



# Kit de herramientas de consentimiento

---

## La visión general

### El resumen

Las personas con discapacidades intelectuales y del desarrollo (IDD, por sus siglas en inglés) son perjudicadas por agresiones sexuales con más frecuencia que otras personas. Por lo general, son dañados por alguien que conocen. Esto puede incluir a miembros de la familia, otras personas con IDD y personal de apoyo. El consentimiento es una gran parte de mantenerse seguro.

El consentimiento significa decir sí o no al contacto físico. Tú decides lo que le sucede a tu cuerpo. Puedes cambiar de opinión en cualquier momento. Es importante en todas las relaciones. Pero el consentimiento a veces puede ser confuso.

- Obtener y dar el consentimiento tiene sentido con personas que no conoces bien. Pero cuanto mejor conocemos a alguien, más confuso puede ser.
- Algunas personas creen que no se puede retirar el consentimiento. La verdad es que el consentimiento se puede retirar o cambiar en cualquier momento.
- A las personas con IDD se les enseña a decir sí. Esto sucede mucho con los maestros y cuidadores. Pero a todos se nos permite decir lo que le sucede a nuestros cuerpos. No tenemos que estar de acuerdo solo porque alguien es poderoso.
- Las personas con IDD se comunican de diferentes maneras. Es posible que algunas personas no usen palabras. Todavía pueden dar o negar el consentimiento.

Para mantenernos seguros, debemos aprender a obtener y dar consentimiento. Las personas con IDD deben tener poder sobre sus cuerpos. Las personas deben poder dar o negar su consentimiento. Deben ser capaces de decir "sí" o "no" de la manera que prefieran.



## Kit de herramientas de consentimiento

---

Puede usar este kit de herramientas de muchas maneras.

- Aprender por tu cuenta.
- Puedes aprender con tu familia u otras personas que te apoyen.
- Puedes aprender con otros auto defensores.



## Kit de herramientas de consentimiento

### El Vocabulario

Esta es una lista de palabras que usamos en el kit de herramientas. Léelo antes de empezar a trabajar las actividades. Si no entiendes una o más de las palabras, pídele ayuda a alguien de confianza. Si estás trabajando en un grupo, habla de cada palabra juntos.

La palabra	La imagen	La definición
El consentimiento		Decir sí o no al contacto físico. Tú decides lo que le sucede a tu cuerpo. Puedes cambiar de opinión en cualquier momento.
El respeto		Preguntar si una persona está bien con un tipo de toque. Escuchar y aceptar lo que dicen.
Cómodo		Sentirse seguro y bien con algo.
El límite		La línea entre el comportamiento apropiado e inapropiado. Cuando el comportamiento de una persona no coincide con la relación, esa persona ha cruzado un límite.
Cumplimiento aprendido		Cuando a una persona se le enseña a decir sí. Se les enseña a no ser difíciles. Con el tiempo, pueden empezar a decir que sí a cosas que realmente no quieren hacer.

Símbolos usados/adaptados de: [arasaac.org](http://arasaac.org) y [www.sclera.be](http://www.sclera.be)



# Kit de herramientas de consentimiento

---

## Mantenerse seguro y sano

Muchas personas con discapacidades intelectuales y del desarrollo son sobrevivientes de agresión sexual. Algunas personas no quieren que otros lo sepan. Algunos sí. Algunos no se dan cuenta de que son sobrevivientes hasta que empiezan a hablar de ello. Algunos sobrevivientes se emocionan cuando hablan de sexualidad y agresión sexual. Revive su trauma. Esto puede ser muy doloroso. Puede suceder sin aviso.

Es importante hablar sobre la sexualidad. También es importante mantener a todos seguros y sanos. Use estas pautas cuando trabajas en este kit de herramientas.

## Planear con anticipación

- Lea estas pautas. Compártelos con las personas que se unirán a la discusión.
- Tenga un espacio seguro listo. Podría ser una sala de reuniones de zoom. Podría ser una habitación o un espacio exterior donde estás hablando. Dile a la gente dónde está. Diles que pueden usarlo cuando lo necesiten. No necesitan pedir permiso.

## Esté atento a los desencadenantes

- Un desencadenante es algo que hace que una persona recuerde el daño pasado. A veces se puede ver cuando esto sucede.
- Observa caras y cuerpos. Es posible que veas signos de ira, miedo o tristeza.
- Una persona podría empezar a inquietarse. Podrían levantarse e intentar irse. Podrían mecerse o abrazarse a sí mismos.
- A veces, no se nota nada desde fuera.



# Kit de herramientas de consentimiento

---

## Dar apoyo

- Es posible que veas a alguien luchando. Pregúnteles si necesitan un descanso.
- Alguien podría compartir algo personal. Podría ser molesto. No juzgues. En su lugar, usa palabras de apoyo:

“Te creo.”

“Eres valiente para compartir esto.”

“No es su culpa.”

“Me importas.”

“Lo siento que esto te haya pasado.”

“Estoy aquí para ayudar.”

## Hacer seguimiento

- Ponte en contacto después de trabajar en el kit de herramientas. Ponte en contacto más de una vez.
- Comparte buenos recursos como:
  - La Línea Nacional de Agresiones Sexuales:  
800.656.HOPE (4673)  
[RAINN Online Hotline-English](https://hotline.rainn.org) (https://hotline.rainn.org)  
[RAINN Online Hotline-Spanish](https://hotline.rainn.org/es) (https://hotline.rainn.org/es)
  - Su centro local de crisis de violación. [Encuentre una lista en RAINN](https://centers.rainn.org) (https://centers.rainn.org)
  - Algunas actividades de autocuidado. [Encuentre unas en RAINN](https://rainn.org/articles/cuidar-de-si-mismo-despues-del-trauma) (https://rainn.org/articles/cuidar-de-si-mismo-despues-del-trauma)



# Kit de herramientas de consentimiento

---

## El programa

Hay tres bloques en el kit de herramientas de consentimiento. No tienes que hacerlas todas a la vez. Puedes hacerlos en tres bloques de 30 minutos.

### Bloque 1: Qué es el consentimiento

1. Piensa en el futuro, 5 min.
2. Vea el vídeo, 5 min.
3. Usa el juego de roles, 20 min.

### Bloque 2: Confusión de consentimiento

1. Piensa en el futuro, 5 min.
2. Vea el vídeo, 5 min.
3. Usa el juego de roles, 20 min.

### Bloque 3: Consentimiento con los cuidadores

1. Piensa en el futuro, 5 min.
2. Vea el vídeo, 5 min.
3. Habla sobre ello, 20 min.



# Kit de herramientas de consentimiento

---

## Qué es el consentimiento

### Piensa en el futuro

El consentimiento significa estar a cargo de lo que sucede con tu cuerpo. Es importante en las relaciones románticas. También es importante con amigos, familiares y otras personas. Las personas deben estar a cargo de lo que sucede con sus propios cuerpos. Esto los mantiene seguros y saludables.

El consentimiento ayuda a las personas a saber qué esperar el uno del otro. Aprenden sobre los límites del otro. Se sienten cómodos el uno con el otro. Esto ayuda a evitar errores. Previene el daño emocional y físico.

Aprender sobre el consentimiento es importante. También practicarlo. Esto incluye:

- Decir cómo quieres ser tocado por amigos y familiares. Podrías decir que sí a chocar los cinco. Podrías decir que no a un abrazo.
- Decir cómo quieres que te toque una pareja romántica. Podrías decir que sí a tomarte de la mano o besarte. Podrías decir que no a tener relaciones sexuales.

Antes de ver el video, revisa la lista de vocabulario. Habla sobre cualquier palabra confusa.

### Mira el video

- Mira [Getting and Giving Consent](https://youtu.be/kiUTyM014fw?si=l8_HPKH--_0A9oit) en YouTube.  
([https://youtu.be/kiUTyM014fw?si=l8\\_HPKH--\\_0A9oit](https://youtu.be/kiUTyM014fw?si=l8_HPKH--_0A9oit))
- Recuerde seguir las reglas para mantenerse seguro y saludable.



## Kit de herramientas de consentimiento

---

### Usa el juego de roles

#### ***Juego de roles 1: El consentimiento no romántico***

Lee el rol jugado en voz alta. Haz el juego de roles con diferentes voluntarios. Luego responde a las preguntas.

Entrenador: ¡Ganamos el juego! ¡Estoy tan emocionada! ¿Puedo darte un abrazo fuerte?

Jugador: También estoy feliz que ganamos. Pero en realidad no quiero un abrazo.

Entrenador: Está bien. ¿Qué tal chocar los cinco?

Jugador: Sí, me gusta chocar los cinco.

Entrenador: *(Chocan los cinco.)* ¡Eso fue increíble!

Jugador: Gracias por entender. Me gusta que preguntaras primero.

Entrenador: No hay problema. Quiero que te sientas cómodo.

Preguntas de discusión:

- ¿Cómo te gusta celebrar algo emocionante?
- ¿A todos les gusta celebrar de la misma manera?
- ¿Alguien te ha pedido un abrazo cuando no lo querías? ¿Qué dijiste o hiciste?
- ¿Alguna vez has abrazado a alguien sin preguntar? ¿Qué pasó?
- ¿Qué pasaría si el entrenador hubiera abrazado al jugador sin preguntar? ¿Como hubiera sentido el jugador?
- ¿Por qué deberíamos pedir el consentimiento antes de tocar a alguien?
- ¿Ambas personas fueron respetuosas? ¿Por qué es importante?



## Kit de herramientas de consentimiento

---

### ***Juego de roles 2: El consentimiento romántico***

Lee el rol jugado en voz alta. Haz el juego de roles con diferentes voluntarios. Luego responde a las preguntas.

Persona 1: Gracias por una buena noche. ¡Me divertí!

Cita: Me gustas mucho. ¿Puedo besarte?

Persona 1: Puedes besarme en la mejilla, pero no en la boca.

Cita: Gracias por decirme. Te besaré la mejilla.

Persona 1: Estoy bien con eso.

Cita: ¿Cómo fue eso?

Persona 1: Eso fue bueno. Me siento cómodo.

Cita: Me alegro. Quiero respetar tus límites.

Preguntas de discusión:

- ¿Alguna vez alguien te ha pedido besarte o tocarte de una manera que no querías? ¿Cómo te sentiste y qué dijiste?
- ¿Cómo mostró respeto la cita al pedir consentimiento antes del beso?
- ¿Qué hubiera pasado si la cita no hubiera pedido primero el consentimiento? ¿Cómo podría haberse sentido la persona 1?
- ¿Cómo crees que se sintió la persona 1 después de ser escuchada y respetada?
- ¿Por qué está bien decir que no a algo, incluso si te gusta esa persona?
- ¿Cómo puedes saber si alguien está respetando tus límites, como en este juego de roles?



# Kit de herramientas de consentimiento

---

## Confusión del consentimiento

### Piensa en el futuro

En la última parte del kit de herramientas, aprendimos lo que es el consentimiento. Aprendimos a preguntar antes de abrazar a alguien en un partido. Aprendimos a preguntar antes de besar a alguien en una cita.

Pero el consentimiento puede ser confuso. La gente puede estar de acuerdo con un abrazo de un amigo, pero no de otro. Las caricias con las que las personas están bien pueden cambiar con cómo se sienten. Las relaciones de las personas también cambian. El consentimiento también debe poder cambiar.

En esta parte, aprenderemos cómo el consentimiento puede ser confuso. Practicaremos el cambio o la retirada del consentimiento cuando queramos. No tenemos que dar una razón para cambiar o retirar el consentimiento. Es nuestro derecho hacerlo.

Antes de ver el video, revisa la lista de vocabulario. Habla sobre cualquier palabra confusa.

### Mira el video

- Mira [En Español Why Consent Is Important](https://youtu.be/lrTwbTF2lq8?si=dFDOJgONB_qbeXZd) en YouTube. (https://youtu.be/lrTwbTF2lq8?si=dFDOJgONB\_qbeXZd)
- Recuerde seguir las reglas para mantenerse seguro y saludable.



## Kit de herramientas de consentimiento

---

### Usa el juego de roles

#### ***Juego de roles 1: Rechazar un abrazo en una fiesta***

Lee el rol jugado en voz alta. Haz el juego de roles con diferentes voluntarios. Luego responde a las preguntas.

*La persona 1 está en una fiesta navideña con familia. Se sienten abrumados por el ruido y el estrés. Su tía se acerca a abrazar. La persona 1 levanta la mano para detenerla.*

Persona 1: Espera—No quiero un abrazo ahora.

Tía: Pero siempre abrazamos. ¿Algo está mal?

Persona 1: Me siento un poco abrumado hoy.

Tía: ¡Pero soy tu tía! ¡Deberías abrazarme!

Persona 1: Sé que estás decepcionado, pero dije que no.

Tía: OK, entiendo. ¿Te gustaría sentarte y hablar en su lugar?

Persona 1: Eso suena bien. Gracias por entender.

Tía: Está bien. Solo quiero que te sientas seguro y tranquilo.

Preguntas de discusión:

- Imagina que la tía de la persona 1 no aceptaría un no por respuesta. ¿Qué palabras podría usar la persona 1 para mostrar que no va a dar un abrazo? ¿Qué acciones podrían tomar?
- ¿Por qué la persona 1 no quiso abrazar, a pesar de que se han abrazado antes?
- ¿De qué otras maneras pudrían demostrar la tía que les importa?



## Kit de herramientas de consentimiento

---

- ¿Alguna vez te has sentido demasiado estresado o cansado para ser sociable? ¿Cómo lo manejaste?
- ¿Por qué debes respetar la decisión de una persona de decir que no, incluso si ha dicho que sí antes?
- ¿Cómo es que pedir y respetar los cambios en el consentimiento ayuda a las personas a sentirse seguras?

### ***Juego de roles 2: Retirar el consentimiento al final de una cita***

Lee el rol jugado en voz alta. Haz el juego de roles con diferentes voluntarios. Luego responde a las preguntas.

*Dos personas están al final de su segunda cita. Ambos consintieron besarse en su primera cita. La cita se acerca para darse un beso, pero la persona 1 los detiene.*

Persona 1: Para. No quiero besar esta noche.

Cita: Pero nos besamos la semana pasada. Debería poder besarte de nuevo esta noche.

Persona 1: Sé que nos besamos la semana pasada. Y yo estaba bien con eso entonces. Pero no esta noche.

Cita: Pero todo iba tan bien. ¿Por qué no?

Persona 1: No tengo que dar una razón. Simplemente no quiero.

Cita: Está bien, lo entiendo. Estoy decepcionado. Pero respeto su decisión.

Persona 1: Gracias por entender.



## Kit de herramientas de consentimiento

---

Preguntas de discusión:

- ¿Alguna vez has tenido a alguien que te haya cambiado el consentimiento?  
¿Cómo te hizo sentir eso?
- ¿Alguna vez no has querido un abrazo, un beso u otro toque, pero no lo dijiste? ¿Qué te impidió decir no?
- ¿Por qué es importante respetar las decisiones de una persona, incluso si no las entiendes?
- ¿Cuáles son algunas formas seguras y saludables de manejar la frustración cuando alguien te dice que no?
- ¿Estaba bien que la persona 1 dijera no sin explicar por qué? ¿Por qué es ese su derecho?
- ¿Cómo es que respetar las decisiones de alguien ayuda a construir confianza y seguridad con ellos?



# Kit de herramientas de consentimiento

---

## Consentimiento con los cuidadores

### Piensa en el futuro

En la última parte del kit de herramientas, hablamos sobre cambiar el consentimiento. En esta parte, discutiremos cómo funciona esto con los cuidadores. Las personas con IDD a veces necesitan ayuda con el cuidado personal. Esto a menudo implica tocar el cuerpo de la persona. Pero todas las personas tienen derecho a decir que no si no se sienten cómodas con que alguien las toque.

El cumplimiento aprendido hace que el consentimiento sea aún más difícil. A las personas con IDD se les enseña a decir que sí. Se les enseña a no ser difíciles. Las personas con IDD deben practicar decir que no cuando algo no se siente bien. Los cuidadores deben pedir su consentimiento antes de comenzar una tarea. Deben respetar la respuesta. Deben volver a consultar durante la tarea. Una persona tiene derecho a cambiar de opinión, incluso si dijo que sí antes.

Antes de ver el video, revisa la lista de vocabulario. Habla sobre cualquier palabra confusa.

### Mira el video

- Mira [Feeling Unsafe Without Consent](https://youtu.be/k7qp-BSAiSY?si=Bdm9Xl-4tTgxGC1E) en YouTube. (<https://youtu.be/k7qp-BSAiSY?si=Bdm9Xl-4tTgxGC1E>)
- Recuerde seguir las reglas para mantenerse seguro y saludable.



## Kit de herramientas de consentimiento

---

### Habla sobre ello

Piensa y habla sobre las preguntas de abajo. Esté atento a los signos de traumas pasados. Recuerde a los participantes que está bien:

- Tomarse un descanso.
  - Alejarse o dejar el grupo.
  - Pedir hablar con alguien en privado sobre lo que están sintiendo.
1. ¿Por qué los cuidadores deben pedir el consentimiento antes de tocar al cuerpo de una persona?
    - ¿Cómo te sentirías si alguien no te preguntara antes de ayudarte con algo personal, como bañarte?
    - ¿Cómo puede un cuidador pedir el consentimiento de forma respetuosa?
    - ¿Cómo puedes decirle que no a un cuidador de manera respetuosa?
  2. ¿Por qué está bien cambiar de opinión sobre el consentimiento, incluso si dijiste que sí antes?
    - ¿Alguna vez has aceptado algo y has cambiado de opinión más tarde? ¿Cómo funcionó?
    - ¿Por qué es importante que los demás te escuchen cuando cambias de opinión?
  3. ¿Qué es el cumplimiento aprendido? ¿Cómo puede hacer que sea más difícil decir que no?
    - ¿Alguna vez has dicho que sí a algo porque pensabas que no podías decir que no?
    - ¿Por qué crees que algunas personas con IDD sienten que no pueden decir que no a sus cuidadores?



## Kit de herramientas de consentimiento

---

- ¿Cómo pueden los cuidadores vigilar el cumplimiento aprendido? ¿Qué deberían hacer si piensan que una persona se siente incómoda, pero está diciendo que sí de todos modos?
4. ¿Cómo pueden los cuidadores pedir el consentimiento de las personas con las que trabajan?
- ¿Qué debe hacer un cuidador si le dices que no a algo con lo que quiere ayudarte?
  - ¿Por qué es importante que los cuidadores pidan su consentimiento cada vez que ayudan, no solo una vez?
  - ¿Qué pasa si una persona tiene un mal día y necesita espacio de los demás?
5. ¿Cómo podemos ayudar a las personas con IDD para dar y recuperar el consentimiento?
- ¿Qué puedes hacer si ves a alguien siendo presionado a decir que sí cuando no quieren?
  - ¿Cómo podemos ayudar a las personas con IDD a sentirse seguras de decir que no?
  - ¿De qué manera ayudarlos a decir que no cuando se sienten incómodos los ayuda a mantenerse seguros?



# Kit de herramientas de consentimiento

---

## Para más información

Visita [Seen and Heard: IDD Community](https://www.youtube.com/@SeenHeardIDD)

(<https://www.youtube.com/@SeenHeardIDD>) en YouTube. Encontrarás más videos sobre este tema. Encontrarás videos sobre temas relacionados.

## Los créditos

Este kit de herramientas fue desarrollado por [Strategic Education Solutions](https://www.strategiceddsolutions.com) (<https://www.strategiceddsolutions.com>) en asociación con [UMass Chan Medical School](https://www.umassmed.edu) (<https://www.umassmed.edu>).

Un agradecimiento especial a Brandy Ríos y Paz García por compartir sus historias.

Este trabajo cuenta con el apoyo del Consejo de Texas para Discapacidades del Desarrollo mediante una subvención de la Administración para la Vida Comunitaria (ACL) de los Estados Unidos, Departamento de Salud y Servicios Humanos (HHS), Washington, D.C. 20201, con una subvención 100% financiada con fondos federales por un total de \$6,121,860. Los esfuerzos del Consejo son los del beneficiario y no representan necesariamente los puntos de vista oficiales o un aval de ACL, HHS o el gobierno de los Estados Unidos.