



# Utah Parent Center

Necesidades Especiales,  
potenciales extraordinarios

## Consejos para enseñar Habilidades Interpersonales a Jóvenes de Alto Desempeño con Discapacidades

### 1. Una Ética de Trabajo Sólida

Tener una ética de trabajo sólida significa entender la importancia de trabajar y de ser diligente ó trabajar duro. Una persona a quién no le importa trabajar no tendrá la ética de trabajo sólida que los empleadores valoran.

Una de las mejores maneras es enseñarle valor de trabajar es a través de tareas en casa. Haga una lista de tareas diarias que usted espera que su muchacho haga. Explíquele que cada miembro del hogar tiene una responsabilidad en colaborar y ayudar.

Cada vez que un niño(a) ó joven adulto practica en fijarse una meta y completarla, el muchacho está aprendiendo acerca de tener una ética de trabajo sólida.

- Fíje plazos para cuando las tareas deben ser terminadas y sea firme con esas expectativas. Explíque como esto ayudará a su hijo a prepararse para el trabajo en el mundo real
- Ofrezca una mesada para ciertas tareas por un trabajo bien hecho.
- Comunique claramente como se ve un trabajo bien hecho. En lugar de decir “limpia la cocina” diga, “La cocina está limpia cuando se ha botado la basura, se han lavado los platos, los mostradores se han limpiado, los pisos se han barrido y la mesa se lavó.
- Escriba una lista de pasos ó, aún mejor, que su muchacho haga la lista de ellos.

### 2. Confiabilidad

Los empleadores desean confiabilidad. Quieren ser capaces de confiar que sus empleados hagan lo que dicen que van a hacer y estar en el trabajo regularmente y a tiempo.

Hay muchas oportunidades de enseñar confiabilidad en la casa y en la escuela. Enseñar a los jóvenes las habilidades para manejar su propio tiempo para que

puedan hacer cosas como levantarse y alistarse para la escuela a tiempo, llegar a clases a tiempo y estar donde necesitan a tiempo tan independientemente como sea posible.

- Asegurese que los jóvenes sepan sus horarios y administrar su tiempo. Intente alguno de los muchos métodos de baja y alta tecnología disponibles para manejar el tiempo. Apoye a los jóvenes ayudándolos a encontrar los métodos que mejor van a trabajar.
- En lugar de despertar al muchacho cada mañana, haga que ajuste su propia alarma en un teléfono ó reloj despertador.
- Haga que use un reloj para monitorear el tiempo y usar un calendario en papel ó en un teléfono, computadora ó tablet para rastrear citas y obligaciones. Alientelo a fijar alarmas o recordatorios para eventos próximos.

### **3. Una Actitud Positiva**

Los empleadores dicen que un empleado que se presenta en el trabajo con una actitud positiva a menudo se le puede enseñar una habilidad que el ó ella no tiene ya. Una actitud positiva aparece cuando el empleado sonríe, es amigable y está dispuesto a aprender ó hacer lo que se le pide.

La cosa más ponderosa que los padres pueden hacer es el modelar teniendo una actitud positiva. Lidere por ejemplo, y muéstrele al muchacho que usted está dispuesto a aprender nuevas cosas aunque ésto sea exigente. Háblele acerca de sus propias experiencias de trabajo, y como el tener una buena actitud en el trabajo le ha ayudado.

- Busque momentos cuando se dé cuenta que su hijo ó hija esté teniendo buena actitud y déle un reconocimiento especial al respecto. Elogie a los jóvenes por trabajar duro y no solamente por el resultado final.
- Recuérdele a los jóvenes que tener una buena actitud significa trabajar durante y permanecer motivado aún durante tiempos difíciles.
- Enséñele acerca de los beneficios de tener una mentalidad desarrollada versus una mentalidad fija. Tener una mentalidad desarrollada significa creer que tus habilidades pueden mejorar con el tiempo con trabajo duro. Para aprender más acerca de como enseñar una mentalidad desarrollada, vea los recursos de mentalidad desarrollada encontradas en ésta página.

### **4. Automotivación**

Automotivación es la habilidad de hacer lo que se necesita ser hecho sin la

influencia de otras personas ó situaciones. Personas con automotivación encuentran las razones y la Fortaleza para completar incluso tareas difíciles sin rendirse ó necesitar que otra persona los anime. Habilidades de automotivación son esenciales cuando se trabaja en un empleo.

Es importante notar que todos nosotros estamos a menudo más motivados en hacer cosas que encontramos agradables ó en hacer cosas que de alguna forma nos importan. Los padres pueden ayudar a crear habilidades de automotivación al encontrar cosas que le interese a su hijo(a) o jóven adulto y luego ayudarlos a experimentar el éxito que surge de los esfuerzos que ellos hacen cuando están motivados.

- Pregúnte que tipo de pasiones e intereses los jóvenes tienen actualmente. Anímelos a perseguir esos intereses en un nivel más profundo.
- Explore con la juventud las maneras que ellos pueden aprender más acerca de un tema (como robótica por ejemplo). Tal vez ellos pueden investigarlo en la internet ó ellos pueden ir a la librería, unirse a un club, tomar algunas clases, ver videos, unirse a un blog, etc. Deje que la juventud tome sus propias decisiones sobre como ellos quieren aprender más.
- Apoye los esfuerzos a lo largo del camino y no solamente los resultados finales. No soborne al jóven para aprender más. Déjelos explorar y permita que su propio interés los motive a aprender más.
- Modele y comparta cómo usted ha aprendido acerca de sus intereses y cómo esto le ha ayudado.
- Ayude al jóven a aprender a continuar con otra tarea cuando una está terminada. Haga que su estudiante mantenga una lista de un poco de cosas que necesitan de ser hechas y aprender a identificar y continuar con la siguiente tarea sin que se le haya pedido.

## **5. Ser un jugador de equipo**

Los empleadores gustan de personas que trabajan bien con otras. En casi todo lugar de trabajo, se espera que los empleados trabajen con sus colegas y ser un jugador de equipo. Hay muchas oportunidades de practicar ser un jugador de equipo en la escuela y en la casa. Trabajar en ésta habilidad puede ser especialmente divertido y gratificante.

Toda la juventud debe tener acceso a actividades extracurriculares en la escuela que puedan proveer oportunidades de ser un jugador de equipo.

Ayude al jóven adulto aprender a ser un jugador de equipo ayudándolo a

entender las diferencias que las personas tienen. Preséntele personas que son diferentes a él participando en actividades como festivales comunitarios que presenten culturas diferentes, lugares distintos de culto, o mediante libros, revistas, películas, televisión, ó el internet.

Déle al joven muchas oportunidades de disfrutar trabajar en proyectos grupales.

- Haga que los jóvenes participen en grupos pequeños de trabajo en sus clases, comunidad o actividades de la iglesia.
- Estimule a los jóvenes a involucrarse con clubes escolares, grupos de interés especial, comités, y otras actividades extracurriculares.
- Busque por oportunidades mediante departamentos de parques y recreación locales que a menudo ofrecen oportunidades de bajo costo en clases que promueven trabajo en equipo tales como clases de deportes, clases de teatro, tiro al blanco y más.
- Averigüe por opciones de bajo costo a través del distrito escolar local ó clases de educación de colegio comunitario para clases de jóvenes en deportes, artesanías, cocina, tecnología y muchos otros temas.

## **6. Organización**

La habilidad de ser organizado es una clave para el éxito laboral. La escuela es un buen lugar para que los jóvenes aprendan a mantener la información organizada. Usar un calendario ó organizador diario de alguna clase puede ayudar a los jóvenes a comprender cómo el estar organizado los ayuda a estar preparados.

- Ayude a los jóvenes identificar las expectativas de clases al comienzo del curso. Usualmente hay un programa de cursos que describe algunas de las expectativas.
- Ayude a los jóvenes a configurar un horario para entregar asignaciones usando un calendario similar a un calendario de papel ó uno en una computadora ó teléfono.
- Usar un planificador diario puede también ser una estrategia útil. Considere configurar una meta IEP para aprender como usar un planificador.
- Asegúrese que ambos usted y su hijo ó hija sepan como registrarse en el sitio web de la escuela para monitorear fechas límite y revisar calificaciones obtenidas en asignaciones. Es útil para los jóvenes ver los resultados de sus esfuerzos.

- Ayude a los jóvenes identificar lo que es necesario para un trabajo. Esto puede incluir estar vestido apropiadamente, tener el dinero necesario para el día y planificar transporte.

## **7. Trabajar bajo presión**

La habilidad de trabajar bajo presión es importante ya que a veces el trabajo será estresante, y seguro habrán múltiples exigencias situadas sobre una persona al mismo tiempo. Ambos ambientes de la escuela y casa presentan muchas oportunidades para desarrollar habilidades de ser resistente y adaptación bajo presión.

Una habilidad importante para trabajar bajo presión es el saber como pedir ayuda. Niños(as) y jóvenes adultos pueden también aprender habilidades para manejar su estrés. Nosotros sin duda queremos preparar a nuestros hijos(as) y jóvenes adultos para que el trabajo no sea estresante a tal punto que es perjudicial para su salud física y mental.

- Ayude a los jóvenes a determinar las mejores maneras de pedir ayuda en la escuela. Algunos prefieren levantar sus manos mientras otros pueden preferir enviar al maestro un correo electrónico. Explore y practique. Asegúrese que el joven se sienta seguro de pedir ayuda en situaciones de la vida real.
- Trabaje con su hijo(a) ó joven adulto en maneras para manejar el estrés. Pasatiempos, lectura, ejercicios, escuchar música, escribir, actividades sociales, disminuir la respiración y meditación son todos ejemplos de habilidades de adaptación que reducen el estrés.
- Si su muchacho está luchando para controlar el estrés, y las estrategias de adaptación no parecen estar trabajando, pida ayuda. Los servicios de un psicólogo de la escuela ó consejería privada pueden ser de mucha ayuda cuándo el estrés ha empezado a convertirse en depresión ó ansiedad.
- El joven puede practicar calcular cuánto tiempo lleva el hacer una tarea.
- Interactuar con otras personas les puede ayudar a estar preparados a manejar una variedad de situaciones.

## **8. Habilidades de comunicación**

Los empleadores quieren personas que puedan comunicarse bien con otros ya sea que puedan preguntar y responder preguntas claramente ó tengan la habilidad de escuchar activamente y participar en conversaciones. Los jóvenes

necesitan ser capaces de juzgar cuándo ellos deben hablar con supervisors acerca de problemas que se presentan.

Una parte importante de desarrollar planes de transición IEP debe ser el determinar en que habilidades de comunicación su muchacho debe trabajar.

- Enseñe formas más sofisticadas de hacer preguntas apropiadamente. Ayude a su joven adulto a mejorar sus habilidades de conversación haciéndolo participar en conversaciones frecuentemente.

Hágale preguntas indefinidas que requieran que él responda con más que solo un simple si ó no.

- Practique comunicación no verbal. Haga que su joven adulto mire a las personas a los ojos y dé la mano al presentarse a otros. Practique el lenguaje no verbal que podría tomar lugar en una entrevista de trabajo. Hágale saber que es importante tener contacto visual con la persona que hace la entrevista y de limitar la inquietud y movimientos nerviosos.

## 9. Flexibilidad

La flexibilidad servirá de mucho para que los jóvenes tengan éxito en el trabajo. Evalúe que tan bien su joven adulto se ajusta al cambio. Los empleados en el trabajo a menudo necesitan ajustarse a cambios en asignaciones ó cambios de horario.

La flexibilidad cognitiva incluye dos habilidades: razonamiento flexible y ajuste al cambio. Los jóvenes adultos que son capaces de pensar acerca de un problema en una nueva manera participan en razonamiento flexible, mientras que los jóvenes adultos que se estancan en sus hábitos tienden a participar en razonamiento rígido. Ajuste al cambio se refiere a la capacidad del individuo de dejar ir un viejo hábito de hacer las cosas e intentar una nueva manera.

Tener una variedad de experiencias y actividades ayudará a todos los jóvenes a desarrollar más flexibilidad, confianza, y la capacidad de afrontar el cambio.

- Respalde el razonamiento flexible cambiando ó siendo flexible con las reglas de vez en cuando. Aunque las reglas son importantes, algunas veces los jóvenes se concentran hiperactivamente sobre reglas al punto que es difícil para ellos de llevarse bien con otros. Trate de cambiar las reglas a juegos de mesa. Esto ayudará a los jóvenes a aprender que pueden ser flexibles. Cuando los jóvenes aprenden que las reglas no siempre están establecidas en piedra, empiezan a enfocarse en los problemas en nuevas direcciones y ellos aprenderán flexibilidad.
- Enséñele al muchacho a usar el diálogo interno para resolver un

problema y lidiar con la frustración.

- Enséñele a su joven adulto a tomar unas cuantas respiraciones profundas, establecer el problema, considerar al menos tres soluciones y escoger una. Esta habilidad toma práctica, no se rinda si su joven adulto batalla con ella al principio. Cuando los jóvenes adultos pueden conversar a través de sus problemas, son capaces de resolver problemas más eficazmente lo cual los hace más flexibles.

## 10. **Confianza**

Confianza ó autoestima es un sentimiento de apreciación de nuestras propias capacidades. Los años de adolescencia son tiempos particularmente importantes para que el joven desarrolle autoconfianza. Desarrollar una confianza y autoestima saludable es esencial para obtener y mantener un trabajo y para una felicidad y éxito en la vida en general. Los padres tiene un papel crítico en ayudar al joven a desarrollar un sentido saludable de autoconfianza.

Todos los jóvenes se benefician de un elogio honesto apropiado y reconocimiento de sus esfuerzos y duro trabajo y de un ambiente motivador positivo en casa.

Todos los jóvenes se benefician de aprender habilidades sociales. Saber cuando ellos se están comportando apropiadamente genera confianza. Las habilidades sociales muy básicas son cómo hacer contacto visual, que tan cerca pararse a otra persona y cómo dar la mano.

- Proporcione elogios frecuentes pero específicos. Los elogios deben específicamente describir lo que el joven ha hecho satisfactoriamente y no debe ser genérico. Algunas veces como padres necesitamos proveer críticas, pero siempre mantener una crítica constructiva en lugar de ridiculizar ó avergonzar. En lugar de decir “Tu habitación es siempre todo un desastre. Eres un descuidado,” usted podría decir “me gustaría que mantengas tu ropa recogida y guardada en la cómoda y el armario en lugar del piso.
- Hága que los jóvenes tomen parte en diálogos y decisiones familiares. Los jóvenes generan confianza cuando sienten que sus comentarios y opiniones importan. Pídales que decidan cosas cómo que deben tener para la cena ó qué actividades la familia debería hacer juntos.
- Hága que los jóvenes participen en conversaciones interesantes sobre temas importantes donde ellos tienen oportunidades para compartir sus opiniones sobre política y el mundo.
- Apoye actividades en donde los jóvenes puedan dar ayuda requerida ó

cumplir metas que ellos decidan deben de trabajar. El trabajo voluntario es una buena manera para que los jóvenes vean que ellos pueden cumplir metas importantes y hacer una diferencia en el mundo.

Recursos listados por habilidad. Muchos recursos son pertinentes a todos los niveles de capacidad.

## **1. Una ética de trabajo sólida**

Hoja de datos con ejemplos de cómo descomponer tareas más grandes en pasos simples utilizando ó imágenes ó palabras. Elaborada para profesores, y también de mucha ayuda para padres:

<http://www.ttacnews.vcu.edu/2012/08/task-analysis-teaching-multistep-skills-made-easy/>

Lowell Please Also Add the link to Task Analysis Supplement Handout found at the bottom of the above article—Sorry I don't know how to do it. If it doesn't work then let's skip it

Artículo acerca de porqué los quehaceres son importantes y como conseguir que los adolescents hagan quehaceres en el hogar: [http://www.naspcenter.org/adol\\_chores2.html](http://www.naspcenter.org/adol_chores2.html)

Artículo sobre cómo crear y usar un listado de quehaceres y tareas. Incluye enlaces a aplicaciones y otros recursos útiles:

<http://lifeafterieps.com/unleash-the-power-of-checklists/>

Artículo para padres acerca de horarios visuales

[:https://ed-psych.utah.edu/school-psych/\\_documents/grants/autism-training-grant/Visual-Schedules-Practical-Guide-for-Families.pdf](https://ed-psych.utah.edu/school-psych/_documents/grants/autism-training-grant/Visual-Schedules-Practical-Guide-for-Families.pdf)

## **2. Confiabilidad**

Video para jóvenes acerca de ser confiables y profesionales en el trabajo: <http://www.pacer.org/transition/video/player.asp?video=91>

Un video acerca de cómo los padres pueden enseñar confiabilidad a sus hijos:

<https://www.bing.com/videos/search?q=teaching+depenability&&view=detail&mid=9FB46DD4CBA2ED9F54A89FB46DD4CBA2ED9F54A8&&FORM=VDRVRV>

Página web del Centro de Utah para Tecnología Auxiliar (UCAT):

<https://jobs.utah.gov/usor/vr/services/ucat.html>

### **3. Una actitud positiva**

Video corto acerca de tener una buena actitud en el trabajo: <http://www.pacer.org/transition/video/player.asp?video=250>

Video para jóvenes acerca de tener una actitud positiva: <http://www.pacer.org/transition/video/player.asp?video=93>

Artículo que provee información acerca de mentalidad desarrollada y mentalidad desarrollada libre imprimibles para varias edades: <https://www.understood.org/en/friends-feelings/empowering-your-child/building-on-strengths/download-growth-mindset-activities-for-kids>

Artículo sobre el poder de elogiar:

<https://www.understood.org/en/friends-feelings/empowering-your-child/celebrating-successes/ways-praise-can-empower-kids-learning-issues>

Recursos para padres y educadores para enseñar una mentalidad desarrollada:

<https://biglifejournal.com/blogs/blog/growth-mindset-resources>

<https://www.mindsetkit.org/>

<https://s3-us-west-1.amazonaws.com/mindset-net-site/FileCenter/3JIQAYABR8M8GHQCQ05Q.pdf>

Artículo: Usar video de modelos para enseñar a estudiantes con discapacidades:

<https://www.iidc.indiana.edu/pages/video-self-modeling>

Información sobre usar historias sociales <https://vkc.mc.vanderbilt.edu/assets/files/tipsheets/socialstoriestips.pdf> <http://www.pbisworld.com/tier-2/social-stories/>

### **4. Automotivación**

Video acerca de una joven adulta quién superó retos personales para perseguir su pasión:

<http://www.pacer.org/transition/video/player.asp?video=238>

Artículo acerca de diferentes estilos de aprendizaje:

<https://www.understood.org/en/friends-feelings/empowering-your-child/building-on-strengths/studying-options-for-your-childs-strengths>

Video: Cómo motivar a su adolescente:

<https://www.bing.com/videos/search?q=teach+your+child+self+motivation&&view=detail&mid=746E5E3F85FA2A9414A6746E5E3F85FA2A9414A6&&FORM=VRDGAR>

## **5. Ser un jugador en equipo**

Video para jóvenes acerca de ser un jugador en equipo:

<http://www.pacer.org/transition/video/player.asp?video=92>

Ideas divertidas en familia que alientan el trabajo en equipo:

<https://www.verywellfamily.com/family-fun-night-ideas-with-teens-2609697>

Informes de varios juegos de mesa que requieren cooperación y trabajo en equipo para jugar:

<http://www.theboardgamefamily.com/all-game-reviews/cooperative-games/>

Centros de vida independiente alrededor del estado que ofrecen una variedad de cursos para jóvenes y jóvenes adultos. Ofrecimientos varían por ubicación. Directorio de Utah:

<http://www.ilru.org/projects/cil-net/cil-center-and-association-directory-results/UT>

## **6. Organización**

Video para estudiantes de sobre cómo organizar deberes:

<https://www.bing.com/videos/search?q=learning+how+to+self+advocate+and+ask+for+help&qpv=learning+how+to+self+advocate+and+ask+for+help&view=detail&mid=FFAF372CDAC8E9E5351FFFAF372CDAC8E9E5351F&rvsmid=6B5B7D626FD9B99605876B5B7D626FD9B9960587&FORM=VDQVAP>

Video acerca de usar tecnología auxiliar en el trabajo para ayudarse asimismo a permanecer organizado:

<http://www.pacer.org/transition/video/player.asp?video=254>

Un listado de deberes simples que pueden ser utilizados para rastrear y reforzar comportamientos responsables en la escuela:

[https://cdn.empoweringparents.com/simple\\_homework\\_chart.pdf](https://cdn.empoweringparents.com/simple_homework_chart.pdf)

9 pasos simples para desglosar una asignación de tareas:

<https://www.understood.org/en/school-learning/learning-at-home/homework-study-skills/9-simple-steps-for-breaking-down-assignments>

Un ejemplo de contrato de tareas para ambos padres y jóvenes. Esto ayuda a cada uno en saber como ser responsable:

<https://www.understood.org/en/school-learning/learning-at-home/homework-study-skills/download-sample-homework-contract>

## **7. Trabajando bajo presión**

Artículo: La importancia de resistencia para niños con problemas de atención y aprendizaje:

<https://www.understood.org/en/friends-feelings/empowering-your-child/building-on-strengths/the-importance-of-resilience-for-kids-with-learning-and-attention-issues>

Ideas para ayudar a estudiantes de escuela secundaria tratar con el estrés:  
<https://www.understood.org/en/friends-feelings/managing-feelings/stress-anxiety/10-ways-to-help-your-middle-or-high-schooler-manage-stress>

Video corto para jóvenes acerca de cómo pedir ayuda: <https://www.bing.com/videos/search?q=learning+how+to+self+advocate+and+ask+for+help&qvvt=learning+how+to+self+advocate+and+ask+for+help&view=detail&mid=107DE4E865F23DED9956107DE4E865F23DED9956&rvsmid=6B5B7D626FD9B99605876B5B7D626FD9B9960587&FORM=VDRVRV>

## **8. Habilidades de comunicación**

Video para jóvenes sobre la importancia de habilidades de buena comunicación en el trabajo:

<http://www.pacer.org/transition/video/player.asp?video=82>

Sugerencias sobre enseñarle a su niño(a) acerca de tono y tonalidad durante la comunicación:

<https://www.understood.org/en/friends-feelings/common-challenges/picking-up-on-social-cues/at-a-glance-helping-your-child-notice-voice-pitch-and-tone>

10 formas de ayudar a su adolescente a mejorar habilidades de comunicación:

<https://www.understood.org/en/learning-attention-issues/child-learning-disabilities/communication-disorders/10-ways-to-improve-your-high-schoolers-communication-skills>

## **9. Flexibilidad**

Video para jóvenes que demuestra pensamiento flexible y solución de problemas en el sitio de trabajo:

<http://www.pacer.org/transition/video/player.asp?video=84>

Video acerca de cómo enseñar habilidades para resolver problemas a niños y jóvenes adultos:

<https://www.bing.com/videos/search?q=teaching+teens+with+disabilities+to+problem+solve&&view=detail&mid=E578946AB3C40FAE0E78E578946AB3C40FAE0E78&&FORM=VRDGAR>

## **10. Confianza**

Artículo acerca de 7 maneras para ayudar a su hijo(a) a construir una autoestima positive:

<https://www.understood.org/en/friends-feelings/empowering-your-child/self-esteem/7-ways-to-boost-your-childs-self-esteem>

Su hijo ó hija necesita habilidades de autodeterminación tales como tomar decisiones, fijar metas, y auto defensa. Este video de autodeterminación le ofrecerá una base de cómo enseñar estas habilidades a su hijo ó hija:

<https://www.youtube.com/watch?v=j-C4RXGSeeU&feature=youtu.be>