



**Utah Parent Center**  
Special needs, extraordinary potential

## Autodefensa

### Utah Parent Center

230 West 200 South  
Suite 1101  
Salt Lake City, UT 84101  
801.272.1051  
1.800.468.1160  
info@utahparentcenter.org  
www.utahparentcenter.org

## Autodefensa: Una habilidad valiosa para su hijo adolescente con DA

Si su adolescente tiene una discapacidad de aprendizaje, ser consciente de sí mismo y de sus derechos son la clave para el éxito futuro.

por: GreatSchools Staff

Es importante que los niños aprendan técnicas de autodefensa para tener éxito en todas las etapas de sus vidas. En el pasado, la autodefensa era un término aplicado principalmente a adultos con discapacidades, pero recientemente se ha hecho más énfasis en la enseñanza de esta técnica a preadolescentes y adolescentes.

La autodefensa consiste en entender las propias virtudes y necesidades, la identificación de los objetivos personales, el conocimiento de sus derechos y responsabilidades legales, y cómo comunicárselos a los demás. Debido a que su hijo convive con sus problemas de aprendizaje todos los días, debe aprender cómo superar los retos y obstáculos de la vida, para asegurarse de que sus necesidades sean satisfechas.

Hasta ahora, usted ha sido el mejor defensor de su hijo (protegiéndolo de las duras realidades de la vida). Pero cuanto más temprano le enseñe a defenderse solo, más preparado estará para el resto de su vida (no importa cuál sea el camino que tome al dejar la escuela secundaria). Ya sea en el lugar de trabajo o en el recinto universitario, su hijo debe comprender cuáles son sus virtudes y sus limitaciones, saber cómo afectan su rendimiento, y ser capaz de comunicar ésto a otras personas.

Consejos para desarrollar técnicas de autodefensa.

Cómo entender sus problemas de aprendizaje

Los jóvenes dicen que necesitan entender cómo aprenden y poder expresar esta información en un "lenguaje sencillo". Su hijo adolescente debe estar consiente de cuáles son sus virtudes y sus necesidades en el proceso de aprendizaje, las estrategias que lo ayudan a tener éxito, las adaptaciones que contribuyan a superar sus limitaciones, y el tipo de ambiente que facilite el aprendizaje. Para reunir esta información, su hijo debe revisar los resultados de las evaluaciones con los especialistas que lo examinaron, hablar con sus maestros y/o tutores, y reflexionar sobre sus propios retos de aprendizaje, sus éxitos y sus preferencias.

## **Práctica de la comunicación**

Un componente clave de la autodefensa consiste en saber cómo comunicar conocimientos sobre el proceso de aprendizaje a otras personas. Su hijo debe ser claro en sus pedidos y tener explicaciones preparadas. La manera en la que se comunica puede poner a las demás personas de su lado, o alejarlas. Para muchos, lo que está pidiendo puede ser nuevo. Quizás su hijo adolescente necesite de su ayuda para prepararse con anticipación, planear lo que dirá y escribir notas que lleve con él. La dramatización es una buena forma de practicar las técnicas de comunicación. Al ayudarlo a anticiparse a diferentes situaciones, puede aumentar su grado de confianza.

## **Cómo identificar a quienes brindan apoyo**

Es importante contribuir a que su hijo identifique un sistema de apoyo rápidamente. ¿En quiénes confía y se siente cómodo para hablar (padres, familiares, maestro, administrador, consejero, mentor, tutor)? Necesita tener personas a quienes pueda pedir ayuda, especialmente cuando deje el hogar. De esta manera no se sentirá solo mientras avanza en la vida.

## **Reuniones con maestros**

La escuela secundaria es un buen lugar para comenzar a practicar la comunicación con los profesores y el resto del personal. Aliéntelo a hablar con sus profesores. De ese modo tendrá la oportunidad de hablar sobre lo que va bien y lo que no, obtener opiniones, y desarrollar un plan para mejorar. Después de todo, una vez que deje la escuela secundaria e ingrese a un trabajo o a la universidad, tendrá que valerse por sí mismo. Usted no podrá llamar a su profesor o a su jefe: será necesario que le traspase a su hijo el bastón de mando.

## **Cómo conocer sus derechos**

Si a su hijo se le ha diagnosticado formalmente una discapacidad de aprendizaje o por sus siglas DA (en inglés, Learning Disability o LD) o se le diagnosticó trastorno por déficit de atención con hiperactividad o por sus siglas TDAH (en inglés, Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder o AD/HD), quizás esté protegido por la ley federal. Su hijo adolescente debe saber si está protegido por alguna de estas leyes, y de ser así, cuáles son sus derechos.

- La Ley de educación para individuos con discapacidad (en inglés, Individuals with Disabilities Education Act o IDEA) es una ley de educación que garantiza educación especial y otros servicios vinculados a la educación, para niños con discapacidades que reúnen los requisitos para acceder a tales beneficios.
- El artículo 504 de la Ley de rehabilitación (en inglés, Rehabilitation Act) es una ley de derechos civiles que prohíbe la discriminación sobre la base de una discapacidad, en los programas que reciben fondos federales.
- La Ley de norteamericanos con discapacidades (en inglés, Americans with Disabilities Act o ADA) es una ley de derechos civiles que prohíbe la discriminación sobre la base de una discapacidad, en el empleo, el servicio público; y contempla las adaptaciones.  
Si su hijo reúne los requisitos exigidos por alguna de estas leyes, tiene ciertos derechos y obligaciones. Un niño con discapacidad de aprendizaje que tiene un programa de educación individualizado, o por sus siglas PEI (en inglés, Individualized Education Program o IEP) y recibe servicios de educación especial, está protegido por IDEA hasta que obtenga el diploma de la escuela secundaria. El Artículo 504 y la ADA pueden protegerlo en la universidad brindándole "adaptaciones razonables". En el mundo del trabajo, es muy posible que un adulto con discapacidad esté protegido por la ADA.

### **Participación activa**

Una buena forma para que un adolescente aumente su capacidad de autodefensa consiste en concurrir y participar en reuniones para desarrollar su Plan de educación individualizado (PEI) o su plan 504. Aprenderá cuáles son los planes de la escuela para ayudarlo a tener éxito y a escuchar las razones que sustentan sus recomendaciones. Estas reuniones le darán la oportunidad de compartir sus propios objetivos e incluirlos en el plan. Con su presencia, estas reuniones pueden ser un terreno de prueba seguro para discutir sus virtudes, intereses, talentos y necesidades con el personal de la escuela.

### **Cómo prepararse para el futuro**

Para cuando cumpla 16 años (si no es antes), el niño que recibe servicios de educación especial será invitado a una reunión de su PEI para desarrollar un Plan de transición individual, o por sus siglas PTI (en inglés, Individual Transition Plan o ITP). Tendrá la oportunidad de expresar sus intereses y objetivos futuros. El plan de transición está diseñado para ayudarlo a avanzar sin problemas por el camino de la escuela secundaria hasta su próxima aventura (ya sea el trabajo, la universidad u otra área de interés) y es posible que deba contactar a otras agencias y representantes de la comunidad o reunir las herramientas para planear el ingreso a la universidad.

Educar a otros Durante y después de la escuela secundaria, su hijo enfrentará muchas situaciones en las cuales deberá educar a otros sobre su discapacidad de aprendizaje. Sus pares harán preguntas sobre su "atención especial" en la escuela. A los maestros que no estén familiarizados con sus necesidades se les debe enseñar más sobre su forma de aprender. En el ámbito laboral, es posible que precise una adaptación específica relacionada con el trabajo. A veces, estas situaciones pueden hacer que su hijo se sienta incómodo. Pero cuanto más se conozca, mejor podrá defenderse.

### **Evaluación continúa**

Al brindarle a su hijo adolescente la fuerza para defenderse solo, lo ayudará a desarrollar habilidades necesarias para tener éxito en el aprendizaje y en la vida. Aliéntelo para que con regularidad dedique tiempo a reflexionar sobre lo que va bien y lo que no. La confección de una lista de los aspectos "favorables" en el lado izquierdo de un papel y los "improbables" en el lado derecho, lo ayudará a poner las cosas en perspectiva. Si algo no está bien, puede decidir cuál será su próximo paso. Después de todo, con frecuencia la autoevaluación es la mejor forma de aprender.