



Transcripción del Video

La Higiene Personal

Familias que viven con el trastorno del espectro autista buscan consejos para manejar los desafíos que se les presentan. Consejos de la vida real para niños con autismo es una serie de videos prácticos y recursos presentados por los expertos de Children's Specialized Hospital.

La higiene personal es importante para todos. Es importante para tu salud, es importante para la socialización y para el empleo. Cuando te preguntes sobre cuales habilidades de la higiene personal debes empezar a enseñar primero, ten en mente lo que hacen los niños sin ayuda en cada edad particular y empieza por ahí. Puede tomar tiempo para aprender habilidades de la higiene personal y en particular para lograr practicarlos de manera independiente. Por esto mismo es muy importante empezar desde una edad temprana y practicar constantemente. Ayudas visuales son fantásticas porque no se requiere de mucho hablar cuando se enseñan estas habilidades. También puede aliviar la lucha de poder. Cuando hablo de ayudas visuales hay tantas diferentes maneras en que lo puedes hacer. Puedes tener un listado como este que enseña esto y que la persona puede utilizar para preguntarse “¿Mi ropa combina? ¿Huelo agradable? ¿Están limpios mis dientes?”

Esta lista puede ser personalizada. Puedes inventar cuentos sociales y usar imágenes. Es bastante bueno usar fotos de la persona o de familiares tomando los pasos necesarios para poder después señalarlos. También se pueden poner en un libro para que la persona pueda revisarlas después. Si la persona sabe leer tal vez no necesites utilizar las imágenes. Puedes hacer una lista de los pasos necesarios y simplemente marcarlos cuando se completan. Cuando el menor es joven o cuando apenas empiezan a practicar las habilidades es provechoso utilizar recompensas que son deseables e importantes para el menor.

Puedes utilizar una recompensa después de cada paso en la lista. Tal vez después puedes dar la recompensa al completar todos los pasos o llegues a un punto en cuando no se necesitan las recompensas pero al principio pueden ser muy provechosas. Puedes posicionarte detrás de la persona y guiar su mano para enseñarle como cepillarse los dientes, como abrir y cerrar el grifo del agua, como aplicar la pasta dental. Con el tiempo debes de desvanecer estas prácticas. En cambio puedes utilizar una imagen, hablamos sobre las ayudas visuales, una palabra, o un gesto. Es bueno involucrar a la persona en el proceso de tomar decisiones relacionadas con la higiene personal. Por ejemplo, deja que la persona escoja el jabón, el champú, el desodorante, o la toalla que desean usar cuando van de compras. Esto es importante para poder enfrentar los desafíos sensoriales en personas con autismo.

Puede ser muy provechos utilizar una canción o una rima cuando enseñas habilidades de la higiene personal. Son provechosos porque ayudan contar los tiempos en los pasos o para recordar los pasos que se deben de tomar. Una de nuestras prácticas es de cantar la canción, “feliz cumpleaños” una o dos veces mientras que nos lavamos las manos. Esto también le indica a la persona cuanto tiempo debe de tomar el proceso de aplicar el jabón o mantener sus manos bajo el agua. A veces las personas utilizan los cronómetros para indicar cuanto tiempo toma una cosa y para evitar las quejas y el uso de palabras. Simplemente haz esto y sigue.

También puede ayudar el usar una canasta que contiene el jabón, la pasta dental, el cepillo de dientes, un peine y un cepillo. Pon la canasta de un lado del lavamanos. Cuando se termina un paso, haz que la persona ponga el artículo en la canasta colocada en el otro lado del lavamanos. Es sirve como un recordatorio para todos los pasos que se necesitan completar.

Cuando hablamos de la pubertad, es importante enseñar las habilidades necesarias antes de tiempo. Es importante que una persona sepa sobre los cambios que ocurren en su cuerpo antes de que pasen. Es importante explicar que va a pasar en cuanto al desarrollo de los senos, el crecimiento del pene, el cabello corporal, y después explicar que se puede hacer. Si no es cómodo hablar sobre la pubertad, existen muchos libros y ayudas visuales para ayudarte a explicar. Los cambios que ocurren en este periodo pueden ser espantosos para una persona o vergonzosos. Si no te sientes cómodo en hablar de la masturbación, sueños húmedos, la menstruación, desarrollo de senos, encuentra a alguien que si puede explicarlos y platicar acerca de ellos. Esto va ayudar a minimizar la ansiedad que una persona puede sentir al pasar por estos cambios.

Este proceso es importante hasta para personas que no se pueden cuidar de ellos mismos y para la persona que les ayuda con las habilidades de la higiene. Piense si quieres que una persona del mismo género sea el ayudante de la persona, o cuales cuidadores o familiares se sienten cómodos en cuidar de la persona. Todos tienen derecho a la privacidad y esto incluye a personas que no se pueden cuidar. Asegura que estos deberes ocurran en el baño y a puerta cerrada.

También deben de suceder en una recamara y a puerta cerrada. No hay razón de que ocurran en público o en donde hay muchas personas. Muchos de los deberes se pueden incluir en el PEI del estudiante si estos ocurren en el salón, en la terapia ocupacional, o la terapia del lenguaje. Es bueno colaborar entre la escuela, la casa y otros lugares en donde se va a encontrar la persona por que la higiene personal ocurre en todos lugares. La buena higiene personal demuestra que te importas tu mismo y te importan los demás.



A través de una asociación con Kohl's Cares, Children's Specialized Hospital está mejorando el acceso a la atención para niños con necesidades especiales de atención de salud.



RWJBH.org/csh