



## CASD CHAT en Español

### Ayudando a los adolescentes autistas a aprender sobre la pubertad y la salud

Como familias con adolescentes autistas, nosotros sabemos que hay dificultades especiales cuando son adolescentes. Esta época en la vida de los adolescentes tiene grandes cambios, como el desarrollo de la pubertad y el descubrimiento de quienes son. Pero hay un gran problema: muchos colegios no tienen las clases apropiadas para ayudar a los adolescentes con autismo a aprender sobre estos cambios. Solamente algunos colegios con estudiantes con un Programa Educativo Individualizado/Individualized Education Plans (IEP) les enseñan lo que los doctores recomiendan sobre crecimiento y salud. Es importante que los adolescentes aprendan cosas como relaciones sanas, el consentimiento, y la exploración de sus propios sentimientos sobre quienes son. Si ellos no aprenden estas cosas, se pueden sentir perdidos o confundidos durante la pubertad. De pronto no van a saber cómo expresarse o como tomar decisiones, lo cual es importante para que se sientan bien sobre ellos mismos.



Algunos consejos para padres para guiar a sus adolescentes autistas durante estos cambios.

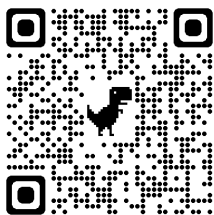
- 1. Empiecen conversaciones temprano:** Hable sobre la pubertad y salud antes que empiecen los cambios. Esto le ayuda a su adolescente a saber que puede suceder y le ayuda a sentirse menos ansioso.
- 2. Use lenguaje claro y simple:** Explique cosas de una manera que su adolescente pueda entender. Trate de no usar muchas palabras complicadas, en vez, usa términos que su doctor usaría.
- 3. Mantenga la mente abierta y sea paciente:** Déjele saber a su adolescente que está bien que le haga preguntas y esté preparado a responderlas honestamente, aunque sean difíciles.

4. **Cree un espacio Seguro:** Asegúrese que su adolescente se sienta confortable y seguro hablando sobre temas sensibles con usted.
5. **Use ayudas visuales:** fotos, libros, y videos pueden ayudar a explicarle cosas a su adolescente.
6. **Respete su privacidad:** Cuando su adolescente crezca, es posible que vaya a querer más privacidad. Es importante respetar esto.

Nosotros estamos realizando un proyecto de investigación sobre cómo un programa educacional puede ayudar con este problema. Hemos colaborado con un equipo de Vanderbilt University que desarrolló una herramienta educacional para adolescentes con autismo. Este programa le enseñará paso a paso sobre el crecimiento y cómo mantenerse saludable. Fue creado para que sea fácil de entender para todos los estudiantes independientemente de la forma de aprendizaje. También queremos que padres y guardianes participen porque cuando las familias aprenden juntas, les ayuda a todos. Pensamos que este programa es bueno y estamos realizando esta investigación para obtener comentarios de las familias.

Estamos invitando a familias con adolescentes autistas de 14 a 19 años que participen en este estudio. Cuando participan en el estudio, no solamente nos están ayudando con la investigación, pero también aprenderán a hablar con su adolescente en nuevas formas sobre estos temas importantes y su adolescente podrá hablar sobre estos temas con personas que confía. Juntos, podemos asegurarnos que todos los adolescentes tengan la oportunidad de aprender sobre su cuerpo, sentimientos, y salud en una manera que les sirva a ellos.

Si quiere más información o si quiere participar en este estudio, por favor, contacte a Jenny Mai Phan at [jmphan@childrensnational.org](mailto:jmphan@childrensnational.org). Por ahora, este programa es en inglés.



**Si usted tiene comentarios o sugerencias, por favor escanee el QR o seleccione aquí para completar una encuesta. Gracias**

*Este artículo fue creado por Ashley Muskett, Ph.D con la asistencia de Andrea Lopez, B.S., CASD coordinadora de investigación, y Laura Campos, B.A., CASD coordinadora de investigación.*

**Celebrando Neurodiversidad**

**Morgan Harper Nichols**

Morgan Harper Nichols es una artista y especialista de media creativa del área de Atlanta, Georgia. Su trabajo se enfoca en cuentos creativos e interactivos en arte y media digital.

Para Morgan, arte es una forma de comunicación. A la edad de 30, Morgan descubrió que era autista, y a la edad de 31, ella recibió sus diagnósticos de autismo, trastorno por déficit de atención e hiperactividad (TDAH), y trastorno del procesamiento sensorial.



En los años antes al diagnóstico, Morgan vivió con muchas características autísticas y creó arte, música, y poesía sobre estas dificultades, inclusive antes de tener conocimiento del nombre de su experiencia.

Esta experiencia se convirtió a muchos libros, incluyendo el WSJ Bestseller "All Along You Were Blooming" y su aplicación, "Storyteller". Morgan también es la vicepresidenta del Board of Directors of the Mental Health Organization TWLOHA.

Seleccione [aquí](#) para aprender más

Seleccione [aquí](#) para aprender más sobre su aplicación



## Participar en Investigaciones

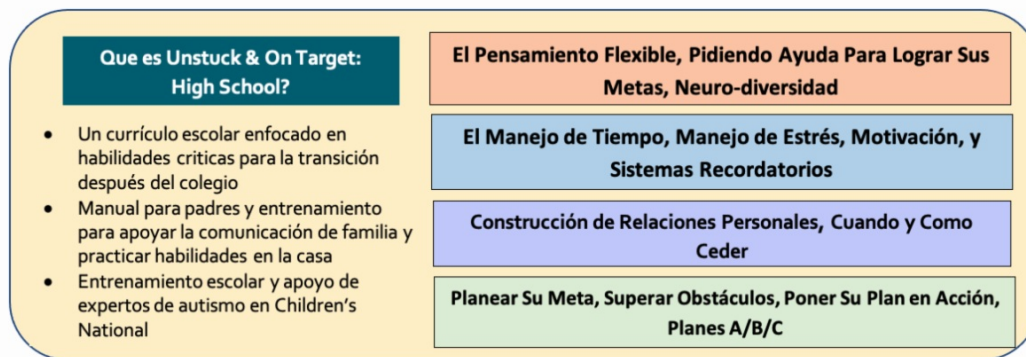
### **Unstuck & On Target High School Project**

Hay un nuevo proyecto de investigación de Children's National Hospital y queremos trabajar con colegios de secundaria en el área metropolitana de DC.

Expertos de autismo en Children's National Hospital, en conjunto con educadores, jóvenes autistas, y sus familias, han desarrollado una extensión

del currículum académico Unstuck and On Target! para estudiantes de secundario que buscan un diploma estándar, y necesitan apoyo con funciones ejecutivas o apoyo social y emocional. Este currículum está diseñado para ser enseñado en el colegio y se enfoca en habilidades necesarias para la transición como pedir ayuda, ser flexible, manejo de tiempo, establecer metas personales y planear.

Hemos recibido fondos del National Institutes of Mental Health para evaluar el currículum (gratis) en una escala más grande, y estamos buscando colegios que quieran ser parte de este estudio. Una vez recibamos la aprobación del distrito escolar, nosotros proveeremos a los colegios con entrenamientos gratis, materiales, y apoyo continuado para personal del colegio para enseñarles Unstuck.



Si usted es un profesor o padre y está interesado en escuchar más sobre como traer Unstuck a su colegio de secundaria o al distrito, por favor contacte a Julianna McKenna, [jmmckenna@childrensnational.org](mailto:jmmckenna@childrensnational.org)

## Recursos de Unstuck & On Target

**Un recurso para PADRES**

- Apoyos gratuitos en línea para padres de niños con dificultades para manejar las emociones, concentrarse, hacer planes y más

Creado por  
padres,  
educadores y  
expertos.

- 5 videos de 3-5 minutos en español
- Hojas de consejos

**Haga clic aquí**

"Los videos me hicieron sentir menos solo... y con la esperanza de que hay más cosas que puedo intentar para ayudar [a mi hijo]."

El equipo de autores de Unstuck ha creado videos cortos para ayudar a los padres de niños con dificultades en funcionamiento ejecutivo. Por favor seleccione de la lista para ver los videos en español. **Adicionamos nuevos videos para responder a las sugerencias de los padres. Por favor seleccione de la lista para ver una nueva serie de tres videos sobre como solucionar problemas.**

## Recursos Adicionales en Español

- [Organization for Autism Research \(OAR\)](#)
- [Pathfinders for Autism](#)
- [Autistic Self Advocacy Network](#)
- [xMinds- Partnership for Extraordinary Minds](#)
- [Parent Child Journey](#)
- [Child Mind Institute](#)
- [Recursos TEA](#)
- [Padres Sin Límites](#)
- [Autismo Diario](#)
- [National Institute of Mental Health- Trastornos del espectro autista](#)
- [Children's National Hospital En Español](#)
- **Libro: Autismo: Guía para Padres y Profesionales by Matías Cadaveira and Claudio Waisburg**

- **Libro: Diez cosas que todo niño con autismo desearía que supieras**  
by Ellen Nothbom
- 

Children's National Hospital, Center for Autism Spectrum Disorders | 15245 Shady Grove Road,  
Suite 350, Rockville, MD 20850

[Unsubscribe autism@childrensnational.org](mailto:autism@childrensnational.org)

[Update Profile](#) | [Constant Contact Data Notice](#)

Sent by [autism@childrensnational.org](mailto:autism@childrensnational.org) powered by



Try email marketing for free today!