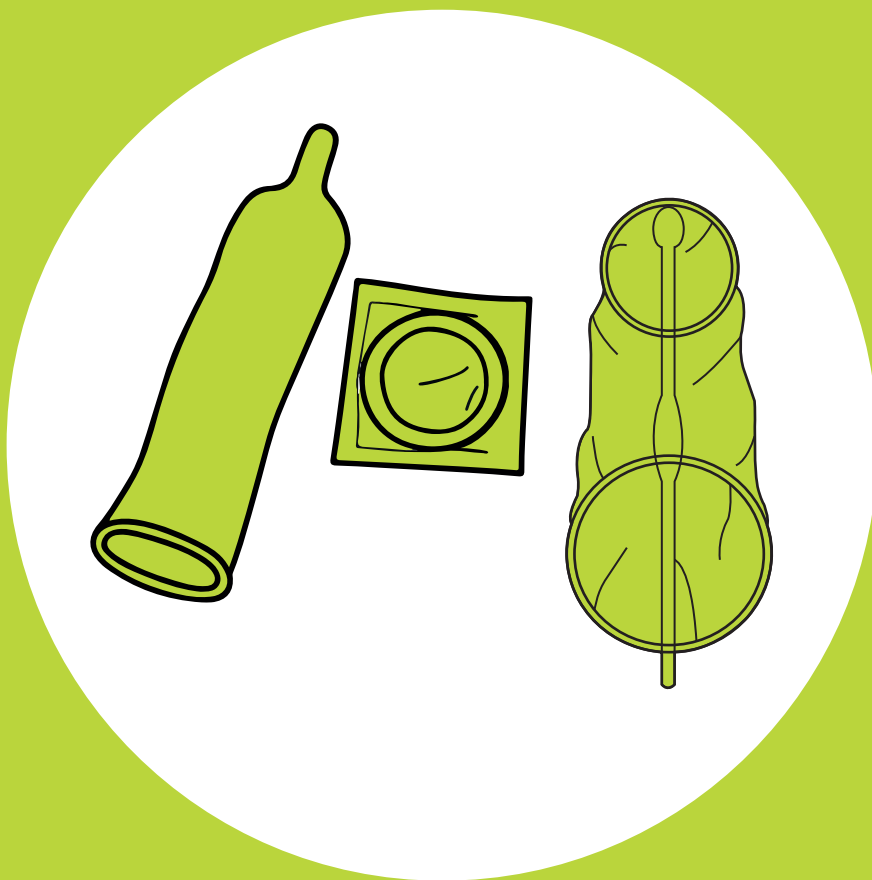


ANTICONCEPTIVOS



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.

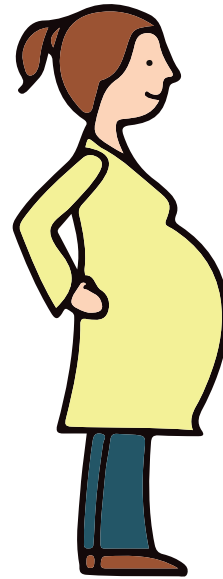
Como personas adultas a cargo del cuidado y protección de niñas, niños y adolescentes (NNAs) somos responsables de su educación sexual. La educación sexual involucra los aspectos cognitivos, emocionales, físicos y sociales de la sexualidad y busca brindar a NNAs aquellos conocimientos y actitudes necesarios 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.

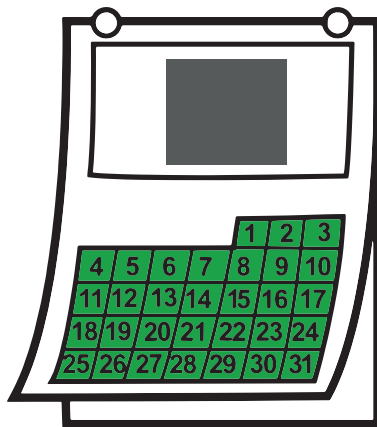
Para el uso de los cuadernillos es importante considerar las siguientes recomendaciones:

- 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.

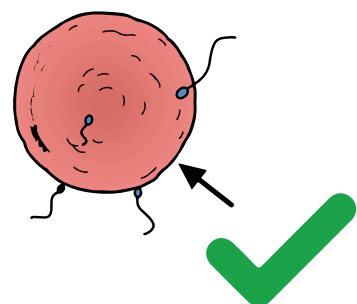
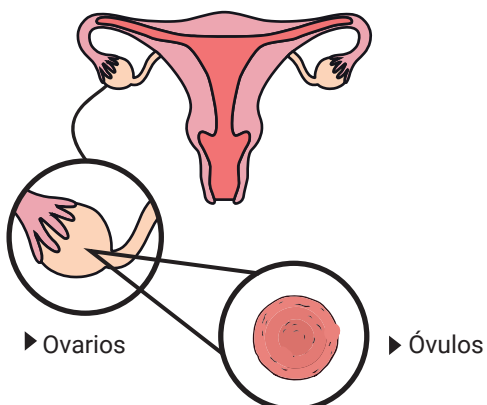
¿Cómo me embarazo?



Durante el mes, mi cuerpo va a ovular,



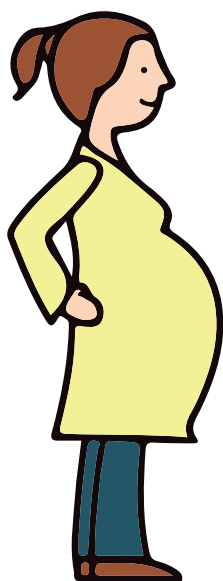
es decir saldrá un óvulo listo para ser fecundado.



Si tengo relaciones sexuales con penetración, sin protección



puedo quedar embarazada.



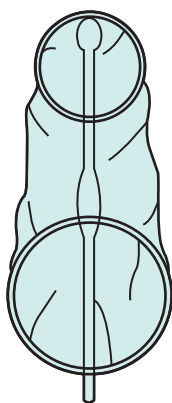
a.1

ANTICONCEPTIVOS

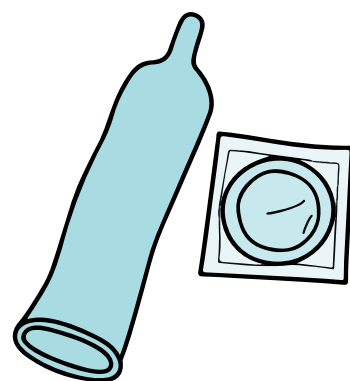
Un anticonceptivo es cualquier método, medicamento o dispositivo que se usa para prevenir el embarazo.



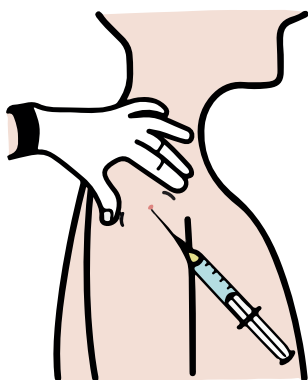
Píldora



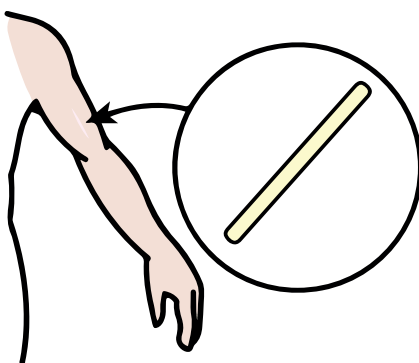
Condón interno



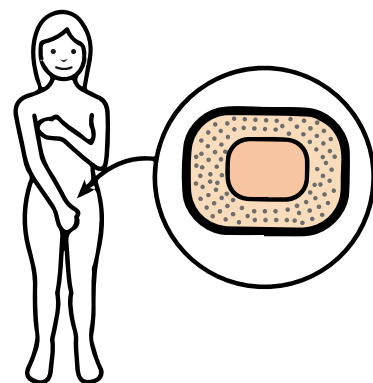
Condón externo



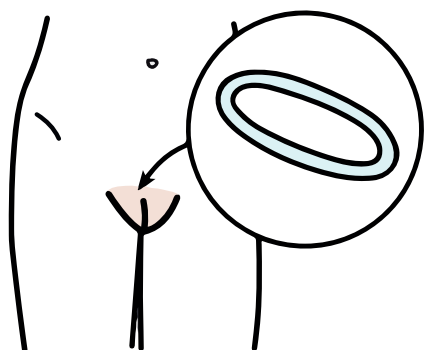
Inyección



Implante anticonceptivo subdérmico



Parche



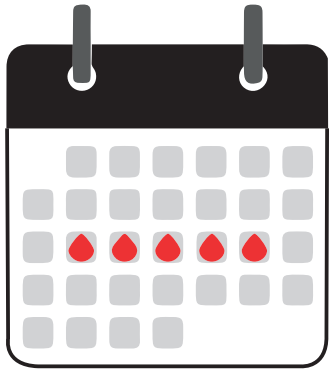
Anillo vaginal



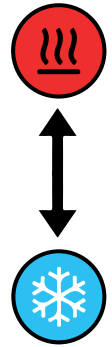
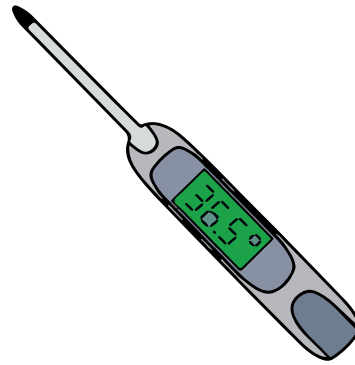
a.2

MÉTODOS NATURALES

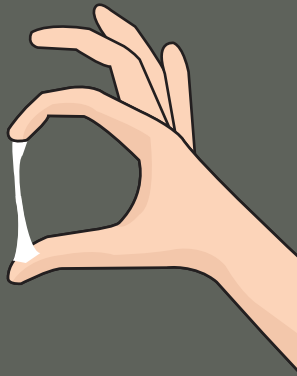
— ¿Cuáles existen?



Calendario

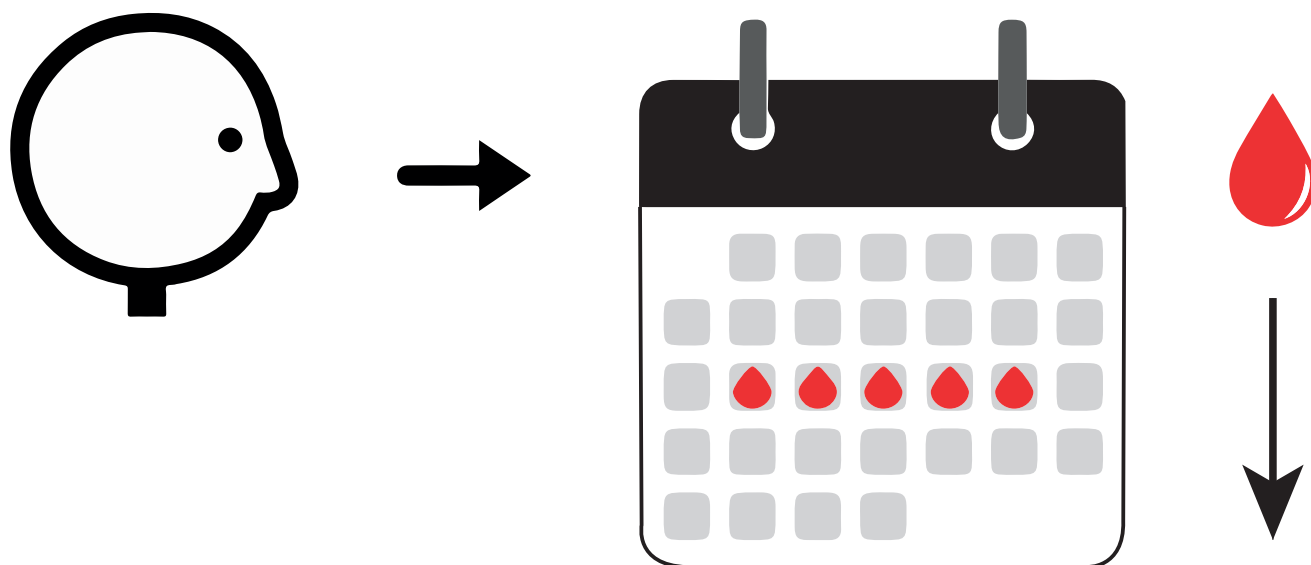


Temperatura

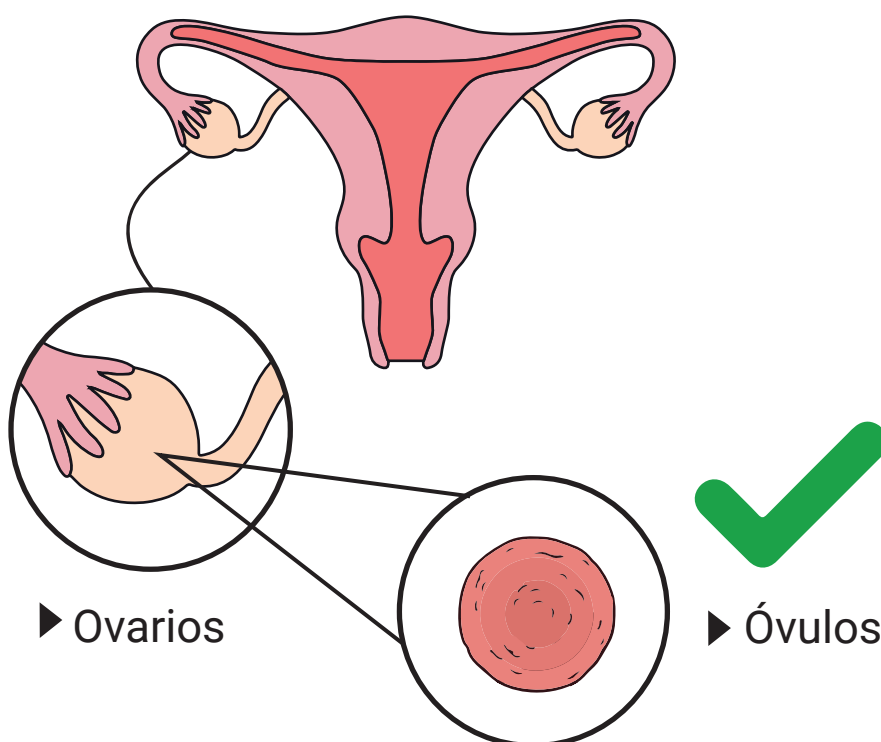


Moco

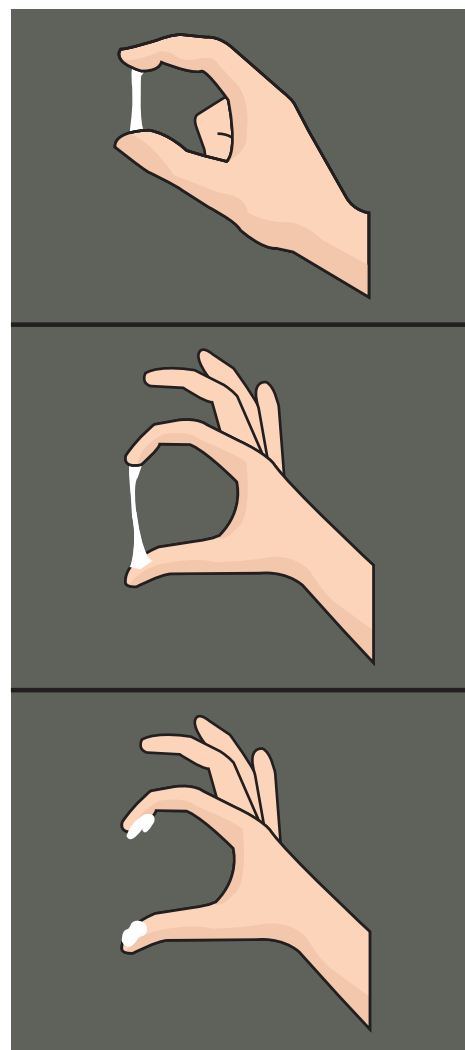
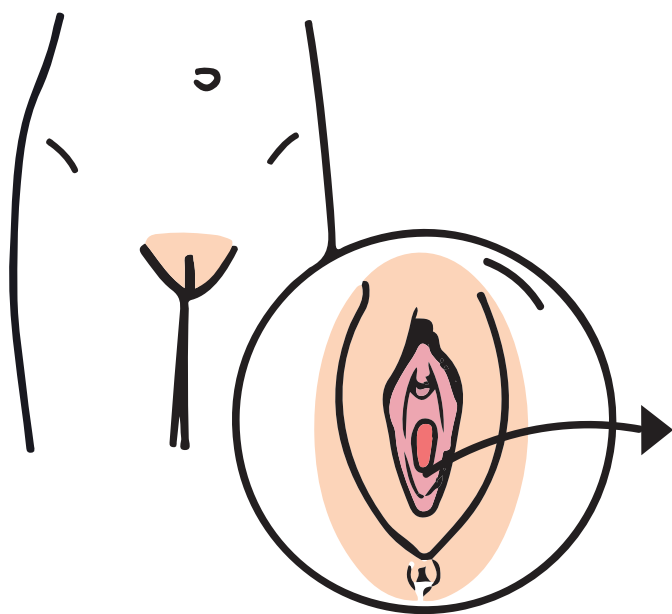
Se usa la observación del ciclo menstrual



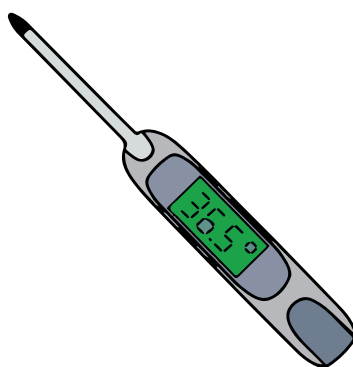
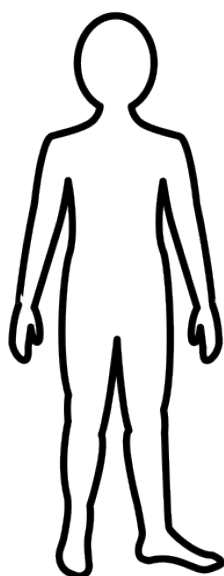
para reconocer cuándo saldrá el óvulo del ovario listo para ser fecundado.



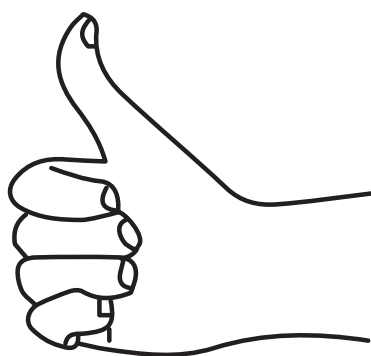
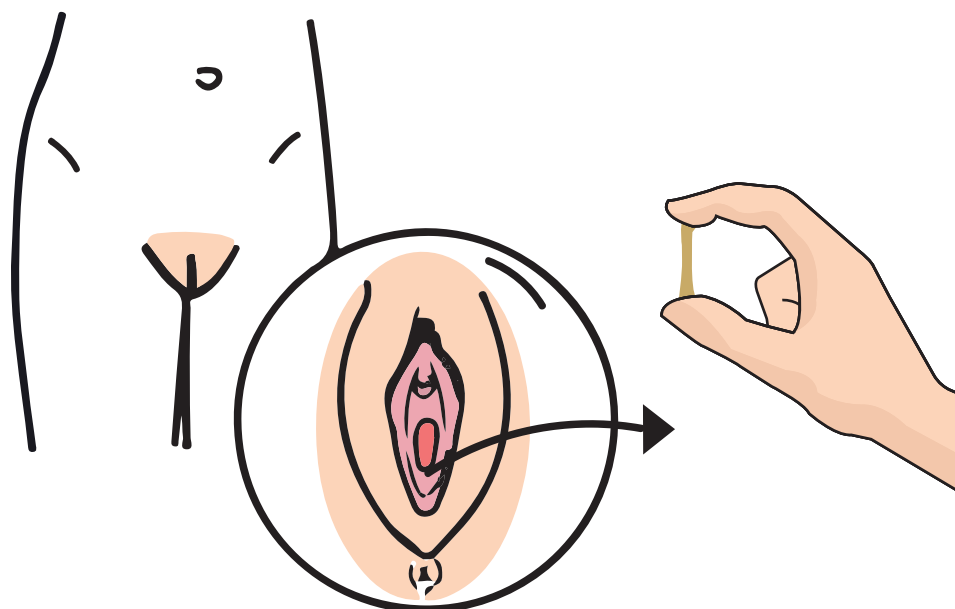
Para conocer más de tu ciclo puedes observar el moco vaginal



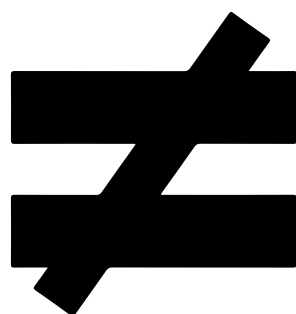
o medir la temperatura.



Tener flujo vaginal es normal

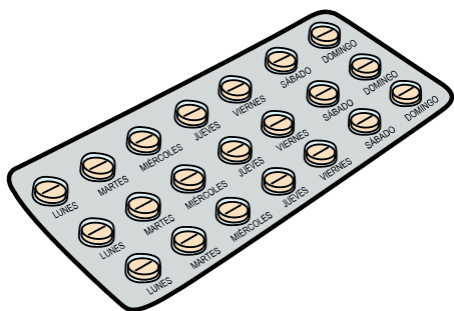


y cambia a lo largo del mes.

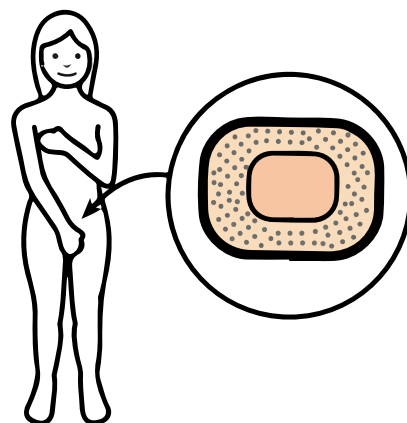


a.3

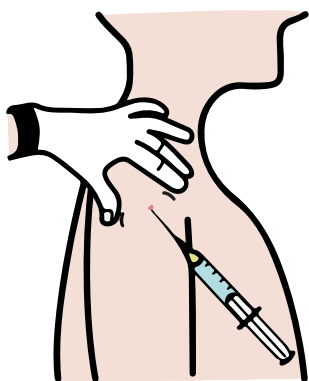
MÉTODOS HORMONALES



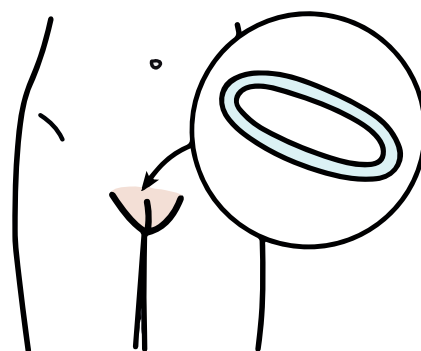
Píldora



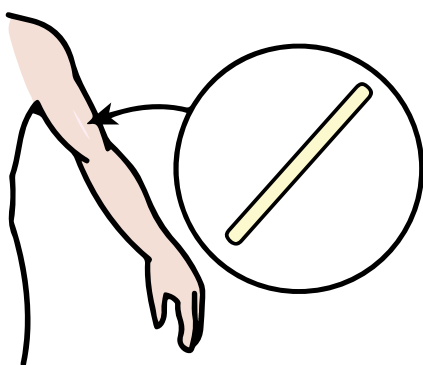
Parche



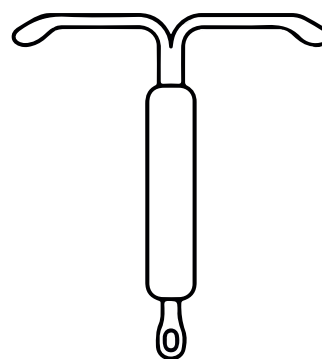
Inyección



Anillo vaginal

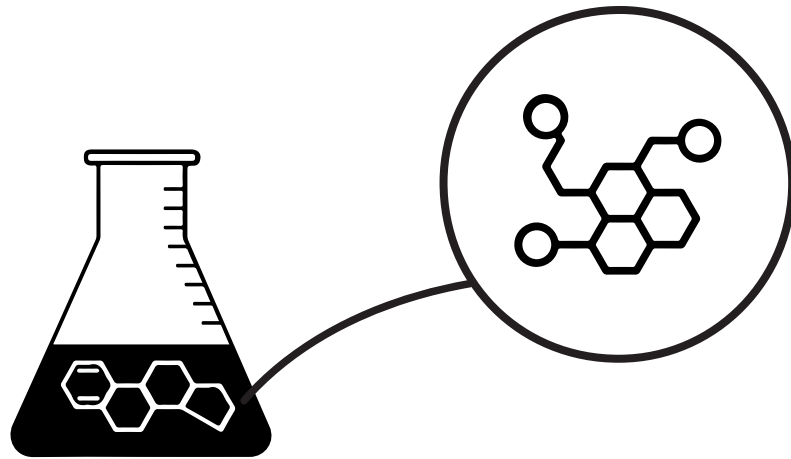


Implante anticonceptivo subdérmico

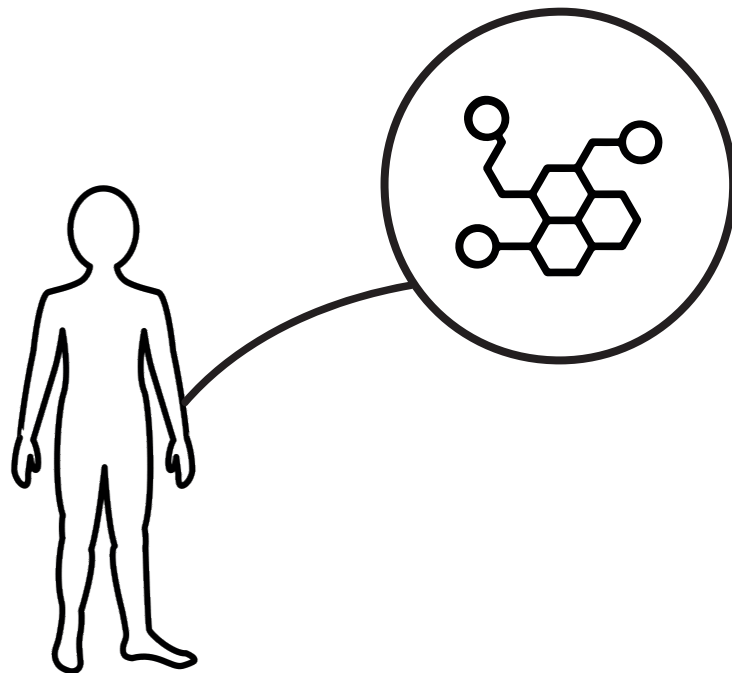


Dispositivo hormonal

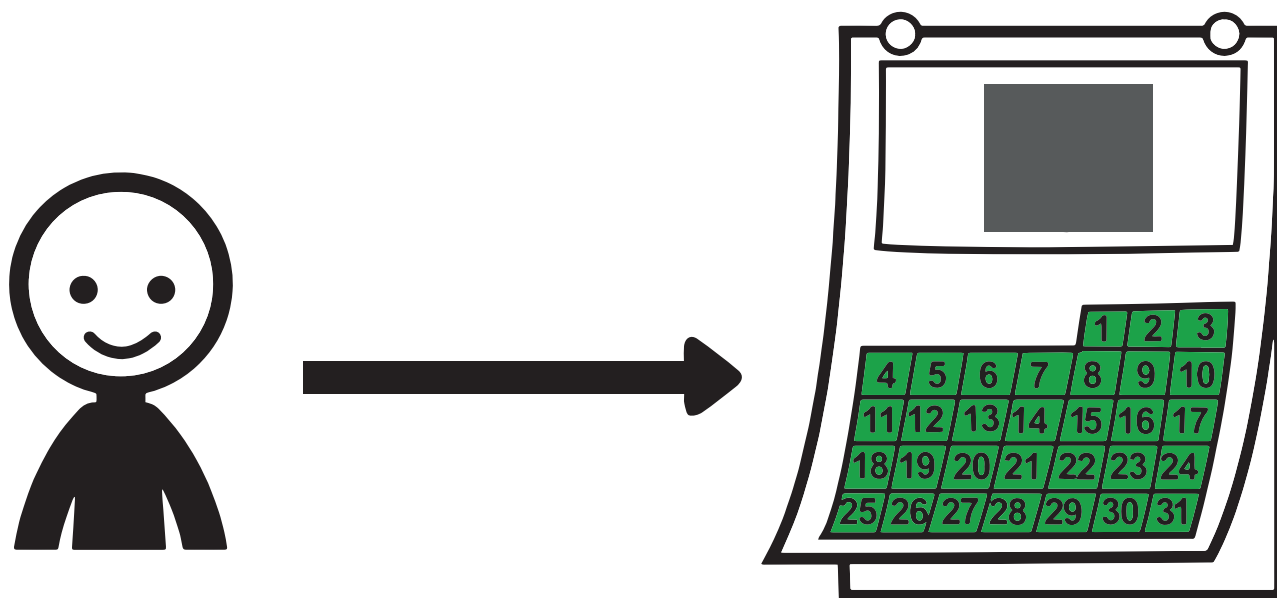
Utilizan hormonas artificiales



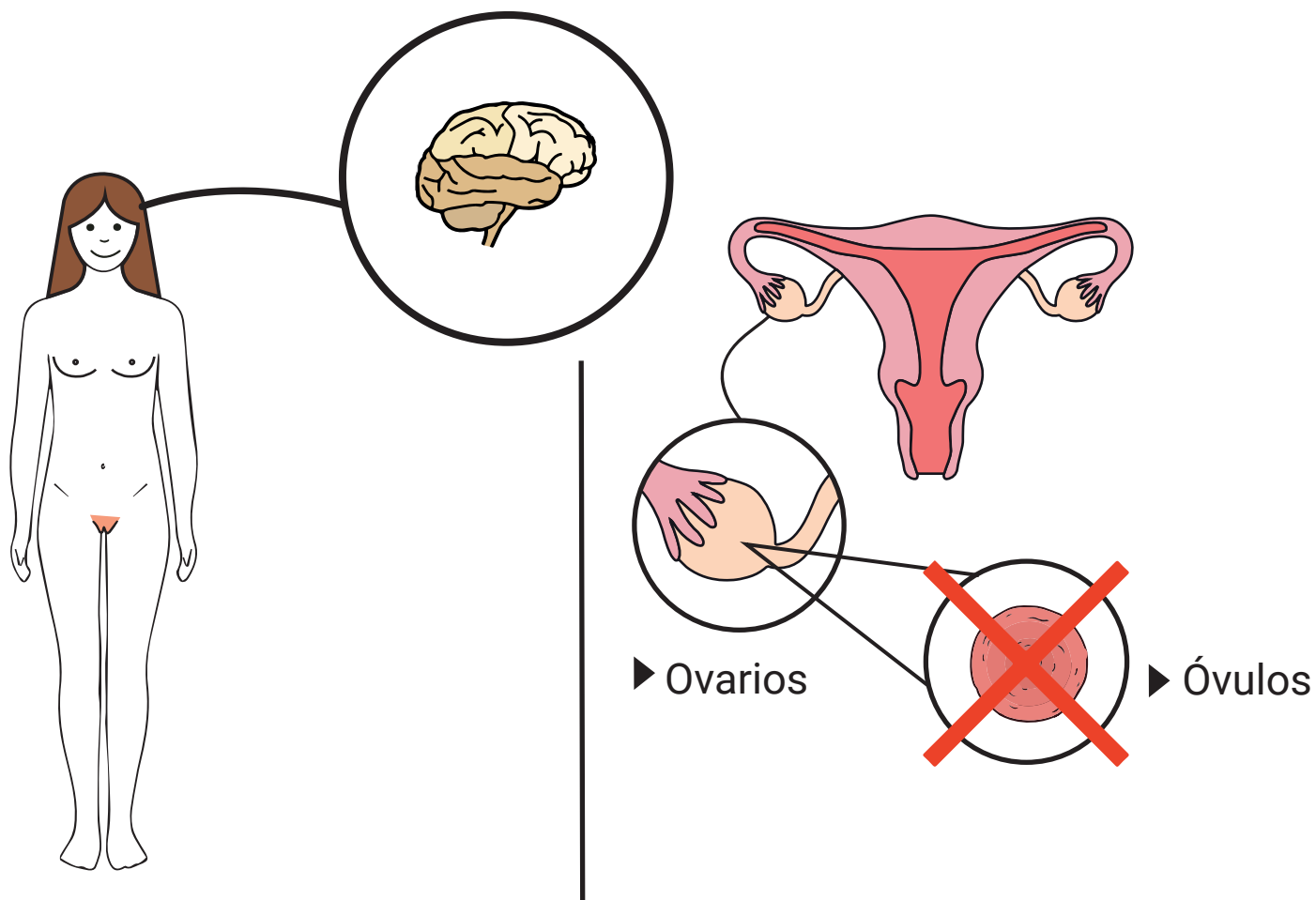
similares a las hormonas del cuerpo.



Si lo tomas todos los días

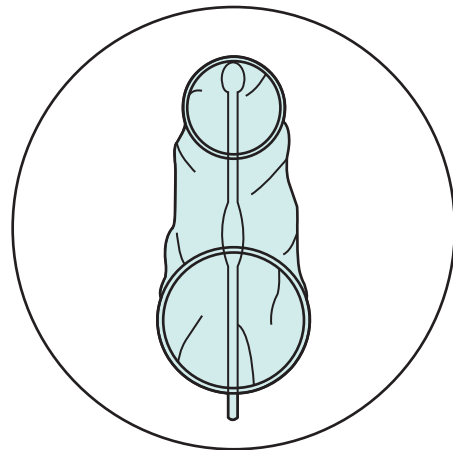
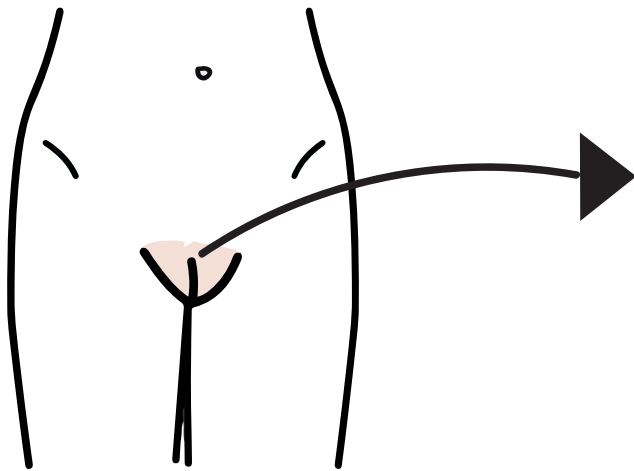


bloquea la liberación de hormonas desde el cerebro,
interrumpiendo la ovulación.

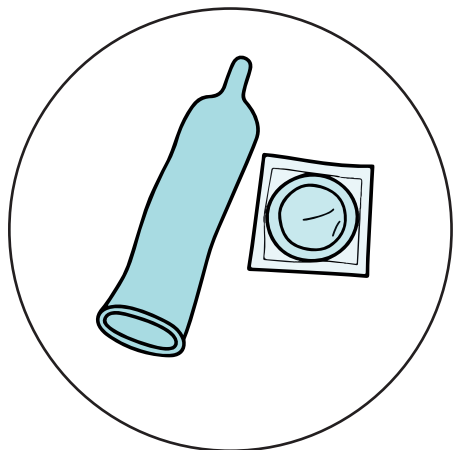
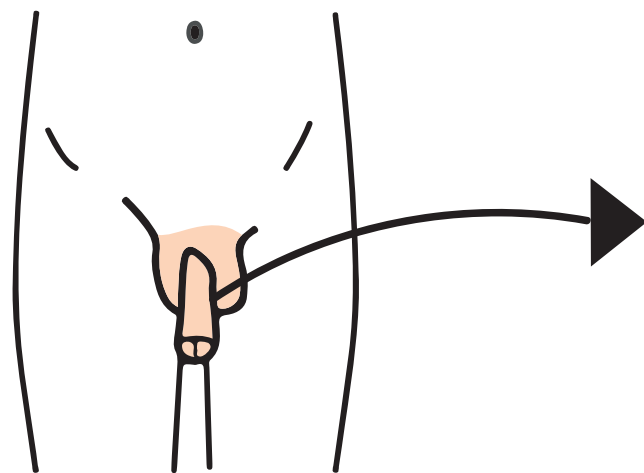


a.4

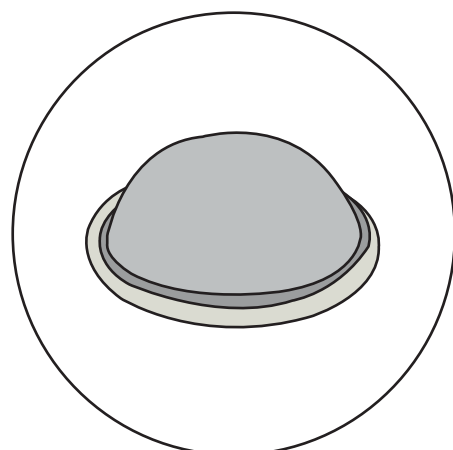
MÉTODOS DE BARRERA



Condón interno

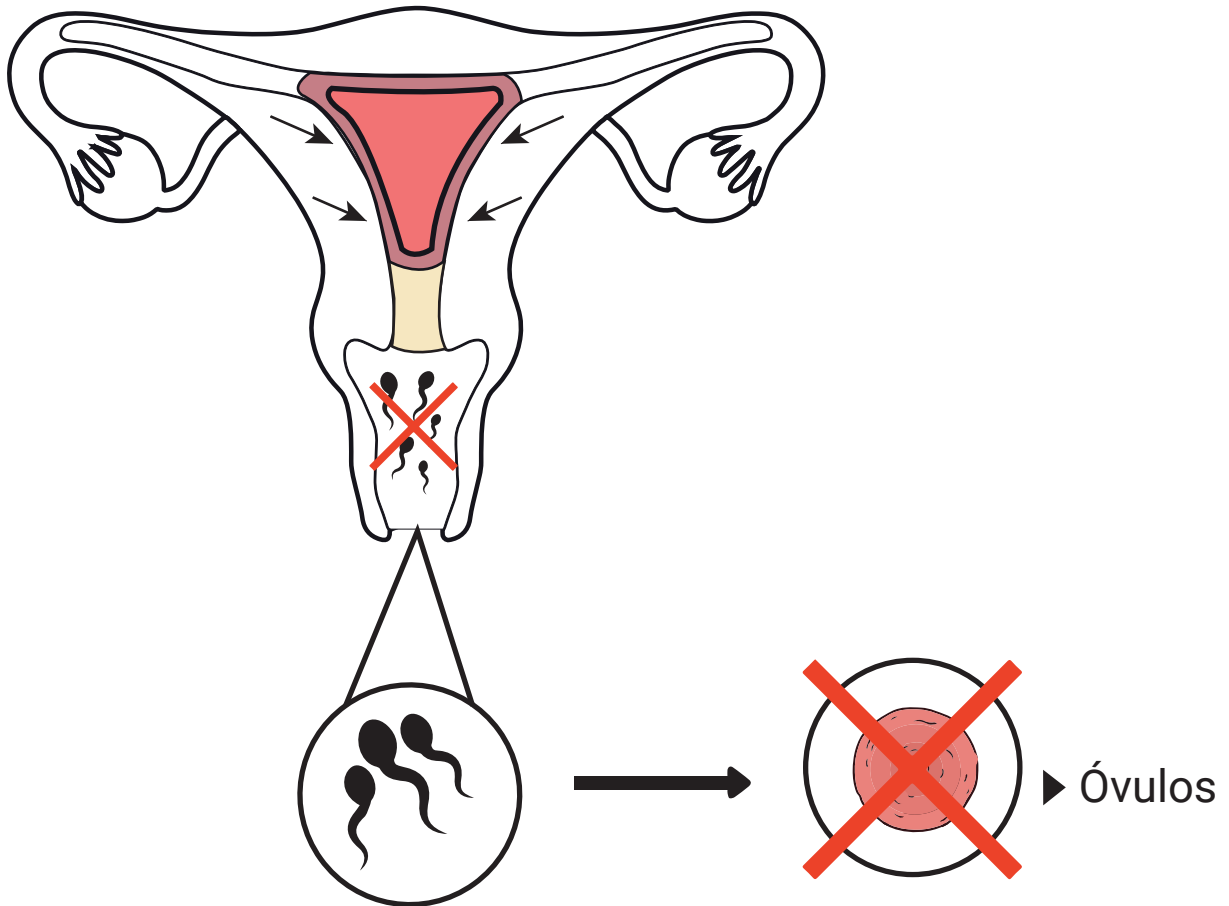


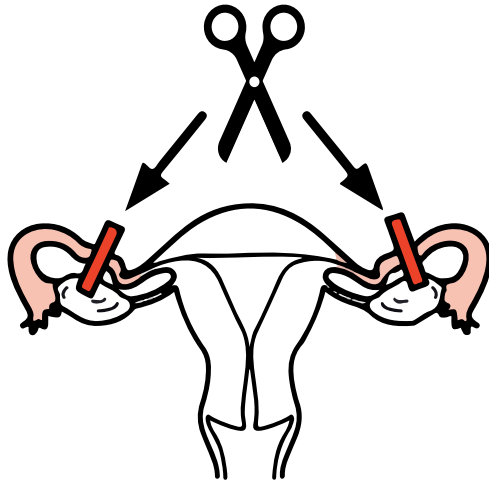
Condón externo



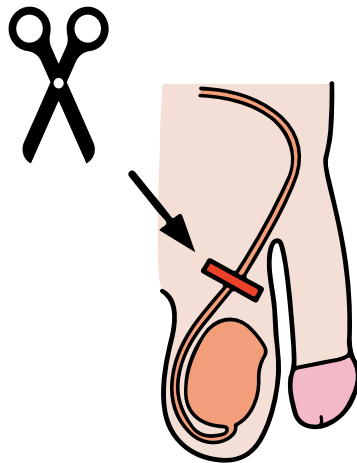
Diafragma

Bloquean la llegada del espermatozoide al óvulo.

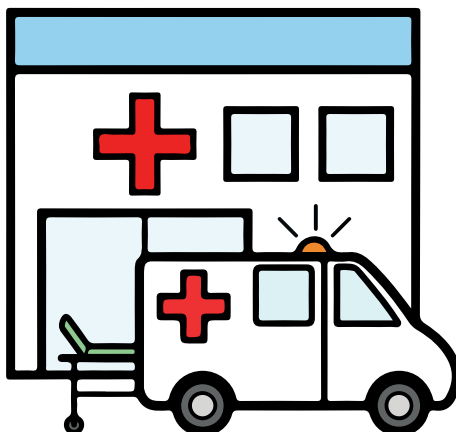




Esterilización femenina

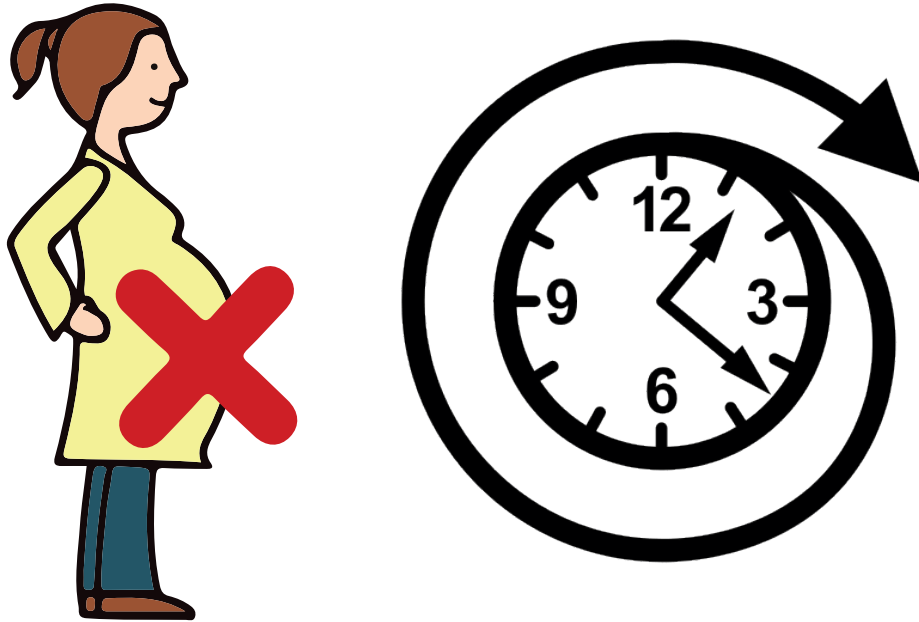


Esterilización masculina/ vasectomía



Ambas se realizan en un hospital.

Evitan el embarazo para siempre.

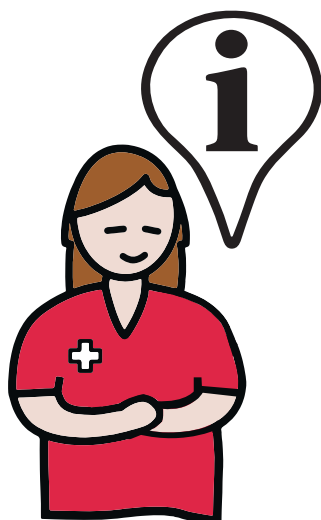


Los métodos definitivos deben realizarse con el consentimiento informado de la persona, sin importar su edad. Son IRREVERSIBLES

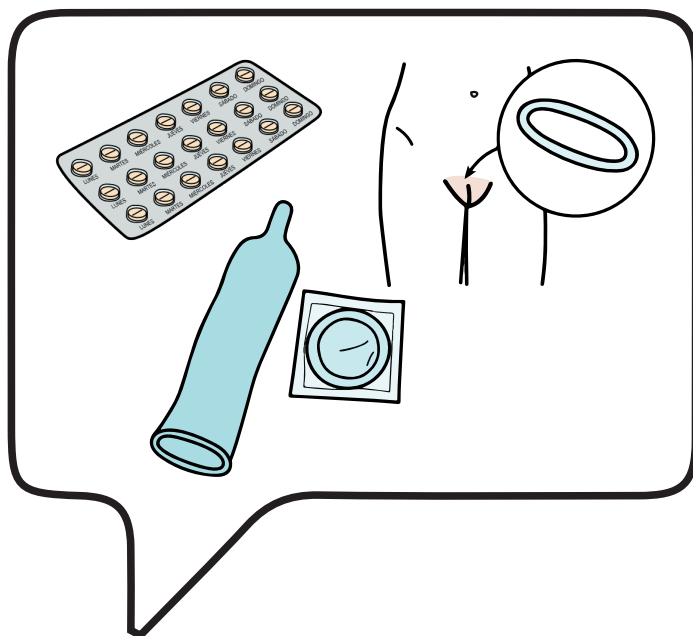
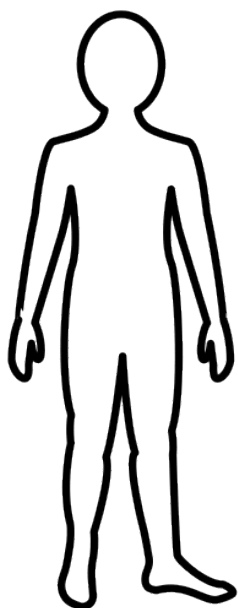
B

CÓMO ELEGIR UN MÉTODO

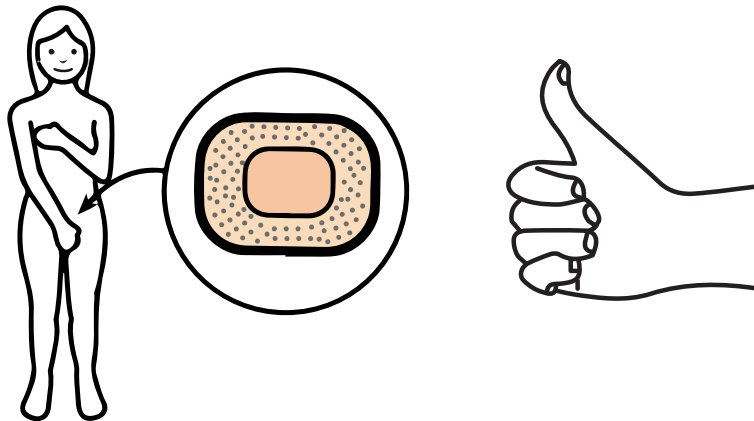
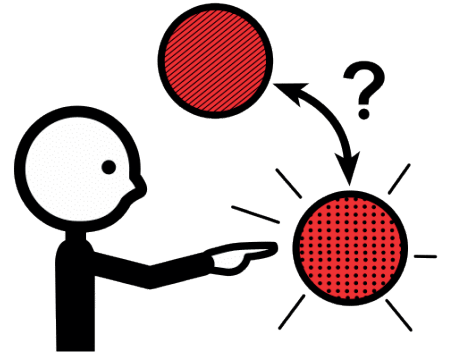
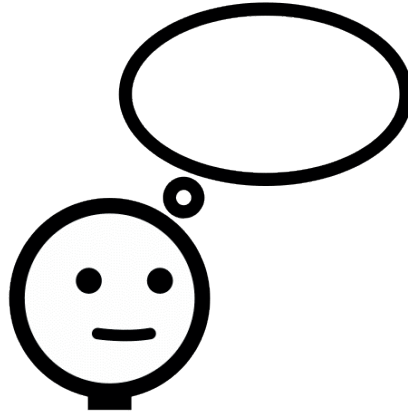
Es bueno que recibas información dependiendo de tu estado de salud.



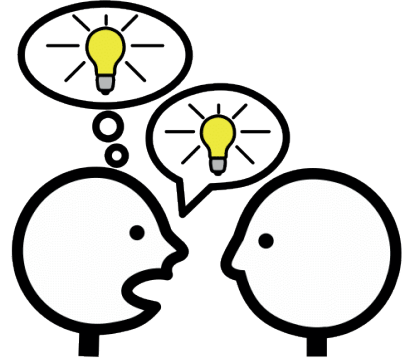
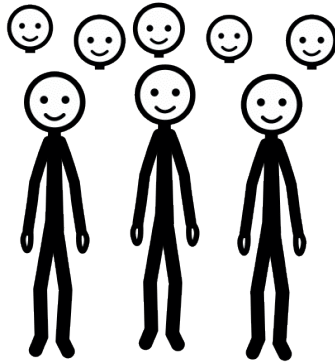
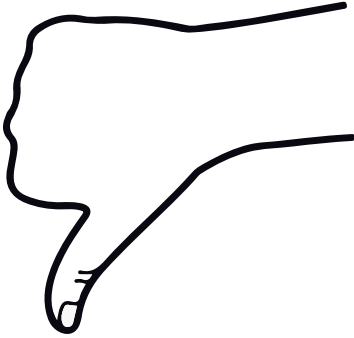
Existe un método ideal para cada persona.



Un profesional puede acompañarte a elegir el correcto para tí.



No es bueno compartir tu método anticonceptivo.



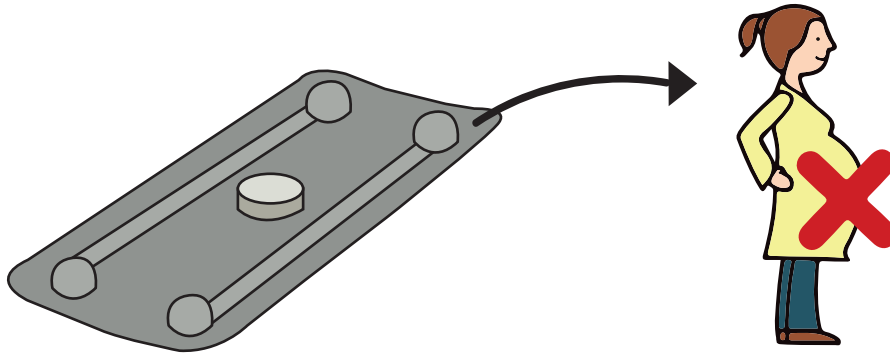
C

PÍLDORAS DE EMERGENCIA

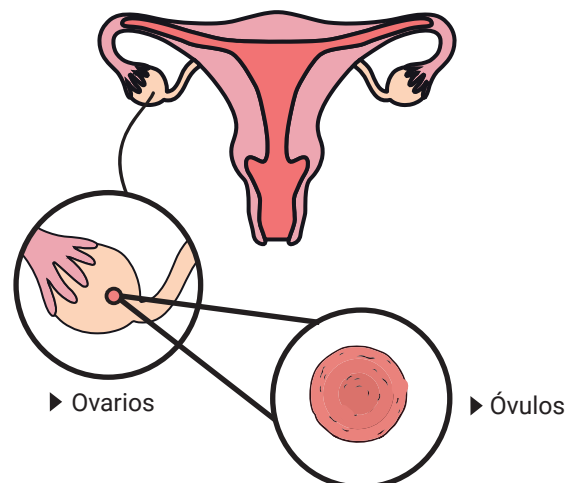
Existe un método de emergencia cuando tienes un encuentro íntimo que tenga riesgo de embarazo.



Las píldoras anticonceptivas de urgencia impiden el embarazo

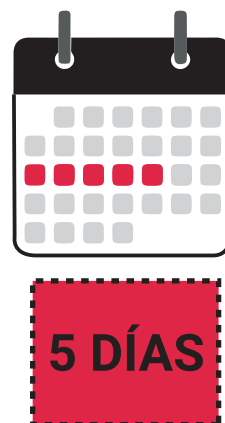
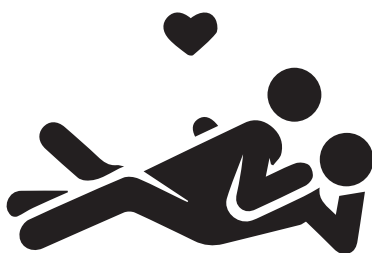
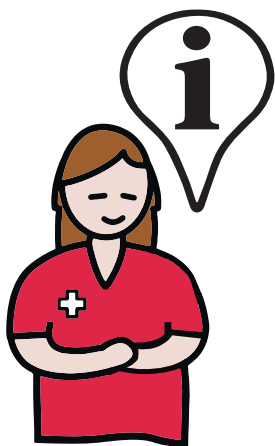


al evitar o retrasar la ovulación.



No pueden provocar un aborto.

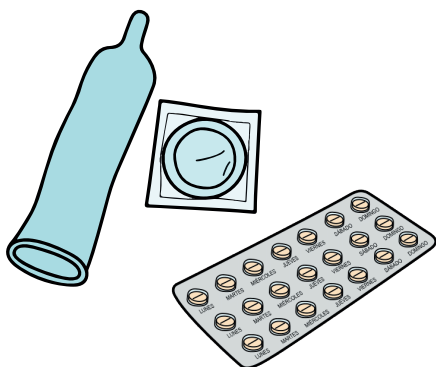
Se recomienda su uso dentro de los 5 días posteriores
a la relación sexual



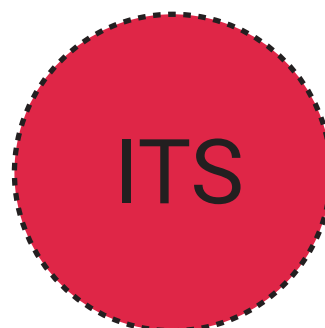
pero cuanto antes mejor.



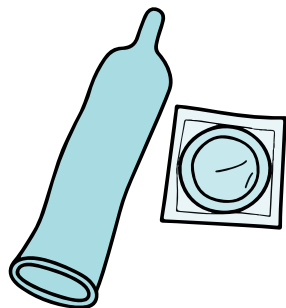
Recuerda que los anticonceptivos hormonales son muy BUENOS
para prevenir el embarazo



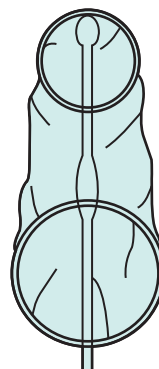
pero NO protegen contra las INFECCIONES DE TRANSMISIÓN SEXUAL (ITS).



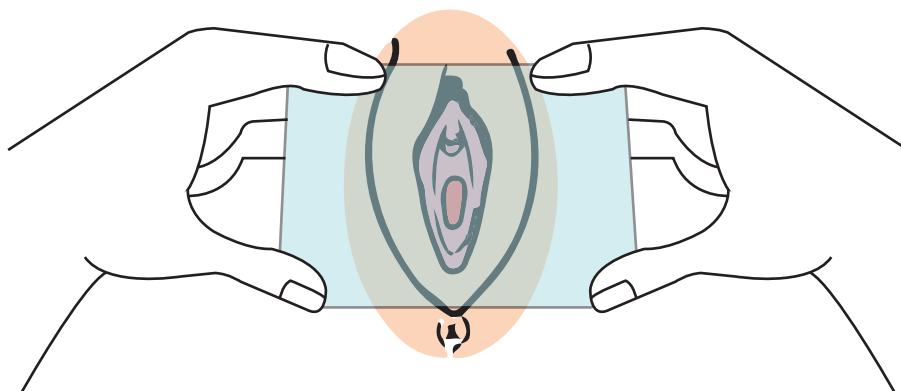
El uso correcto del condón interno y externo o de un campo de látex



Condón externo



Condón interno



Campo de látex

reduce el riesgo de infección por VIH y otras ITS.



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
- 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-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-vEvLceAGzlxloV9qcOYIBWeqTuX1X0VRoQiu530ljz8yopuUEYJLU>

- 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.imser-so.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>

