

Easter Seals Ontario

Desarrollo de habilidades para la independencia

Cita de un alumno universitario con discapacidad:

“Creo que los padres deben comenzar a enseñar a ser independientes desde una edad temprana. Creo que los padres deben permitir que sus hijos asuman un papel importante en las decisiones sobre sus cuidados y que se defiendan por su propia cuenta cuando sea posible. Considero que si los niños adquieren esta habilidad, mientras reciben apoyo de los padres, recibirán mayores beneficios en su vida adulta”.

Los padres tienen un rol vital al ayudar a sus hijos a convertirse en adultos independientes. Los niños y adolescentes deben desarrollar las habilidades y el conocimiento que necesitarán como adultos. Para los niños y adolescentes con discapacidades, es muy importante que aprendan a expresar sus necesidades y defenderse a sí mismos.

Padre: desarrolle habilidades de independencia

- Aliente a su hijo a realizar más actividades por sí solo.
- Déjelo asumir responsabilidades para cuidarse por sí solo y realizar las actividades diarias del hogar.
- Dele a su hijo la oportunidad de hacer preguntas y expresar sus necesidades y opiniones a los adultos.
- Permita que su hijo asuma responsabilidades para tomar decisiones.
- Aliente a su hijo a defenderse por sí mismo en la escuela o la comunidad.
- Ayude a su hijo a planificar con quién deberá hablar sobre el problema y practique lo que planean decir.

Niño o joven: aprende a defenderte

- Asume responsabilidades para cuidarte por tu propia cuenta y realizar las actividades diarias en el hogar o la escuela.
- Aprende a reconocer cuándo necesitas ayuda y qué asistencia necesitas.
- Aprende a expresar tus necesidades y a pedir ayuda.
- Comienza de a poco y defiende tu posición ante una necesidad, por ejemplo, una extensión para completar una tarea.
- Mantén tu mensaje simple y claro, y presenta los hechos en orden lógico.
- Practica lo que debes decir para obtener lo que deseas.

Joven o adulto joven: transfórmate en un defensor

- Identifica un problema que te afecte a ti y a otras personas, por ejemplo, la necesidad de una rampa en la escuela o la comunidad.

- Identifica a otras personas que puedan ayudarte a defenderte y habla con ellos sobre lo que pueden lograr como grupo.
- Desarrolla un plan identificando cada paso y quién se hará cargo de cada acción.
- Luego, revisa el plan y los aspectos que funcionaron y los que no.
- De ser necesario, revisa el plan y desarrolla una nueva estrategia.
- Cada vez que obtengas un logro, ganarás confianza y podrás enfrentar otro desafío.