

# Creciendo contigo - De 17 a 21 años

## Programa de sexualidad, relaciones y autodefensa

Fomentar la confianza, la independencia y las relaciones saludables entre los jóvenes adultos.

### Descripción

Un programa interactivo y de apoyo dirigido a jóvenes adultos con discapacidad intelectual y del desarrollo. A través de debates guiados, situaciones de la vida real y actividades accesibles, los participantes aprenden sobre las relaciones saludables, los límites personales, la autonomía corporal, la comunicación y la autodefensa. El programa se centra en fomentar la confianza, tomar decisiones informadas y gestionar las relaciones de forma segura y respetuosa. Los cuidadores también reciben apoyo mediante herramientas y estrategias para reforzar el aprendizaje y promover la independencia.

### Detalles

**-Edades:** 17-21 años

**-Número de alumnos:** 8-10 (grupo mixto)

**-Alumnos:** Presencial

**-Padres/cuidadores:** Virtual

**-Número de sesiones:**

- 3 sesiones para padres/cuidadores (1 sesión sincrónica de 1,5 horas y 2 sesiones pregrabadas)
- 3 sesiones para alumnos (1,5 horas cada una)

**-Fechas/horarios:**

- 8/29/26, 9/26/26, 11/7/26 (10 AM-11:30 AM)
- Orientación para padres el martes 08/25/26 (7-8:30 PM) en Zoom y 2 grabaciones cada semana.

**-Profesionales:** Lucía Serio y Stephanie Jiménez + 1 miembro del personal de apoyo

**-Coste por participante:** \$500

**-Lugar:** Club 21 Mod Pod

### Sesiones para estudiantes

**Sesión 1:** Comprender mi cuerpo y mi espacio

- Conciencia corporal, autonomía y lenguaje respetuoso
- Lo público frente a lo privado (lugares, partes del cuerpo, comportamientos)

**Sesión 2:** Límites, consentimiento y comunicación

- Espacio personal y reconocimiento de lo que resulta cómodo frente a lo que resulta incómodo
- Consentimiento: decir sí, no y cambiar de opinión

**Sesión 3:** Relaciones, decisiones y defensa de los propios intereses

- Tipos de relaciones y vínculos saludables frente a los no saludables
- Tomar decisiones, expresar necesidades y defender los propios intereses

### Sesiones para padres

**Sesión 1:** Seguridad, independencia y tu papel

- En qué consiste realmente la independencia
- Comprender la diferencia entre riesgo y daño
- Cuándo intervenir, dar un paso atrás o brindar apoyo

**Sesión 2:** Fomentar la autonomía de forma segura

- Enseñar a tomar decisiones como una habilidad de seguridad
- Fomentar la higiene, la privacidad y la autonomía corporal
- Reconocer situaciones de alerta roja, amarilla y verde

**Sesión 3:** Consentimiento y límites en el cuidado diario

- Modelar el lenguaje del consentimiento en las interacciones cotidianas
- Ayudar a los alumnos a decir «no» y a aprender de los errores