



Utah Parent Center

Necesidades Especiales,
potenciales extraordinarios

Consejos para enseñar habilidades interpersonales a jóvenes con discapacidades importantes

1. Una ética de trabajo sólida

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

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

En cualquier momento que un niño ó joven adulto practica fijar una meta y terminarla, el joven está aprendiendo acerca de tener una ética de trabajo sólida.

- Use un calendario visual ó use imágenes para mostrar una tarea y marcuela cuando se haya completado.
- Desglose la tarea en pasos muy simples y apoye a su hijo ó joven adulto cuando sea necesario para el para dominar el proceso.
- Entregue una recompensa cuando se haya completado la tarea. Explique que la recompensa es como obtener un cheque de pago por un trabajo terminado.
- Un quehacer podría ser una tarea que es apropiada incluyendo completar tareas de higiene personal

2. Confiabilidad

Los empleadores buscan confiabilidad. Quieren ser capaces de confiar que sus empleados hagan lo que les dice que hagan y de estar en el trabajo regularmente y a tiempo.

Hay muchas oportunidades de enseñar confiabilidad en casa y en la escuela. Enséñele al joven habilidades para manejar su propio tiempo para que pueda hacer cosas como levantarse y alistarse para la escuela a tiempo, llegar a clases a tiempo y estar donde necesitan estar a tiempo y tan independientemente como sea posible.

- Use calendarios visuales para controlar el tiempo ó actividades. Si el jóven tiene personal de apoyo, aquellos individuos deben estar hablando con ellos acerca de los horarios, dónde están yendo y porqué.
- El equipo IEP puede considerer fijar una meta para aprender a indicar la hora.
- Hable en casa acerca de estar a tiempo, porqué es importante que estemos a tiempo y cómo ayudará en el trabajo.

3. Una actitud positiva

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

La cosa más importante que los padres pueden hacer es el modelar teniendo una actitud positive. Lídere por ejemplo, y muestrele al jóven que usted está dispuesto a aprender cosas nuevas aún así sea exigente. Hable con ellos acerca de sus propias experiencias de trabajo, y cómo el tener una buena actitud en el trabajo le ha ayudado.

- **Use materiales tales como tarjetas que muestren jóvenes sonriendo y ser correctos con amigos y compañeros de trabajo.**
- Considere usar video modelaje. En el video modelaje, usted hace un video de personas ó incluso su hijo ó hija mostrando una actitud positiva. Reproduzca el video para su jóven adulto para mostrar lo que se asemeja a una actitud positive.
- Use historias sociales sencillas para mostar lo que se asemeja a una actitud positive. Vea los recursos sobre historias sociales.

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 completar incluso tareas exigentes sin rendirse ó necesitar que otra persona los anime. Habilidades de automotivación son esenciales cuando se trabaja en un empleo. Es importante señalar que todos nosotros a menudo estamos motivados de hacer cosas que encontramos agradables ó de hacer cosas que en cierto modo nos importan. Los padres pueden ayudar a desarrollar habilidades de automotivación al encontrar cosas del interés de su hijo ó jóven adulto y luego ayudarlos a experimentar el éxito que viene de los esfuerzos ellos hacen cuando están motivados.

- Jóvenes con discapacidades significativas deben ser capaces de perseguir cosas que ellos quieren.
- Permitales tomar decisiones usando cualquier método de comunicación que trabaje para ellos.
- Anímelos a ceñirse a una tarea particular por sólo un poquito más de tiempo para ayudar a ellos.
- Permitale al joven tener nuevas experiencias y explorar una variedad de cosas para ayudarlos a determinar que tipo de cosas pueden estar motivados en tener interés.

5. Ser un jugador de equipo

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

Todos los jóvenes deben tener acceso a actividades escolares extracurriculares que pueden proveer oportunidades de ser jugador en equipo.

Ayude al joven adulto aprender a ser un jugador de equipo ayudándolo a comprender las diferencias que las personas tienen. Presentele personas que son diferentes a él tomando parte en actividades como festivales comunitarios que presenten diferentes culturas, distintos lugares de culto, ó mediante libros, revistas, películas, television, ó el internet.

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

- Apoye al joven para participar en actividades extracurriculares. Consulte con el UPC para más información sobre trabajar con la escuela para lograr esto.
- Encuentre parques adaptables y programas de recreación para su joven adulto.
- Busque proveedores privados dentro de la comunidad que ofrecen clases recreacionales para individuos con discapacidades más significativas. Contáctele al Centro de Padres de Utah para explorar con el personal qué puede estar disponible para las necesidades específicas de su muchacho.
- El joven puede participar en un grupo de habilidades sociales y practicar tomar turnos trabajando juntos en asignaciones. Esto puede ser una meta IEP.

6. Organización

La capacidad de ser organizado es una clave para el éxito laboral. La escuela es un lugar genial para que la juventud aprenda a mantener información organizada. Usar un calendario ó un organizador diario de algún tipo puede ayudar a los jóvenes entender cómo estar organizados los ayuda a estar preparados.

- Use un calendario visual ó use figuras para mostrar una tarea ó un paso en la tarea y luego márquela cuando se haya completado. Usted puede necesitar desglosar la tarea en pasos simples y apoyar a su muchacho a lo largo del camino para que el domine el proceso.
- Use una recompensa cuando se haya completado la tarea. Explique que la recompensa es como recibir un cheque de pago por un trabajo terminado.

7. Trabajando bajo presión

La capacidad de trabajar bajo presión es importante ya que algunas veces el trabajo será estresante, y seguramente habrán múltiples exigencias puestas sobre una persona al mismo tiempo. Ambos entornos, escuela y casa, presentan muchas oportunidades para desarrollar habilidades de resistencia y adaptación bajo presión.

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

- Ayude a su niño ó joven adulto a pedir ayuda. A pesar de que ella se comunica, asegúrese que ella tiene una forma de pedir ayuda. Trabaje con todos los proveedores para que estén informados de como ella pide ayuda.
- Establezca formas regulares para su muchacho de reducir el estrés. Hay muchas opciones terapéuticas disponibles para ayudar a reducir el estrés. Algunas ideas incluyen masajes, terapia musical, hidroterapia, terapia animal, terapia recreacional y terapia artística.
- Encuentre formas de ayudar a su muchacha aprender a respirar más despacio, imagine que ella está en un ambiente tranquilo, practique diálogo interno relajante, ó otras técnicas que ella disfrute. Encuentre lo que funciona y ayúdela a practicar cuando no está estresada, así llega a estar cómoda de usar la técnica cuando ella está estresada.

- Asegúrese que otros cuidadores ó educadores quienes trabajan con su muchacha saben lo que funciona para ella así ellos pueden instruirla para usar la técnica de reducción de estrés cuando sea necesario.
- Ayude al jóven a usar un calendario visual con imágenes del trabajo y lo que necesita ser hecho.

8. Habilidades de Comunicación

Los empleadores desean personas que puedan comunicarse bien sin importar si es que son capaces de preguntar y responder preguntas con claridad ó la capacidad de escuchar activamente y participar en conversaciones. Los jóvenes también necesitan ser capaces de decidir cuando deben hablar con los supervisors acerca de problemas que se presentan.

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

- Practique habilidades de comunicación usando el método de comunicación preferido por su muchacho. Por ejemplo, el puede usar su calendario gráfico para identificar una necesidad ó preocupación.
- Programe frases relacionadas al trabajo en el dispositivo de comunicación aumentativa de su jóven adulto, si el ó ella usa uno. Las frases pueden incluir "Cómo lo puedo ayudar?" y "Por favor espere mientras encuentro la respuesta a su pregunta." Frases de comunicación como estas pueden ayudar al jóven prepararse para el empleo.
- Si su jóven adulto es verbal, use una escala de cinco puntos para enseñarle el volume apropiado para hablar ó distancia de parado. Por ejemplo, si su hijo tiende a usar voz fuerte, enseñe a comparar su voz con un número. Si la voz más fuerte es un cinco y uno es una voz suave, enseñe que usar un nivel de voz dos ó tres es apropiado en el trabajo

9. Flexibilidad

La flexibilidad irá un largo trecho para ayudar al jóven a tener éxito en un trabajo. Analize que tan bien su jóven 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: pensamiento flexible y cambio de criterio. Los jóvenes adultos que son capaces de pensar sobre un problema de una nueva forma participan en pensamiento flexible, mientras que los jóvenes adultos que se estancan en sus modos tienden a participar en pensamiento rígido. Cambio de criterio se refiere a la capacidad del individuo en dejar ir una manera antigua 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 de enfrentar el cambio.

- Mantenga una variedad de actividades en distintos ambientes. Ir a diferentes lugares a distintas horas en diferentes días.
- En casa, ofrezca distintas actividades a distintas horas.
- Proveer una variedad de experiencias para evitar que patrones rígidos de comportamiento se formen y ayudar al joven adulto a ser flexible y para comprender que el mundo siempre está cambiando a nuestro alrededor.

10. Confianza

Confianza ó autoestima es un sentimiento de apreciación a las habilidades propias de uno. Los años de adolescencia son tiempos particularmente importantes para los jóvenes en desarrollar su autoconfianza. Desarrollar confianza y autoestima saludables es esencial para obtener y mantener un trabajo y para el éxito y felicidad en la vida y felicidad 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 trabajo duro y de un ambiente inspirador positivo en casa.

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

- Proveer elogios específicos para tareas bien hechas. Elogie al joven por trabajar duro y mantenerse con una tarea aun así sea por una corta cantidad de tiempo.
- Part of being a confident person is being able to be healthy emotionally and physically. Think about what you and your young adult can do together to improve his health such as cutting out an unhealthy food or introducing a new exercise plan. Working on these goals can provide a sense of purpose and accomplishment too.
- Parte de ser una persona segura es ser capaz de estar saludable emocional y físicamente. Piense lo que usted y su joven adulto pueden hacer juntos para mejorar su salud tales como eliminar una comida poco sana ó presentar un plan de ejercicios nuevo. Trabajar en estas metas puede proveer un sentido de propósito y cumplimiento también.

- Envolver al personal de apoyo en enseñar y ayudar a su muchacho a lograr metas. Fije metas pequeñas y celebre el éxito a lo largo del camino.

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

1. Una ética de trabajo sólida

Hoja de datos con ejemplos de cómo desglosar tareas grandes en pasos simples usando ó figuras ó palabras. Creado para profesores, y también de 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 las tareas son importantes y cómo conseguir que los jóvenes hagan tareas en el hogar:

http://www.naspcenter.org/adol_chores2.html

Artículo sobre cómo crear y usar listas de control para tareas y otros quehaceres. 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](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 confiable y profesional 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. 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 publicaciones 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>

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

5. Ser un jugador de equipo

Video para jóvenes acerca de ser un jugador de equipo:

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

Ideas familiares divertidas que fomentan el trabajo en equipo:

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

Informes de distintos juegos de mesa que requieren colaboración 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 adolescentes 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 tareas:

<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=FFAF372CDAC8E9E5351FFAF372CDAC8E9E5351F&rvsmid=6B5B7D626FD9B99605876B5B7D626FD9B9960587&FORM=VDQVAP>

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

Una lista de tareas simple que puede ser usada para monitorear y reforzar conductas responsables en la escuela:

https://cdn.empoweringparents.com/simple_homework_chart.pdf

9 pasos simples para desglosar una asignación en casa:

<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 tarea para ambos padres y adolescentes. Esto ayuda a todos el 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 lidiar 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>

Corto video 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>

8. Habilidades de comunicación

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

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

Sugerencias sobre enseñar a su hijo 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 enseñarle a su joven 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 demostrando pensamiento flexible y solución de problemas en el lugar de trabajo

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

Video acerca de enseñar habilidades para resolver problemas para niños y jóvenes de 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 a 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 autodefensa. 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>