Abriendo Puertas

a las Destrezas de Autodeterminación

Planificar la vida después de la escuela superior

Manual para:

- Estudiantes
- Asesores escolares
- Maestros
- Padres

Departamento de Instrucción Pública de Wisconsin
Tony Evers, PhD, Superintendente del Estado

Esta publicación está disponible en:
www.dpi.wi.gov/sped/pdf/tranopndrs-self-determination.pdf

Departamento de instrucción pública de Wisconsin
125 South Webster Street
Madison, WI 53707-7841
800-441-4563 (Solo EE.UU.)
608-266-1146
608-267-3746 Fax http://www.wsti.org

Boletín N.° 02041

© Marzo de 2013 Departamento de Instrucción Pública de Wisconsin

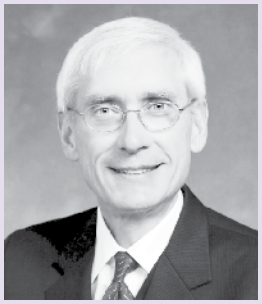
ISBN 978-1-57337-151-3

El Departamento de Instrucción Pública de Wisconsin no discrimina por razón de sexo, raza, religión, edad, origen nacional, descendencia, embarazo, estado civil o paternal, orientación sexual o discapacidad física, mental, emocional o de aprendizaje.

WISCONSIN DEPARTMENT OF PUBLIC INSTRUCTION

Printed on recycled paper

Mensaje de la Superintendente del Departamento de Instrucción Pública de Wisconsin, Tony Evers



Todo adolescente debe graduarse sintiendo esperanza acerca de su futuro y listo para más oportunidades de estudio y para el campo laboral. Es nuestra misión preparar a los estudiantes de Wisconsin para que se conviertan en miembros que realicen aportes a la comunidad y al mundo, facilitando a los jóvenes los recursos necesarios para una transición exitosa. Para los estudiantes con discapacidades, esta meta se puede lograr con una planificación exhaustiva anticipada de la vida posterior a la secundaria. El propósito de este manual interinstitucional, Abriendo puertas a las destrezas de autodeterminación, es ayudar a los jóvenes y a sus familias a navegar a través de dicho proceso de planificación.

Este manual ha sido creado para ayudarte a ti, a tus padres, a los asesores escolares y a las demás personas de tu equipo del IEP a entender la variedad de servicios a los adultos disponibles y cómo lograr el acceso a ellos. Al pensar en tu vida después de la escuela superior, es importante pensar también en el tipo de ayuda que necesitarás, dónde encontrarla y cuánto costará. Este manual ofrece información sobre muchos tipos de servicios al adulto incluyendo centros de empleo, institutos técnicos y universidades, rehabilitación vocacional, transporte, servicios sociales, servicios humanos, seguro social, centros para la vida independiente, agencias de vivienda, agencias privadas y muchos más. Además, este manual también ofrece preguntas modelo para utilizarlas al entrevistar agencias y proveedores a fin de garantizar que obtengas la información más completa posible.

Recuerda que cuentas con mucha gente que te apoyará en la planificación, pero al final tú serás quien tome las decisiones. Estar bien informado y bien preparado te ayudará a asegurarte de tener una vida feliz y exitosa después de la escuela.

¡Buena suerte en la planificación de tu futuro!

Tony Evers, PhD, Superintendente del Estado

Índice

Mensaje a los estudiantes	3
Perspecitva general de Abriendo Puertas a las Destrezas de Autodeterminación	6
Línea cronológica en el desarrollo de las destrezas de autodeterminación	7
Diferencias entre la escuela superior pública y los servicios al adulto	9
Conociéndote	10
Posibles áreas de las metas	13
Evaluando tu futuro	13
Alcanza tus metas un paso a la vez	14
Actuando de acuerdo con tus metas	16
Solución de problemas	17
Aprendiendo de tus experiencias	17
Tips para desarrollar y seguir utilizando	18
Perfil personal	19
Más información sobre la autodeterminación	20
A quién invitar a la próxima reunión del IEP	21
Planificación centrada en la persona: ¿Qué es?	
Sitios web útiles	23

Autores Principales:

Laura Owens, PhD.

Universidad de Wisconsin – Milwaukee

Departmento de Educación Excepcional

Mary Ann Beckman, PhD. Directora de Educación Especial Distrito Escolar Arrowhead UHS

Grupo Asesor para la Transición a la Educación Superior de Estudiantes con Discapacidades:

Charlotte Price, Centro de Asistencia Familiar para Capacitación Educacional y

Apoyo de Wisconsin (WI FACETS);

Lisa Greco, Credit Union, Appletree;

Raquel Paddock, Distrito Escolar de Oak Creek; John Gugerty, Centro de Carreras Madison de la UW; Scott Fromader, Consultor, Departamento de Desarrollo de la Fuerza Laboral; Karen Lien, División para la Rehabilitación Vocacional; Phil Marshall, Oportunidades de Empleo Creativas; Enid Glenn, División para la Rehabilitación Vocacional; Stephanie Perla, División para la Rehabilitación Vocacional y Glenn Olson, Departamento de Desarrollo de la Fuerza Laboral

Representantes del DPI: Carolyn Stanford Taylor Asistente de la Superintendente del Estado

Stephanie Petska, Directora

Educación Especial

Steve Gilles, Deborah Bilzing

Abriendo puertas a las destrezas de autodeterminación: perspectiva general

Los estudiantes salen de la escuela superior y toman distintos caminos. Algunos eligen incorporarse directamente a la fuerza laboral (ver Abriendo Puertas al Empleo). Algunos prestan el servicio militar. Otros emprenden la educación postsecundaria (ver Abriendo Puertas para la Educación y la Capacitación Postsecundaria). Tú también tienes todas estas opciones Es importante comenzar a planificar temprano cualquiera que sea el camino que elijas. Independientemente de la opción que selecciones, debes identificar las destrezas y ayudas que necesitarás para alcanzar tus metas.

Este manual trata sobre las destrezas que necesitarás para cualquiera de las opciones que escojas después de la escuela superior, destrezas de autodeterminación y autorrepresentación.

La autodeterminación es una mezcla de destrezas que utilizarás a lo largo de la vida que incluyen tus creencias y valores personales así como las habilidades que te capacitan para escoger y tomar el control de tu vida de acuerdo a tus propios intereses, necesidades y aptitudes.

El auto abogacía es el proceso de hablar por ti mismo y el conocimiento de tus derechos, deseos, necesidades y fortalezas.

El aspecto común es conocerte a ti mismo y ganar capacidad a través de dicho conocimiento.

Al trabajar en las destrezas de autodeterminación y auto abogacía, debes pensar en lo siguiente:

- Conocer tus fortalezas (dentro y fuera de la escuela)
- Conocer las áreas que necesitas trabajar (dentro y fuera de la escuela)
- Conocer tus intereses (dentro y fuera de la escuela)
- Conocer qué tipos de ayuda podrías necesitar y quién podría proveer dicha ayuda
- Hacer tus propias elecciones y tomar tus propias decisiones
- Conocer tus derechos y responsabilidades
- Planificar tu futuro

Aunque octavo, noveno y décimo grado están al principio de tu carrera escolar, constituyen momentos importantes para comenzar a pensar y planificar lo que aspiras para después de la graduación. Puedes desear continuar tu educación (ver Abriendo Puertas para la Educación y la Capacitación Postsecundaria) o entrar en la fuerza laboral (ver Abriendo Puertas para el Empleo). Ambas opciones requieren destrezas de autodeterminación y autorrepresentación.

Este manual está diseñado como guía para ayudar a los estudiantes con discapacidades a dar un paso más en la preparación de la "vida después de la escuela superior". Las actividades contenidas en este manual las debes realizar con tu representante, maestro o asesor escolar.

Línea cronológica en el desarrollo de las destrezas de autodeterminación

Antes de la escuela superior (comenzando en la escuela primaria)

- Conoce tus fortalezas (en lo que eres bueno).
- Conoce tus áreas con necesidades (en las que necesitas ayuda).
- Conoce tus intereses (lo que te gusta).
- Conoce qué tipo de ayuda necesitas para tener éxito.
- Aprende a elegir.
- Forma parte de las reuniones del Plan Individualizado de Educación (IEP), primero presentando a los miembros del IEP y describiéndote (intereses, gustos y lo que no te gusta).
- Comparte una lista de las adaptaciones que necesitas con los profesores de educación general.
- Participa en clubs, deportes y otras actividades en las que haya jóvenes de tu edad.
- Comienza a comprender tu propia discapacidad y lo que significa para tu aprendizaje.
- Elige un horario y lugar en tu hogar para estudiar y hacer las tareas cada día.
- Colabora con las tareas domésticas (hacer la cena, las compras, limpiar tu habitación).
- Participa como voluntario y ayuda en tu comunidad.
- ¡Disfruta la persona que eres! Aprende acerca de ti mismo. Tú eres más que tu discapacidad.

Noveno grado

- Continúa con las actividades previas a la escuela superior.
- Asiste a la reunión de programación de tus clases con tu asesor escolar o con tu profesor. Comparte información acerca de ti mismo (gustos, intereses, necesidades) y las materias que te gustaría tomar.
- Aprende a describir tu discapacidad y la manera en que afecta tu aprendizaje.
- Prepárate para describir las adaptaciones académicas necesarias (resumen de lectura, más tiempo para los exámenes, anotador, audiolibros, etc.).

Noveno grado (continuación)

- Sigue participando en las actividades de la escuela y de la comunidad que te interesen.
- Asegúrate de saber lo que necesitas para graduarte y lleva cuenta de tus notas y créditos
- Comparte tus metas para el futuro con familiares, profesores y asesores escolares.
- Continúa tu trabajo voluntario en la comunidad o busca un trabajo a medio tiempo.

Décimo grado

- Continúa con las actividades del noveno grado.
- Consulta más si la tecnología de asistencia te puede ayudar a alcanzar tus metas.
- Participa más en tu IEP. Lleva una lista de tus metas a la reunión. Invita a una persona que te apoye e indícale cómo te puede ayudar. Escucha a los demás y comparte lo que sabes acerca de ti mismo. Asegúrate de que tu IEP incluya planes y metas de transición por escrito.
- Identifica más intereses específicos, destrezas y necesidades relacionados con tus metas en las áreas de trabajo, vida futura y parte en la comunidad.
- Visita universidades y/o lugares de capacitación para futuras carreras. Ajusta tus metas a corto plazo a fin de tener las destrezas que necesitas para los futuros lugares.
- Visita o "sigue de cerca" empleos y negocios a fin de aprender más acerca de lo que puedes querer hacer y las destrezas que son necesarias. Agrega esta información a tus metas a largo y corto plazo.
- Aprende cómo llegar a donde desees ir. Aprende a utilizar el transporte público o esfuérzate en obtener tu licencia de conducir y aprende acerca de los seguros de vehículos y otros costos.
- Aprende acerca de los servicios de ayuda disponibles una vez que te gradúes de la escuela superior (por ejemplo, agencias de servicio al adulto, centros de asistencia al estudiante en educación postsecundaria).
- ¡Sigue aprendiendo a ser el "experto" en ti mismo!

Línea cronológica en el desarrollo de las destrezas de autodeterminación (continuación)

Onceavo/doceavo grado

- Continúa las actividades de noveno y décimo grado.
- Asegúrate de estar bien encaminado a la graduación.
- Habla con personas con discapacidades que se hayan graduado recientemente y pídeles consejo para una transición fácil.
- Invita a personas a tu reunión del IEP (por ej., a un empleador, un amigo que entienda tus metas, etc.). Recuerda que esta reunión es para planificar tu futuro. ¡Tú eres quien mejor te conoce!
- Invita al asesor de la División de Rehabilitación Vocacional (DVR) a tu IEP así como a otros representantes de agencias para el adulto.
- Comparte tus metas/sueños con tu gestor de caso/asesor guía/maestro del IEP antes de tu reunión. Si decides no asistir a la reunión, escoge a alguien que represente tus metas y a ti.
- Asiste a tus reuniones del IEP y comienza cada reunión presentándote y compartiendo información acerca de ti (por ej., información acerca de cómo tu discapacidad afecta tu aprendizaje, metas para la vida después de la escuela superior, etc.)
- Presenta a tu clase de historia o formación ciudadana una exposición acerca de temas y leyes sobre las discapacidades.
- Mantén una carpeta de "salida" que incluya información sobre tus fortalezas, áreas en las cuales mejorar o aprender, metas, opciones o adaptaciones de aprendizaje, etc.
- Conviértete en "mentor" o persona de apoyo para una persona más joven con discapacidad.
- Establece metas para tu carrera. Piensa en un plan A y un plan B.
- Pide cartas de recomendación acerca de ti y de tus destrezas.
- Concluye planes para la vida independiente. Recuerda que puedes permanecer en la escuela hasta la edad de 21 años.
- ¡Guarda copias de tu última evaluación e IEP en un lugar seguro! Esta es tu prueba o documentación para los servicios al adulto.
- Asegúrate de conocer los servicios para los cuales serás "elegible". Recuerda que ya no tendrás "derecho" a recibir los servicios. Ahora necesitarás ser "elegible" para ellos.

Observación: A medida que aprendas más acerca de ti y reúnas más información, tus respuestas a las preguntas anteriores cambiarán.

Después de la escuela superior, las reglas cambian Leyes y responsabilidades

El siguiente cuadro describe las diferencias generales en diversas áreas entre la escuela superior pública y el empleo en el mundo de los servicios para el adulto.

Escuela superior	Servicios al adulto
La Ley para la Educación de Personas con Discapacidades (IDEA); Educación Pública Gratuita y Apropiada (FAPE)	La Sección 504 de la Ley de Rehabilitación y la Ley sobre los Estadounidenses con Discapacidades (ADA)
Los servicios escolares son un derecho (entre las edades de 3 a 21 años o hasta que se hayan cumplido los requisitos para la obtención del título de la escuela superior).	Los servicios al adulto se basan en la elegibilidad, la cual puede ser diferente para cada agencia.
La asistencia a clases es obligatoria.	Los consumidores deciden usar una agencia de servicios para adultos para apoyarles en sus objetivos de empleo.
A los distritos escolares se les exige identificar a los estudiantes con discapacidades mediante evaluaciones gratuitas y el proceso del programa Individualizado de Educación (IEP).	Los consumidores son responsables de revelar y suministrar los documentos de discapacidad. Deben poder representarse a sí mismos (ver Abriendo Puertas a las Destrezas de Autodeterminación).
Los estudiantes reciben educación especial y servicios relacionados para abordar sus necesidades según la discapacidad identificada	Los consumidores hacen la solicitud de servicios necesarios a través de diversas agencias de servicios al adulto.
La progresión hacia las metas del IEP se monitorea y comunica a los padres y/o al estudiante.	Los servicios se diseñan de manera individual mediante Planes Individuales para el Empleo o algún plan individualizado similar desarrollado conjuntamente con el consumidor.
La progresión hacia las metas del IEP se monitorea y comunica a los padres y/o al estudiante.	La progresión hacia las metas laborales la monitorean el consumidor y el proveedor de servicios al adulto. Es indispensable la autorrepresentación.
Las escuelas ayudan a poner en contacto al estudiante con las agencias de ayuda de la comunidad si existe una necesidad de transición identificada como tal de acuerdo con el IEP.	Los consumidores deben solicitar los servicios necesarios e identificar cuales agencias podrían satisfacer mejor sus necesidades.

EN RESUMEN: ¡Después de la escuela superior los servicios se basan en la elegibilidad y necesitas encontrar los servicios y suministrar evidencia de que necesitan adaptaciones! Ya no es la escuela superior, pero puedes estar preparado. Llena la siguiente hoja de planificación para aprender cómo puedes "conocerte".

Conociéndote

¿Cuáles son tus fortalezas? _____

_____

¿Cuáles son tus áreas con necesidades? _____

_____

¿Qué "funciona para ti"? _____

_____

¿Qué "no funciona para ti"? _____

_____

¿Cuáles son tus intereses? _____

_____

¿Cuál es tu sueño? _____

_____

¿Qué es importante para ti? _____

_____

_____

Ordena por prioridad (1, 2, 3, etc.) las áreas que deseas preparar ahora para tu futuro

_____ Carrera/Empleo (ver Abriendo Puertas al Empleo)

_____ Vivienda

_____ Tiempo libre/ social

_____ Finanzas

_____ Educación postsecundaria (ver Abriendo Puertas a la Educación y Capacitación Postsecundaria)

_____ Transporte

Parte de conocerte incluye aceptarte tal como eres y comprender tus derechos y responsabilidades.

Aunque 9º grado parezca demasiado temprano en tu carrera escolar o te sientas demasiado "ocupado" para pensar en asuntos mientras estás en la escuela superior, es un momento importante para comenzar a pensar y planificar lo que deseas después de graduarte. Mientras aún estás en la escuela, estarás en un lugar "seguro" para cometer errores y aprender de ellos con el apoyo de tu familia, amigos, maestros, asesor escolar y administradores.

Puedes encontrar personas que te digan que tus elecciones no son realistas o posibles para ti. Recuerda que tú eres quien mejor te conoce. Aprende acerca de ti, las opciones que existen y quién te puede brindar apoyo en tus decisiones. Todos necesitamos ayuda. Pedirle apoyo o ayuda a las personas en las que confías es importante cuando te estás esforzando por alcanzar tus metas. Cree en ti mismo.

Mientras estás en la escuela, ¿cómo puedes involucrarte con tu IEP?

Ahora que tienes una idea general acerca de ti mismo y de cómo cambian las leyes una vez que egresas de la escuela superior, estás listo para ver cómo puedes comenzar a aceptarte como eres al mismo tiempo que reconoces tus derechos y responsabilidades.

Selecciona dos áreas en las que pienses que puedes comenzar, en este momento, a participar en tu IEP.

_____ Compartir información con mi administrador de caso, familiares, amigos, maestros, etc. antes de la reunión acerca de mis fortalezas, puntos débiles, intereses, preferencias y necesidades.

_____ Invitar a la persona de apoyo de mi elección a mi reunión del IEP. Recordar que una persona de apoyo es alguien en quien confías para que te escuche y te ayude a lograr tus metas.

_____ Presentar entre sí a todas las personas presentes en mi reunión del IEP.

_____ Compartir mis metas en mi reunión del IEP.

_____ Encontrar una persona de apoyo que presente mis metas por mí en mi reunión porque simplemente aún no estoy listo, pero sé que es importante compartir esta información.

_____ Otro _____

Mientras estás en la escuela, ¿cómo puedes informar a las personas de las adaptaciones o modificaciones que necesitas?

Recuerda que una **adaptación o modificación razonable** ayuda a la persona con discapacidades a tener libre acceso; "equilibra el terreno de juego". Las adaptaciones no son un favor ni modos de darte una ventaja injusta.

Selecciona un área en la que pienses que puedes empezar ahora mismo. Recuerda que después de la escuela superior depende de ti cumplir esto por tu propia cuenta.

_____ Compartir mi "perfil" de aprendizaje creado por los miembros de mi equipo de IEP, incluyéndome, con todos mis profesores en persona.

_____ Pedirle a mi administrador de caso de educación especial o a otro persona de apoyo que me acompañe a compartir mi "perfil" de aprendizaje.

_____ Adjuntar una nota personalizada de mi parte a mi "perfil" de aprendizaje que mi administrador de caso del IEP compartirá con mis profesores.

_____ Otro _____

_____

_____

Conociéndote (continuación)

¿Mientras estás en la escuela, cómo puedes aprender acerca de los servicios que se encuentran disponibles al graduarte de la escuela superior?

Pide a la persona de apoyo (maestro, asesor guía, administrador, asistente) que te ayude a encontrar los nombres de cacto, números de teléfono, direcciones de correo electrónico, etc. de dos agencias de servicios al adulto

	Nombre de contacto	Dirección	Número de teléfono	Correo electrónico
División de Rehabilitación Vocacional (DVR)				
Educación Postsecundaria				
Agencia de servicios al adulto (empleo)				
Agencia de servicios al adulto (vivienda)				
Recreación Comunitaria (clubes, actividades, etc.)				
Otros				

Planificación

Hasta ahora has comenzado a conocerte llenando las hojas de planificación. Esta sección tiene que ver con la planificación, lo que implica cómo establecer las metas, planes de acción para alcanzarlas y revisión de éstas en el tiempo. Puedes pensar que tienes mucho tiempo para establecer las metas. Recuerda que si no defines metas personales, otros pueden comenzar a planificar tu futuro por ti. No permitas que otros planifiquen o adivinen lo que quieres, ¡eso lo puedes hacer tú!

Posibles áreas de metas ¡Sigue tus sueños!

Primero, las metas deben ser "mensurables". Por ejemplo: En tres años obtendré el título de la escuela superior. Entregaré tres asignaciones atrasadas de matemáticas para el final de la semana.

Luego, deben ser "observables". ¿Cómo sabrás que has alcanzado tu meta? Por ejemplo, ¿cuál será el panorama cuando hayas logrado el trabajo o carrera que te interesa?

Por último, las metas pueden ser a corto plazo, (3-11 meses), largo plazo (1-4 años), o a muy largo plazo (5 o más años). Tus metas a corto plazo deben guardar relación con tus metas a largo plazo. Por ejemplo, meta a largo plazo: poder lograr trabajar por mi cuenta. Meta a corto plazo: mientras estoy en la escuela superior aprenderé cómo utilizar el transporte público, obtener acceso a los servicios de transporte de las agencias o tomaré el curso necesario para obtener mi licencia de conducir.

Las metas que te preparan para la vida futura podrían pertenecer a las áreas de:

Empleo (trabajo/carrera)	Recreación/Esparcimiento
Educación (escuela superior/postsecundaria)	Personal/Social
Vivienda	Transporte

Examina las siguientes hojas de planificación para ayudarte a aprender cómo establecer metas para el futuro. Recuerda, las metas cambian a medida que aprendes más acerca de ti mismo y del mundo a tu alrededor. Comparte tus sueños con otros y presta tención a tus pensamientos también. ¡La decisión final es tuya!

Evaluando tu futuro

Comienza con tus sueños y visiones (por ejemplo, si supiera que no puedo fracasar, contara con los recursos y ayudas que necesito y tuviera el apoyo total de mi familia y amigos, ¿qué haría? Habla con tus padres, maestros y asesores guía para responder lo siguiente:

Imagínate dentro de cinco años…

¿Dónde vivirás? _____

¿Dónde trabajarás? _____

¿Quiénes serán tus amigos? _____

¿Cuáles serán tus diversiones? _____

Dentro de diez años…

¿Dónde vivirás? _____

¿Dónde trabajarás? _____

¿Quiénes serán tus amigos? _____

¿Cuáles serán tus diversiones? _____

Alcanza tus metas un paso a la vez

Marca con un círculo una meta:

empleo (trabajo/carrera)	educación (escuela superior/postsecundaria)
vivienda	recreación/esparcimiento
personal/social	transporte

Identify one long-term goal for the area you chose. For example, in the area of "recreation/leisure" my long-term goal is to make two new friends that I share common interests with and do not "hang out" with now before I graduate.

Área _____

Meta a largo plazo (1-4 años o más) _____

_____

_____

_____

A continuación, identifica tres metas a corto plazo relacionadas con tu meta a largo plazo. Recuerda que las metas a corto plazo se pueden alcanzar en cualquier momento entre 3 y 11 meses. Por ejemplo, una posible meta a corto plazo que se relaciona con mi meta a largo plazo de conocer nuevos amigos podría ser "en los próximos tres meses me voy a sentar con una nueva persona, en una mesa diferente del comedor y me voy a presentar".

Meta a corto plazo _____

_____

_____

Meta a corto plazo _____

_____

_____

Meta a corto plazo _____

_____

_____

1._____

Meta a largo plazo

4._____

Meta a corto plazo

3._____

Meta a corto plazo

2._____

Meta a corto plazo

Actuando de acuerdo con tus metas

Ahora que haz trabajado con las hojas de planificación sobre conocerte y planificar, estás listo para el siguiente paso que es adquirir destrezas que te ayuden a ser una persona autodeterminada. Las siguientes actividades de la hoja de planificación te ayudarán a desarrollar ésas destrezas de manera que puedas "actuar" como una persona autodeterminada. Utilizar las destrezas de autodeterminación te guiará a medida que te esfuerzas por lograr tus metas de manera que obtengas lo que quieres o necesitas en la vida.

"Actuar" incluye aprender destrezas tales como tomar riesgos seguros, comunicarse y obtener los recursos y ayudas, negociar, manejar los conflictos y hacer críticas constructivas. Como persona que se vale por sí sola, aprenderás cómo obtener lo que deseas o necesitas en la vida con el apoyo de la gente que te rodea.

Hacer elecciones y tomar decisiones

Tres aspectos que recordar cuando se van a tomar decisiones son:

Primero, hay grandes elecciones/decisiones. Por ejemplo, la ubicación de tu primer apartamento.

Luego, hay pequeñas elecciones/decisiones. Por ejemplo, ¿deberías comprar comida rápida o preparar tu propio almuerzo?

Por último, todas las elecciones/decisiones tienen consecuencias que pueden ser buenas o malas. Por ejemplo, la renta de un apartamento puede ser más económica. Otro apartamento podría costar un poco más pero estar en la ruta del autobús de manera que puedas desplazarte al trabajo y a otros lugares. O la comida rápida toma poco tiempo y puedes disfrutar el sabor. Sin embargo si preparas tu almuerzo, podrías ahorrar dinero.

Existen cinco pasos para la toma de decisiones:

1. ¿Cuál es la decisión que necesitas tomar? Por ejemplo, ¿está bien si falto al trabajo para irme a jugar baloncesto?

2. ¿Qué decisiones podría tomar? Por ejemplo, decirle a mi jefe que estoy enfermo e irme a participar en el juego; decirle al equipo que perderé el juego porque tengo que ir a trabajar; o preguntarle a mi jefe si puede encontrar a alguien que me remplace ese día y en caso de que no pueda, asistir yo normalmente al trabajo.

3. Evaluar cada opción. (¿Cuáles son los pros y los contras de cada opción?)

4. Elige la mejor opción. Describe cuál sería la mejor opción para ti.

5. Evalúa. ¿Escogiste la opción más conveniente para ti?

Solución de problemas

Piensa en un problema que tengas en este momento o hayas tenido en el pasado. Por ejemplo, "no entiendo mi tarea de ciencias de la salud y la tengo que entregar en dos días".

Posible solución	**Consecuencias**
Pídele ayuda al profesor.	El profesor podría explicar las instrucciones.
Habla con un amigo acerca de la tarea.	Mi amigo puede entender o no.
Ignora el problema y no hagas la tarea.	Reprobaré y/u obtendré un cero en la tarea..
a.	a.
b.	b.
c.	c.

¿Qué obstaculizará la solución del problema? _____

_____

_____

¿Quién podría ayudarme a resolver este problema? _____

_____

_____

¿Cuál es la mejor opción para lograr lo que quiero? _____

_____

_____

Aprendiendo de tus experiencias

Utilizar las destrezas de autodeterminación es un proceso para toda la vida. A medida que desarrolles estas destrezas, continuarás aprendiendo "experimentando y aprendiendo" continuamente. Al plantearte metas basadas en lo que sabes sobre tí mismo, las leyes y responsabilidades y tus metas futuras, siempre estarás comparando tus resultados (donde te encuentras) tus resultados esperados (donde deseas estar), dándote cuenta de éxitos y fracasos y ajustando tus planes y metas a lo largo del camino.

Recuerda que una persona autodeterminada sabe lo que quiere, cómo pedirlo y a quién pedir ayuda. Tus metas cambiarán y evolucionarán a medida que tú cambias y evolucionas como persona.

Consejos para desarrollar y seguir utilizando las destrezas de autodeterminación

Las siguientes son destrezas recomendadas y pasos necesarios para aprender a ser una persona autodeterminada. ¡Márcalas a medida que abordas cada una de ellas! Recuerda que este es un proceso que continuará el resto de tu vida.

¿Cómo continúo desarrollando y utilizando las destrezas de autodeterminación?

____ Aprende cuáles son tus intereses, destrezas y necesidades específicas (recuerda que siguen evolucionando y cambiando).

____ Explica tu discapacidad en su relación con fortalezas (cosas en las que eres bueno) y puntos débiles (cosas con las que necesitas ayuda)..

____ Explica elecciones, decisiones, y metas que tienes (donde quieres vivir, trabajar y divertirte).

____ Utiliza la escuela como "lugar seguro" para tomar decisiones aunque algunas veces vas a recibir malas consecuencias. ¡Aprende de las malas decisiones! ¡Aprende cuál sería una opción más conveniente para ti!

____ En las reuniones del IEP y al reunirte con los demás habla acerca de lo que te ayuda a aprender (adaptaciones, modificaciones).

____ Aprende a establecer metas a corto plazo que lleven a tus metas a largo plazo.

____ Si alguien dice que tu(s) meta(s) "no es realista" escucha y toma una decisión basándote en lo que sabes de tí mismo.

____ Conoce tus derechos legales como persona con una discapacidad (IDEA, Sección 504, Ley sobre los Estadounidenses con Discapacidades).

____ Participa en tus reuniones del IEP compartiendo tus intereses y metas. Asegúrate de que se escriban tus planes de transición en tu IEP. ¡Lleva personas de apoyo a tus reuniones!

¿Qué me ayudará para lograr mi autodeterminación?

El desarrollo de una declaración personal de objetivos.

Una declaración acerca de tí mismo que te guiará hacia tus metas y te ayudará a sentirte positivo cuando comiences a observar que tienes demasiados obstáculos para alcanzar tus metas. ¡No te des por vencido, revisa tu declaración de objetivos, observa tus metas y pide ayuda a tu persona de apoyo!

Ejemplo de una declaración de objetivos:

> "Soy un buen estudiante, que aprendo lo que puedo de mis clases y dejo mis actitudes negativas en la puerta. Amo a mi familia y respeto a mi mamá, a mi hermano y hermanas. Me gustaría aportar belleza al mundo. Lo estoy haciendo con mi negocio de trabajo de jardinería".

Escribe una breve declaración personal de objetivos, de 4-5 oraciones, acerca de ti mismo.

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Mi perfil personal

Piensa en estas preguntas al comenzar a planear tu futuro

1. Me gusta pensar en _____

_____

2. Estoy interesado en: : _____

_____

3. Soy mejor en: _____

_____

4. Con lo que más necesito ayuda es: : _____

_____

5. ¿Cómo te describe la gente? _____

_____

6. La ayuda que he recibido en el pasado incluye: _____

_____

7. Problemas con mi actual cronograma escolar: _____

_____

8. Cómo me gustaría que fuera mi actual cronograma escolar: _____

_____

9. Las personas que trabajan conmigo necesitan saber: _____

_____

10. Cosas que funcionan para mí: _____

_____

11. Cosas que no funcionan para mí: _____

_____

12. Algunos problemas que tengo: _____

13. Algunas cosas que voy a hacer este año: _____

_____

14. Personas de las que puedo obtener ayuda o información: _____

_____

15. Lugares en los que puedo obtener ayuda o información: _____

_____

16. Mis fortalezas se encuentran en:

a. Temas académicos b. Social/comportamiento c. Movimiento físico d. Comunicación e. Autoayuda

17. Áreas en las que tengo dificultad:

a. Temas académicos b. Social/comportamiento c. Movimiento físico d. Comunicación e. Autoayuda

118. Creo en: _____

_____

19. Las cosas de la vida que son más importantes para mí son: _____

_____

(Adaptado de Creative Employment Opportunities, Inc., Passport to Employment)

Más información sobre la autodeterminación

Definición de términos

Autorepresentación: significa aprender a hablar acerca de tus pensamientos, metas y necesidades de una manera positiva, asertiva.

Autodeterminación: es creer que tú puedes controlar tus propias decisiones de vida conociéndote a ti mismo, estableciendo metas, seleccionado a las personas/servicios de apoyo y eligiendo.

Persona de apoyo: es alguien en quien confías, que desea ayudarte a alcanzar tus metas para el futuro.

TIPS PARA UTILIZAR DESTREZAS DE AUTODETERMINACIÓN EN LAS REUNIONES DEL IEP

Antes de la reunión

Reúnete con el profesor de educación especial para:

- Asegúrate de conocer el propósito o la razón de la reunión del IEP.
- Aprende acerca de las leyes (IDEA, Ley sobre los Estadounidenses con Discapacidades (ADA).
- Busca ayuda para invitar a otras personas que te apoyen (otros profesores, personal del comedor, etc.)
- Repasa tus metas para el futuro (lo que te interesa, en lo que eres bueno/destrezas, lo que te gusta o desagrada).
- Habla acerca de las evaluaciones y la información que has recopilado acerca de ti.
- Piensa en lo que podrías necesitar para ayudarte a aprender (adaptaciones/modificaciones).

Durante la reunión

Elige a una persona que te ayude a:

- Presentarte y pedir a otros que digan su nombre y función o la razón por la que están en tu reunión del IEP.
- Comparte tus ideas acerca de tus fortalezas, intereses y preferencias (cosas que quieres aprender y hacer).
- Haz preguntas si no entiendes lo que alguien está diciendo o si quieres compartir lo que estás pensando.
- Ayuda al equipo con la descripción de ti mismo y seleccionando las metas y los objetivos.

Después de la reunión

Elige a una persona que te ayude a asegurarte de que tu IEP se está cumpliendo:

- Asegurándose de que recibes la ayuda que necesitas (adaptaciones/modificaciones).
- Poniéndote en contacto con personas de apoyo que te ayuden a hacerle el seguimiento a tus notas y tareas.
- Aprendiendo más acerca de cómo lograr tus metas para el futuro (educación, empleo, vivienda y entretenimiento).
- Sabiendo dónde te encuentras en el logro de tus metas del IEP.

¿A quién te gustaría invitar a tu próxima reunión del IEP?

1. Nombre _____

Relación contigo _____

Me gustaría invitarlo(a) porque _____

_____

_____

2. Nombre _____

Relación contigo _____

Me gustaría invitarlo(a) porque _____

_____

_____

3. Nombre _____

Relación contigo _____

Me gustaría invitarlo(a) porque _____

_____

_____

4. Nombre _____

Relación contigo _____

Me gustaría invitarlo(a) porque _____

_____

_____

Planificación centrada en la persona: ¿Qué es?

Adaptado del condado de Arc of Whatcom

La Planificación Centrada en la Persona es un proceso de recopilación de información acerca de las metas y redacción de los pasos para alcanzar dichas metas. La Planificación Centrada en la Persona la guían los "sueños" de la persona con discapacidad. Esta planificación ocurre en las reuniones del IEP, reuniones de las agencias de servicios al adulto o en cualquier reunión en la que se compartan y planifiquen las metas para el futuro.

Hay momentos en los que los sueños de una persona se consideran "no realistas" incluso antes de explorarlos o intentarlos. Los sueños nos dicen mucho de lo que necesitamos para una vida satisfactoria. Incluso, si eliges no seguir tu sueño con exactitud, concéntrate en tu sueño y te ayudará a guiarte por el sendero que se corresponde con tus intereses, destrezas y necesidades.

La Planificación Centrada en la Persona depende de un círculo de apoyo de personas comprometidas y concentradas en ayudarte a lograr tu sueño. Un facilitador te asiste guiando al círculo de apoyo o equipo en el proceso de descubrimiento. Dicho facilitador tomará nota del "quién," "qué," "cuándo" y "cómo" de tu futuro deseado. ¡Tú eres el centro del plan, se necesita tu aporte!

Papel del facilitador

El facilitador no es quien guía el plan. Tú guías tu plan y el facilitador es tu asistente. El facilitador será neutro y te ayudará a mantener el proceso orientado y en movimiento. Lo logrará haciendo preguntas acerca de ti y asistiéndote para que hagas preguntas al círculo o equipo.

El facilitador no es un experto, es sólo un guía. La meta de la Planificación Centrada en la Persona es que tú y tu equipo se conviertan en un equipo de planificación independiente.

Papel de la familia y los amigos más cercanos

Los miembros de la familia y los amigos más cercanos son una de las constantes en tu vida. Las personas de la escuela irán y vendrán, pero la familia y los amigos más cercanos siempre serán parte de tu vida. Ellos son los miembros centrales del grupo de planificación. Ellos te conocen muy bien. Son capaces de poner sobre el tapete temas que otros quizás no. También te quieren mucho.

La familia y los amigos más cercanos te ayudarán a explicar intereses, destrezas y necesidades a la hora de elegir. El plan a menudo tendrá pasos que corresponden al círculo de miembros en sí. Otros pasos de tu plan pueden necesitar ayuda de personas ajenas a tu familia y amigos más cercanos.

Apoyos tradicionales

Los apoyos tradicionales, son organizaciones, agencias e instituciones designadas para apoyar a personas con discapacidades. Los apoyos tradicionales pueden incluir lo siguiente: sistemas de escuelas K-12 (educación general y especial), División de Rehabilitación Vocacional (DVR), Servicios de Salud Mental del Condado y/o Agencias de Empleo Asistido. Explica tus metas, presta atención a cuáles servicios están disponibles y observa si tienen programas que puedan abordar tus necesidades y metas.

Apoyos naturales

Todos necesitamos ayuda en nuestras vidas cotidianas que nos mantienen trabajando en el logro de nuestras metas. Esta ayuda puede venir en forma de aliento, asistencia, flexibilidad, etc. Los apoyos naturales son las personas del entorno en el que te encuentras.

En la Planificación Centrada en la Persona buscamos maneras de contar con los apoyos naturales para la ayuda diaria. Puede tratarse de un compañero de trabajo, vecino o amigo. Las personas disfrutan que cuenten con ellas y ayudando a los demás. Igualmente ellos saben que pueden contar contigo.

En el proceso de Planificación Centrada en la Persona te ayudamos a identificar tus fortalezas y habilidad para contribuir y ayudar o compartir con los demás. ¡Tú compartes con tus apoyos naturales y los ayudas, y ellos hacen lo mismo por ti. Es un intercambio natural!

Elegir

Elegir es el centro de la Planificación Centrada en la Persona. La elección ocurre en cada etapa del proceso de Planificación Centrada en la Persona, desde el principio cuando eliges trabajar en un Plan Centrado en la Persona hasta la aprobación final del plan escrito.

Con la elección viene la responsabilidad. Al elegir, también te haces responsable de actuar según esas decisiones. Tu círculo o equipo y tú deben confiar los unos en los otros para explorar las opciones, tomar decisiones y vivir y aprender con las consecuencias. Recuerda que Planificación Centrada en la Persona es un "proceso." No tiene un final definitivo. Todos nos planteamos metas, alcanzamos algunas y alteramos nuestros planes originales a lo largo de toda nuestra vida. El uso de las destrezas de auto-determinación y las personas de apoyo son la clave del éxito en la Planificación Centrada en la Persona.

Sitios web útiles

Center for Self-Determination
www.self-determination.org/

Great Lakes ADA and Accessible IT Center
www.adagreatlakes.org/

U.S. Department of Education
www.ed.gov

U.S. Department of Justice ADA Home Page
www.ada.gov

U.S. Equal Employment Opportunity Center
www.eeoc.gov

U.S. Office of Civil Rights
www.ed.gov/about/offices/list/ocr/index.html

Wisconsin Statewide Transition Initiative
www.wsti.org/

Self-Determination
www.cde.tennessee.edu/sd/sd.htm

Self-Determination at Work
www.npr.org/programs/atc/features/2001/apr/010416.selfdetermination.html

Self-Advocates Becoming Empowered
www.sabeusa.org/

National Disability Rights Network
www.napas.org/

Advocating Change Together
www.selfadvocacy.com

National Coalition on Self Determination
www.nconsd.org/

Self-Determination Lesson Plan Starter
www.uncc.edu/sdsp/resource_list/sd_lesson_plans.asp

Departamento de Instrucción Pública de Wisconsin

Tony Evers,PhD,Superintendente del Estado