

El camino a la adultez: lo que todo padre debe saber (sexualidad)

Herramientas que los padres pueden usar:

**Hoja informativa sobre sexualidad para padres
de adolescentes con impedimentos**

Tools Parents Can Use—Spanish version

A continuación ofrecemos 10 herramientas y estrategias que puede utilizar para ayudar a su hijo(a) (a) con impedimentos a atravesar de forma segura la pubertad y la adolescencia.

Sexualidad • Cuidado personal • Destrezas sociales

Introducción

Comenzar la conversación

Si se le hace incómodo hablar con su hijo(a) sobre la sexualidad y la pubertad, no se preocupe, no está solo(a). Le sucede a la mayoría de los padres. Sin embargo, este tipo de conversación es fundamental para la salud y seguridad de su hijo(a); le ayudan a desarrollar destrezas de cuidado personal, cultivar destrezas sociales, conocer mejor conductas adecuadas, aumentar su seguridad personal, y encaminarse hacia convertirse en un adulto más independiente.

Esta hoja le ofrece 10 herramientas y estrategias prácticas que puede usar para ayudar a su hijo(a) a pasar la pubertad y adolescencia. Las tres primeras se concentran en desarrollar destrezas para el cuidado personal; el resto le provee una serie de maneras en que puede darle forma a las destrezas sociales de su hijo(a). Cada sección incluye un área en la cual puede hacer anotaciones sobre cómo puede implantar estas ideas.

Antes de usar dichas herramientas y estrategias, le puede servir de utilidad conversar sobre los conceptos de lo público y lo privado con su hijo(a). Comprender esos límites le ayudará a su hijo(a) a desarrollar destrezas sociales y de cuidado personal adecuadas. A continuación le ofrecemos algunas ideas sobre cómo comenzar esta importante conversación:

1. Converse sobre las partes del cuerpo. Usted puede:
 - a. Dibujar un cuerpo que incluya las partes privadas cubiertas por un bañador o ropa interior como sostén y pantaletas o calzoncillos
 - b. Usar muñecas de papel
 - c. Usar fotos de personas en revistas
 - d. Pedirle a su equipo del Programa de Educación Individualizada (Individualized Education Program; IEP, por su sigla en inglés) que le ayude a escoger gráficas o ilustraciones
2. Discuta actividades y conductas
 - a. Pregúntele a su hijo(a) si las siguientes actividades

son públicas o privadas—y por qué. Si la actividad es privada, pregúntele donde sería adecuado llevarla a cabo.

- i. Tomar un baño o una ducha
 - ii. Cambiarse de ropa
 - iii. Cepillarse los dientes
 - iv. Usar el baño
 - v. Comer
 - vi. Masturbación
3. Converse sobre los lugares
 - a. Háblele acerca de cuáles habitaciones de la casa son para actividades públicas (sala, cocina) y cuáles para actividades privadas (cuarto de baño, dormitorio)
 - b. Dialogue sobre lugares en la comunidad y que actividades públicas y privadas se dan allí. Puede usar fotos de revistas o ir a los lugares con su hijo(a) y discutir sobre el tema.
 - i. Tienda
 - ii. Escuela
 - iii. Lugar de oración
 - iv. Transportación pública
 - v. Parque
4. Discuta sobre los abrazos y el tocar adecuadamente *
 - a. Dialogue sobre si es adecuado para su hijo(a) abrazar a (y recibir abrazos de) las siguientes personas:
 - i. Miembros de la familia
 - ii. Asistentes para su cuidado personal
 - iii. Maestros, asistentes del salón de clases
 - iv. Profesionales de la salud
 - v. Personas de su comunidad religiosa
 - vi. Personas en el autobus
 - vii. Cartero

**Para información adicional sobre los límites y el tocar, refiérase a la pagina 7.*

Notas:

Herramientas para elaborar destrezas de cuidado personal

Según el impedimento de su hijo(a), aprender y ejecutar tareas del cuidado personal puede ser muy desafiante. A continuación le ofrecemos tres herramientas que puede usar para aumentar la capacidad de su hijo (a) en esa área.

1. Use la conversación paralela para enseñarle tareas de cuidado personal

Puede ser que su hijo(a) desempeñe mejor las tareas de cuidado personal si comprende su importancia. El diálogo—hablar sobre lo que hace su hijo(a) mientras lo está haciendo—le enseña la destreza y contextualiza la tarea en la vida real.

Notas:

Ejemplo de conversación paralela: el uso del desodorante

Usualmente, durante la adolescencia nos comienzan a oler las axilas y después se hace un poco más fuerte en la adultez. Las personas usan desodorantes o antiperspirantes para asegurarse de no oler mal. Normalmente, la gente se aplica el desodorante en la mañana después de ducharse. Uno se aplica el desodorante en las axilas porque es uno de los lugares donde más se suda y el sudor puede oler mal. Recuerda que cualquier cosa que te haga sudar más, como la clase de educación física o trabajar afuera en un día caluroso, puede producir mayor olor corporal. En estos casos, pudiera hacer falta bañarse más y usar más a menudo el desodorante.

2. Realizar las tareas de cuidado personal en varios pasos

Si a su hijo(a) se le hace muy complicado cepillarse los dientes, darse una ducha o hacer otras tareas del cuidado personal, intente realizarlas en pequeños pasos, en el orden en el que se deben hacer. Este método se llama “análisis de tareas” (tal vez usted deba desempeñar la tarea para identificar cada paso del proceso que para usted es automático). Haga que su hijo(a) repita los pasos hasta que los haya aprendido.

Ejemplo de un análisis de tareas: cepillarse los dientes

1. Agarre el cepillo de dientes

2. Abra la llave del agua
3. Moje el cepillo
4. Cierre la llave
5. Ponga la pasta de dientes en el cepillo
6. Cepíllese los dientes
7. Escupa la pasta en el lavamanos
8. Abra la llave del agua
9. Enjuague el cepillo
10. Cierre la llave
11. Coloque en su sitio la pasta y el cepillo
12. ¡Ya está!

Notas:

3. Use guiones gráficos para enseñar las tareas del cuidado personal

Al igual que el análisis de tareas (véase la herramienta 1), las tirillas cómicas enseñan las actividades del cuidado personal al dividir las en pasos más pequeños, más manejables. En lugar de usar palabras, los guiones gráficos utilizan dibujos, ilustraciones o incluso símbolos que se pueden utilizar con un dispositivo de comunicación. Usted también puede ilustrar las tirillas con fotos que tome en su propia casa. Los guiones gráficos pueden ser lo mismo largos, que cortos. Pueden colocarse donde el niño(a) necesite recordar cómo hacer una tarea, o pueden llevarse en la cartera o en el bulto. Además de ilustrar una tarea del cuidado personal específica, los guiones gráficos, también pueden ilustrar una serie de tareas relacionadas a cómo prepararse en la mañana o irse a dormir.

Ejemplo de un guión gráfico: cepillarse los dientes

Agarre el cepillo de dientes 	Abra la llave del agua 	Moje el cepillo 
Cierre la llave 	Ponga la pasta de dientes en el cepillo 	Cepílese los dientes 
Escupa la pasta en el lavamanos 	Abra la llave del agua 	Enjuague el cepillo 
Cierre la llave 	Coloque en su sitio la pasta y el cepillo 	¡Ya está! 

Notas:

Herramientas para desarrollar destrezas sociales

Muchos niños(as) y jóvenes con impedimentos necesitan ayuda para desarrollar destrezas sociales y entender las situaciones sociales. Al usar las siete herramientas a continuación, usted puede ayudar a su hijo(a) a desarrollar estas destrezas y ayudarlo a sentirse más incluido en muchas actividades.

4. Use las historias sobre las destrezas sociales para desarrollar su capacidad

Las historias sobre las destrezas sociales ayudan a los niños(as) a comprender sucesos y expectativas que se tienen. Las historias identifican con claridad el tema y la persona que participa en ella; indican cuándo y dónde sucede la situación; describen lo que pasa; explican cómo sucede y por qué; y aclara el sentido racional de lo que piensa la gente, dice o hacen en una situación dada. Además, celebran los logros del niño(a). Las lecturas repetidas de historias sobre las destrezas sociales refuerzan las lecciones y ayudan al niño(a) a ponerlas en práctica.

Usted puede escribir sus propias historias sobre las destrezas sociales o comprar libros que las aborden. El maestro(a) de su hijo(a) también debiera ayudarlo a desarrollar historias sobre las destrezas sociales adecuadas y reforzarlas en la escuela. Usted puede hallar ejemplos de historias sobre las destrezas sociales en Internet en la siguiente dirección thegraycenter.org y en <http://region2library.org/SocialStories.htm>.

Ejemplos de historias sobre las destrezas sociales

Ejemplos 1: es correcto mirar a las chicas

“Hay muchas chicas en la escuela. A veces veo niñas en mi salón

de clases y en los pasillos; a veces las veo en las “pep rallies”. No hay nada malo en mirarlas. Cuando las miro mucho, se pueden molestar o entristecer. Cuando miro a una chica contaré lentamente hasta dos y después trataré de mirar para otro lado. Trataré de mirar otra cosa contando lentamente hasta diez. Después que cuente lentamente hasta diez, si quiero, puedo mirar otra vez a la niña”.

Las historias sobre las destrezas sociales pueden seguirse de preguntas para asegurarse de que su hijo(a) comprenda los puntos clave. Por ejemplo, usted puede preguntar:

1. ¿Está bien mirar a las chicas?
2. ¿Por cuánto tiempo debo mirar a una chica?
3. Cuando mire para otro lado ¿hasta cuanto debo contar?

(Fuente: medicine.uiowa.edu/autismservices/Social_Story/social_stories.htm)

Ejemplo 2: espacio corporal

“A veces me acerco demasiado a la gente. Casi los toco, esto les molesta. Puedo estar cerca y dejar un espacio entre nosotros. Trataré de no acercarme demasiado a los demás”.

Puede usar dibujos para ilustrar los conceptos de “demasiado cerca” y “un poco de espacio”.

(Fuente: kansasasd.com/KSASD/Social_Narratives_Page_1.html)

Notas:

5. Defina los límites con una escala de cinco puntos

La mayoría de los comportamientos ocurren en un continuo—de “leve” a “extremado”, por ejemplo, o de “aceptable” a “inaceptable”. Al usar la escala de cinco puntos, usted puede ayudar a su hijo(a) a entender las gradaciones de una conducta, los límites sociales y las consecuencias no deseadas de ir demasiado lejos.

La escala se adapta con facilidad a cualquier situación. Podría, por ejemplo, ayudar al joven a calificar sus propios niveles de enojo o conductas, como tocar o ser tocado adecuadamente o inadecuadamente. El maestro de su hijo(a) debe poder ayudarle a desarrollar una escala conveniente de cinco puntos

que pueda utilizar, tanto en el hogar, como en la casa.

Ejemplo de una escala de cinco puntos:

Al estudiante que siempre habla fuerte, se le podría enseñar que su tono de voz más alto es a “5”, estar callado corresponde a “1”, y que es mucho más adecuado usar un tono de voz entre “2 y 3”.

Para más información, puede ir a 5pointscale.com, sitio de la red de los individuos que desarrollaron ese concepto. Sus libros—“The Incredible 5-Point Scale” y “A 5 is Against the Law”—explican en mayor profundidad dichos conceptos. El último se concentra en las conductas desafiantes que pueden tener como resultado llegar a la cárcel (como golpear a alguien o tocarle sus partes íntimas).



Notas:

6. Enseñar los límites sociales mediante un diagrama circular

Conocer el espacio personal e intimidad adecuada es una destreza social esencial para todas las personas. Para los niños con impedimentos, la herramienta conocida como el Diagrama Circular de los Límites puede lograr concretizar aquellos conceptos abstractos. El diagrama (ver a continuación) es una serie de círculos concéntricos que ayudan a los jóvenes a comprender como relacionarse sin peligro con diferentes tipos de personas, como miembros de la familia, personas que les cuidan, conocidos y extraños.

El círculo pequeño en el centro del diagrama representa a su hijo(a), solo y en privado. El siguiente círculo representa a los miembros de su familia inmediata y a otras personas con quienes el niño(a) comparte una relación cercana de amor. Los círculos sucesivos representan cada vez más a personas que tienen una relación menos cercana con su hijo(a).

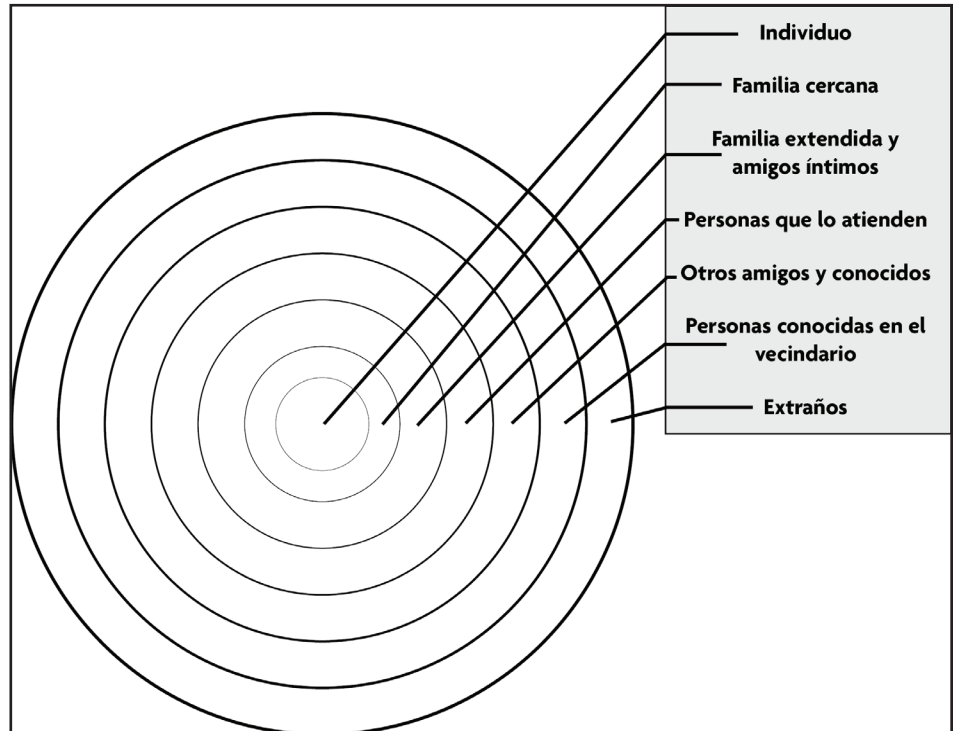
A medida que vaya identificando a las personas en cada círculo, converse sobre las acciones y recibimientos que serían adecuados. A quien sería correcto abrazar o tocar? Quién puede abrazar o tocar a su hijo(a)? Este es un buen momento para revisar el contacto físico adecuado y las partes públicas y privadas del cuerpo. Estos límites los definen su familia y sus principios culturales.

Si su niño(a) o joven recibe asistencia para su cuidado personal, usted posiblemente, desee asignarles un anillo del círculo a las personas que le cuidan, tales como los asistentes

para su cuidado personal (PCAs, por su sigla en inglés) o las enfermeras en el hogar. Asegúrese de hablar sobre que tareas son adecuadas para estas personas y que debe hacer su hijo(a) si le surge alguna preocupación.

Ejemplo del Diagrama Circular de los Límites:

El Diagrama Circular de los Límites se basa en unos conceptos y materiales didácticos en "Circles I: Intimacy & Relationships Revised Edition" (1993), programa de educación de salud sexual de Leslie Walker-Hirsch y Marklyn P. Champagne. Este libro se halla fuera de circulación, pero puede conseguirlo a través de su biblioteca local, Arc, Asociación de Síndrome Down, Asociación de Autismo, centro para una vida independiente o agencia de servicios para adultos.



Notas:

7. Practique las dramatizaciones (“role playing”)

Las dramatizaciones (“role playing”) le ofrecen a los jóvenes la oportunidad de practicar lo que deben decir o hacer en distintas circunstancias. Por lo general, se lleva a cabo con otra persona y le ayuda al niño a pensar, anticipar y desarrollar un plan alternativo cuando ocurre algo inesperado.

Usted puede usar las dramatizaciones para sugerir conductas alternativas más adecuadas en situaciones problemáticas. Si le preocupa la conducta de su hijo(a) cuando no se le escoja para un equipo en la clase de educación física, por ejemplo, sugiera una dramatización para ayudar al adolescente a saber qué hacer si surge esa situación.

Las dramatizaciones pueden ser una forma espontánea de abordar la mayoría de los momentos de aprendizaje, según vayan surgiendo. Usted puede crear tantas situaciones, como encuentre que pueden ser de ayuda.

Ejemplos de las dramatizaciones:

- A su hija le comienza su periodo en la escuela y la sangre moja su ropa. Qué debe hacer? (*amarrarse un suéter o chaqueta alrededor de la cintura e ir a la oficina de la enfermera; decirle a la enfermera que necesita cambiarse la*

ropa y pedirle que llame a su mamá o su papá. Otra idea es prepararse con antelación. Puede tener en su locker una toalla sanitaria y un par adicional de pantalones, así como ropa interior para tenerlos a mano si los necesita).

- Su hijo(a) tiene una erección durante un baile de la escuela. Esta parado solo en la pared. Qué puede hacer? (*tomar una silla cercana y sentarse por unos minutos*).
- Su hija tiene una amiga cercana cuya madre tiene un novio nuevo. El nuevo novio está a menudo en la casa de la amiga de su hija. A su hija le cae bien porque es gracioso y bromea con ella. Un día, el quiere jugar un juego de contacto, y le pide a su hija que le toque una parte del cuerpo que normalmente está cubierta por la ropa interior o el traje de baño. Cuando su hija le dice que no quiere jugar a eso, este le ofrece dinero si ella acepta jugar. Qué debe hacer ella? (*recuérdale NO-IRSE-CONTARLO: que diga “no” y se vaya de la casa de su amiga y regrese a la casa, y se lo cuente a su mamá, su papá o un adulto de su confianza*).
- A su hijo(a) le gusta jugar juegos de computadora. Un amigo de la red con quien juega, pero a quien solamente conoce por correo electrónico, le pide que se encuentren en un centro comercial cercano. Qué debe hacer? (*nunca se ponga de acuerdo para encontrarse con alguien que no conoce*).

Notas:

8. Desarrolle oportunidades para practicar las destrezas

Si alguien está aprendiendo a bailar, tocar un instrumento o desarrollar una destreza social, la práctica es la clave para mejorar. Al crear oportunidades en la vida real para que el joven se interrelacione con sus iguales y miembros de la comunidad, usted le está abriendo las puertas para el éxito social. Mientras más oportunidades tenga su hijo(a) de practicar sus destrezas sociales, más brillante será su desempeño.

Notas:

Ejemplo de práctica de destrezas:

Instruya a su hijo(a) o hija sobre cómo deben saludar a alguien o iniciar una conversación social. Ejemplos sobre cómo iniciar una conversación social podrían ser hacer preguntas sobre las mascotas de la familia, libros favoritos, película o programas de televisión; contar un chiste; o preguntarle a alguien que hizo durante el pasado fin de semana. Incluya a su hijo(a) en eventos sociales en donde pueda conocer a alguien y practicar esas destrezas.

9. Explore el entrenamiento para las destrezas sociales

El entrenamiento para las destrezas sociales le ofrece a los niños una oportunidad estructurada para aprender y practicar nuevas destrezas, tales como relaciones emocionales saludables o seguridad personal. Un maestro le presenta al estudiante una destreza nueva y el contexto donde se usa, entonces se la muestra dando el ejemplo. El niño(a) lo repite; practica en la casa, en la escuela y en la comunidad y recibe los comentarios del maestro o facilitador sobre cómo le fue. El entrenamiento para las destrezas sociales se puede ofrecer en la escuela, el centro local para una vida independiente, una organización

para personas con impedimentos o un grupo de intercesión propia.

Ejemplo de entrenamiento para las destrezas sociales:

Su hijo(a) puede participar en una clase de destrezas sociales para la prevención del hostigamiento en su centro local para una vida independiente. El instructor podría hablar con usted sobre aquellas conductas que pueden hacer a una persona más vulnerable de que la hostiguen, las maneras de evitar situaciones de hostigamiento y como responder con eficacia al mismo. Con esto, el joven puede tener las oportunidades de practicar y reforzar esas destrezas.

Notas:

10. Participar en grupos de práctica de destrezas sociales

Los grupos de práctica de destrezas sociales les ofrecen a los niños la oportunidad de explorar y usar las destrezas sociales con sus pares. Al grupo lo puede facilitar un profesional o simplemente reunirse con personas afines para socializar. Fomente el que su hijo(a) o a su hija se una a grupos extracurriculares o de amistades en la escuela, asista a parques y programas de recreación, o explore los programas de educación locales.

Ejemplo de grupos de práctica de destrezas sociales:

Inscriba a su hijo(a) en un grupo con facilitador en su centro local para una vida independiente o en una organización para personas con impedimentos. Los jóvenes en estos grupos pueden hablar sobre problemas específicos, tales como una cita con otro joven o sólo para conversar sobre intereses que comparten. Algunos centros ofrecen también noches informales, pero supervisadas, de película o de pizza que les proveen las oportunidades de practicar las destrezas sociales.

Notas:

Conclusión

La pubertad y la adolescencia puede ser un momento difícil para todos los jóvenes—y en especial para aquellos con impedimentos. Al usar las 10 herramientas y estrategias de esta hoja informativa para abordar asuntos de la sexualidad destrezas sociales y cuidado personal sexualidad, usted está dando un paso importante para ayudar a su hijo(a) a convertirse en un adulto sano y lejos del peligro.