



# GUÍA #5

# Tiene buena higiene de zonas íntimas

Guía para madres, padres y familiares de niñas, niños, adolescentes y jóvenes con discapacidad



The background features a light orange color with a grid pattern. On the left side, there are several handprints of varying sizes. Some handprints contain icons: a smiley face, a heart with a white outline, a puzzle piece, and a person with a cane. At the bottom left, there are small icons of people standing near a structure that looks like a playground slide. The main title is centered in a rounded orange box.

# **GUÍA #5** Tiene buena higiene de zonas íntimas

**Guía para madres, padres y familiares de niñas, niños,  
adolescentes y jóvenes con discapacidad**

## AGRADECIMIENTO ESPECIAL

La Asociación de Padres de Familias con Hijos con Discapacidad – Los Pipitos, agradece especialmente a Chantal Pallais, que durante su periodo como Secretaria Ejecutiva impulsó y coordinó las diversas fases que permitieron obtener la Guía “La Familia Educa”, con el protagonismo de la Junta Directiva Nacional y madres y padres afiliados. Su alto compromiso humano, experiencia profesional y creencia fiel de que los procesos construidos colectivamente contribuyen a una visión más integral y de crecimiento grupal, aportó significativamente a que hoy este documento esté en las manos de las familias de Los Pipitos como una herramienta de apoyo y aprendizaje.

## CRÉDITOS

### Elaboración de Matriz Habilidades para la Vida

- Miembros de Junta Directiva Nacional, Madres y Equipo Técnico de la Asociación de Padres de Familia con Hijos con Discapacidad “Los Pipitos”

### Elaboración de texto guía “La Familia Educa”

- Lic. María Dolores Estrada, Consultora Externa
- Lic. Gustavo Pineda, Consultor Externo

### Validación

- Miembros de Junta Directiva Nacional, Madres, Coordinadoras de CAV y Equipo Técnico de la Asociación de Padres de Familia con Hijos con Discapacidad “Los Pipitos”

### Revisión y edición

- Lic. Gabriel Rivera, Consultor Externo
- Equipo Unidad de proyectos de la Asociación de Padres de Familia con Hijos con Discapacidad “Los Pipitos”

### Diseño y Diagramación

Pablo Tellez Vado  
André Luna Valle

### Publicación al cuidado de:

- Iraiz Castillo, coordinadora de proyecto de educación Save the Children
- Roberto Alvarez Torres, oficial abogacía y comunicación Save the Children
- Lenin Altamirano, responsable de comunicación social Los Pipitos
- Hazel Sánchez, coordinadora de formación Los Pipitos

## PRESENTACIÓN

La Asociación de Padres de Familia con Hijos con Discapacidad – Los Pipitos, desde octubre 2014 en el marco del Nuevo Modelo Asociativo y acorde a la misión y visión organizacional, inició la construcción de la matriz de competencias para el desarrollo de habilidades para la vida de niños, niñas, adolescentes y jóvenes, que a mediano plazo facilitará la elaboración de un documento de apoyo a la familia con hijos/as con discapacidad.

Durante dos años y varios procesos de construcción colectiva, Los Pipitos elabora la guía “La Familia Educa”, en la cual se describen 20 habilidades entre básicas de la vida diaria y de ampliación del mundo social. Cada una de ellas brindan diversas actividades que, desde el hogar, la escuela y la comunidad, la familia debe realizar para el desarrollo y aprendizaje de su hija o hijo. También aporta pautas para adecuar las actividades según deficiencia del niño, niña, adolescente o joven (intelectual, auditiva, visual o motora) y de esta manera contribuir al alcance de su autonomía.

En este marco se presenta hoy esta guía que será una herramienta clave para el fortalecimiento de padres, madres y familiares. Como Asociación estamos plenamente seguros que contribuirá al desarrollo de la niñez, adolescencia y juventud con discapacidad, como parte de sus derechos humanos.

**Nidia Torres González**

Presidenta de la Junta Directiva Nacional

Asociación de Padres de Familias con Hijos con Discapacidad

Los Pipitos

# ÍNDICE

Usa bien el sanitario .....	5
1. Yo se lo hago.....	10
2. Lo hago con ella o él.....	11
3. Lo hace casi solo con ayuda.....	13
4. Lo hace solo.....	14
Niños con deficiencia intelectual.....	15
Niños y niñas con deficiencia auditiva.....	16
Niños con deficiencia visual.....	17
Niños y niñas con deficiencia motora.....	20

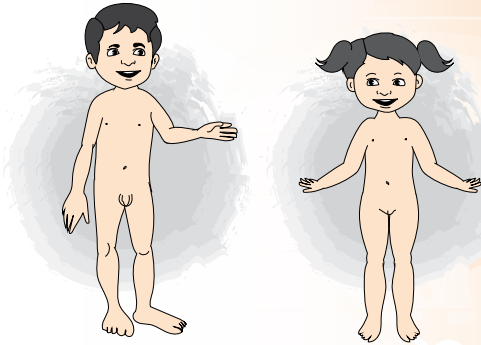
Agencia  
Nacional  
de  
Accesibilidad

## Tiene buena higiene de zonas íntimas

### ¿Qué queremos que aprendan nuestros hijos e hijas?

Las zonas o partes íntimas de las mujeres son los pechos, la vulva y las nalgas en donde también está el ano. En la vulva se encuentra la vagina, el orificio por donde orinamos que se llama uretra y el clítoris.

Las partes íntimas de los hombres son el pene, los testículos que están dentro de una bolsa de piel que se llama escroto y las nalgas en donde se encuentra el ano. Muchas personas usan la palabra genitales para referirse a estas partes.



El aseo y cuidado de los genitales sí es un asunto de las niñas y los niños. Con frecuencia se piensa que este tipo de aseo sólo lo hacen los adultos o jóvenes, pero esta idea está cambiando por el bien de nuestros niños, quienes deben vivir de manera sana su sexualidad y cuidar la higiene y salud de sus genitales. ¿Por qué? Porque desde pequeños, necesitamos comprender la importancia que tiene nuestro cuerpo para la salud y el bienestar emocional, y el respeto que este merece.

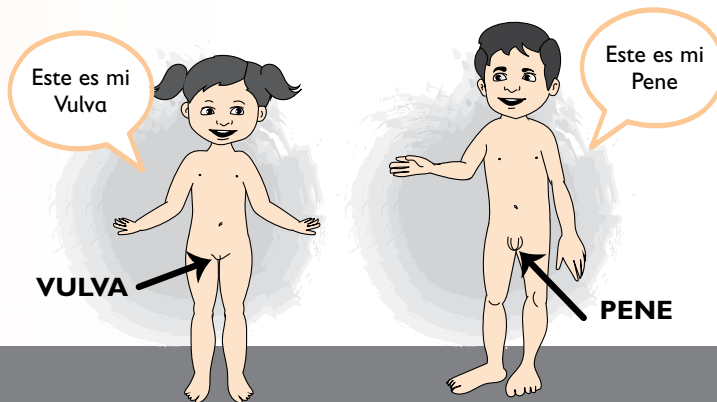
Cuando un niño o niña conoce bien las partes de su cuerpo, su función y el hecho de que estas son privadas o íntimas, comprenderá que nadie puede tocarlas. Si comprende esto, tendrán más posibilidades de protegerse de personas que quieran irrespetarles, tocándola o tocándolo abusivamente.

Lo mejor que podemos hacer para que nuestros niños sean sanos sexualmente y cuiden bien su higiene, es darles la información sobre sus genitales en forma clara, sencilla y con serenidad. Algunos padres habrán observado que su niña o niño de un año se toca los genitales.



**Desde que nacemos, la piel de nuestros genitales es muy sensible y al tocarlos suavemente los niños sienten algo agradable. Esto es completamente normal.**

Nuestros niños y niñas pequeños no se tocan con la misma intención sexual que lo hacen los jóvenes o adultos, sino que están conociéndose, así como también lo hacen cuando se chupan la mano o el pie. Puede ser que verlos y verlas explorándose nos de vergüenza o nos moleste, pero les haremos mucho bien si les hablamos con naturalidad, diciéndole el nombre propio de sus partes, como pene, vulva y evitando apodosos. Aprovechemos para educarlos y educarlas cuando exploran su cuerpo.



**Los apodosos para los genitales o negar a los niños y jóvenes la conversación sobre estos, podrían producir ideas o sentimientos errados. Pueden pensar que los genitales son algo “malo”, y tendrán más dificultades para cuidarse y limpiarse bien. Por otra parte, podrían asustarse o avergonzarse de las sensaciones y emociones propias de la sexualidad.**

La mayoría de los niños con discapacidad empiezan a desarrollarse sexualmente a la misma edad que los niños que no tienen discapacidad. A las niñas les puede empezar la regla o menstruación a los 11 o 12 años, un poco antes o después. Los jóvenes empiezan a echar semen a los 12,13 ó 14 años, también puede ser antes o después. Es necesario explicarles lo que está pasando con su cuerpo para que lo vean como algo positivo para ellos y sus relaciones sociales. Así se sentirán bien y les gustará practicar una buena higiene.

Lo que queremos enseñar ahora a nuestros hijos e hijas, es la **forma adecuada de cuidar y asear sus partes íntimas desde que están pequeños**. Y también vamos a hablar de la higiene de otras partes del cuerpo que producen malos olores como las axilas y los pies. Los malos olores que no hacen bien a nuestras hijas e hijos ni a sus relaciones sociales. Una buena higiene evita enfermedades de estas partes y además facilita que comprendan el valor de su cuerpo, el respeto que merece el suyo y el de los demás.



# ¿Cuál es el camino que deben seguir nuestros hijos e hijas para aprender la higiene de sus partes íntimas?

Veamos los cuidados que deben aprender nuestras niñas, niños, adolescentes y jóvenes.

## Mujeres

- Se lava las manos antes y después de orinar o defecar.
- Usa el papel higiénico pasándolo siempre de la vulva hacia el ano.
- Tiene relaciones sexuales si la pareja usa el condón.
- Se lava sus genitales después de tener una relación sexual.
- Revisa sus genitales para conocerlos y reconoce manchas, ronchas o enrojecimiento de la piel.
- Comunica a sus cuidadores que siente olor desagradable que viene de sus genitales cuando no está con la regla. O si ve manchas, enrojecimiento y siente humedad, ardor o picazón.
- Usa toallas higiénicas o paños de tela y se los cambia cada vez que es necesario.
- Bota las toallas higiénicas sucias en el lugar adecuado.
- Se enjuaga con agua o se lava con jabón sus genitales si hay mal olor por la menstruación, y también durante el baño diario.
- Colabora con el adulto o se pone sola medicamentos en sus genitales como óvulos o cremas cuando se los recetan.

## Varones

- Se lava las manos antes y después de orinar o defecar.
- Usa el papel higiénico pasándolo siempre de adelante hacia atrás.
- Usa siempre el condón para tener relaciones sexuales.
- Se lava sus genitales después de tener una relación sexual.
- Revisa sus genitales para conocerlos y reconoce manchas, ronchas o enrojecimiento de la piel.
- Comunica a sus cuidadores que siente olor desagradable que viene de sus genitales cuando no está con la regla. O si ve manchas, enrojecimiento y siente humedad, ardor o picazón.
- Colabora con el adulto o se pone solo cremas o tratamientos que le manden para sus genitales.

# ¿Cómo trabajamos con nuestras hijas e hijos para que aprendan la higiene de sus partes íntimas?

## I. Yo se lo hago

Las madres, los padres y otros familiares que cuidan a nuestros hijos e hijas, somos los encargados de asear los genitales de los bebés. Desde esta edad, es necesario que ellos se sientan limpios y sin malos olores, ya que eso es una forma de quererlos y respetarlos, así como de evitar infecciones de piel o de sus genitales.

La mejor forma de limpiar a los niños pequeños cuando orinan o defecan, es usando un pañito suave con agua. Es más barato y más sano, porque así no pasamos por sus genitales sustancias con perfumes o químicos que no son convenientes.

Desde el momento que iniciamos la limpieza de los niños y niñas pequeños, debemos comenzar con la higiene de sus genitales. Recordemos que el lugar por donde sale la orina y el ano, están muy cerca de la vulva y el pene, así que es fácil las bacterias del pupú o de los orines los contaminen. Nos lavaremos las manos con jabón antes y después de asearlos.

### Para limpiar a las bebés niñas

La limpiamos con un paño bien húmedo de adelante hacia atrás. No hay ninguna necesidad de abrir los labios de la vulva de la niña para limpiarle por dentro. En caso que sea necesario, podemos enjuagarla un poco.

### Para limpiar a los bebés varones

Lo limpiamos de adelante hacia atrás. No debemos jalar el pellejo que cubre su pene para limpiarlo, el que llamamos prepucio. El prepucio viene bien pegado al pene y podríamos causarle dolor.

Si tiene diarrea y se ensució el pene, es necesario lavarlo con agua, solamente moviendo de manera muy suave el prepucio para que la punta del pene reciba el agua. Lo mejor será meter al niño en una pana o chorrear agua en sus genitales frotando muy suavemente.



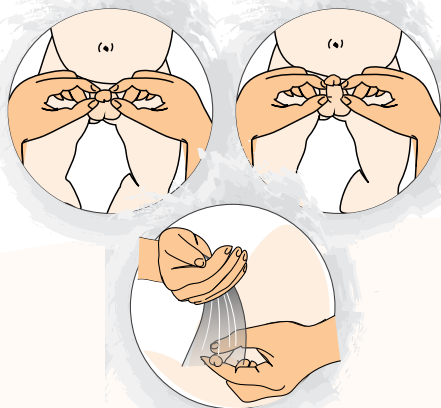
**Es necesario que limpiemos también sus nalgas. Siempre debemos secar muy bien toda la parte húmeda que queda después de asearlos. Esto evitará enfermedades de la piel y de sus genitales.**

- Mientras los limpiamos, les hablamos con cariño sin importar la edad.
- Le contamos todo lo que estamos haciendo, y desde temprano comenzamos a decirle los nombres de sus partes íntimas.
- Cuando empiezan a usar el servicio higiénico, les limpiamos siempre el pupú o la orina de adelante hacia atrás. Aunque estén pequeños, siempre es bueno hablarles sobre lo que estamos haciendo. En este caso, podemos repetirle que limpiamos siempre para atrás.

Ahora limpiamos el pene. ¡Que niño más limpio! Mmmm, ya huele rico



- Hay familias que deciden llevar a los varones al médico para que los circuncide, cuando están entre los 4 y 5 años. Esto se hace cortando un poco el prepucio que es la piel que cubre el pene, para que este se suelte y pueda salir. Esta separación del prepucio puede hacerse también de manera natural, ya que los mismos niños juegan con su pene, lo jalen hacia atrás y adelante y lo van soltando. Es muy importante que comprendamos este juego natural del niño y que no lo avergoncemos o castigemos.



**Cuando el niño juega con sus genitales en el baño, podemos aprovechar para hacerle una mejor higiene con agua en la parte del pene que sale del prepucio. Esto hay que hacerlo suavemente. Así se animará poco a poco a hacerlo él mismo y lo verá como algo natural y positivo.**

**Recordemos no forzar ni producir heridas cuando estamos limpiando, ya que las cicatrices quitan elasticidad a la piel.**

Cuando ya inician el uso del servicio higiénico, les lavamos las manos antes y después de orinar o hacer pupú. Con frecuencia solo se hace el lavado de manos después de ir al servicio. Pero hay que recordar que tanto niños como adultos usamos nuestras manos para todo lo que hacemos y que los gérmenes que están en el suelo, los muebles, los buses, el dinero, y otros, pueden pasarse a nuestros genitales cuando nos limpiamos.

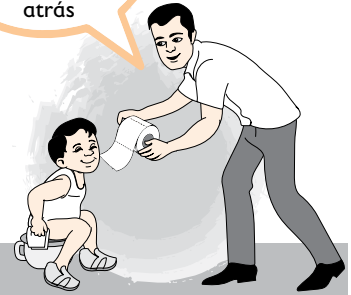
## II. Lo hago con ella o él

Cuando ya usan el servicio higiénico solos o acompañados, les enseñamos a lavarse las manos antes. Les explicamos que sus genitales necesitan manos limpias para mantenerse sanos.

Estas manitas ya no tienen tierra, ahora sí puede ir al servicio mi niña



Así mi niño, siempre nos limpiamos para atrás. De adelante para atrás



Cuando terminan de hacer pipí o pupú, les pedimos que se limpien de adelante hacia atrás. Y hacemos nosotros el gesto con la mano, es necesario que vean cómo lo hace otra persona, aunque estemos vestidos. También podemos apoyarle llevándole el brazo.

Siempre revisamos sus partes íntimas para ver si se limpiaron bien, sin llenarse de pupú en sus genitales. Puede ser que cuando están aprendiendo queden algunos restos. En ese caso les decimos que hay que dejar la vulva, el pene y las nalgas bien limpios para estar sanos.

Podemos usar papel higiénico bien mojado o un poco de agua para terminar de asearlos. Con frecuencia decimos a los niños que son “cochinos” cuando no se limpian bien. Esto les avergüenza y quizá traten de que los adultos no los vean cuando van al servicio. Esto no ayuda a tener una buena relación de confianza entre ellos y sus familiares.

Podemos hacer juegos con nuestros hijos e hijas para que comprendan bien la importancia de la higiene de sus genitales y cómo limpiarse. Limpiamos un muñeco o peluche tomándolo como a un bebé, y luego les pedimos que ellos lo hagan. O lo animamos que imite lo que nosotros hacemos con ellos.

Voy a limpiar la caquita, bien limpio. Mjji... Bien limpio.



Se limpia bien. Para atrás, para atrás, para atrás



Tanto a los varones como a las niñas les explicamos que debe caer todo el pipí en el servicio higiénico. No debe quedar chorreando al ponerse el calzón o calzoncillo.

Revisamos junto con ellos si el calzón o calzoncillo está limpio antes de ponérselo de nuevo. Si están sucios, les pedimos que se cambien. Siempre es importante que los niños colaboren en el lavado de su ropa interior.

Mira mi niña se ensució ¿Vamos a lavarlo?

Vamos mamá vamos

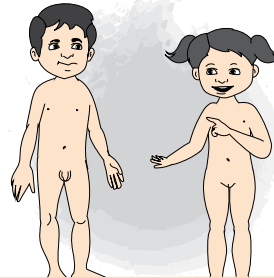


Cuando se están bañando, les recordamos lavar bien el pene o la vulva con jabón y agua. Tanto la mujer como el varón no deben restregar el jabón fuerte en sus genitales porque esto puede irritar la piel que es muy sensible en esas partes. Les enseñamos a usar la espuma para este lavado y cuidamos que no les queden restos de jabón.

Hacia los 4 años, ya podemos enseñar a los varones que la piel del prepucio es elástica y que puede jalarla suavemente para que este se vaya soltando cada vez más. Nosotros se lo hacemos primero con cuidado, sin forzar ni herir esa piel. Se trata solamente de enseñarles que esa piel es elástica y que hacerla un poco hacia atrás hará más fácil su limpieza.

Hablamos con nuestros hijos e hijas sobre sus genitales desde que empiezan a preguntar sobre este tema. Las explicaciones que les demos serán muy sencillas al inicio.

Somos distintos. El hombre tiene pene y nosotros vulva y vagina. Los dos hacemos los bebés



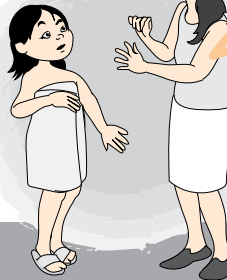
¿Por qué Juan tiene ese pellejito y yo no?

**Podemos usar dibujos claros como este para mostrarles las partes del cuerpo que distinguen a los dos sexos. Aprovechamos para explicarles sobre la limpieza de los genitales y de las axilas.**

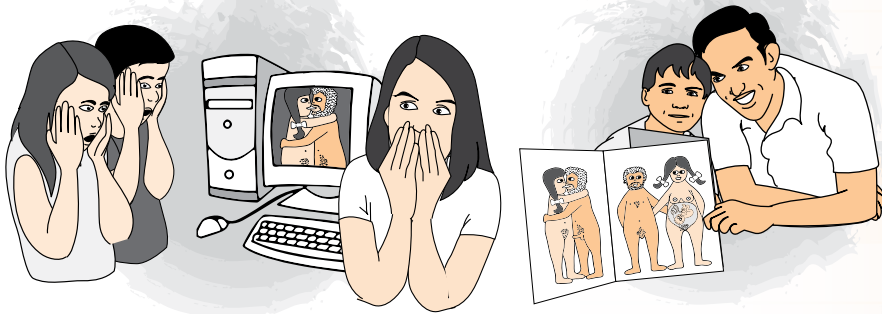
Aprovechamos el baño o el momento de vestirse para enseñarles cuáles son sus partes íntimas y el respeto que todos deben tener a su cuerpo. Por ejemplo:



Anita, te estás lavando los pechos. Esa es una parte que nadie debe tocar. Si alguien te toca, nos avisas.

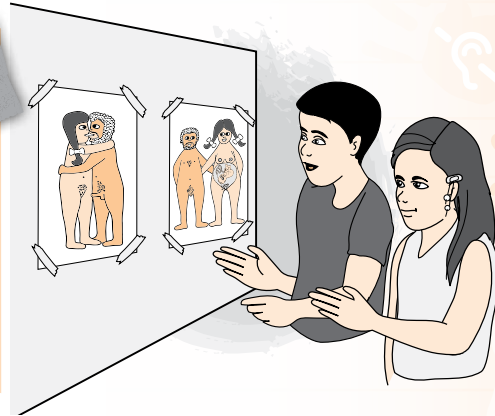


Cuando nuestros muchachos y muchachas van hacia la adolescencia, ya es necesario darles más información sobre los genitales, sus funciones, los cambios cuando desarrollan, los riesgos de enfermedades en el pene, la vulva y la vagina y cómo evitarlas. En esta forma los estaremos preparando para mantener una buena higiene y para prevenir enfermedades de ellos, ellas y sus futuras parejas.

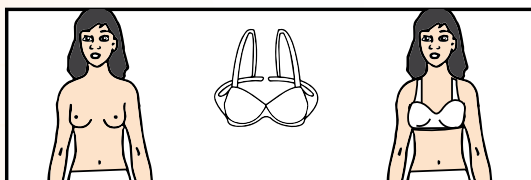
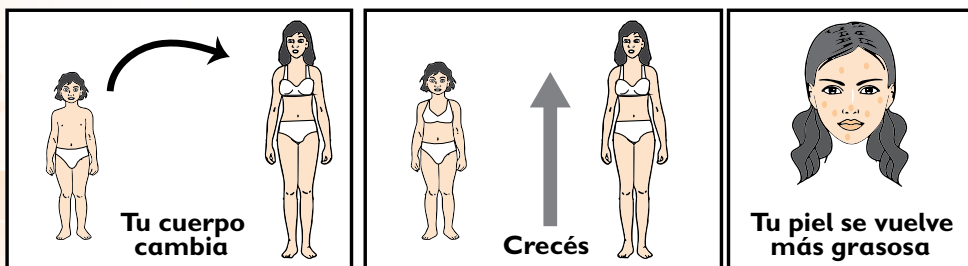


**Es mejor contarles nosotros sobre los genitales y el sexo, antes de que lo descubran por otros y tal vez reciban una información inadecuada.**

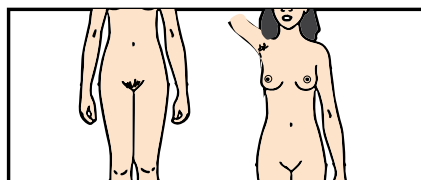
**Les explicamos con dibujos sencillos sobre el amor y las relaciones sexuales entre la mujer y el hombre, cuando les hablemos de sus genitales. Les explicamos cómo el espermatozoide o huevo del hombre entra en la mujer. Y por qué los genitales de ella y él deben mantenerse limpios y sanos.**



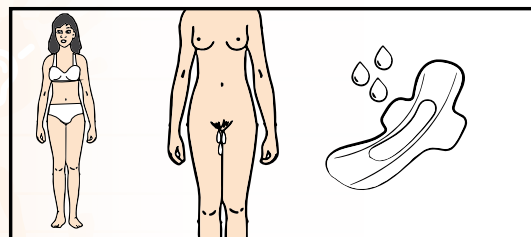
- Con las hijas adolescentes debemos tomar tiempo para explicarles por qué viene la regla cada mes, antes de que tenga su primer período, hacia los 11 años. Aunque todavía es una niña, debe saber que su cuerpo ya produce cada mes el huevo u óvulo que al juntarse con el del hombre produce el embarazo.
- Es importante explicarles los diferentes cambios de su cuerpo, en forma clara, sencilla y con afecto. Para esto podemos buscar folletos que tengan dibujos. Abajo unos ejemplos.



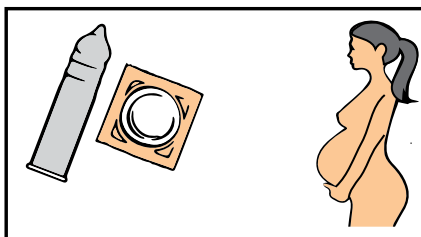
Te crecen los pechos. Debes llevar brasieres



Te sale vello en el pubis y en las axilas



Tenés la regla. Debes llevar toalla sanitaria



Debes tomar precaución para **NO** quedar embarazada

Antes de su primera regla, enseñamos a nuestras hijas el uso de la toalla higiénica o del paño de tela que acostumbran en su hogar para la higiene. Les explicamos con mucha naturalidad que la sangre que sale de su vagina es sana. Y que cuando la sangre pasa un tiempo fuera del cuerpo se descompone y huele mal. Las niñas no deben sentir asco por la menstruación, debemos ofrecerle formas de limpiarse con una actitud positiva.

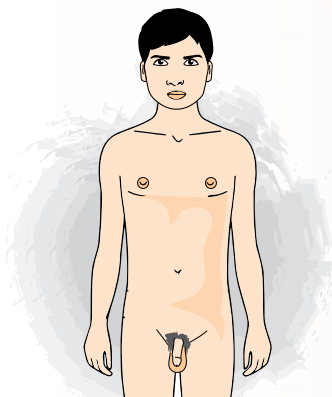




- Cuando ya tiene la menstruación, primero la acompañamos a comprar la toalla sanitaria o la apoyamos para lavar la tela o paño que va a usar. Más tarde, le enseñamos que ella misma las busque, tratando de ponerlas siempre en un solo lugar limpio.
- Le pedimos que nos avise cuando inicia su regla. Algunas muchachas reciben muy bien este cambio en su cuerpo, otras necesitan apoyo, se ponen un poco nerviosas, sobre todo si no les hemos explicado antes sobre este momento. Es necesario que estemos presentes para darles el cariño y la ayuda que necesiten.



- Los hijos varones también deben aprender sobre la regla de las mujeres. Si les enseñamos lo que pasa en sus cuerpos, las comprenderán mejor y también se cuidarán de los embarazos.
- Para nuestros muchachos varones, también podemos usar dibujos que nos hagan más fácil la explicación de sus cambios cuando desarrollan. Esta información les ayudará a comprender por qué es tan importante una buena higiene de sus partes íntimas. Por ejemplo:

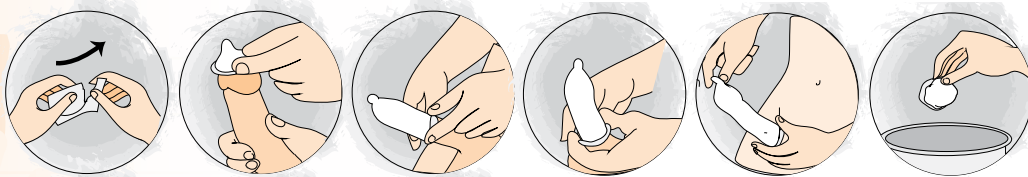


**Es necesario explicarles la importancia del buen lavado del pene siempre y especialmente cuando ha producido semen.**

**También necesitan que hablemos con ellos sobre la prevención del embarazo en forma abierta y clara. Incluyendo el apoyo para que aprendan a conseguir y usar el condón.**

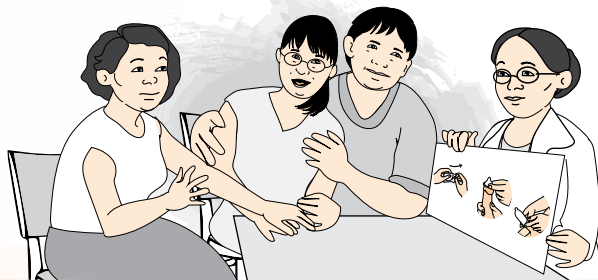
Estamos pendientes de los intereses afectivos y sexuales de nuestros hijos e hijas, para así saber con tiempo si ya están listos para tener relaciones sexuales. Si desatendemos esta etapa de su vida, corren riesgos de tener relaciones sin la información adecuada, mejor es adelantarse. Eso demuestra que les queremos y que somos responsables con ellas y ellos.

Les explicamos cómo protegerse de enfermedades que se adquieren cuando uno tiene relaciones sexuales. Desde que son adolescentes es muy necesario que les hablemos del condón y su uso. Podemos usar dibujos como el siguiente:



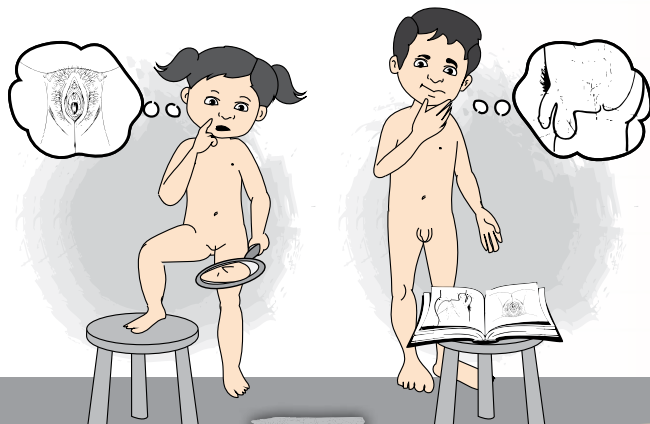
Explicarles el uso del condón no significa que estemos promoviendo que nuestros adolescentes o jóvenes tengan relaciones sexuales en edades tempranas. Pero sí es una forma para que confíen en nosotros como adultos que les acompañamos en los distintos momentos de su vida. Si les damos esta confianza temprano, después consultarán con nosotros sobre sus necesidades sexuales, enfermedades, problemas con sus parejas y otros asuntos que se relacionan con su salud sexual.

Es necesario explicar a mujeres y hombres la forma como se usa el condón. Podemos ir al Centro de Salud para que nos den los condones y folletos sobre su uso. O los acompañamos a la farmacia para comprarlos las primeras veces. Después les animaremos a que ellos los consigan por sí mismos.



**Podemos conseguir en los centros de salud o en las farmacias folletos breves para que nuestras hijas e hijos reciban información sobre las ventajas de usar condón.**

- Les hablamos sobre las ventajas de ir a su cita amorosa bien bañados y con sus genitales limpios. Y les enseñamos a lavarse y secarse bien después de tener relaciones sexuales. El uso de dibujos es muy necesario para todos los y las jóvenes porque facilita que comprendan bien lo que les explicamos.
- Recordemos que estos temas casi no se conversan en nuestro medio, y somos los familiares de los muchachos y muchachas quienes podremos apoyarles en forma segura para su higiene y para la prevención de enfermedades de transmisión sexual.
- Les enseñamos cómo revisar sus genitales para ver si hay manchas, ronchas o fluidos. Y les damos la confianza para que nos avisen si sienten o ven algo diferente en el pene o la vulva. Podemos mostrarles cómo usar un espejo para esta revisión.

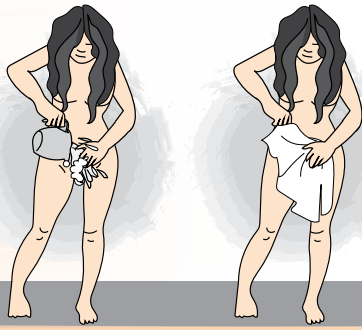


**Les explicamos también la cercanía que hay entre la vagina y los orificios para defecar y orinar. Así les recordamos cómo cuidar su limpieza.**

**También podemos compartirles libros o folletos que expliquen con sencillez los temas de sexualidad e higiene de genitales. Les explicamos que cuando la piel está roja y arde o pica, es necesario avisarnos.**

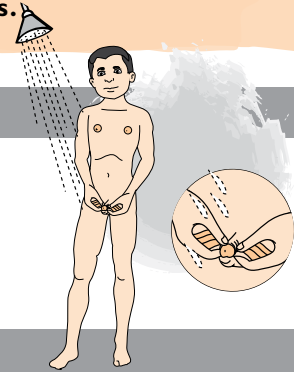
**Los hijos e hijas adolescentes y jóvenes deben aprender que esto puede significar que necesita atención de los médicos.**

- Les mostramos cómo lavar sus genitales después de tener relaciones sexuales al igual que sus manos. Deben ver esta limpieza como una forma de alejar las bacterias cuando vuelven a tocar y a acariciar a sus parejas o a las demás personas. Se los transmitimos de manera positiva, no como si los fluidos del cuerpo o las partes íntimas del cuerpo fueran algo feo o sucio. Por ejemplo:



Recordemos a nuestras jóvenes siempre secar bien sus genitales. Eso también evita infecciones.

Ya nuestros jóvenes posiblemente tienen el prepucio separado del pene. Les apoyamos enseñándoles cómo lavarse bien retirando hacia atrás el prepucio. También los varones deben secar bien sus genitales.



Les explicamos cómo cambia el olor de su cuerpo al crecer y desarrollarse.



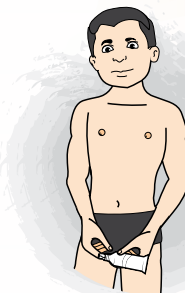
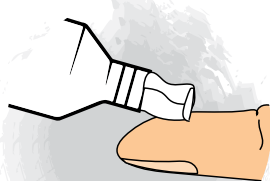
Les enseñamos a usar el desodorante y a oler sus axilas para revisar si hay malos olores. También pueden aprender a usar remedios naturales para el mal olor en las axilas. Por ejemplo, limón y bicarbonato si es fácil de conseguir.



Les explicamos que el sudor produce mal olor en los pies y que la gente lo siente rápido y no es agradable. Les enseñamos a lavar bien sus zapatos y si tiene mucho mal olor, les enseñamos cómo hacer agua con un poco de vinagre para meter los pies. Esto quitará el mal olor.

- Les explicamos cómo usar medicinas para curar infecciones o irritaciones de la piel. Cuando están pequeños más o menos hasta los 7 años, se las ponemos nosotros.

Después ya ellos pueden aprender horarios y cantidades para usarlas solos. Siempre es importante tener carteles en casa para recordarles el uso de sus medicamentos. Esto sirve para todos nuestros hijos e hijas, con o sin discapacidad. Veamos algunos ejemplos de dibujos que podemos colgar en lugares que ellas y ellos siempre pueden ver:



**Les recordamos dónde usar el medicamento dibujando las partes del cuerpo que deben recibir el tratamiento. Usemos la alarma del celular o de los relojes para que recuerden la hora. También podemos enseñarles a reconocer la hora por la salida del sol o el anochecer o por el canto de los gallos, para orientarse sobre el momento en que deben ponerse el medicamento.**

### III. Lo hace casi solo con ayuda

- Ahora nuestras muchachas y muchachos han aprendido a cuidar la limpieza y salud de sus genitales y otras partes del cuerpo que producen malos olores. Conocen cosas básicas de la sexualidad, como las diferencias entre los genitales del hombre y la mujer, la importancia del uso del condón, y los riesgos de infectarse con enfermedades por contacto sexual.
- También aprendieron a cuidar su limpieza para sentirse bien con ellos mismos. Y porque la higiene es absolutamente necesaria para sentirse bien, para la buena convivencia y la relación con las parejas.
- Sin embargo, puede ser que todavía nuestros adolescentes y jóvenes dejen pasar algunos malos olores o se olviden revisar con frecuencia sus genitales para ver si todo está en orden. Como ya están más grandes, hay que animarlos para que cada vez más sean autónomos en esta habilidad.



He visto que te rascas mucho tus genitales, ¿te has revisado hijo? Aquí explican como cuidarse ¿Lo leemos juntos?

Ya las muchachas y muchachos usan celular para poner alarmas que les recuerden usar sus medicamentos. O pueden hacer cartelitos para recordar el uso de sus medicamentos en caso que tengan alguna infección o irritación en sus genitales. Estemos pendientes de animarlos a que se ayuden con este tipo de señales.



De vez en cuando podemos preguntarles si se han revisado, tratando siempre de compartir con ellas y ellos folletos sobre higiene y cuidado de genitales.

## IV. Lo hace solo

Si hemos enseñado a nuestros hijos e hijas todo lo anterior, con seguridad ellos serán independientes para hacer su higiene personal y cuidarse de enfermedades en sus genitales. Esto es una herramienta básica no solo para su salud sino para sus buenas relaciones sociales.



En el trabajo también es vital que nuestros jóvenes estén siempre limpios. Y que tengan muy buenos hábitos de higiene con sus genitales, axilas y pies. No hay excusa para que ellos se presenten descuidados a su lugar de trabajo.

Para ellos será muy natural revisarse con frecuencia, buscar ayuda médica o de adultos si se dan cuenta que algo anda mal en sus partes íntimas. Aunque ya estén mayores, siempre necesitan saber que ellos pueden hablar con nosotros cuando tienen algún problema que no pueden resolver.

# ¿Cómo apoyamos a nuestros hijos e hijas con discapacidad?

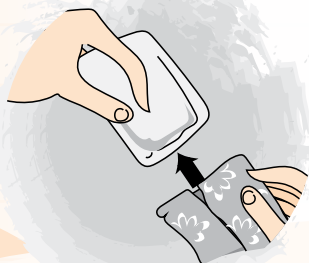
## Niños y niñas con deficiencia intelectual

Con frecuencia se piensa que nuestros hijos e hijas no deben conocer de sexualidad, por lo que no les explicamos sobre los cambios de su cuerpo cuando desarrollan, tampoco hablamos de sus genitales, ni sobre los riesgos de tener infecciones. También sucede que nosotros les hacemos siempre la higiene, porque pensamos que no lo harán bien, y esto no favorece su autonomía.

Estas ideas son muy populares, pero esto no significa que sean buenas para nuestros hijos e hijas. Somos los primeros que debemos hablar con claridad y sencillez sobre estos temas con ellas y ellos. Recordemos que aquello que nosotros no les enseñamos, otros pueden decírselo y en forma equivocada. Y esto puede exponerlos a riesgos o abusos.

Recordemos que su aprendizaje es lento. Necesitamos dar explicaciones sencillas para facilitar su comprensión. No nos desesperemos si no logramos la habilidad desde el primer intento. Primero se lo demostramos y luego le pedimos que ellos lo hagan. Alguien del barrio o comunidad puede ayudarnos a hacerle dibujos que les orienten. Es muy importante que repitamos con ellos toda la secuencia varias veces, hasta que puedan hacerlo solas y solos.

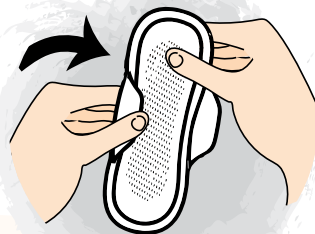
En el caso del uso de la toalla higiénica en las muchachas, los siguientes dibujos pueden ayudarnos. Les enseñamos esta habilidad en el lugar en donde ellas se van a cambiar, cuidando siempre su privacidad.



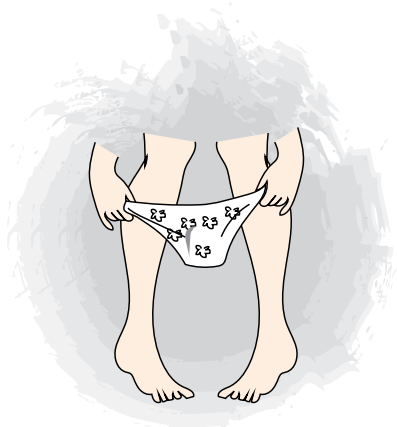
Le mostramos cómo abrir la bolsita de plástico y le explicamos que sirve para envolver la que ya usó.



Le explicamos cómo doblar las alas de la toalla, mostrándole bien dónde va el pegamento. Primero nosotros pegamos la toalla a su calzón y luego le pedimos que ella lo haga. Si se equivoca, lo repetimos varias veces, con paciencia y cariño.







Probamos con ella si la toalla está fija en el calzón. Le ayudamos a subirlo si es necesario, procurando que ella siempre colabore.



Debemos insistir en que empaque la toalla sucia y la tire al basurero. Si las toallas que compramos no traen bolsita, usamos papel periódico o de revistas viejas.

- En el caso del varón, también es necesario apoyarnos con dibujos para explicarles los pasos de la higiene de sus genitales. Recordemos repetirles las veces que sea necesario, ya que su aprendizaje es más lento.
- Será muy útil para nuestros hijos e hijas que tengan su propia bolsita o caja con sus cosas de aseo, para evitar que tengan que buscarlas en diferentes partes de la casa.
- Recordemos usar alarmas de reloj o celulares para avisarles que les toca su medicamento o cremas para sus genitales. También es necesario poner a su vista dibujos que les recuerden la cantidad de medicamento que deben usar.



## Niños y niñas con deficiencia auditiva

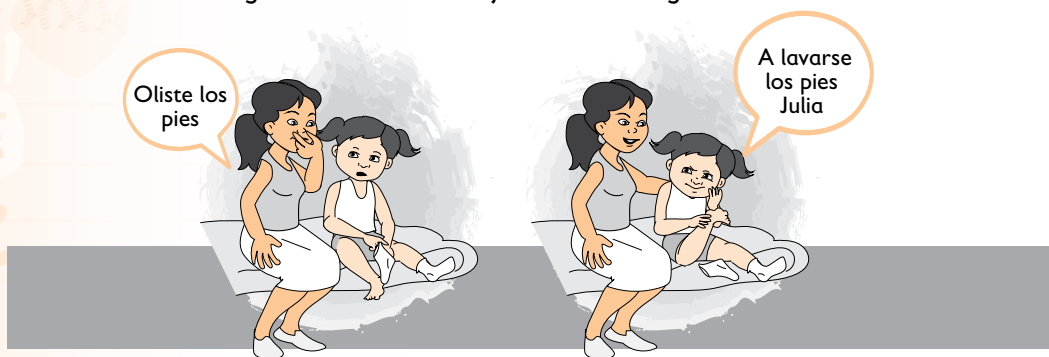
Nuestros hijos e hijas pueden aprender sin dificultades la higiene de las partes íntimas, si usamos las recomendaciones que se presentan acá. Lo importante es apoyarnos con recursos propios para su discapacidad, como señas y dibujos.

Es muy importante comenzar a enseñarles entre los 3 y los 5 años,

Cuáles son sus partes íntimas. Para ello, se las mostramos en su cuerpo, luego le llamamos la atención para que nos vean la cara y pronunciamos sus nombres, a la vez que usamos las señas caseras o aquellas que se usen en la familia para comunicarse con los hijos e hijas.



También les enseñamos otras partes del cuerpo que deben asearse bien para evitar los malos olores, como los pies y las axilas. La limpieza de estas partes con frecuencia se olvida, por esta razón, les repetimos que hay que lavarse bien tantas veces como sea necesario y también revisamos junto con ellas y ellos si huelen bien.



Usamos suficientes dibujos para enseñarles los cambios de su cuerpo cuando se convierten en adolescentes y el aseo y cuidados que deben tener con sus genitales.

Recordemos que cuando educamos a nuestros hijos e hijas lo mejor es tratar más de un tema para que aprendan mucho de la vida. Por eso, después de enseñarle la higiene, aprovechamos para enseñarle el cuidado de sus partes íntimas, como forma de prevenir tocamientos abusivos y abuso sexual. Por ejemplo:

Usemos diferentes señas, gestos, dibujos y palabras hasta estar seguros de que nuestros niños y niñas le han entendido. Ensayemos situaciones con los niños y niñas o usemos muñecos o dibujos para tratar de mostrarles las ideas de tantas formas como se pueda.



## Niñas y niños con deficiencia visual

● Nuestros hijos e hijas aprenderán la higiene de sus partes íntimas sin dificultad, si usamos las recomendaciones que se presentan en esta Guía. Recordemos que ellas y ellos desarrollan un buen olfato, así que con facilidad se darán cuenta si hay malos olores también en otras partes como las axilas o pies. Lo importante es que comencemos a enseñarle desde que están pequeños y que aprendan a usar sus sentidos para revisar si tienen una buena higiene.

● Entre los 3 y los 5 años, les enseñamos cuáles son las partes íntimas de su cuerpo. Podemos aprovechar para hacerlo cuando se bañan, se visten o se desvisten.



● Recordemos que cuando educamos a nuestros hijos e hijas lo mejor es tratar más de un tema para que aprendan mucho de la vida. Por eso, después de enseñarle la higiene, aprovechamos para enseñarle el cuidado de sus partes íntimas, como forma de prevenir tocamientos abusivos y abuso sexual. Por ejemplo:



Es importante conseguir folletos en braille para que aprendan sobre infecciones de los genitales. Pero cuando están pequeños, podemos enseñarles a palpar cambios en su piel que les indiquen algún problema. Ellos no tendrán ninguna dificultad para avisar cuándo tienen ardor o picazón.

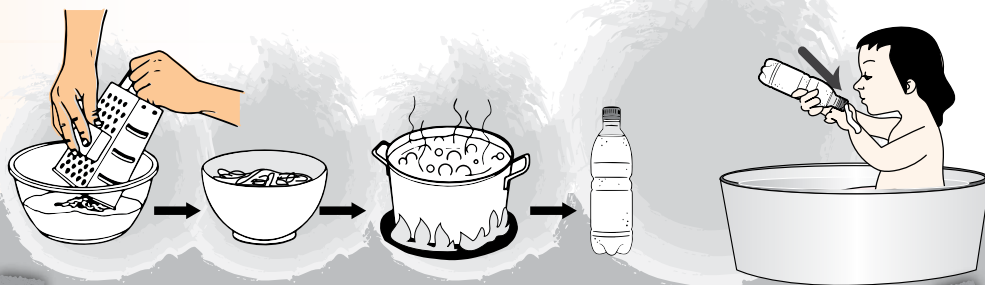
## Niños y niñas con deficiencia motora

Los niños con deficiencias leves podrán aprender a cuidar sus partes íntimas y a asearse, aunque nos tome más tiempo enseñarles. Podemos hacer algunos cambios en la casa para apoyarles en su higiene de partes íntimas. Por ejemplo:

**Si un niño tiene dificultades para agarrar las cosas, un guante hecho de toalla con un cordón para amarrar (o tiras de velcro) le puede ayudar a agarrar más fácilmente el jabón.**



También se puede hacer jabón líquido, rallando jabón duro y calentándolo con un poco de agua. Lo metemos en una botella, la que pueden agarrar y usar con más facilidad. Para su uso. Veamos el ejemplo:



**Perforamos la tapa de la botella lo suficiente para que el líquido salga sin que ellas o ellos tengan que hacer mucha fuerza.**

- Les preparamos pastes grandes o pedazos de tela que son más suaves, con tiras a cada lado para que jalen fácilmente y puedan restregarse partes del cuerpo que les cuesta alcanzar.



Ahora te voy a lavar los testículos y el pene, deben quedar bien limpios para que no huelan mal

- Usamos panas o tinas grandes para el baño. Esto facilita que metan buena parte de su cuerpo, que el agua afloje la suciedad y que no tengan que usar tanta fuerza para restregarse. Sólo les ayudamos si vemos que aún queda alguna parte sucia de sus genitales, axilas o pies.



- Aquellos con muy poca movilidad pueden revisar las partes que no pueden alcanzar a ver, ayudándose con un espejo. Y de esta forma, también les enseñamos cuáles son sus partes íntimas. Por ejemplo:



Esa es tu vulva. Siempre que sintás una molestia ahí nos avisás



- Otros que tengan mayores dificultades, necesitarán que nosotros los revisemos, tratando de estar atentos no solo a su higiene, sino también para ver si tiene alguna infección en sus partes íntimas. Esto se facilita porque somos los encargados de bañarlos y asearlos.

Recordemos que cuando educamos a nuestros hijos e hijas lo mejor es tratar más de un tema para que aprendan mucho de la vida. Por eso, cuando les enseñamos la higiene, aprovechamos para hablarle del cuidado de sus partes íntimas, como forma de prevenir tocamientos abusivos y abuso sexual. Por ejemplo:

Ahora estoy lavando tus nalgas y ahora voy a lavar tu vulva. Nadie puede tocarte estas partes, ni tus pechos.







**Los pipitos**

ASOCIACIÓN DE PADRES DE FAMILIA  
CON HIJOS CON DISCAPACIDAD

Esta es una publicación con el apoyo técnico y financiero de



**Save the Children**