

# El Diario Internacional para los Profesionales de Apoyo Directo

## Relaciones y Montañas Rusas Apoyando Gente con IDD en sus Relaciones Un Acercamiento Informado de Trauma

Por: Erick Dominguez & Heather  
Hermans

La pandemia y la experiencia de aislamiento han enseñado a la población la importancia de tener relaciones y contacto social, y lo difícil que puede ser no tener contacto. Para el público general, la promesa de que este aislamiento no sería algo permanente fue tranquilizador y dio un sentido de esperanza. Sin embargo, la gente con discapacidades intelectuales y de desarrollo (IDD) a menudo experimentan aislamiento de todos los tipos de relación como parte de su día a día.

Históricamente a la gente con IDD le han negado derechos de sexualidad y relaciones, como el derecho de casarse y ser padres. En Canadá, gente con IDD fueron esterilizados sin su consentimiento hasta aproximadamente 1986, cuando la Corte Suprema paró el Acta de Esterilización Sexual. Además, la gente con IDD son mucho más vulnerables a sobornos y falsas promesas de amistad por su aislamiento. La gente con IDD viviendo en instituciones que maneja el gobierno pasan por traumas de obediencia forzada, falta de privacidad, exposición, abuso, y educación muy limitada sobre sus derechos y relaciones sexuales sanas. Muchos adultos con IDD los movieron de estas instituciones a programas de Vida Comunitaria del gobierno sin apoyo terapéutico para sus experiencias traumáticas pasadas.

Editores: Angie Nethercott, M.A., RP  
Chanelle Salonia, M.A., BCBA

Un número de factores hacen que tener relaciones sanas sea un reto para gente con IDD. Ruth Ryan (1994) vio que todos aquellos con IDD en tratamiento habían sufrido al menos un evento traumático severo. La gente tiende a aprender de relaciones a través de su familia y su grupo social de iguales. Sin embargo, las familias a menudo dudan de enseñar y apoyar a sus hijos jóvenes/adultos con IDD sobre estas relaciones por miedo a dejarlos vulnerables. Esta protección bienintencionada puede crear una situación insegura para alguien con IDD que quiere una relación o la habilidad de saber que pueden decir, “no” a una. Además, la gente con IDD que tienen un apoyo paga constante son el doble de propensos a no tener amigos (Friedman & Rizzolo, 2018). Esta falta de conocimiento, aislamiento e historia de trauma dispara varios mecanismos de supervivencia para navegar relaciones con otros y con si mismos. Por eso, acercamientos informados por el trauma, incluyendo educación y conocimiento son defensas poderosas contra el abuso y la retraumatización.



Hands | Mains

TheFamilyHelpNetwork.ca  
LeReseauaideauxfamilles.ca



Otras barreras para desarrollar relaciones sanas para gente con IDD incluyen una falta de acceso a formatos de educación apropiados y accesibles sobre derechos humanos, abuso, sexualidad, y relaciones. Por ejemplo, la investigación de Heifetz (2020) identificó que 85% de la gente con IDD reporto querer una relación romántica; sin embargo, solo 35% tenían una relación así. También hay mitos sobre la comunidad IDD y su sexualidad que perduran hoy, creando barreras de actitud para relaciones sanas y educación, como que individuos con IDD son no sexuales o hipersexuales. Ser consciente de estas barreras, al igual que del impacto del trauma en la vida y relaciones de la gente es crítico para Profesionales de Apoyo Directo (DSPs) para tener un acercamiento informado del trauma al apoyar y enseñar sobre relaciones.

## **Dando Un Acercamiento Informado del Trauma para Apoyar Relaciones y Sexualidad**

### **1. Céntrese en la seguridad para todos**

La educación es la primera defensa de seguridad – dar información accesible en el estilo de comunicación preferido de cada persona que apoya. La gente con IDD aprenden mejor al repetir, y se recomienda que se haga esto al aprender sobre relaciones y sexualidad. encuentre a la persona que apoya en su nivel de conocimiento y entendimiento, y las palabras que usa. La educación no debe ser sobre avergonzar o culpar por no saber algo. Solo dar una clase y ya a menudo no será exitoso para gente con IDD. Clases de educación de refuerzo anuales y/o acceso a estrategias de aprendizaje pueden ser necesarias para algunos. Nunca debe haber un acercamiento único para todo el mundo al tratarse de gente con IDD. Se necesita individualizar la frecuencia y el material accesible.

La seguridad también significa saber la terminología correcta. Pero, antes de enseñarlo, es esencial estar al tanto, como profesionales, que la cultura y el trauma pueden impactar el nivel de confort al discutir la sexualidad, lo que vuelve importante ir al paso del individuo. La gente con IDD debe entender lo que es el consentimiento, como darlo y obtenerlo, quien puede y no puede consentir, y todo lo que viene con ello. Saber que está bien decir “NO” y practicar como, y aprender como reportar abuso son componentes importantes de seguridad, También es importante saber los nombres de las partes del cuerpo, ej., pene, senos, vulva/vagina, para que los entiendan al reportar abuso. Saber la diferencia entre un conocido, amigo, y compañero romántico también es esencial, incluyendo la progresión sana de estas relaciones. Sin embargo, la expectativa no debería ser diferente para gente con IDD comparado con la comunidad en general sobre las opciones y valores al implementar los pasos sanos de una relación. A menudo, la gente tiene expectativas más altas puestas en gente con IDD para seguir las reglas de etiqueta social. Jugar en rol puede ayudar a practicar el construir habilidades sociales y de auto abogacía. Usar momentos para enseñar puede crear oportunidades de aprender, por ejemplo, discutir si los límites se respetan al mirar un show en TV o película. Al dar educación y apoyo, se incentiva a los DSPs a reconocer y abordar sus prejuicios para asegurar que no interfieran en el cuidado y apoyo que damos a la gente.

### **2. Ser consciente de nuestro lenguaje (no solo las palabras)**

Dave Hingsburger nos enseñó, “las palabras golpean como un puño.” Las palabras que usamos tienen poder, y al usarlas desde un lugar de privilegio, puede tener efectos en comunidades y personas oprimidas. Además, lo que comunicamos puede crear estigmas y odio con palabras o comunicación no verbal. Por eso, ser consciente de lo que decimos y como lo decimos al apoyar gente con IDD en áreas de sexualidad y relaciones es muy importante. Tener un tono de voz alentador y calmado y lenguaje corporal no agresivo ayuda a crear un ambiente de apoyo. Recuerde, la persona que apoya tiene el derecho de escoger su sexualidad; no es sobre sus valores u opiniones. Use su habilidad de escucha activa para ayudar a la persona a pensar sobre la situación y encontrar soluciones. Involucrarlos activamente y que ellos escojan les da autonomía y control sobre sus vidas. Recuperan el poder en sus vidas al tomar estas decisiones. Sea consciente de lenguaje hiriente o anticuado.

Si no sabe que lenguaje usar, está bien – ¡pregúntele a alguien! Muestra que le importa. Comunique respeto a sus decisiones al apoyarlas y siguiendo adelante con ellas. El respeto a su selección puede ser tan fácil como ayudar a alguien a preparar su atuendo elegido para una fiesta y asistir con la corbata. Si usa el lenguaje incorrecto, está bien; el lenguaje cambia y crece. Discúlpese, aprenda de su error y siga adelante. No se trata de buscar enemigos. Es sobre aprender y respetar a otros, y eso lo incluye a usted.

### **Términos y Lenguaje de Ayuda**

**Pronombres (ella, él, ello)** – Nunca debemos asumir que sabemos los pronombres ajenos. Estos pueden cambiar durante la vida de la persona. Ser fluido es parte de la decisión de la sexualidad. A menudo usamos “él” o “ella” al referirnos a gente que se identifica como hombre o mujer y usa esos pronombres. Pero no todos se identifican así. La identidad de género de algunos es fluida entre hombre y mujer; otros no se identifican con un género. Usar pronombres neutrales es lo más común para estas personas. Use el pronombre apropiado al hablar con la persona y de ella.

**Transgénero, trans, no binario, género fluido, agénero** – La identidad de género de una persona no es la misma que el sexo asignado al nacer. El término general ‘trans’ a menudo se usa para gente con esta identidad. La palabra no encaja con todo el mundo, pero la intención es ser lo más incluyente posible.

### **3. Elección**

Se le debería pedir y alentar a la gente con IDD a identificar sus pronombres como pasa con el público general. El Profesional de Apoyo Directo dando un espacio para esta elección permite que la persona apoyada tenga poder sobre su sexualidad. Un DSP no debería sorprenderse si alguien que apoya escoge cambiar sus pronombres un día pues la sexualidad es fluida y puede moverse. Al día siguiente, puede que decidan cambiar nuevamente – es su derecho elegir. También lo es experimentar con su sexualidad. La decisión de tener amigos o relaciones románticas también es una elección. Sin embargo, una persona con IDD a menudo necesita el apoyo de un DSP para que los asista en sus relaciones. Esta es una responsabilidad esencial de, DSP. Justo como el DSP ayudaría con lo necesario para una cita médica o el transporte para una visita familiar, el apoyo requerido para amistades, citas, o relaciones románticas no debería ser diferente.

### **4. Honestidad y Confianza**

Al hacer un acercamiento informado por trauma, crear una relación con una persona basada en honestidad y confianza es esencial para construir habilidades futuras y educación. Nunca haga promesas falsas sobre relaciones futuras o que esperar en una relación. Por ejemplo, puede ser un reto escuchar a alguien que apoya hablar sobre como le gustaría tener una pareja en su vida. Sin embargo, prometer que pasará predispone a la persona a fallar y decepcionarse cuando no ocurra. En vez de eso, ayude a los individuos a desarrollar un horario consistente en su comunidad (virtualmente o en persona) que les permita tener conexiones sociales y construir una relación sana naturalmente. Ser de confianza también significa respetar su confidencialidad y privacidad. Esto significa tener conversaciones privadas en ambientes que lo apoyan; incluso si la persona que apoya no parece importarles discutir sus relaciones sexuales o el deseo de una relación romántica abiertamente, es su responsabilidad enseñarle estos límites.

## La Montaña Rusa

El amor, citas, y romance pueden traer un montón de sentimientos hermosos como felicidad, dicha, realización, apreciación. Pero, también puede incitar celos, decepción, y tristeza. Algunas de las personas más seguras que conozco se vuelven inseguras cuando agendan una cita en su calendario semanal. La gente con IDD generalmente tiene más dificultad regulando sus emociones. No sienten algo diferente, pero se les dificulta más controlar el sentimiento y saber que hacer con la emoción cuando la sienten. Los DSPs pueden ayudar dando estrategias de autorregulación emocional. Sin embargo, los DSPs deben cuidarse de varios factores, y errores potenciales. Se alienta a los Profesionales de Apoyo Directo a ser conscientes de sí mismos y entender sus prejuicios en todo aspecto de su papel. Incluido asistir gente con IDD a mantener y desarrollar relaciones. Con el número de diferentes DSPs que interactúan con gente que vive con IDD en su vida, la idea de como muchas opiniones distintas y creencias del tema se les ha impuesto se vuelve abrumador. Navegar estas emociones complejas e interacciones sociales ya es difícil sin lidiar con otros constantemente imponiéndole sus innumerables posiciones.

### Estrategias de Autorregulación Emocional

- Ejercicios de respiración profunda
- Contar
- Ejercicios de relajación muscular
- Estrategias para centrarse
- Lebreños de meditación
- Mindfulness walking
- Putting your thoughts on trial – what is true and what is fiction

El amor, citas y romance también son sobre acciones, y estas cosas pueden ser difíciles de lograr cuando los sistemas y prácticas evitan que una persona con IDD exprese su amor por alguien.

El amor, citas y romance también son sobre negociación, resolver problemas, y empatía. Por desgracia, estas habilidades sociales no son fáciles de navegar en el mejor de los casos. Mezclado con amor, citas y romance, pueden ser aún más difíciles.

## Conclusión

La meta de crear y fomentar conexiones significativas es compartida por todos. Pero, ya seamos los DSPs o la persona viviendo con IDD, a veces perdemos el rumbo persiguiendo esta meta. Un acercamiento informado del trauma reconoce que a pesar los giros de la vida, los traumas vividos y perpetuados, se puede seguir adelante. No importa quien sea, conseguir relaciones significativas puede ser más que un sueño cuando se empodera y apoya con seguridad, confianza, respeto, y elección.

## Sobre el autor

Erick Dominguez es un supervisor de programa de New Leaf Living and Learning Inc. en Queensville, Ontario. Erick es un Trabajador Social registrado con la OCSWSSW y actualmente está completando un programa de certificación en la Universidad Ryerson para Manejo del Sector Sin Ánimo de Lucro y Voluntario.

Heather Hermans es la supervisora clínica de New Leaf Living and Learning Inc. en Queensville, Ontario. Heather ha trabajado por más de 30 años en el campo de discapacidades del desarrollo. Heather se graduó en el programa de Estudios de Discapacidad en la Universidad Ryerson y actualmente atiende la Universidad Northeastern como estudiante de postgrado en Ciencia del Comportamiento.

## Referencias

Heifetz, M., Lake, J., Weiss, J., Isaacs, B., & Connolly, J. (2020). Dating and romantic relationships of adolescents with intellectual and developmental disabilities. *Journal of adolescence*, 79, 39–48. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2019.12.011>

Friedman, C. & Rizzolo, M. (2018). Friendship, quality of life, and people with intellectual and developmental disabilities. *Journal of Developmental and Physical Disabilities*, 30, 39-54. 10.1007/s10882-017-9576-7.

Hingsburger, D. (2021). The zen of Tom. *The International Journal for Direct Support Professionals*, 10 (12).

## A Preguntas y Respuestas Frecuentes (FAQ) sobre este diario

1. Este periódico está destinado a ser ampliamente distribuido; usted no necesita permiso para compartirlo. Si por el contrario usted necesitara permiso para publicarlo en un boletín de noticias o revista u otro medio.
2. Para suscribirse a este diario, usted se puede enviar un correo electrónico a la siguiente dirección: [anethercott@handstfhn.ca](mailto:anethercott@handstfhn.ca) \*Suscripción gratuita
3. Estamos actualmente aceptando contribuciones para ser publicadas en este diario. Envíe sus propuestas por correo electrónico a [anethercott@handstfhn.ca](mailto:anethercott@handstfhn.ca)
4. Cualquier comentario o sugerencia sobre los artículos publicados en este diario será bienvenido.

