

Preparandose usted y su hijo(a)

ad·o·les·cencia

ˌadəˈlesəns/

sustantivo

sustantivo: **adolescencia**

1. el período posterior a la aparición de la pubertad, durante el cual una persona joven se desarrolla de un niño a un adulto.

BY: LUCINDA THELEN

Clasificación:



- ✗ Este programa contiene material que los padres pueden discutir con sus hijos sobre su crecimiento. El tema en sí podría hacer que algunos se incomoden debido a temas que no suelen ser discutidos en público, incluyendo: terminología anatómica y biológica (T), la madurez de su hijo(a) (M), algunas situaciones íntimas (I).

!!!CLASIFICADA R POR RESPONSABILIDAD!!!

LA ADOLESCENCIA ... NO SÓLO LOS PÁJAROS Y LAS ABEJAS ...

- ✗ Si bien los cambios físicos constituyen una gran parte de que su hijo(a) se convierta en un adulto, también hay consideraciones emocionales y de comportamiento.



DEFINICIONES

× **Adolescencia-**

El período posterior a la aparición de la pubertad, durante el cual una persona joven se desarrolla de un niño en un adulto.

× **Pubertad-**

El período durante el cual los adolescentes llegan a la madurez sexual y se vuelven capaces de reproducirse.

POR FAVOR RECUERDEN QUE....

✗ **TODOS** los niños pasarán por la pubertad, sin importar su IQ ó habilidades sociales.



✗ Estos factores sólo le guiará en las estrategias de enseñanza.

CONSEJOS DE ENSEÑANZA

- × Recuerde que debe utilizar las mismas estrategias de enseñanza que ha utilizado para enseñar a sus hijos otras habilidades.
- × Aplique estas estrategias enseñándoles acerca de los cambios por los que su cuerpo pasa, mientras atraviesan por la pubertad.
- × Algunas de estas estrategias pueden incluir listas visuales o escritas, videos, información en libros, fotos de lo que está sucediendo a sus cuerpos, historias para predecir lo que podría ocurrir, palabras de código o estrategias de redirección o terminología específica.

AQUÍ HAY ALGUNAS ÁREAS PARA DISCUTIR

- × Mi cuerpo- ¿Cómo se les llama a las partes de mi cuerpo y para qué se usan?
- × Higiene - ¿Cómo se debe limpiar adecuadamente a uno mismo y por qué es tan importante?
- × Conciencia Sexual - ¿Qué es el sexo, que es un comportamiento aceptable y cuándo es aceptable?
- × Límites - ¿Qué límites debemos tener para nuestro cuerpo, así como en la interacción con los demás?

CAMBIOS FISICOS

- × Las personas con autismo pueden ser muy resistentes al cambio. Es importante darles varios avisos con respecto a lo que ocurrirá a medida que entran en la adolescencia y la edad adulta. Usted debe enseñarles acerca de estos cambios mucho antes de que ocurran.
- × Comenzar **temprano** facilita el proceso, significativamente.

¿¿¿¿ASI QUE CUANDO COMIENZA ESTO?????

Chicas-----

- + Los cambios físicos por lo general comienzan entre las edades de 7 y 14.

Chicos-----

- + Los cambios físicos suelen comenzar alrededor de los 13 años.
- + Algunos niños comienzan prematuramente a los 12 años, mientras que otros comienzan tan tarde como 17 o 18 años de edad.
- + En general, la pubertad de los chicos está atrasado de las chicas por dos años.

VAMOS A EMPEZAR CON EL CUERPO

× Para chicas-

- + Las niñas comienzan a tener brotes de crecimiento, desarrollo de senos, vello púbico y axilar, y tener flujo vaginal.
- + La menstruación en las niñas (período) por lo general sigue dentro de un año o dos después de que aparecen estos cambios.
- + La edad promedio en la que una niña comienza a menstruar es alrededor de 12 o 13, pero algunas chicas se inician tan pronto como a los 9 y otras tan tarde como a los 17.
 - × (Strong, DeVault, Sayad & Yarber, 2005). -

AREAS A DISCUTIR

- ✗ El uso de un sostén or corpiño- hágala parte del proceso de compra para que encuentren un material que pueda tolerar.
- ✗ Período Menstrual – práctica antes de que comience, y asegurar (aviso tranquilizador)
- ✗ Depilarse- práctica rasurarse sin hojas o con una máquina de afeitar eléctrica
- ✗ Los cambios corporales son normal- Muestrale fotos de cuando eras joven
- ✗ Ver a un ginecólogo-qué esperar de un ginecólogo, técnicas de relajación, hablar con el médico

Y PARA LOS CHICOS.....

- + La característica secundaria para el muchacho incluye: brotes de crecimiento, las manos y los pies más grandes, el aumento de la masa muscular, engrosamiento de la voz, vello facial y más pelo en las axilas y en la área púbica. Su pene y los testículos también se desarrollan.
- + En la pubertad, los niños comienzan a eyacular semen.

(Strong, DeVault, Sayad, Yarber, 2005). -

AREAS A DIRIGIR

- × Cambios en la voz – Asegure a su hijo que es normal.
- × Crecimiento - utilice un gráfico de pared, compruebe tamaños especialmente de los zapatos
- × Crecimiento del vello corporal- Re-asegure que ¡el cambio en el cuerpo es normal!
- × Emisiones Nocturnas- explique y re-asegure
- × Erecciones- Dar avisos tranquilizadores y use estrategias si estas ocurren en público.

EL ASEO SE CONVIERTE EN ALGO EXTREMADAMENTE IMPORTANTE

- × La pubertad cambia el cuerpo de una persona, haciendo aún más importante el aseo.
- × La higiene personal es una habilidad muy importante de la vida ya que todos los adultos jóvenes con autismo deben entenderlo, sin importar el nivel de apoyo que se necesita.
- × Las habilidades tales como bañarse, usar desodorante, cepillarse los dientes, lavarse las manos y lavarse el cabello, son todas las habilidades importantes que necesitan que se les enseñe a los jóvenes adultos con autismo para ser lo más independiente posible.

ASEO

- × Bañarse – hacer una lista del horario con imágenes y/ó palabras
- × Afeitado – primero practicar sin hojas de afeitar o utilizar una máquina de afeitar eléctrica
- × Desodorante – Utilizar incentivos si es necesario
- × Cepillado de Dientes - utilizar pasta de dientes que es tolerable o añadir un enjuague. Use pastillas para mostrar el crecimiento de habilidades



LOS PÁJAROS Y LAS ABEJAS

- × La sexualidad es parte de ser un ser humano y tener autismo no cambia eso.
- × Determine dónde está su nivel de comodidad con la discusión de qué es la sexualidad y sobre relaciones sexuales con su hijo. Edúcate a ti mismo en todo lo que conlleva la sexualidad y discuta sus ideas con su cónyuge u otro adulto.

LA LETRA PEQUEÑA.....

- × La mayoría de los adultos no se sienten cómodos hablando sobre el cuerpo y la sexualidad.
- × Ustedes son los principales educadores sobre el sexo con su hijo(a). Apesar de que usted se sienta cómodo o no, ¿no le gustaría que obtuviera información acerca de esto por parte de usted, en vez de con un amigo, compañero de clase, o el internet?

AREAS A DISCUTIR

- ✗ Valores familiares - Estos son sus comportamientos ó creencias familiares
- ✗ Relaciones – una descripción sobre relaciones comenzando desde que se conocieron y que es una relación sana
- ✗ Medios de Comunicación- no representan las relaciones y el sexo como son en la vida real
- ✗ Auto-gratificación - dónde, cuándo y reconocer que la eliminación pueda ser quizá imposible
- ✗ Actividad sexual: métodos anticonceptivos, embarazo, respeto por los sentimientos y deseos de la persona

iiiiiiLIMITES!!!!!!



PUBLICO VS PRIVADO

- × Las normas concretas necesitan ser establecidas
 - + No tocar áreas privadas en público
 - + Auto gratificación o la exploración de cómo su cuerpo cambia- hay que hacerlo en privado
 - + ¿A quién preguntar si se tiene preguntas acerca de su cuerpo?
 - + Cerrar la puerta cuando vaya al baño

SEGURIDAD PERSONAL

- ✗ Enseñarles quien les puede ver desvestidos y la razón – como el médico.
- ✗ Respete su privacidad- dándoles posesión de su propio cuerpo.
- ✗ Enseñar a quién decir en caso de que sea tocado por alguien más.

LIMITES PARA LOS OTROS

- × Espacio personal – un brazo de distancia
- × Enseñar lo que es privado - ir al baño, vestirse
- × Enséñeles que las relaciones son entre dos personas- no sólo se trata de cómo se sienten acerca de la otra persona
- × Enseñe que está bien decir no.

DIFERENTES LIMITES

× **Personas a las que acabas de conocer:**

Ejemplo Acciones:

- Decir hola
- Agitar las manos

× **Conocido:**

Ejemplo Acciones:

- Agitando
- Decir hola
- Saludar

× **Amigos:**

Ejemplo Acciones:

- Hombro abrazo
- Tomar de la mano

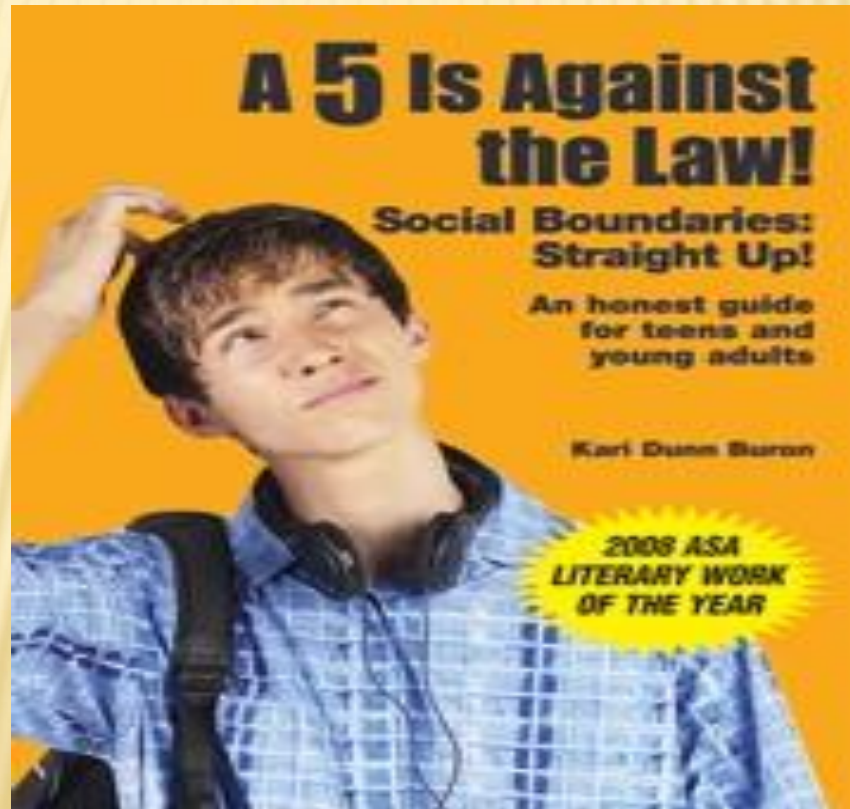
× **Íntimo**

Ejemplo Acciones:

- Abrazar
- Besar

5 ES EN CONTRA DE LA LEY

- ✗ Esta es una buena herramienta de enseñanza para utilizar.



5

Comportamiento de amenazas ó daño físico. Estos comportamientos son en contra de la ley. Por ejemplo, pegarle a alguien ó agarrarlos en un lugar privado. Usted sería despedido de un trabajo, suspendido de la escuela, e incluso quizá vaya a la carcel si usted llega a hacer estos comportamientos.

4

Comportamiento que de miedo. Esto podría incluir tomar posesión ó mirar fijamente. Usted, probablemente sea despedido de este trabajo ó suspendido de la escuela. Este comportamiento podría terminar en contra de la ley.

3

Comportamientos Raros. Este comportamiento podría hacer que otras personas se sientan incómodas. Esto podría incluir sentarse demasiado cerca de alguien ó poner su cara demasiado cerca de quién no lo espera. Esto podría tambien incluir el presentarse en una fiesta cuando no ha sido invitado. Usted podría ser despedido de un trabajo porque esté comportamiento hace que otras personas sientan nervios. Esto no es contra la ley.

2

Comportamiento Razonable. Este tipo de comportamiento es parecido a ir a una fiesta en la que tú has sido invitado y hablar apropiadamente con alguien que tu conoces. Se podría jugar un juego con alguien, trabajar con alguien en un grupo en la escuela ó comer lonche con alguien. La gente está disfrutando de la compañía de otros en este nivel. Aquí es donde la gente se conoce mejor.

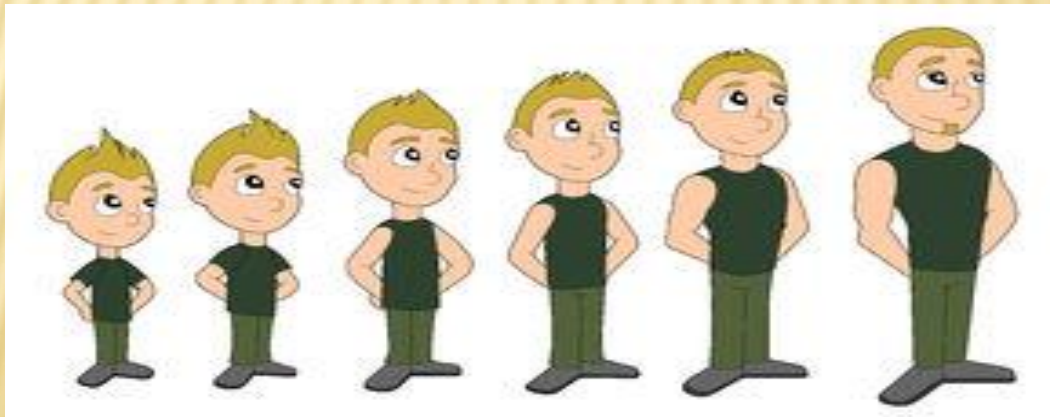
1

Comportamientos Sociales Muy Informales. Esto es como decir adiós con la mano a alguien ó sonreír a alguien en los pasillos de la escuela. Si solo dices “Hola” y sigues caminando, esto es también un 1. Esto está totalmente bien y es la manera en la que la mayoría de la gente nota a alguien.

¿RECUERDAS ESTO?

× **Adolescente-**

El período posterior a la aparición de la pubertad, durante el cual una persona joven se desarrolla de un niño a un adulto.



RESPONDE ESTAS PREGUNTAS.....

- × Piensa en tus padres y en la educación que te dieron
- × ¿Cuántos de ustedes ...
 - + Hicieron exactamente lo que sus padres querían para ustedes?
 - + Pensaron de la misma manera que sus padres?
 - + Nunca estuvieron en desacuerdo con sus padres ni cometieron errores?
 - + Están viviendo la vida que sus padres querían para ustedes?

VIDA ADULTA...

- × ¿¿¿Qué es lo que quieren para su hijo(a) cuando sea adulto???
- × Y lo más importante, ¿Qué es lo que **su hijo quiere** hacer cuando sea adulto?



PERMITIR EL CRECIMIENTO Y AUTO-DESCUBRIMIENTO

- × Lo más difícil como padre, si su hijo tiene una discapacidad o no, es dejarlo ir y que se le permita tener su propia vida.

Sometimes growing up
means growing *a p a r t*

-
- × Enseñándoles abierta y honestamente, especialmente todo sobre ellos mismos y sobre las relaciones, así le esta dando una mejor oportunidad para que su vida sea útil y segura.

IT TAKES
COURAGE
TO GROW UP
& BECOME WHO
YOU REALLY
ARE. - E.S. CAMPBELL

RECURSOS

- × Kids Health
 - + Talking to your child about puberty
 - + Surviving the teen years
- × Autism Speaks Tool Kits
- × Autism Society Resources
- × Teaching Sexual Health
- × Sexuality and Down syndrome
- × Healthy Bodies Tool Kit



Un tip de Vida Genial:

No huyan de las situaciones duras ó incómodas.

Tomen un respiro profundo y sumerjanse en su mente primero. Lo mas profundo que vayamos a situaciones desconocidas, incomodas, y dificiles, lo mas listos y preparados que estaran para trabajar lo necesario, y lo más rápido que crearemos felicidad, amor, tranquilidad y paz en nuestras vidas.