

Cuerpos Sanos – Anexo

**Para niños
varones**

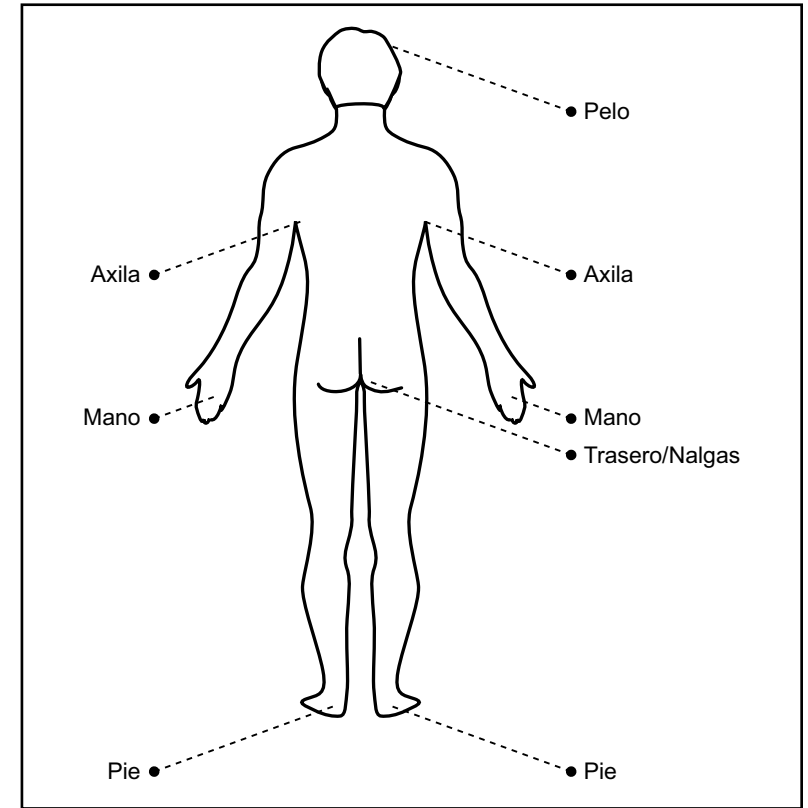
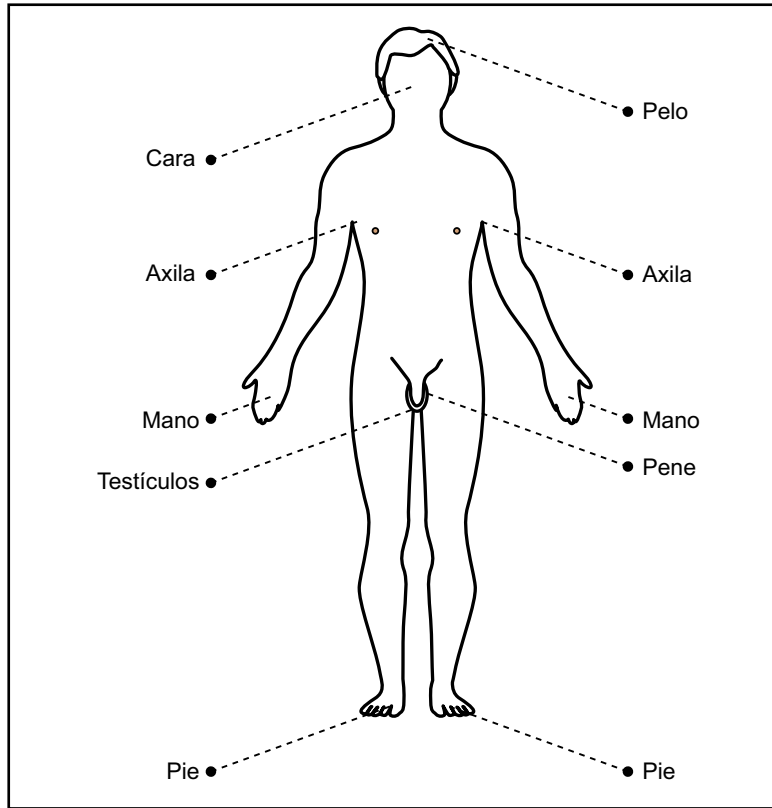
**Un juego de herramientas
con información y
recursos que se pueden
descargar de:**

**[vkc.vumc.org/
HealthyBodies](http://vkc.vumc.org/HealthyBodies)**

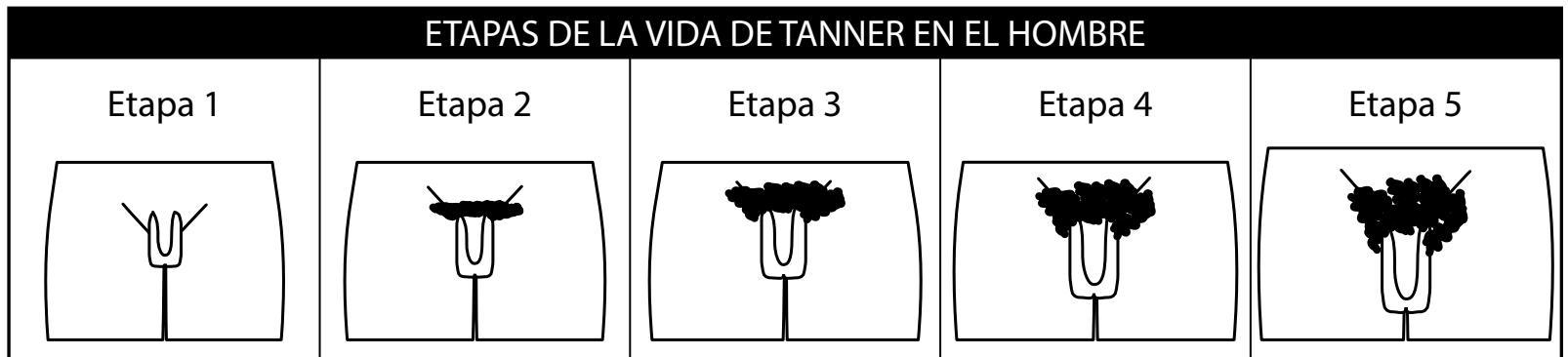
Una guía sobre la pubertad para padres de niños varones con discapacidades

Use estos dibujos para que el niño aprenda los nombres de las partes del cuerpo. Después de enseñárselas, puede cubrir los nombres y jugar a que su hijo le diga los nombres de las partes. También puede hacer tarjetitas con los nombres y que su hijo coloque las tarjetitas sobre el dibujo.

Las Etapas de Tanner (abajo) pueden mostrarle los cambios que verá en su pene y testículos, y cómo le crecerá el vello.



ETAPAS DE LA VIDA DE TANNER EN EL HOMBRE

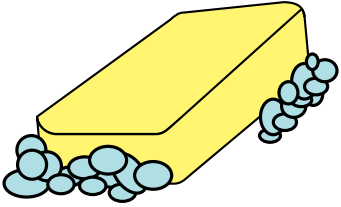


Para motivar a su hijo a hacer cosas que quizá le cuesten trabajo o que no le agraden, como hacer ejercicio, trate de usar apoyos visuales como un Tablero Primero-Después. Ponga la actividad que le gusta poco en el recuadro de Primero y la actividad de recompensa en Después. Por ejemplo, “Primero ejercicio” seguido de “Después videojuegos”. Puede usar dibujos, o si su hijo sabe leer, palabras. Puede enmicar o laminar las tarjetas y pegar los dibujos con velcro, o usar una pizarra blanca con plumones o marcadores que se puedan borrar.

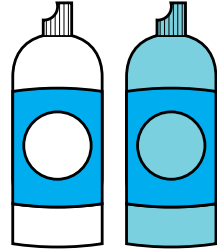
RECUERDE: Siempre ponga la actividad más divertida en el espacio de “Después”. Eso le muestra al niño lo que ganará por su esfuerzo.

Primero**Después****Primero****Después**

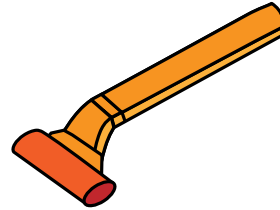
Jabón



Champú/
Acondicionador



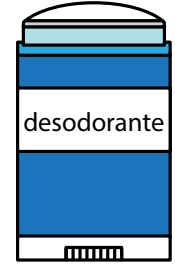
Afeitadora



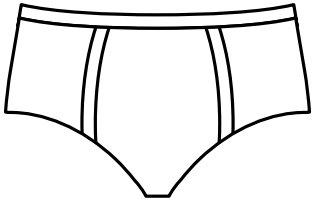
Crema de rasurar



Desodorante



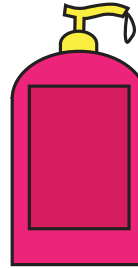
Ropa interior limpia



Toallitas húmedas



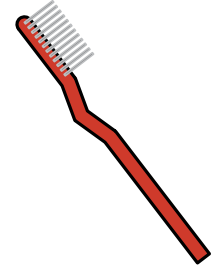
Crema



Cepillo de pelo



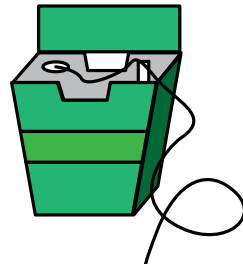
Cepillo de dientes



Pasta dental



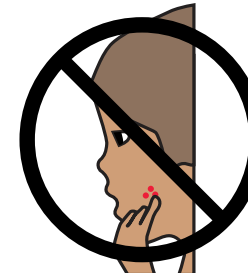
Hilo dental



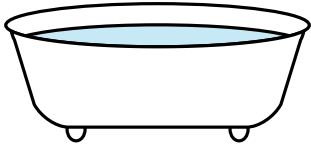
Tomar medicina



No tocarse los granos



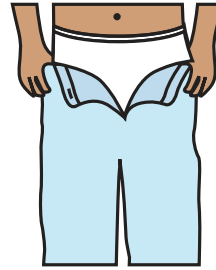
Llenar la tina con agua caliente



Abrir la llave de la ducha



Quitarse la ropa



Meterse en la tina



Meterse en la ducha



Lavarse todo el cuerpo



Quitarse el jabón



Ponerse champú en la mano



Lavarse el pelo



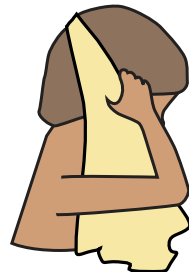
Enjuagarse el pelo



Cerrar la llave del agua



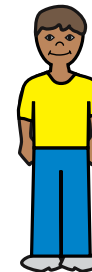
Secarse con la toalla



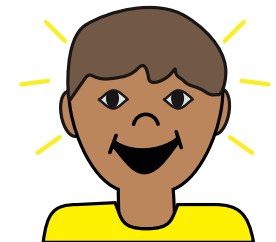
Ponerse desodorante



Ponerse ropa limpia



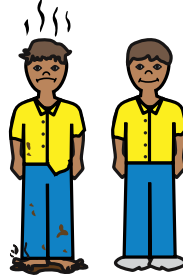
Lo hice muy bien



¿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.

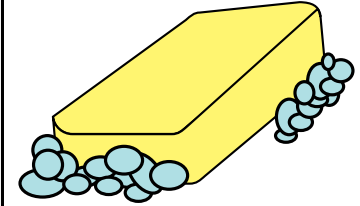
Sucio - Limpio



Lavarse el pelo



Jabón



Lavarse todo el cuerpo



Ponerse desodorante



Desodorante



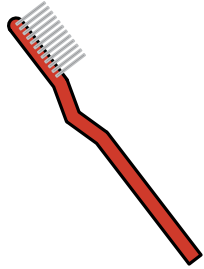
Ponerse ropa limpia



Oler bien



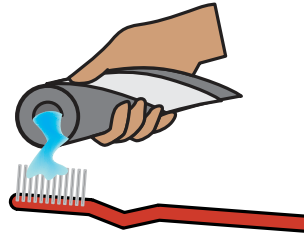
Cepillo de dientes



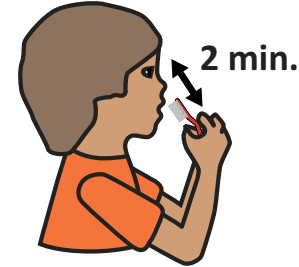
Pasta dental



Apretar para que salga la pasta



Cepillarse los dientes



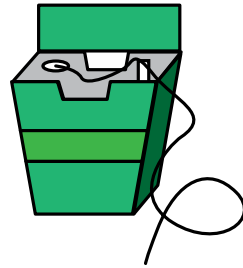
Escupir en el lavabo



Enjuagarse la boca



Hilo dental

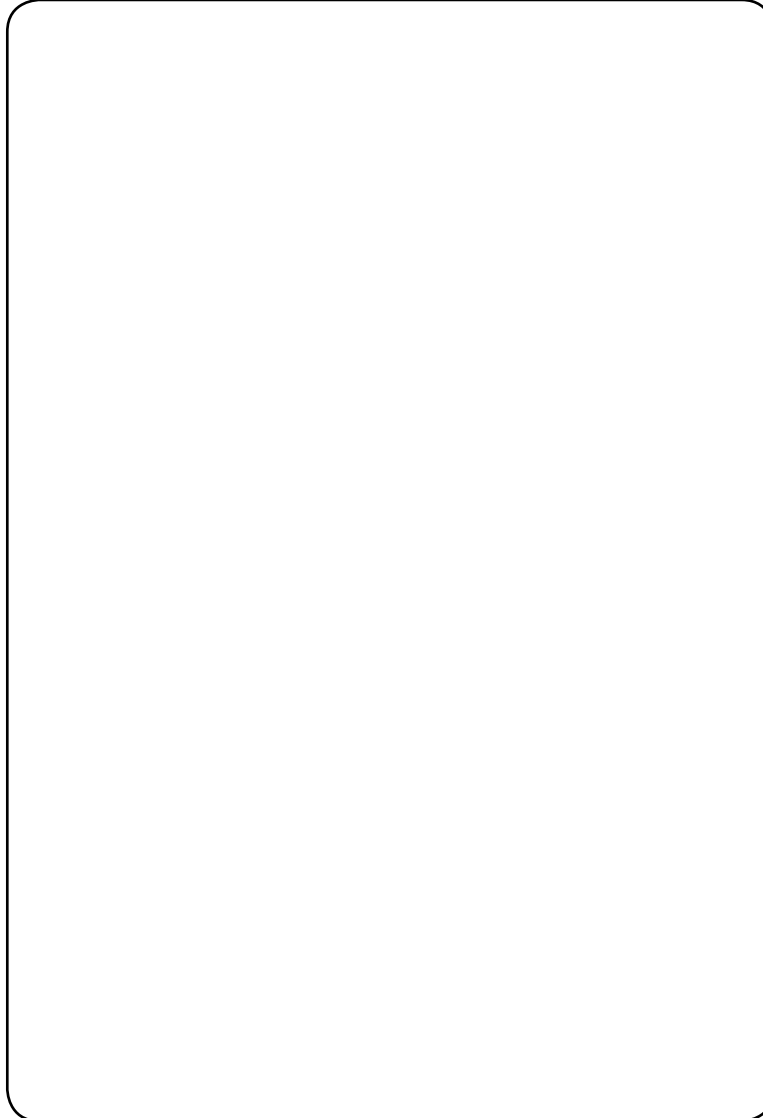


Usando dibujos, puede enseñar a su hijo los comportamientos que son aceptables en sitios públicos y las cosas que se deben hacer solo en privado. La siguiente actividad puede ayudarlo a clasificar las cosas que se hacen en público o en privado. Puede usar los dibujos de las páginas siguientes o hacer sus propios dibujos.

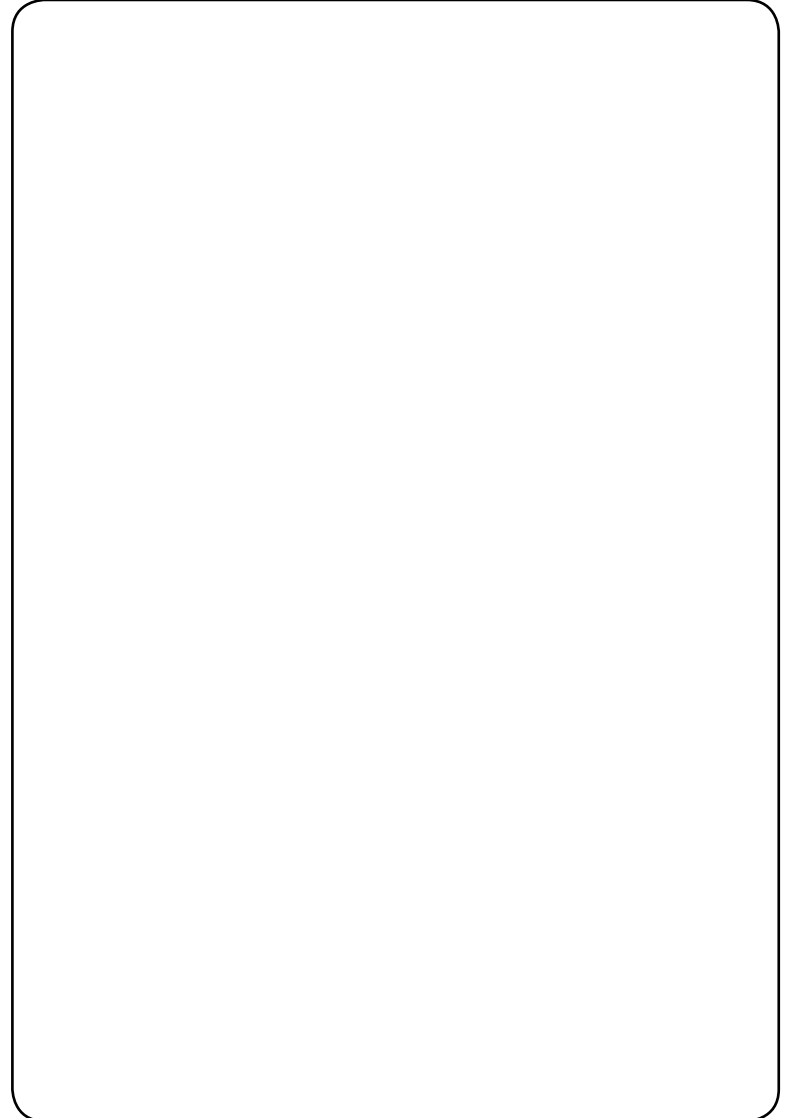
Cuando su hijo entienda qué significa en público y en privado, usted también podrá usar las tarjetas de “En público” y “En privado” como un apoyo visual para ayudarlo a recordar. Por ejemplo, si se mete el dedo en la nariz, muéstrole la tarjeta de “En privado” y dígame que vaya a un sitio privado para hacer eso.

Estos dibujos o apoyos visuales también se pueden usar para preparar a su hijo cuando va a un lugar público, como un restaurante.

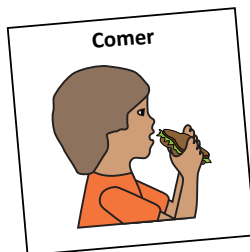
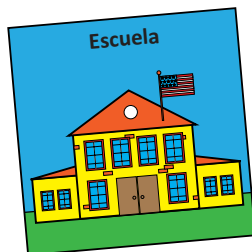
En público

A large, empty rectangular box with rounded corners, intended for drawing or writing examples of public behavior.

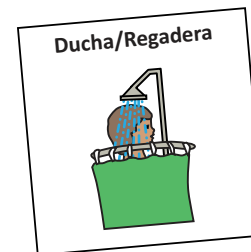
En privado

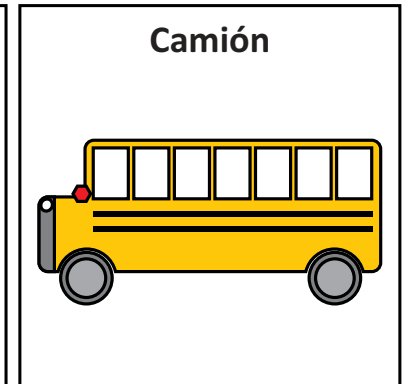
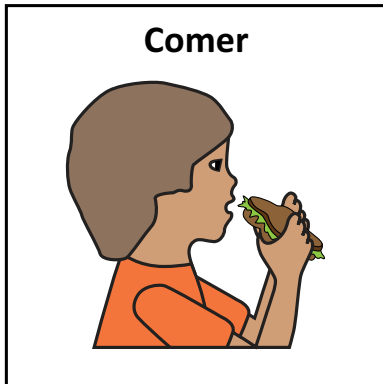
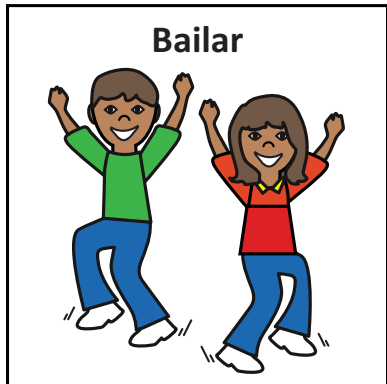
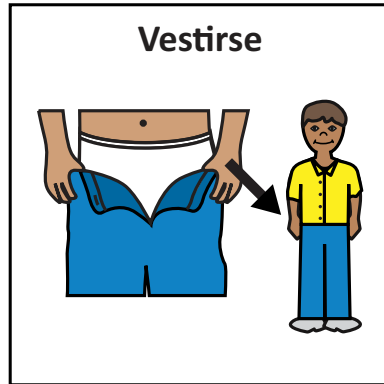
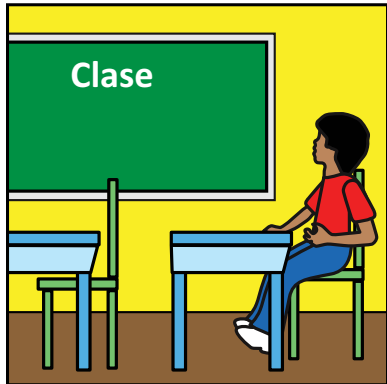
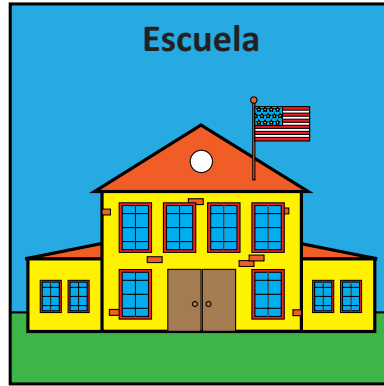
A large, empty rectangular box with rounded corners, intended for drawing or writing examples of private behavior.

En público



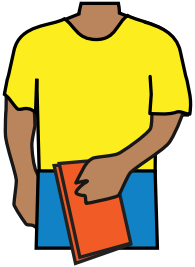
En privado







Poner un libro delante



Golpecitos en la espalda



Meter dedo en la nariz



Agarrarse las manos



¡Chócala!



Abrazar

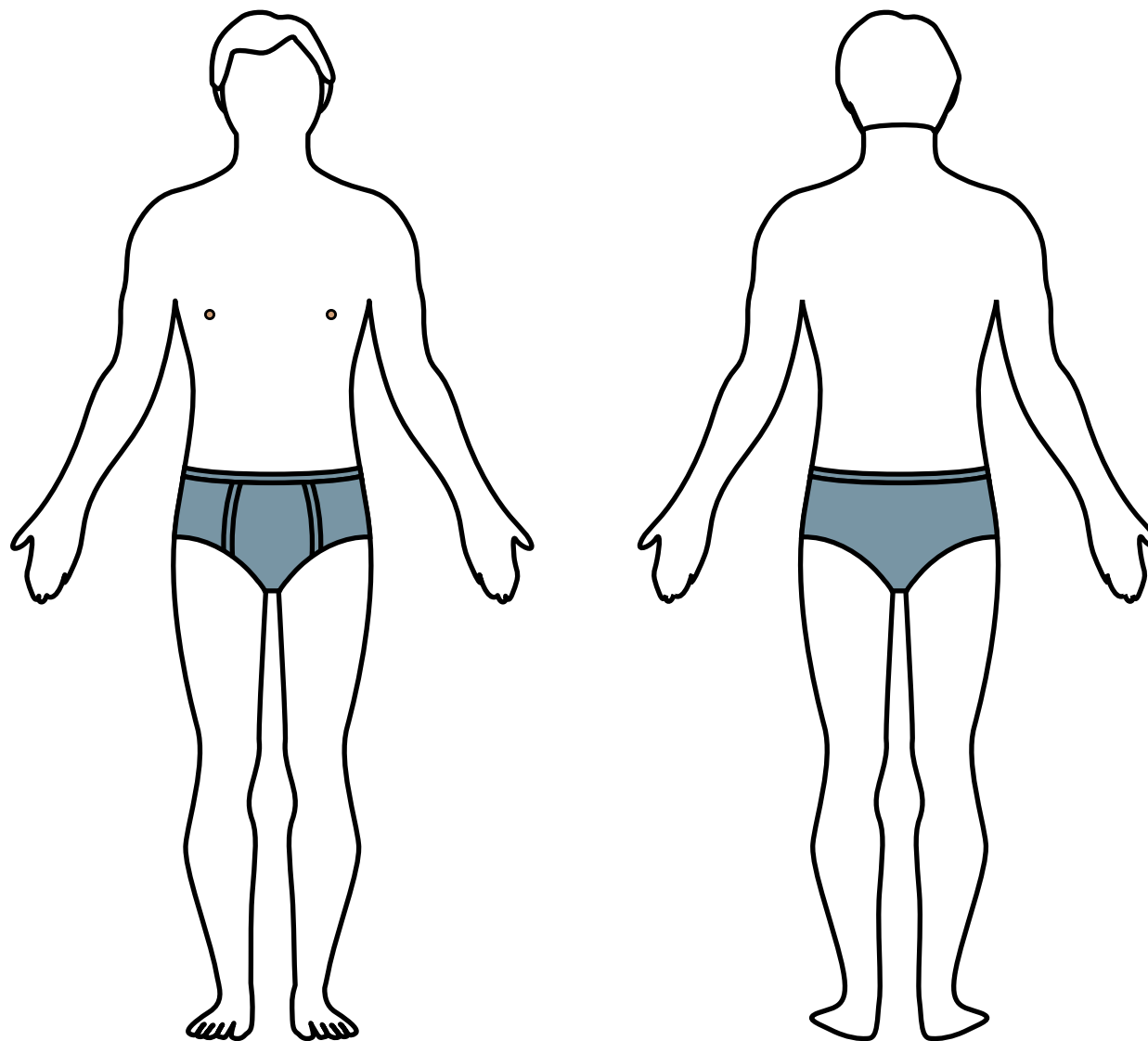


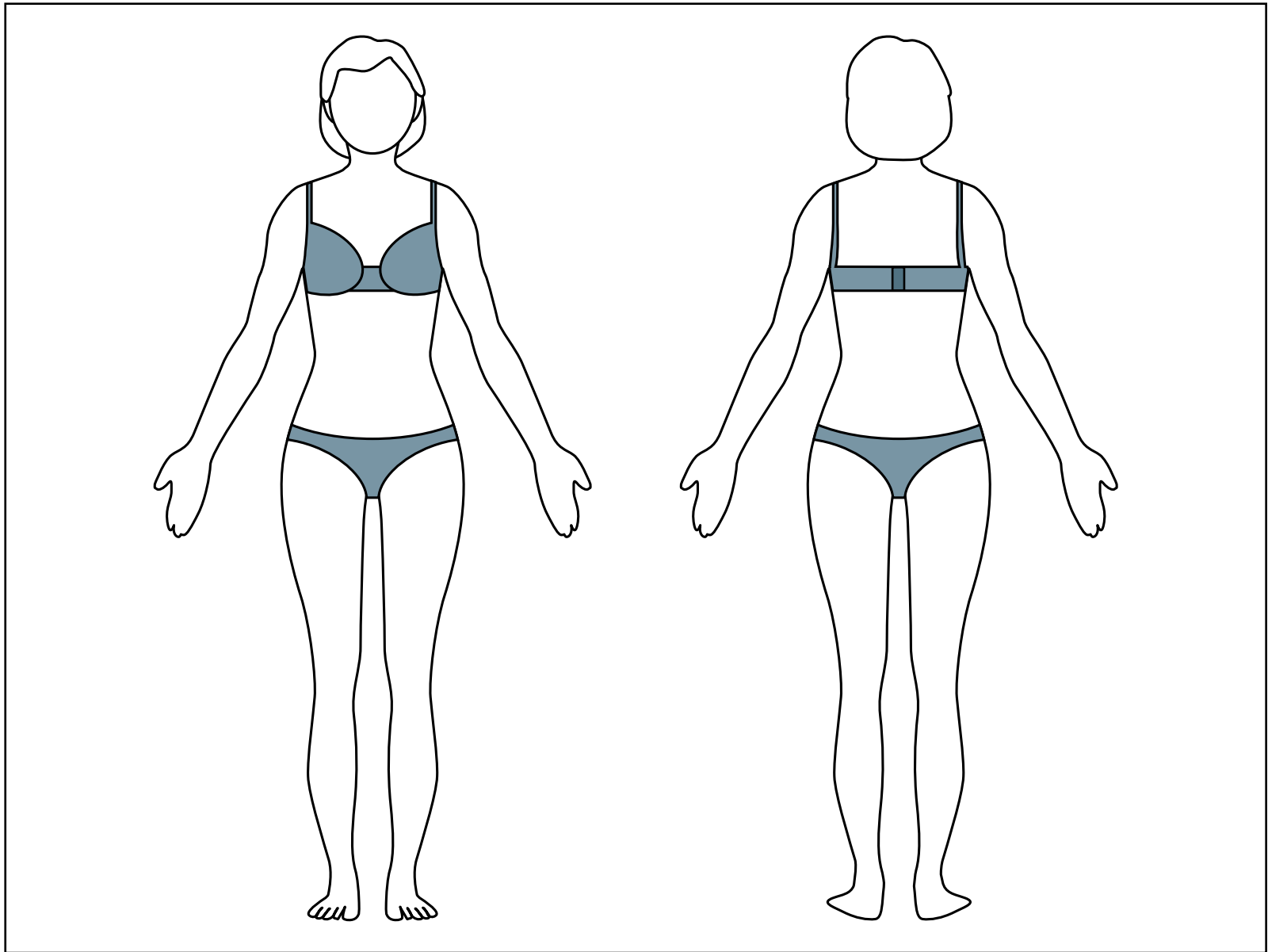
Besar



Con estas figuras, enseñe a su hijo dónde puede tocar a otras personas y dónde está bien que le toquen a él. Apunte a una parte del cuerpo y pregunte: “¿Se puede tocar?”. Si es que sí, ponga un círculo verde en esa parte del cuerpo, “Adelante”. Si esa parte del cuerpo no se puede tocar, ponga un círculo rojo de “Alto”.

Por ejemplo, su hijo debe poner un círculo verde en la mano, pero otro rojo en el trasero. Luego puede usar la misma actividad para “¿Dónde me puede tocar la gente?”.





Meterse el dedo en la nariz se hace en privado

A veces puede que quiera meterme el dedo en la nariz en privado. Solo me meteré el dedo en la nariz cuando tenga algo dentro y no pueda hacerlo salir sonándome la nariz. Meterse el dedo en la nariz puede esparcir gérmenes. Cuando me meto el dedo en la nariz o me sueno, debo usar un pañuelo de papel. Tengo que lavarme las manos después de meterme el dedo en la nariz. A la gente no le gusta verme con el dedo en la nariz. Cuando tengo que meterme el dedo en la nariz voy a un sitio en privado, como el cuarto de baño, con la puerta cerrada. No voy a meterme el dedo en la nariz enfrente de otras personas ni hablar con la gente sobre meterme el dedo en la nariz.

Meter dedo en la nariz



Sonarse la nariz



Pañuelo de papel



Lavarse las manos



Excusado



En privado

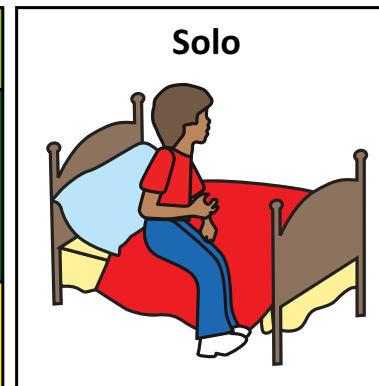
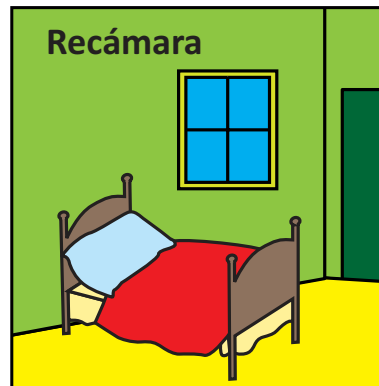
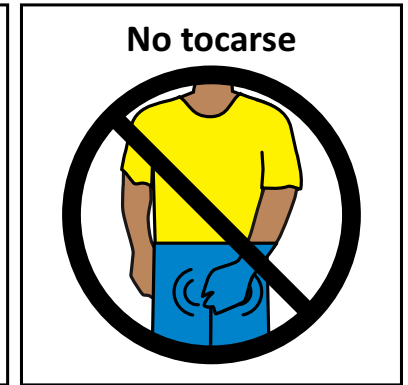


Partes íntimas

En público significa que estoy en un sitio donde la gente me ve.

En privado es cuando no me ve nadie, como en mi recámara o en el baño con la puerta cerrada.

Todos tenemos partes íntimas en el cuerpo. Son las que se cubren con la ropa interior. No me toco las partes íntimas en público donde otros me pueden ver. Tampoco me meto las manos por dentro del pantalón cuando estoy en público. Para recordar esto, puedo poner las manos a los lados, meterlas en los bolsillos, cruzar los brazos o agarrarme las manos. A veces si me pica algo o si el calzoncillo me molesta, puedo preguntar si puedo ir al baño. Cuando estoy solo, en mi cuarto o en el baño, puedo tocarme las partes íntimas.



¡Pero me gusta!

No me toco las partes íntimas en público donde otros me pueden ver. Cuando estoy solo en mi recámara o en el baño con la puerta cerrada, puedo tocarme las partes íntimas. Cuando me toco las partes íntimas, a veces me gusta. A algunas personas les gusta tocar sus propias partes íntimas. Está bien tocarme cuando estoy solo. A veces al tocarme las partes íntimas termino ensuciándome. Entonces me lavaré las manos y las partes íntimas cuando termine. Yo no le hablaré a nadie sobre tocarme las partes íntimas. Si tengo preguntas o si me duele al tocarme, le preguntaré a mi _____ (ponga el nombre del doctor o un adulto de confianza).

No tocarse



Solo



Recámara



Cuarto de baño



Puerta cerrada



Lavarse las manos



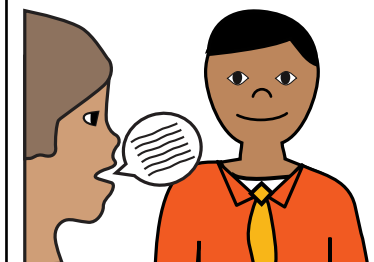
Limpiarse



No decir a otros



Hablar con papá



Tocar o no tocar, ¡esa es la cuestión!

Cuando estoy con mi familia y amigos, normalmente está bien tocarles y que me toquen el brazo, la espalda, los hombros o las manos. Estas áreas del cuerpo están permitidas, “Adelante”. Por ejemplo, puedo chocar las manos con ellos, darles palmaditas en la espalda, o tocarles el brazo para que me presten atención. No está bien tocar a otras personas en las partes que van cubiertas con la ropa interior, como el trasero, los senos, el pene o la vagina. No está bien que nadie (excepto mi doctor/madre o padre/_____) * me toque a mí en las partes del cuerpo que van cubiertas con la ropa interior. Estas son las partes íntimas del cuerpo y son áreas donde hay que hacer “Alto”. Si alguien me toca en la zona íntima, yo debo decir “PARA” o “ALTO” o “NO” y decirle a mi mamá, mi papá, o mi maestra. A veces mi mamá, mi papá o _____ (escriba el nombre de un adulto de confianza) y mi doctor querrán ver mis partes íntimas para ayudarme a estar sano y limpio. Si no quiero que miren mis partes íntimas, puedo pedirles privacidad.

* Puede cambiar el texto si tiene que incluir cuidadores o profesionales que le asisten con las necesidades diarias o al realizar procedimientos médicos.

¡Chócala!



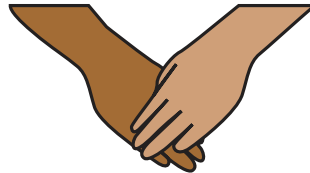
Golpecitos en la espalda



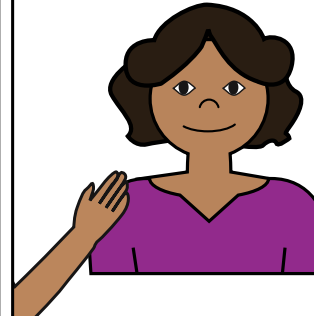
Estrechar la mano



Agarrarse las manos



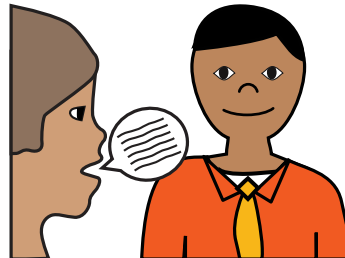
Tocar el hombro



Traje de baño



Hablar con papá



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

Besar



Familia

Abrazar



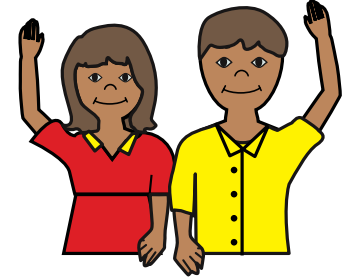
Amigos

¡Chócala!



Otros y desconocidos

Saludar



Cuando tengo un sueño húmedo

A veces cuando me despierto por la mañana, la ropa interior está húmeda. No me oriné en la cama. Tuve un “sueño húmedo”. Esto es normal.

Me quitaré la pijama y el calzoncillo sucio. Los pondré en la canasta de la ropa sucia. Mis padres se alegrarán porque yo pongo en su sitio la ropa sucia.

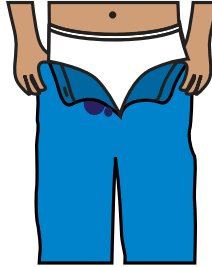
Me limpiaré las partes íntimas con una toallita con agua templada. Luego me pondré un calzoncillo limpio y los pantalones.

Después le diré a mis padres que las sábanas están sucias. Puedo decirlo con palabras o colgar un letrero en mi puerta.

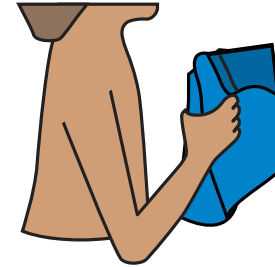
Puedo quitar las sábanas sucias de la cama y ponerlas en la canasta de la ropa sucia. Así ayudo a mi mamá y a mi papá.

Los sueños húmedos son una parte normal de hacerse mayor. Yo sé qué tengo que hacer cuando tengo un sueño húmedo.

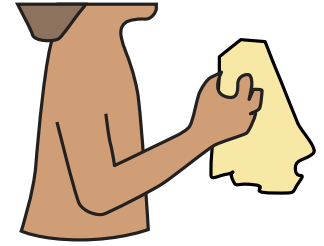
Quitarse la ropa sucia



Poner en la canasta de ropa sucia



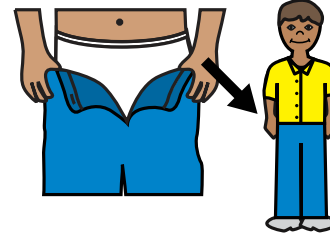
Asearse



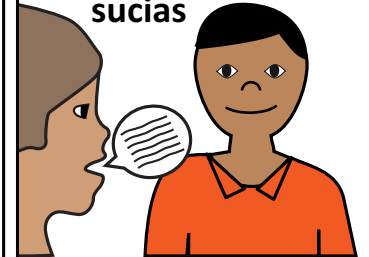
Lavarse las partes íntimas



Ponerse ropa limpia



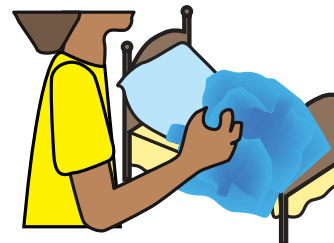
Decir a mamá o papá que las sábanas están sucias



Letrero para la puerta



Quitar las sábanas

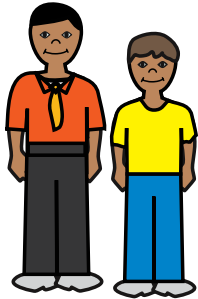


Poner las sábanas con la ropa sucia



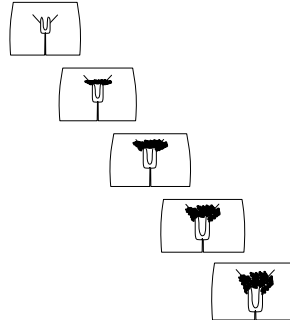


Crecer



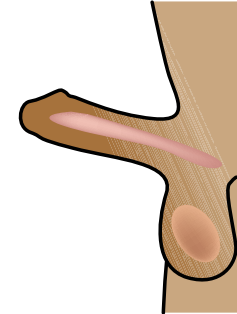
Estoy creciendo. Mi cuerpo se hace más alto y más grande.

Etapas de la vida de Tanner



Mi pene y mis testículos también están creciendo y cambiando. Me saldrá pelo en las axilas y entre las piernas. Esto es normal.

Erección



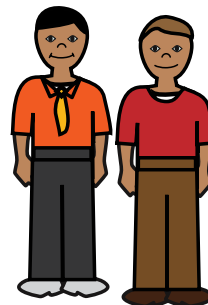
A veces cuando me toco el pene, se alarga y se pone duro. Esto se llama una erección.

Esperar



A veces tengo erecciones cuando no quiero. Me siento tranquilamente hasta que se pase, o pido ir al baño.

Hombres adultos



Las erecciones son una parte normal de crecer. Todos los hombres las tienen, hasta mi _____ (nombre una figura masculina en la vida del niño).

En privado



Las erecciones son privadas. No hablo de mi pene o las erecciones en público. Si tengo preguntas, puedo preguntar a _____ (nombre de un adulto de confianza) cuando estamos solos.

Puede anotar el estado de humor y comportamientos de su hijo en una tabla-diario como esta. Hemos escrito en la primera línea para que vea un ejemplo. Puede llevar esta hoja a la próxima visita médica que tenga para hablar sobre lo que le preocupa.

Fecha	Horas de sueño	Apetito	Comportamiento	Medicinas/ Suplementos
1-8-2012	8-10 hrs, despertó con pesadilla 11-4	No desayunó		

Estas tarjetas muestran las distintas emociones y expresiones faciales. Pueden usarse estas tarjetas para: a) Darle nombre a la manera en la que se siente su hijo y b) ayudar a decirle a él como se siente usted. Por ejemplo, si él está contento, muestre la tarjeta que dice “Contento” al tiempo que le dice: “Hoy parece que estás contento”. Él puede aprender a darle a usted la tarjeta para decir cómo se siente, también.

Triste 	Deprimido 	Apenado 	Enojado 	Sorprendido 
Decepcionado 	Dolido 	Confundido 	Frustrado 	Ilusionado 
Contento 	Relajado 	Curioso 	Amoroso 	Orgullosito 
Perezoso 	Listo para trabajar 	Cansado 	Gruñón 	

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) el apoyo de Vanderbilt LEND (Pam Grau, BS; Evon Lee, PhD; Terri Urbano, RN, MPH, PhD). Les agradecemos la revisión y sugerencias a 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@vumc.org, 615-322-8240).

Esta publicación fue posible, en parte, gracias al siguiente financiamiento: Grant N.º T73MC30767 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. Foto de la portada e ilustraciones en la parte superior de la pág. 1. ©istockphoto.com. 04/2018.

