



VANDERBILT KENNEDY CENTER
VANDERBILT CONSORTIUM LEND

Cuerpos sanos – Anexo

**Para
niñas**

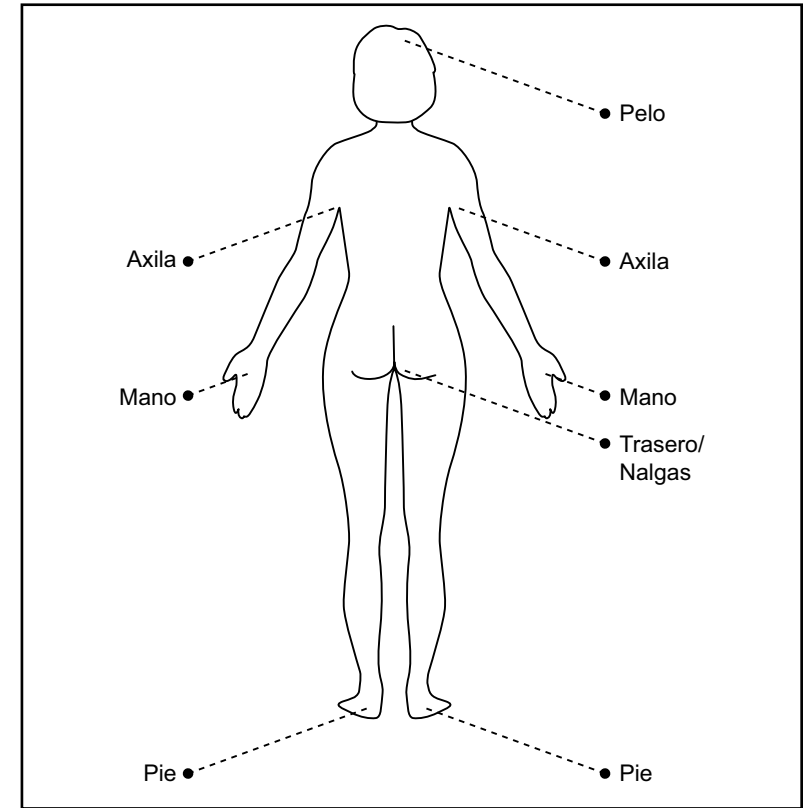
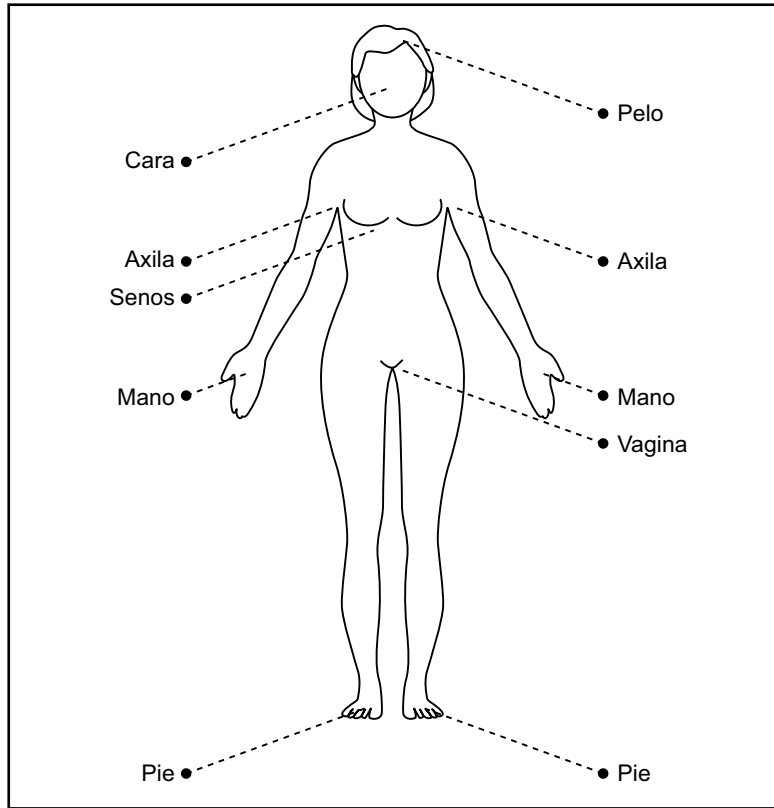


**Un juego de herramientas
con información y
recursos que se pueden
descargar de:**

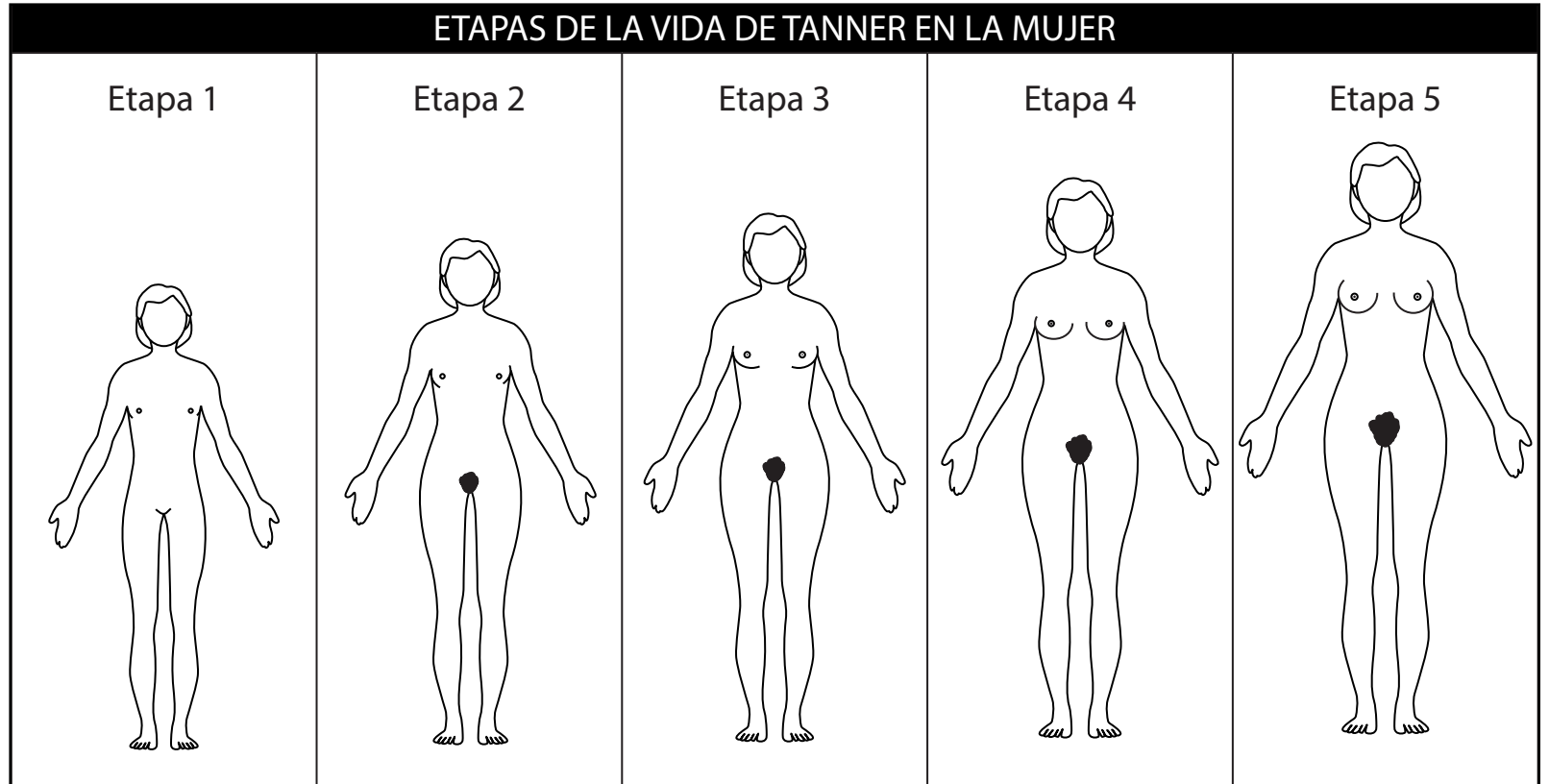
**[vkc.vumc.org/
HealthyBodies](http://vkc.vumc.org/HealthyBodies)**

Una guía para padres sobre la pubertad en niñas con discapacidades

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



Las Etapas de Tanner pueden mostrarle los cambios que verá en sus senos y cómo le crecerá el vello.



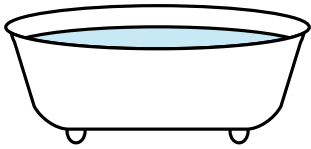
Para motivar a su hija a hacer cosas que quizá le cuesten trabajo o que no le agraden, como hacer ejercicio, trate de usar apoyos visuales como un Tablero Primero-Después. Ponga la actividad que le gusta poco en el recuadro de Primero y la actividad de recompensa en Después. Por ejemplo, “Primero ejercicio”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

RECUERDE: Siempre ponga la actividad más divertida en el espacio de Después. Eso le muestra a la niña lo que ganará por su esfuerzo.

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

<p>Jabón</p> 	<p>Champú/ Acondicionador</p> 	<p>Afeitadora</p> 	<p>Crema de rasurar</p> 	<p>Desodorante</p> 
<p>Calzón limpio</p> 	<p>Toalla femenina</p> 	<p>Caja de toallas femeninas</p> 	<p>Toallitas húmedas</p> 	<p>Crema</p> 
<p>Cepillo de pelo</p> 	<p>Cepillo y pasta dental</p> 	<p>Hilo dental</p> 	<p>Tomar medicina</p> 	<p>No tocarse los granos</p> 

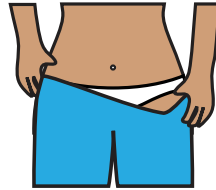
Llenar la tina con agua caliente



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



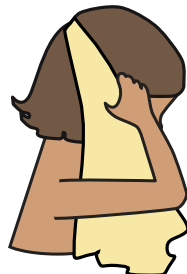
Enjuagarse el pelo



Cerrar la llave del agua



Secarse con la toalla



Ponerse desodorante



Ponerse ropa limpia



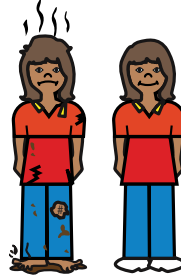
Lo hice muy bien



¿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 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.

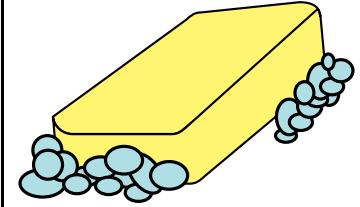
Sucio - Limpio



Lavarse el pelo



Jabón



Lavarse todo el cuerpo



Ponerse desodorante



Desodorante



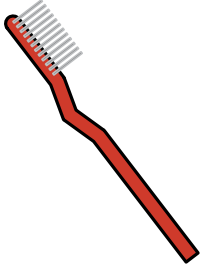
Ponerse ropa limpia



Oler bien



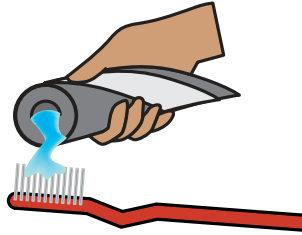
Cepillo de dientes



Pasta dental



Apretar para que salga la pasta



Cepillarse los dientes



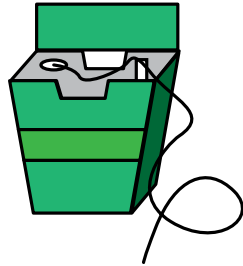
Escupir en el lavabo



Enjuagarse con agua



Hilo dental

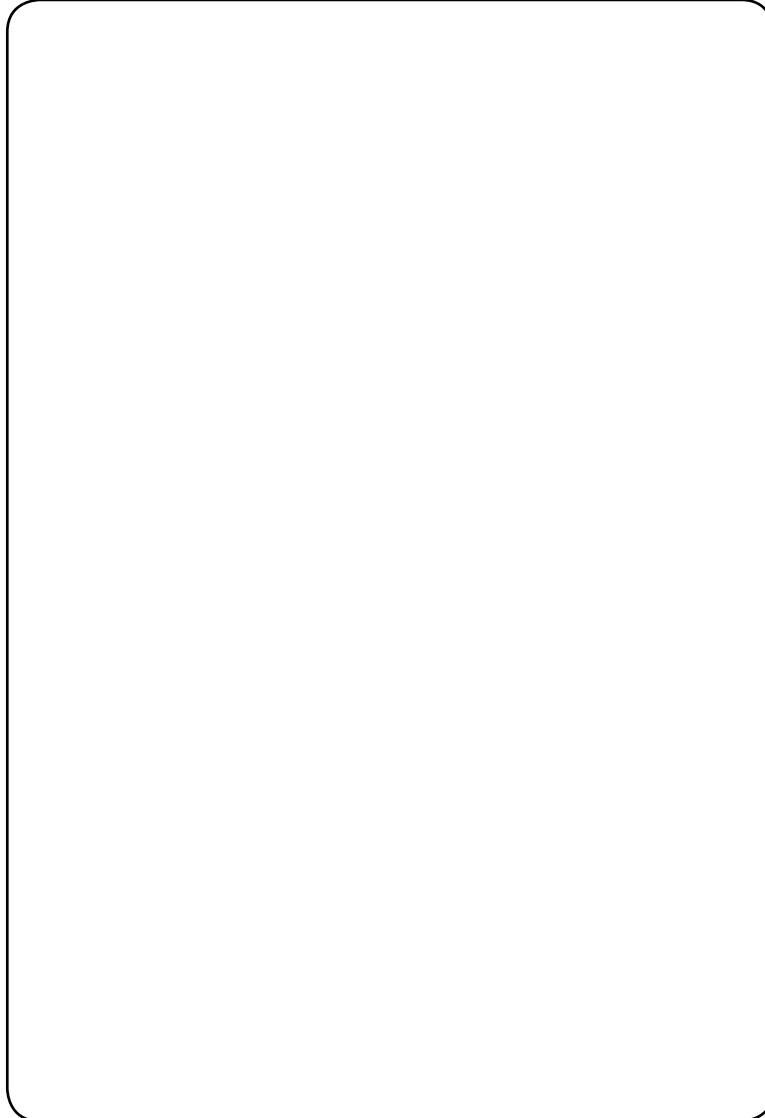


Usando dibujos, puede enseñar a su hija los comportamientos que son aceptables en sitios públicos y las cosas que se deben hacer solo en privado. La siguiente actividad puede ayudarla a clasificar las cosas que se hacen en público o en privado. Puede usar los dibujos de las páginas siguientes o hacer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

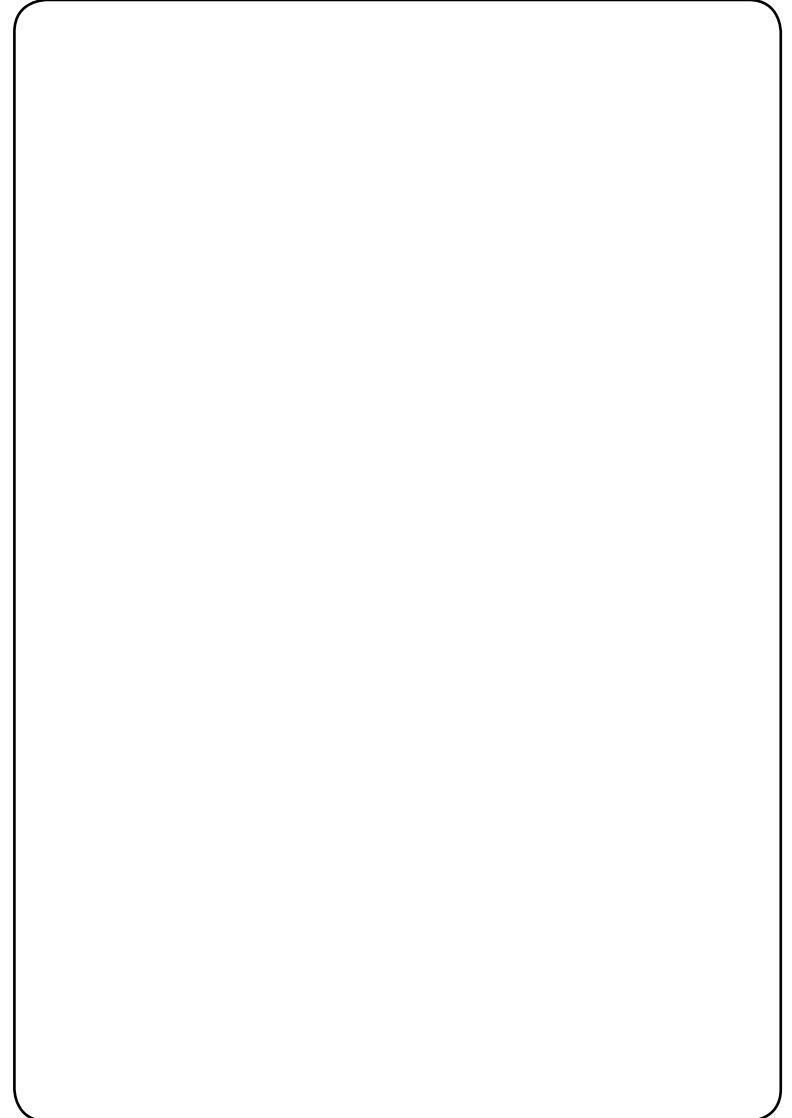
Cuando su hija entienda qué significa en público y en privado, usted también podrá usar las tarjetas de “En público” y “En privado” como un apoyo visual para ayudarla a recordar. Por ejemplo, si se mete el dedo en la nariz, muéstrole la tarjeta de “En privado” y dígame que vaya a un sitio privado para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

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

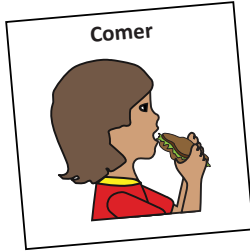
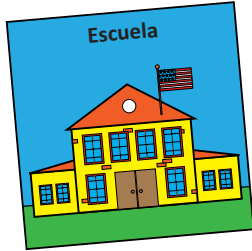
En público



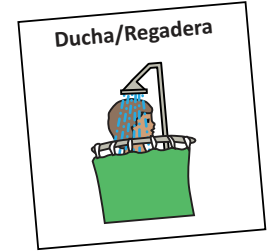
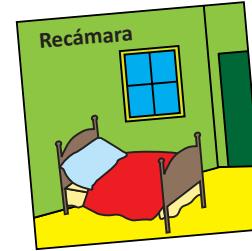
En privado

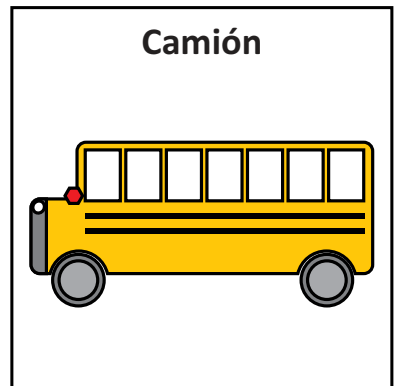
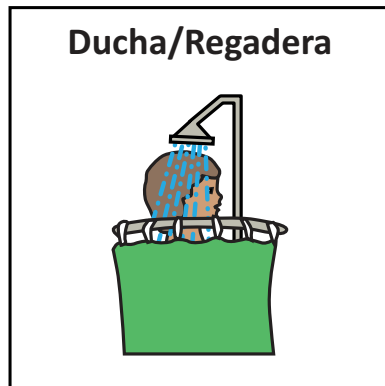
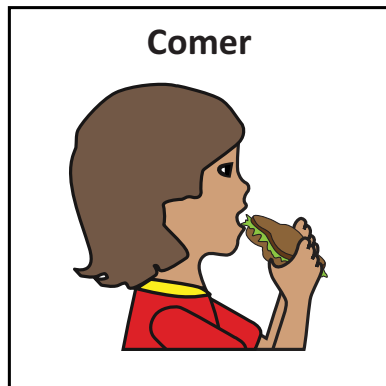
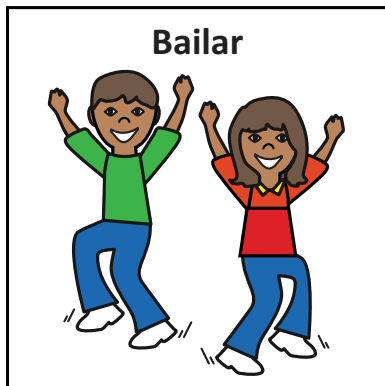
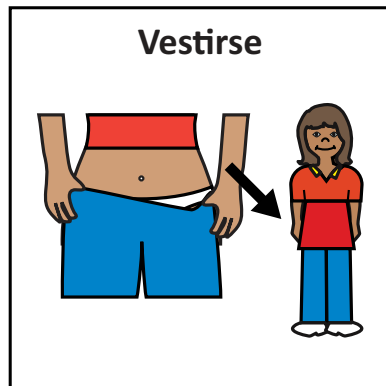
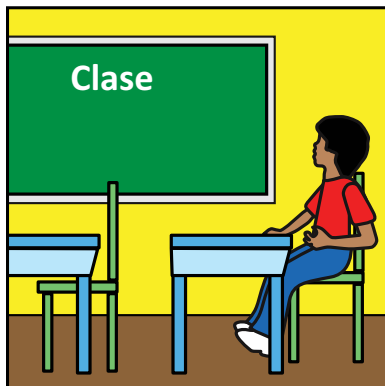
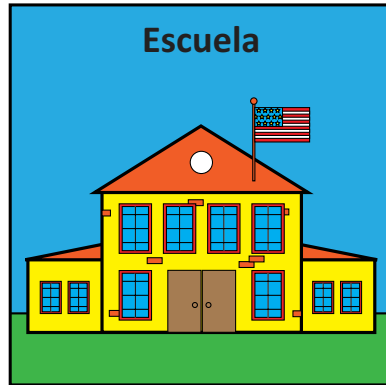


En público



En privado







Golpecitos en la espalda



Meter dedo en la nariz



Agarrarse las manos



¡Chócala!



Abrazar

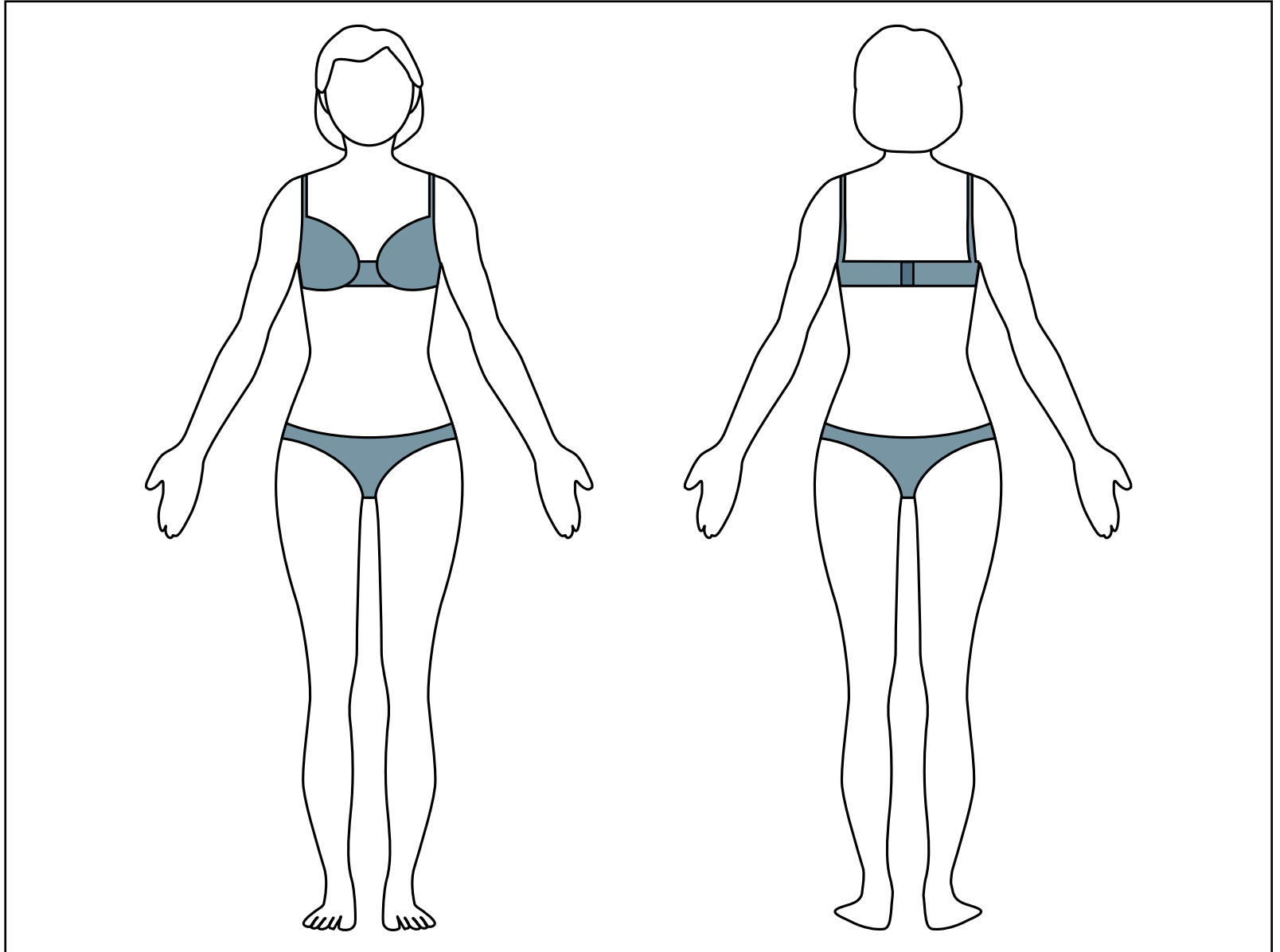


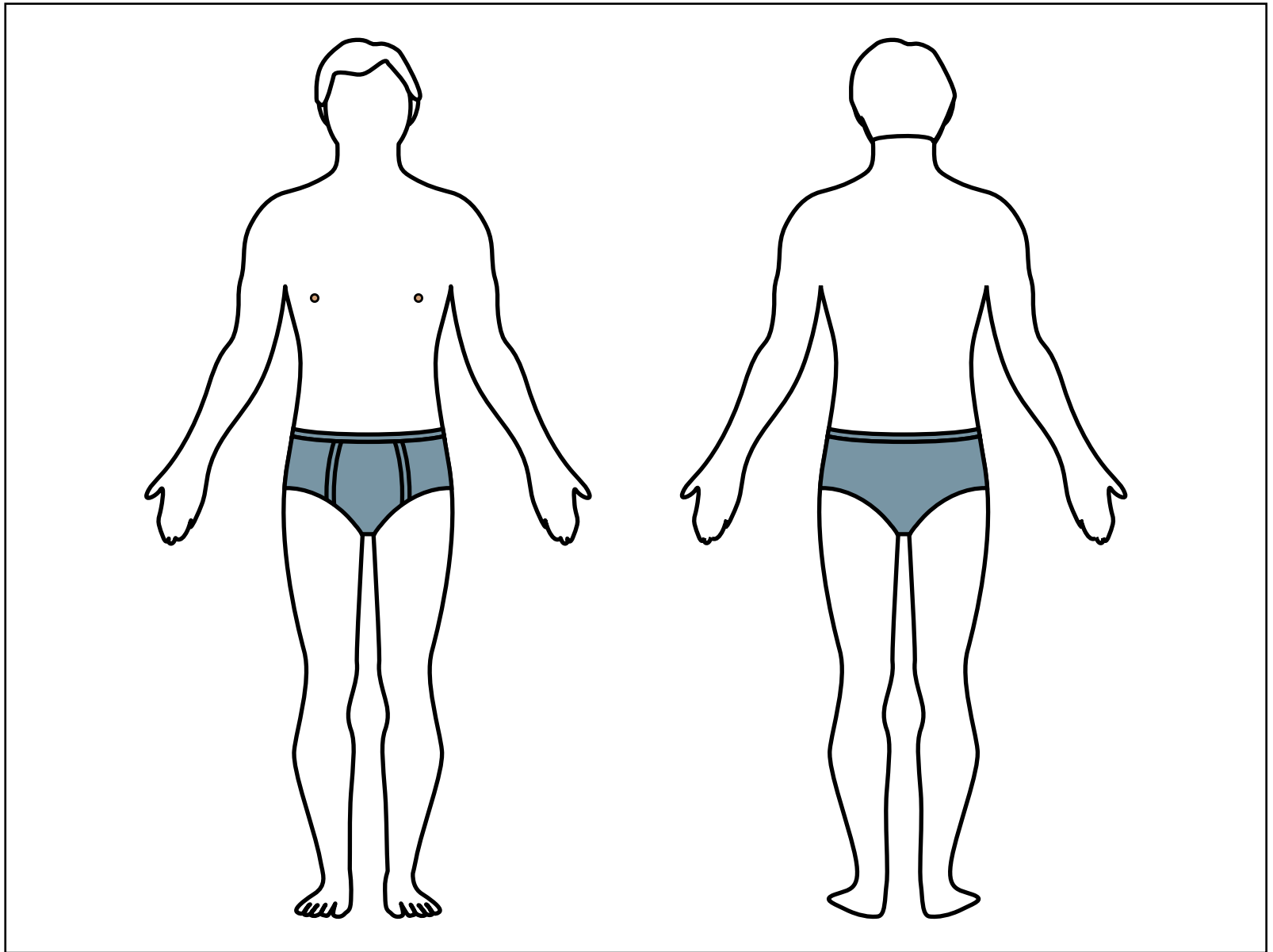
Besar



Con estas figuras, enseñe a su hija dónde puede tocar a otras personas y dónde está bien que la toquen a ella. 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 hija 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.

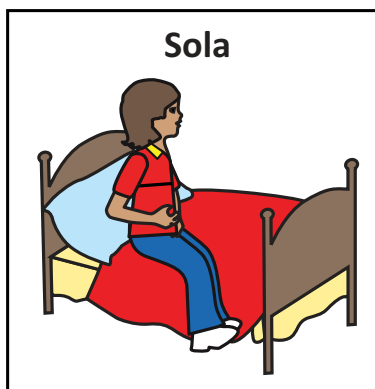
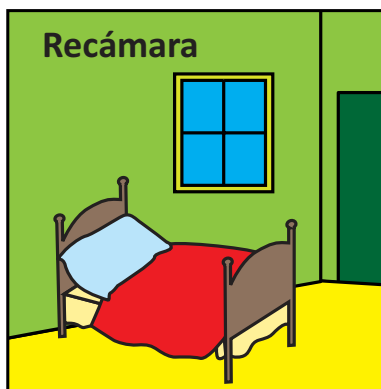


Partes íntimas

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

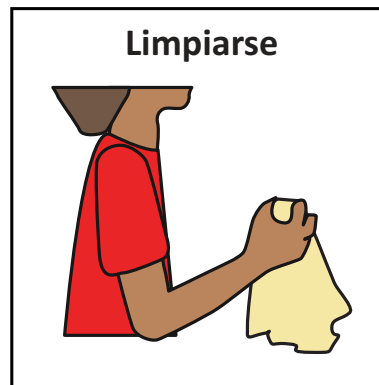
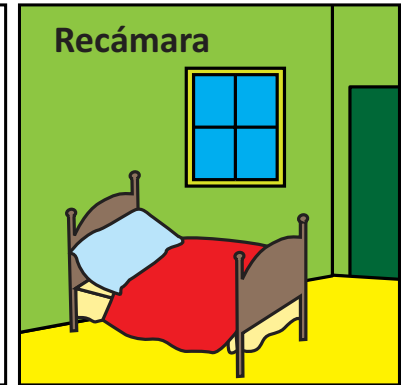
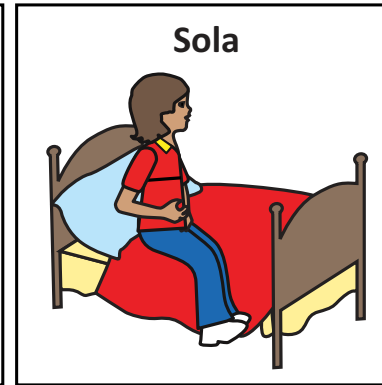
En **privado** es cuando no me ve nadie, como en mi recámara o en el baño con la puerta cerrada.

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 calzón me molesta, puedo preguntar si puedo ir al baño. Cuando estoy sola, en mi cuarto o en el baño, puedo tocarme las partes íntimas.



¡Pero me gusta!

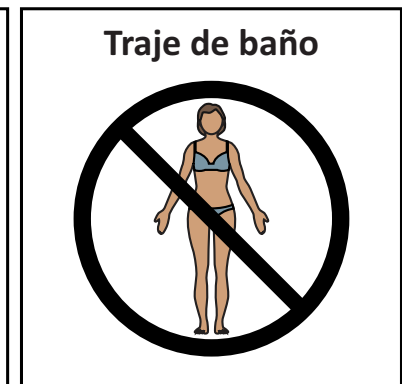
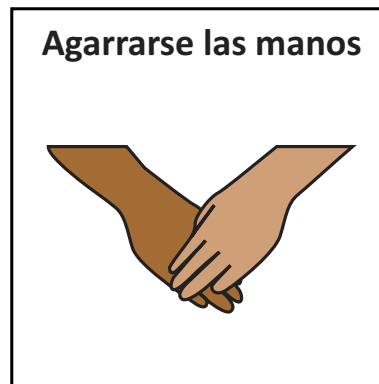
Todos tenemos partes íntimas en el cuerpo. Yo sé cuáles son las partes íntimas porque las tapa la ropa interior. No me toco las partes íntimas en público donde otros me pueden ver. Cuando estoy sola en mi recámara o en el baño con la puerta cerrada, puedo tocarme las partes íntimas. Cuando me toco las partes íntimas, a veces me gusta. A algunas personas les gusta tocar sus propias partes íntimas. Está bien tocarme cuando estoy sola. 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 una persona adulta de confianza).



Touchar o no touchar, ¡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, _____ (escriba el nombre de una persona adulta de confianza) y mi doctor querrán ver mis partes íntimas para ayudarme a estar sana y limpia. Si no quiero que miren mis partes íntimas, puedo pedirles privacidad.

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



Familia, amigos y otros

Un juego de clasificar puede ayudar a explicar las relaciones a su hija 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 hija 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 hija cómo saludar a la gente. Por ejemplo saque el diagrama cuando su hija se encuentra a alguien de la escuela para mostrarle qué comportamiento está bien para decir hola

Casados o novios

Besar



Familia

Abrazar



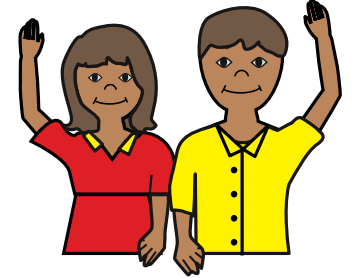
Amigos

¡Chócala!



Otros y desconocidos

Saludar



<p>Besar</p>	<p>Abrazar</p>	<p>¡Chócala!</p>	<p>Saludar</p>

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 hija y b) ayudar a decirle a ella cómo se siente usted. Por ejemplo, si ella está contenta, muestre la tarjeta que dice “Contenta” al tiempo que le dice: “Hoy parece que estás contenta”. Ella puede aprender a darle a usted la tarjeta para decir cómo se siente, también.

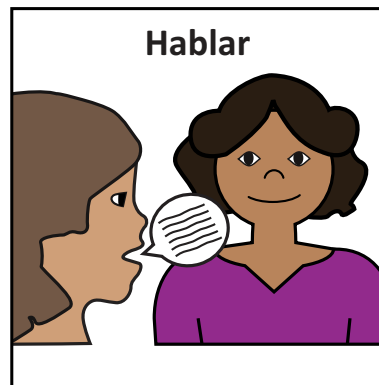
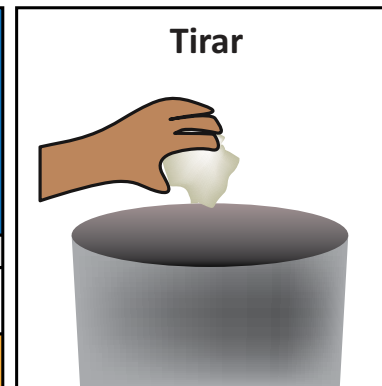
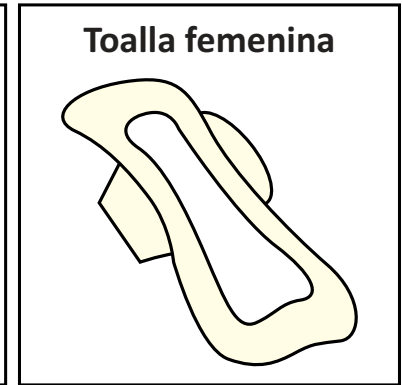
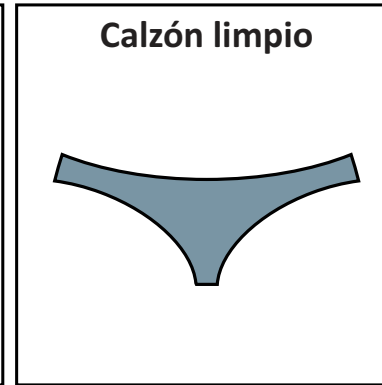
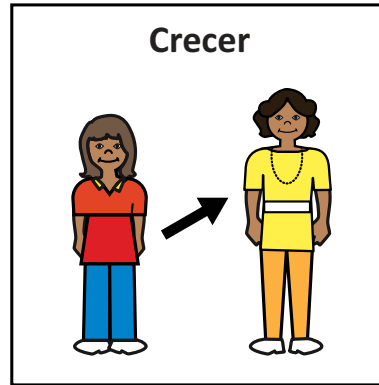
<p>Triste</p> 	<p>Deprimida</p> 	<p>Avergonzada</p> 	<p>Enojada</p> 	<p>Sorprendida</p> 
<p>Decepcionada</p> 	<p>Dolida</p> 	<p>Confundida</p> 	<p>Frustrada</p> 	<p>Ilusionada</p> 
<p>Contenta</p> 	<p>Relajada</p> 	<p>Curiosa</p> 	<p>Amorosa</p> 	<p>Orgullosa</p> 
<p>Perezosa</p> 	<p>Lista para trabajar</p> 	<p>Cansada</p> 	<p>Gruñona</p> 	

Puede anotar el estado de humor y comportamientos de su hija 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		

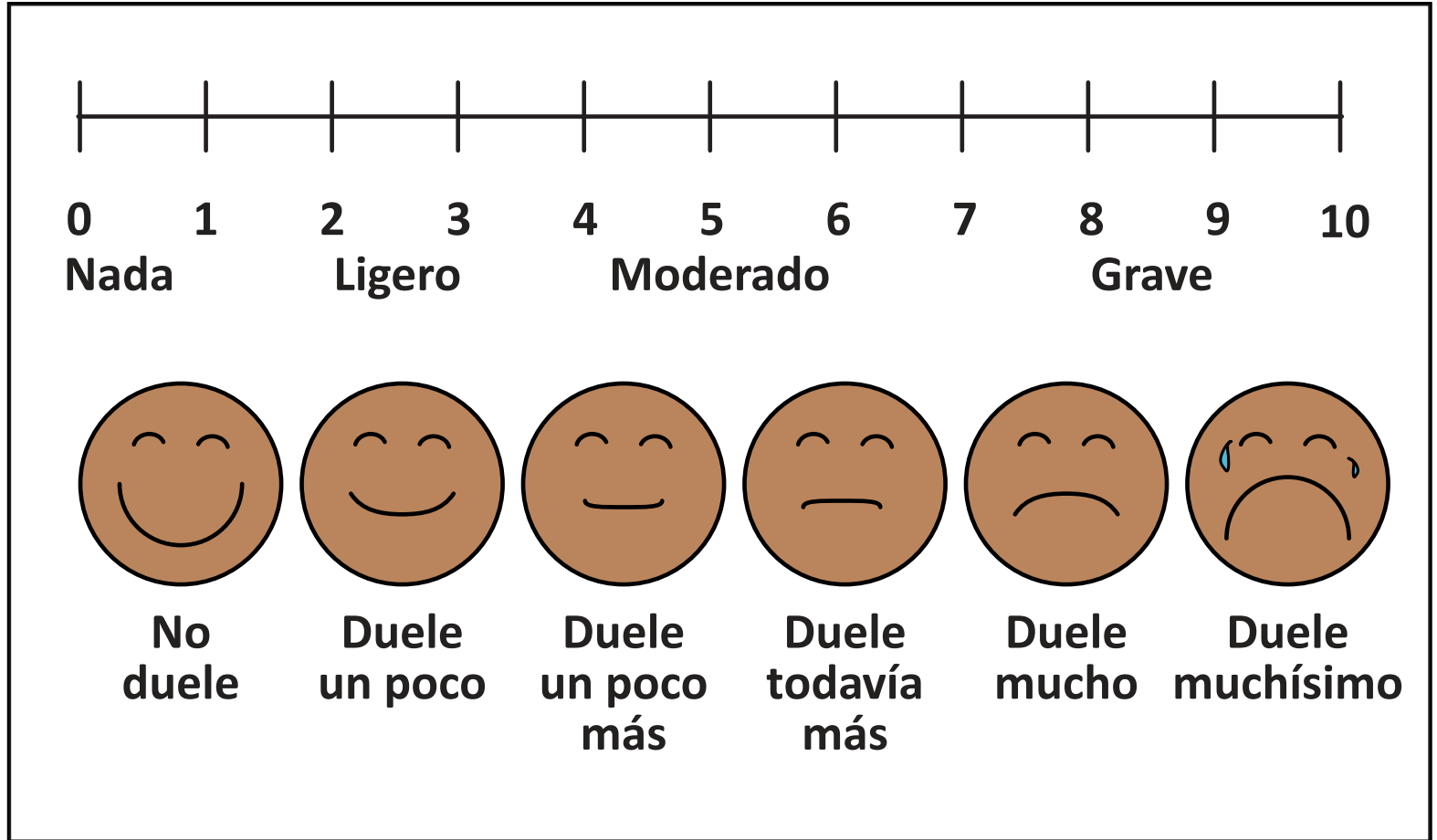
Mi periodo

Pronto voy a tener el periodo como mi _____ (p. ej., tía, mamá, hermana mayor). Esto es porque estoy creciendo. Otras niñas de mi edad también empiezan a tener el periodo. Cuando tengo el periodo, me sale sangre de la vagina. Esto no es malo, ¡no estoy enferma, ni me he lastimado! Puedo tener el periodo cada mes. Cuando estoy en el periodo puede que se me ensucie el calzón o el pantalón. Voy a ponerme una toalla femenina en la ropa interior para que no se manchen los pantalones de sangre. La toalla femenina se siente rara al principio, pero me ayuda a tener los pantalones limpios. Cuando la toalla femenina huele mal o se llena de sangre después de ___ horas, me cambiaré de toalla femenina en el cuarto de baño. Me quito la toalla sucia y la envuelvo con papel higiénico. Luego tiro la toalla sucia en la basura. No la pongo en el inodoro. Después de tirar la toalla femenina en la basura, tengo que ponerme otra limpia. A veces me duele la pancita cuando tengo el periodo. Se lo diré a mi mamá, a mi papá o a la enfermera de la escuela. Mis padres estarán orgullosos de mí, por asearme en el periodo y cambiarme la toalla femenina yo sola.



Durante su periodo, su hija puede sentirse cansada y tener cambios de humor. Puede tener hinchazón en el vientre o dolores en la espalda.

Usar una escala del dolor como esta puede ayudarla a comunicar el nivel de dolor o incomodidad que siente.



Instrucciones:

1. Imprima una copia en color (3 páginas en total).
2. Corte a lo largo de la línea punteada para tener tarjetas con fotos individuales.
3. Haga un agujero en la esquina de arriba a la izquierda.
4. Numere las tarjetas para ordenarlas. Si usa toallas sin alas, no use las tarjetas 8-10.
5. Una las tarjetas con una anilla para que la guía o agenda esté en orden.
6. Para mostrar a su hija cómo se ve una toalla sucia, puede poner colorante rojo para alimentos o un marcador para manchar una toalla en casa. Puede tomar una foto y ponerla en la agenda visual.
7. ¡Esta agenda visual no es fija! Puede llevar la guía o agenda siempre consigo en la mochila, el bolso o el estuche de aseo.
8. También se puede poner velcro en la parte de atrás de las tarjetas y ponerlas en forma de agenda en una carpeta.

#1

Cómo usar mi toalla femenina

#2

**Desenvolver.**

#3

**Sacarla de la envoltura.**

#4

**Estirar el calzón.**

#5



Despegar.

#6



Estirar la toalla.

#7



Presionar en el calzón.

#8



Despegar un lado.

#9



Doblar el ala sobre el calzón.

#10



Doblar el ala sobre el calzón.

Instrucciones:

1. Imprima una copia en color (3 páginas en total).
2. Corte a lo largo de la línea punteada para tener tarjetas con fotos individuales.
3. Haga un agujero en la esquina de arriba a la izquierda.
4. Numere las tarjetas para ordenarlas. Si usa toallas sin alas, no use las tarjetas 8-10.
5. Una las tarjetas con una anilla para que la guía o agenda esté en orden.
6. Para mostrar a su hija cómo se ve una toalla sucia, puede poner colorante rojo para alimentos o un marcador para manchar una toalla en casa. Puede tomar una foto y ponerla en la agenda visual.
7. ¡Esta agenda visual no es fija! La puede llevar siempre en la mochila, el bolso o el estuche de aseo.
8. También se puede poner velcro en la parte de atrás de las tarjetas y ponerlas en forma de agenda en una carpeta.

#11

Cómo tirar mi toalla femenina

#12



**Envolver la toalla sucia con
papel higiénico.**

#13



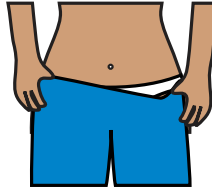
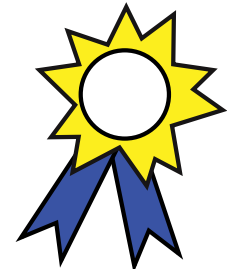
Tirar la toalla en la basura.

#14



Lavarse las manos.

Muestre a su hija una guía o agenda de lo que pasará cuando vaya a su examen. Puede tachar los dibujos a medida que van completando ese paso para que ella vea lo que viene después y cuánto le queda para terminar la visita.

Quitarse la ropa**Ponerse la bata****Acostarse en la camilla****Poner los pies a los lados****Doctor te toca el cuerpo****Levantarse****Quitarse la bata****Vestirse****Premio**

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.

