



Higiene Personal

- La higiene personal es esencial para todos pues afecta la salud, la socialización y el empleo. Cuando le enseñes aptitudes para la higiene personal a una persona con trastorno del espectro autista (TEA), es útil saber que conocimientos de edad apropiada son requeridos.
- A personas con TEA les puede tomar tiempo y práctica el aprender habilidades de higiene. Puede que tengan desafíos sensoriales y ansiedad relacionados con cumplir funciones de higiene. Puede ser difícil para una persona recordar los pasos para cumplir la función. Al principio puede ser necesario que el padre o el cuidador le tengan que ayudar con algunas funciones como cepillarse los dientes con la mano sobre la del menor. Al desarrollar una habilidad se pueden ir removiendo ayudas y apoyos para promover más independencia.
- Conforme la persona va aprendiendo nuevas habilidades, puede ser útil darle recompensas significativas para promover las prácticas de buena higiene y motivar que siga aprendiendo. También puede ser útil poner música conocida de fondo, la cual la persona puede disfrutar durante funciones de higiene.
- Apoyos visuales pueden ayudar a aprender ilustrando y describiendo métodos. Estas herramientas pueden incluir historias sociales, horarios de actividades, gráficas y videos. Una plantilla para crear historias sociales, al igual que otras herramientas útiles las puedes encontrar en la página www.children-specialized.org/KohlsAutismAwareness.
- Permite que la persona escoja artículos de cuidado personal de su preferencia para que la higiene personal sea más cómoda y para motivar a la persona. Por ejemplo, el/ella puede escoger jabón, cepillo de dientes, pasta de dientes, toallas y desodorantes que sientan más tolerables, agradables y los cuáles pueden aliviar posibles problemas sensoriales.
- Para personas que quizás no pueden ejercer el cuidado personal por su propia cuenta es importante tener la opción de elegir quien le puede ayudar con la higiene y en donde. Todos tenemos derecho a la privacidad incluyendo las personas que quizás no se pueden cuidar por sí mismos. Asegúrate que la higiene personal tome lugar a puerta cerrada para mantener el respeto y la privacidad de la persona.
- A veces, ayuda cantar una canción o una rima con una actividad de higiene personal. Puede ser más sencillo recordar los pasos, mantener el ritmo, terminar la función y que sea más agradable. Se pueden usar temporizadores para asegurar que pasa tiempo suficiente en la actividad de higiene. Otro consejo útil es usar dos canastas o contenedores; un contenedor puede tener artículos como el jabón, cepillo de dientes, pasta de dientes, desodorante y cepillo. Conforme termina una función, la persona puede colocar el artículo en la canasta de cosas “terminadas” en el otro lado. Este método le ayudará a ver qué actividades necesita terminar y cuáles ya terminó.
- Es importante que la persona con TEA entienda la pubertad lo mejor que pueda antes y después de que ocurre para que sepa lo que debe esperar cuando su cuerpo cambie. Los cambios de pubertad pueden ser alarmantes para el menor al igual que para la familia. Si los padres se sienten incómodos discutiendo temas como el crecimiento del pene, cambios en los senos, la menstruación y masturbación; deben encontrar a alguien confiable para tener esta conversación. El miedo y la ansiedad pueden disminuir al tener estos conocimientos importantes. Hay libros excelentes y videos disponibles acerca de estos temas. Escoge los que sean más apropiados para el nivel cognitivo y de madurez de tu niño(a).
- Las habilidades de higiene personal se pueden incluir en el PEI del menor. Las lecciones pueden tomar lugar en el salón o en sesiones de terapia ocupacional o del habla. Trabaja con la escuela para aprender sus métodos de enseñanza y reforzar las habilidades en el hogar y en otros lugares donde el niño ejerce prácticas de cuidado personal.

