Hacia la Vida Independiente

Por: Lucinda Thelen

Imagínese nadando durante 18 años así…….

Ahora imaginese intentando nadar sin el chaleco salvavidas……..

Aprender a ser independiente no sucede durante la noche

- Aprender a hacer las cosas por su cuenta, como aprender a nadar, **toma tiempo y comienza con un solo paso**

¿Cuándo debo comenzar?

- Tan pronto como sea posible.
- Muchas de estas habilidades para la vida se completan dentro del hogar.
- Comience con simples habilidades de autocuidado, recoger los juguetes, y así sucesivamente.
- Es **muy** importante para la familia para establecer expectativas temprana
- Esto ayuda a crear un sentido de responsabilidad para la realización de las actividades cotidianas.

¿¿¿Si no comienza temprano ???

- Si no establecemos expectativas temprano, entonces se hace más difícil enseñar estas habilidades después porque el joven no está acostumbrado a tener que hacer tareas o cumplir con sus responsabilidades.

- *Growing Up: Transition to Adulthood for Students with Disabilities* (Steere, Rose, & Cavaiuolo, 2007, Allyn & Bacon

Edad Apropiada

- Es importante para las habilidades que enseñamos que sean apropiadas a la edad, es decir, adecuada a lo que alguien de esa edad podría o debería hacer.

- Simplemente pregúntese: "¿Qué esperaría de cualquier joven de esta edad de hacer dentro de la casa, independientemente de su discapacidad?"

Edad apropiada de Tareas del Hogar para Niños

Edad 2-3

- ☐ Poner los juguetes en su caja
- ☐ Apilar libros en una estantería
- ☐ Poner la ropa sucia en el cesto de la ropa sucia
- ☐ Tirar la basura
- ☐ Llevar leña
- ☐ Doblar paños
- ☐ Poner la mesa
- ☐ Traer pañales y toallitas
- ☐ Limpiar el polvo

Edad 4-5

- ☐ Alimentar a las mascotas
- ☐ Limpiar los derrames
- ☐ Guardar los juguetes
- ☐ Hacer la cama
- ☐ Limpiar la habitación
- ☐ Poner agua a las plantas
- ☐ Ordenar los utencilios
- ☐ Preparar snacks simples
- ☐ Utilizar aspiradora de mano
- ☐ Limpiar la mesa de la cocina
- ☐ Secar y guardar los platos
- ☐ Desinfectar los pomos de la puerta
- ☐
- ☐

Edad 6-7

- ☐ Reunir la basura
- ☐ Doblar toallas
- ☐ Quitar el polvo del suelo
- ☐ Vaciar el lavavajillas
- ☐ Emparejar calcetines limpios
- ☐ Quitar la hierba mala del jardín
- ☐ Recoger las hojas
- ☐ Pelar papas y zanahorias
- ☐ Hacer una ensalada
- ☐ Reemplazar el papel del baño

Edad 8-9

- ☐ Cargar el lavavajillas
- ☐ Cambiar los focos
- ☐ Hacer la lavadora
- ☐ Colgar / Doblar ropa
- ☐ Quitar el polvo de los muebles
- ☐ Humedecer el patio
- ☐ Guardar la despensa
- ☐ Hacer huevos revueltos
- ☐ Hornear galletas
- ☐ Caminar a los perros
- ☐ Barrer los porches
- ☐ Limpiar la mesa con el trapo
- ☐

Edad 10-11

- ☐ Limpiar Baños
- ☐ Aspirar las alfombras
- ☐ Limpiar las encimeras
- ☐ Limpiar la cocina en profundidad
- ☐ Preparar comidas simples
- ☐ Cortar el cesped
- ☐ Traer el correo
- ☐ Hacer simples remendados (dobladillos, botones, etc)
- ☐ Barrer el garage

Edad 12 and up

- ☐ Trapear el suelo
- ☐ Cambiar las luces del techo
- ☐ Lavar/Aspirar el carro
- ☐ Cortar los setos
- ☐ Pintar paredes
- ☐ Hacer la compra de la despensa con lista
- ☐ Cocinar una cena completa
- ☐ Hornear pan ó pastel
- ☐ Hacer simples reparaciones en el hogar
- ☐ Limpiar las ventanas
- ☐ Planchar ropa
- ☐ Vigilar a los hermanos pequeños

Otro Reto

- Enseñar a los jóvenes a completar sus responsabilidades en casa con cada vez menos supervisión de los padres y otros miembros de la familia.
- Cuando los niños son pequeños, ellos necesitan una gran cantidad de enseñanza de los padres y retroalimentación sobre el cumplimiento de sus responsabilidades.
- A medida que crecen y maduran, deben requerir menos asistencia familiar y deben comenzar a iniciar y completar las actividades por cuenta propia.

"Enseñame y lo olvidaré. Muéstrame y puede que lo recuerde. Involucrame y lo aprenderé."

~ Benjamín Franklin

¿ ¿ ¿ ¿ ¿ Cómo puedo hacer esto?????

- Las listas de verificación en forma escrita y la imagen
- Proporcionar oportunidades para practicar
- “Vivir en Voz Alta”
- Utilice oportunidades naturales

Forma de Lista de Verificación en escrito y en imagen

Daily Checklist

Student: _____ **Week:** _____

Activity: _____

What do I need to do?	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
Total completed:					

✓ = I did this!!! **X = I did not do this!**

Form 7.6. Daily Checklist.

The Transition Handbook: Strategies High School Teachers Use that Work!
by Carolyn Hughes, Ph.D., and Erik W. Carter, M.Ed.
© 2000 by Paul H. Brookes Publishing Co., Baltimore

Lista de Verificación Matutina de Ejemplo

- ☐ Despertarse
- ☐ Desayunar en la cocina
- ☐ Limpiar la cocina del desayuno
- ☐ Bañarse
- ☐ Colgar la toalla
- ☐ Ponernos desodorante
- ☐ Cepillarnos los dientes
- ☐ Hacer la cama
- ☐ Preparar la bolsa de la escuela
- ☐ Tomar el autobus – ¡ir a la escuela!

copyright 2003, ABA Educational Resources Ltd., all rights reserved. www.abaresources.com

turn on
soap
wash hands
turn off
dry hands
Wash Hands

Turn on light
Shut door
Sit on toilet
Wipe with toilet paper
Flush toilet
Wash hands

Dejalos Practicar

Podrían ensuciarse

Usa la seguridad

Vivir en Voz Alta

- Hablar en voz alta sobre los ejercicios que estas haciendo
- Decir porqué lo estamos haciendo
- Hablar en voz alta los pasos

Utilice Oportunidades Presentes Naturalmente

Cuando estas haciendo la tarea

Como parte de una actividad familiar

Oportunidades Presentes Naturalmente

Cuándo se tiene que hacer

Como parte de una rutina

Ahora que sabes cómo, aquí son los que enseñan habilidades para..

- **Auto-Cuidado**
  - Aseo
  - Preparación de los Alimentos y Comer
  - Vestirse
  - Rutina de Dormir
  - Manejar Emergencias
  - Tareas del Hogar
  - Seguridad Personal

- **Habilidades Interpersonales**
  - Comunicación
  - Preguntar por Ayuda
  - Manejo del Tiempo

Vivir en la Comunidad

- Habilidades del Dinero
- Transportación
- Obtención de bienes

Auto-Cuidado

- Imagina tu rutina diaria……

- ¿Qué tareas tienes que hacer?

Aquí hay algunas pocas cosas…

- Despertar y salir de la cama
- Ir al baño
- Lávarse las manos
- Tomar una ducha o baño
- Peinar tu cabello
- Vestirte apropiadamente
- Preparar una comida
- Poner la mesa
- Comer la comida
- Limpiar los platos
- Hacer su cama
- Tomar medicamentos
- Sonarse la nariz
- Utilizar un curita
- Cepillarse los dientes
- Dejar la casa lista para salir
- Ponerse los zapatos
- Poner todas las cosas juntas para llevárnoslas
- Asegúrarse de que las mascotas estén atendidas

Luego está…….

- Limpiar
  - Pasar la aspiradora
  - trapear
  - general
  - platos
  - cuarto de baño
  - lavandería
  - Quitar el polvo
  - Vaciar papelera

¿¿¿Cómo se puede siquiera saber cómo empezar ????

- Edad Apropiada
- No tratar de enseñar todo a la vez
- Elija una actividad para centrarse en ella
- Ponga motivadores si es necesario
- Rompa la tarea en pasos y empiece con avances individuales
- ¡¡¡¡Sea constante !!!!

Usted puede romper cualquier tarea en pasos

- Ver que alguien más haga la tarea o hacer la tarea
- Anote los pasos
- Lea los pasos y que alguien más (o usted) haga los pasos *¡a medida que se han escrito!*
- Corregir los errores y entonces, usted está listo para comenzar

De autocuidado --- Lavarse las manos

- Abra el agua
- Recibe las manos mojadas
- Ponga jabón en las manos
- Frote las manos
- Enjuague las manos bajo el agua
- Cierre el agua
- Seque las manos con una toalla

Habilidades Interpersonales – Saludar

- Caminar hasta la persona con la que desea hablar
- Deje una longitud del brazo de distancia
- Mire sus ojos mientras cuenta hasta tres
- Diga "Hola"
- Sonría a la persona

Vivir en la Comunidad - Máquina Expendedora

- Cuente la cantidad de dinero que tiene para gastar
- Caminar hasta la máquina expendedora y mirar las opciones
- Hacer una elección
- Poner dinero en la máquina
- Pulse el botón correspondiente
- Busque elemento a dispensar
- Obtenga su cambio si es necesario
- Consiga su artículo
- Aléjese de la máquina para que otros puedan utilizarlo.

¿Por qué todo esto es tan importante?

- ***La dignidad de Riesgo: Un Poema***
- *¿Qué pasa si usted nunca tiene que cometer un error?*
- *¿Qué pasa si su dinero siempre se mantuvo en un sobre en el que no podría conseguirlo?*
- *¿Qué pasa si nunca se les dio la oportunidad de hacerlo bien en algo?*
- *¿Qué pasa si siempre fue tratado como un niño?*
- *¿Qué pasa si tu única oportunidad de estar con gente diferente a ti, fue con su propia familia?*
- *¿Qué pasa si el trabajo que hiciste no fue útil?*

- *¿Qué pasa si usted nunca tiene que tomar una decisión?*
- *¿Y si la única cosa riesgosa que podría hacer era actuar con rabietas?*
- *¿Qué pasa si tomo el autobús equivocado una vez y ahora no se le permite tomar otro?*
- *¿Qué pasa si usted no tenía ninguna privacidad?*
- *¿Qué pasa si usted podría hacer parte de la compra de comestibles, pero no se les permitió hacer ninguna porque no eras capaz de hacer todas las compras?*
- *¿Qué pasa si usted pasó tres horas de todos los días a la espera?*
- *¿Qué pasa si usted creció de edad y nunca se sabía la edad adulta?*
- *¿Qué pasa si usted nunca tuvo la oportunidad?*

- *-Author Unknown*

¡¡¡Recuerde cada día trae posibilidades ilimitadas para aprender !!!

Recursos

- Transition Assessments
- Free PECS
- Autism Speaks Transition Tool Kit
- Autism Speaks