

## Independencia

# Hacia la independencia: Como ayudar a los adolescentes a prepararse para vivir por su cuenta

---

Un experto describe las técnicas que su adolescente con discapacidad de aprendizaje o TDAH debe desarrollar para funcionar como un adulto independiente - y cómo usted puede ayudarlo.

Por: *GreatSchools Staff*

Para los adolescentes y los adultos jóvenes con discapacidades de aprendizaje, o por sus siglas DA (en inglés, Learning Disabilities o LD) o con trastorno por déficit de atención con hiperactividad o por sus siglas TDAH (en inglés, Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder o AD/HD), tener una discapacidad es más que un asunto académico: los efectos de esos trastornos normalmente influyen en su vida más allá del aula escolar, llegando hasta el hogar, el trabajo y la comunidad. Ya sea que estén pensando en ir a la universidad o conseguir un trabajo, todos los jóvenes deben capacitarse para la vida en sociedad de manera que puedan amoldarse exitosamente a la adultez. **Estas habilidades para la vida independiente se clasifican en seis áreas:**

- la preparación de la comida
- la administración del dinero
- la realización de tareas hogareñas
- el cuidado personal (por ej., higiene, atención médica)
- la planificación del tiempo libre y las actividades recreativas
- la movilización (el transporte).

Lamentablemente, a muchos adolescentes y adultos jóvenes con DA y TDAH les resulta difícil adquirir estas habilidades. Algunas de estas dificultades derivan de la misma DA, otras provienen de factores ambientales, como un estilo de crianza sobreprotector. Sin embargo, con una concientización del potencial para las dificultades, una instrucción en las áreas más demandantes y un planeamiento riguroso, los jóvenes con DA y/o TDAH pueden adquirir las habilidades necesarias y encaminarse con éxito hacia una vida independiente.

### ¿Qué dice la investigación?

Una serie de estudios sugiere que los adultos jóvenes con DA y/o TDAH participan menos en la vida de la sociedad y continúan dependiendo de sus padres durante mucho más tiempo que sus pares ya independizados.

## 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

Un estudio de investigación importante, el National Transition Longitudinal Study-I (Wagner y col., 1991), investigó a 8.000 alumnos que recibían educación especializada de séptimo grado en adelante, a medida que avanzaban a los grados superiores, analizando su compromiso con el trabajo o la escuela, la vida fuera de la casa de sus padres y las actividades sociales. Sólo el 27% de los alumnos con discapacidad de aprendizaje demostró ser independiente en los tres dominios y sólo el 50% seguía siendo independiente en dos de ellos, 3 a 5 años después de haber dejado la escuela secundaria. Los datos de la segunda ronda del National Transition Longitudinal Study (NTLS2) se están dando a conocer en forma gradual y continuarán apareciendo en los próximos años para brindar un panorama del proceso de transición que atraviesan los jóvenes con DA y/o TDAH.

La tendencia a extender el período de dependencia de los padres puede atribuirse en parte, a la inclinación de los padres de jóvenes con DA y TDAH a asumir demasiadas responsabilidades con relación a la programación y la coordinación de las vidas de sus hijos durante y hasta después de la adolescencia. A pesar de que la intención de los padres es buena, su sobreprotección contribuye a una "impotencia para aprender" (Seligman, 1975) que limita el desarrollo de sus hijos. Cuando los niños tienen pocas oportunidades para tomar decisiones, pierden la oportunidad de aprender de sus errores y no pueden desarrollar la necesaria autodeterminación y la capacidad de planear y valerse por sí mismos.

Al igual que sus pares no discapacitados, la mayoría de los adolescentes con DA y TDAH esperan ansiosamente una vida más independiente después de la escuela secundaria. Obtienen grandes beneficios de las oportunidades para aprender y demostrar nuevas habilidades y tomar decisiones en forma independiente. A continuación se incluyen las historias de dos mujeres jóvenes con DA, de 19 años de edad, con estudios secundarios completos, ambas con niveles de inteligencia similares, y que sirven de ejemplo de cómo los distintos estilos de crianza pueden mejorar o dificultar el desarrollo de habilidades para una vida independiente.

### **Un relato de dos adolescentes**

Una era muy activa y extrovertida y había llevado una vida muy interesante durante los años de su adolescencia. Tenía licencia para conducir, había tenido varios trabajos de medio tiempo y disfrutaba gastando su salario en el centro comercial, el que frecuentaba con muchos amigos y amigas. Lavaba su vestimenta, se cocinaba su propio almuerzo y, ocasionalmente, se preparaba algo sencillo de cenar cuando estaba sola. Su historia es totalmente diferente a la de la otra joven, cuyos padres admitieron ser "un poco sobreprotectores". Nunca se esperó que asumiera alguna responsabilidad por las tareas de la casa y, de hecho, jamás siquiera se preparó un sándwich. Nunca tuvo un trabajo, ni una licencia de conducir o amigos. Incluso con su bicicleta, siempre se mantuvo dentro de la manzana en la que vivía su familia. (*Meeting the Challenge of Learning Disabilities*, Roffman, 2000, p. 164)

Al negarle la oportunidad de crecer, la segunda joven quedó atrapada en la opresión de la dependencia. Tan pronto como tuvo la oportunidad de capacitarse para vivir independientemente, creció muchísimo; era evidente que estaba preparada para avanzar hacia una vida adulta independiente. Su mayor restricción fue la actitud de sus padres y no la discapacidad de aprendizaje, debido a que ellos cultivaron una dependencia prolongada. Por el contrario, a la primera joven se le facilitó el camino al permitirle tener grandes expectativas, sumado a un alto grado de apoyo de sus padres, y pudo desarrollar una cantidad de habilidades que le serían sumamente útiles al dejar el hogar y comenzar una vida independiente en un departamento.

## **Cómo afectan las dificultades de aprendizaje y de atención en la vida diaria**

Incluso los adultos jóvenes con DA y/o TDAH que tienen padres que brindan contención se exponen a los retos de una vida independiente, que con frecuencia se relacionan directamente con las características específicas de su discapacidad. Sus retos continúan yendo y viniendo durante los años de la adultez. Observe estos ejemplos:

- La joven cuya ortografía es pésima tendrá dificultades para completar los formularios en el consultorio del médico.
- A la joven que le cuesta leer, le resultará difícil interpretar las instrucciones de la lavadora en el lavadero automático de su vecindario.
- Es probable que el hombre que es desorganizado pierda sus llaves reiteradamente.
- Quizás una mujer que es distraída comience a limpiar el living y lo deje por la mitad si levanta una revista del suelo y comienza a leer un artículo que llama su atención.

## **La función que cumplen los padres para fomentar la independencia en sus hijos**

Si los retos de una vida independiente cuando un joven con DA y TDAH abandona su hogar familiar para integrarse a la comunidad son predecibles y constantes, ¿por qué las escuelas no fomentan más objetivos relacionados con habilidades para la vida diaria, en el planeamiento de la transición de los estudiantes? Es evidente que los alumnos de la escuela media y secundaria con DA y TDAH se beneficiarían con una enseñanza directa de tales habilidades prácticas para la vida independiente, como las tareas del hogar y la administración del dinero. Sin embargo, en estos días en que los exámenes tienen un alto nivel de exigencia, las escuelas tienden a ser reacias a dedicar parte del valioso tiempo de enseñanza a estas áreas menos académicas (aunque ciertamente no menos esenciales).

¿Cuáles son los retos específicos que enfrentan los adolescentes con DA y TDAH a medida que emprenden la vida lejos del cuidado de sus padres, particularmente en lo que concierne a la preparación de la comida, la administración del dinero, las tareas del hogar, su atención personal, el planeamiento del tiempo libre y la movilidad (transporte)? ¿Y qué pueden hacer los padres para ayudarlos a prepararse para esta importante transición? Los próximos artículos en esta serie se centrarán en las habilidades esenciales que son necesarias para una transición exitosa a la vida independiente y sugerirán estrategias que los padres pueden usar durante los años de la escuela media y secundaria de su hijo, para facilitarle el alcance de este objetivo.

© 2008 GreatSchools Inc. All Rights Reserved. Originally created by Schwab Learning, formerly a program of the Charles and Helen Schwab Foundation