

# Hablemos de ello: Pubertad, intimidad y límites

## - Adolescencia Temprana

Club 21, en colaboración con Bookworm Educational & Psychological Services, le invita a unirse a nuestra serie de talleres sobre pubertad, privacidad y límites, creada específicamente para jóvenes con síndrome de Down y discapacidad intelectual y sus familias. Estas sesiones seguras, de apoyo y apropiadas para la edad se centran en la preparación de los jóvenes para los cambios durante la pubertad, la construcción de la comprensión de las relaciones, y el desarrollo de herramientas para la seguridad, la autoestima y la independencia. Creemos que todos los jóvenes merecen crecer sintiéndose seguros, informados y respetados. Nuestros talleres se imparten con compasión, claridad e inclusión.

### ¿A quién?

**Adolescencia temprana:**  
De 13 a 16 años

### ¿Cuándo?

-De marzo a mayo de 2027  
-**Sesiones para estudiantes:**  
Segundos sábados (3/13, 4/10, 5/8)  
-**Chicos:** 11AM -12:30PM -**Chicas:** 1PM -2:30PM  
-**Sesiones para padres (virtuales):** 3/9/27; 7-8:30 PM,  
además de dos sesiones pregrabadas y correos electrónicos y recursos relacionados con el programa.

### ¿Dónde?

-**Estudiantes:**  
en persona en  
el Club 21  
-**Padres:** Zoom

### Sesiones de estudiantes

**Sesión 1:** Pubertad y Revisión del Cuerpo, Tipos de Relaciones e Identidad/Expresión. Partes del cuerpo públicas frente a privadas y normas sobre desnudez y privacidad (incluida la masturbación), cambios corporales durante la pubertad, salud reproductiva, autoestima e identidad/expresión

**Sesión 2:** Límites, consentimiento, autonomía corporal, tipos de contacto y seguridad. Propiedad del cuerpo y respeto por el cuerpo de los demás.

**Sesión 3:** Introducción a los enamoramientos, las citas y «¿Qué es el sexo?» Comprensión de los sentimientos en torno a los enamoramientos y las citas/relaciones.

### Sesiones para padres

**Sesión 1:** Introducción al curso, avance del plan de estudios, guiones/consejos para hablar con su hijo

preadolescente/adolescente sobre el cuerpo, el sexo, los límites y el respeto

**Sesión 2:** Apoyo a las rutinas de higiene para los cuerpos en crecimiento/refuerzo de los límites y el consentimiento

**Sesión 3:** Supervisión del acceso en línea a contenidos sobre salud sexual, prevención de abusos y señales de preocupación, fomento de la confianza a través de la práctica diaria.

- El estudiante debe estar dentro del rango de edad al inicio del programa.
- Cada estudiante/familia recibirá un kit de higiene para la pubertad y libros para apoyar el aprendizaje en casa.
- Coste: 500 \$ incluye las sesiones para estudiantes y las sesiones para padres
- SDP aceptado

**Código de proveedor del centro regional (PD3141)**