

# Creciendo contigo - A partir de 21 años

## Programa sobre relaciones, citas y seguridad personal

Fomentar la independencia, la conexión y la seguridad en la vida adulta.

### Descripción

Un programa interactivo y de apoyo dirigido a 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, los límites, el consentimiento, las citas, la comunicación y la seguridad personal. El programa se centra en fomentar la confianza, reconocer los sentimientos y los riesgos, y tomar decisiones informadas para desenvolverse en las relaciones y en la vida cotidiana de forma segura y respetuosa. Se proporciona apoyo a los cuidadores con herramientas prácticas para reforzar el aprendizaje, dar ejemplo de límites saludables y promover la independencia sin descuidar la seguridad.

### 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:**
  - 1/16/27, 2/27/27, 3/27/27 (10 AM-11:30 AM)
  - Orientación para padres el martes 1/12/27 (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:** Fundamentos: el cuerpo, la intimidad y la conciencia de uno mismo

- Las partes del cuerpo, la intimidad y lo público frente a lo privado
- Reconocer los sentimientos, la comodidad y las señales corporales

**Sesión 2:** Relaciones, consentimiento y decisiones

- Consentimiento: sí, no, quizá y cambiar de opinión
- Relaciones saludables frente a relaciones poco saludables y los límites

**Sesión 3:** Citas, seguridad en Internet y seguridad personal

- Conceptos básicos sobre las citas y formas respetuosas de mostrar interés
- Seguridad en línea, reconocer los riesgos y pedir ayuda

### Sesiones para padres

**Sesión 1:** El cuerpo, la intimidad y los sentimientos

- Lo público frente a lo privado (partes del cuerpo, lugares, comportamientos)
- Comprender la comodidad, la incomodidad y las señales del cuerpo

**Sesión 2:** Consentimiento, límites y relaciones

- Qué significa el consentimiento y cómo fomentarlo
- Respetar los límites y reconocer las señales de alerta

**Sesión 3:** Citas, seguridad en Internet y seguridad personal

- Fomentar habilidades para tener citas y relaciones seguras
- Seguridad en línea, reconocer los riesgos y cómo pedir ayuda