

# CURSO REGIONAL

LIDERAZGO Y EMPODERAMIENTO DE MUJERES CON DISCAPACIDAD  
DE AMÉRICA LATINA Y EL CARIBE

GUÍA DE ESTUDIO

MODULO 3  
DERECHOS DE SALUD SEXUAL  
Y REPRODUCTIVA DE LAS MUJERES  
CON DISCAPACIDAD



VERSIÓN LECTURA FÁCIL



**DECIDIMOS**

JÓVENES CON DISCAPACIDAD:  
IGUALDAD DE DERECHOS Y VIDA SIN VIOLENCIA

CON EL APOYO DE:



# MÓDULO 3

*DERECHOS DE SALUD SEXUAL  
Y REPRODUCTIVA DE LAS  
MUJERES CON DISCAPACIDAD  
VERSIÓN LECTURA FÁCIL*

¡Sigamos avanzando en el conocimiento de temas fundamentales para todas!

En este módulo aprenderás sobre:

- La salud sexual y reproductiva.
- La salud sexual de las mujeres con discapacidad.
- Los servicios de atención salud sexual y reproductiva.

¡Te invitamos a seguir adelante!

# Índice

GLOSARIO DE SIGLAS	5
1. Salud Sexual y Reproductiva - Conceptos Base	6
1.1 Introducción	6
1.2 Marco Teórico	7
2. Salud Sexual de las mujeres con discapacidad	10
2.1 Introducción	10
2.2 Marco teórico	10
3. Salud reproductiva de las mujeres con discapacidad	14
3.1 Introducción	14
3.2 Marco teórico	14
4. Servicios de atención de Salud Sexual y Reproductiva	17
4.1 Introducción	17
4.2 Marco teórico	17
5. Acceso a Servicios Esenciales para mujeres y niñas que viven violencia	21
5.1 Introducción	21
5.2 Marco teórico	21
6. Proyecto de Vida	24
6.1 Introducción	24
6.2 Marco teórico	24
BIBLIOGRAFÍA	27

# GLOSARIO DE SIGLAS

- CDN - Convención sobre los Derechos del Niño
- CDPD - Convención sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad
- CEDAW - Convención sobre la Eliminación de Todas las Formas de Discriminación contra la Mujer
- CIPD - Conferencia Internacional sobre Población y Desarrollo de Naciones Unidas
- CNDH - Comisión Nacional de los Derechos Humanos
- DAAC - Disponibilidad, Accesibilidad, Aceptabilidad y Calidad
- INMUJERES - Instituto Nacional de las Mujeres
- ITS - Infecciones de transmisión sexual
- OACNUDH - Oficina del Alto Comisionado de la ONU para los Derechos Humanos
- ODS - Objetivos de Desarrollo Sostenible
- OMS - Organización Mundial de la Salud
- ONG - Organizaciones No Gubernamentales
- ONU - Organización de las Naciones Unidas
- OPS - Organización Panamericana de la Salud
- PNUD - Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo
- SDSR - Salud y Derechos Sexuales y Reproductivos
- SSRMN - Salud sexual, reproductiva, materna y neonatal
- UNFPA - Fondo de Población de las Naciones Unidas
- UNODC - Oficina de Naciones Unidas contra la Droga y el Delito
- WEI - Women Enabled International

# 1. Salud Sexual y Reproductiva - Conceptos Base

## 1.1 Introducción

La sexualidad de las personas incluye varios aspectos como:

- La genitalidad.  
Es decir, los genitales como el pene y los testículos en los hombres y la vagina en las mujeres.
- La identidad.  
Es decir, con qué sexo se identifica una persona.
- El rol de género.  
Es decir, los comportamientos o las reglas sociales que se asocian a hombres o mujeres.
- El afecto.  
Es decir, el amor y cariño que se siente por una o varias personas.
- El erotismo.  
Es decir, las conductas y actitudes que producen placer sexual.
- La reproductividad.  
Es decir, tener relaciones sexuales con la finalidad de tener hijas o hijos.

La sexualidad está presente en todas las etapas del desarrollo de las personas,  
es decir, desde que una persona nace hasta que llega a la vejez.

Aunque hay creencias equivocadas sobre la sexualidad que solo crean dudas impidiendo tener una sexualidad sana.

La información correcta sobre sexualidad permite a las mujeres tomar mejores decisiones para disfrutar una sexualidad sana sin ningún tipo de riesgos.

## 1.2 Marco Teórico

La Organización Mundial de la Salud dice que la sexualidad es una característica de las personas que está conformada por:

- El sexo
- La identidad de género
- El rol de género
- La orientación sexual
- El erotismo
- El placer
- La intimidad y la reproducción.

El ejercicio de la sexualidad depende de muchos factores, por ejemplo:

- El medio ambiente
- La salud emocional
- Las costumbres y tradiciones de la comunidad o
- Las creencias religiosas

La sexualidad es un estado de bienestar físico, mental y social que permite a las personas tener experiencias sexuales sanas y seguras.

La salud sexual y reproductiva, también es un estado de bienestar que permite disfrutar de una vida sexual sana y segura para decidir si se quiere o no tener hijas o hijos y cuándo y cuántos hijos o hijos tener.

Los derechos relacionados con la salud sexual y reproductiva y la salud de madres y recién nacidos están reconocidos y protegidos por varios acuerdos internacionales.

Hay leyes internacionales que reconocen

los derechos de las y los adolescentes y las y los jóvenes, por ejemplo:

- Derecho a la educación sexual
- Derecho a la salud
- Derecho a la salud sexual y reproductiva y
- Derecho a la libre elección de la orientación sexual

Las mujeres con discapacidad también tienen derecho

a explorar su cuerpo y sentir placer sexual  
y disfrutar de una vida sexual informada, sana y segura  
La manera en que las personas disfrutan su sexualidad  
es diferente en la actualidad que en el pasado.

Las ideas equivocadas sobre la sexualidad afectan el desarrollo de las  
personas.

También existen ideas equivocadas  
sobre la sexualidad de las personas con discapacidad  
que causan discriminación y afectan sus derechos:

La principal idea equivocada sobre las personas con discapacidad  
es que necesitan que otras personas decidan por ellas,  
y provoca que se les niegue el acceso a:

- Información sobre salud sexual y reproductiva en formatos accesibles.
- Medicinas, tratamiento y la atención de un doctor o doctora o
- Disfrutar de una vida sexual informada, sana y segura.

Muchas personas creen que a las personas con discapacidad:

- no les interesa ser madres o padres y formar una familia
- no deberían tener hijas o hijos porque tendrán una discapacidad también
- necesitan siempre de los cuidados de otros miembros de la familia y no pueden cuidar y criar a sus hijas o hijos.

Dar educación sexual a las personas con discapacidad  
les permite tener una vida y salud sexual y reproductiva,  
informada, sana y segura.

Los conceptos sexo y género se usan con mucha frecuencia  
cuando se habla de sexualidad.

El sexo es la característica del cuerpo  
que define a las personas como hombre o mujeres.

El género son los comportamientos o las reglas sociales  
que se asocian a hombres o mujeres.

La sexualidad de cada persona se compone de:

- Las características que definen a los hombres y las mujeres.
- El conocimiento sobre su cuerpo
- Los sentimientos y emociones relacionados al placer sexual.
- Responsabilidad y respeto hacia uno mismo y la pareja.

La salud sexual y reproductiva se compone de:

- Información, educación y asesoría sobre salud sexual y reproductiva.
- Acceso a métodos anticonceptivos seguros.
- Tratamiento cuando tienen enfermedades de transmisión sexual.
- Cuidados para las madres y sus hijas o hijos recién nacidos
- Información sobre maternidad y paternidad responsable.
- Prevención y atención sobre violencia de género.

### **ACTIVIDAD DIDÁCTICA 1**

1. Escribe o graba una nota de voz mencionando 5 ejemplos de ideas falsas acerca de la sexualidad.
2. Incluye tus puntos de vista sobre esas ideas.

## 2. Salud Sexual de las mujeres con discapacidad

### 2.1 Introducción

Tener salud sexual es un derecho que tienen todas las personas.

El conocimiento sobre salud sexual y reproductiva permite a las mujeres ejercer este derecho y también reconocer cuando hay acciones o actitudes que violan el ejercicio de este derecho.

Las mujeres con discapacidad tienen derecho a recibir información accesible sobre todos los temas relacionados al ejercicio de su sexualidad, por ejemplo:

- funcionamiento de su cuerpo
- salud sexual y reproductiva
- placer y erotismo
- orientación sexual
- emociones relacionadas a la sexualidad
- género o
- identidad sexual

### 2.2 Marco teórico

La sexualidad es uno de los aspectos más importantes de las relaciones humanas.

La sexualidad es un aspecto íntimo y personal de mujeres y hombres que tiene muchos factores relacionados con el cuerpo, las emociones, la cultura, las tradiciones y los valores de una comunidad. El sexo está definido por las características del cuerpo de mujeres y hombres. La vagina es parte del cuerpo de las mujeres mientras que el pene es parte del cuerpo de los hombres. La vagina y el pene son una parte de los genitales de mujeres y hombres.

Las personas que no se reconocen como hombres o mujeres porque tienen características de los dos sexos, se definen como personas intersexuales.

Los seres humanos son diversos porque tienen características culturales, religiosas, sociales o sexuales diferentes.

La diversidad sexual está compuesta por las distintas formas en que las personas ejercen su sexualidad.

La sociedad da trabajo y responsabilidades desiguales a hombres y mujeres porque todavía considera que los hombres son superiores a las mujeres.

Esta idea equivocada acerca del valor de las mujeres va en contra de su derecho a tener igualdad de oportunidades, sin discriminación ni violencia.

La salud sexual incluye el derecho de las mujeres con discapacidad para recibir orientación e información en formatos accesibles de acuerdo con su discapacidad.

La información básica sobre salud sexual y reproductiva incluye los siguientes temas:

- Infecciones de Transmisión Sexual (ITS)
- Enfermedades relacionadas con el ejercicio de la sexualidad, por ejemplo: el Virus de Papiloma Humano (V.P.H.)
- Prevención de embarazos
- Métodos anticonceptivos
- Cáncer de mama o de matriz en las mujeres
- Cáncer testicular o de próstata en los hombres.
- Reproducción asistida o
- Interrupción legal del embarazo

La violencia contra la mujer es cualquier conducta o acción que causa un daño físico, sexual o emocional a las niñas, las jóvenes, las mujeres adultas y las mujeres mayores.

La violencia hacia las mujeres puede presentarse en cualquier lugar, por ejemplo:

- En la familia

- En la comunidad
- En las instituciones del gobierno.

Existen muchas formas de violencia contra las mujeres, entre las más graves están:

1. Violencia física, significa golpes.
2. Violencia sexual, significa abuso o relaciones sexuales forzadas.
3. Violencia emocional, significa hacer que las mujeres pierdan la confianza en ellas mismas y su autoestima.
4. Violencia económica, significa limitar o bloquear el acceso de las mujeres a el dinero.
5. Femicidio, es el asesinato de una mujer porque es una mujer
6. Infanticidio, es el asesinato de una niña porque es una niña
7. Acoso sexual, significa molestar a una mujer insistiendo en que se quiere tener contacto sexual con ella.
8. Explotación sexual, significa obligar a una mujer a tener relaciones sexuales a cambio de dinero.
9. Esterilización forzada, significa quitarle a una mujer la posibilidad de tener hijas e hijos, sin su permiso.
10. Violencia de género en conflictos armados, desastres naturales y migraciones.

La violencia sexual, es la forma de violencia que más se presenta en la sociedad.

Las niñas, las jóvenes y las mujeres con discapacidad también son víctimas de la violencia sexual.

Hay tres formas de violencia sexual:

- Acoso sexual.  
El acoso sexual existe cuando el agresor tiene expresiones sexuales hacia otra persona y muestra sus genitales a otra persona o toca los genitales de otra persona.
- Abuso sexual.  
El abuso sexual se presenta cuando una persona es obligada

a realizar o ver actos sexuales o mostrar su cuerpo sin llegar a tener relaciones sexuales.

- Violación.

La violación existe cuando una persona es obligada a tener relaciones sexuales.

En la violencia sexual, los agresores pueden ser personas conocidas, por ejemplo: familiares, amigos y vecinos o personas desconocidas.

La violencia sexual daña todos los derechos humanos de las mujeres.

Las mujeres con discapacidad también se enfrentan a situaciones de acoso y abuso sexual o violaciones,

es decir, también son víctimas de violencia sexual que les provocan daños físicos y emocionales o la muerte.

Las mujeres con discapacidad tienen derecho a ejercer su sexualidad y disfrutar de salud sexual y reproductiva, con libertad y sin discriminación.

## **ACTIVIDAD DIDÁCTICA 2**

1. Escribe o graba una nota de voz que diga significa para ti la frase “La sexualidad libre de violencia es un derecho”.

# 3. Salud reproductiva de las mujeres con discapacidad

## 3.1 Introducción

La planeación familiar es un derecho humano que ayuda a las personas a tener una mejor salud sexual, y a disminuir sus condiciones de pobreza.

La planeación familiar significa decidir cuándo y cuántos hijas o hijos tener. Los métodos anticonceptivos ayudan a las parejas a disfrutar de su sexualidad sin el riesgo de tener un embarazo cuando aún no desean tener hijas o hijos. Muchas mujeres desconocen cómo funcionan los métodos anticonceptivos o no los tienen cuando los necesitan.

## 3.2 Marco teórico

Tener salud sexual y reproductiva significa tener bienestar físico, emocional y social, es decir, que las personas tengan salud y se sientan bien con su cuerpo, sus emociones y sus relaciones sociales.

La salud sexual y reproductiva es un tema muy importante de la planificación familiar.

La Organización Mundial de la Salud dice que la planificación familiar es un derecho humano

que permite decidir a las parejas cuándo y cuántos hijos o hijas tener.

Los métodos anticonceptivos ayudan a las parejas a planear su familia.

La información y la educación sobre planificación familiar

y los métodos anticonceptivos ayudan a las parejas

a evitar los embarazos no deseados.

La Convención sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad dice que

- las personas con discapacidad tienen derecho
  - a ser madres o padres y formar una familia
  - los hijos o hijas de personas con discapacidad
  - tienen derecho a permanecer y crecer con sus madres y padres.
  - cada país dará los apoyos que necesiten
- para poder ser madres o padres.

Las mujeres, incluyendo las mujeres con discapacidad tienen derecho a decidir si quieren embarazarse y cuándo hacerlo.

La planificación familiar mejora el bienestar y la calidad de vida de las mujeres y sus bebés, además, ayuda a las y los jóvenes a continuar sus estudios, tener un mejor trabajo y ser independientes.

El Fondo de Población de las Naciones Unidas ayuda a que las mujeres tengan información y servicios de salud sexual y reproductiva.

La salud materna es un derecho básico para las mujeres de todo el mundo, sin embargo, las mujeres con discapacidad todavía son excluidas de los servicios de salud.

Las mujeres deben participar y tener información accesible sobre cómo prevenir y atender enfermedades sexuales y reproductivas, Los métodos anticonceptivos sirven para evitar embarazos no deseados y proteger a las personas contra infecciones de transmisión sexual.

Los métodos anticonceptivos más importantes son:

- Píldoras anticonceptivas

- Dispositivo intrauterino
- Parches anticonceptivos
- Condón masculino
- Esterilización femenina
- Esterilización masculina

Usar métodos anticonceptivos ayuda a que haya menos abortos y menos muertes de madres y bebés.

Dar anticonceptivos a las mujeres con discapacidad de manera forzada o sin su permiso es una violación a sus derechos sexuales y reproductivos.

Todas las mujeres embarazadas tienen derecho a recibir atención médica antes, durante y después del nacimiento de su bebé para cuidar la salud de ellas y su bebé.

La atención médica que reciban las mujeres embarazadas consiste en:

- Conocer los riesgos que existen durante el embarazo.
- Prevenir y atender las enfermedades relacionadas con el embarazo.
- Promover la educación sobre salud sexual y reproductiva.

### **ACTIVIDAD DIDÁCTICA 3**

1. Entra al siguiente link  
[https://www.plenainclusion.org/sites/default/files/convencion\\_onu\\_lf.pdf](https://www.plenainclusion.org/sites/default/files/convencion_onu_lf.pdf)
2. Busca la información sobre el artículo 23 de la Convención sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad
3. Escribe tu opinión el uso de anticonceptivos y lo que señala el artículo 23 de la Convención

# 4. Servicios de atención de Salud Sexual y Reproductiva

## 4.1 Introducción

Todas las personas necesitan tener acceso a medicinas, tratamiento y la atención de un doctor o doctora, para ejercer su derecho a vivir una sexualidad sana.

La Organización Mundial de la Salud y las organizaciones civiles trabajan juntas para enseñar a todos y en especial a las mujeres qué es la salud sexual y dónde pueden encontrar atención médica para atenderse cuando están enfermas.

También tienen servicios llamados servicios amigables para que las y los jóvenes reciban información y lo necesario sobre la salud sexual y reproductiva.

## 4.2 Marco teórico

Los servicios de salud sexual y reproductiva sirven para atender a las mujeres que tienen alguna enfermedad sexual o reproductiva.

Los programas internacionales de protección a los derechos humanos están de acuerdo en que las personas con discapacidad tengan servicios accesibles de salud sexual y reproductiva.

El objetivo es atender a niñas y mujeres víctimas de violencia de género.

Los servicios básicos de salud tienen dos niveles de atención:

1. Atención primaria. Esta atención se da en consultorios, centros de salud y hospitales con servicios básicos y
2. Atención especializada. Esta atención sólo se da en hospitales de especialización.

Los servicios de salud son distintos en cada país y trabajan para prevenir, curar, rehabilitar o promover la salud con la población.

Los servicios básicos de salud toman en cuenta los siguientes aspectos:

1. Identifican a las víctimas de violencia en la familia.
2. Ayudan de manera directa a las personas.
3. Curan las lesiones y atienden los casos urgentes de personas heridas.
4. Atienden las lesiones de víctimas de agresiones sexuales.
5. Atienden la salud mental de las personas.
6. Juntan todos los documentos médicos y jurídicos de las víctimas para hacer un expediente

Algunas organizaciones internacionales decidieron crear un programa para atender las necesidades de salud sexual y reproductiva de la población, este programa se llama: Estado de las Parteras en el Mundo y su objetivo es cuidar la salud de las mujeres y sus bebés durante el embarazo, el parto y el periodo después del parto.

En el año 2014, 73 países participaron en el programa:

Estado de las Parteras del Mundo,

solo 4 países atendieron de manera correcta la salud sexual, reproductiva y materna de las mujeres y sus bebés.

La atención correcta que reciben las mujeres durante y después del embarazo ayuda a salvar sus vidas y las de sus bebés.

Dentro de ese programa las adolescentes y las jóvenes tienen un servicio de salud sexual llamado: Servicio Amigable que atiende sus necesidades particulares de salud reciben atención sin que sea necesario

que sus madres o sus padres estén presentes

La Convención de los Derechos de las Personas con Discapacidad

dice que las y los jóvenes con discapacidad

también utilizan de los servicios de salud

por eso, los gobiernos están obligados a incluir sus necesidades

en los programas de salud sexual y reproductiva que tienen para toda la población.

Los servicios de salud sexual y reproductiva

para las mujeres con discapacidad

serán siempre accesibles, incluyentes, gratuitos y respetuosos de su persona.

La pobreza es una condición que hace más difícil el acceso de las y los jóvenes a los servicios de salud.

Puede suceder que las y los jóvenes en situación de pobreza comiencen su vida sexual a edades tempranas y tengan embarazos no deseados.

Distintas organizaciones internacionales dan a las y los jóvenes:

- Información sobre salud sexual y reproductiva
- Métodos anticonceptivos.
- Apoyo para regular sus emociones.
- Atención médica durante el embarazo.
- Atención para prevenir y tratar Infecciones de Transmisión Sexual.

Los gobiernos de los países tendrán servicios de salud para las personas con discapacidad que incluyan los siguientes temas:

- Planificación familiar
- Atención médica para las madres y sus bebés
- Educación sexual
- Prevención de la violencia hacia las mujeres
- Atención a las mujeres víctimas de violencia
- Prevención y tratamiento de Infecciones de Transmisión Sexual
- Prevención de embarazos no deseados
- Interrupción legal de embarazo
- Atención médica por aborto y
- Educación en planificación familiar

Los servicios de salud sexual y reproductiva de los gobiernos estarán de acuerdo con lo que dicen las autoridades internacionales de salud, por ejemplo:

- Establecer protocolos de atención que incluyan las necesidades de las personas con discapacidad.
- Crear materiales informativos accesibles para las y los jóvenes con discapacidad.

- Desarrollar programas de educativos sobre sexualidad para familias y cuidadoras de jóvenes con discapacidad.
- Dar información sobre métodos anticonceptivos y servicios de salud para niñas, niños y jóvenes con discapacidad.

#### **ACTIVIDAD DIDÁCTICA 4**

1. Busca en internet dónde puedes acudir para recibir servicios de atención a la salud sexual y reproductiva.
2. ¿De qué manera puedes guardar y organizar los datos que encuentres para tenerlos a la mano en caso de requerirlos?
3. Por ejemplo puedes hacer un directorio donde escribas los números de teléfono, dirección y correo

# 5. Acceso a Servicios Esenciales para mujeres y niñas que viven violencia

## 5.1 Introducción

Las jóvenes y las mujeres que son víctimas de violencia tienen derecho a recibir ayuda y protección para eliminar la violencia de sus vidas.

Los servicios básicos de ayuda y protección para las jóvenes y las mujeres les ayudan a recuperarse y tener acceso a la justicia para castigar a sus agresores. La atención rápida a las personas víctimas de violencia es un derecho que garantiza que reciban los cuidados que necesitan de manera personal.

## 5.2 Marco teórico

Todas las personas, incluyendo las y los jóvenes con discapacidad tienen derecho a que se respete todo lo relacionado con su persona, por ejemplo: su cuerpo, sus ideas, su forma de vestir o sus preferencias, también tienen derecho a vivir sin violencia, ni abuso sexual, psicológico o económico.

La Organización Mundial de la Salud dice que la violencia sexual es:

- cualquier acto o intento para tener una relación sexual, sin que la otra persona esté de acuerdo.
- cualquier comentario o sugerencia sexual hacia otra persona sin que esa persona esté de acuerdo y
- cualquier acción que utilice de manera sexual a una persona.

Los agresores utilizan la fuerza o las amenazas para presionar a sus víctimas a hacer lo que ellos quieren.

La violencia sexual se presenta de muchas formas, por ejemplo:

- Violación

- Sugerencias sexuales no deseadas
- Acoso sexual
- Esclavitud sexual
- Vivir con alguien de manera forzada.
- Tener un embarazo de manera forzada.

La violencia sexual tiene efectos negativos en la salud física y emocional de las personas

y afecta los derechos sexuales y reproductivos de las personas.

Los derechos sexuales tienen como base el ejercicio libre, placentero, igualitario y respetuoso de la sexualidad de hombres y mujeres.

Los derechos reproductivos garantizan el bienestar físico, emocional y social de las personas, en todo lo relacionado a la reproducción, también protegen el derecho de las parejas a decidir cuándo y cuántos hijos o hijas tener.

Varios organismos internacionales diseñaron un programa de protección para niñas, jóvenes y mujeres que son víctimas de violencia, este trabajo se llama:

Programa Mundial de Servicios Esenciales para Mujeres y Niñas que Sufren Violencia.

El objetivo del programa es mejorar el acceso de niñas y mujeres a los servicios de salud y acceso a la justicia.

Los Servicios Esenciales tiene los siguientes objetivos:

- Mejorar la accesibilidad y calidad de los servicios que se brinda a niñas y mujeres víctimas de violencia.
- Disminuir los asesinatos de odio hacia las niñas y las mujeres.
- Disminuir la revictimización de niñas y mujeres.
- Acelerar el trabajo de los países para lograr la igualdad de género.
- Atender las recomendaciones de organismo internacionales para convertirlas en programas nacionales

Todo el trabajo deberá estar centrado en las necesidades de niñas, jóvenes y mujeres.

La parte central de los Servicios Esenciales son:

- Servicios de salud que incluye:
  1. Identificación de necesidades y cuidados de las niñas y mujeres y
  2. Capacitación al personal de salud sobre atención básica y la salud emocional
- Servicios sociales que incluye:
  1. Atención telefónica de emergencia.
  2. Lugares seguros para dormir.
  3. Atención psicosocial.
  4. Oportunidades de trabajo.
  5. Apoyo de dinero.
  6. Protección de niñas y niños.
- Servicios policiales y de justicia que incluye:
  1. Proteger la identidad de la niña o mujer que denuncia violencia sexual o violencia reproductiva.
  2. Llevar al agresor o los agresores ante la justicia.
  3. Respetar los derechos humanos de las víctimas de violencia.

Los Servicios Esenciales sirven para proteger a las víctimas de violencia, también les ayudan a recuperarse y a concientizar a la sociedad sobre nunca permitir la violencia a niñas, adolescentes y mujeres.

El gobierno tiene la obligación de respetar las decisiones de las jóvenes con discapacidad sobre su cuerpo y bienestar para que no sean víctimas de violencia.

También tomarán en cuenta sus opiniones y crearán programas para atender, prevenir, castigar y eliminar todas las formas de violencia hacia las personas con discapacidad.

### **ACTIVIDAD DIDÁCTICA 5**

1. Escribe tus reflexiones o ideas sobre la violencia sexual que percibes a tu alrededor.

# 6. Proyecto de Vida

## 6.1 Introducción

El proyecto de vida incluye las metas personales, profesionales y familiares que queremos alcanzar.

La paternidad y la maternidad responsable es un aspecto indispensable si en el proyecto de vida se considera formar una familia.

Para lograr las metas que nos proponemos hay que establecer los pasos a seguir; los recursos con los que contamos y los retos que enfrentaremos.

Si para una mujer ser mamá está en su proyecto de vida es probable que necesiten distintos apoyos y los gobiernos deben garantizárselos.

## 6.2 Marco teórico

El artículo 19 de la Convención sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad

menciona el derecho de vivir de forma independiente de las personas con discapacidad y a ser incluido en la comunidad

y el artículo 23 su derecho para decidir libremente cuántos hijos y cuántas hijas quieren tener.

La maternidad y paternidad responsable es cuando las personas deciden tener hijos o hijas,

los alimentan, les dan educación, cuidados, vestido, y vivienda.

En la actualidad hay más hombres que se dedican al cuidado de las hijas y los hijos,

también hay más padres y madres que trabajan para mantener económicamente

a sus familias.

A pesar de que el embarazo sucede en el cuerpo de las mujeres, la responsabilidad y el gozo de tener hijas e hijos es tanto de padres como de madres.

Las mujeres con discapacidad tienen derecho a:

- Decidir de manera libre, informada y responsable si quieren tener hijas o hijos o bien si no quieren tener.
- Contar con servicios de planificación familiar de forma gratuita.
- Recibir Información sobre anticonceptivos en forma gratuita.
- Aclarar dudas sobre el embarazo, cuidados de las y los bebés.

El proyecto de vida es un proceso para tomar decisiones que nos permitan alcanzar metas y objetivos.

Para tomar decisiones es necesario:

- Buscar información sobre el tema que se va a decidir.
- Analizar las alternativas de cada decisión.
- Tomar la decisión eligiendo la más adecuada.
- Valorar cómo nos fue con la decisión tomada y los aprendizajes que tuvimos.

Una forma de tener un plan de vida es seguir los siguientes pasos:

- Tener claro los valores, las necesidades, los ideales, propósitos y aspiraciones.
- Identificar las metas a corto y largo plazo a nivel personal, laboral y social.
- Analizar sus consecuencias a corto y largo plazo.
- Analizar las oportunidades para alcanzar el éxito.
- Decidir las metas.
- Establecer las acciones.
- Establecer los plazos en que se logrará cada meta.
- Valorar los avances.

## **ACTIVIDAD DIDÁCTICA 6**

1. Escribe, graba una nota de voz o has un video en donde describas tu plan de vida.

Para hacerlo sigue los pasos que se señalaron anteriormente.

# BIBLIOGRAFÍA

- La Salud Sexual y su Relación con la Salud Reproductiva: Un Enfoque Operativo, OMS, 2018
- <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/274656/9789243512884-spa.pdf>
- Guía para la prevención y eliminación de la violencia en contra de las mujeres y niñas con discapacidad, Colectivo De Vida Independiente y LEGIS
- Herramientas de Salud Sexual y Reproductiva para Adolescentes en Contextos Humanitarios, Save the Children, UNFPA, 2009  
[https://www.unfpa.org/sites/default/files/pub-pdf/UNFPA\\_ASRHtoolkit\\_espanol.pdf](https://www.unfpa.org/sites/default/files/pub-pdf/UNFPA_ASRHtoolkit_espanol.pdf)
- Naciones Unidas, 2015. Declaración de los derechos Humanos.  
[https://www.un.org/es/documents/udhr/UDHR\\_booklet\\_SP\\_web.pdf](https://www.un.org/es/documents/udhr/UDHR_booklet_SP_web.pdf)
- Visibilizar, Incluir, Participar Estrategia VIP, UNFPA, 2019  
<https://lac.unfpa.org/sites/default/files/pub-pdf/UNFPA-Info-Discapacidad%20304%20%281%29.pdf>
- Salud y Diversidad Sexual, UNFPA, 2015  
<http://www.codajic.org/sites/www.codajic.org/files/guia-salud-y-diversidad-sexual.pdf>
- Atención en salud a personas lesbianas, gays, bisexuales, transgénero e intersex (LGBTI), Ministerio de Salud Pública del Ecuador, 2016  
[https://www.salud.gob.ec/wp-content/uploads/2017/01/manual-lgbti-29-de-nov-2016\\_mod.pdf](https://www.salud.gob.ec/wp-content/uploads/2017/01/manual-lgbti-29-de-nov-2016_mod.pdf)
- Cartilla de Derechos Sexuales y Derechos Reproductivos de las Personas con Discapacidad, INMUJERES, 2018  
[http://cedoc.inmujeres.gob.mx/documentos\\_download/Cartilla\\_DS\\_y\\_DR\\_Web\\_2019.pdf](http://cedoc.inmujeres.gob.mx/documentos_download/Cartilla_DS_y_DR_Web_2019.pdf)
- Correa, C., Cubillán, F. 2009. Manual de Capacitación Salud Sexual y Reproductiva Desde una Mirada de Genero.  
<http://www.accionsolidaria.info/website/wp->

- content/uploads/2016/03/Salud-Sexual-y-Reproductiva-desde-una-mirada-de-g%C3%A9nero.pdf
- Convención Interamericana para Prevenir, Sancionar y Erradicar la Violencia contra la Mujer, CNDH, 2013
  - [https://www.cndh.org.mx/sites/all/doc/programas/mujer/Material\\_difusion/convencion\\_BelemdoPara.pdf](https://www.cndh.org.mx/sites/all/doc/programas/mujer/Material_difusion/convencion_BelemdoPara.pdf)
  - Estudio a fondo sobre todas las formas de violencia contra la mujer. Informe del Secretario General de la Asamblea General de las Naciones Unidas, 2006.  
<https://www.acnur.org/fileadmin/Documentos/BDL/2016/10742.pdf>
  - Violencia Contra las Mujeres. Hechos que todo el mundo debe conocer, ONU Mujeres, 2020
  - Mazarrasa , L., Gil, S. (Sin fecha) Salud sexual y reproductiva
  - [https://www.mscbs.gob.es/organizacion/sns/planCalidadSNS/pdf/equidad/13modulo\\_12.pdf](https://www.mscbs.gob.es/organizacion/sns/planCalidadSNS/pdf/equidad/13modulo_12.pdf)
  - Promover la planificación familiar, OMS, 2020
  - FNUAP. (Sin fecha). Elementos fundamentales de la salud reproductiva  
[https://www.unfpa.org/sites/default/files/resource-pdf/securingsupply\\_spa.pdf](https://www.unfpa.org/sites/default/files/resource-pdf/securingsupply_spa.pdf)
  - Jóvenes con Discapacidad: Estudio global sobre cómo poner fin a la Violencia de Género y hacer realidad la Salud y los Derechos Sexuales Reproductivos, UNFPA, 2018
  - OPS, OMS. 2019. Planificación familiar, Un Manual Mundial para Proveedores.  
[https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/51918/9780999203729\\_spa.pdf?sequence=6&isAllowed=y](https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/51918/9780999203729_spa.pdf?sequence=6&isAllowed=y)
  - OPS, OMS. 2018. Recomendaciones de la OMS sobre atención prenatal para una experiencia positiva del embarazo.  
[https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/49550/9789275320334\\_spa.pdf?ua=1](https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/49550/9789275320334_spa.pdf?ua=1)
  - OPS, OMS. 2017. Salud Sexual y Reproductiva.  
<http://www.salud.gob.ar/dels/printpdf/103>

- UNFPA. (Sin fecha). Paquete de servicios esenciales para mujeres y niñas que sufren violencia. <https://www.unfpa.org/sites/default/files/pub-pdf/Essential-Services-Package-es.pdf>
- UNFPA. 2014. Hacia el acceso Universal a la Salud, un Derecho de la Mujer.
- <https://www.unfpa.org/sites/default/files/resource-pdf/SoWMy-ExecSum-Spanish-rev.pdf>
- La Convención sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad y su Protocolo Facultativo, CNDH, 2018
- <https://www.cndh.org.mx/sites/default/files/documentos/2019-05/Discapacidad-Protocolo-Facultativo%5B1%5D.pdf>
- UNFPA y Ministerio de la Protección Social. 2008. Servicios de salud amigables para adolescentes y jóvenes. <https://colombia.unfpa.org/sites/default/files/pub-pdf/ssaja2.pdf>
- Salud de la mujer, Organización Mundial de la Salud, 2020
- Programa de Acción de la Conferencia Internacional sobre la Población y el Desarrollo, ONU, 1994
- OPS y OMS. 2013. Comprender y abordar la violencia contra las mujeres.
- [https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/98821/WHO\\_RHR\\_12.37\\_spa.pdf?sequence=1](https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/98821/WHO_RHR_12.37_spa.pdf?sequence=1)
- UNFPA. 2017. Derechos Sexuales y Derechos Reproductivos, los más Humanos de los Derechos.
- <https://bolivia.unfpa.org/sites/default/files/pub-pdf/derechos-Los-mas-humanos-de-los-derechos.pdf>
- Poner fin a la violencia contra mujeres y niñas, Comunidad de Práctica de Servicios Esenciales, 2020.
- Calderón, R., Daly, G. (Sin fecha). Manual de Desarrollo estudiantil para docentes guías y docentes consejeras (os). <https://nicaragua.unfpa.org/sites/default/files/pub-pdf/Manual%20Desarrollo%20Personal%20MINED%20UNFPA.pdf>
- Programa PAPAÍ. 2002. Paternidad responsable.
- [https://elsalvador.unfpa.org/sites/default/files/pub-pdf/paternidad\\_cuidado\\_proyh.pdf](https://elsalvador.unfpa.org/sites/default/files/pub-pdf/paternidad_cuidado_proyh.pdf)

- UNFPA. 2013. Mi plan de vida.  
[https://nicaragua.unfpa.org/sites/default/files/pub-pdf/Plan%20de%20Vida\\_0.pdf](https://nicaragua.unfpa.org/sites/default/files/pub-pdf/Plan%20de%20Vida_0.pdf)
- UNFPA. (29 de septiembre de 2020). Salud sexual y reproductiva. Fondo de Población de las Naciones Unidas. <https://www.unfpa.org/es/salud-sexual-y-reproductiva>
- IMSS, Conafe. 2016. Hablemos de Sexualidad.
- <http://www.imss.gob.mx/sites/all/statics/salud/yosimecuido/Libro-Hablemos-de-Sexualidad.pdf>
- OMS. 2012. Guía de planificación familiar para agentes de salud comunitarios y sus clientes, OMS, 2012
- <https://www.fphandbook.org/sites/default/files/es003-guidetofpforchws.pdf>
- UNFPA. (29 de septiembre de 2020). Planificación familiar. Fondo de Población de las Naciones Unidas.  
<https://www.unfpa.org/es/planificaci%C3%B3n-familiar#:~:text=La%20planificaci%C3%B3n%20familiar%20es%20la,los%20intervalos%20entre%20los%20nacimientos.&text=El%20UNFPA%20nunc a%20promueve%20el%20aborto%20como%20forma%20de%20planificaci%C3%B3n%20familiar.>
- UNFPA. (29 de septiembre de 2020). Salud sexual y reproductiva de los adolescentes. Fondo de Población de las Naciones.  
<https://www.unfpa.org/es/resources/salud-sexual-y-reproductiva-de-los-adolescentes.>