



Utah Parent Center

Necesidades Especiales,
potenciales extraordinarios

Consejos para enseñar Habilidades Interpersonales para jóvenes con discapacidades leves a moderadas

1. Una ética de trabajo sólida

Tener una ética de trabajo sólida significa comprender la importancia de trabajar y de ser esmerado ó trabajar duro. Una persona a quién no le importa el trabajo no va a tener la ética de trabajo sólida que los empleadores valúan.

Una de las mejores formas de enseñar el valor del trabajo es mediante quehaceres en casa. Haga una lista diaria de quehaceres que espera que su muchacho realice. Explique que cada miembro del hogar tiene una responsabilidad en colaborar y ayudar.

En cualquier momento que un niño(a) practica fijarse una meta y terminarla está aprendiendo acerca de tener una ética sólida de trabajo.

- Elabore una gráfica de tareas donde su muchacho marque cada tarea que se haya completado. Puede tomar más tiempo para algunos niños(as) ó jóvenes para dominar el hacer una tarea, entonces sea paciente y esté preparado para ayudarlos en hacer la tarea cuantas veces sea necesario para dominar una tarea.
- Cuándo le dé instrucciones a su joven adulto para hacer una tarea tal como lavar ropa, cortar el césped, ó arreglar una habitación, haga que(él ó ella) repita las instrucciones en sus propias palabras para verificar que comprendió.
- No haga la tarea por su hijo ó hija porque parece más rápido y más fácil. Recuerde que la meta aquí es que su hijo(a) ó joven adulto lo haga.
- Use recompensas para ayudar a mantener a su muchacho motivado y de permanecer enfocado. Las recompensas pueden ser dinero ó tiempo para hacer una actividad deseada como tiempo de un video juego.
- Postee un recordatorio visual de los pasos para completar una tarea.

2. Confiabilidad

Los empleadores desean confiabilidad. Ellos quieren ser capaces de confiar en

sus empleados para hacer lo que dicen que van a hacer y estar con regularidad en el trabajo y a tiempo.

Hay muchas oportunidades de enseñar confiabilidad en la casa y en la escuela. Enseñe a los jóvenes las habilidades para manejar su propio tiempo para que ellos puedan hacer cosas como levantarse y alistarse para la escuela a tiempo, llegar a clases a tiempo y de estar donde ellos necesitan estar a tiempo y tan independientemente como sea posible.

- Ayude a los jóvenes a aprender a manejar su tiempo. Explore la amplia gama de tecnología auxiliary que está disponible para organizar y monitorear el tiempo. Si un método no funciona, hay muchas otras opciones para intentar. Para ayuda gratis con manejo de tiempo, programas y aplicaciones de tecnología auxiliary, contáctese al Centro de Utah para Tecnología Auxiliar.
- Intente hacer que su muchacho use un reloj con pantalla digital y aprenda a fijar alarmas.
- Ayude a su muchacho a mantener una carpeta con una copia impresa y laminada de su(él ó ella) programa diario y otras ayudas.
- Use un calendario familiar donde todos ustedes pueden planear juntos.

3. Una actitud positiva

Los empleadores dicen que un empleado que se presenta a trabajar con una actitud positiva a menudo se le puede enseñar una habilidad que el ó ella no tienen ya. Una actitud positiva se muestra cuando el empleado sonrío, es amigable y está dispuesto a aprender ó hacer lo que se le ha pedido.

La cosa más ponderosa que los padres pueden hacer es modelar teniendo una actitud positiva. Lidere por ejemplo y muéstrole a su muchacho que usted está dispuesto a aprender cosas nuevas aún cuando esto sea exigente. Hábleles sobre sus propias experiencias de trabajo, y cómo el tener una buena actitud en el trabajo le ha ayudado.

- Sea específico en sus elogios. En lugar de decir “Gracias por tener una gran actitud”, diga “ Realmente me gusto tu actitud mientras trabajabas en tus tareas hoy a pesar de que fueron un poquito exigentes. Sonreíste y lo hiciste alegremente”.
- Recuerde en modelar teniendo una buena actitud y lidere como ejemplo.
- Use actuación. Déle a su joven adulto un ejemplo como, “Cómo puedes demostrar una buena actitud si tu jefe en el trabajo te pide que limpies los inodoros?” Déje que su muchacho proponga ideas. También puede

simular la situación usando dos ó más miembros de familia.

4. Automotivación

Automotivación es la capacidad de hacer lo que necesita ser hecho sin la influencia de otras personas ó situaciones. Las personas con automotivación encuentran las razones y la fuerza para terminar aún tareas exigentes sin rendirse o 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 hacer cosas que de alguna forma nos preocupan. Los padres pueden ayudar a desarrollar habilidades de automotivación al encontrar cosas que le interese a su hijo(a) ó jóven adulto y luego ayudarlos a experimentar el éxito que viene de los esfuerzos ellos hacen cuando están motivados.

- Ayude a los jóvenes explorar sus intereses y pasiones a un nivel más profundo.
- Considere sus estilos de aprendizaje cuando considere como explorar más en detalle. A ellos les va mejor con una cierta modalidad de aprendizaje tal como aprendizaje visual ó aprendizaje acústico? Si es así, incorpore actividades que use sus puntos fuertes hacia su exploración profunda. Por ejemplo, ella puede necesitar salir más a la comunidad y experimentar cosas por ella misma en lugar de sólo leer acerca de cosas ó ver videos. Vea los recursos sobre estilos de aprendizaje.
- Considere que acomodaciones un jóven puede necesitar. Si ella lee en un nivel más bajo, por ejemplo, libros de audio pueden ser una mejor opción que los libros tradicionales.
- Si tomar decisiones parece abrumador para su jóven adulto limite las decisiones a 2 ó 3 opciones a la vez.

5. Ser un jugador de equipo

Los empleadores gustan de personas que trabajan bien con otros. En casi todos los sitios de trabajo, se espera que los empleados trabajen con compañeros y de ser un jugador de equipo. Hay muchas oportunidades de practicar ser un jugador de equipo en la escuela y en casa. Trabajar en esta habilidad puede ser especialmente divertido y gratificante.

Todos los jóvenes deben tener acceso a actividades escolares extracurriculares que puedan ofrecer oportunidades de ser jugadores de equipo.

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

comprender las diferencias que la gente tiene. Preséntele a personas que son diferentes a él tomando parte en actividades como festivales comunitarias que presenten culturas diferentes, varios lugares de culto, ó mediante libros, revistas, películas, television, ó el internet.

Déle al muchacho muchas oportunidades de disfrutar trabajando en proyectos grupales.

- Busque clases ofrecidas por parques y recreación y educación comunitaria que estén dispuestas a ofrecer acomodaciones básicas para jóvenes con necesidades especiales. Por ejemplo, los jóvenes pueden ser capaces de asistir a clases con un amigo ó miembro de familia para respaldo.
- Busque clases de recreación adaptable ofrecida por departamentos de parques y recreación, especialmente para aquellos con discapacidades.
- Dispute juegos en familia y aliente el trabajo en equipo. Los juegos de mesa ayudan al joven a desarrollar muchas habilidades que aplican a trabajar tales como colaborar con otros, tomar turnos, seguir reglas, controlar emociones, y aprender nuevos conocimientos y habilidades. Programar una noche de juego seminal es una manera divertida de enseñar trabajo en equipo mientras se une a la familia.
- Hága que el joven participe en grupos de habilidades sociales. Ellos pueden practicar tomando turnos en juegos, trabajar juntos en asignaciones, etc.

6. Organización

La capacidad de ser organizado es clave para el éxito laboral. La escuela es un lugar genial para que el joven aprenda a mantener información organizada. Usar un calendario ú organizador diario de algún tipo puede ayudar a los jóvenes comprender como estar organizados los ayuda a estar preparados.

- Elabore un gráfica para supervisar tareas y turnos por fechas. Un organizador gráfico puede ser de ayuda.
- Elabore un sistema apropiado de recompensas para trabajo entregado a tiempo y señalado en el gráfico. Permita al joven ayudar a decidir que tipos de recompensas pueden ser significativas. Recuerde que las recompensas no siempre tienen que ser artículos palpables. Ellas pueden incluir elogios verbales, almuerzo con un amigo, ó el sentarse en un asiento preferido.
- Enseñele al joven como las habilidades de organización pueden ayudarle a encontrar éxito cuando se trabaja en un empleo.

- Averigüe si hay un curso en el sitio web a través de Canvas u otra plataforma. Un curso de sitio web a menudo enumera asignaciones, fechas de vencimiento y otra información importante y es una manera genial para ayudar al joven a permanecer organizado.

7. Trabajando bajo presión

La capacidad de trabajar bajo presión es importante ya que a veces el trabajo será estresante, y más que seguro habrán muchas exigencias puestas sobre una persona al mismo tiempo. Ambos entornos, casa y escuela, presentan muchas oportunidades para desarrollar habilidades para ser resistente y manejarse bajo presión.

Una habilidad importante para trabajar bajo presión es el saber cuando pedir por ayuda. Niños y jóvenes adultos pueden también aprender habilidades para administrar su estrés. Nosotros sin duda queremos preparar a nuestros hijos y jóvenes adultos para que el trabajo no sea estresante al punto que sea nocivo para su salud física y mental.

- Practique habilidades de superación para reducir el estrés. Recuerde que usted puede necesitar practicar las habilidades múltiples veces antes de que su hijo(a) o joven adulto las domine. Considere actividades para desarrollar en su horario como una rutina para ayudar a reducir el estrés tales como clases de yoga, ir en caminatas, clases regulares de ejercicios, o otras actividades de reducción de estrés. Asegúrese que ella comprenda porque usted está haciendo estas actividades y ayúdela a estar consciente de como ellas la ayudan a sentirse mejor.
- Ayude a su muchacha a identificar técnicas que ayuden cuando ella se sienta estresada, como reducir la respiración, conteo, o usar diálogo interno relajante. Enseñe a usar la técnica cuando usted se de cuenta que ella está estresada.
- Haga que su muchacho practique habilidades de trabajo y ayúdelo a prestar atención en cuánto tiempo toman diferentes tareas.
- Ayude al joven a identificar cuando las acomodaciones son necesarias o cuando la asistencia es necesaria y cómo pedir apropiadamente lo que se necesita.

8. Habilidades de Comunicación

Los empleadores necesitan personas que puedan comunicarse bien aunque sean capaces de preguntar y responder preguntas claramente o la capacidad de escuchar activamente y participar en conversaciones. Los jóvenes también necesitan ser capaces de decidir cuando deben hablar con los supervisores

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 necesita trabajar.

- Practique habilidades de ayuda para reducción de estrés. Recuerde que puede necesitar practicar las habilidades multiples veces antes de que su hijo ó jóven adulto las domine. Considere actividades para desarrollar en su horario como una rutina para ayudar el estrés tales como una clase de yoga, ir en caminatas, clases regulares de ejercicio, ú otras actividades para reducir el estrés. Asegúrese que ella comprenda porqué usted está hacienda estas actividades y ayúdela a tener en cuenta de como ellas la ayudan a sentirse mejor.
- Ayude a su muchacha a identificar técnicas que ayudan cuando ella se está sintiendo estresada, como reducir la respiración, conteo, ó usar diálogo interno relajante. Enséñele a usar la técnica cuando usted se de cuenta que ella está estresada.

9. Flexibilidad

La flexibilidad irá un largo camino hacia ayudar al jóven a tener éxito en un trabajo. Evalúe que tan bien su muchacho se ajusta al cambio. Los empleados en el trabajo a menudo necesitan ajustarse a cambios en asignaciones ó cambios xde horarios.

La flexibilidad cognitive incluye dos habilidades: pensamiento flexible y cambio de criterio. Los jóvenes adultos quienes son capaces de pensar en un problema en una nueva manera participant en pensamiento flexible, mientras que los jóvenes aadultos quiens se estancan en sus costumbres tienden a partici[par en pensamiento rígido. Cambio de criterio se refiere a la capacidad del individuo de dejar ir una vieja costumbre de hacer algo para intentar una nueva.

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

- Algunas veces ajuste las rutinas para que los jóvenes comprendan que las cosas no siempre van a ser las mismas y aprendan a manejar el cambio. En vez de hacer todo exactamente de la misma manera cada día, haga pequeños cambios aquí y allá. Incluso cambios pequeños, como ducharse a una hora distinta del día, muestra a los jóvenes adultos que está bien hacer cosas de una manera distinta.
- Contar chistes ó hacer bromas tontas es también otra gran manera de desarrollar habilidades de pensamiento flexible.

10. Confianza

Confianza ó autoestima es un sentimiento de apreciación a las capacidades propias de uno. Los años de adolescencia son un tiempo particularmente importante para la juventud en desarrollar auto confianza. Desarrollar una confianza y autoestima saludables es esencial para conseguir y mantener un trabajo y para felicidad y éxito en la vida en general. Los padres tienen 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 trabajo duro y de un positivo ambiente alentador en casa.

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

- Hable con los jóvenes acerca de amistades. Los jóvenes desarrollan autoconfianza durante sus años de juventud adulta a través del desarrollo de amistades. A veces los jóvenes con discapacidades no entienden si alguien es verdaderamente un amigo ó no ó ellos pueden participar en amistades nocivas que puedan herir su autoestima. Enseñe a los jóvenes que las amistades verdaderas son aquellas donde hay respeto que va en ambos caminos. Los amigos no te piden que participes en conductas nocivas y ellos respetan tu derecho a decir no a cosas que te hagan incómodo.
- Si su joven adulto se siente ansioso en situaciones sociales, ofrezca orientación sobre habilidades sociales. Hable sobre postura corporal, sonreír, conectar con otros, mostrar interés en las actividades de otros y unirse a las conversaciones. Usted puede enseñar estrategias simples que pueden ayudar al joven a sentirse más cómodo y confiado. Si su joven adulto tiene problemas para hacer contacto visual, enseñe a mirar a la nariz de alguien en cambio, cosa que parece que ella está mirando hacia los ojos de alguien.
- Incluya habilidades sociales en el IEP. Hay muchos programas maravillosos de habilidades sociales de los cuales usted puede sacar ideas. Pídale al profesor de su muchacho recomendaciones ó contacte al centro de Padres de Utah para ideas.
- Busque clases de habilidades sociales en casa y en la comunidad para más ayuda con estas habilidades.

Recursos listados por habilidad. Muchos recursos son apropiados para todos los niveles de capacidad.

1. Etica de trabajo sólida

Hoja de datos con ejemplos de cómo desglosar tareas grandes en pasos simples usando imágenes ó palabras. Creado para profesores, y también de utilidad para padres:

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

Artículo acerca de porqué las tareas son importantes y cómo conseguir que los adolescentes hagan tareas domésticas: http://www.naspcenter.org/adol_chores2.html

Artículo sobre cómo crear y usar listas para quehaceres y otras tareas. Incluye enlaces para aplicaciones y otros recursos útiles.

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

Artículo para padres acerca de calendarios visuales:

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

2.Confiabilidad

Video para los jóvenes acerca de ser confiable y profesional en el trabajo:

<http://www.pacer.org/transition/video/player.asp?video=91>

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

<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. 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 la juventud acerca de tener una actitud positiva:

<http://www.pacer.org/transition/video/player.asp?video=93>

Artículo que ofrece información acerca de una mentalidad desarrollada e imprimibles gratis de mentalidad desarrollada para distintas edades: <https://www.understood.org/en/friends-feelings/empowering-your-child/building-on-strengths/download-growth-mindset-activities-for-kids>

Artículos sobre El Poder del Elogio:

<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 modelaje para enseñar a estudiantes con discapacidades:

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

Información sobre el uso de 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 que 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=746E5E3F85FA2A9414>

[A6746E5E3F85FA2A9414A6&&FORM=VRDGAR](http://www.pacer.org/transition/video/player.asp?video=92)

5. Ser un jugador de equipo:

Video para la juventud acerca de ser un jugador de equipo: <http://www.pacer.org/transition/video/player.asp?video=92>

Ideas divertidas para la familia que alientan el trabajo en equipo: <https://www.verywellfamily.com/family-fun-night-ideas-with-teens-2609697>

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

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

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

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

6. Organización

Video para estudiantes sobre cómo organizar deberes:

<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=FFAF372CDAC8E9E5351FFFAF372CDAC8E9E5351F&rvsmid=6B5B7D626FD9B99605876B5B7D626FD9B9960587&FORM=VDQVAP>

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

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

Una lista simple de deberes que pueden ser usados para monitorear y reforzar conductas responsables en la escuela:

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 todos a saber como ser responsables:

<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 la 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 a 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 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](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 la juventud sobre el valor de habilidades de buena comunicación en el trabajo:

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

Sugerencias sobre enseñarle a su hijo(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 sus 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 demostrando 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 sobre 7 formas de ayudar a su hijo desarrollar autoestima positiva:

<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>