



ETAPA 3 13 - 17 AÑOS

# Adolescencia y Autismo

Identidad · Salud mental · Enmascaramiento social · Guía para familias y educadores

ENMASCARAMIENTO · PERFIL FEMENINO · SALUD MENTAL · BULLYING · AUTOCONOCIMIENTO

## El costo de la adaptación social

Enmascaramiento social

### ¿Cómo se manifiesta?

- Imitar de forma mimética el lenguaje corporal de otros
- Forzar contacto visual continuo aunque genere incomodidad
- Ocultar sus formas naturales de buscar calma (balanceo corporal o movimientos de manos)
- Ensayar conversaciones complejas antes de interacciones sociales o en situaciones escolares por traslados
- Fingir comprensión de chistes o códigos sociales para evitar la exclusión
- Ocultar sus intereses profundos por temor a ser calificado como "raro"

### ¿Cuál es el costo oculto?

- Agotamiento extremo e irritabilidad severa al llegar a casa
- Pérdida progresiva del sentido de identidad propia
- Mayor vulnerabilidad a la ansiedad y depresión
- Necesidad de "apagar" las emociones para sobrevivir el día escolar
- Crisis o desregulación en espacios seguros (habitación, hogar)
- Dificultad en la detección temprana, afectando directamente el perfil femenino

### ⚠ Agotamiento profundo por sobrecarga — Señal de Alerta Crítica

Agotamiento severo que va mucho más allá del cansancio normal: pérdida temporal de habilidades adquiridas, **autismo radical de sensibilidades sensoriales**, retirada social total y dificultad para responder a las exigencias diarias. Sus flujos o crisis emocionales — es el cuerpo y la mente pidiendo pausa real frente al esfuerzo adaptativo de los **cambios constantes de zona naval o el alejamiento geográfico en zonas extremas**.

💡 Reducir la exigencia de enmascaramiento no significa pasar por alto las normas básicas; significa validar su autenticidad. El entorno debe adaptarse, no solo el joven.

## Autoconocimiento e Identidad

Nombrar la condición para saber quién soy

### 1 Nombrar la condición con honestidad

Usar lenguaje transparente, claro y natural en el hogar: "Tu cerebro procesa el mundo de una forma diferente, no es mejor ni peor, es una variante valiosa." Evitar eufemismos que generen confusión.

### 2 ¿Qué significa el autismo para él/ella?

Leer testimonios de personas autistas adultas. Ver documentales o canales de YouTube de autistas. Conectar sus experiencias con la comprensión o explicación.

### 3 Construir el "perfil propio"

Identidad: ¿qué me da energía? ¿qué me agota? ¿cuáles son mis fortalezas? ¿qué apoyo necesito? Puede hacerse con una o un hijo, un diario donde compartirlo.

### 4 Decidir a quién contárselo y cómo

El joven tiene derecho a decidir quién sabe de su diagnóstico. Practicar frases simples: "Soy autista, por eso a veces..." — él o ella decide quiere compartirlo.

### 📍 Adherencia a las rutinas

Capacidad notable para el orden y estabilidad al hogar y al entorno de la familia naval.

### 🧠 Pensamiento lógico avanzado

Habilidades naturales para la resolución de problemas estructuradas con lógica o enfoque.

### 🔍 Atención minuciosa al detalle

Habilidades que frecuentemente requieren precisión, observación y constancia sostenida.

### 💬 Honestidad comunicacional

Habilidades sociales enfocadas en la verdad y lejos de dobles intenciones.

🔵 El autoconocimiento protege la salud mental — saber por qué uno funciona diferente reduce la autocrítica destructiva.

## Salud Mental

Señales de alerta tempranas

### ✅ Señales saludables

- Evitar actividades o lugares específicos
- Objetos físicos ante el colegio (dolor de estómago)
- Poco a poco aislándose en espacios sociales
- Necesidad extrema de orden y predictibilidad
- Irritabilidad fuera de proporción al estímulo

### ⚠ Señales de Depresión

- Pérdida de interés en sus temas favoritos
- Cambios en el sueño o alimentación
- Aislamiento sostenido por semanas
- Expresiones de "no vale nada" o "ser una carga"
- Descuido del autocuidado que antes realizaba

### 🚨 Si detectas estas señales — actúa, no esperas

Conversa con un profesional de salud mental con experiencia en autismo. En Chile: **Fono Salud Responde 600 360 7777, Fono Niños 147 (SENAME)**. Centro de Salud Mental más cercano. El autismo no protege contra el suicidio — tomar en serio cualquier expresión de hacerse daño.

⚠ La regulación emocional necesita apoyo — estrategias concretas de regulación — no solo "hablar de sentimientos".

## Perfil Femenino en el Autismo

El autismo invisible

### 💖 Cómo se ven en niñas y jóvenes

- Enmascaramiento más sofisticado y sostenido
- Intereses profundos más "aceptados" (animales, libros, fandoms)
- Se adaptan a sus pares para encajar
- Parecen "tímidas" en vez de "autistas"
- Saturación a la intimidad y el aislamiento
- Relaciones muy intensas con 1 a 2 personas

### ⚠ Por qué pasa desapercibida

- Se espera socialmente que las niñas sean más "sociales"
- Su enmascaramiento convence a docentes y familia
- Se diagnostica primero ansiedad o depresión
- No encaja en el "estereotipo" del autismo
- El diagnóstico llega tarde, cuando el agotamiento es obvio

💡 Si una niña/joven tiene diagnóstico de ansiedad crónica de años sin respuesta bien al tratamiento, vale la pena evaluar si hay autismo no diagnosticado detrás.

## Bullying e Identidad

Identificar · Hablar · Actuar

### 🎯 Identificar el acoso

- Burlas por sus formas de hablar, moverse o sus intereses
- Exclusión deliberada de grupos o actividades
- Robo o destrucción de objetos importantes para él/ella
- Mensajes ofensivos por redes sociales o WhatsApp
- Cambios bruscos de humor al llegar del colegio

### 🔍 Qué hacer al detectarlo

- Escuchar sin minimizar ni dramatizar
- Documentar: fechas, capturas con fecha y hora
- Registrar testigos
- Contactar formalmente al profesor jefe o inspectoria
- Solicitar reunión con el equipo de convivencia escolar
- Si no hay respuesta, ir a la Superintendencia de Educación

### 📱 Ciberbullying

- No borrar los mensajes — hacer captura primero
- Bloquear y reportar en la plataforma
- No intentar "solucionar" el conflicto online
- Guardar evidencia con fecha y hora

### 👉 Rol del adulto de confianza

- Ser "caja de seguridad": sin juzgar ni restarle importancia
- No presionar a "defenderse solo/a"
- Validar que lo que siente no es mal a fingir
- Acompañar cada paso del proceso de denuncia
- Proteger su autoestima en paralelo al proceso

⚠ Ante cualquier vulneración, el Departamento de Bienestar Social de la Zona Naval está disponible para orientación social, contención integral y proteger la autoestima de la familia.

## Para Familias y Educadores

Recuerda que estos adultos mayores están aprendiendo a construir una identidad sólida. El foco adulto debe saber que la neurodiversidad no es un defecto que ocultar, sino una parte de su individualidad que se vive con orgullo.

En el contexto de la familia naval, el hogar debe consolidarse como el **punto seguro** donde las defensas del enmascaramiento puedan bajar, donde el agotamiento sea comprendido y donde la **cohesión familiar actúe desde la prevención** como el factor protector más potente. Ante cualquier desafío escolar o de adaptación, utiliza las **Guías de Orientación para el Docente (GOOD)** y coordínate con las **Oficinas de Discapacidad y Neurodivergencia (ODN)** — descarga el material oficial en **Asistencia Social de la Dirección de Bienestar**.

- ✅ Permitir sus formas de buscar calma en casa
- 🏠 Hablar de la condición con naturalidad
- 🏢 Activar la Oficina de Discapacidad y Neurodivergencia
- 🚫 Tomar el bullying en serio siempre

📞 Activa las redes de apoyo y asistencia social de tu zona naval

## Contactos Oficinas ODN por Zona Naval

**DIREBIEN:** Psicóloga Mariángel Q. | Tel: 322848752 | mquezada@armada.cl

**I ZN (BIENVALP):** Asisoc María José H. | Tel: 322848827 | mhernandezh@armada.cl

**Santiago (DELBIENSAN):** Asisoc Maricela S. | Tel: 227405149 | msandoval@armada.cl

**II ZN (BIENTALC):** Asisoc Alejandra P. | Tel: 412745845 | apoz@armada.cl

**III ZN (BIENMAG):** Psicólogo Manuel C. | Tel: 612735247 | mcastro@armada.cl

**IV ZN (BIENQUE):** Psicólogo Luis Felipe O. | Tel: 572507434 | losorlog@armada.cl

**V ZN (BIENMONTT):** Psicóloga Javiera C. | Tel: 412748095 | jscardenas@armada.cl