



La pubertad es una época de grandes cambios físicos y emocionales para toda persona. Las personas con I/DD también pasarán por estos cambios, y la pubertad puede presentar algunos momentos particularmente confusos y/o desafiantes durante este tiempo de transición física. Los niños con discapacidades pueden pasar por estos cambios hormonales en momentos diferentes de lo que normalmente se espera, y el primer recurso para las familias con respecto a las preguntas médicas debe ser su médico de atención primaria o pediatra.

Esta Hoja Informativa proporciona una amplia gama de información general introductoria sobre el tema. Las familias deben consultar con su médico de cabecera, clínica de salud o consejero para determinar qué es lo mejor para su ser querido.

Recursos para la pubertad

Los sistemas de salud y los centros médicos universitarios desarrollaron guías de recursos para personas con I/DD y sus seres queridos para ayudarlos a comprender y navegar los cambios que ocurren durante la pubertad. Manual para Cuerpos Sanos del Centro Vanderbilt Kennedy. Publicaciones separadas para niños y niñas. Los enlaces a continuación incluyen una versión web de los manuales, así como "Pubertad, sexo y sexualidad: una introducción sobre los manuales para adolescentes y adultos autistas".

Inglés: [El kit de herramientas de Cuerpos Saludables \(vumc.org\)](https://www.vumc.org).

Español: [Manual de Cuerpos Sanos \(vumc.org\)](https://www.vumc.org).

(También disponible en turco y tailandés)

Recursos para la pubertad

De UWisconsin Health, escrito por médicos que se especializan en Medicina Adolescente. Esto cubre el uso de un lenguaje anatómicamente correcto, adaptaciones en el hogar/escuela/trabajo que les permita mantener una higiene y dignidad adecuadas, y comunicarse con los proveedores de salud.

[Pubertad y adolescentes con necesidades especiales: Asegurando una transición sin problemas. La menstruación. - Creciendo sana \(uwhealth.org\).](#)

Centro de Síndrome de Down para Adultos de Advocate Medical Group: excelentes guías que incluyen temas relacionados con la pubertad [Familias y Cuidadores - Recursos | Centro de Síndrome de Down para Adultos \(advocatehealth.com\)](#)

El Centro de Recursos de Servicios de Illinois tiene una biblioteca para estudiantes Ciegos, con Dificultades Auditivas o con Problemas de la Vista. [Centro de Recursos de Servicio de Illinois | ISRC \(nsseo.org\)](#). Los residentes de Illinois pueden solicitar materiales prestados durante cuatro semanas. El enlace al sitio web de la biblioteca y las instrucciones para solicitar los materiales están aquí: [Biblioteca ISRC | Recursos \(nsseo.org\)](#).

·El enlace a los recursos de ISRC sobre la pubertad es éste:

[Pubertad 2022.pdf - Google Drive](#)

Menstruación

El inicio de la menstruación, o menarquia, es un tema importante para muchos padres de niñas adolescentes, con o sin discapacidad. La menstruación se cubre en la serie de manuales anteriores y, a continuación, se encuentran algunas publicaciones específicamente para niñas con discapacidades y sus cuidadores.

La Academia Estadounidense de Pediatría publicó "Manejo menstrual para adolescentes con discapacidades" en la revista Pediatrics el 1 de julio de 2016.

[Manejo menstrual para adolescentes con discapacidades | Pediatría | Academia Estadounidense de Pediatría \(aap.org\)](#)

Menstruación

U of Michigan Health creó también una versión familiar para resumir la publicación de Pediatrics:

[Preparación para la pubertad en niñas con discapacidades | Blog de Salud de Michigan \(uofmhealth.org\)](#)

Del Cincinnati Children's Hospital: Cómo vencer los problemas menstruales en niñas con discapacidades:

[Cómo vencer los problemas menstruales en niñas con discapacidades - Cincinnati Children's Blog \(cincinnatichildrens.org\)](#)

Del sitio web AboutKidsHealth.ca: Menstruación y discapacidad del desarrollo: consejos para padres de niñas adolescentes: [Menstruación y discapacidad del desarrollo: Consejos para padres de niñas adolescentes \(aboutkidshealth.ca\)](#)

Guías Visuales e Historias Sociales

Las historias sociales y las imágenes pueden ser manuales útiles para ayudar a enseñar a las personas con I/DD. Hacer una búsqueda en la web sobre "pubertad, discapacidades, historias sociales" puede generar numerosos resultados. Los que le ofrecemos a continuación son integrales y proporcionan imágenes e historias sociales.

Apéndice Cuerpos Saludables para Niños del Centro Vanderbilt Kennedy. Incluye guías visuales e historias sociales.

[HealthyBodiesAppendix-Boys.pdf \(vumc.org\)](#)

[Herramientas para Cuerpos Saludables para Niños \(vumc.org\)](#) (Español)

Apéndice Cuerpos Saludables para Niñas del Centro Vanderbilt. También incluye guías visuales e historias sociales.

[HealthyBodiesAppendix-Girls.pdf \(vumc.org\)](#)

[Manuales para Cuerpos Saludables para Niñas \(vumc.org\)](#) (Español)

Público vs. Privado

La pubertad es un momento especialmente importante para enseñar y reforzar los conceptos de comportamiento público en comparación con el comportamiento privado.

De la revista Crianza de un hijo autista: Enseñanza de comportamientos privados vs públicos. Habla de por qué esto es importante y por qué puede ser confuso.

Q4 2025

[Enseñando Comportamientos Privados vs. Públicos – Revista Crianza de un Hijo Autista](#)

Organización para la Investigación del Autismo Educación Sexual para Autogestores: Capacitación Pública vs Privada.

[Organización para la Investigación del Autismo \(researchautism.org\)](#)

Educación Sexual para Adultos con I/DD

405 ILCS 5/4-211 requiere que el Departamento de Servicios Humanos de Illinois (IDHS) aprobar el material del curso de educación sexual.

Del Departamento de Servicios Humanos de Illinois (IDHS):

Información sobre el plan de estudios aprobado por el Consejo Nacional de Vida Independiente (NCIL):

[IDHS: Curriculum: EDUCACIÓN SEXUAL PARA ADULTOS CON I/DD - CONSEJO NACIONAL DE VIDA INDEPENDIENTE \(NCIL\) \(state.il.us\)](#)

Educación Sexual para Personas con Discapacidades creada por el Consejo Nacional de Vida Independiente (NCIL). Este enlace es una lista de videos, con uno específicamente sobre la Pubertad.

[Educación Sexual para Gente con I/DD. - YouTube \(vea el video sobre la Pubertad\)](#)

De la Comisión de Tutela y Defensa de Illinois. Documentos disponibles en inglés, español, polaco y chino.

[Educación sexual para adultos con identificación/DD: Ley Pública 101-0506 \(illinois.gov\)](#)

Educación Sexual para Adultos con I/DD

Declaración de Derechos Sexuales:

[Derechos sexuales \(illinois.gov\)](https://www.illinois.gov)

[Rights Spanish sexuales \(illinois.gov\)](https://www.illinois.gov)

Preguntas Frecuentes de Autogestores sobre Educación Sexual:

[Preguntas frecuentes Educación sexual para autodefensores - marzo de 2021 \(illinois.gov\)](https://www.illinois.gov)

[FAQ Sex Ed For Self-Advocates - Marzo 2021 - Español \(illinois.gov\)](https://www.illinois.gov)

Serie de seminarios web en tres partes en español sobre Pubertad, Discapacidad y Sexualidad

Haga clic en siguiente enlace para ver los seminarios web grabados las fechas:
12 de enero 2023, 9 de febrero de 2023 y 16 de febrero de 2023.

[Programación \(Webinars\) en Español - The Arc of Illinois](https://www.illinois.gov)

Incontinencia en personas con I/DD durante la pubertad

Para algunas personas con I/DD, la incontinencia puede continuar durante la niñez y la pubertad. Nuestra hoja informativa sobre incontinencia/pañales brinda información sobre cómo obtener pañales y ayuda para las personas que experimentan incontinencia.

Hoja informativa sobre pañales de The Arc of Illinois:

[DiaperFactSheetSept2022-ESPAÑOL.pdf \(illinoislifespan.org\)](https://www.illinoislifespan.org)