

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 2026

-Sesiones para estudiantes:

Segundos sábados (3/14, 4/11, 5/9)

-**Chicas:** 11-12:30 -**Chicos:** 1-2:30

-Sesiones para padres (virtuales):

3/3, 4/7, 5/5 (7-8:30PM)

¿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 3 sesiones para estudiantes y las 3 sesiones para padres
- SDP aceptado

Código de proveedor del centro regional (PD3141)