



ETAPA 2 9 - 12 AÑOS

Pre-adolescencia y Autismo

El puente social · Funciones ejecutivas · Guía para familias y educadores

CAMBIO DE CONTEXTO · FUNCIONES EJECUTIVAS · SOCIALIZACIÓN · INTERESES PROFUNDOS

HIGIENE Y AUTOCUIDADO

Cambio de Contexto Escolar

Un profesor — muchos docentes

Antes: 1 profesor jefe

- ✓ Rutina sumamente estable, un único adulto como referente principal
- ✓ Reglas de aula claras y conocidas por todos

Desafío: Múltiples docentes

- Cada asignatura implica un estilo, tono y normas distintas
- Poniendo a prueba la flexibilidad cognitiva
- Se complejiza críticamente ante la adaptación escolar frecuente y los traslados de ciudad

Estrategia: Mapa claro

- ✓ Agenda visual semanal, listado de "reglas clave por asignatura"
- ✓ Un adulto de confianza asignado dentro del establecimiento
- ✓ Anticipar de forma preventiva es la clave del éxito
- ✓ Utiliza las **GOOD** y coordínate con la **ODN** — descarga el material en [Asistencia Social de la Dirección de Bienestar](#)

El cambio no es el problema — la imprevisibilidad sí lo es. La clave está en anticipar el cambio.

Funciones Ejecutivas

El "director de orquesta" del cerebro — Herramientas para la autonomía

Iniciar tareas

Dificultad: "empezar" aunque sepa el contenido

- ✓ Dividir deberes en micro-pasos
- ✓ Temporizador de 5 min para romper la inercia del inicio

Organizar la mochila

Dificultad: priorizar qué llevar y cuándo

- ✓ Lista visual pegada en el velador con icono por día
- ✓ Entrena el pensamiento lógico y atención al detalle

Instrucciones largas

Dificultad: retener varios pasos a la vez

- ✓ Máximo 2-3 pasos orales
- ✓ Complementar siempre con información escrita en cuaderno de notas diario

Gestión del tiempo

Dificultad: "tiempo relativo", no siente pasar el tiempo

- ✓ Relojes visuales analógicos, alarmas con etiqueta con el nombre de la tarea en ejecución

Flexibilidad cognitiva

Dificultad: cambiar de tarea u plan inesperadamente

- ✓ Avisar cambios con anticipación, especialmente ante despliegues, comisiones o períodos de navegación
- ✓ Usar la frase "plan B"

Memoria de trabajo

Dificultad: retener instrucciones mientras ejecuta otra tarea

- ✓ Cuaderno "cerebro externo" siempre a mano
- ✓ Apps de organización ante ausencias parentales

Las funciones ejecutivas no maduran completamente hasta los 25 años — no es falta de voluntad.

Socialización

Querer vs. saber cómo

Quiere conectar con otros

- ♥ Siente soledad y deseo de pertenecer
- ♥ Observa a sus pares con interés
- ♥ Puede tener 1-2 amigos cercanos
- ♥ El rechazo le duele profundamente

No siempre sabe cómo

- △ No sabe iniciar conversación
- △ No lee señales sociales implícitas
- △ Puede hablar solo de sus temas
- △ El entorno de secundaria es más complejo y cambiante

Enseñar habilidades sociales en contexto real, no en talleres aislados. El apoyo de un par "guía" ayuda mucho.

Intereses Profundos como Puente

El gancho para el aprendizaje



Matemáticas

Si ama los trenes: calcular velocidades, distancias y horarios reales



Lenguaje

Si ama videojuegos: redactar la historia de su personaje favorito



Historia / Geografía

Si ama dinosaurios: explorar épocas geológicas y continentes en su contexto



Ciencias

Si ama el espacio: relacionar física y química con fenómenos astronómicos

El gancho o puente para la socialización

El hiperfoco y la profundización en gustos específicos (como las matemáticas, el ajedrez o juegos de estrategia) actúan como un potente canal social. Esto permite que los niños conecten de forma natural con pares que comparten sus mismos intereses, facilitando la inclusión y la interacción en entornos comunes.

El interés profundo no es una distracción — es la puerta de entrada más poderosa al currículo.

Higiene y Autocuidado

Primeras guías visuales

Los cambios corporales de la pubertad pueden generar confusión y ansiedad. Las guías visuales paso a paso entregan predictibilidad y autonomía — sin depender de recordatorios verbales repetidos.

Ducha Diaria

1. Mojar el cuerpo con agua tibia
2. Aplicar jabón en cara, cuello, axilas, cuerpo y pies
3. Enjuagar bien, de arriba hacia abajo
4. Secar con toalla, incluir pliegues de la piel
5. Aplicar desodorante en las axilas

Higiene Bucal

1. Mojar los dientes con agua
2. Poner pasta del tamaño de una arveja
3. Cepillar 2 minutos: arriba, abajo, frente
4. Usar hilo dental entre los dientes
5. Enjuagar y escupir

Cuidado de la Piel

1. Lavar la cara con agua fría mañana y noche
2. Usar limpiador suave si hay grasa
3. Secar con toalla limpia, sin frotar
4. Aplicar crema hidratante o protector solar

Cambio de Ropa

1. Ropa interior nueva cada día
2. Polera o camiseta limpia diariamente
3. Ropa de colegio: revisar si está impresentable
4. Dejar ropa sucia en el canasto correspondiente

Fijar estas guías en el baño usando fotografías reales o dibujos de un sistema visual basado en pictogramas. El soporte visual promueve la autonomía y elimina la necesidad de recordatorios verbales repetitivos.

Para Papás, Mamás y Educadores

Esta etapa es un **punto del desarrollo hacia la madurez, no una crisis de identidad**. Tu hijo/a está aprendiendo a navegar un entorno social y académico más complejo con un cerebro que procesa la información de una forma diferente. En el marco de la vida naval, caracterizada por **mudanzas periódicas, traslados y los desafíos de las zonas extremas**, la cohesión familiar y la disciplina funcional se consolidan como el andamiaje más robusto para su estabilidad.

Su apego a las rutinas estructuradas y su rigidez **no son rigideces negativas, sino fortalezas cognitivas de gran valor**. La clave consiste en proveer las herramientas visuales y el tiempo que requiere para consolidar su autonomía, paso a paso. Recuerda que no estás solo/a en este proceso ante nuevos escenarios 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](#).

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

Anticipar cambios · Instrucciones escritas · Valorar sus intereses · No comparar su ritmo

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 | apozo@armada.cl

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

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

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