

Consejos básicos para prepararnos para defendernos por nosotros mismos

Tween, para niñas y niños de 9 a 12 años



HOJA DE
CONSEJOS

Antes de entrar en la adolescencia, es importante ayudar a los jóvenes a ser independientes y a desarrollar las habilidades que les permitirán defenderse por sí mismos en la adultez. Hay muchas maneras en las que podemos apoyarlos cuando comienzan a desarrollar estas habilidades. ¡Nuestro objetivo es trabajar sobre esas habilidades desde muy temprana edad y con mucha frecuencia!

El trabajo del adulto

El proceso de dejar crecer a nuestros jóvenes puede ser muy difícil. No solo es más fácil directamente hacer las cosas nosotros mismos, sino que también es muy complejo verlos fracasar. Si bien las cosas pueden variar, según las fortalezas y debilidades de cada joven, todos pueden crecer. Y está bien empezar con algo chico, pero recuerden que la práctica frecuente ayudará a desarrollar las habilidades.

Toma de conciencia

- Déjémoslos tomar conciencia de sus discapacidades y de cómo un IEP/504 o un dispositivo de asistencia pueden ayudarlos en la escuela y en casa.
- Muéstrenles sus fortalezas y trabajen a partir de ellas.
- Logren que tomen conciencia de sus necesidades y ayúdenlos a pensar cuáles son los apoyos y arreglos que pueden servirles.

Logren que hablen: Déjenlos hablar para que fortalezcan su confianza.

- Déjenlos que se presenten cuando conocen a alguien nuevo o cuando van al médico.
- Dejen que sus hijas e hijos expresen sus sentimientos; escúchenlos activamente y controlen sus reacciones.
- Enséñenles que no deben ocultar nada y que siempre deben hablar cuando tengan miedo o se sientan incómodos o confundidos.
- Enséñenles a acercarse a los adultos con los que tengan confianza cuando necesitan ayuda.
- Animen a sus hijas e hijos a ir a las reuniones del IEP o a participar telefónicamente. Si no pueden participar de la reunión, envíen un correo o un PowerPoint, etc., al equipo uno o dos días antes de la reunión.

Toma de decisiones

- Animen a sus hijos e hijas a tomar decisiones que sean factibles para su edad y habilidades.
- Déjenlos resolver problemas menores, como peleas entre hermanos o la planificación del día.
- Sin importar cuáles sean sus habilidades, busquen la manera de permitirles elegir.
- Si eligen algo y sale mal, que sepan que no hay problema y que pueden empezar de nuevo a buscarle una solución a la situación.
- Hablen sobre el futuro, incluso si la adultez parece algo todavía muy lejano. Logren que hablen de dónde se imaginan que vivirán, qué se imaginan que harán en clases o en el trabajo, y qué cosas harán para divertirse.

Habilidades para la vida

- Planificar un snack o comida.
- Enséñenles a cocinar con seguridad (incluso con microondas u horno).
- Enséñenles que limpiar la cocina es parte de la comida.
- Denles tareas del hogar que sean apropiadas para su edad y habilidades, incluso si les llevara más tiempo que a ustedes cumplir con esas tareas.
- Armen una lista de compras y vayan al supermercado.

Reducción del estrés

- Ayuden a sus hijas e hijos a descubrir habilidades saludables y de superación, y ayúdenlos a explorar qué cosas les sientan bien, como movimientos, ejercicios, meditación, comidas saludables e higiene para dormir.