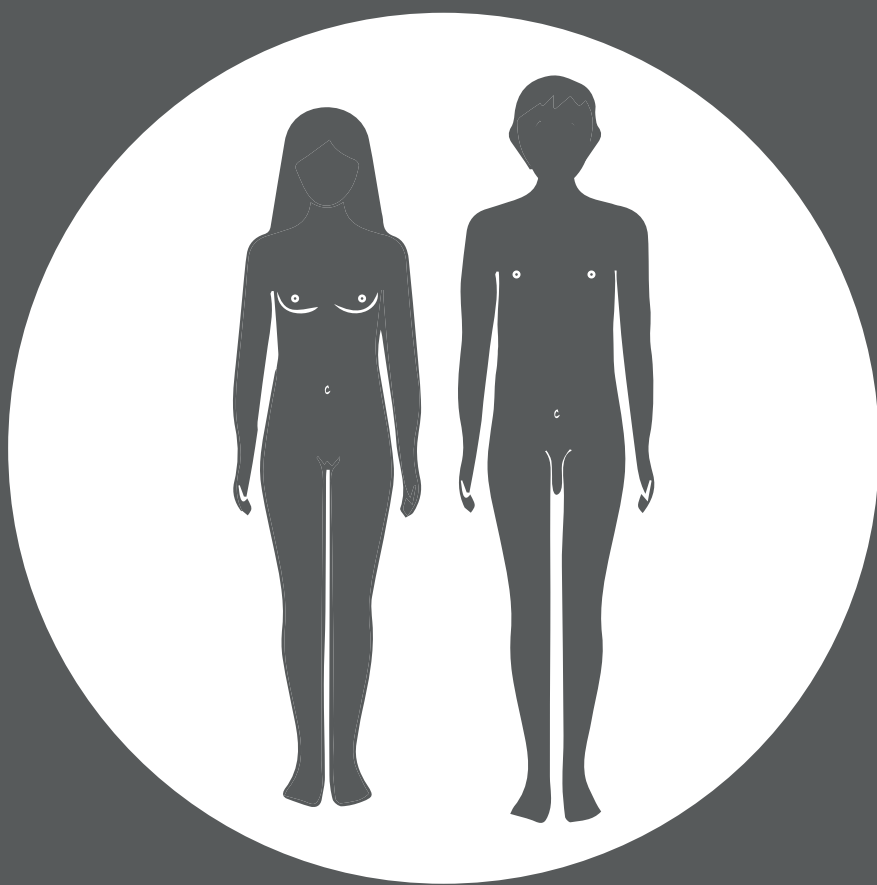


# MI CUERPO CAMBIA



Este proyecto nace de la necesidad de poner a disposición herramientas educativas especialmente diseñadas para favorecer el acceso de personas con discapacidad a una educación y salud sexual que les permita vivir su sexualidad desde la autodeterminación, comprendiendo esto como un derecho humano fundamental. Como personas adultas a cargo del cuidado y protección de niñas, niños y adolescentes (NNAs) somos responsables de su educación sexual. La educación sexual involucra los aspectos cognitivos, emocionales, físicos y sociales de la sexualidad y busca brindar a NNAs aquellos conocimientos y actitudes necesarios para ejercer sus derechos, el autocuidado y el cuidado de otros y otras. Para esto, la educación sexual implica entregar herramientas concretas y fundamentales para la vida que permiten a las personas desenvolverse en entornos más seguros. Estas herramientas se basan en el conocimiento del cuerpo y la configuración de identidad, la importancia del consentimiento en el marco de relaciones sexoafectivas, el ejercicio responsable de la sexualidad, entre otras. Estos cuadernillos están diseñados en base a los lineamientos de instrumentos de comunicación aumentativa y alternativa, los que emplean imágenes llamadas pictogramas, para reemplazar el uso exclusivo del lenguaje verbal. Por lo tanto, estas imágenes son de carácter explícito.

Cada cuadernillo de la serie es temático, por lo que se pueden emplear en el orden que se desee, dependiendo del contexto y temática a abordar. Sin embargo, recomendamos tomar como punto de inicio el cuadernillo titulado “Mi cuerpo cambia”, el cual incluye información sobre los cambios corporales más relevantes que NNAs experimentan hacia la pubertad.

Para el uso de los cuadernillos es importante considerar las siguientes recomendaciones:

- Siempre es importante usar frases sencillas, sin infantilizar en el caso de utilizarlos con adultos.
- Conversar en un ambiente poco ruidoso, procurando hablar de una persona a la vez, escuchando cada una de las opiniones y preguntas y centrando el tema de conversación.
- Explícale a la persona, o familiar, que cuentas con estas guías de apoyo visual, cuál será el procedimiento y si le parece bien utilizarlas.
- Ubícate a la altura de tu interlocutor y pon el cuadernillo para que la persona lo vea bien (de frente y a la distancia adecuada).
- Señala una a una las imágenes, puedes decir en voz alta lo que estás señalando.
- Espera a que la persona responda afirmativamente cuando señales la página y le das la explicación, dando tiempo adecuado para que te responda (verbalmente o señalando).
- Si eres Profesional de Salud: háblale directamente a la persona que estás atendiendo. No te dirijas solo a su intérprete o acompañante.

**a**

a.1

# CONOCIENDO MI CUERPO

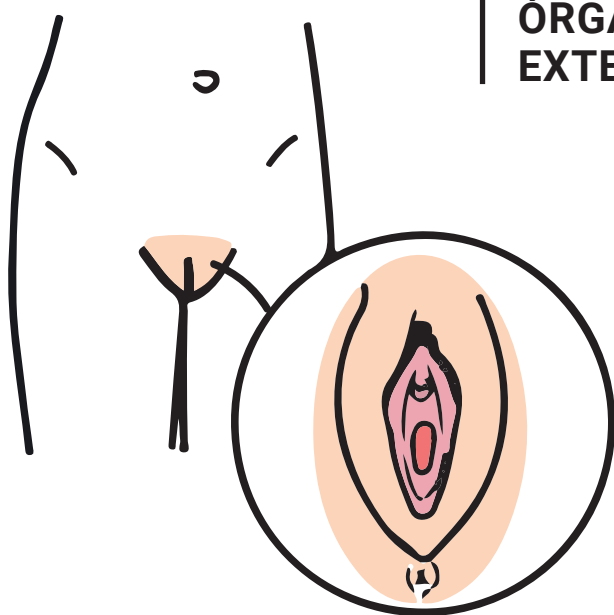
Mi cuerpo

**SI MI SEXO ES FEMENINO**

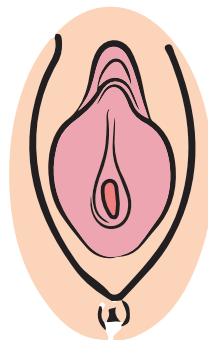
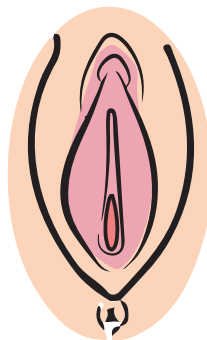
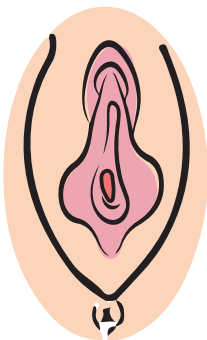
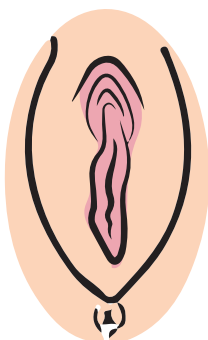


tengo genitales externos e internos.

## ÓRGANOS GENITALES EXTERNOS



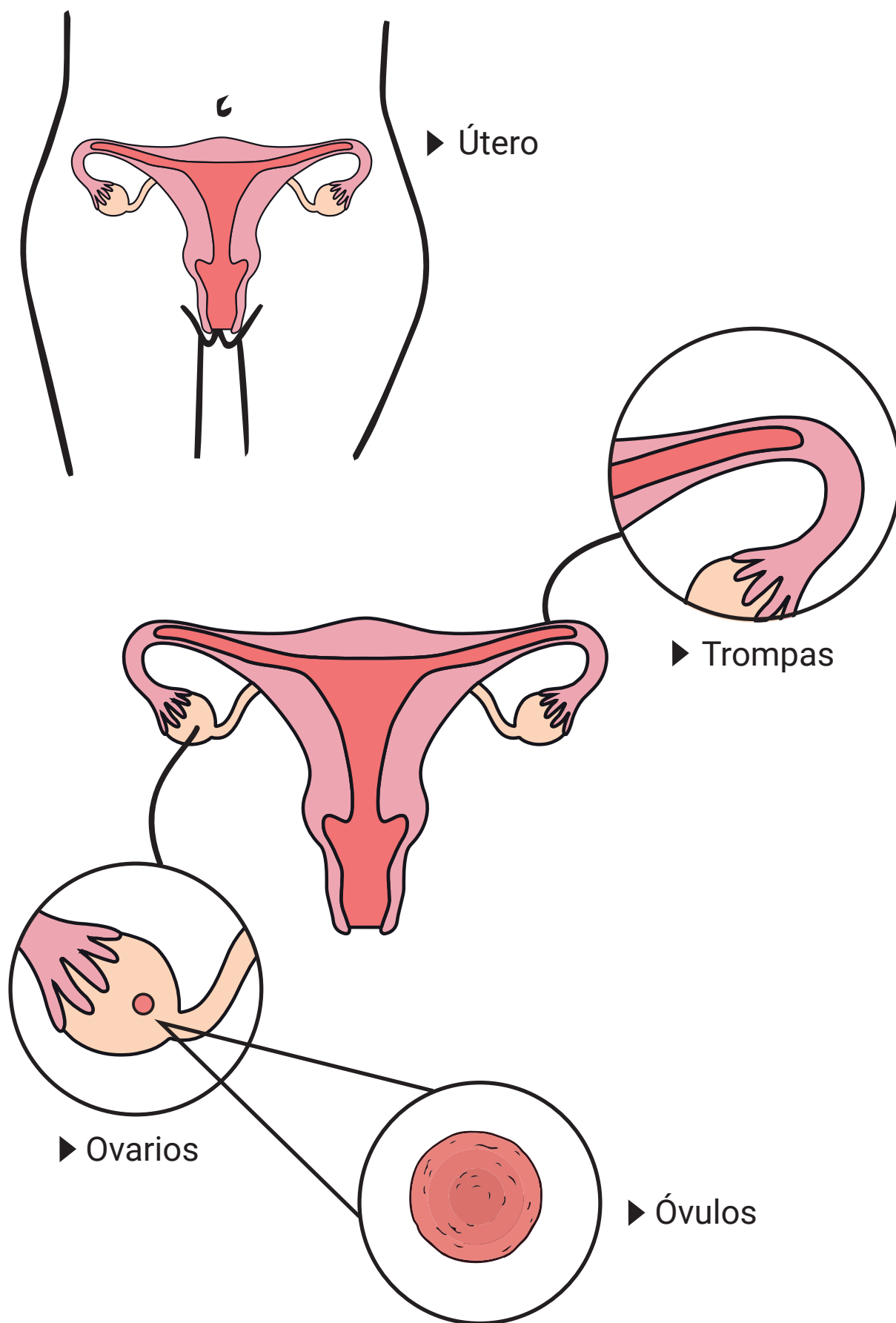
► Vulva



**TODAS SON LINDAS Y ESTÁN BIEN.**



## ÓRGANOS GENITALES INTERNOS

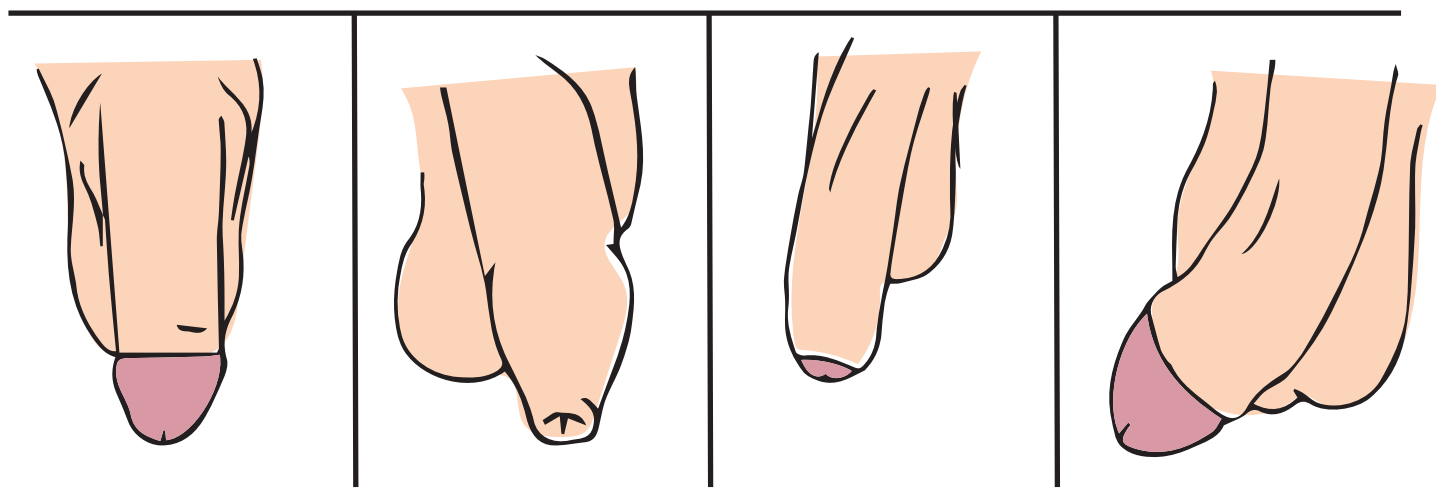
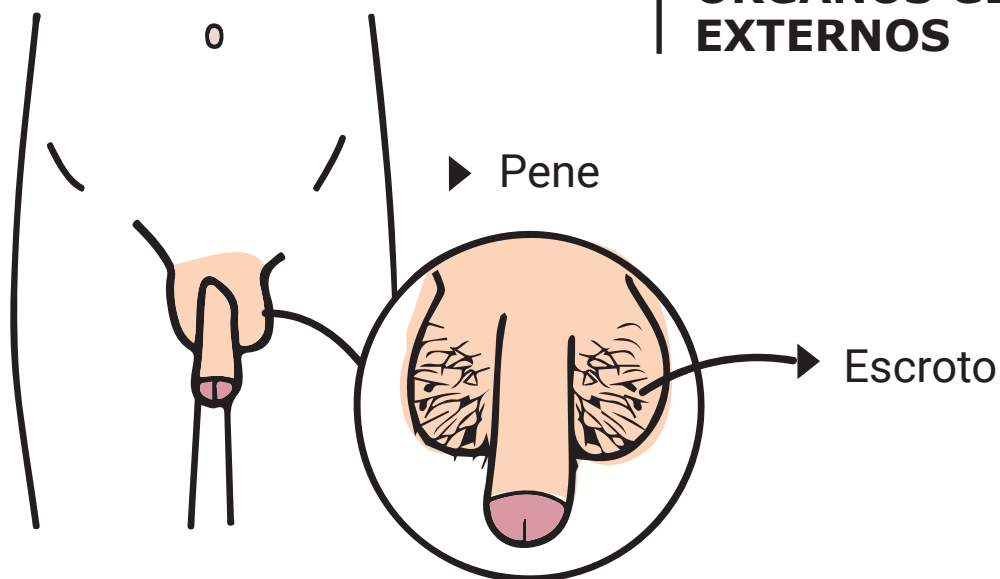


SI MI SEXO ES MASCULINO



tengo genitales externos e internos.

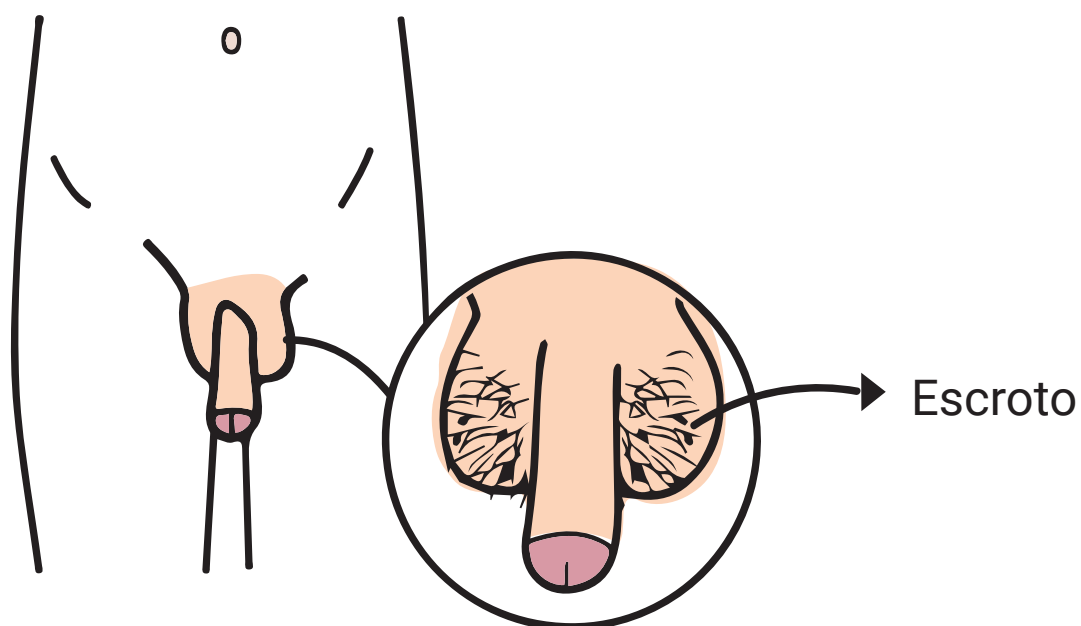
## ÓRGANOS GENITALES EXTERNOS



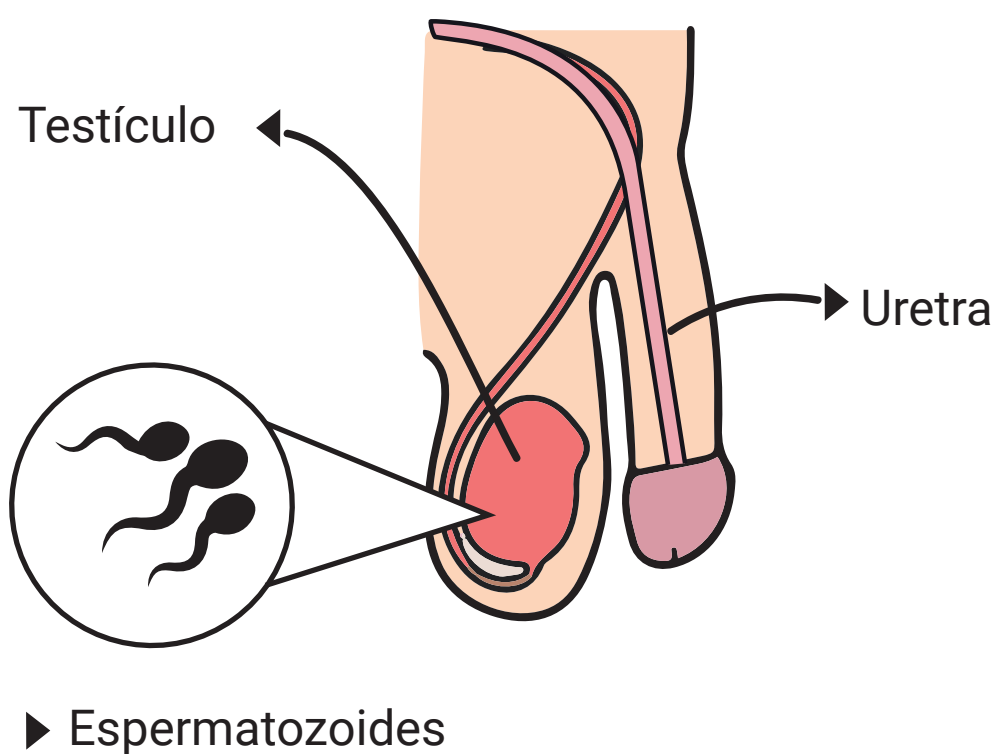
TODOS SON DIFERENTES Y ESTÁN BIEN.



## ÓRGANOS GENITALES INTERNOS

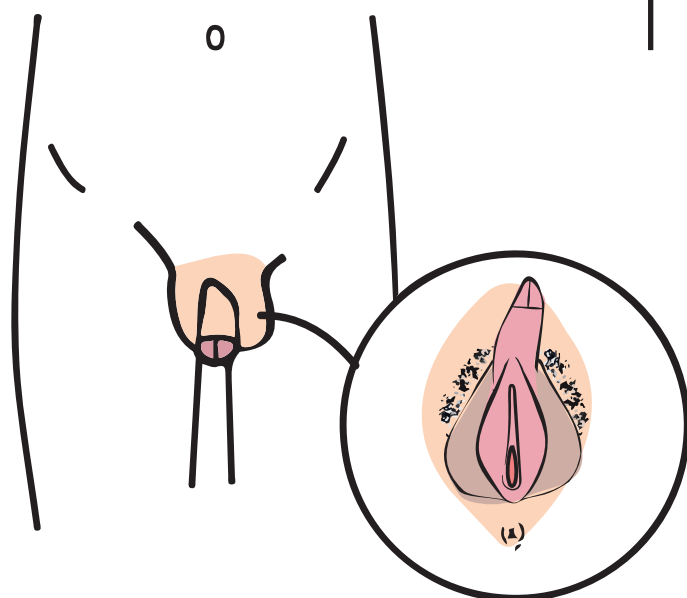


LOS TESTÍCULOS ESTÁN DENTRO DEL ESCROTO.



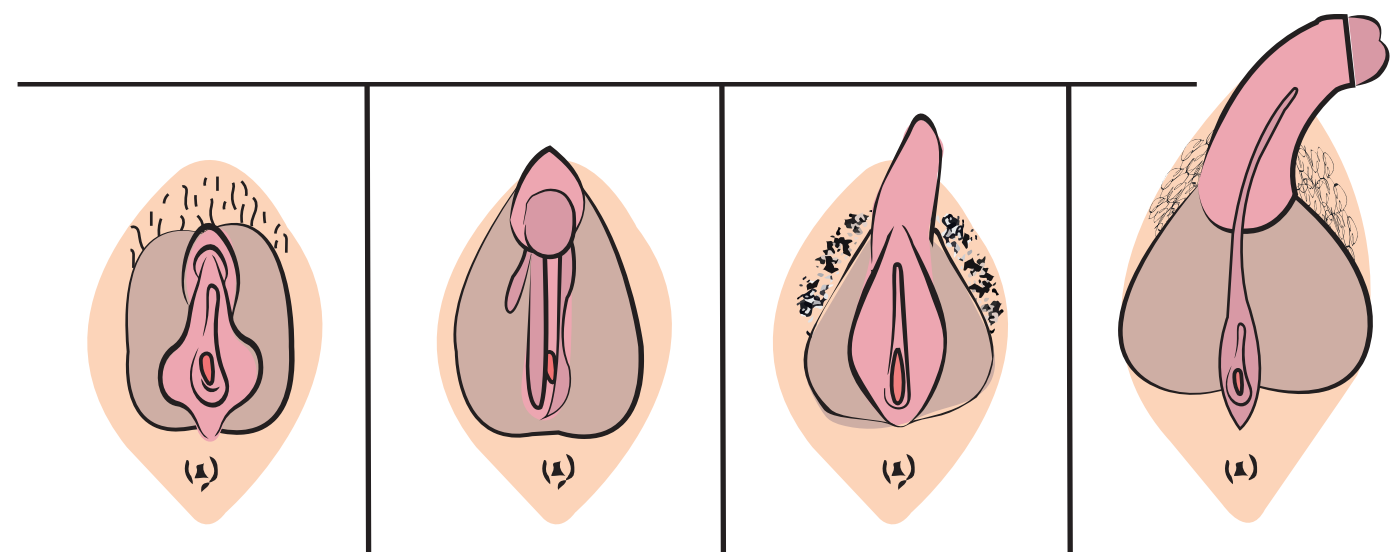
SI MI SEXO ES INTERSEXUAL ☐  
 tengo genitales externos e internos.

## ÓRGANOS GENITALES EXTERNOS



► Intersexual

PUEDO TENER PENE Y ÚTERO A LA VEZ, COMO TAMBIÉN TESTÍCULOS Y VULVA.

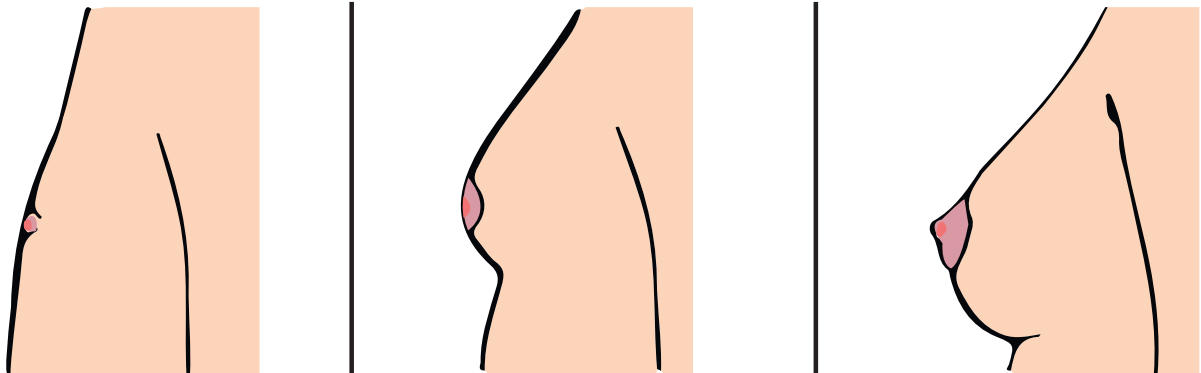


EXISTEN MUCHAS FORMAS DIFERENTES.

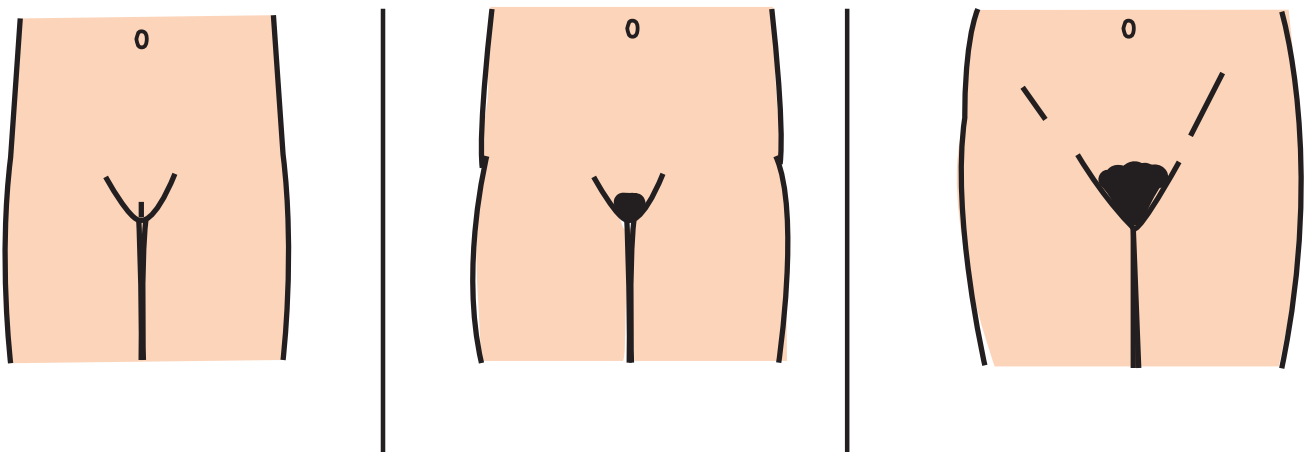
**SI MI SEXO ES FEMENINO**



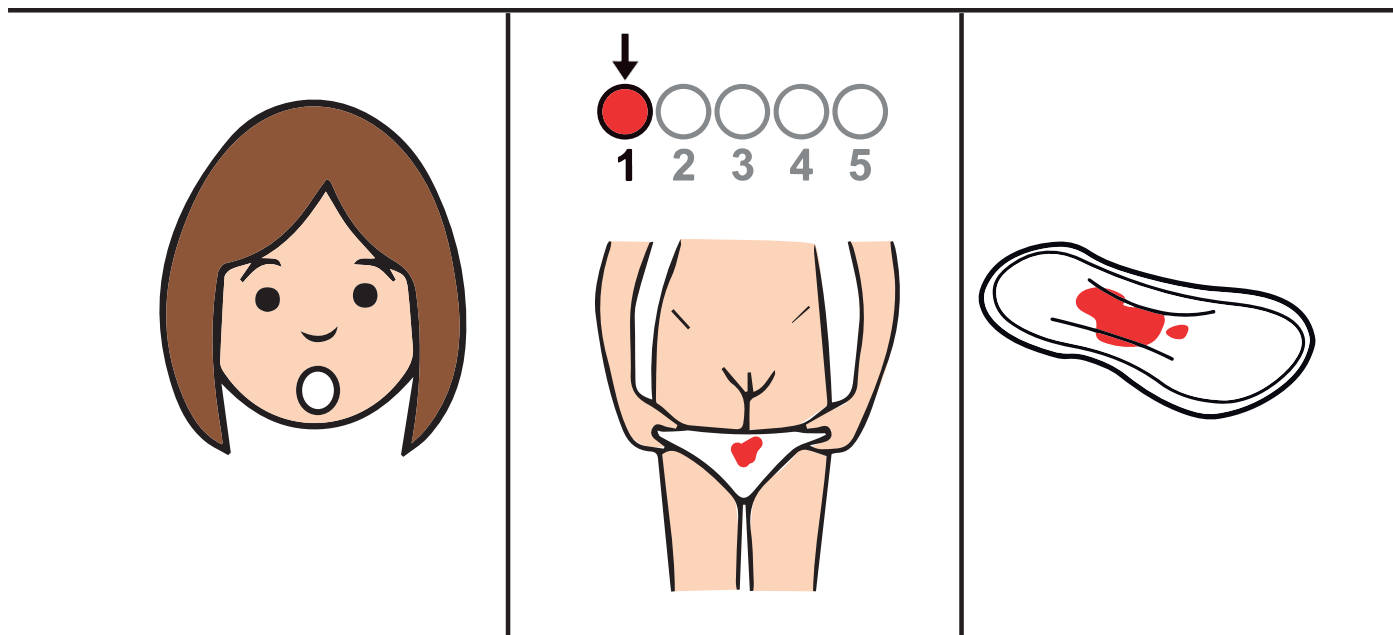
Mis pechos crecen y a veces, el pezón.



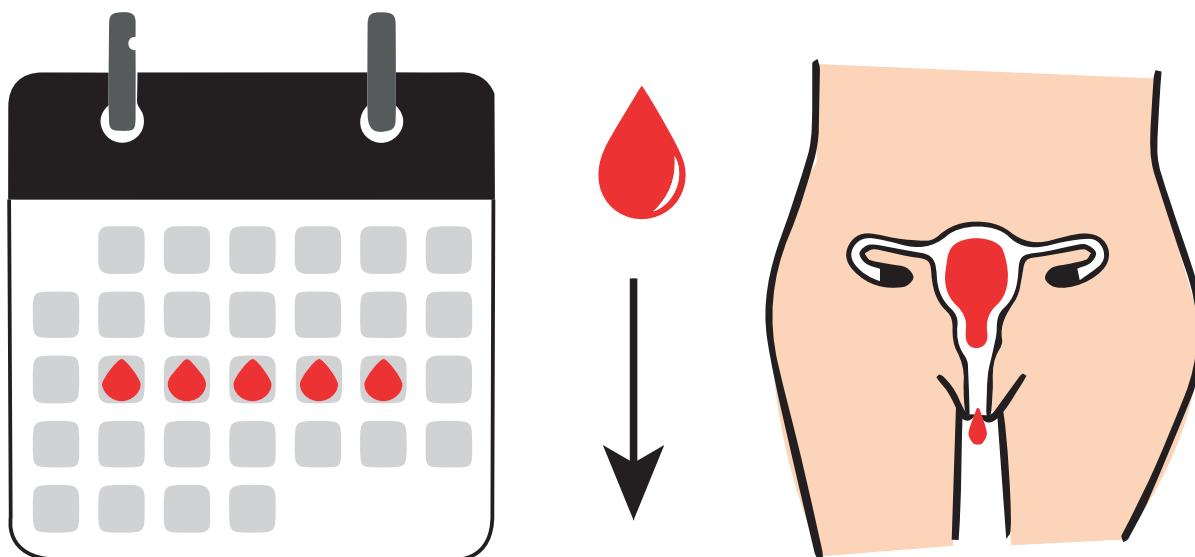
Mis caderas se agrandan y me crece vello.



Tendré mi primer **período** menstrual, el cual se llama menarquia.

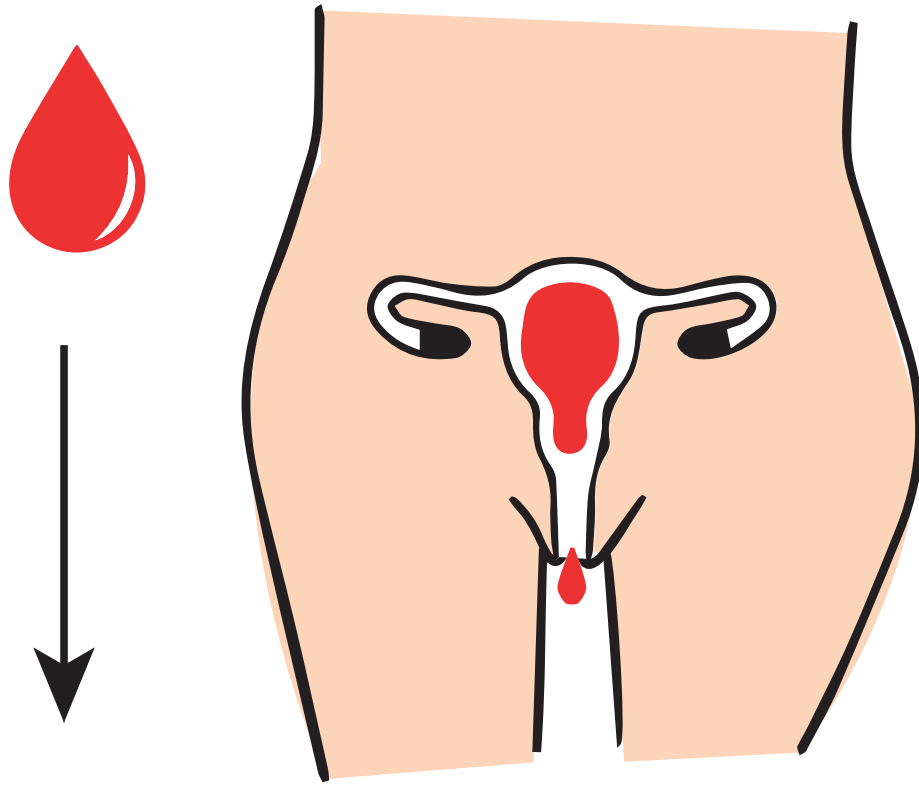


Y me saldrá **sangre** algunas veces.

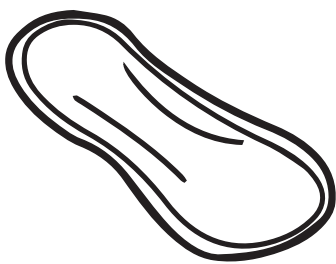


Puedo decirle  
**regla, período, menstruación,  
luna o como quiera.**

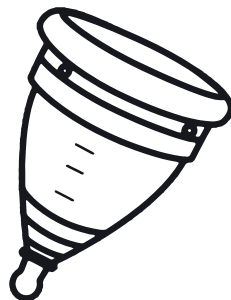
Cuando me baje la **sangre**



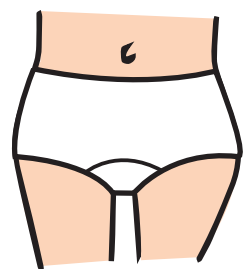
puedo ponerme un protector femenino.



Toalla higiénica

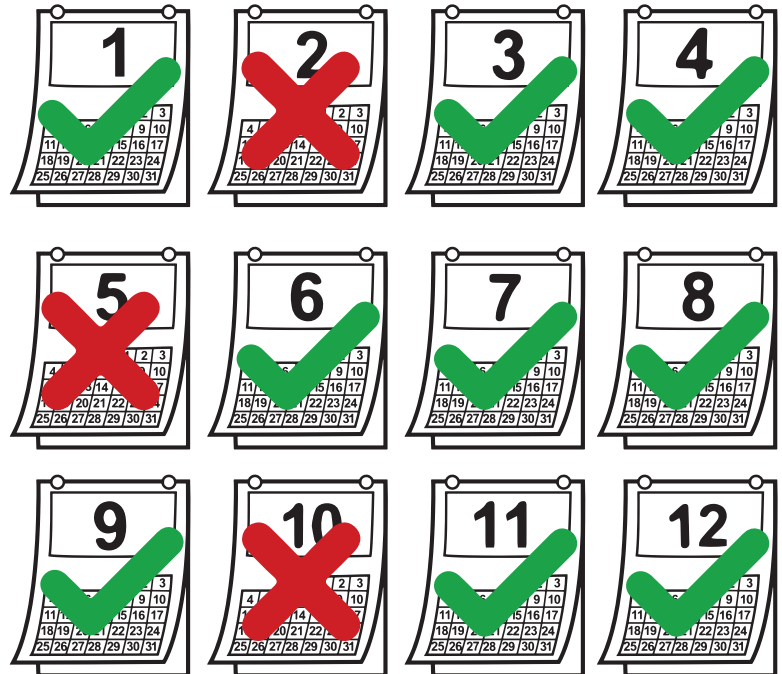
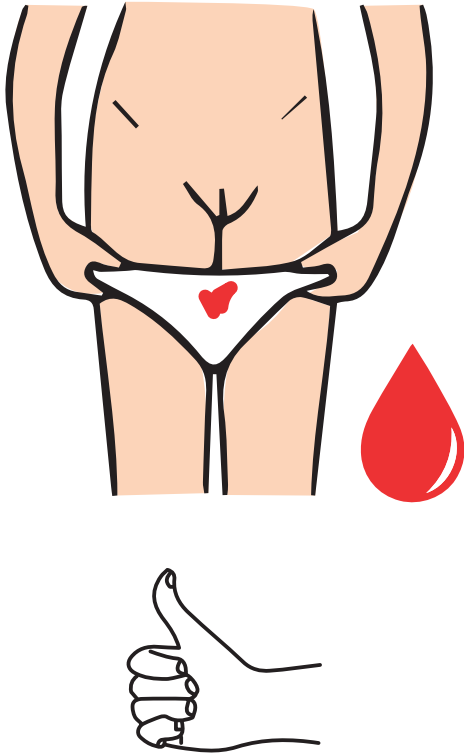


Copita



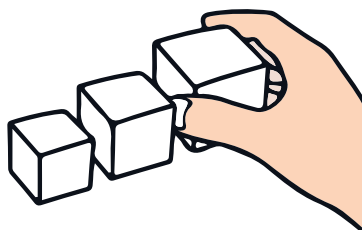
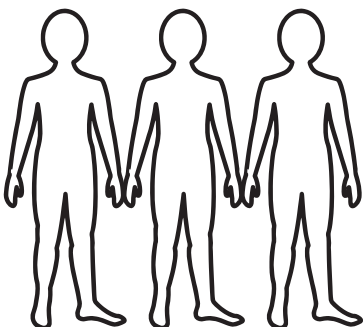
Calzón menstrual

Está bien si no llega todos los meses del año.

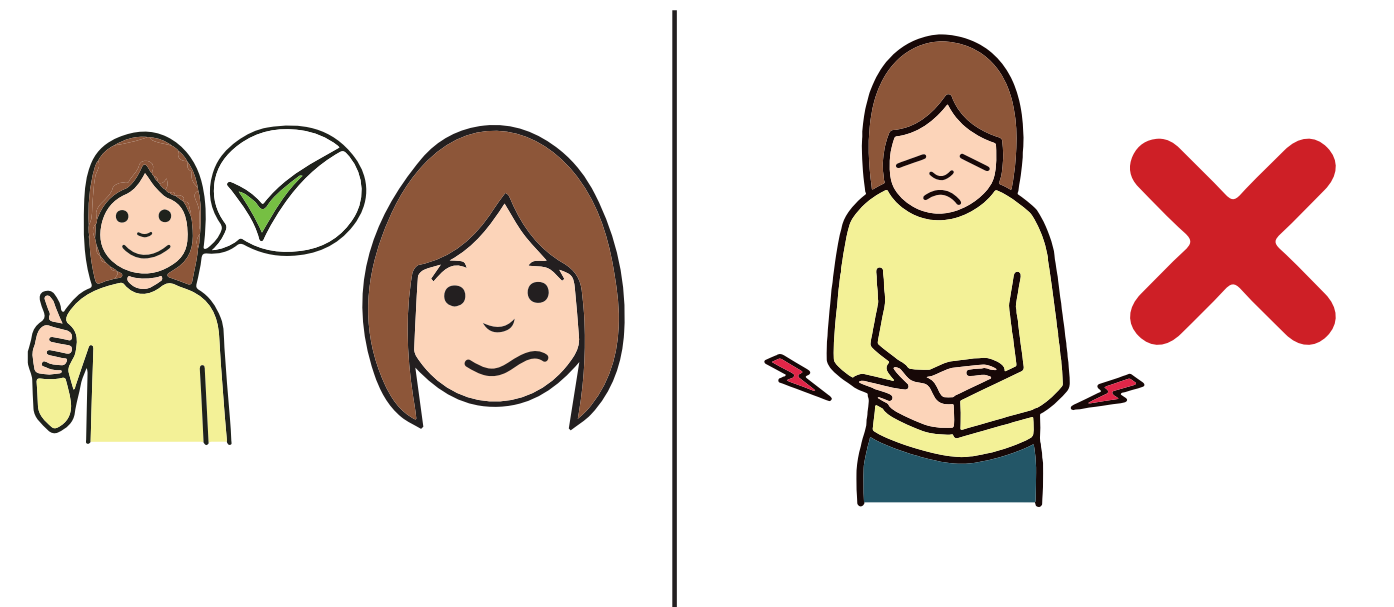


**Mi cuerpo debe ordenarse para que llegue todos los meses.**

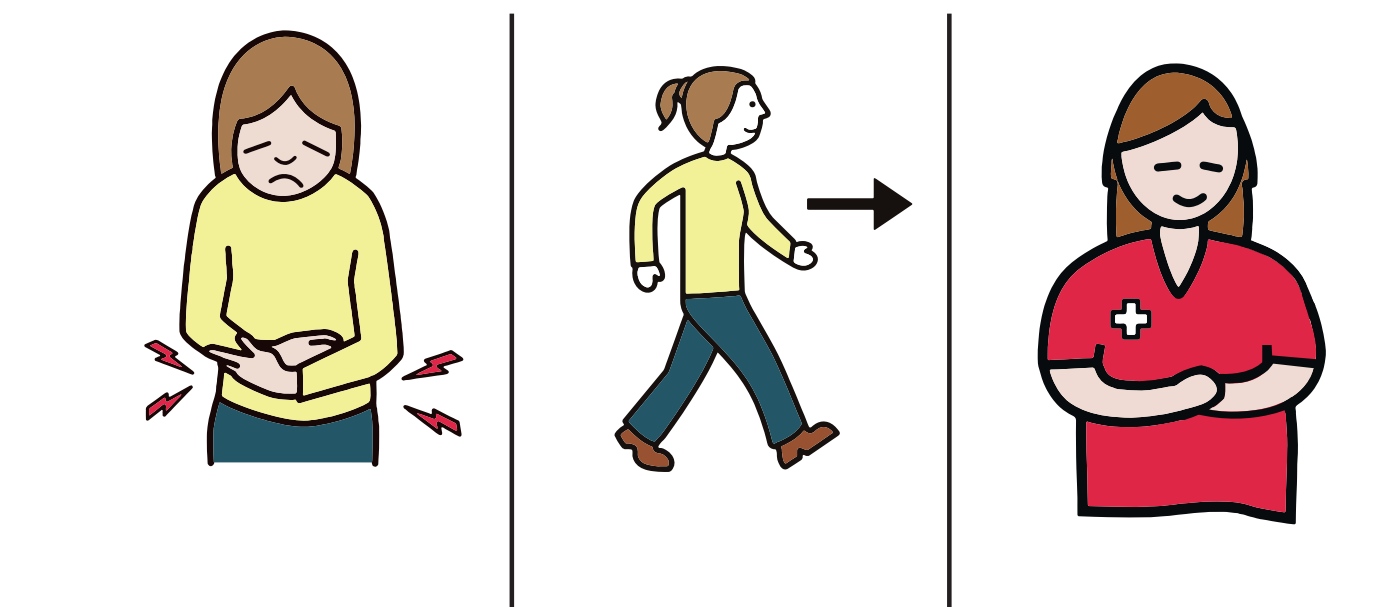
Todos los cuerpos se ordenan distinto.

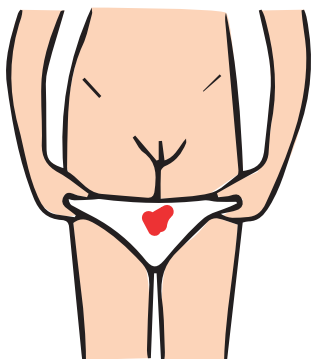


Puedo estar incómoda, pero está mal tener dolor intenso.



Si me duele mucho, debo ir a la matrona.





Cuando estoy con mi **período** puedo:



reunirme con amigos



nadar



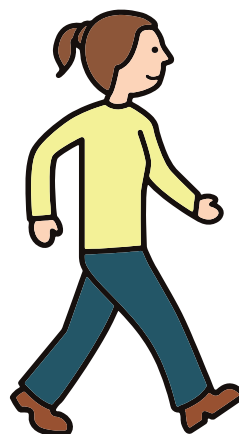
bañarme



descansar



hacer deportes

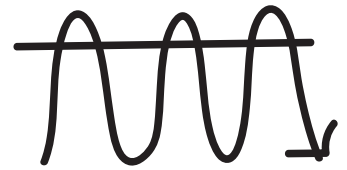
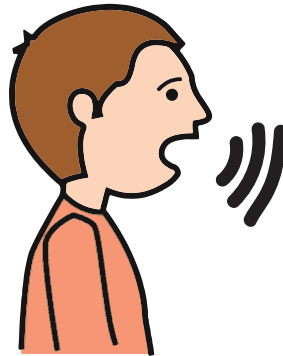
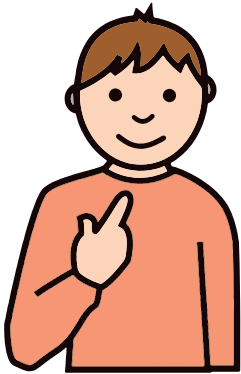


salir a caminar

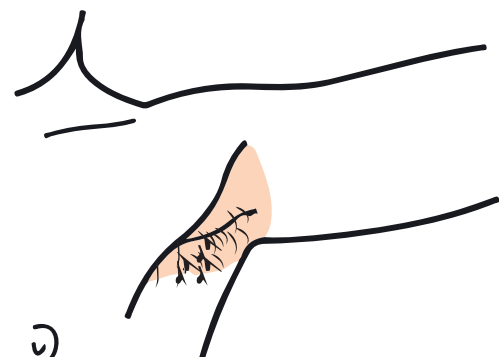
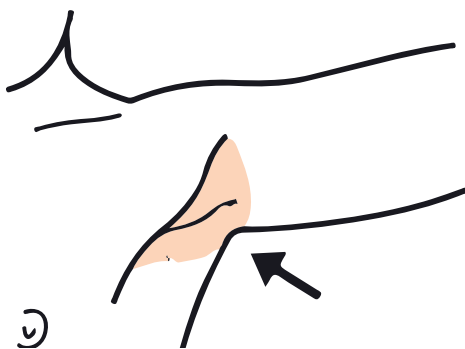
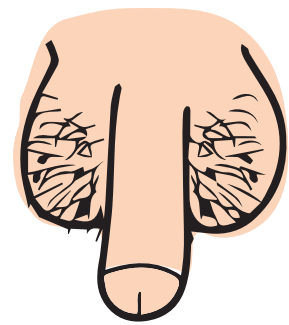
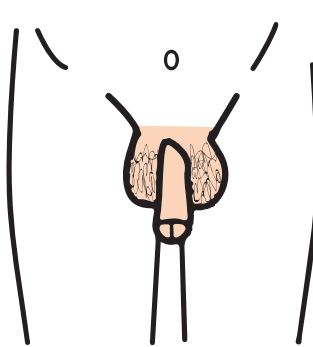
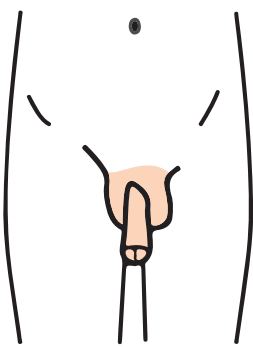
SI MI SEXO ES MASCULINO



Mi voz cambia y se pone ronca.

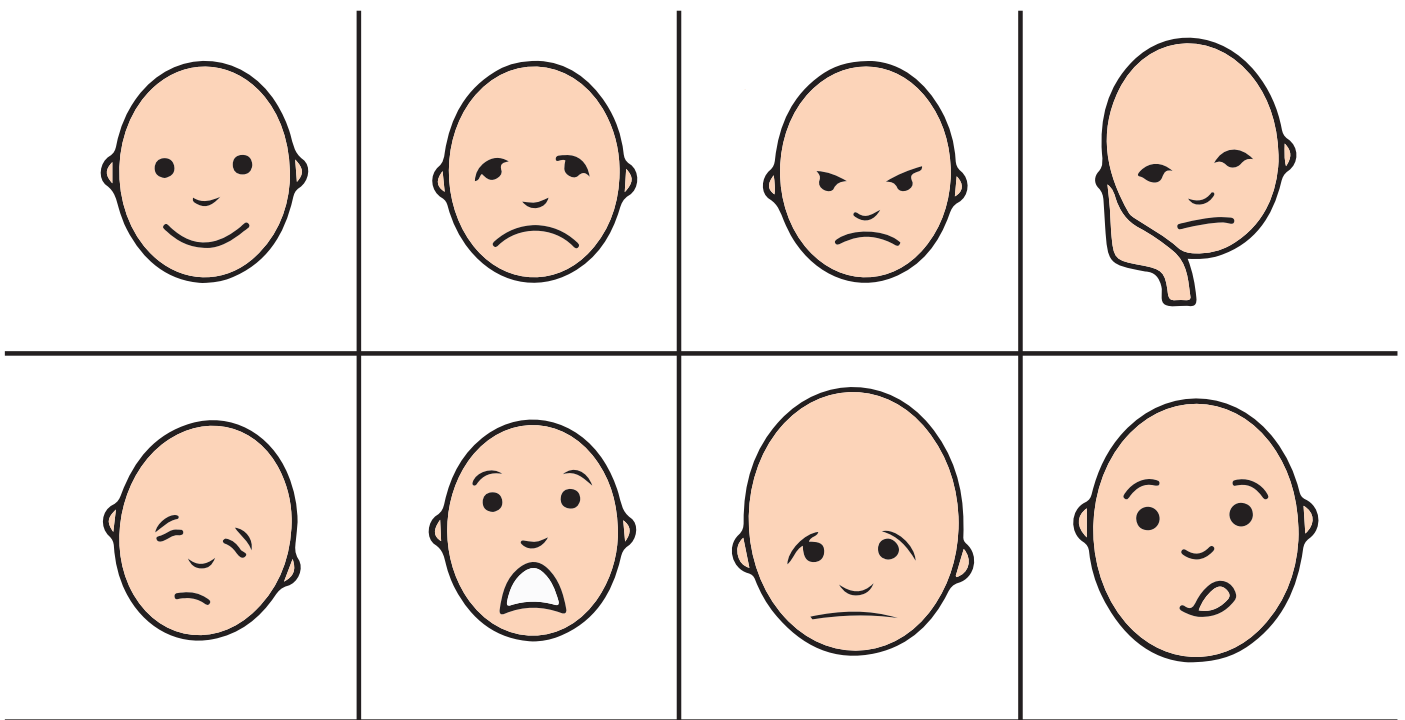


Me crece vello; mi pene y mis testículos crecen.

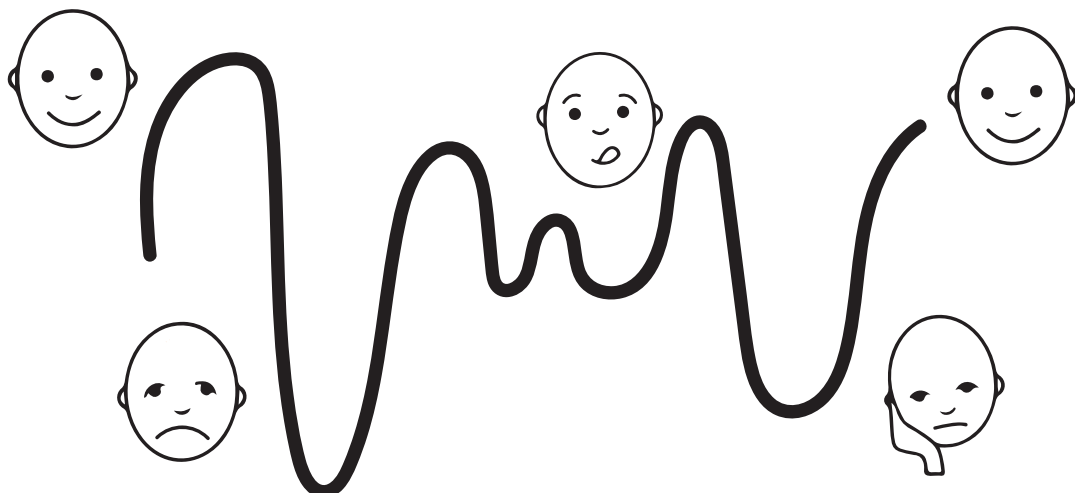


Como a todas las personas, me puede ocurrir que:

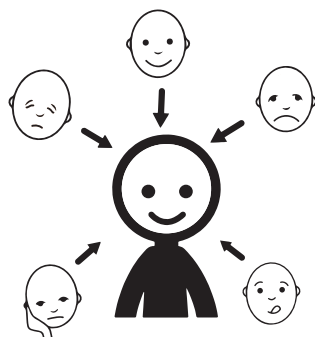
Mis emociones son más intensas



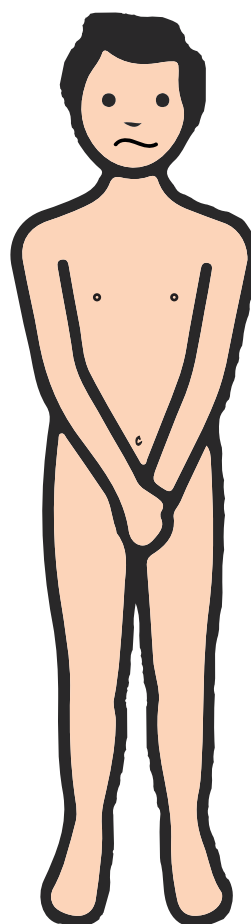
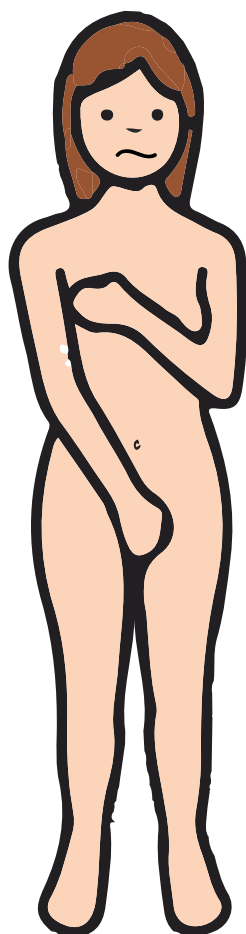
y pueden cambiar mucho.



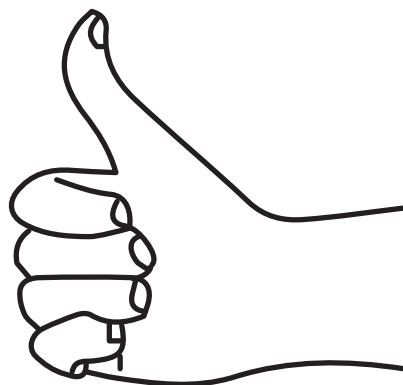
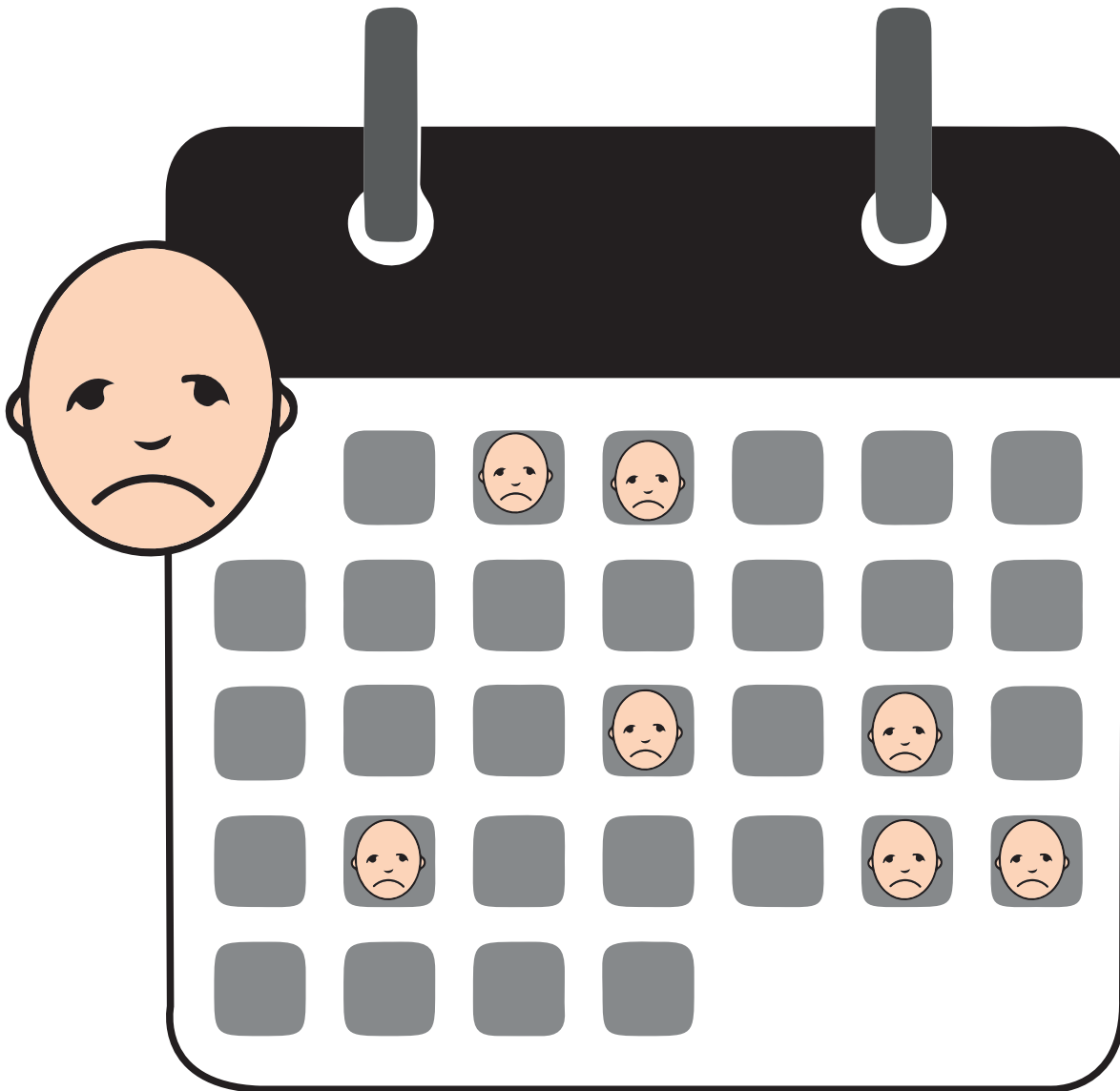
Me puedo sentir diferente.



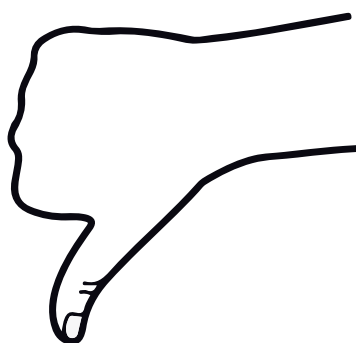
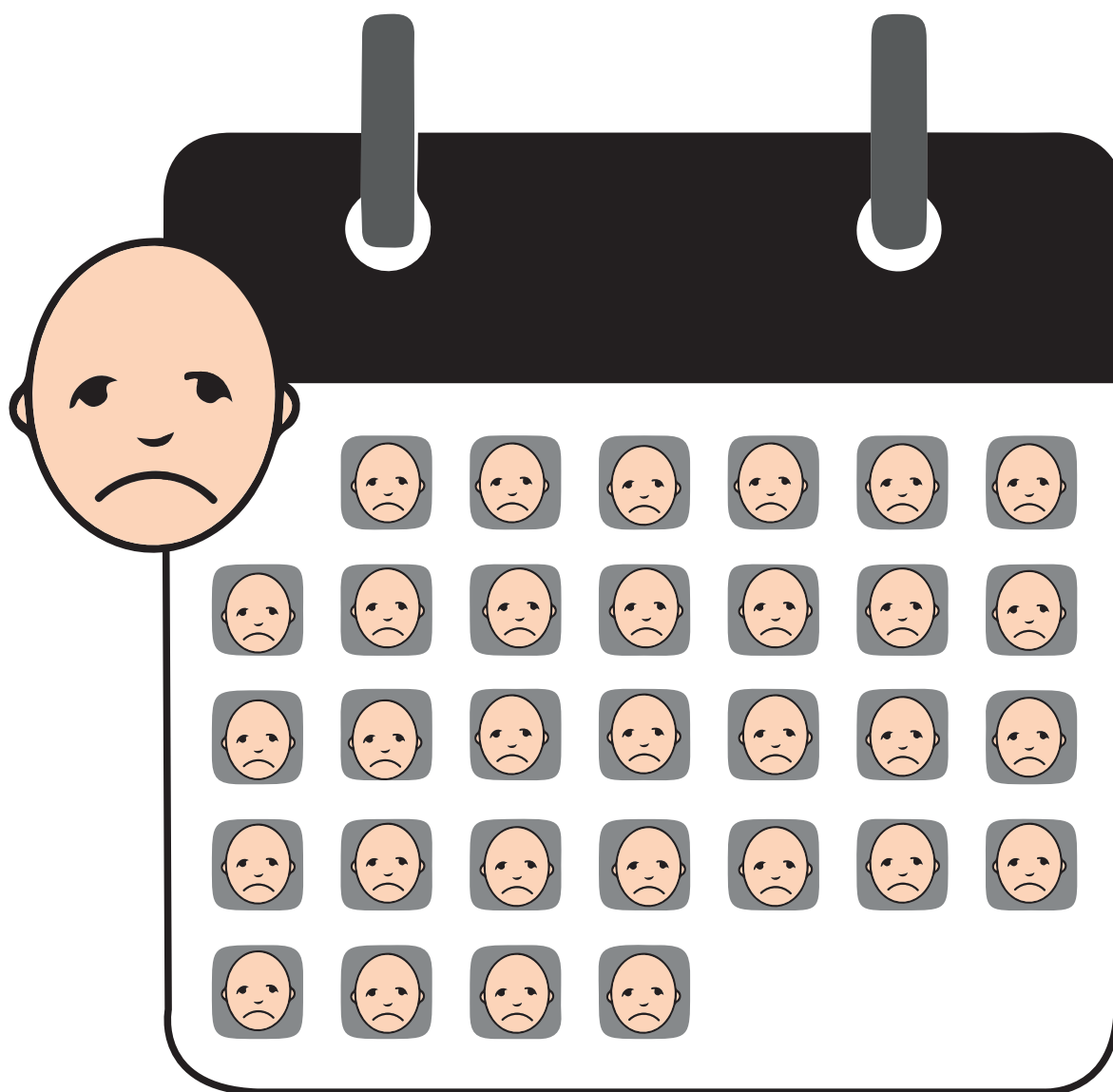
Puedo sentir pudor.



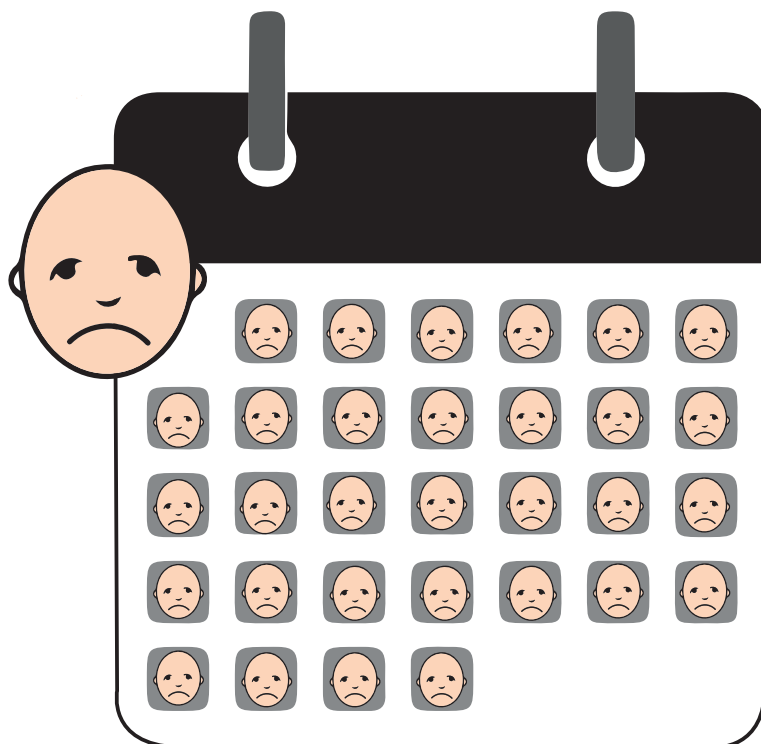
Puedo estar triste a veces



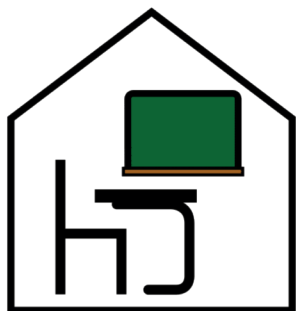
pero no está bien estar triste  
todo el tiempo.



Si estoy triste todo el tiempo  
debo pedir ayuda.



A un profesional  
de la salud.



A mis profesores.



A mis amigos.

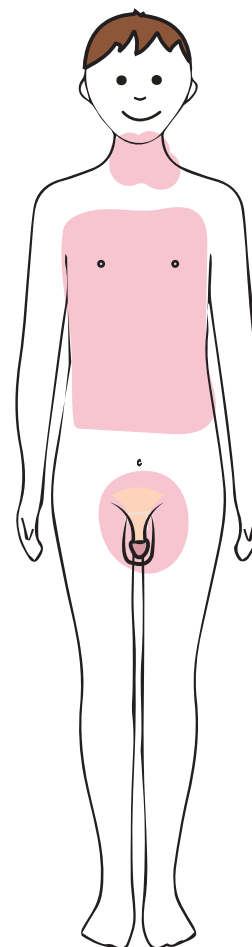
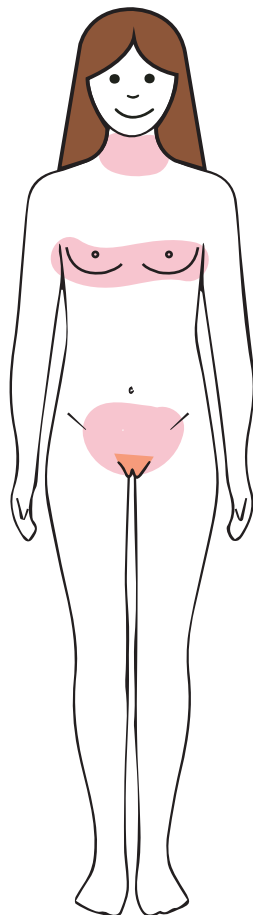
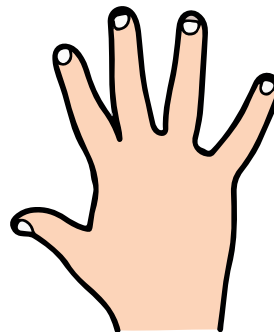
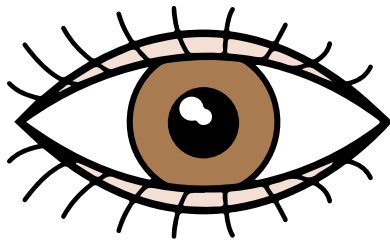


A mi familia.

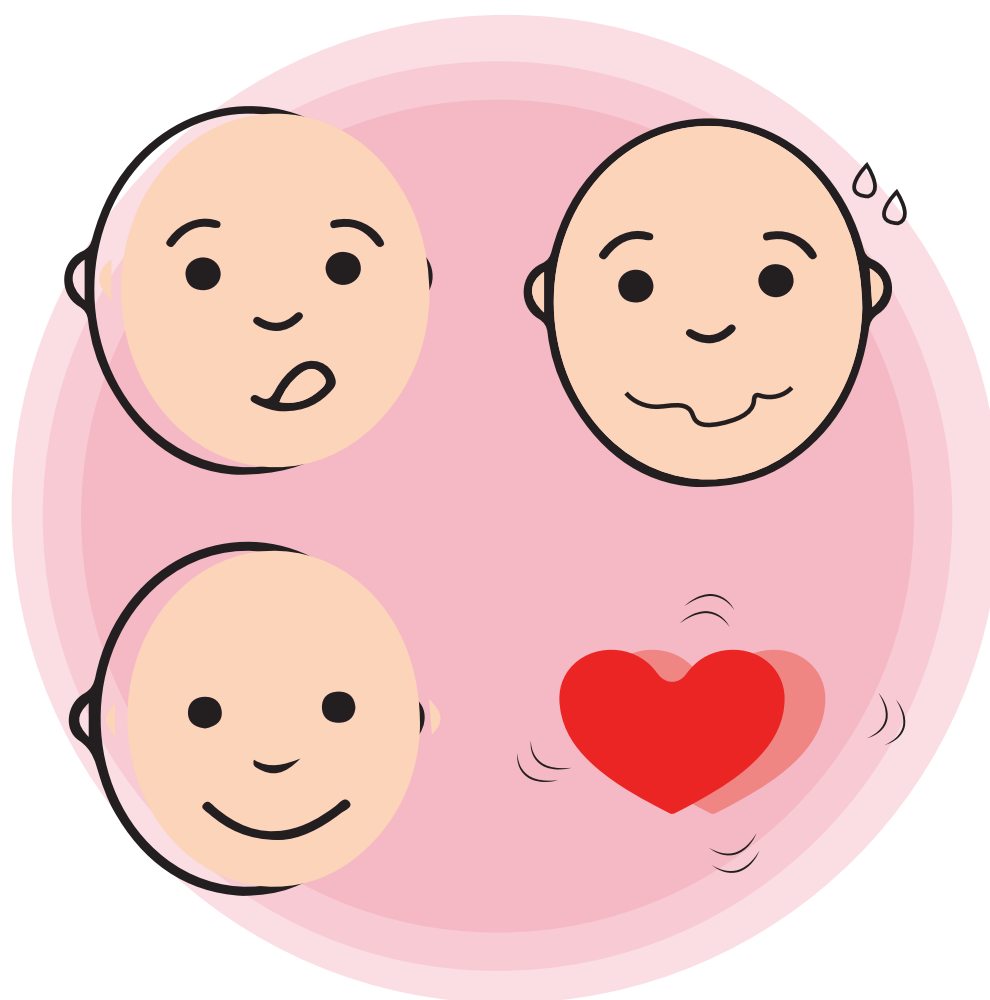
Cuando exploro mi cuerpo y se siente bien, se llama masturbación.

---

**Es bueno mirar y tocar mi cuerpo.**



**Eso genera sensaciones.**



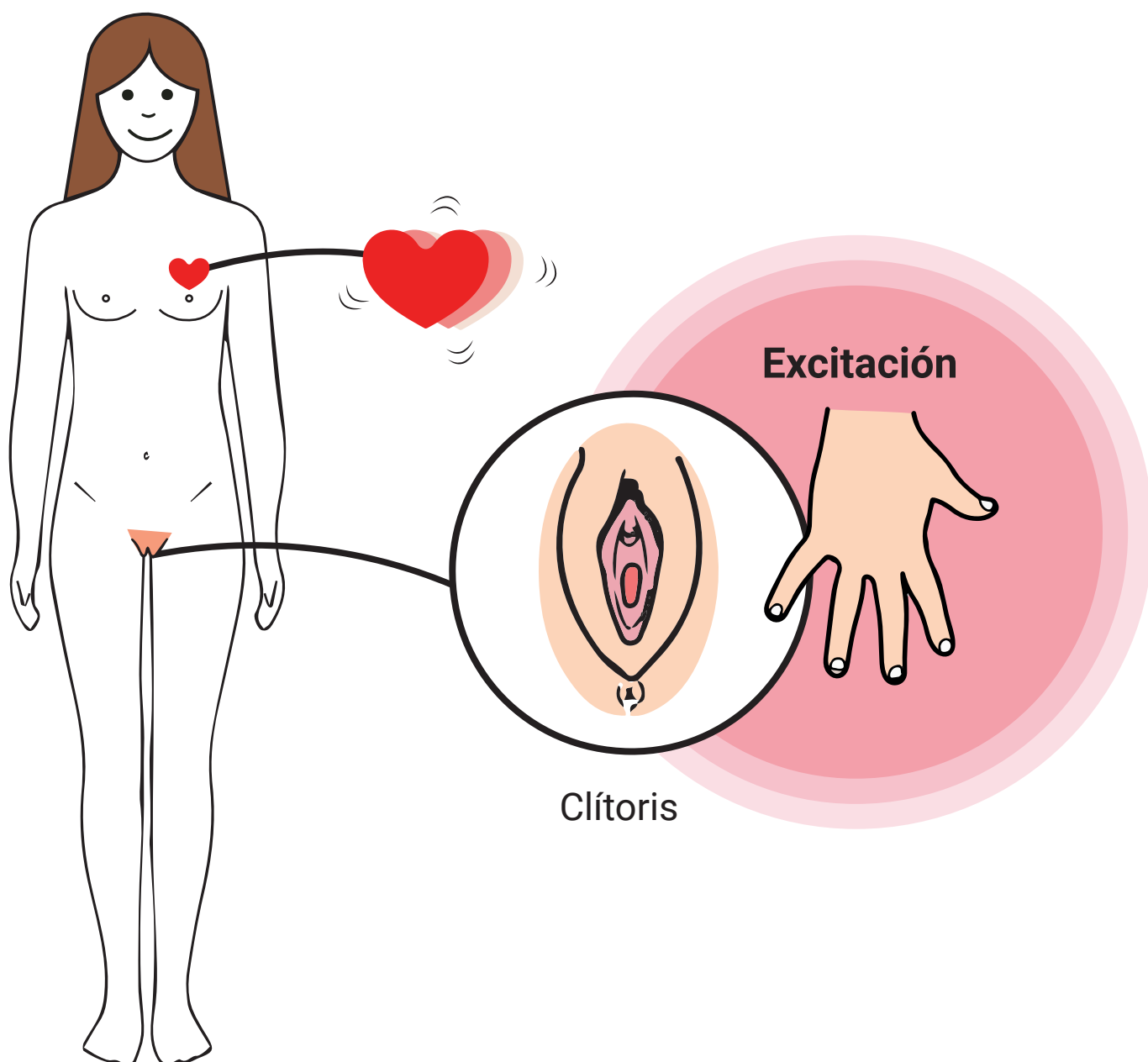
**Y no es malo, está bien.**



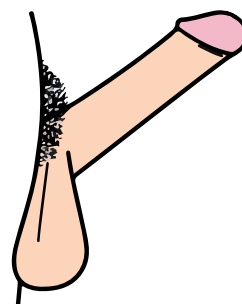
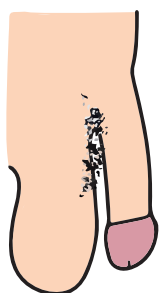
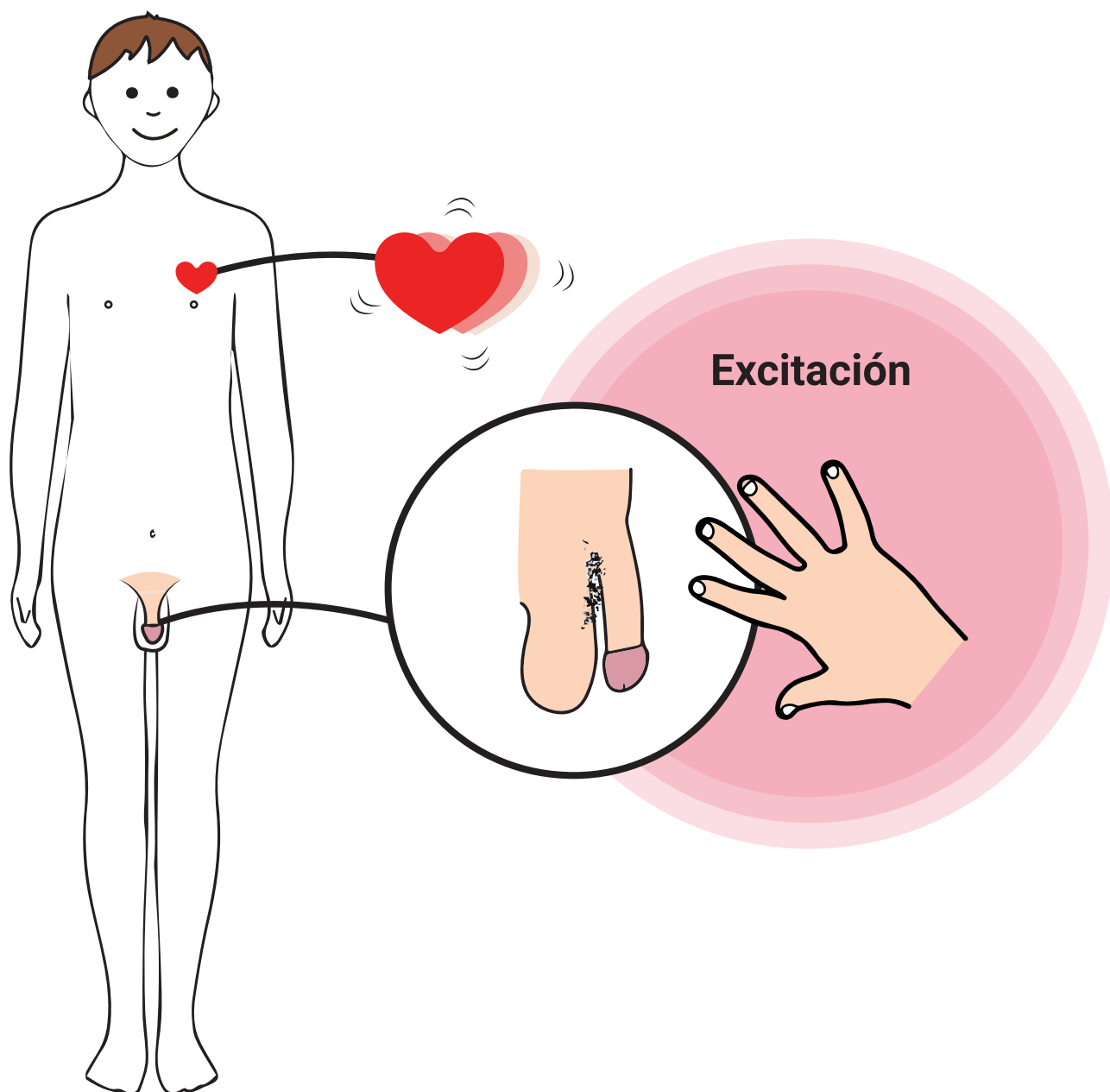
# CONOCIENDO MI CUERPO

Mis genitales tienen vida y generan emociones en mí.

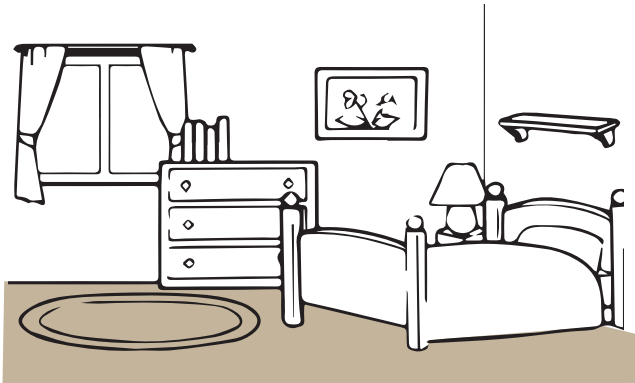
SI MI SEXO ES FEMENINO



SI MI SEXO ES MASCULINO



**PUEDO TOCARME**

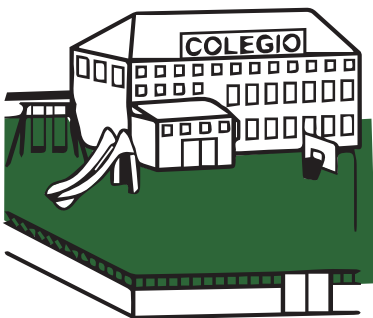
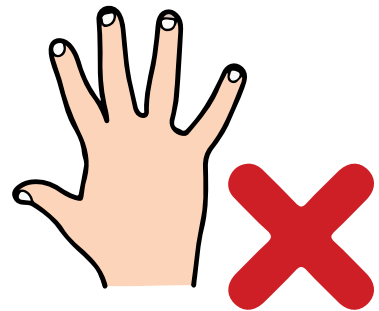


en mi habitación.

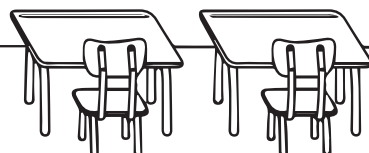
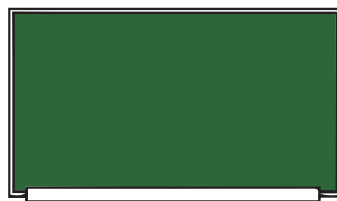


en el baño.

**NO PUEDO TOCARME**



en el colegio.



en la sala.



en la calle.

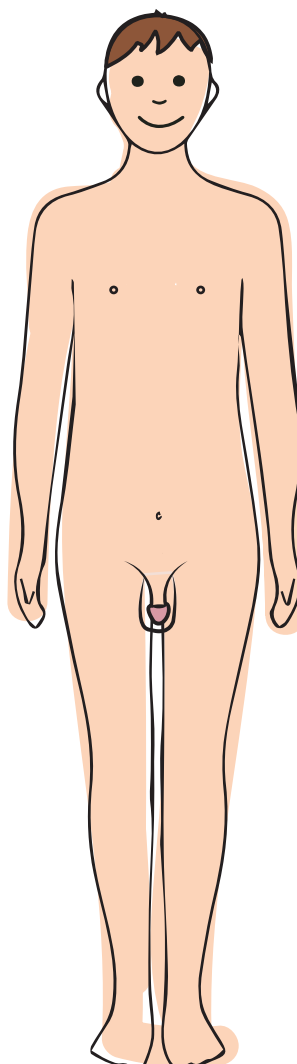
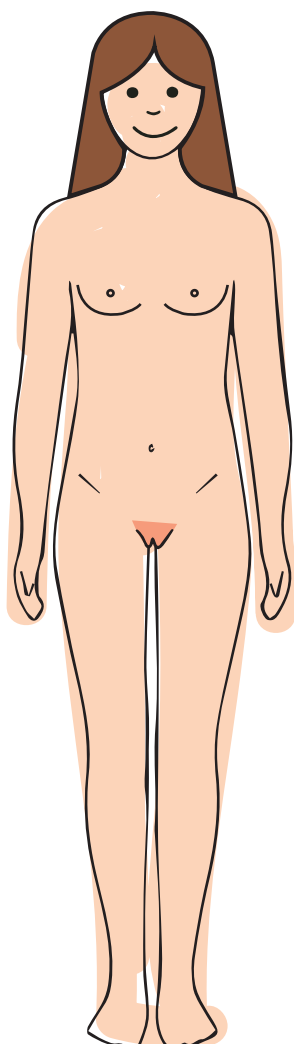
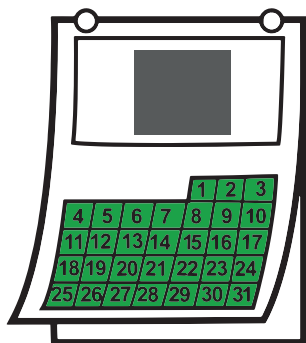
d

d.1

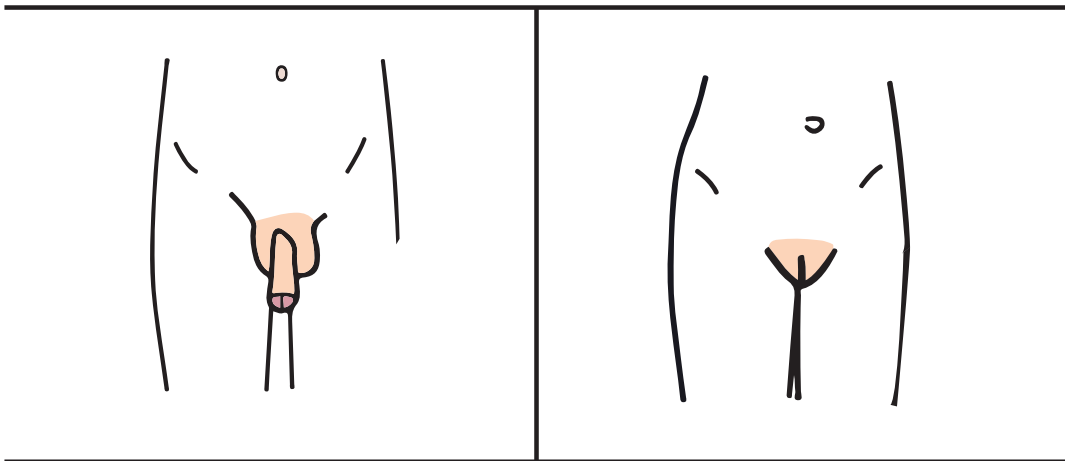
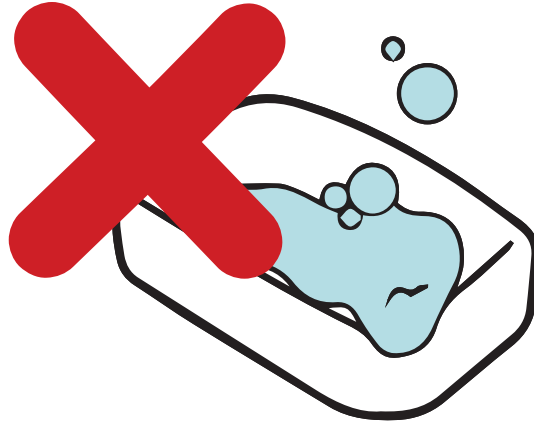
# HIGIENE ÍNTIMA

Debo asear y cuidar mi cuerpo

Todo los días debo lavar mis genitales y todo mi cuerpo con abundante agua.

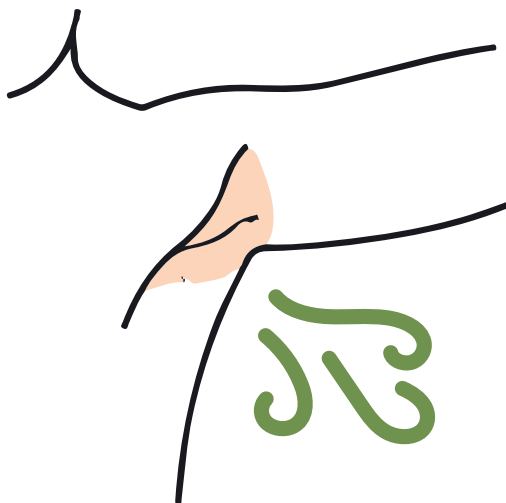


Evitaré usar jabón en mis genitales.

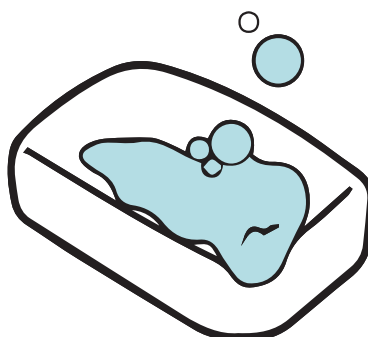
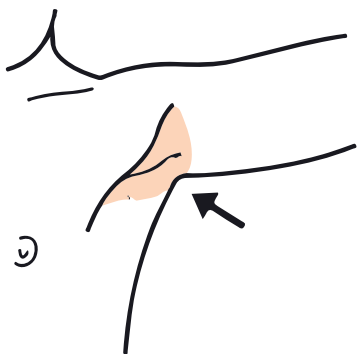


Y secar bien mi cuerpo  
al salir de la ducha.

Mi olor corporal puede cambiar.

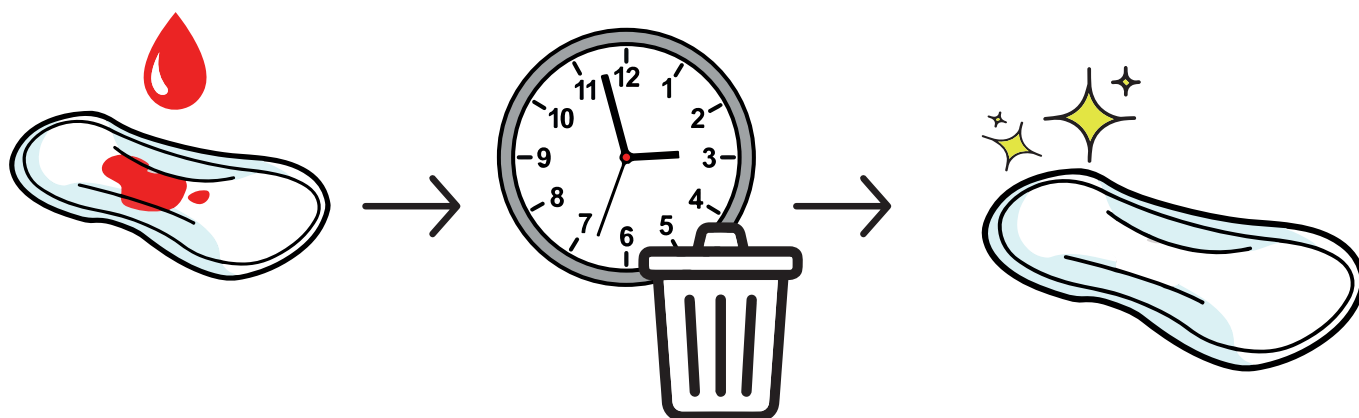


Debo lavar mis axilas con jabón



y usar algún desodorante corporal si me acomoda.

Cuando esté menstruando debo  
cambiar mi toallita higiénica cada cierto tiempo.



## AGRADECIMIENTOS

- 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/comunicacinaumentativayalterna.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](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](http://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](https://ceapat.imserso.es/ceapat_01/centro_documental/publicaciones/informacion_publicacion/index.htm?id=3849)
- Delgado y Vigara. (2017). Decálogo de apoyo a la Lectura Fácil. Disponible: [https://ceapat.imserso.es/InterPresent1/groups/imserso/documents/binario/decalogo\\_apoyo\\_lfacil.pdf](https://ceapat.imserso.es/InterPresent1/groups/imserso/documents/binario/decalogo_apoyo_lfacil.pdf)
- Delgado y Vigara.( 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>
- Delagdo 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-comunicacio%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/Su-fri-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://aulaabierta.arasaac.org/picto-partos?fbclid=IwAR32Xn-vEvLceAGzIxl0V9qcOYIBWeqTuX1X0VRoQiu530Ijz8yopuUEYJLU>
  
- 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](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](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>

