



La Pubertad: cómo apoyar las relaciones saludables

Linda Sandman, MSW, LCSW
Blue Tower Solutions, Inc.

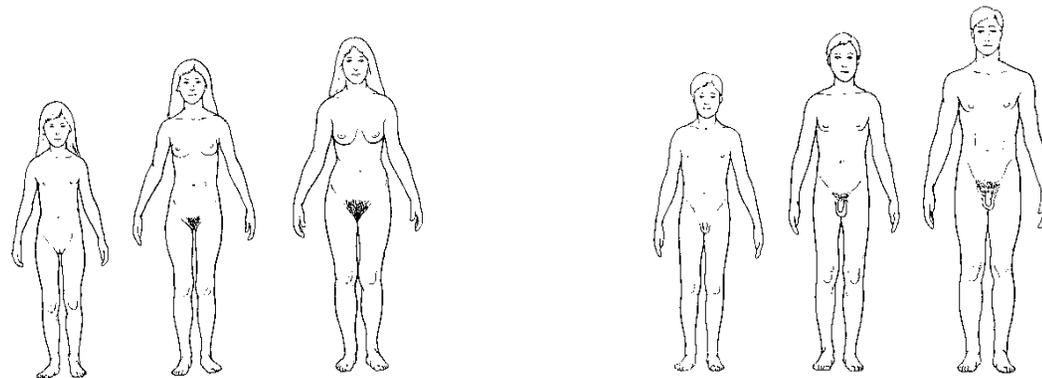
Una definición de la pubertad

- ▶ La pubertad es una etapa de la vida cuando los niños pasan por grandes cambios en su físico, así como el desarrollo emocional, en el proceso de convertirse en un adulto.



La pubertad

- ▶ Se lleva a cabo entre las edades de 8 y 16 años.
- ▶ Provocada por la interacción de la actividad cerebral y la producción de hormonas.
- ▶ En general, las niñas empiezan con los cambios alrededor de 2 años antes que los varones.



Las tareas del desarrollo

- ▶ El desarrollo de una identidad propia
- ▶ El desarrollo de un sistema de compañerismo
- ▶ El desarrollo de su confianza y autonomía

Una identidad propia

- ▶ ¿Cómo entienden los jóvenes con discapacidades el significado de sus experiencias?
- ▶ ¿Cómo se ven a si mismos?
- ▶ ¿Cómo entienden su propia discapacidad?



Un sistema de compañerismo

- ▶ ¿Cómo hacen y mantienen las amistades?
- ▶ ¿Cuáles son los obstáculos que enfrentan en formar relaciones sociales?



La confianza y la autonomía

- ▶ ¿Cómo pueden promover su propio desarrollo?
- ▶ ¿Cómo reciben el apoyo de los demás?





Cómo apoyar el joven con discapacidad

La interdependencia

- ▶ Avanzando hacia más independencia es un proceso colaborativo.
- ▶ Trabajando juntos hasta alcanzar un equilibrio entre la autonomía y la conexión.



¡Siempre recuerden!



Ustedes conocen mejor a sus hijos
y también
Conocen su forma preferida de
aprender



Preparándose para la pubertad

- ▶ Enseñando el cuidado básico de salud e higiene
 - ▶ Lavarse las manos
 - ▶ Ir al baño solo
 - ▶ Lavarse los dientes
 - ▶ Bañarse por si mismo



¿Qué es ese olor?

Anexo

Fomentar el aseo personal – Historia

¿Qué es ese olor?

Estoy creciendo y mi cuerpo está cambiando. Me está saliendo pelo en las axilas y en las partes íntimas. A veces mis axilas y mis partes íntimas huelen mal. Ese olor se llama olor corporal. A la gente no le gusta el olor corporal. Si yo huelo mal, la gente no va a querer estar cerca de mí. Yo me puedo quitar el olor corporal si me lavo todos los días el pelo, las axilas, las partes íntimas y los pies con agua templada y jabón. Después de lavarme, me puedo poner desodorante en las axilas; con el desodorante me huelen bien y están secas. Yo me voy a poner desodorante todas las mañanas para no oler mal. Me gusta oler bien. Si huelo bien mis padres, amigos y maestros estarán contentos también.



Vanderbilt Kennedy Center tiene todos los derechos reservados y no se permite el uso de ningún texto sin permiso escrito previo de Vanderbilt Kennedy Center Communications (ko@vumc.org, 615-322-8240)

Cuerpos Sanos, Vanderbilt Kennedy Center

Preparándose para la pubertad

- ▶ Enseñándoles acerca de la modestia
 - ▶ Cuando y en donde puede desvestirse
 - ▶ Entender con quien puede desvestirse
 - ▶ Entender la diferencia entre lo público y lo íntimo



¿Dónde puedo desvestirme?



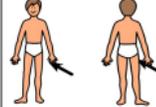
El concepto de la intimidad

- ▶ Entender la diferencia entre lo público y lo íntimo
- ▶ Podemos pensar en el concepto de la intimidad en 4 maneras:
 - ▶ El cuerpo
 - ▶ El comportamiento
 - ▶ El lugar
 - ▶ La conversación



Un apoyo visual

Story About Privacy

<p>Privacy means no one should see my body without my permission.</p> 	<p>My body is private.</p> 	<p>My body parts that can be covered by a bathing suit are private.</p> 	<p>My penis, scrotum, and bottom are private body parts.</p> 	<p>My parents can see my private body parts with my permission.</p> 
<p>My doctor can see my private parts during a medical exam with my permission.</p> 	<p>No one else should see my private parts without my permission.</p> 	<p>Some behaviors are private.</p> 	<p>No one can enter my space without my permission.</p> 	<p>Getting dressed is a private behavior.</p> 
<p>Going to the bathroom is a private behavior.</p> 	<p>Some places are private.</p> 	<p>My bathroom at home is private.</p> 	<p>The bathroom at school or work is not private. It is public.</p> 	<p>My bedroom is a private place.</p> 
<p>When I want privacy in my room, I can close the door.</p> 	<p>I can talk about private things with my parents at home.</p> 	<p>I should not talk about private things when I am in public.</p> 	<p>If I have questions I can talk to my parents.</p> 	<p>Privacy means my body is special.</p> 



Concepto importante

- ▶ El aprendizaje de habilidades de higiene independientes y el concepto de la intimidad es cada vez más importante ya que sus hijos se hacen mayores.

Les enseña

- ▶ el cuidado personal y la modestia
 - ▶ la responsabilidad
-
- ▶ Apoya las relaciones sociales



Respetar a mis derechos

- ▶ No me toque si no le doy permiso



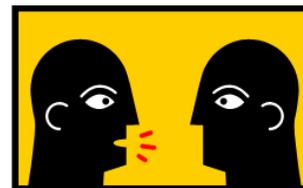
- ▶ Pon atención cuando le digo que no siga



- ▶ Si no me escucha, me voy



- ▶ Reportaré con alguien de mi confianza lo que ha sucedido



La intimidad y las relaciones sociales

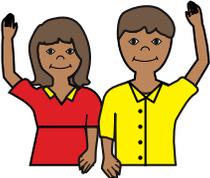
Anexo

Comportamientos en público o en privado - Historia

Familia, amigos y otros

Un juego de clasificar puede ayudar a explicar las relaciones a su hijo de manera que entienda el tipo de comportamiento que es apropiado para los distintos tipos de relaciones. Por ejemplo, los desconocidos están en la última columna, y su hijo puede ver que está bien saludarlos o estrecharles la mano. Los comportamientos de la primera columna son para los novios o esposos. La familia y amigos están entre estos dos. Su familia puede decidir qué comportamientos deben incluirse en cada recuadro. Quizá quiera tomar fotos de personas como ejemplo de cada grupo.

Práctica. Lleve este juego cuando salga y úselo para enseñar a su hijo cómo saludar a la gente. Por ejemplo saque el diagrama cuando su hijo se encuentra a alguien de la escuela para mostrarle qué comportamiento está bien para decir hola.

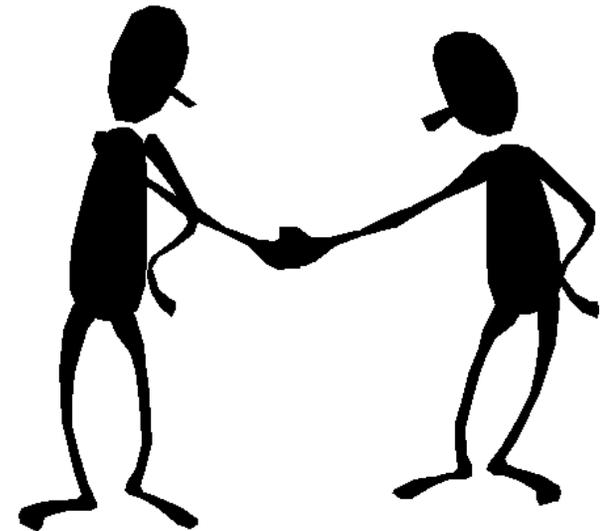
Casados o novios	Familia	Amigos	Otros y desconocidos
Besar 	Abrazar 	¡Chócala! 	Saludar 

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

Cuerpos Sanos, Vanderbilt Kennedy Center

Poder compartido entre amigos

- ▶ Aceptar
 - ▶ turnarse
 - ▶ que las decisiones se toman juntas
- ▶ Aprender negociar y usar compromiso
- ▶ Respetar las opiniones de cada uno



Un ejemplo

- ▶ Laura tiene una amiga con quien le gusta salir. Esta amiga tiene su propio carro, por lo cual, ella decide cuando salen y a donde van. Cuando Laura sugiere otras ideas, su amiga no las acepta. Laura no se opone porque no tiene muchas oportunidades de salir. Pero se siente frustrada.





Concepto importante

- ▶ Reconociendo las cualidades de una relación saludable es importante porque:
 - Provee más oportunidades de socialización e independencia
 - Les protege de los abusos
 - Les protege de ser mal entendidos
 - Refuerza su auto estimación y confianza

Recursos sobre la seguridad

- ▶ Chicago Children's Advocacy Center y Stop It Now!
 - ▶ Crear un plan de seguridad familiar
 - ▶ Como compartir información sobre la seguridad
 - ▶ Comportamientos sexuales de acuerdo al desarrollo
 - ▶ Reconocer las señales que su niño puede estar al riesgo de abuso



Formando un plan de acción

1. Evaluar las necesidades de su hijo.
2. Decidir la habilidad que quiere enseñar.
3. Buscar los recursos que puede utilizar.
4. Implementar y evaluar su progreso.



Recursos



- ▶ Cuerpos Sanos/Healthy Bodies Toolkit and Appendix
<https://vkc.vumc.org/healthybodies/>
- ▶ Advocate Down Syndrome Center Resource Library <https://adscresources.advocatehealth.com/>
- ▶ Chicago Children's Advocacy Center Resources
<https://www.chicagocac.org/education-prevention-policy/resources/for-children-with-disabilities/>



iGracias!

- ▶ Linda Sandman, MSW, LCSW
Blue Tower Solutions, Inc.
- ▶ Email: lsandman.msw@gmail.com

Supporting Sustainable Change
Blue Tower Solutions, Inc.

