

Sección para Padres Introducción

Aunque hay varios artículos en el Caja de Herramientas que serían útiles para los miembros de la familia, el propósito específico de los artículos en esta sección de la caja de herramientas es el de ayudar a las familias a que formulen y organicen planes para el futuro de un joven adulto con necesidades especiales. La naturaleza de parte de esta información es muy general y se aplica a todos los jóvenes adultos, por ejemplo “Preguntas que deben responderse antes de la graduación”. Algunas de las otras herramientas están diseñadas para ayudar la planeación para individuos con necesidades de apoyo más significativas. La mayoría de estos artículos se desarrollaron para usarse en proyectos variados y el objetivo no es que constituyan un currículo exhaustivo para los miembros de la familia con respecto a la transición. Los materiales incluidos son sugerencias para complementar a los materiales que actualmente se utilizan en su distrito escolar.

Se alienta a los usuarios de la Caja de Herramientas a que revisen los materiales y seleccionen los más apropiados para la familia y el joven adulto.

La siguiente es una lista de artículos en la SECCIÓN PARA PADRES de la Caja de Herramientas:

- Preguntas que Deben Responderse Antes de la Graduación
- Entrevista con los Padres – Forma de Inventario del Portafolio
- Antes: Forma de Evaluación de Transición para los Padres/Familia
- Sugerencias para los Padres... cómo ayudar a los estudiantes a planear sus carreras
- Cómo prepara a su hijo o hija para la vida adulta
- Lista de Control de la Transición

Fast Facts: Relacionados con la Transición

- Planeación de Transición: Qué – Porqué – Cómo
- Requisitos de Transición: Comenzando a la edad de 14 años
- Requisitos de Transición: Comenzando a la edad de 16 años

- Transición: Edades y Fechas Importantes
- Agencias para Adultos y Comunitarias
- ¿Cómo Puedo Obtener Apoyo de Salud Mental para Mi Hijo?
- Programa de Alianza de la Escuela al Trabajo (School to Work Alliance Program, o SWAP)

PREGUNTAS QUE DEBEN RESPONDERSE ANTES DE LA GRADUACIÓN

1. ¿CUÁL ES LA DIRECCIÓN VOCACIONAL DEL ESTUDIANTE? ¿MÁS ENTRENAMIENTO O EDUCACIÓN? ¿UN TRABAJO ESPECÍFICO?
2. ¿EN DÓNDE VA A VIVIR EL ESTUDIANTE Y QUÉ TIPO DE APOYOS SERÁN NECESARIOS?
3. ¿CUÁL SERÁ EL PRINCIPAL MEDIO DE TRANSPORTE QUE UTILIZARÁ EL ESTUDIANTE?
4. ¿CÓMO MANTENDRÁ Y AUMENTARÁ SU VIDA SOCIAL EL ESTUDIANTE?
5. ¿EN CÚALES ACTIVIDADES DE RECREACIÓN PARTICIPARÁ EL ESTUDIANTE?
6. ¿CÓMO SATISFARÁ EL ESTUDIANTE SUS NECESIDADES MÉDICAS?
7. ¿CUÁLES AGENCIAS AYUDARÁN? ¿CÓMO Y QUIEN SE PONDRÁ EN CONTACTO CON ELLAS?



McAlonan, 1989

Entrevista con los Padres – Inventario del Portafolio de Transición

Conforme su hijo se aproxime a su graduación, es importante empezar a planear su futuro. Los padres son una fuente de información importante acerca de los estudiantes que ayuda a los educadores a desarrollar los planes y servicios más apropiados para preparar a los jóvenes para la vida adulta. La participación y la contribución de ustedes los padres es crítica para los planes que estamos desarrollando para su hijo. Por favor tome unos cuantos minutos para pensar en su hijo e identificar las cosas que él es capaz de hacer y las áreas que puedan necesitar alguna atención. Este inventario consiste de categorías relacionadas con la vida independiente. Por favor concéntrese en las categorías que ustedes creen que son apropiadas y que satisfacen las áreas de necesidad actuales de su hijo.

Escuela/BOCES: _____ Fecha: _____

Nombre del Estudiante: _____ Fecha de Nacimiento: _____ Grado: _____

Nombre del Padre: _____ Trabajo#: _____ Casa# _____

Nombre de la Madre: _____ Trabajo#: _____ Casa# _____

Educación / Carrera

¿Cómo aprende mejor su hijo?

viendo a otros; escuchando a otros; trabajando con sus manos;

¿Cuáles son las mejores asignaturas de su hijo? _____

¿Cuáles son las clases que le dan mayor dificultad? _____

¿Que tipo de entrenamiento/educación vocacional desean que tenga su hijo después de la preparatoria y que es lo que él quiere estudiar?

¿A cuál escuela/entrenamiento está planeando asistir? _____
Nombre de la Institución / Organización

Colegio/Universidad – Prog. de Estudios: Entrenamiento vocacional – Programa:

Entrenamiento/especialización en el trabajo: Otro: _____

¿Cuáles fuentes de financiamiento ayudarán a pagar por la educación de su hijo?

FAFSA Agencia Padres Su Cuenta Bancaria

◆ COMER Y PREPARAR COMIDAS

<p>Preparación de comidas y tentempiés:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Reúne ingredientes y equipo ▪ Abre recipientes ▪ Sigue una receta ▪ Usa el horno de microondas ▪ Usa la estufa ▪ Usa el horno ▪ Usa otros electrodomésticos 	Nivel Actual de Funcionamiento
<p>Comer comidas / tentempiés</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Habilidades motrices orales, e.g., masticar/tragar ▪ Usa utensilios ▪ Tiene maneras 	Nivel Actual de Funcionamiento
<p>Preparación del área para</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Pone la mesa ▪ Obtiene condimentos 	Nivel Actual de Funcionamiento
<p>Limpieza después de una comida</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Guarda las sobras ▪ Limpia las superficies de trabajo ▪ Lava los platos – <ul style="list-style-type: none"> ○ A mano ○ Usa lavadora de platos 	Nivel Actual de Funcionamiento
<p>Accesibilidad a la cocina</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Usa equipo de adaptación 	Nivel Actual de Funcionamiento
Prioridades:	

◆ CUIDADO PERSONAL Y VESTIDO

<p>Cuidado Personal:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Se lava los dientes ▪ Usa enjuague bucal ▪ Cepilla/peina su pelo ▪ Estiliza su pelo ▪ Cuida su piel ▪ Usa maquillaje ▪ Limpia sus anteojos ▪ Limpia sus moldes de aparato auditivo ▪ Mantiene su apariencia 	Nivel Actual de Funcionamiento
<p>Vestirse/Desvestirse</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Se viste y desviste solo ▪ Escoge ropa apropiada ▪ Se viste en forma apropiada para la temporada y condiciones del clima 	Nivel Actual de Funcionamiento
Prioridades:	

◆ HIGIENE Y CUIDADOS SANITARIOS

<p>Usa escusados privados y públicos</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Necesidades en el escusado ▪ Se lava las manos ▪ Se baña / usa la regadera ▪ Se lava y enjuaga el pelo ▪ Cuidados de la menstruación <p>Rasurar</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Hombres ▪ Mujeres ▪ Usar desodorante 	<p>Nivel Actual de Funcionamiento</p>
<p>Prioridades:</p>	

◆ SEXUALIDAD, SALUD, SEGURIDAD

<p>Conciencia de los asuntos sexuales</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Conciencia de actividades públicas vs. Actividades privadas ▪ Cierra la puerta para bañarse, ir al baño, vestirse, etc. ▪ Demostraciones de afecto apropiadas ▪ Control apropiado de las necesidades sexuales ▪ Conciencia de las funciones corporales y sexuales ▪ Conocimiento y uso de métodos de control de la natalidad ▪ Conocimiento de las enfermedades venéreas 	<p>Nivel Actual de Funcionamiento</p>
<p>Conocimiento de las preocupaciones generales relacionadas a la salud</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Transmisión de enfermedades (e.g., se cubre la boca al estornudar/toser, no babea, se suena la nariz, etc.) ▪ Preocupaciones de la salud específicas a una discapacidad (e.g., cuidado de la piel, rango de movimiento, posicionamiento del peso) ▪ Maneja medicamentos (e.g., conoce el horario para tomar medicinas, habilidad de tragar, preocupaciones de comportamiento relacionadas) ▪ Se atiende solo cuando sufre heridas o enfermedades leves 	<p>Nivel Actual de Funcionamiento</p>
<p>Conciencia de los peligros domésticos y procedimientos para emergencias</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Usa estrategias de adaptación ▪ Venenos ▪ Incendio ▪ Accidentes 	<p>Nivel Actual de Funcionamiento</p>
<p>Prioridades:</p>	

◆ MANTENIMIENTO DOMÉSTICO

Cuidado de su cuarto <ul style="list-style-type: none"> ▪ Tiende la cama ▪ Cambia las sábanas ▪ Recoge su cuarto 	Nivel Actual de Funcionamiento
Manejo de tareas domésticas <ul style="list-style-type: none"> ▪ Lava la ropa ▪ Aspira / sacude ▪ Limpia el baño ▪ Barre 	Nivel Actual de Funcionamiento
Mantenimiento exterior <ul style="list-style-type: none"> ▪ Rastrilla las hojas ▪ Corta el pasto ▪ Saca las hierbas ▪ Echa agua al pasto y a las plantas ▪ Limpia la suciedad de animales 	Nivel Actual de Funcionamiento
Prioridades:	

◆ VIAJAR

Caminar, (Rodar) de ida y vuelta a un destino <ul style="list-style-type: none"> ▪ Seguridad al cruzar la calle ▪ Llega a su destino 	Nivel Actual de Funcionamiento
Montar Bicicleta <ul style="list-style-type: none"> ▪ Conoce las reglas de seguridad ▪ Puede encontrar el camino ▪ Le pone candado a la bicicleta 	Nivel Actual de Funcionamiento
Uso del Autobús Escolar/Urbano <ul style="list-style-type: none"> ▪ Se porta bien en autobús ▪ Se comunica con el chofer ▪ Puede encontrar el autobús correcto ▪ Puede leer el mapa de rutas de autobuses ▪ Puede hacer transferencias ▪ Sabe cómo pagar ▪ Muestra el pase de autobuses 	Nivel Actual de Funcionamiento
Manejo de un Vehículo Propio <ul style="list-style-type: none"> ▪ Conoce las leyes ▪ Usa cinturón de seguridad ▪ Sabe que hacer en caso de una emergencia ▪ Usa el equipo de adaptación apropiado ▪ Demuestra técnicas seguras y defensivas 	Nivel Actual de Funcionamiento
Habilidades de Orientación <ul style="list-style-type: none"> ▪ Identifica señales ▪ Trae consigo su identificación ▪ Pide ayuda ▪ Es responsable de sus posesiones ▪ Usa cautela con extraños ▪ Lee mapas 	Nivel Actual de Funcionamiento
Prioridades:	

◆ IR DE COMPRAS

<p>Manejo de Dinero/Presupuestar</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Hace listas de compras ▪ Conoce las restricciones de un presupuesto ▪ Maneja el intercambio de dinero 	<p>Nivel Actual de Funcionamiento</p>
<p>Localizar/Obtener Artículos</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Empuja un carrito ▪ Usa el directorio de la tienda ▪ Pide ayuda ▪ Sigue una lista ▪ Escoge apropiadamente ▪ Compara costos 	<p>Nivel Actual de Funcionamiento</p>
<p>Ropa/Artículos Personales</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Selecciona la tienda correcta ▪ Pide ayuda ▪ Selecciona artículos dentro del presupuesto ▪ Conoce las medidas ▪ Toma decisiones sensatas ▪ Maneja el cambio de dinero 	<p>Nivel Actual de Funcionamiento</p>
<p>Restaurantes</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ "Lee el Menú (o alternativa) ▪ Se comunica con los meseros ▪ Usa buenas maneras ▪ Localiza los baños ▪ Suma la cuenta (incluyendo la propina) ▪ Maneja el cambio de dinero 	<p>Nivel Actual de Funcionamiento</p>
<p>Prioridades:</p>	

◆ UTILIZACIÓN DE SERVICIOS

<p>Utilización de Servicios</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Usa un teléfono público ▪ Usa un sistema de relevos (si tiene impedimento auditivo) ▪ Usa un salón de belleza ▪ Hace citas ▪ Usa servicios bancarios ▪ Usa y se comunica con dentistas, doctores, etc. ▪ Usa lavandería/tintorería 	<p>Nivel Actual de Funcionamiento</p>
<p>Prioridades:</p>	

◆ PLANEAR/HACER HORARIOS

Seguimiento de rutinas diarias <ul style="list-style-type: none"> ▪ Llega puntualmente ▪ Llega a donde debe llegar ▪ Se adapta a cambios de rutina ▪ Puede decir la hora 	Nivel Actual de Funcionamiento
Horarios de Actividades Semanales <ul style="list-style-type: none"> ▪ Utiliza un sistema de manejo del tiempo (e.g., calendario/agenda) ▪ Anticipa sus planes y el uso de su tiempo (e.g., organiza su tiempo) 	Nivel Actual de Funcionamiento
Preparativos para Salidas Especiales <ul style="list-style-type: none"> ▪ Arregla las cosas especiales que hay que hacer ▪ Maneja la logística para organizar un evento 	Nivel Actual de Funcionamiento
Manejo de su Tiempo <ul style="list-style-type: none"> ▪ Planea sus horas para hacer tareas ▪ Arregla su área de trabajo ▪ Hace sus tareas ▪ Planea su tiempo para tareas, juntas y tiempo libre ▪ Arregla su transporte 	Nivel Actual de Funcionamiento
Prioridades:	

◆ HABILIDADES SOCIALES

Uso del Teléfono <ul style="list-style-type: none"> ▪ Etiqueta del teléfono ▪ Marca el teléfono ▪ Puede usar el teléfono para emergencias ▪ Puede usar dispositivos de ayuda si son necesarios ▪ Puede usar el directorio telefónico 	Nivel Actual de Funcionamiento
Cuidado de Otros <ul style="list-style-type: none"> ▪ Cuidado de mascotas ▪ Cuidado de hermanos ▪ Cuidado de bebés ▪ Ancianos 	Nivel Actual de Funcionamiento
Relaciones Recíprocas <ul style="list-style-type: none"> ▪ Dar regalos ▪ Acordarse de cumpleaños ▪ Mandar tarjetas de agradecimiento 	Nivel Actual de Funcionamiento
Habilidades del Manejo del Comportamiento Social <ul style="list-style-type: none"> ▪ Se presenta ▪ Sigue instrucciones ▪ Acepta críticas o consecuencias ▪ Acepta que le respondan no ▪ Saluda a la gente ▪ Obtiene correctamente la atención de la gente ▪ Pide correctamente las cosas ▪ Tiene desacuerdos en forma apropiada ▪ Da comentarios negativos en forma apropiada ▪ Resiste la presión de compañeros ▪ Pide disculpas ▪ Conversa con la gente ▪ Da halagos ▪ Trabaja como voluntario ▪ Reporta los comportamientos de compañeros en forma apropiada 	Nivel Actual de Funcionamiento
Prioridades:	

ANTES: FORMA DE EVALUACIÓN DE TRANSICIÓN PARA LOS PADRES/FAMILIA

Estimados Padres:

Es importante empezar a planear el futuro de su hijo o hija conforme se aproxima la fecha de graduación. En la siguiente reunión, desarrollaremos un plan de transición. El plan de transición identificará las metas futuras de su hijo/hija y las maneras de ayudarlo a alcanzar estas metas. Nosotros queremos que todos nuestros estudiantes se conviertan en miembros productivos de nuestra sociedad. Las contribuciones y la participación de ustedes son críticas. Por favor tome unos minutos para llenar esta Evaluación de Transición. Piense en su hijo/hija como si fuera un adulto después de su graduación e identifique sus sueños y sus metas.

CARRERA/EMPLEO

Yo creo que mi hijo/hija podría trabajar en:

- Trabajo regular de tiempo completo (empleo competitivo)
- Trabajo de tiempo parcial (empleo competitivo)
- Un trabajo en el cual tenga apoyo y supervisión, de tiempo parcial o completo (empleo con apoyo)
- Servicio Militar
- Trabajo de voluntario
- Otro: _____

La fortaleza de mi hijo/hija en esta área es:

A mi hijo/hija parece que le interesa trabajar como...

Cuando pienso en mi hijo/hija trabajando me da miedo que...

Para trabajar mi hijo/hija necesita desarrollar habilidades en:

EDUCACIÓN:

La futura educación de mi hijo/hija incluirá:

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Colegio o Universidad | <input type="checkbox"/> Entrenamiento en el trabajo |
| <input type="checkbox"/> Colegio Comunitario | <input type="checkbox"/> Clases de desarrollo personal |
| <input type="checkbox"/> Entrenamiento vocacional | <input type="checkbox"/> Otro: _____ |

Las fortalezas educativas de mi hijo/hija son:

Para entrar a un entrenamiento postsecundario mi hijo/hija necesita desarrollar habilidades en:

RESIDENCIAL/VIVIENDA:

Después de graduarse mi hijo o hija vivirá en:

- Su propia casa o apartamento
- Con un compañero de cuarto
- En un ambiente de vivienda supervisada (casa para grupos, apartamento supervisado)
- Con familia
- Otro: _____

La fortaleza de mi hijo/hija en esta área es:

Cuando pienso en donde va a vivir mi hijo/hija me da miedo que...

Para poder vivir lo más independientemente posible mi hijo/hija necesita desarrollar habilidades en:

RECREACIÓN Y TIEMPO LIBRE:

Cuando mi hijo/hija se gradúe, yo deseo que participe en:

- Actividades de recreación independientes
- Actividades con amigos
- Actividades de recreación organizadas (clubes, deportes en equipo)
- Clases (para desarrollar pasatiempos, y explorar áreas de interés)
- Actividades de recreación apoyadas y supervisadas
- Otro: _____

Durante su tiempo libre, mi hijo o hija disfruta:

La fortaleza de mi hijo/hija en esta área es:

Cuando pienso en el tiempo libre que va a tener mi hijo/hija después de graduarse me da miedo que...

Para poder ser activo y disfrutar su tiempo libre mi hijo/hija necesita desarrollar habilidades en:

TRANSPORTATION:

Cuando mi hijo/hija se gradúe, el/ella:

- Tendrá licencia de manejar y automóvil
- Caminará o usará su bicicleta
- Usará el transporte público independientemente (autobús, taxi, tren)
- Usará transporte con apoyo (familia, grupos de servicio, grupos de autos, programas especiales)
- Otro: _____

La fortaleza de mi hijo/hija en esta área es:

Cuando pienso en el tiempo libre que va a viajar mi hijo/hija dentro de la comunidad me preocupa que...

Para tener acceso a transporte mi hijo/hija necesita desarrollar habilidades en:

**Revise los siguientes temas. Por favor identifique de 3 a 5 áreas solamente.
Mi hijo/hija necesita información/apoyo en las siguientes áreas:**

SOCIAL/INTERPERSONAL:

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Hacer amistades | <input type="checkbox"/> Manejo del temperamento/frustración |
| <input type="checkbox"/> Establecer metas | <input type="checkbox"/> Comunicación de necesidades/deseos |
| <input type="checkbox"/> Relaciones familiares | <input type="checkbox"/> Relaciones con el sexo opuesto |
| <input type="checkbox"/> Manejo de responsabilidades legales | <input type="checkbox"/> Relaciones con compañeros de trabajo |
| <input type="checkbox"/> Otro: _____ | |

MANEJO PERSONAL:

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Higiene | <input type="checkbox"/> Manejo/presupuesto de dinero |
| <input type="checkbox"/> Seguridad | <input type="checkbox"/> Manejo de su tiempo |
| <input type="checkbox"/> Movilidad | <input type="checkbox"/> Cuidado Personal |
| <input type="checkbox"/> Habilidades domésticas | <input type="checkbox"/> Otro: _____ |

SALUD

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Conciencia sobre el SIDA | <input type="checkbox"/> Necesidades generales del cuidado de la salud |
| <input type="checkbox"/> Educación Sexual | <input type="checkbox"/> Información sobre el abuso de drogas/alcohol |
| <input type="checkbox"/> Otro: _____ | |

AUTODETERMINACIÓN

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Entendimiento de su discapacidad | <input type="checkbox"/> Establecer metas personales |
| <input type="checkbox"/> Defenderse a si mismo | <input type="checkbox"/> Tomar decisiones informadas |
| <input type="checkbox"/> Otro: _____ | |

Sugerencias para los Padres . . .

Cómo Ayudar a sus Hijos a Planear Sus Carreras

Debido a que las opciones de una carrera para su hijo lo afectarán no solo a él sino también a ustedes, ustedes tienen un derecho y una responsabilidad de participar a ayudarlos a desarrollar sus planes para una carrera—comenzando desde una temprana edad. El desarrollo de una carrera es un proceso seguido que comienza al nacer y continúa hasta la vida adulta

Ustedes pueden ayudar a su hijo utilizando algunas de las siguientes sugerencias.

✓ En los años de la escuela primaria

- ❖ Señalen ejemplos de trabajadores ofreciendo servicios y creando productos en su comunidad. Señalen tanto a hombres como mujeres en una variedad de ocupaciones.
- ❖ Alienten a los niños a que acepten trabajos en la casa en forma positiva y que los completen en un determinado período de tiempo.
- ❖ Presten atención a claves para determinar si sus niños consideran ciertos tipos de trabajo como “masculinos” o “femeninos” para ayudarles a ver más allá de los estereotipos.
- ❖ Introduzcan a los niños lo más pronto posible a un rango amplio de deportes y pasatiempos. Ampliar los intereses del niño ofrece más oportunidades para que ellos tengan éxito.
- ❖ Alienten a los niños a que hagan la pregunta, “¿Qué voy a ser cuando yo crezca? Déjenlos que consideren todas las alternativas posibles, aunque algunas de ellas les parezcan cuestionables. Traten de hacer decisiones “con” sus niños en vez de “para” sus niños.
- ❖ Ayuden a los niños a seleccionar materiales de lectura de diversión que muestren personas de diferentes sexos, razas, y orígenes étnicos en una variedad de marcos de trabajo y sociales.
- ❖ Participen en los programas escolares de educación acerca de carreras dando pláticas como invitado, como líder de actividades o patrocinador de excursiones.
- ❖ Expresen interés en el trabajo escolar de los niños... Ayuden a los niños a entender la importancia de la escuela mostrándoles cómo las asignaturas tales como la lectura, escritura y aritmética se utilizan en la mayoría de las ocupaciones y en la vida diaria.

✓ En los años de la escuela secundaria

- ❖ Platiquen de sus carreras y de sus actividades como voluntarios con sus niños y sus amigos. Compartan información acerca de cómo sus trabajos satisfacen sus necesidades personales, económicas y sociales. Si es posible, lleven a sus niños a sus trabajos para que observen directamente lo que ustedes les han platicado.
- ❖ Platiquen con los niños de sus habilidades, intereses, valores y metas cuando éstos seleccionen cursos académicos y actividades extracurriculares. Ayúdenles a darse cuenta que pueden inscribirse en los programas vocacionales de la preparatoria y todavía pueden ir a la universidad si así lo desean.

- ❖ Alienten a los niños a que participen en actividades de prestación de servicios dentro de la comunidad. Esto no solamente hará que exploren posibilidades de carreras, sino también pueden descubrir el sentimiento de orgullo y logro que proviene del trabajo.
- ❖ Las actividades prácticas son especialmente importantes para los estudiantes de la secundaria. Trate de hacer que ellos observen, hablen, acompañen a trabajar y reciban instrucción de adultos que trabajen en sus áreas de interés.
- ❖ Fomenten el entendimiento de las finanzas en los niños explicándoles los conceptos diarios de impuestos, mercado y bancos, y haciéndoles participar en decisiones económicas y manejo guiado del dinero.
- ❖ Hagan posible que los niños participen en una variedad de actividades comunitarias para que ellos comiencen a verse como miembros integrales de la comunidad.

✓ **En los años de la escuela preparatoria**

- ❖ Ayuden a los jóvenes a verse a si mismos como individuos merecedores, capaces de tomar decisiones cada vez más independientes.
- ❖ Los jóvenes pueden necesitar observar los enlaces entre las decisiones del presente y los resultados futuros. Ustedes pueden ayudarles a desarrollar criterios para escoger cursos académicos, opciones de educación avanzada, y oportunidades de empleo.
- ❖ Aliéntenlos a consultar con maestros y asesores para que les ayuden a identificar intereses y habilidades, y o buscar orientación acerca de cómo aplicar en el mundo del trabajo estos conocimientos acerca de ellos mismos.
- ❖ Con los jóvenes que no tienen un empleo competitivo, exploren maneras de establecer una rutina para la participación diaria o semanal en la comunidad.
- ❖ Si es posible, tramiten que los jóvenes visiten escuelas vocacionales, escuelas técnicas, colegios y universidades. Deben explorarse todo tipo de oportunidades de educación postsecundaria.
- ❖ Además de tramitar que ellos sigan y observen a personas en sus trabajos y otras experiencias exploratorias para jóvenes, ofrezcan patrocinar estas actividades en sus propios trabajos.
- ❖ Alienten a los jóvenes a que obtengan y mantengan compromisos de trabajo, pagados o sin pago, por cuando menos unos cuantos meses antes de salir de la escuela preparatoria.
- ❖ Promuevan que los jóvenes entiendan que no solamente necesitarán habilidades de trabajo, sino también habilidades adaptables para tener éxito en su ocupación.
- ❖ Denles a los jóvenes ciertas obligaciones económicas, tales como ahorrar para su educación, para viajes especiales o para comprar cosas. Ayúdenles a desarrollar planes financieros y programas.

Usando estas sugerencias y alentando a los niños a que participen en los programas de desarrollo de carreras en las escuelas públicas, ustedes pueden ayudarles a que tomen decisiones acerca de su carrera que darán como resultado vidas más felices y productivas.

CÓMO PREPARAR A SU HIJO O HIJA PARA LA VIDA ADULTA

El Acta para Los Individuos con Discapacidades (Individuals with Disabilities Education Act, o IDEA) requiere que a partir de los 14 años de edad se incluyan la planeación de servicios de transición en el proceso del IEP de cada estudiante. Es importante que la experiencia de cada estudiante en la preparatoria se relacione a sus resultados esperados después de la salir de la escuela y que se hagan las conexiones con las agencias comunitarias apropiadas antes que el estudiante salga del sistema escolar. La otra parte requerida para la transición comienza mucho antes y se lleva a cabo en el hogar y en la ciudad. Los padres pueden hacer muchas cosas para ayudar a sus hijos a desarrollar habilidades para tomar decisiones y de autodefensa que les permitirán ser lo más independientes posibles. Estas son algunas sugerencias para ustedes.

1. De a su hijo la oportunidad de practicar sus habilidades de tomar decisiones.

Los niños pueden empezar a aprender las habilidades de tomar decisiones desde muy jóvenes si se las dan opciones sencillas a escoger. Muchos niños jóvenes indican que quieren un vaso de jugo o de agua, leche normal o de chocolate, ponerse calcetines rojos o azules, qué cuento quieren que se les lean. Conforme los niños crecen, aumentan las oportunidades de escoger entre alternativas aumentan y se hacen más complejas. Un niño puede escoger un tema para una tarea escolar, o puede escoger entre una variedad de tareas en la casa. Todos aprendemos de las consecuencias de nuestras decisiones. Tener la oportunidad de escoger y aprender a escoger bien aumenta la autoestima y promueve la independencia.

2. Enseñe a su hijo acerca de su discapacidad.

Tener una definición y un entendimiento claros acerca de cómo una discapacidad afecta a una persona ayuda a los jóvenes adultos a determinar sus opciones y a abogar por ellos mismos. El enfoque en lo que la persona puede hacer, así como saber cómo el resultado deseado puede obtenerse usando diferentes técnicas, les enseña a los individuos cómo pedir acomodaciones para su escuela o para el trabajo. La práctica exitosa de la auto-defensa promueve la confianza en uno mismo.

3. Reconozca y use las fortalezas personales de su hijo.

Sin importar la discapacidad, cada persona tiene áreas de fortaleza y cualidades únicas. Es importante que las familias ayuden a los niños a empezar a reconocer sus cualidades positivas y a usarlas. Denles las gracias a sus hijos cuando ayuden y haláguenlos por su perseverancia en alguna tarea. Hagan comentarios acerca del sentido del humor de su hijo y de su paciencia con algún pariente anciano. Identifiquen las fortalezas que serán de beneficio en el mundo adulto tales como trabajar bien en grupos, ser bien organizado, seguir rutinas, manejar materiales personales, o tener iniciativa propia. Es muy importante entender las fortalezas y características personales a la hora de identificar las posibles opciones para un empleo o una carrera.

4. Enseñe a su hijo estrategias para hacer cosas independientemente.

Su hijo o su hija pueden necesitar aprender de forma diferente para completar tareas que son difíciles debido a su discapacidad. Por ejemplo, si su hijo tiene dificultades para entender como manejar dinero, enséñenle a redondear al dólar más cercano en lugar de contar el cambio en una compra. O, preparen tarjetas con dibujos para su hija que muestren las monedas que se utilizan en las máquinas de venta de comida. Ir de compras puede ser una experiencia más exitosa con una lista que contenga dibujos o etiquetas. Una hoja con

diagramas en el baño con los pasos para la higiene, instrucciones para ordenar cosas cerca de la máquina de lavar, una lista detrás de la puerta con las cosas que tiene que llevar a la escuela, o una tarjeta con instrucciones de cómo escribir cheques, pueden asegurar que su hijo pueda manejar tareas más independientemente. Conforme los niños se convierten adultos, es de particular importancia que ellos aprendan estrategias que les permitirán ser lo más independientes posibles al vestirse y en sus cuidados personales, incluyendo aprender cómo trabajar con ayudantes de cuidados personales.

5. Ayude a su hijo a cultivar la participación en la comunidad y las relaciones de apoyo.

Mientras más participe su hijo en la comunidad, más amplia será su red de apoyo y tendrá mayores oportunidades de interacción social después de la escuela preparatoria. Inscriban a su hijo en clases de arte o de natación a través del centro de recreación. Llévenlo a eventos a la sinagoga, iglesia u otro centro espiritual. Háganlo participar en actividades juveniles tales como Girl Scouts o 4H. Hagan trabajos voluntarios juntos. Permitan que la gente de la comunidad conozca y aprecie a su hijo. Conforme su hijo se convierte en un joven adulto, ellos serán los que podrán ofrecerle empleo y oportunidades sociales en el futuro.

6. Aliente a su hijo a participar en el desarrollo de su Programa Educativo Individualizado (IEP), incluyendo las metas de transición.

Los niños y los jóvenes adultos aprenden a abogar por ellos mismos cuando participan, y eventualmente quizás faciliten, en las reuniones del IEP. Ellos aprenden acerca de sus discapacidades y necesidades, obtienen habilidades para negociar y ayudar a decidir sus propios futuros.

7. Aprenda acerca de las leyes que protegen a los adultos con discapacidades y las agencias que ofrecen servicios.

Hay muchas leyes federales y estatales que afectan a los adultos con discapacidades relacionadas con la educación y entrenamiento postsecundarios, empleo, cuidados médicos, y vivienda. Una variedad de diferentes agencias ofrecen servicios de apoyo en el sistema adulto y a veces es confuso como obtener acceso a éstos. El entender la ley y las agencias para adultos ayuda a las personas con discapacidades a ejercer sus derechos y a tener acceso a lo servicios apropiados para ellos.

8. Prepárese a usted mismo para que su hijo sea independiente.

Es muy difícil para la mayoría de los padres empujar a sus hijos fuera del nido familiar cuando éstos se convierten en jóvenes adultos. Es especialmente difícil para las familias con hijos con discapacidades que requieren apoyos continuos. Si su hijo se convierte en un joven adulto, es útil que ustedes piensen en si mismos como si fueran entrenadores en vez de las personas que ofrecen cuidados. Permitan a su hijo o hija que gradualmente haga cosas independientemente, o que use el apoyo de otras personas mientras ustedes actúan como entrenadores para practicarlas con ellos. Aliéntenlos en sus esfuerzos y háganlos sentir la seguridad de que ustedes están presentes cuando es necesario.

En nivel de independencia que su hijo o hija puedan alcanzar se basará en sus fortalezas y necesidades individuales, y a algunos les tomará más tiempo que a otros. Puede dar miedo observar que un hijo se está convirtiendo en un joven adulto. Sin embargo los padres pueden hacer muchas cosas para preparar a su hijo o hija a que tengan éxito y sean los más independientes posibles. Nunca es muy temprano para empezar, ni nunca es muy tarde.