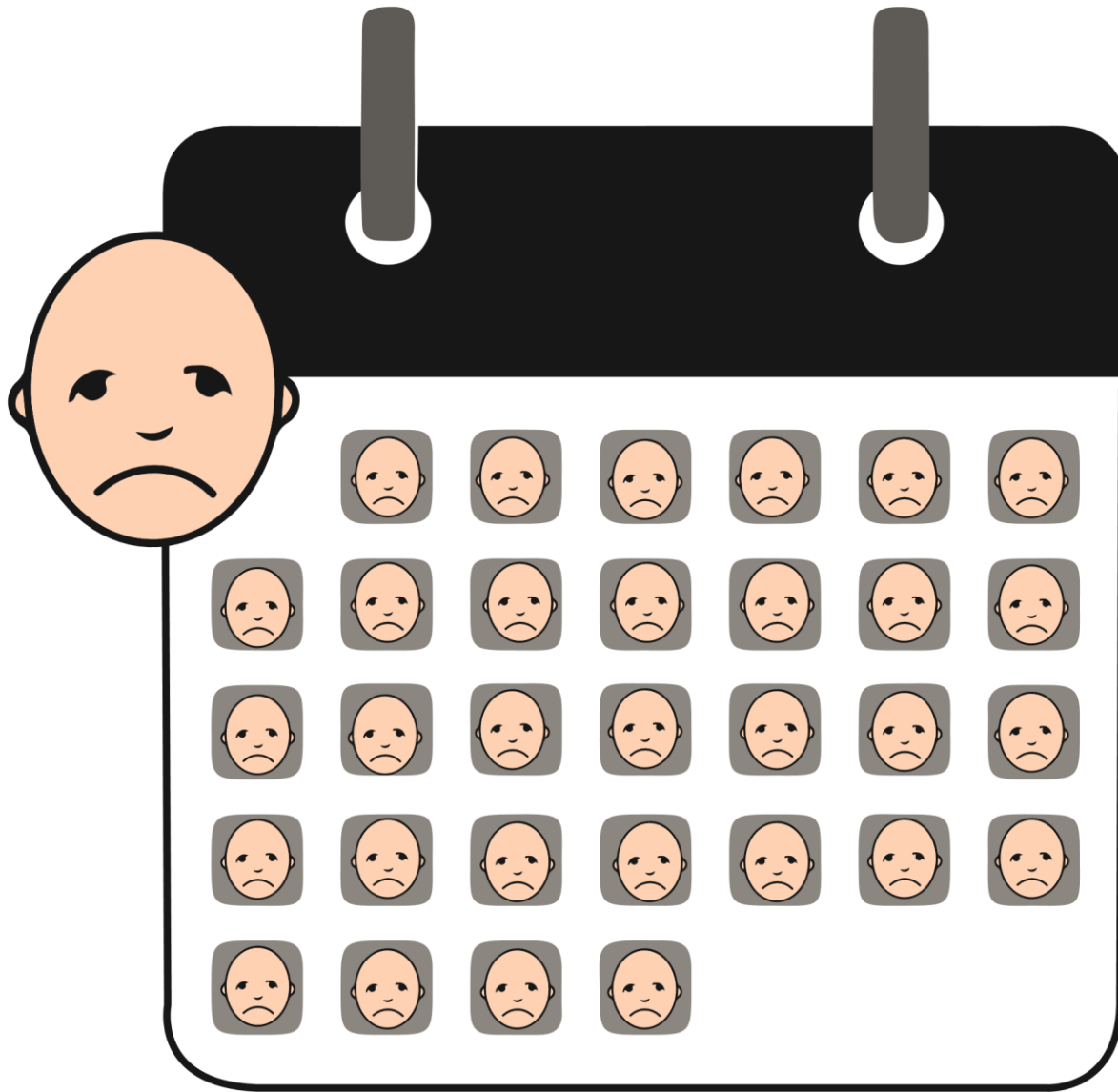
Posso estar triste às vezes



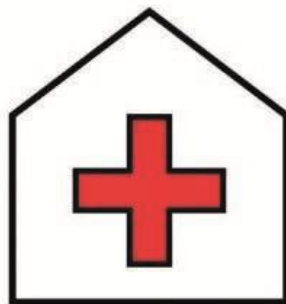
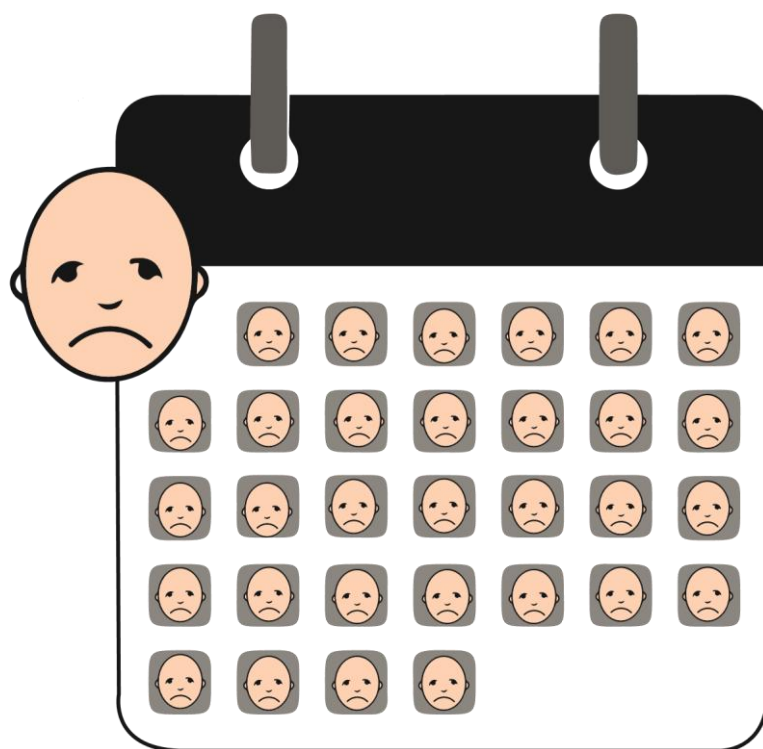


Mas não é legal estar triste o tempo
todo.

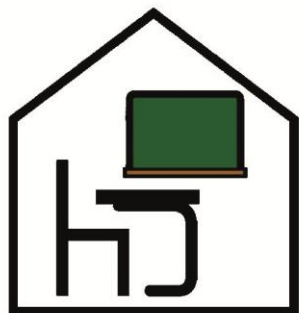




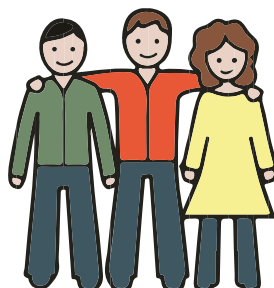
Se eu me sentir triste o tempo todo preciso pedir ajuda



a um profissional de
saúde.



aos meus professores.



aos meus amigos.



à minha família.

C

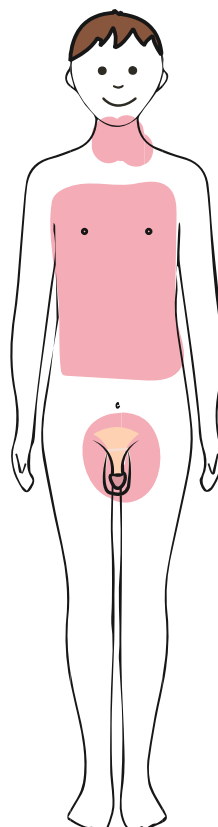
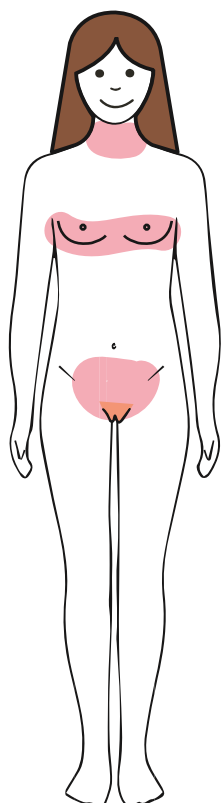
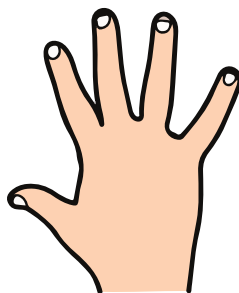
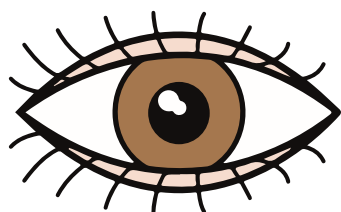
C1

CONHECENDO MEU CORPO

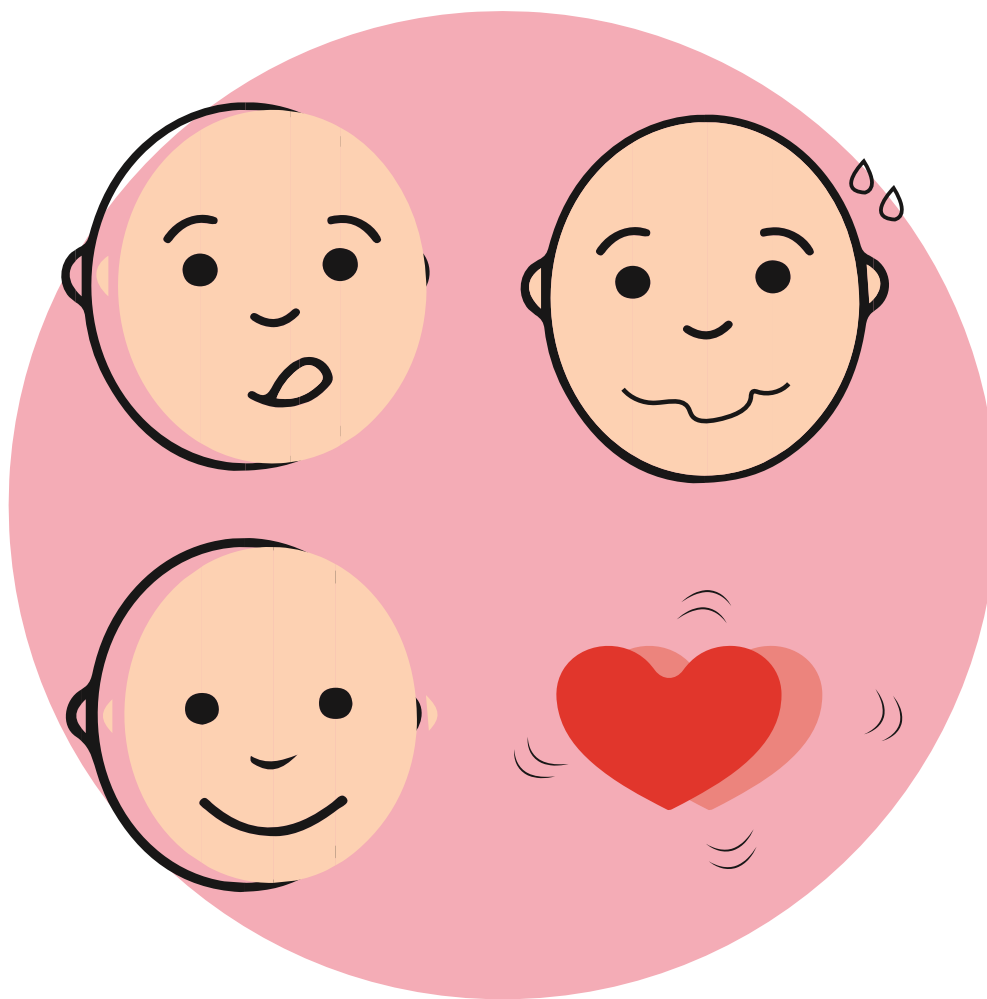
Masturbação

Quando exploro meu corpo e me sinto bem, se chama masturbação.

É gostoso olhar e tocar no meu
próprio corpo.



Isso causa sensações.



Isso não é ruim, está tudo bem.

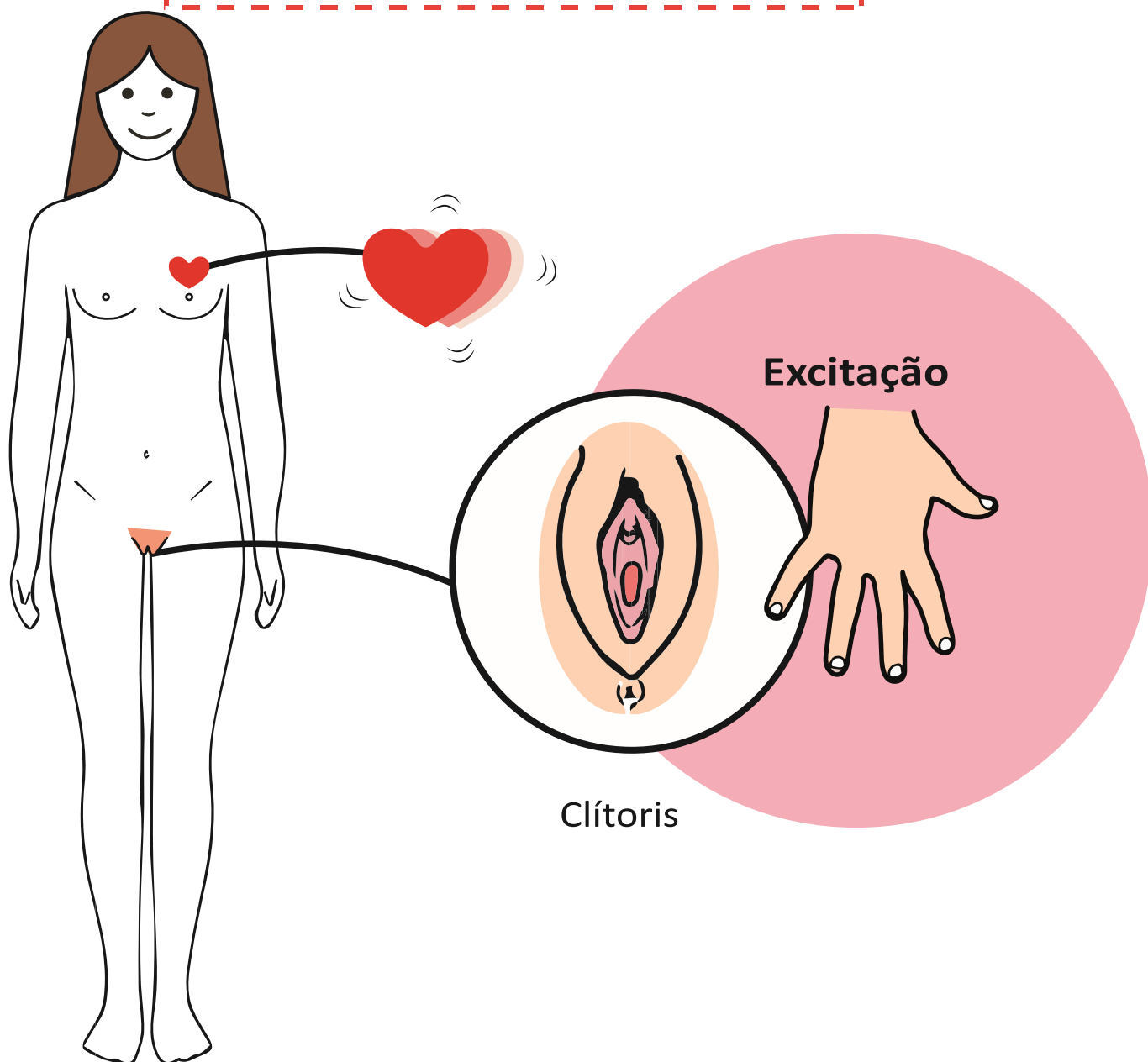


C
C2

CONHECENDO MEU CORPO

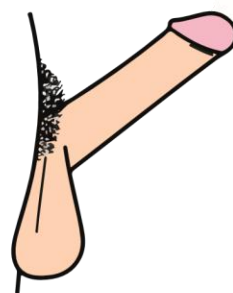
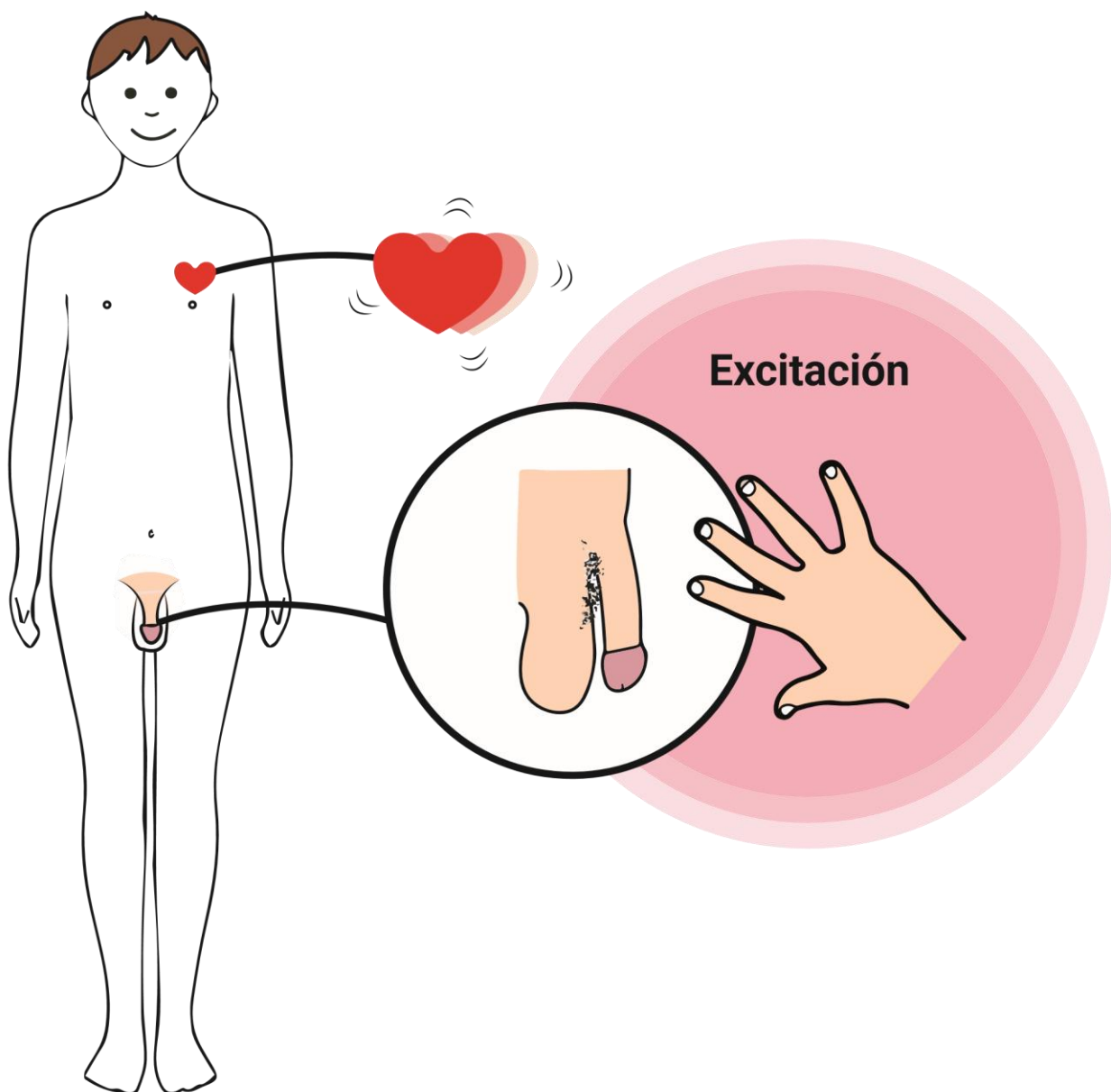
Minhas genitais são parte de mim e causam emoções

SE MEU SEXO É FEMININO



SE O MEU SEXO É MASCULINO







POSSO ME TOCAR

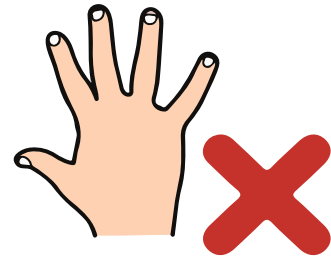


no meu quarto

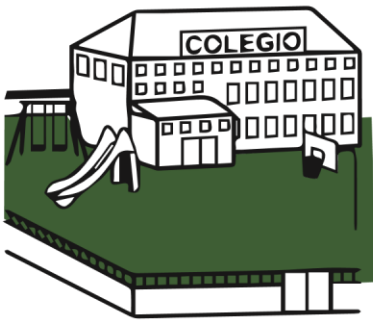


no meu banheiro de casa

NÃO POSSO ME TOCAR

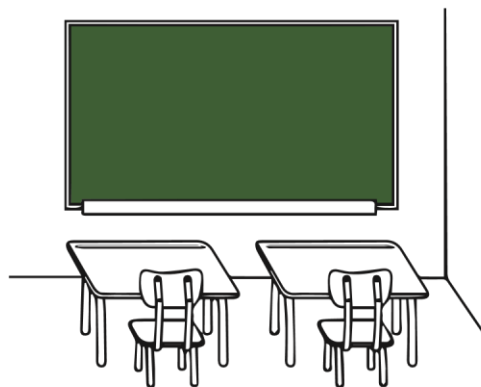


na escola



en el colegio.

na sala de aula



en la sala.

Na rua



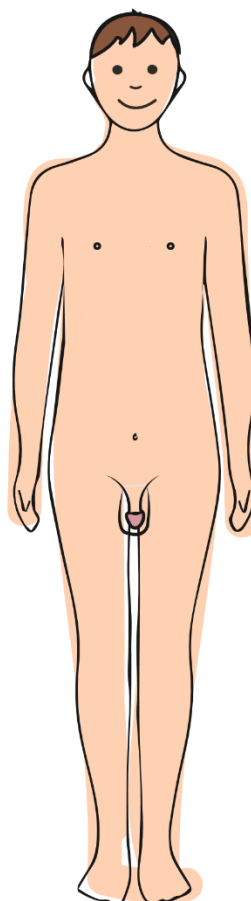
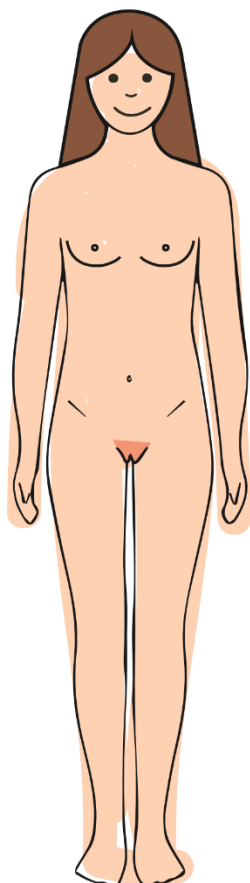
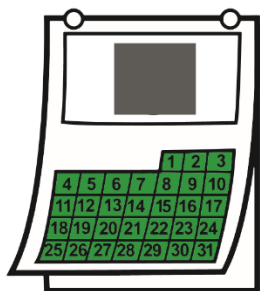
en la calle.

d
d.1

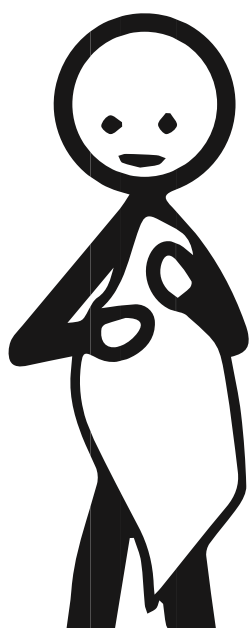
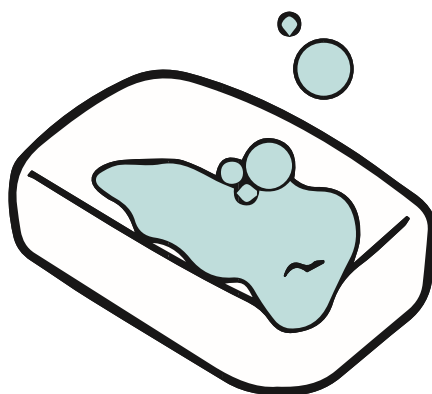
HIGIÊNE ÍNTIMA

Devo limpar e cuidar do meu corpo

Todo os dias devo lavar minhas genitais e todo meu corpo com bastante água.

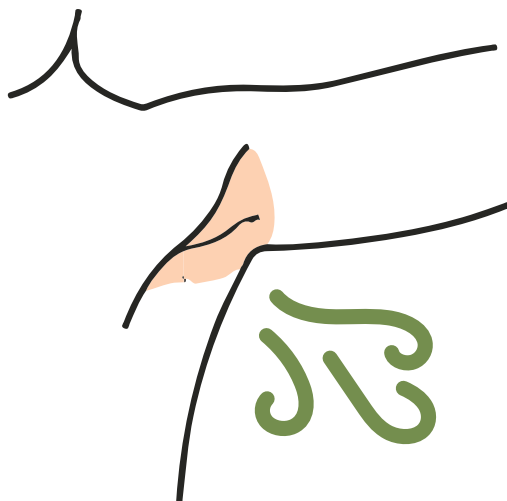


Posso usar um sabão delicado nas minhas genitais.

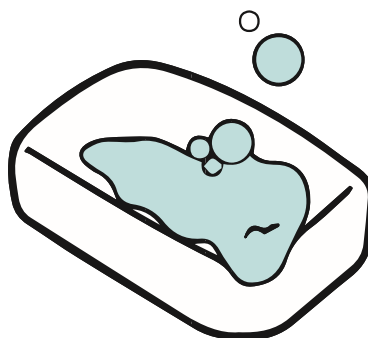
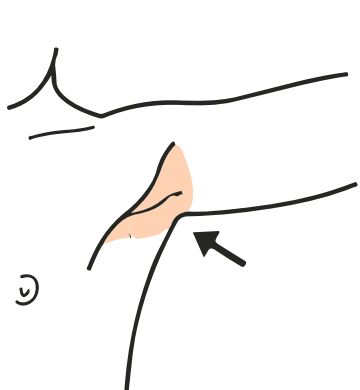


E secar bem meu corpo
ao sair da ducha.

Meu cheiro corporal (CC) pode mudar

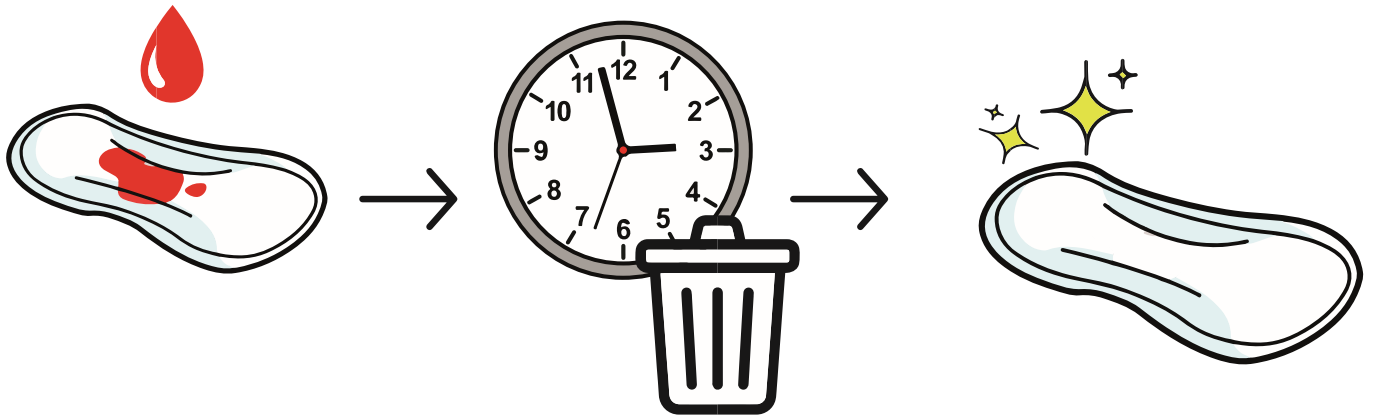


Devo lavar minhas axilas com sabonete



e usar algum desodorante corporal da minha preferência.

Se eu estiver menstruando devo trocar meu absorvente de tempos em tempos.



AGRADECIMENTOS

- Autoras:

Catalina Francisca Ponzini Ortiz , Matrona.
Jessica Lorena Aguilar Jara, Terapeuta Ocupacional.
Macarena Silva Espinosa, Profesora de Educación Media en Castellano.
María Cecilia Moura Roldán, Psicóloga Clínica.

- Diseñadoras:

María Francisca Vidal Vergara, Diseñadora.
Catalina Garnica Ruíz-Tagle, Diseñadora.
IPUNTO spa.

- Páginas de diseño:

Los símbolos pictográficos utilizados son propiedad del Gobierno de Aragón y han sido creados por Sergio Palao para ARASAAC (<http://www.arasaac.org>), que los distribuye bajo Licencia Creative Commons BY-NC-SA.

Las autoras agradecemos la colaboración de todas las personas, familias, organizaciones y profesionales que contribuyeron al desarrollo de este proyecto con sus comentarios e ideas. Su tiempo y disposición para aportar, nos permitió ampliar nuestra mirada, aprender muchas cosas nuevas y crear una herramienta que esperamos contribuya a mejorar la calidad de vida de niños, niñas y adolescentes de todo nuestro país. Como autoras, les dedicamos estos cuadernillos.

Agradecemos especialmente, al Gobierno Regional de Aysén cuyo Fondo Nacional de Desarrollo Regional 2021, financió esta iniciativa.

Asimismo, agradecemos a las siguientes organizaciones, las que colaboraron de forma directa con el desarrollo del proyecto en sus distintas etapas:



BIBLIOGRAFÍA

- Abril et al. (2010). Guía de referencia comunicación aumentativa y alternativa. Disponible: <http://www.ceapat.es/InterPresent2/groups/imserso/documents/binario/comunicacinaumentativaayalterna.pdf>
- Afanias - Asociación Pro Personas con Discapacidad Intelectual. (Mayo 2018). Libro de la salud. Disponible: https://static.arasaac.org/materials/1892/Libro_de_la_salud_AFANIAS_ARASAAC.pdf
- Aldeas infantiles SOS. (s/f). Guía para la prevención del abuso sexual durante el COVID-19. Disponible: www.aldeasinfantiles.org.mx
- Belinchón et al. (2013), Accesibilidad cognitiva en los centros educativos. Disponibles: <https://sid-inico.usal.es/documentacion/accesibilidad-cognitiva-en-los-centros-educativos/>
- Cardona, A. (s/f). Programa de prevención de abusos sexuales. Disponible: <https://arasaac.org/materials/es/1572>
- Delgado, C. (2021). Centro de Referencia Estatal de Autonomía Personal y Ayudas Técnicas: Información publicación. Disponible: https://ceapat.imserso.es/ceapat_01/centro_documental/publicaciones/informacion_publicacion/index.htm?id=3849
- Delgado y Vigar. (2017). Decálogo de apoyo a la Lectura Fácil. Disponible: https://ceapat.imserso.es/InterPresent1/groups/imserso/documents/binario/decalogo_apoyo_lfacil.pdf
- Delgado y Vigar. (2017). información accesible para todas las personas. Clasificación de documentos en lectura fácil desde la perspectiva de los derechos. Disponible: <https://martinbetanzos.blogspot.com/2022/03/clasificacion-de-documentos-en-lectura.html>
- Delgado, c. (2019). Diez ideas clave en Comunicación aumentativa y alternativa con productos de apoyo. Disponible: <https://ceapat.imserso.es/InterPresent1/groups/imserso/documents/binario/diezidiascaaceapat.pdf>
- Delgado et al., (2020). Tecnología NFC para el diseño de actividades básicas de apoyo al aprendizaje del lenguaje pictográfico y la lectura. Disponible: <http://riberdis.cedid.es/handle/11181/6245?show=full>
- Fundación Unión Autismo y Neurodiversidad (s/f). Orientaciones para hablar y escribir sobre Autismo en medios de comunicación. Disponible : <http://fuan.cl/wp-content/uploads/2021/05/FUAN-Orientaciones-para-hablar-y-escribir-sobre-Autismo-en-medios-de-comunicacion%CC%81n..pdf>
- Fondo de las Naciones Unidas para la infancia (UNICEF). (2016). “Abuso sexual contra niños, niñas y adolescentes: Una guía para tomar acciones y proteger sus derechos”. Disponible: <http://www.codajic.org/node/2416>

- Grupo de Trabajo Andaluz de Accesibilidad Cognitiva.[GTAAC] (2021). Guía de buenas prácticas para una señalización accesible en edificios. Sevilla: Consejería de Igualdad, Políticas Sociales y Conciliación. Junta de Andalucía.Disponible:
<https://lajunta.es/accesibilidaduniversal>

- Fundación para la confianza. (s/f) Si sufrí un abuso sexual, ¿qué puedo hacer?. Disponible:
<https://www.paralaconfianza.org/wp-content/uploads/2021/03/Sufri-abuso-sexual-infantil.pdf>

- Fundación para la confianza. (s/f). ¿Qué hacer en caso de develación?. Disponible:
<https://www.paralaconfianza.org/wp-content/uploads/2021/03/%C2%BFQue-hacer-en-caso-de-develacion-.pdf>

- Fundación para la confianza. (s/f). ¿Cómo y dónde denunciar?. Disponible:
<https://www.paralaconfianza.org/wp-content/uploads/2021/03/%C2%BFComo-y-donde-denunciar-.pdf>

- Gobierno de Navarra (2017).Manual de buenas prácticas en la interacción con las personas con discapacidad. Disponible : <https://cermin.org/wp-content/uploads/2018/02/MANUAL-BUE-NAS-PRACTICAS-INTERACCI%C3%93N-PERSONAS-CON-DISCAPACIDAD-castellano.pdf>

- Hospital Universitario Miguel Servet de Saragoza (s/f). Pictopartos, cuadernos de comunicación con pictogramas en la atención obstétrica a la mujer. Disponible:
<https://aulaabierto.arasaac.org/pictopartos?fbclid=IwAR32XnvEvLceAGzlxloV9qcOYIBWqTuX1X0VRoQiu53Oljz8yopuUEYJLU>

- Kreisel et al., (2017). Lineamientos y orientaciones para el abordaje de la sexualidad en adolescentes con el trastorno del espectro del autismo. Disponible:
<https://arasaac.org/materials/es/2055>

- Marcos, J., y Romero, D. (s/f). Castellano - Libro de la salud. Disponible:
https://static.arasaac.org/materials/553/es/Castellano_Libro_de_la_Salud.pdf

- Marcos, J. (s.f.). Tablero de comunicación para comunicar el dolor. Disponible:
<https://arasaac.org/materials/es/805>

- Marks, L. (2020). Why adults with autism need sex education. Disponible :
<https://www.spectrumnews.org/opinion/viewpoint/why-adults-with-autism-need-sex-education/>

- Nieves et al. (s/f) Comprendo mi entorno. Manual de accesibilidad cognitiva para personas con trastorno del espectro del autismo. Disponible. <https://autismomadrid.es/sin-categoria/accesibilidad-cognitiva-manual-comprendo-mi-entorno/#:~:text=%E2%80%9CComprendo%20mi%20entorno%E2%80%9D%20es%20un,comunicaci%C3%B3n%20y%20otros%20apoyos%20visuales>

- Productos de apoyo para Comunicación Aumentativa – Alternativa. (2018). Proyecto Tu opinión CuentAA. Ceapat, Imserso. Disponible : https://ceapat.imserso.es/ceapat_01/redes/com_aa/index.htm
- Universidad Católica de Chile (s/f). Guía para favorecer la accesibilidad de materiales digitales a estudiantes con discapacidad visual. Disponible: <https://inclusion.uc.cl/htdocs/content/uploads/2020/06/-GUIA-ACCESIBILIDAD-DE-MATERIALES-DIGITALES-DISCAPACIDAD-VISUAL.pdf>
- Universidad Católica de Chile (2017). Educación sexual y afectividad para personas con discapacidad cognitiva. Disponible: <http://www.centroucdown.uc.cl/servicio-apoyo-salud/material-de-apoyo-y-recursos>
- Stagg, S. (2017). Adolescents with autism need access to better sex education. Disponible: <https://www.spectrumnews.org/opinion/viewpoint/adolescents-autism-need-access-better-sex-education/>
- Servicio Nacional de la Discapacidad SENADIS. (2017). “Buenas Prácticas en materias de Servicios de Apoyo para la Vida Independiente”. Disponible: <https://www.senadis.gob.cl/descarga/i/4661/documento>
- Servicio Nacional de la Discapacidad. SENADIS (s/f). Accesibilidad audiovisual: subtitulado y lengua de señas. Disponible: <https://www.senadis.gob.cl/descarga/i/5460/documento>

