

¿Qué es la autodeterminación?

La autodeterminación es la creencia de que todas las personas tienen el derecho de controlar sus propias vidas y tomar decisiones para su futuro. La autodeterminación es importante para todas las personas, pero es realmente importante para los jóvenes con discapacidades para tener oportunidades de aprender y practicar estas habilidades.

Como padres y cuidadores, nuestro papel a menudo es proteger a nuestros hijos y mantenerlos a salvo de peligro. Sin embargo, al tomar todas las decisiones por ellos o al suponer que no pueden tomar decisiones por sí mismos, no permitimos que nuestros hijos practiquen la autodeterminación. Esta habilidad tiene beneficios a largo plazo; La investigación muestra que los estudiantes que tienen fuertes habilidades de autodeterminación tienen una mejor oportunidad de tener éxito en la transición a la edad adulta, incluido el empleo y la independencia.

¿Cómo se pueden desarrollar las habilidades de autodeterminación?

La mejor manera para que los niños aprendan nuevas habilidades es practicarlas y saber que recibirán apoyo si se cometen errores. Aprender habilidades de autodeterminación lleva tiempo, comenzando en la infancia y continuando hasta la edad adulta. Si le preocupa no haber ayudado a su hijo a desarrollar estas habilidades, nunca es demasiado tarde para comenzar. La sección de *'Consejos para familias'* de esta hoja informativa ofrece sugerencias específicas para desarrollar estas habilidades.

¿Cómo pueden las familias apoyar y promover la autodeterminación?

A través del estímulo y la práctica: Comenzando cuando nuestros hijos son pequeños, podemos alentarlos a practicar la autodeterminación dándoles la oportunidad de tomar sus propias decisiones. Permítales decidir qué ponerse o qué tomar para un refrigerio y avanzar hacia decisiones más duraderas, como qué clases tomar en sus últimos años en la escuela. Los niños pequeños pueden beneficiarse de participar en reuniones donde se comparten sus habilidades y éxitos, como en las reuniones del *Plan de Educación Individual (IEP)* con los funcionarios escolares.

Cuando los niños estén listos, pueden trabajar con sus escuelas para incluirlos en conversaciones sobre empleo, vivienda, programas recreativos y comunitarios. Los adultos jóvenes descubrirán que esto los prepara con la información y las experiencias que necesitan para tomar decisiones auto determinadas sobre su futuro.

A través de la tutoría entre pares: Una forma importante de ayudar a nuestros niños con discapacidades a explorar sus opciones para el futuro es conectarse con otros que lo han "vivido" con éxito y ser más independientes. Esto a veces se llama **tutoría entre pares**. El personal de la escuela de su hijo puede ayudarlo a establecer esta conexión o intentar asociarse con los Centros de Vida Independiente de Wisconsin dhs.wisconsin.gov/disabilities/physical/ilcs-contact.htm. Para obtener ayuda para conectarse con mentores relacionados con el trabajo, comuníquese con el representante de la *División de Rehabilitación Vocacional (DVR)* de su condado dwd.wisconsin.gov/dvr/locations/default.htm.

"Autodeterminación significa tomar tus propias decisiones, hablar cuando no estás contento con algo, tener control sobre tu propia vida, estar dispuesto a probar cosas nuevas, averiguar lo que haces y no te gusta, pedir ayuda cuando lo necesitas, conocer toda la historia, y, asumiendo la responsabilidad de sus decisiones."

(Reprinted with permission from PACER Center, Minneapolis, MN, 952.838.9000, pacer.org.)

Cada familia tiene una voz • Juntos, nuestras voces serán escuchadas

Promoviendo la Autodeterminación: Consejos para las familias¹

¿Qué podemos hacer como familias para apoyar y alentar las habilidades de autodeterminación de nuestros hijos? Aquí hay algunas ideas para reflexionar:

Expectativas de modelo

- Modele su expectativa de que su hijo sea visto como competente y que tenga los mismos derechos que los niños sin discapacidades.
- Pídales a los proveedores y otros profesionales que hablen directamente con su hijo
- Espere la misma vida comunitaria completa que lo haría para un niño sin discapacidad.

Ofrezca opciones

- Ofrezca opciones sobre ropa, comidas, actividades sociales, eventos familiares y otras decisiones diarias.
- Involucre a los niños en la escuela, la salud y las decisiones relacionadas de una manera que sea significativa para ellos.
- Brinde información de manera adecuada para su hijo y dé tiempo para responder.

Explore las posibilidades

- Haga que su hijo explore la comunidad todos los días a través de salidas, libros y eventos comunitarios.
- Hable con su hijo sobre el futuro de la misma manera que lo haría con cualquier niños de *desarrollo típico*.

Practique la auto abogacía y la auto conciencia

- Hable con su hijo sobre su discapacidad o condiciones de salud.
- Ayude a su hijo a aprender a hablar con otros sobre sus necesidades especiales.
- Encuentre oportunidades para que su hijo practique actividades de auto abogacía y liderazgo en la escuela, en su casa de fe, con amigos y a través de organizaciones comunitarias u otros programas.

Desarrolle establecimiento de objetivos y planificación

- Enséñele a su hijo cómo establecer metas y hable sobre cómo planificar para futuros deseos y necesidades. Por ejemplo, explique cómo su familia ahorró para algo nuevo para la casa.
- Visualice los pasos necesarios para cumplir los objetivos utilizando mapas de carreteras u otros cuadros de imágenes para ayudar.

Aprenda a estar bien con la toma de decisiones riesgosos

- Piense en maneras de salir lenta y segura de su propia zona de confort.
- Haga una lista de los riesgos que estaría dispuesto a asumir para su hijo y considere los beneficios y las consecuencias de cada uno.
- Sea paciente consigo mismo y con su hijo. Estas habilidades pueden tomar tiempo para desarrollarse como pueden con todas las personas.

- ◆ InControl Wisconsin: incontrolwi.org
- ◆ Portal Nacional Para La Autodeterminación: ngsd.org
- ◆ Autodeterminación Para Estudiantes De Secundaria Y Preparatoria: ncset.org/topics/sdmhs/default.asp?topic=30

Para obtener más información sobre la planificación para el futuro, consulte nuestra Hoja de datos de Voces familiares, "*Imaginando el futuro de su hijo*."



¡Gracias! a TMG, una agencia consultora de IRIS, (tmgwisconsin.com) por su apoyo financiero para esta publicación de Family Voices of Wisconsin!

¹Christine D. Bremer, Mera Kachgal, and Kris Schoeller, "Tips for Families," NCSET at ncset.org/publications/viewdesc.asp?id=962, 2003.