VANDERBILT KENNEDY CENTER
LEND–LEADERSHIP EDUCATION IN NEURODEVELOPMENTAL DISABILITIES

Cuerpos sanos

Para niños varones

Una guía sobre la pubertad para padres de niños varones con discapacidades

Índice

I. **¡Oh, no! Llega la pubertad** Pág. 3
- Hablar con mi hijo de esas cosas

II. **¡A moverse! Ayudar a su hijo a mantenerse activo** Pág. 4
- Cómo empezar

III. **¡Ay! ¿A qué huele?** Págs. 5-7
- Fomentar el aseo personal
- Puntos problemáticos

IV. **Por favor, ¡aquí, no!** Págs. 8-9
- Comportamiento apropiado e inapropiado en público
- Enseñar estas habilidades a su hijo
- Tocarse las partes íntimas

V. **Compañeros, hormonas y cambios de humor** Págs. 10-11
- Cómo puede ayudar a su hijo en la parte social
- Humor y sentimientos
- Más que "malhumorado"

VI. **Los niños serán niños** Págs. 12-13
- Emisiones nocturnas
- Preparar a mi hijo para las emisiones nocturnas
- Erecciones
- Cosas que pueden ayudar
- Calzoncillos bóxer o trusas

VII. **Recursos** Pág. 15

Puede descargar un anexo con historias sociales y apoyos visuales en: kc.vanderbilt.edu/HealthyBodies

Puede encontrar un anexo con apoyos visuales en

kc.vanderbilt.edu/HealthyBodies

La pubertad puede ser una etapa confusa y llena de tensión, especialmente para usted y su hijo con una discapacidad intelectual o del desarrollo (DI/DD). Aunque tengan retraso en otras áreas, los niños con DI/DD normalmente llegan a la pubertad a la misma edad que los otros niños. Algunos niños con DI/DD, incluidos los que tienen espina bífida y parálisis cerebral, pueden llegar antes a la pubertad (llamada pubertad precoz). En este manual puede encontrar recursos y consejos sobre cómo hablar con su hijo sobre estos temas tan difíciles.

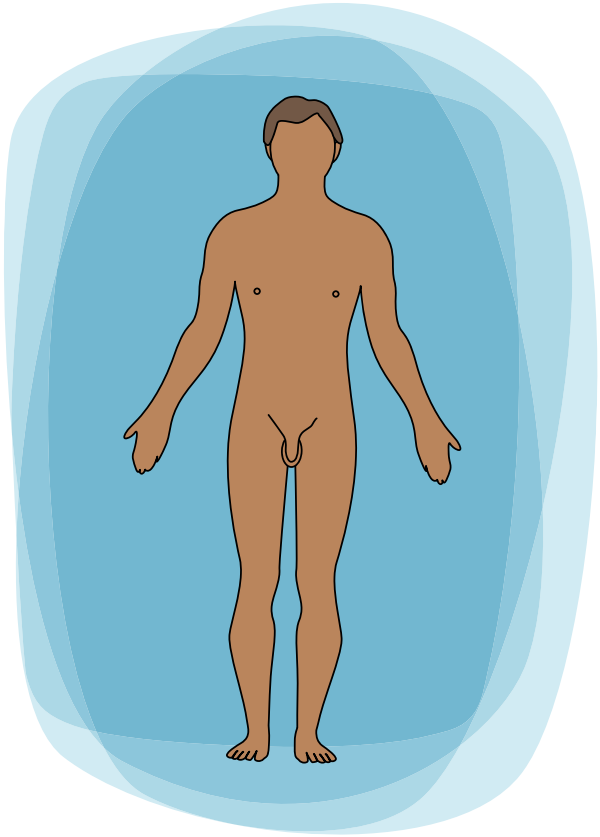
Hablar con mi hijo de esas cosas

Empiece pronto. Hable con su hijo antes de que sean visibles los signos de la pubertad.

Enseñe cómo llamar las partes del cuerpo. Use las palabras apropiadas para las partes del cuerpo (p. ej., pene, erección) y las funciones del cuerpo (p. ej., orinar, eyaculación). Esto evita confusiones y le da a su hijo el vocabulario que usará luego cuando aprenda sobre la pubertad, el aseo personal y la reproducción. Puede usar los apoyos visuales del *Anexo Las partes del cuerpo* para enseñar a su hijo cómo llamar a las partes del cuerpo y cómo está cambiando su cuerpo.

Use materiales de apoyo. Usted sabe cómo aprende mejor su hijo. Enséñele sobre la pubertad de la misma manera que le enseña sobre otras cosas. Por ejemplo, si su hijo aprende mejor repitiendo algo muchas veces, divida la información en datos sencillos y practique muchas veces. Si aprende mejor con dibujos, pruebe a usar apoyos visuales o historias sociales. Estos apoyos le ayudarán a que entienda cosas difíciles de una manera más clara. Si necesita ideas, revise los materiales que hemos preparado para enseñar estas habilidades (vea el *Anexo Las partes del cuerpo*). Usted puede adaptarlos a la forma en que su hijo aprende mejor.

Pregunte a un profesional. Hable con los doctores, maestros o terapeutas de su hijo para que le den otras ideas. ■



Vea el Anexo Las partes del cuerpo

II. ¡A moverse! Ayudar a su hijo a mantenerse activo

Es importante que el niño aprenda a estar sano desde que es pequeño. Los cambios en las hormonas y algunas medicinas pueden causar que suba peso durante la pubertad. Hacer ejercicio regularmente y comer bien puede ayudar a su hijo a que no aumente de peso, tenga mejor humor y más confianza en sí mismo. Comenzar pronto estos hábitos saludables es la mejor manera de ayudar a su hijo a convertirse en un adulto activo.

Cómo empezar

Programe actividades físicas. Cada día su hijo debe tener tiempo para jugar de forma activa, como ir a caminar, jugar afuera o andar en bicicleta. Si le es difícil empezar, dele varias opciones para escoger o ¡vaya con él! Incluya siempre actividades físicas divertidas en la rutina diaria de su familia.

Pregunte a un profesional. Si su hijo tiene un impedimento, pregunte a su doctor, terapeuta ocupacional o terapeuta físico para que le den ideas de ejercicios seguros. Cerca de su casa, busque actividades deportivas adaptadas o con apoyos que estén diseñadas para adolescentes con discapacidades o que tengan modificaciones para poder incluir a su hijo.

Recompense el ejercicio. A medida que su hijo se hace mayor, cambie de "tiempo para jugar" a tiempo de hacer ejercicio, deportes o actividades familiares (como pasear juntos). Si su hijo no quiere ejercitarse, puede animarlo dándole un premio o recompensa después. A esta edad, es mejor no dar comida como recompensa. Pruebe a usar apoyos visuales como un tablero Primero-Después. Por ejemplo, muestre "Primero ejercicio", seguido de algo preferido, como "Después videojuegos". En el *Anexo Tablero Primero-Después* encontrará una plantilla en blanco que puede usar en casa.

Vea el Anexo Tablero Primero-Después

Fomentar el aseo personal

La buena higiene puede mejorar la independencia y la confianza de su hijo. Además, si tiene buenos hábitos de aseo personal, usted pasará menos tiempo realizando estas tareas de aseo por él.

Haga un libro de dibujos. Un libro de dibujos puede ser un buen punto de partida para enseñarle sobre higiene y el aseo personal. Usted y su hijo lo pueden crear juntos. La cantidad de información (más o menos dibujos) depende del nivel de lectura y la memoria de su hijo. Incluya dibujos de las cosas que necesita (p. ej., jabón líquido, desodorante, rasuradora) y una agenda visual con los pasos necesarios. Este libro de dibujos también puede ayudar a su hijo a escoger lo necesario cuando va de compras, o a preparar las cosas que necesitará para hacer una tarea específica, como ducharse. Usar un libro de dibujos puede ayudarle a sentir que tiene control y que es responsable de completar su propio aseo personal.

Prepare estuches de aseo. Puede preparar estuches para las distintas tareas. Se pueden usar cajas de zapatos viejas, recipientes de plástico transparente o canastas para guardar las cosas. Deje que su hijo escoja los recipientes. En la parte de afuera del estuche, ponga dibujos o listas de los artículos que hay dentro y un dibujo de la tarea que va a hacer (p. ej. rasurarse). Vea el *Anexo Fomentar el aseo personal* para buscar dibujos que usted y su hijo pueden usar para crear el estuche de aseo. Estos son ejemplos de lo que puede contener:

- **Ducharse**: Champú, acondicionador, jabón líquido para la cara, barra de jabón.
- **Cepillarse los dientes**: Cepillo de dientes, pasta dental, hilo dental, enjuague bucal.
- **Rasurarse**: Afeitadora, crema de rasurar, dibujo de las partes de la cara que se rasuran.
- **Rutina de la mañana**: Crema corporal, desodorante, toallitas húmedas, crema para la cara, cepillo de pelo.

Puntos problemáticos: cabello sucio

Al entrar en la pubertad, los niños pueden tener que lavarse el cabello más a menudo. Su hijo puede tener dificultad lavándose el pelo porque le puede ser difícil realizar los movimientos. Quizá no le guste sentir el champú o el agua. Algunos niños con DI/DD quizá no presten atención a lo que hacen sus compañeros o cómo se visten. Debido a esto, puede que no entiendan la importancia social de llevar el pelo limpio.

- **Hágalo una rutina**. Prepare una agenda o calendario que muestre a su hijo cuán a menudo tiene que completar las tareas de aseo y los pasos que debe realizar. En el *Anexo Fomentar el aseo personal* verá un ejemplo de los pasos para ducharse.
- **Cante en la ducha**. Para ayudar a su hijo a saber cuánto tiempo estar en la regadera o en la tina, copie canciones en un CD de música que duren el mismo tiempo que debe asearse, cada cambio de canción puede ser una señal de que tiene que pasar al siguiente paso.
- **Más suave**. ¿Detesta su hijo lavarse el pelo con las manos? Dele una esponja suave para aplicar el champú. Si la presión del agua molesta a su hijo, deje que use una taza o jarra para enjuagarse el pelo o use una regadera en la que se pueda ajustar la presión.
- **Una imagen vale más que mil palabras**. Escriba una historia que explique la importancia de bañarse y lavarse el cabello a diario. Diviértanse. Tome una foto de su hijo y de los otros miembros de la familia cuando se acaban de despertar por la mañana (¡pelo despeinado y todo!) y luego otra después de bañarse y vestirse. Hable de lo que otras personas pueden pensar si uno fuera a trabajar o a la escuela tal y como cuando se acaban de despertar.

Vea el Anexo Fomentar el aseo personal

Puntos problemáticos: sudor y olor corporal

Durante la pubertad se empieza a sudar más, así que es importante enseñar a los niños a controlar el olor usando desodorante, cambiarse de ropa a diario, lavar la ropa sucia una vez a la semana y mantenerse aseados.

- **No olvide los apoyos visuales**. Use listas e historias para recordarle a su hijo los pasos que necesita seguir para asearse y por qué. El *Anexo Fomentar el aseo personal* tiene una historia social sobre cómo controlar el sudor y el olor corporal.
- **Agenda o Guía**. Si su hijo necesita que le recuerden cuál es la siguiente parte del cuerpo que necesita lavarse, puede usar una agenda o guía que muestre qué acción o paso viene después. Incluya los pasos de lavarse el cabello con champú y enjuagarse, y las partes del cuerpo que tiene que lavarse con jabón. Plastifique (enmique) la guía y cuélguela en la regadera. Otra opción es usar un muñeco Ken® viejo, una figura de acción o un muñeco recortable de papel enmicado. Separe y numere cada parte del cuerpo. Cuelgue el muñeco en el baño con Velcro. A medida que su hijo se lava las partes del cuerpo, puede colocar la parte correspondiente del muñeco en una bolsa o caja que diga “limpio”.
- **Obstáculos**. Si aplicarse desodorante es algo difícil para su hijo, pruebe distintos tipos, como el desodorante de bola o en rociador. Si le cuesta trabajo bañarse solo debido a las dificultades de movimiento, pruebe con equipos como sillas de baño, una regadera de mano, manoplas para lavarse o cepillos de mango largo y fáciles de agarrar, etc.
- **Huele demasiado fuerte**. Anime a su hijo para que escoja sus productos de aseo, sobre todo los perfumados. Hay niños a quienes les molestan los olores fuertes y prefieren los productos sin olor. Muchos productos que dicen en la etiqueta “para piel sensible” no tienen olor.
- **Acné**. Algunos adolescentes sufren de acné (granitos) debido al aumento de la grasa de la piel, los cambios en las hormonas, la higiene y hasta la genética. Pregunte al médico de su hijo sobre los productos para el acné que no necesitan receta, como cremas, lociones y líquidos que contienen medicamentos como el ácido salicílico o el peróxido de benzoílo. Tome una foto de la cara de su hijo o use un dibujo y marque con círculos las áreas donde se debe aplicar el producto a diario. Enseñe a su hijo que hay que evitar las zonas sensibles como los ojos, los agujeros de la nariz y la boca. También considere comprar las toallitas que contienen el medicamento y que facilitan la aplicación. Si su hijo tiene acné en el cuerpo, también venden jabón líquido con medicamento.

Vea el Anexo Fomentar el aseo personal

Puntos problemáticos: vello corporal y rasurarse/afeitarse

Durante la pubertad, empieza a crecer y a cambiar el vello en el cuerpo. Use un dibujo del cuerpo de un hombre (como el del *Anexo Las partes del cuerpo*) para enseñar a su hijo dónde crece el vello y para prepararlo para los cambios que verá en su cuerpo. Algunos adultos y adolescentes quieren rasurarse el vello del cuerpo.

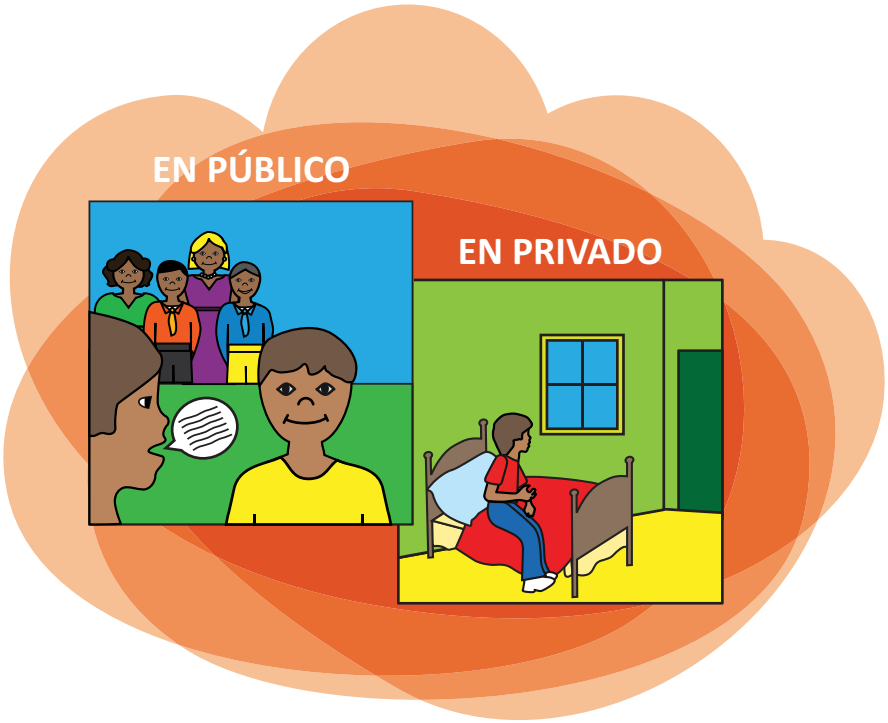
- **Demuestre cómo afeitarse**. Permita que su hijo lo mire a usted o a un hermano mayor mientras se rasura, y escriba los pasos. Haga que su hijo practique con usted, paso por paso. Escriba o tome fotografías de cada paso para hacer una guía o agenda visual. Para ayudarle a recordar dónde tiene que rasurarse, use una foto o dibujo de una persona y coloree o numere las áreas que hay que rasurar.
- **Anote las fechas en que se debe afeitar**. Si su hijo puede rasurarse (o si lo hace con ayuda), use un calendario con dibujos o marcas como recordatorio de cada cuando tiene que rasurarse y cuándo tiene que cambiar la afeitadora.
- **Limite la espuma de rasurar**. Si su hijo necesita ayuda con el control de cantidades o manejando el frasco de espuma, trate de usar los frasquitos de espuma para viajes o una brocha de afeitar.
- **Busque la rasuradora correcta**. Los niños que tienen problemas con las manos pueden preferir una rasuradora eléctrica, en lugar de la afeitadora. Si prefiere la afeitadora tradicional, pregunte a su terapeuta ocupacional si las afeitadoras con contrapeso o un manguito universal pueden ayudarle a sujetarlas.

Puntos difíciles: lavarse los dientes y el aliento

- **Haga una agenda visual**. Use dibujos que muestren los pasos de cepillarse los dientes. En el *Anexo Fomentar el aseo personal* puede ver imágenes que le muestran a su hijo cómo cepillarse los dientes él solo.
- **Escoja el cepillo de dientes correcto**. Un cepillo que vibre o tenga contrapeso puede ayudar a los niños que tengan dificultad para agarrar el cepillo de dientes y cepillarse. Busque un cepillo de cerdas suaves.
- **Demuestre cuándo y cuánto tiempo**. Acostumbre a su hijo a cepillarse a diario, incluyendo recordatorios en un calendario. Las alarmas también pueden recordarle por cuánto tiempo tiene que cepillarse. ¡Los dentistas recomiendan dos minutos!

Vea el Anexo Fomentar el aseo personal

IV. Por favor, ¡aquí, no!



Comportamiento apropiado e inapropiado en público

¿Hace o dice su hijo cosas en público que usted preferiría que no hiciera? Su hijo necesita aprender lo que está bien hacer en público y lo que está bien hacer en privado. Los comportamientos privados incluyen, por ejemplo, ir al baño, expulsar gases, tocarse las partes íntimas por cualquier motivo y cambiarse de ropa. Saber comportarse apropiadamente en la sociedad puede ayudar a su hijo a encajar con sus compañeros y que haya menos posibilidades de que lo acosen o maltraten. Los niños que entienden la diferencia entre los comportamientos que están bien o están mal en público pueden tener menos problemas en la escuela o con la policía cuando se hacen mayores.

Enseñar estas habilidades a su hijo

- **Comience pronto**. Hable sobre los comportamientos públicos y privados en familia y ponga reglas como, por ejemplo: “Solo puedes estar desnudo en el baño o en tu recámara con la puerta cerrada” o “Nos ponemos la ropa o la pijama antes de salir del baño o de la recámara”. Recuerde las reglas a su hijo usando palabras o dibujos sencillos. ¡Tenga las mismas reglas para todos en la familia!
- **Use apoyos visuales**. Haga una lista de lugares que son públicos y lugares que son privados. Luego puede pensar ejemplos de comportamientos que están bien en cada uno de esos lugares. Use apoyos visuales para ayudar a su hijo a entender y recordar esas reglas. Vea el *Anexo Comportamientos en público o en privado* para buscar ideas e imágenes que se pueden imprimir para enseñarle los conceptos de en *público* y en *privado*.
- **Use historias**. Las historias ayudan a su hijo a entender estas reglas y por qué las tenemos. Piense en los comportamientos que son un problema para su hijo y escriba una historia que explique claramente cuándo y dónde está bien hacer eso. En el *Anexo Comportamientos en público o en privado* puede ver ejemplos de historias sobre cosas que se hacen en público y en privado.

Vea el Anexo Comportamientos en público y en privado

- **Dirija**. Diga a su hijo dónde puede hacer esas cosas privadas usando palabras o dibujos sencillos. Por ejemplo, diga algo como: "Puedes hacer eso en tu (recámara, baño)" o muéstrele una tarjeta visual que diga "En privado". Diríjale a un lugar privado cuando se toque sus partes íntimas o cuando se ajuste la ropa interior.
- **Cuando lo privado no puede ser privado**. Algunos niños necesitarán ayuda con tareas que se hacen en privado, como vestirse, bañarse o hacer sus necesidades. Enseñe a su hijo a quién puede pedir ayuda para estos actos privados cuando está en lugares públicos, como la escuela o en un restaurante. Esto incluye enseñarle a planear, pedir ayuda discretamente o usar gestos o tarjetas.

Tocarse las partes íntimas

Todos los niños, en algún momento, descubren sus partes íntimas. Cada familia tiene sus propios valores y creencias sobre este comportamiento, y está bien que usted le enseñe a su hijo lo que su familia cree. El tocarse a veces es una parte normal del desarrollo de los niños y las niñas, por lo que es casi imposible impedir este comportamiento por completo. Enseñar a su hijo cuándo y dónde está permitido hacer eso puede ser una mejor opción. Castigar, avergonzar o llamar mucho la atención puede hacer que el comportamiento ocurra todavía más, o también puede hacer que el niño ya no quiera preguntarle cosas importantes a usted o al doctor.

Es importante conocer los hechos. Tocarse las partes íntimas no va a causar ceguera, ni uno se "vuelve loco", ni se deja de crecer o se lastima las partes íntimas. No siempre está asociado a pensar en el sexo. Algunos jovencitos se tocan porque es una sensación que los calma. Algunos niños pueden tocarse las partes íntimas porque sienten picor o dolor, lo cual podría ser señal de una infección. Si su hijo se toca tanto que le impide hacer otras actividades, si nota la piel irritada, o tiene otras inquietudes, hable con el doctor.

Para enseñar al niño cuáles son las "partes íntimas" se puede decir que son las que se cubren con el traje de baño o la ropa interior. Puede encontrar ejemplos de apoyos visuales e historias sociales para hablar de las partes íntimas y sobre tocarse en el *Anexo Partes íntimas*.

Si su hijo se toca las partes íntimas en público, usted quiere que deje de hacerlo rápida y silenciosamente. Puede usar un apoyo visual para recordarle esta regla, como "No tocarse" o una imagen para que haga otra cosa que no puede hacer al mismo tiempo, como "Manos sobre la mesa". Para interrumpir el comportamiento, use un Tablero Primero-Después con las imágenes de "Lavarse las manos" y luego "Premio". Antes de salir, considere traer actividades para que tenga las manos ocupadas, como un jueguito o videojuego de mano. Si está en casa, puede usar un apoyo visual para que escoja "No tocarse" o ir a un sitio "En privado". ■

Vea el Anexo Comportamientos en público y en privado

V. Compañeros, hormonas y cambios de humor

La pubertad puede ser difícil para todos los niños. Los amigos, las destrezas sociales y la apariencia importan más ahora. Su hijo quizá necesite ayuda para controlar el estrés y encajar con los compañeros. Cuando los niños pasan de la escuela primaria a la secundaria y luego a la preparatoria (High School), la ropa, salir con chicas y manejar ganan importancia. Ahora, las diferencias en su desarrollo se pueden notar más. Piense en las situaciones sociales por las que tendrá que pasar su hijo y cómo las cosas como la vestimenta, el corte de pelo o los intereses acorde a su edad pueden ganar importancia en el "mundo social".

Cómo puede ayudar a su hijo en la parte social

Haga que participe en actividades que le gustan con otros compañeros. Encuentre grupos que hagan las actividades que disfruta su hijo, como deportes individuales o de equipo, un club sobre algo que le interese, o un grupo juvenil. Hable con el líder de ese grupo sobre las necesidades de su hijo e ideas sobre cómo incluirlo. Contacte a grupos de ayuda locales para saber más sobre lo que hay disponible en su área. Si no encuentra ningún grupo, considere empezar uno.

Hable con el maestro o consejero de la escuela sobre entrenar a los compañeros. Existen programas para ayudar a los otros niños a entender las cualidades y los retos de su hijo. Enseñar a los compañeros sobre por qué su hijo se comunica, aprende, camina o se mueve de manera diferente puede ayudar a que lo entiendan más. Muchos grupos tienen folletos con consejos, sitios web y recursos locales para ayudar a promover la comprensión y la inclusión. Vea la lista de recursos en la página 15.

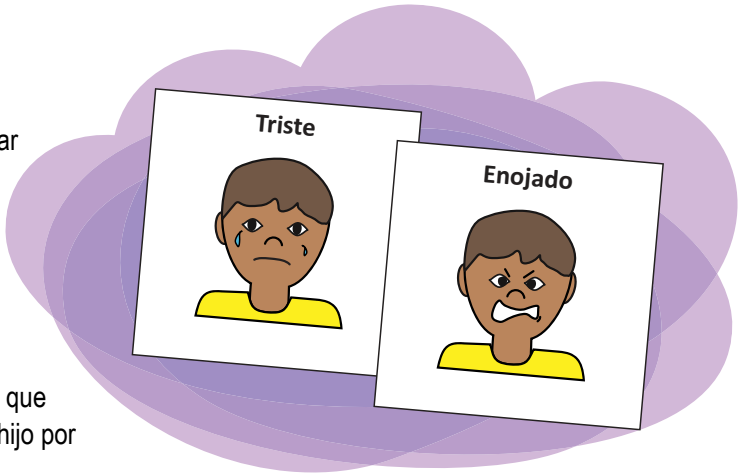
Cabello. Lleve a su hijo a que le corten el pelo acorde con su edad. Parte de crecer es llevar la ropa y el cabello cortado como los chicos de su edad. Aunque esto puede que no sea su mayor prioridad, puede que sea muy importante para su hijo y los otros chicos.

- Mire en revistas o hable con otros padres para darse una idea de la moda. Piense en cortes de pelo que sean fáciles de mantener. Deje que escoja la foto del corte de pelo que prefiere y que se la dé al peluquero.
- Haga una cita a una hora en la que la peluquería no tenga muchos clientes y considere pedir tiempo extra en caso de que su hijo necesite descansar. Traiga algo para distraerlo como una tableta electrónica o un juego para ayudar a su hijo a tolerar el corte de pelo.
- Hable con el terapeuta ocupacional sobre el cuidado personal de su hijo (como cepillarse y peinarse) y equipo con adaptaciones que le pueda ayudar a ganar independencia.

Vestuario. Cuando vaya de compras para su hijo es importante buscar ropa que siga la moda para su edad. ¿Cómo se visten los otros niños? Fíjese cuando vaya a la escuela. Para saber dónde compran su ropa otros adolescentes, puede mirar revistas, hablar con otros padres o llevar a un hermano o primo mayor con usted cuando vaya de compras.

Si puede hacerlo, deje que su hijo escoja entre varias opciones. O puede decirle que escoja usando dibujos en un tablero. Puede llevarlo de compras, o comprar varias camisas y mostrárselas para que escoja. También puede usar el tablero con dibujos o fotos. Si su hijo tiene preferencias fuertes en cuanto a la ropa, o si tiene dificultad con los botones o cierres, introduzca otras opciones de camisas o pantalones poco a poco. Busque ropa que sea cómoda, que le quede bien y considere los colores y texturas que prefiere el niño. Use una historia social para explicar que los niños, los adolescentes y los adultos se visten de manera diferente. Por ejemplo, cambiar los zapatos con velcro por zapatos tipo mocasín, o dejarse la camisa por fuera, si el pantalón tiene cinturilla elástica, puede ayudar a que su hijo se vista más como los compañeros. Trabaje con el terapeuta ocupacional en enseñarle a vestirse.

Vea el Anexo Humor y sentimientos



¿Qué pasa si a él no le importa?
La pubertad y la adolescencia consisten en ganar independencia y expresar la individualidad. Incluso si pareciera que a su hijo no le importa la ropa, algunas cosas pequeñas como un estilo diferente de pantalón o un nuevo corte de pelo pueden ayudar mucho a que se sienta incluido. Puede evitar que se rían de él. ¡Vestirse más como de su edad puede ayudar a que los compañeros sepan qué gran persona es su hijo por dentro también!

Dispositivos de comunicación. Si su hijo usa un dispositivo de comunicación con producción de voz, asegúrese de que la voz sea del mismo sexo y edad.

Humor y sentimientos

Los cambios de humor pueden ser normales durante la pubertad. Usted puede enseñar a su hijo a expresar sus sentimientos. Si su hijo puede hablar, use las palabras para nombrar los sentimientos ("parece que estás enojado" o "cuando él hizo eso, te pusiste triste"). Si su hijo no usa palabras, use apoyos visuales como caricaturas, fotos, lenguaje de señas o tarjetas con palabras escritas. El *Anexo Humor y sentimientos* incluye imágenes de emociones que su hijo puede usar para hacerle saber cómo se siente. Considere consultar a un consejero o terapeuta que esté familiarizado con el diagnóstico de su hijo y que pueda darle otras estrategias.

Más que "malhumorado"

A veces los cambios de humor pueden ser a causa de otros problemas más graves, como problemas médicos. Por ejemplo, los problemas de la tiroides (que son comunes entre los niños con síndrome de Down) pueden parecer depresión ya que afectan el humor, el apetito y el nivel de actividad. Los cambios de humor también pueden ser un síntoma de depresión o ansiedad. Los chicos con discapacidades pueden estar malhumorados como los adolescentes típicos, pero también pueden desarrollar problemas de salud mental que necesitan ser tratados. Vigile si se dan **cambios** en su comportamiento típico, como los que se destacan a continuación:

- **Emociones**: Llora, grita, se ríe sin que haya motivo claro para ello
- **Comportamiento**: Pasearse, balancearse, restregarse las manos, pellizcarse la piel
- **Agresión**: Golpear, morder, arañar, golpearse la cabeza, lanzar cosas
- **Apetito**: Comer más o menos
- **Bienestar**: Quejarse de dolor de cabeza, dolor de estómago u otros dolores del cuerpo
- **Sueño**: Dormir más o menos, problemas para quedarse dormido, pesadillas
- **Pensamiento**: Parece confundido, problemas de concentración, ver cosas que no están ahí
- **Energía**: Moverse más o menos, actuar retraído, no hacer cosas que antes le gustaba hacer

Hable con el doctor de su hijo sobre los cambios que ve. Guarde notas en un diario, hoja de datos (vea el *Anexo Diario*) o una aplicación de teléfono electrónico o tableta. Escriba lo que ve y cuándo lo ve. ■

Vea el Anexo Diario

Emisiones nocturnas

Muchos chicos adolescentes eyaculan mientras duermen cuando llegan a la pubertad. Esto se llama emisión nocturna. Algunas personas lo llaman *sueño húmedo*. El pene liberará semen, un líquido que contiene esperma. **Este es un proceso normal que no está bajo el control del niño**.

Las emisiones nocturnas pueden aparecer como manchas húmedas, pegajosas en la ropa interior o la pijama, o en las sábanas. Las emisiones nocturnas empiezan normalmente entre los 13 y los 17 años, pero en promedio empiezan a los 14 años. Es muy importante que prepare a su hijo para este evento de manera que no piense que ha hecho algo malo. Esta es una parte normal de la pubertad.

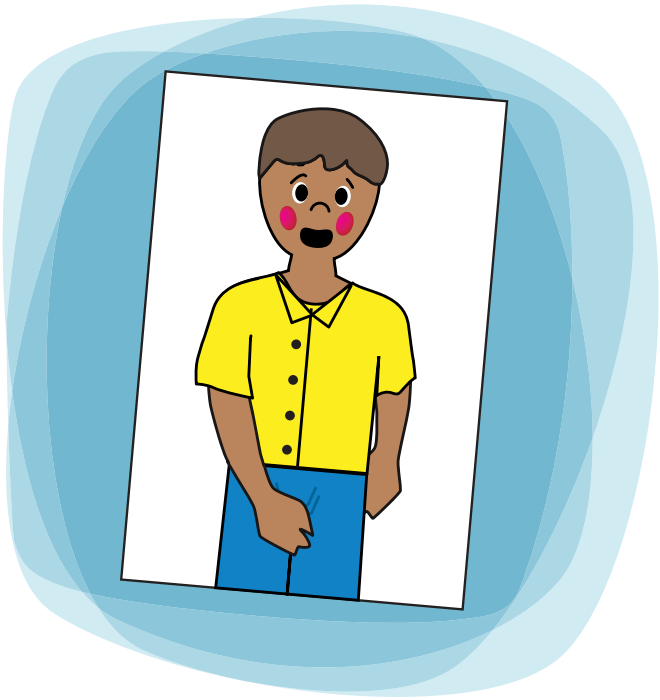
Preparar a mi hijo para las emisiones nocturnas

- **Sepa la diferencia**. Su hijo puede pensar que se orinó en la cama después de una emisión nocturna. Puede esconderlo o tener miedo de decirle a usted. Explíquele que lo que ha pasado es normal.
- **Relacione**. Puede ayudarle si relaciona las emisiones nocturnas con los otros cambios que están pasando en el cuerpo de su hijo durante la pubertad. Por ejemplo la aparición del vello, el aumento de estatura, el crecimiento del pene y los testículos.
- **Anime a la independencia**. Las emisiones nocturnas no se pueden prevenir. Enseñe a su hijo qué hacer cuando le pasen. Esto puede incluir cambiar las sábanas, poner el calzoncillo en la canasta de la ropa sucia y lavarse las partes íntimas con una toallita húmeda.
- **Use apoyos visuales**. Use un programa visual para ayudar a su hijo a lavarse después de una emisión nocturna. Esto puede incluir limpiarse con toallitas o pañuelos de papel, quitar las sábanas y ponerlas en la canasta de la ropa sucia, o ponerlas en la lavadora. En el *Anexo Enseñar sobre las erecciones* verá dibujos que puede usar para ayudar a su hijo a ser más independiente en el aseo personal. Si su hijo no puede cambiar las sábanas o lavarse independientemente, enséñele cómo avisar de que necesita su ayuda. Una opción sería usar una tarjeta o un letrero que pueda colgar en la puerta para comunicarse con usted.
  Puede ver ese letrero para la puerta en el *Anexo Enseñar sobre las erecciones*. Solo recórtelo y enmíquelo (lamínelo) para usarlo con frecuencia.

- **En privado**. Las emisiones nocturnas son un asunto privado. Enseñe a su hijo que solo puede hablar de ellas con los padres, doctores o la enfermera de la escuela. Enséñele que no debe hablar de ellas con los amigos, los maestros o los desconocidos.
- **Ser positivo**. Las emisiones nocturnas son una parte natural de la pubertad. **Las reacciones negativas (avergonzarle, reírse, castigarle) no van a detenerlas**. En su lugar, responda de manera calmada, directa y con el enfoque en enseñar a su hijo qué hacer.
- **Pregunte**. Pida al doctor de su hijo que le ayude a la hora de enseñarle sobre la pubertad y los cambios en el cuerpo.

Vea el Anexo Enseñar sobre las erecciones

Erecciones



Durante la pubertad, la mayoría de los adolescentes tienen varias erecciones durante el día. Esta es una parte normal de la pubertad y los chicos no las pueden controlar. Las erecciones pueden ocurrir por muchos motivos. A esta edad pueden pasar por algo simple como el frote del pantalón contra el cuerpo o "porque sí". Debido a que su hijo no puede controlarlas, las erecciones en público pueden ser inevitables y penosas para él.

Cosas que pueden ayudar

- Cree o use la historia social del *Anexo Enseñar sobre las erecciones* para hablarle a su hijo acerca de las erecciones.
- Recuérdele que esta es una de esas cosas de las que se pueden hablar con el doctor y con usted, pero no con los amigos, maestros o desconocidos.
- Dele algunas ideas sobre qué hacer si le pasa eso en público:
  - Quedarse sentado, con el tiempo se le va a pasar.
  - Cargar los libros muy abajo, para tapar las zonas íntimas.
  - Atarse una chaqueta o chamarra a la cintura.
- Los calzoncillos del tamaño apropiado pueden hacer las erecciones menos obvias y contener todo en su sitio. Evite los pantalones de deportes y pantalones muy anchos.

Calzoncillos bóxer o trusas

Ayudar a su hijo a escoger el tipo de calzoncillo depende de qué es más importante para usted y su hijo. Los calzoncillos bóxer pueden ser más fáciles de poner y quitar. Las trusas o calzones cortos pueden sujetar más. Lleve a su hijo a la tienda para escoger varios tipos distintos. Déjele que se los pruebe en la casa para ver qué tipo prefiere. ■

Vea el Anexo Enseñar sobre las erecciones

Puede encontrar un anexo con apoyos visuales en

kc.vanderbilt.edu/HealthyBodies

Recursos

Organizaciones

- Vanderbilt Kennedy Center: vkc.mc.vanderbilt.edu
- Autism Society of America: www.autism-society.org
- Autism Speaks: www.autismspeaks.org
- Easter Seals: www.easterseals.com
- National Down Syndrome Society: www.ndss.org
- National Parent Technical Assistance Center: www.parentcenternetwork.org
- American Society for Deaf Children: www.deafchildren.org
- United Cerebral Palsy: www.ucp.org

Recursos sobre apoyos visuales

- http://card.ufl.edu/content/supports/start.html
- www.kidaccess.com/index.html
- Do 2 Learn: www.do2learn.com
- Visual Aids for Learning: www.visualaidsforlearning.com/adolescent-pack-learning.htm

Sitios web

- National Information Center for Children and Youth With Disabilities. *Información sobre la sexualidad para niños y jóvenes con discapacidades. Disponible en:* http://nichcy.org/schools-administrators/sexed
- Parent Advocacy Coalition for Education Rights' National Bullying Prevention Center: www.pacer.org/bullying
- www.autismspeaks.org/family-services/tool-kits/dental-tool-kit
- vkc.mc.vanderbilt.edu/assets/files/tipsheets/oralhealthtips.pdf
- http://kidshealth.org/teen/sexual_health/#cat20015
- www.freewebs.com/kidscandream/main.htm

Historias sociales - información y ejemplos

- Gray, C., & White, A. L. (2002). *My social stories book*. Philadelphia, PA: Jessica Kingsley Publishers.
- www.thegraycenter.org/social-stories/what-are-social-stories
- www.bbbautism.com/pdf/article_27_Social_Stories.pdf

Libros

- Gravelle, K., Castro, N., & Castro, C. (1998). *What's going on down there? Answers to questions boys find hard to ask*. New York: Walker and Company.
- Wrobel, M. (2003). *Taking care of myself: A hygiene, puberty, and personal curriculum for young people with autism*. Arlington, TX: Future Horizons.
- Eckenrode, L., Fennell, P., & Hearsey, K. (2004). *Tasks galore for the real world*. Raleigh, NC: Tasks Galore. www.tasksgalore.com
- Bellini, Scott, *Building social relationships: A systematic approach to teaching social interaction skills to children and adolescents with autism spectrum disorders and other social difficulties* (2006). Autism Asperger Publishing Co., Shawnee Mission, KS.
- Middleman, A. B., & Pfeifer, K. G. (2006). *Boy's guide to becoming a teen: Getting used to life in your changing body*. American Medical Association.
- Madaras, L., & Madaras, A., Sullivan, S. (2007). *What's happening to my body? Books for boys: A growing-up guide for parents and sons*. Newmarket Press.
- Baker, Jed (2009) *Social skills picture book for high school and beyond*. www.mayer-johnson.com/the-social-skills-picture-book-for-high-school-and-beyond
- Meehan, Cricket, *The right to be safe: Putting an end to bullying behavior* (2011). Busque: Institute Press.

Esta publicación fue desarrollada y escrita por los experimentados investigadores en práctica de Vanderbilt Leadership Education in Neurodevelopmental Disabilities (LEND): Amy Weitlauf, PhD; Stormi White, PsyD; Olivia Yancey, MDE; Caitlin Nicholl Rissler, MSN; estudiante de doctorado de Audiología, Elizabeth Harland; Cong Van Tran, PhD; y los profesores de LEND Jennifer Bowers, RN, MSN, CPNP, Enfermera Pediátrica de Práctica Avanzada, División de Medicina del Desarrollo y Cassandra Newsom, PsyD, Profesora Auxiliar de Pediatría, División de Medicina del Desarrollo, Directora de Educación Psicológica, Treatment and Research Institute for Autism Spectrum Disorders (TRIAD)/Vanderbilt Kennedy Center. Fue editada, diseñada y producida por el personal de Diseño Gráfico y Difusión del Vanderbilt Kennedy Center for Excellence in Developmental Disabilities (Kylie Beck, BA; Jan Rosemergy, PhD; Courtney Taylor, MDiv) con apoyo de Vanderbilt LEND (Pam Grau, BS; Evon Lee, PhD; Terri Urbano, RN, MPH, PhD). Les agradecemos la revisión y sugerencias de numerosos miembros del personal de TRIAD y de Autism Society of Middle Tennessee.

Vanderbilt Kennedy Center tiene todos los derechos reservados y no se permite el uso de ningún texto o ilustración sin permiso escrito previo de Vanderbilt Kennedy Center Communications (kc@vanderbilt.edu, 615-322-8240).

Esta publicación puede ser distribuida como se ve, o sin costo alguno, puede ser individualizada en un archivo electrónico para su producción y distribución, de forma que incluya a su organización y derivaciones más frecuentes. Para revisiones de la información, por favor contacte a courtney.taylor@vanderbilt.edu, (615) 322-5658, (866) 936-8852.

Esta publicación fue posible, en parte, gracias al siguiente financiamiento: Grant N.º T73MC00050 de Maternal and Child Health Bureau (MCHB), Health Resources and Services Administration (HRSA), Department of Health and Human Services (HHS). Sus contenidos son la responsabilidad única de los autores y no representan necesariamente las posturas oficiales del MCHB, HRSA, HHS. Fotos ©istockphoto.com. 12/2014.

VANDERBILT KENNEDY CENTER

LEND–LEADERSHIP EDUCATION IN NEURODEVELOPMENTAL DISABILITIES