

Comprensión de uno mismo

Ideas importantes:

Lo que te gusta y lo que no te gusta

Autoevaluación

Fortalezas y desafíos

Establecer metas

Cuatro áreas de transición:

Empleo y carreras profesionales

Capacitación y educación post-secundaria

Organización de las condiciones de vida

Recreación y tiempo libre

Cómo aprendo

Estereotipos

¿Cuál es mi discapacidad?

¿Qué tiene que ver la comprensión de uno mismo con la planificación de la transición?

Antes de comenzar a planificar *tu futuro*, es importante que tengas una idea de quién eres *ahora*. Obviamente puede ser difícil saberlo. Al igual que cualquier persona, hay muchos aspectos diferentes en ti. Entonces, ¿por dónde comenzar? Cuando planifiques tu futuro, una buena idea es comenzar haciéndote algunas preguntas básicas:

- ¿Qué me gusta?
- ¿Qué no me gusta?
- ¿En qué soy bueno?
- ¿En qué necesito ayuda?

Verás que si puedes responder estas preguntas, los planes que hagas serán aquellos que realmente te interesan.

"Creo que debes empezar a pensar en ello [lo que harás después de que te gradúes] mientras puedas. Es la vida real. Te va a pillar desprevenido. No deseas salir de la escuela secundaria y luego estar, bien... ahora voy a pensar qué haré." Estudiante de escuela secundaria

¿Qué es lo que me gusta y lo que no me gusta, y por qué son importantes para la planificación de la transición?

Las cosas que nos gustan nos hacen sentir bien o contentos y las cosas que no nos gustan son aquellas que no

Lo que nos gusta son cosas que disfrutamos o que nos hacen sentir contentos. Lo que no nos gusta son cosas que nos desagradan o que nos hacen sentir tristes. Lo que nos gusta y no nos gusta es una parte importante de lo que somos. Con frecuencia hablamos sobre nosotros mismos con otras personas, le decimos lo que nos gusta y lo que no. Es una manera de decirle al mundo "Este soy yo". Todos somos *individuos* o *únicos* o *diferentes a los otros*, y las cosas que nos gustan y que no nos gustan son una parte importante de lo que nos hace ser así. Para que tu planificación de la transición sea adecuada *para ti*, necesitas saber lo que te gusta y lo que no. También necesitas asegurarte de que otras personas sepan lo que sientes respecto de las cosas.

Existe otra razón por la cual es importante que sepas lo que te gusta y lo que no a medida que comienzas tu planificación de la transición. Si te gusta hacer algo ahora, puede ser el primer paso para pensar en lo que te gustaría hacer después de la escuela secundaria. Probablemente ya habrás dicho algo como: “Me gusta pasar tiempo en la computadora, por lo que quiero trabajar con computadoras.” Los sentimientos de las personas pueden cambiar con el tiempo, pero saber que te gusta hacer ahora es un buen punto de inicio para pensar en lo que te podría gustar hacer en el futuro.

"Realmente no me agrada la universidad. Tal vez una escuela técnica, algo más relacionado con la parte física, no realmente académico." Estudiante de escuela secundaria

"Yo deseo ir a la universidad. Mi madre quiere que vaya a una escuela técnica, que aprenda una destreza, pero yo no quiero eso." Estudiante de escuela secundaria

"Estoy aprendiendo cada vez más, tan pronto me gradúe, me inscribiré en la infantería de marina... Quiero que esa sea mi carrera." Estudiante de escuela secundaria

Actividad:

Cuando evalúas algo, consideras como te sientes al respecto. Una autoevaluación es una manera para ayudarte a pensar sobre ti mismo.

Cuando “evalúas” algo, piensas en ello y decides como te sientes al respecto. Este manual incluye algo llamado “autoevaluación”. Llenar esta autoevaluación te ayudará a comprenderte un poco mejor. Ya sea solo o con uno de tus compañeros de clase:

- Busca la autoevaluación al final de este capítulo. Marca, junto a cada actividad que se indica, si te “gusta”, “no te gusta” o “no lo sabes” de acuerdo a lo que opines al respecto. No marques ninguna de las otras casillas.

Escribe dos cosas que te gusten:

1. _____

2. _____

Escribe dos cosas que no te gusten:

1. _____

2. _____

Si trabajaste con un compañero de clases, ¿hay algo que les guste a ambos? ¿Hay algo que no le guste a ninguno? ¿Hay algo sobre lo cual tengan opiniones distintas?

¿Qué más necesito saber sobre mí?

Saber lo que te gusta y lo que no te gusta es un buen comienzo, pero comprender *por qué* te gusta o no te gusta algo facilita mucho las cosas para *usar* lo que sabes. Es de utilidad decir: “No me gusta trabajar con una computadora”. Pero es mucho mejor decir: “No me gusta trabajar con una computadora porque la pantalla me provoca cansancio en los ojos.” (Otra razón podría ser “porque no sé escribir en la computadora” o “porque no me gusta estar sentado durante mucho tiempo”.) Dependiendo de la razón, podrías tener diferentes opciones para tu futuro.

Por ejemplo, si se te cansan los ojos, entonces podrías necesitar una pantalla con la cual sea más fácil trabajar. Podría ser que si tuvieras una pantalla que fuera mejor para tus ojos, decidirías que te *sí* te gusta trabajar con una computadora después de todo.

Si el problema es que no sabes cómo escribir, entonces podrías determinar que tomar clases te ayudará a disfrutar trabajar con computadoras.

Por supuesto que si a una persona realmente no le agrada estar sentada durante mucho tiempo, entonces trabajar con computadoras puede no ser el trabajo adecuado para ella, sin importar las destrezas que aprenda. Podría sólo ser parte de quién eres y podría ser que estuvieras más contento en un trabajo que te da la oportunidad de desplazarte mucho más.

Actividad:

Vuelve a la autoevaluación y marca las palabras que describan cada cosa que indicaste (puedes marcar más de una palabra).

- ¿Tienen algo de común (o son lo mismo) las cosas que te gustan? Por ejemplo, ¿muchas de ellas implican estar solo? ¿Estar en grupo? ¿Ser activo? ¿Estar tranquilo? ¿Qué ocurre con las cosas que no te gustan?

Escribe dos palabras que describan qué es lo mismo sobre las cosas que te gustan:

1. _____

2. _____

Escribe dos palabras que describan qué es lo mismo sobre las cosas que no te gustan:

1. _____

2. _____

¿Cuáles son mis fortalezas?

Las fortalezas son cosas que hacemos bien y los desafíos son aquellas que pueden ser difíciles de hacer.

Las fortalezas son las cosas que puedes hacer bien, los desafíos son las cosas que te son difíciles de hacer. A veces elegimos usar nuestras fortalezas y hacer cosas en las que realmente somos buenos. A veces elegimos convertir nuestros desafíos en fortalezas aprendiendo nuevas destrezas. De cualquier manera, conocer nuestras fortalezas y desafíos es una parte importante de la planificación del futuro.

La siguiente parte de la autoevaluación que vas a llenar se relaciona con decidir qué encuentras fácil o difícil de hacer. Ten presente que no es un examen. Nadie te va a calificar. Nuevamente, es una manera de *ayudarte* a pensar en diferentes actividades (cosas que hacen las personas) y luego tener tu *propia* opinión sobre si es una de tus fortalezas o uno de tus desafíos.

Actividad:

- Llena la parte de destrezas de la autoevaluación. Revisa cada cosa que indicaste y decide si es algo que clasificarías como “fácil”, “difícil”, “dificultad moderada” o “no sé”.

Escribe dos cosas que sean “fáciles” de hacer (fortalezas):

1. _____

2. _____

Escribe dos cosas que tengan “dificultad moderada” (considéralo también una fortaleza):

1. _____

2. _____

Escribe dos cosas que sean “difíciles” de hacer (desafíos):

1. _____

2. _____

¿Cómo decido en qué metas deseo trabajar?

¿Recuerdas tu último boletín de calificaciones? Probablemente algunas calificaciones eran mejores que otras. ¿Significa eso que todo lo que hay que hacer es revisar el boletín de calificaciones para saber exactamente lo que quiero hacer después de graduarme? ¡Por supuesto que no! La razón de ello es que el boletín de calificaciones te puede dar una idea de las materias en que obtuviste buenos resultados o no (fortalezas y desafíos), pero no indican nada sobre las materias que te gustan o no.

Las metas son las cosas que intentas lograr hacer en tu vida. A veces tienes que esforzarse mucho para alcanzar las metas que son más importantes para ti.

Las metas son los éxitos por los que decides trabajar en tu vida. Para elegir metas que sean emocionantes y realistas (es decir, que realmente puedan ocurrir) es necesario saber lo que te gusta y lo que no, *además* de conocer tus fortalezas y desafíos. La mayoría de nosotros trabaja muy duro para alcanzar las metas que realmente nos interesan... y aquellas metas generalmente son las que combinan lo que nos gusta con lo que hacemos bien (o lo que deseamos aprender para hacer mejor).

Este manual tiene la finalidad de ayudarte a pensar en las metas en las cuales deseas trabajar en cuatro áreas diferentes de la vida de adulto. Estas cuatro áreas son:

- 1. Empleo y carreras profesionales (es decir, el tipo de trabajo que deseas hacer)**
- 2. Educación y capacitación post-secundaria (es decir, más educación o más capacitación en una destreza específica)**
- 3. Organización de las condiciones de vida (es decir, donde deseas vivir)**
- 4. Recreación y tiempo libre (es decir, lo que deseas hacer para divertirte)**

¿Las diferentes metas implican diferentes gustos y fortalezas?

Podría ser, todo depende de lo que te guste hacer, de lo que hagas bien y de lo que te gustaría aprender a hacer mejor. Por ejemplo, cocinar:

- Si te gusta cocinar y lo haces bien, podrías elegir esa meta de empleo y carreras profesionales.
- Si te gusta cocinar, pero deseas aprender más antes de obtener un trabajo, entonces podría ser una meta de capacitación y educación post-secundaria.
- Si deseas tomar clases de cocina sólo por gusto, podría ser una buena meta de recreación y tiempo libre.
- Si no sabes nada con respecto a cocinar, pero deseas saber cómo prepararte comidas cuando vivas solo, entonces podría ser una meta de organización de las condiciones de vida.

Todos conocen sus gustos, fortalezas y cosas que desean aprender, eso significa que todos tendrán diferentes metas para la vida de adulto.

Actividad:

- Revisa nuevamente la autoevaluación. Busca una actividad que te guste hacer y que sea una fortaleza o un desafío que te gustaría aprender a hacer mejor.

Escribe la actividad que elegiste: _____

¿Con cuál de las cuatro áreas de la vida de adulto consideras que se relaciona más esta actividad?

- Empleo y carreras profesionales _____
- Capacitación y educación post-secundaria _____
- Organización de las condiciones de vida _____
- Recreación y tiempo libre _____

¿Puedes pensar en una meta en la que te gustaría trabajar que incluya esta actividad? Si es así, escribe tu meta: _____

CARPETA: Coloca la autoevaluación en la sección “Información personal”.

¿Qué más podría ser de utilidad saber sobre mí?

En el primer capítulo hablamos de los apoyos y cuán importantes son para ayudar a todas las personas a alcanzar sus metas. En este capítulo, hablaremos un poco sobre una actividad llamada **Cómo aprendo**.

La actividad Cómo aprendo te indicará algunas cosas sobre tu “estilo de aprendizaje”. Algunas personas aprenden mejor *escuchando* información y otras *viéndola*. Algunas personas aprenden mejor cuando están *solas* y otras cuando están en *grupo*.

Un estilo de aprendizaje no es mejor o peor que otro, pero es de utilidad saber qué hace que sea más fácil para ti aprender nuevas destrezas. De esa manera puedes decirles a otras personas lo que encuentras que es de mayor utilidad. Por ejemplo, si eres de aquellas personas que aprende mejor viendo cosas, podrías pedir que la nueva información te la dieran por escrito o con imágenes. Mientras que si eres una persona que aprende mejor escuchando las cosas, podrías pedir que te entregaran la información nueva en voz alta.

Actividad:

- Completa la actividad “Cómo aprendo” al final de este capítulo.

¿Cómo crees que aprendes mejor (puedes marcar más de una opción)?

- Escuchando la información _____
- Viendo la información _____
- Poniendo en “práctica” las cosas _____
- Solo _____
- En grupo _____

¿Cómo te expresas mejor?

- Hablando _____
- Escribiendo _____

CARPETA: Coloca la actividad “Cómo aprendo” (ya sea toda la actividad o el resumen) en la sección “Información personal”. Úsala para informarles a las personas en tu próxima reunión de IEP sobre cómo aprendes y te expresas mejor. Esta información también será de utilidad para ti para cuando vayas a la universidad o tengas un trabajo.

¿Tener una discapacidad cambia de alguna manera los planes para el futuro?

En muchas maneras no, averiguar lo que te gusta y lo que no te gusta, tus fortalezas y desafíos es algo que todos deben hacer cuando planifican su futuro. Ya sea si eres un estudiante de escuela secundaria discapacitado o no, ya sea si tienes un IEP o no, comprenderte es *el* paso más importante al momento de decidir qué quieres hacer después de salir de la escuela. Comprender tu discapacidad es sólo otra parte de comprender quién eres y qué necesitas.

Los estereotipos ocurren cuando las personas creen que una etiqueta nos indica todo lo que necesitamos saber sobre otra.

Antes de pensar más sobre tu propia discapacidad, sería ideal pensar en las discapacidades en general. Las personas tienen muchas ideas diferentes sobre las discapacidades. Éstas a veces incluyen “estereotipos”. Un estereotipo es una etiqueta que dice “persona discapacitada” y pensar que todos los que tienen dicha etiqueta son iguales. Los estereotipos ocurren cuando las personas olvidan que tienen que conocer a alguien para comprender quiénes son. Los estereotipos son incorrectos ya que ignoran el hecho de que *cada uno* es una persona con cosas que le gustan y que no le gustan, con fortalezas y desafíos.

¿Qué significa “discapacidad” para ti? ¿Qué sientes y piensas cuando escuchas la palabra? La siguiente actividad tiene la finalidad de ayudarte a pensar en tus propias respuestas a estas preguntas.

Actividad:

- Ya sea solo o con tus compañeros de clase, lee las preguntas de “Hablemos de estereotipos” al final de este capítulo.

Escribe un estereotipo que las personas a veces tienen sobre una persona discapacitada:

Escribe un hecho que indique de qué manera este estereotipo no es verdad:

¿Qué ocurre con mi discapacidad?

Ahora que has pensado un poco sobre las discapacidades en general, volvamos a pensar en tu discapacidad. Un buen lugar para comenzar es tu IEP. ¿Cuál es la discapacidad que se indica? ¿Comprendes lo que significa? Si no, intenta conversar con tu padre, maestro o alguien que te la pueda explicar claramente.

Hablar de tu discapacidad puede no ser siempre fácil. Podrías sentirte avergonzado o atemorizado de que la persona con la que conversas se sienta incómoda. A veces las personas discapacitadas que hablan de su discapacidad hacen que otras personas la tengan en menos estima.

El hecho es que eres una persona con muchas fortalezas y muchos sueños para tu futuro, igual que todo el mundo. Tu discapacidad es sólo *una* parte de lo que eres. No es todo lo que eres. Tener una discapacidad sólo significa que puedes tardarte más tiempo en obtener los apoyos que necesitas para hacer las cosas que deseas. Por ello es importante que comprendas tu discapacidad y que ayudes a que otros la comprendan.

Actividad:

- Conversa tranquilamente con tu padre, maestro u otro adulto que te conozca bien sobre tu discapacidad. A continuación encontrarás algunas preguntas sugeridas, pero no dudes en pensar en otras:

¿Cómo se llama mi discapacidad?

¿Qué quiere decir esto?

¿Qué dice mi IEP sobre mi discapacidad?

Otras preguntas que deseo hacer sobre mi discapacidad:

1.

2.

CARPETA: Coloca esta página en la sección “Información personal”.

¿Con quién más aparte de mis padres o maestros sería bueno hablar sobre mi discapacidad?

Puede ser de gran utilidad conversar con otras personas que tienen una discapacidad como la tuya. Puedes conocer sus éxitos, así como también los desafíos a los que se han enfrentado. Puedes preguntarles cómo resolvieron los problemas y quién los ha apoyado. Conversar con alguien más puede inspirarte al mostrarte cómo pudo hacer las cosas que tú pensaste que eran imposibles de lograr.

"Siempre puedes sentarte y conversar con alguien que trabaje en esa profesión y decir "¿Cuáles son las ventajas y desventajas de esto? Y ¿qué deseas haber hecho de manera diferente?" Estudiante de escuela secundaria

"Y una de las cosas más importantes es siempre creer en ti mismo y nunca rendirte, menos en los momentos más difíciles, ya que ese es el peor error que puedes cometer en tu vida."

"Ese es mi consejo."

"El mío también". Tres recién graduados discapacitados de escuela secundaria

Aprender de los líderes

LeDerick R. Horne es un joven que se graduó con honores en el año 2003 de la universidad y obtuvo el grado de licenciado en matemáticas. También es una persona con una discapacidad del aprendizaje lo que hizo muy difícil de Horne aprendiera a leer y escribir. De hecho, durante mucho tiempo creyó que no tendría éxito en la escuela. Afortunadamente, nunca dejó de intentarlo y luego de graduarse de la escuela secundaria, Horne asistió a una institución de educación universitaria municipal donde encontró el apoyo que necesitaba. Ahí aprendió que tenía talento para escribir poesía y para las matemáticas. También desarrollo la confianza para ser un líder. Horne trabajó como tutor para la institución y para una escuela pública cercana y ayudó a crear una nueva revista literaria.

Después de su éxito en la institución de educación universitaria municipal, Horne se transfirió a una universidad con carreras de cuatro años donde recibió varios reconocimientos, incluido el President's Award for Community Service and Academic Achievement (Premio Presidencial por Servicio Comunitario y Logros Académicos). Desde que se graduó de la universidad, ha administrado la empresa familiar de bienes raíces. También ha viajado por el estado, dando clases a varios grupos sobre la autodefensa, liderazgo estudiantil y transición.

Preguntas para considerar:

1. Ya sea usando Internet o el teléfono, averigua qué servicios proporciona tu institución de educación universitaria municipal local.
2. ¿Cuáles son algunas maneras diferentes de que una persona sea líder?
3. ¿Cuál es uno de tus talentos?

Historia de Kristen:

Kristen tiene 16 años y le gusta ver películas y escuchar música (de cualquier tipo, siempre que sea FUERTE). Ella vive con su madre y su hermana Alison, algunos años mayor. A Kristen le gusta ir al centro comercial, especialmente cuando Alison conduce y están sólo las dos pasando tiempo juntas.

Kristen no puede leer ni escribir, aunque ella puede jugar juegos de computadora y puede señalar imágenes como una manera de responder preguntas. Ella puede responder preguntas de respuesta “sí o no”, pero a veces dice “sí” cuando quiere decir “no” y viceversa. Kristen tiene dificultades para pensar en algo si no está justo frente a ella. Ello le hace difícil tomar decisiones sobre el futuro.

Sólo porque Kristen tiene una dificultad para comprender algunas cosas o que otras personas la comprendan, no significa que ella está confundida con lo que a ella le gusta y no le gusta. Ella tiene una opinión firme al respecto y el hecho de no poder usar palabras para indicarles a otras personas estas opiniones puede hacerla enojar.

La madre de Kristen y Alison han comenzado a hablar sobre si su hija debería trabajar cuando se gradúe de la escuela secundaria. Existe un lugar a sólo diez minutos de casa donde trabajan muchas personas discapacitadas, conocido como “taller protegido”. La madre de Kristen considera que podría ser el mejor lugar para Kristen. Alison conoce a algunos estudiantes discapacitados de su escuela que trabajan en el centro comercial. Ella sabe que a Kristen le gusta mucho el centro comercial y cree que Kristen debería trabajar ahí.

Una noche, durante la cena, Alison le preguntó a Kristen “¿No crees que sería divertido trabajar en el centro comercial?”. Kristen inmediatamente respondió “Sí”.

Pero cuando la madre le preguntó a Kristen “¿No te gustaría trabajar en el taller con tu amiga Susan?”. Kristen también respondió “Sí”.

Actividad:

- Ya sea solo o con tus compañeros de clase, piensa en la historia de Kristen y responde las siguientes preguntas:

¿Qué crees sobre cómo la madre de Kristen y su hermana están planificando su futuro?

¿Crees que preguntarle a Kristen es la mejor manera de saber dónde desea trabajar? ¿Por qué sí o por qué no?

¿Cuál podría ser otra manera de saber lo que desea? _____

¿Qué sucede si alguien tiene dificultad para expresar lo que piensa o siente?

Si alguien tiene dificultad para expresar lo que piensa usando palabras, puede ser difícil para otras personas saber con seguridad lo que esa persona desea. Las siguientes son algunas cosas que se pueden hacer para facilitarle el trabajo a todo el mundo.

- Un **Círculo de Apoyo** es un grupo de personas que conoce bien a alguien y que desea ayudar a esa persona a vivir la vida de la mejor manera. Es importante que un Círculo de Apoyo esté compuesto por personas que la persona aprecie y en quienes confíe. La idea de dicho círculo es que los integrantes trabajen en conjunto con la persona para ayudarle a tomar sus propias decisiones.
- La **Planificación Personal** es una manera de sentarse con alguien y averiguar lo que desea. Es una manera de ayudar a una persona discapacitada y las personas que la apoyan, a comprenderse entre sí. Se logra esto al hacer preguntas importantes y luego mostrándole a las personas cómo encontrar respuestas a dichas preguntas que son más adecuadas para las personas discapacitadas. La “planificación esencial del estilo de vida” es un tipo de planificación personal.

Repasemos:

- Disfrutas las cosas que te gustan y no disfrutas las que no te gustan. Ellas son una parte importante de quién eres. Comprender las cosas que te gustan y las que no te gustan es una parte importante de la planificación de tu futuro.
- Saber lo que puedes hacer bien (tus fortalezas) y las destrezas en las que necesitas trabajar (tus desafíos) también es una parte importante de la planificación de tu futuro.
- Las metas son las cosas por las que decides que trabajarás en tu futuro. La clave es elegir metas que incluyan las cosas que te gustan y tus fortalezas. A veces nuestras metas incluyen cosas que son difíciles de hacer ahora, pero que deseamos aprender a hacer mejor.
- La finalidad de este manual es ayudarte planificar cuatro áreas de tu vida de adulto: trabajo, educación y capacitación post-secundaria, organización de las condiciones de vida, y recreación. Conocer las cosas que te gustan y las que no te gustan, tus fortalezas y desafíos, te ayudará elegir las metas para cada una de esas áreas que sean más adecuadas para ti.
- Comprender de qué manera aprendes hace que sea más fácil aprender nuevas destrezas.
- Comprender tu discapacidad es un paso importante para comprenderte. También ayudará a otras personas a comprender los apoyos que necesitas a fin de alcanzar tus metas.

Actividades adicionales:

- Conversa con alguien que tenga una discapacidad como la tuya y que ya se haya graduado de la escuela secundaria. Puedes usar las **Preguntas sugeridas para recién graduados** al final de este capítulo. Esta actividad también se puede hacer como una actividad grupal en el aula, con los estudiantes haciendo preguntas a varios graduados. Los siguientes son dos lugares en los que puedes comunicarte con personas discapacitadas que ya se hayan graduado de la escuela secundaria:
 - *Local Center for Independent Living* (Centros para Vida Independiente locales; CIL), también conocidos como Independent Living Center (Centros de Vida Independiente).
Visita el sitio Web: <http://www.ilusa.com/links/ilcenters.htm>
 - *The New Jersey Self-Advocacy Project* (Proyecto de Autodefensa de Nueva Jersey)
Llama al (732) 926-8010
- Intenta obtener cierta información sobre tu propia discapacidad. A continuación encontrarás algunas organizaciones de Nueva Jersey para comenzar:
 - ASPEN (*Asperger Syndrome Education Network, Inc.*; Red de Educación sobre el Síndrome de Asperger)
Visita el sitio Web: www.aspennj.org
 - *Brain Injury Association of New Jersey* (Asociación de Lesiones Cerebrales de Nueva Jersey)
Llama al (732) 738-1002
Visita el sitio Web: www.bianj.org
 - C.H.A.D.D. (*Children and Adults with Attention Deficit Disorders*; Niños y Adultos con Trastornos por Déficit de la Atención): ésta es una organización nacional con divisiones locales
Llama al 1-800- 233- 4050
Visita el sitio Web: www.chadd.org
 - *Cerebral Palsy of New Jersey* (Parálisis Cerebral de Nueva Jersey)
Llama al (609) 392-4004
Visita el sitio Web: www.cpofnj.org

Actividades adicionales (continuación):

- COSAC (*New Jersey Center for Outreach and Services for the Autism Community*; Centro de Coordinación y Servicios para la Comunidad Autista de Nueva Jersey)
Llama al 1.800.4.AUTISM o al 609.883.8100
Visita el sitio Web: www.njcosac.org

Epilepsy Foundation of New Jersey (Fundación de la Epilepsia de Nueva Jersey)
Llama al 1-800-EFNJ-TIE o al (609) 392-4900
Visita el sitio Web: www.efnj.com

- *Learning Disabilities Online* (Discapacidades del Aprendizaje en Línea): este sitio ofrece información sobre los recursos estatales disponibles para las discapacidades del aprendizaje
Visita el sitio Web: www.ldonline.org

- *New Jersey Association of the Deaf-Blind, Inc.* (Asociación de Sordos-Ciegos de Nueva Jersey)
Llama al (732) 805-1912
Visita el sitio Web: www.njadb.org

- *Spina Bifida Association of the Tri-State Region* (Asociación de Espina Bífida de la Región Triestatal)
Llama al (908) 782-7475
Visita el sitio Web: www.sbatsr.org

- *The Arc of New Jersey* (Asociación para los Ciudadanos con Retraso de Nueva Jersey, que brinda servicios para los individuos con retraso mental)
Llama al (732) 246-2525
Visita el sitio Web: www.arcnj.org

- Averigua más sobre planificación esencial del estilo de vida.
 - Visita <http://www.elpnet.net/> y haz clic en “Plans” (Planes). Lee algunos planes de ejemplo para obtener una idea sobre el tipo de información que es importante para la planificación esencial del estilo de vida.

Autoevaluación

Actividad	Qué opinas de la actividad			Descripción de la actividad (marca todas las que correspondan)										Habilidades				
	Me gusta	No me gusta	No sé	Solo	Con pocas personas	Con muchas personas	En silencio	Ruidosa	Activo	Sentado	En el interior	En el exterior	No sé	Fácil	Difícil	Dificultad media	No sé	
Pasar tiempo con mi familia																		
Pasar tiempo con mis amigos																		
Conocer nuevas personas																		
Ver televisión																		
Jugar juegos de computadora o de video																		

Autoevaluación (continuación)

Actividad	Qué opinas de la actividad			Descripción de la actividad (marca todas las que correspondan)										Habilidades			
	Me gusta	No me gusta	No sé	Solo	Con pocas personas	Con muchas personas	En silencio	Ruidosa	Activo	Sentado	En el interior	En el exterior	No sé	Fácil	Difícil	Dificultad media	No sé
Enviar correo electrónico o mensajes instantáneos																	
Leer																	
Escribir																	
Hacer ejercicios de matemáticas																	
Dibujar o pintar																	

Autoevaluación (continuación)

Actividades	Qué opinas de la actividad			Descripción de la actividad (marca todas las que correspondan)										Habilidades				
	Me gusta	No me gusta	No sé	Solo	Con pocas personas	Con muchas personas	En silencio	Ruidosa	Activo	Sentado	En el interior	En el exterior	No sé	Fácil	Difícil	Dificultad media	No sé	
Bailar																		
Cantar																		
Escuchar música																		
Tocar un instrumento																		
Practicar deportes																		

Autoevaluación (continuación)

Actividades	Qué opinas de la actividad			Descripción de la actividad (marca todas las que correspondan)										Habilidades				
	Me gusta	No me gusta	No sé	Solo	Con pocas personas	Con muchas personas	En silencio	Ruidosa	Activo	Sentado	En el interior	En el exterior	No sé	Fácil	Difícil	Dificultad media	No sé	
Ver deportes																		
Vestirse de manera casual																		
Disfrazarse																		
Arreglar cosas																		
Organizar cosas																		

Autoevaluación (continuación)

Actividades	Qué opinas de la actividad			Descripción de la actividad (marca todas las que correspondan)										Habilidades				
	Me gusta	No me gusta	No sé	Solo	Con pocas personas	Con muchas personas	En silencio	Ruidosa	Activo	Sentado	En el interior	En el exterior	No sé	Fácil	Difícil	Dificultad media	No sé	
Limpiar																		
Cocinar																		
Trabajar al aire libre																		
Hacer compras																		
Administrar dinero																		

Autoevaluación (continuación)

Actividades	Qué opinas de la actividad			Descripción de la actividad (marca todas las que correspondan)										Habilidades				
	Me gusta	No me gusta	No sé	Solo	Con pocas personas	Con muchas personas	En silencio	Ruidosa	Activo	Sentado	En el interior	En el exterior	No sé	Fácil	Difícil	Dificultad media	No sé	
Comer en restaurantes																		
Ir a la iglesia, templo, mezquita																		
Estar en la ciudad																		
Estar en el campo																		
Tener mascotas																		

Autoevaluación (continuación)

Actividades	Qué opinas de la actividad			Descripción de la actividad (marca todas las que correspondan)										Habilidades				
	Me gusta	No me gusta	No sé	Solo	Con pocas personas	Con muchas personas	En silencio	Ruidosa	Activo	Sentado	En el interior	En el exterior	No sé	Fácil	Difícil	Dificultad media	No sé	
Usar transporte público																		
Caminar																		
Conducir																		
Andar en bicicleta																		
Visitar nuevos lugares																		

Autoevaluación (continuación)

Actividades	Qué opinas de la actividad			Descripción de la actividad (marca todas las que correspondan)										Habilidades				
	Me gusta	No me gusta	No sé	Solo	Con pocas personas	Con muchas personas	En silencio	Ruidosa	Activo	Sentado	En el interior	En el exterior	No sé	Fácil	Difícil	Dificultad media	No sé	
Dormir en mi propia habitación																		
Compartir una habitación																		
Hablar abiertamente cuando estoy molesto																		
Estar solo cuando estoy molesto																		
Tomar mis propias decisiones																		

Autoevaluación (continuación)

Actividades	Qué opinas de la actividad			Descripción de la actividad (marca todas las que correspondan)										Habilidades				
	Me gusta	No me gusta	No sé	Solo	Con pocas personas	Con muchas personas	En silencio	Ruidosa	Activo	Sentado	En el interior	En el exterior	No sé	Fácil	Difícil	Dificultad media	No sé	
Buscar cómo solucionar los problemas																		
Usar el teléfono para obtener información																		
Usar la computadora para obtener información																		
Trabajar en grupos																		
Trabajar solo																		

Cómo aprendo

(Instrumentos para estilos de aprendizaje del Centro para una Enseñanza Innovadora)

	Se aplica mucho a mí	Se aplica a mí un poco	No se aplica mucho a mí	No se aplica a mí en lo absoluto
1. Cuando hago cosas para mis estudios, recuerdo lo que he aprendido mejor	4	3	2	1
2. Las tareas por escrito me son fáciles de hacer.....	4	3	2	1
3. Aprendo mejor si alguien me lee un libro que si lo leo yo en silencio.....	4	3	2	1
4. Aprendo mejor cuando estudio solo.....	4	3	2	1
5. Tener las instrucciones de las tareas escritas en la pizarra facilita la comprensión.....	4	3	2	1
6. Me es más difícil hacer una tarea por escrito que una oral.....	4	3	2	1
7. Cuando resuelvo un problema de matemáticas en mi cabeza, me digo a mi mismo los números.....	4	3	2	1
8. Si necesito ayuda en la materia, le pediré ayuda a un compañero de clases.....	4	3	2	1
9. Comprendo un problema de matemáticas que está escrito mejor que si lo escucho.....	4	3	2	1
10. No me importa hacer tareas por escrito.....	4	3	2	1
11. Recuerdo cosas que escucho mejor que cuando las leo.....	4	3	2	1
12. Recuerdo más de lo que he aprendido si lo aprendí cuando estaba solo.....	4	3	2	1

Cómo aprendo (continuación)

	Se aplica mucho a mí	Se aplica a mí un poco	No se aplica mucho a mí	No se aplica a mí en lo absoluto
13. Prefiero leer un cuento que escuchar cuando lo leen.....	4	3	2	1
14. Considero que hablo mejor de lo que escribo.....	4	3	2	1
15. Si alguien me dice que sume tres números, generalmente doy la respuesta correcta sin tener que escribirlos.....	4	3	2	1
16. Me gusta trabajar en grupo ya que aprendo de los otros integrantes.....	4	3	2	1
17. Los problemas de matemáticas por escrito son más fáciles para mí que los orales.....	4	3	2	1
18. Escribir una palabra varias veces me ayuda a recordarla mejor.....	4	3	2	1
19. Considero que me es más fácil recordar lo que he escuchado que lo que he leído.....	4	3	2	1
20. Es más entretenido aprender con compañeros de clase en un comienzo, pero es difícil estudiar con ellos	4	3	2	1
21. Prefiero las instrucciones por escrito que las orales...	4	3	2	1
22. Si la tarea fuera oral, la haría completa.....	4	3	2	1
23. Cuando escucho un número telefónico, puedo recordarlo sin escribirlo.....	4	3	2	1

Cómo aprendo (continuación)

	Se aplica mucho a mí	Se aplica a mí un poco	No se aplica mucho a mí	No se aplica a mí en lo absoluto
24. Trabajo mejor cuando lo hago con alguien.....	4	3	2	1
25. Ver los números tiene más sentido que escucharlos.....	4	3	2	1
26. Me gusta hacer cosas como reparaciones o artesanías simples con las manos.....	4	3	2	1
27. Las cosas quedan mejor cuando las escribo que cuando las digo.....	4	3	2	1
28. Estudio mejor cuando nadie me habla ni me escucha.....	4	3	2	1
29. Prefiero leer cosas en un libro a que me las diga el maestro.....	4	3	2	1
30. Hablar es mejor que escribir si deseo que alguien realmente entienda lo que digo.....	4	3	2	1
31. Cuando tengo que resolver un problema de matemáticas, me lo digo a mí mismo para comprenderlo mejor.	4	3	2	1
32. Puedo aprender más sobre una materia si me encuentro con un grupo pequeño de estudiantes.....	4	3	2	1
33. Me es más fácil comprender un precio por escrito que si alguien me lo dice.....	4	3	2	1
34. Me gusta hacer cosas con las manos.....	4	3	2	1

Cómo aprendo (continuación)

	Se aplica mucho a mí	Se aplica a mí un poco	No se aplica mucho a mí	No se aplica a mí en lo absoluto
35. Me gustan los exámenes en los que se debe completar la oración o dar respuestas por escrito.....	4	3	2	1
36. Comprendo más con los debates en clases que cuando leo sobre una materia.....	4	3	2	1
37. Recuerdo mejor la manera en que se escribe una palabra si la veo escrita que si alguien la deletrea en voz alta.....	4	3	2	1
38. Las reglas de ortografía y gramática me dificultan expresarme por escrito.....	4	3	2	1
39. Me es más fácil resolver un problema cuando leo los números para mí mismo.....	4	3	2	1
40. Me gusta estudiar con otras personas.....	4	3	2	1
41. Tengo que ver la combinación de mi casillero para recordarla.....	4	3	2	1
42. Comprendo lo que he aprendido mejor cuando hago algo relacionado con la materia.....	4	3	2	1
43. Mi trabajo por escrito es mejor que mis informes orales.....	4	3	2	1
44. Tengo buenos resultados en los exámenes si tratan sobre algo que escuché en clases.....	4	3	2	1
45. Pienso mejor cuando trabajo solo a cuando trabajo con alguien más	4	3	2	1

Instrucciones para puntuar la actividad **Cómo aprendo**

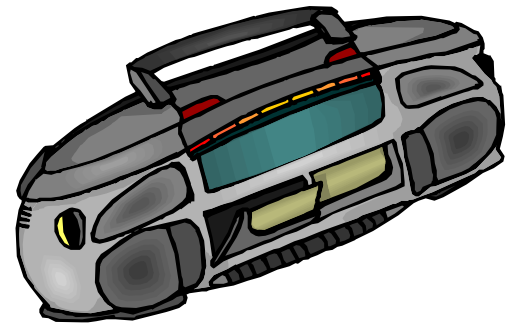
Nota: Puntuar este instrumento puede ser confuso. Puede que necesites ayuda de tu maestro o algún miembro de la familia.



1. Revisa nuevamente el instrumento de estilos de aprendizaje.
Nota que cada oración tiene un **número**.
2. En la hoja de puntuación, escribe los **puntos** que obtuviste para cada oración en la línea siguiente al mismo número de dicha oración. Por ejemplo, tendrías que escribir el punto de la oración 3 en la primera línea de la categoría Lenguaje auditivo.
3. Después de haber anotado el punto de cada oración en la hoja de puntuación, **suma** los puntos de cada categoría y anota dicho número en la línea de resultado _____.
4. **Multiplícala** cada total por 2 para obtener los puntos de cada categoría.
5. **Compara** los puntos de cada categoría con el cuadro de puntuación del instrumento de estilos de aprendizaje.
6. Encierra en un círculo los títulos de las categorías donde obtuviste entre 33 y 40 puntos. Luego, revisa las descripciones de estilos de aprendizaje en las siguientes páginas para saber cómo **aprendes mejor**.
7. Subraya los títulos de las categorías donde obtuviste entre 20 y 32 puntos. Luego, revisa las descripciones de estilos de aprendizaje en las siguientes páginas para conocer **otras maneras** de aprender.

Lenguaje auditivo (reunir información)

- 3. _____
- 11. _____
- 19. _____
- 36. _____
- 44. _____



Total _____ x 2 = _____ puntos

Lenguaje visual (reunir información)

- 5. _____
- 13. _____
- 21. _____
- 29. _____
- 37. _____



Total _____ x 2 = _____ puntos

Comprensión numérica auditiva (reunir información)

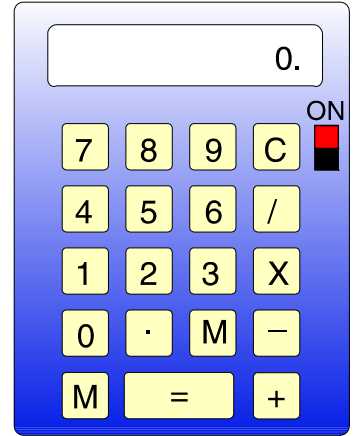
- 7. _____
- 15. _____
- 23. _____
- 31. _____
- 39. _____



Total _____ x 2 = _____ puntos

Comprensión numérica visual (reunir información)

- 9. _____
- 17. _____
- 25. _____
- 33. _____
- 41. _____



Total _____ x 2 = _____ puntos

Aprendizaje auditivo, visual y cinestésico (reunir información)

- 1. _____
- 18. _____
- 26. _____
- 34. _____
- 42. _____



Total _____ x 2 = _____ puntos

Aprende solo (condiciones de trabajo)

- 4. _____
- 12. _____
- 20. _____
- 28. _____
- 45. _____



Total _____ x2 = _____ puntos

Aprende en grupo (condiciones de trabajo)

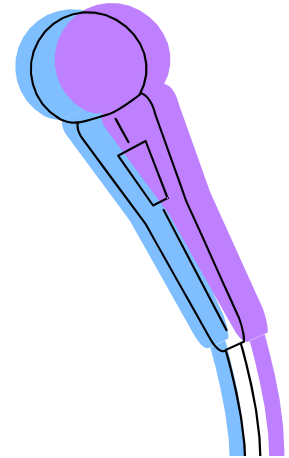
- 8. _____
- 16. _____
- 24. _____
- 32. _____
- 40. _____



Total _____ x2 = _____ puntos

Expresión oral (preferencia expresiva)

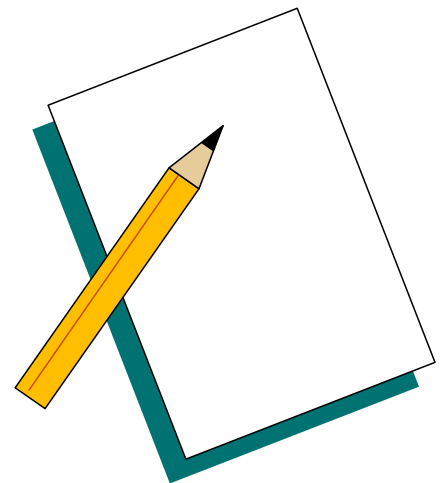
- 6. _____
- 14. _____
- 22. _____
- 30. _____
- 38. _____



Total _____ x2 = _____ puntos

Expresión escrita (preferencia expresiva)

- 2. _____
- 10. _____
- 27. _____
- 35. _____
- 43. _____



Total _____ x2 = _____ puntos

Cuadro de puntuación de estilos de aprendizaje

Puntos

33 a 40 = Principal estilo de aprendizaje. Cómo aprendes mejor

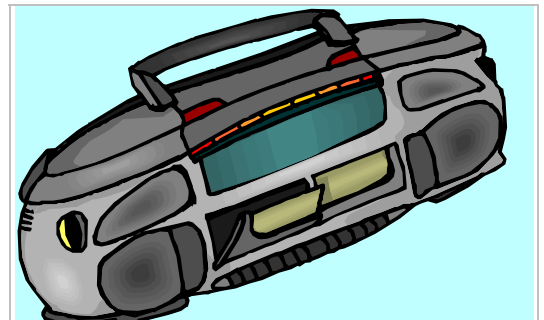
20 a 32 = Estilo de aprendizaje secundario. Otras maneras de aprender

05 a 20 = Uso insignificante. Manera menor importante para aprender

Descripciones de los nueve (9) estilos de aprendizaje

Lenguaje auditivo (reunir información)

Tú aprendes al escuchar las palabras. Puedes vocalizar o mover los labios o garganta mientras lees, principalmente cuando te esfuerzas por comprender un material nuevo. Podrás comprender y recordar las palabras o hechos que hayas aprendido escuchándolos.



Lenguaje visual (reunir información)

Aprendes bien al ver palabras en un libro, en la pizarra, tableros o cuadernos de ejercicios. Incluso puedes escribir palabras que se te entregan de manera oral para aprenderlas al verlas en el papel. Recuerdas y usas información mejor si tienes que leerla.



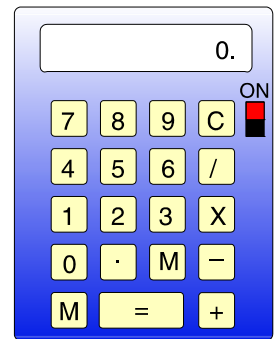
Comprensión numérica auditiva (reunir información)

Aprendes al escuchar los números y recibir explicaciones orales. Recordar el número telefónico y de tu casillero es fácil, y puedes tener éxito con juegos y puzzles de números orales. Puedes tener excelentes resultados sin tu libro de matemáticas, puesto que los materiales escritos no son importantes. Probablemente puedes resolver problemas en tu cabeza y decir números en voz alta cuando los lees.



Comprensión numérica visual (reunir información)

Debes ver los números, ya sea en la pizarra, en un libro o en un papel, para trabajar con ellos. Es más probable que recuerdes y comprendas las matemáticas cuando se te presentan visualmente, pero pareciera que no necesitas muchas explicaciones orales.



Aprendizaje auditivo, visual y cinestésico (reunir información)

Aprendes mejor mediante la experiencia, al hacer cosas y participar en actividades. Te beneficias de una combinación de estímulos. La manipulación de material además de la vista y los sonidos (escuchar y ver palabras y números) ayudarán en tu aprendizaje. Es posible que pareciera que no comprendes o que no puedes concentrarte ni trabajar a menos que participes completamente. Buscas tocar y trabajar con lo que estás aprendiendo.



Aprende solo (condiciones de trabajo)

Realizas la mayor parte del trabajo solo. Piensas mejor y recuerdas más cuando el aprendizaje lo has realizado solo. Te interesas más en tus propias opiniones que en las ideas de terceros. Los maestros no tienen muchas dificultades para evitar que socialices demasiado durante las clases.



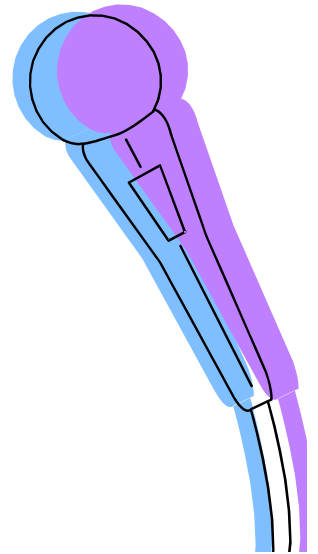
Aprende en grupo (condiciones de trabajo)

Prefieres estudiar con un estudiante como mínimo y no obtienes muchos resultados cuando lo haces solo. Valoras las opiniones y preferencias de terceros. Las interacciones grupales aumentan tu aprendizaje y reconocimiento posterior de hechos. La observación en el salón de clases rápidamente revelará cuán importante es socializar para ti.



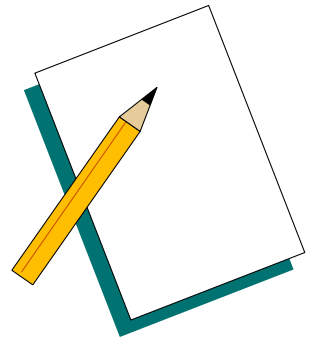
Expresión oral (preferencia expresiva)

Prefieres decir lo que sabes. Hablas con fluidez, de manera cómoda y clara. Los maestros pueden determinar que sabes más que lo que indican tus exámenes escritos. Probablemente eres menos tímido que otras personas al presentar informes, o hablar con el maestro o compañeros de clase. La coordinación muscular que implica la escritura puede ser difícil para ti. Organizar y escribir los pensamientos puede ser una tarea lenta y tediosa para ti.



Expresión escrita (preferencia expresiva)

Puedes escribir ensayos fluidos y buenas respuestas en exámenes para determinar lo que sabes. Puedes sentirte menos cómodo cuando debes proporcionar respuestas orales o presentar informes. Tus pensamientos están mejor organizados por escrito que cuando los expresas oralmente.



Nota: Center for Innovative Teaching Experiences (C.I.T.E.) *Learning Styles Instrument*, by D. M. Babich, P. Burdine, L. Allbright and Pl. Randal, 1976. Wichita, KS: Wichita Public Schools. Adaptado previa autorización.

"Hablemos de estereotipos"

(de M. Wehmeyer's *Whose Future Is It Anyway?* (¿De quién es el futuro de todos modos?))

No tienes que escribir las respuestas, pero piensa en las siguientes preguntas:

1. ¿Qué es una discapacidad?
2. ¿Qué significa la palabra "discapacidad" para ti?
3. ¿Cómo es una persona discapacitada?
4. ¿Qué pasa con las personas cuando están discapacitadas?
5. ¿Qué es lo primero que piensas cuando ves a alguien con un bastón blanco?
6. ¿Qué es lo primero que piensas cuando ves a alguien con audífonos?
7. ¿Qué es lo primero que piensas cuando te dicen que una persona tiene retraso mental?
8. ¿Qué es lo primero que piensas cuando una persona tiene una discapacidad del aprendizaje?
9. ¿Qué es lo primero que piensas cuando ves a alguien en silla de ruedas?
10. ¿Qué tipo de derechos tienen las personas discapacitadas?
11. ¿Dónde deberían vivir las personas discapacitadas?
12. ¿Deberían trabajar las personas discapacitadas?
13. ¿Se deberían casar las personas discapacitadas?
14. ¿Deberían tener hijos las personas discapacitadas?

Hablemos de estereotipos (continuación)

Reflexiona sobre tus respuestas. Éstas son tus creencias y opiniones. Tus opiniones podrían provenir de tus propias experiencias, o, quizás de cuando conociste a otra persona discapacitada, viendo una película o la televisión, o al escuchar a alguien más hablando de una persona discapacitada.

Veamos estas mismas preguntas, pero basándonos en hechos. Pueden ser como tus respuestas, pero muy diferentes. Es cierto que todos tenemos derecho a tener nuestras propias opiniones, pero la mayoría de las personas desean que sus opiniones y creencias se basen en la verdad.

1. ¿Qué es una discapacidad?

La Ley de Estadounidenses con Discapacidades (denominada ADA) dice que una persona discapacitada es aquella que tiene una discapacidad física o mental. Discapacidad significa un límite. La ADA además dice que una persona discapacitada es aquella a quién le resulta difícil satisfacer sus necesidades sola, ver, hablar, trabajar, respirar, aprender caminar o escuchar.

Una persona no tiene que tenerlas todas, sólo una.

Es importante saber que una discapacidad no es una persona. Una discapacidad es algo que una persona puede tener, es sólo una parte de ella. A las personas les gusta que las conozcan por quienes son y no por lo que tienen. Las personas discapacitadas han dicho que desean ser vistos primero como personas. A la mayoría de ellos no les gusta que los llamen por calificativos. Cuando conozcas a una persona discapacitada debes llamarla por su nombre y cuando hables de una persona discapacitada también debes llamarla por su nombre y no por su discapacidad. A las personas sin discapacidades también les gusta que las llamen por su nombre.

2. ¿Qué significa la palabra "discapacidad" para ti?

Las palabras importan. Las palabras que usamos para hablar de las personas crean estereotipos. Se usan diferentes palabras para hablar sobre personas discapacitadas. Muchas de ellas son injustas y crean estereotipos negativos, como “retardado” o “paticojo.”

Muchas personas hablan de las personas discapacitadas como “minusválidos”, como en los estacionamientos, pero las personas discapacitadas no están de acuerdo con esa palabra.

¿Por qué? Bueno, decir que la discapacidad es una minusvalía significa que no puedes hacer cosas debido a la discapacidad. Así es que algunas personas podrían decir que una persona que perdió su brazo izquierdo en un accidente automovilístico es “minusválido” cuando tiene que tocar el piano, ¿cierto?

El problema con eso es que existe mucha música escrita para piano en que se usa sólo la mano derecha de la persona, por lo tanto, para esa persona, no tener el brazo izquierdo no es una discapacidad.

La otra razón por la que a muchas personas discapacitadas no les gusta la palabra “handicap” (minusválido en español) es que cuando la gente piensa en esta palabra cree que son personas que necesitan ayuda. La palabra en inglés proviene de la frase “hand in cap” que en español significa mendigar en la calle.

Otra palabra que se usa algunas veces para hablar de las personas discapacitadas es “impedido”, con impedimentos físicos o con impedimentos mentales. Aunque es probable que una persona discapacitada tenga muchos impedimentos cada día, a muchos de ellas no les gusta que las llamen de esa manera. Dicen que llamarlas así significa que ellas son las que tienen que cambiar. Existen muchos casos en que el mundo puede cambiar también así de fácil.

Por ejemplo, una persona que usa una silla de ruedas eléctrica no puede cruzar una vereda, puesto que la silla es demasiado grande y pesada. Uno podría decir que la persona tiene “impedimentos físicos” pero realmente el impedimento no está en la persona sino en la vereda. Se podría hacer un corte en ella o poner una rampa y ya no habría un impedimento.

Es posible que la palabra “discapacidad” sea incómoda para ti, incluso puedes pensar que es algo negativo. Algunas veces las personas piensan en la discapacidad como si fuera lo mismo que una enfermedad. Y no lo es, aunque algunas enfermedades causen discapacidad.

Hablemos de estereotipos (continuación)

A la larga, tú tienes que sentirte cómodo contigo mismo. Todas las personas tienen algún tipo de limitación. Tener una discapacidad significa que la limitación en algunas áreas es mayor que lo que lo es para la mayoría de las personas. Las personas discapacitadas primero son personas. Ellas debieran ser tratadas como cualquier otra persona sin discapacidad. Una persona discapacitada es una persona, no la discapacidad.

3. ¿Cómo es una persona discapacitada?

La mayoría de las personas discapacitadas se ven como las personas sin discapacidades. Algunas veces una persona no tiene un brazo o una pierna, o usa algún apoyo como una silla de ruedas, andador o audífonos. Algunas veces, estos apoyos, llamados dispositivos adaptados, son un indicativo para saber que una persona tiene una discapacidad. En realidad estos dispositivos adaptados permiten que la persona pueda realizar actividades que su discapacidad hace que sean más difíciles. De esta manera, una persona discapacitada puede usar la silla de ruedas para desplazarse en el mundo. Una persona que no escucha puede usar un audífono para amplificar los sonidos y así poder escucharlos. Es posible que algunas personas discapacitadas no necesiten dispositivos adaptados ya que su discapacidad no se ve.

Algunas veces, estas discapacidades que no se ven se denominan discapacidades “ocultas”. Un ejemplo de este tipo, son las discapacidades del aprendizaje. Tú no puedes verlas.

¿Sabías que Tom Cruise tiene una discapacidad del aprendizaje? El no se “ve” como una persona discapacitada, ¿no es cierto? ¿O es que no se ve como el estereotipo de una persona discapacitada?

La respuesta definitiva es que la persona discapacitada se ve como ella misma. No como alguien más, sino única. Todas las personas son únicas. Incluso los gemelos idénticos tienen cosas que los hacen verse únicos.

4. ¿Qué pasa con las personas cuando están discapacitadas?

¿Parece una pregunta tonta? En realidad, un estereotipo de las personas discapacitadas es que ellas no deberían estar en público con los demás. Es mejor que ellas estén en otro lugar.

Cada persona discapacitada tiene experiencias diferentes. Debido a los estereotipos, a algunas personas discapacitadas no se les dan las mismas oportunidades que a otras personas. Ellas no tienen la oportunidad de ir a la escuela con sus amigos del vecindario. En algunos casos, tienen que vivir en un edificio diferente.

La verdad es que las personas discapacitadas pueden hacer las mismas cosas que todos los demás, si se les da la oportunidad y apoyo. Algunas personas discapacitadas se desenvuelven bien en el mundo, otras no. Algunas personas sin discapacidades se desenvuelven bien en el mundo, otras no. No hay mucha diferencia.

Pero a las personas discapacitadas se les debe dar la oportunidad de elegir dónde desean vivir, trabajar, aprender y jugar, además del apoyo para hacerlo.

5. ¿Qué es lo primero que piensas cuando ves a alguien con un bastón blanco?

Las personas discapacitadas visualmente (limitaciones para ver) o con ceguera pueden usar un bastón blanco para desplazarse solas. El bastón blanco ayuda a una persona a ser independiente, es un apoyo para la persona que no puede ver.

6. ¿Qué es lo primero que piensas cuando ves a alguien con audífonos?

Un audífono ayuda a algunas personas con pérdida de audición o sordera a escuchar los sonidos, depende del tipo y grado de pérdida de audición. Algunas personas con pérdida de audición o sordera no usan audífonos.

7. ¿Qué es lo primero que piensas cuando te dicen que una persona tiene retraso mental?

Las personas con retraso mental sólo necesitan más tiempo o apoyo para aprender las cosas. El término retraso mental se ha usado en forma negativa así es que a algunas personas no le gusta. Las personas con retraso mental son primero personas y pueden vivir en sus propias casas, conducir automóvil, trabajar y tener sus propias familias.

8. ¿Qué piensas cuando una persona tiene discapacidad del aprendizaje?

Las personas con discapacidad del aprendizaje necesitan más tiempo o apoyo para aprender ciertas cosas, como leer las lecciones de la escuela o hacer algún tipo de tareas de matemáticas.

Algunas personas muy inteligentes en la historia han tenido discapacidades del aprendizaje. Ellos pueden usar apoyos como que alguien les lea un examen, que no se establezcan límites de tiempo en un examen o grabar la lección para aprender mejor. Ellos son iguales que el resto de las personas sólo que aprenden las cosas de una forma diferente.

9. ¿Qué es lo primero que piensas cuando ves a alguien en silla de ruedas?

Habitualmente las personas usan una silla de ruedas porque les resulta difícil caminar o no pueden hacerlo. La silla de ruedas les permite a las personas discapacitadas físicamente desplazarse. Algunas veces las personas piensan que las sillas de ruedas son cosas grandes, lentas y torpes en las que uno se sienta y espera que alguien lo empuje por ahí.

Eso no es verdad. Ahora las sillas de ruedas vienen en muchos tamaños, formas, colores y estilos. Si alguna vez has visto un partido de básquet en silla de ruedas sabes que son todo menos lentas. Básicamente las personas que las usan hacen todo lo que desean hacer, desde escalar montañas y esquiar a convertirse en jueces o actuar en películas.

Hablemos de estereotipos (continuación)

10. ¿Qué tipo de derechos tienen las personas discapacitadas?

Los mismos derechos que todos los estadounidenses. Las personas discapacitadas no renuncian a sus derechos sólo porque tienen una discapacidad. La Ley de Estadounidenses con Discapacidades (ADA) se refiere acerca de estos derechos y les otorga protección contra la discriminación. La discriminación significa que la gente te trata injustamente. La ADA establece que las personas discapacitadas deben tener la oportunidad de hacer las mismas cosas que las personas sin discapacidades.

El motivo por el que aprobó la ADA fue que demasiadas personas discapacitadas eran discriminadas en cuanto a la oportunidad de recibir una buena educación, encontrar y mantener un trabajo, y hacer las cosas que deseaban hacer. La discriminación se produce cuando los demás dejan que sus estereotipos y creencias juzguen lo que una persona puede hacer, en lugar de dejar que la persona se los demuestre.

11. ¿Dónde deberían vivir las personas discapacitadas?

En el lugar que deseen. Tener una discapacidad no significa que una persona tiene que vivir en cierto tipo de lugar. Esto les ha sucedido a muchas personas. Ahora ellos están teniendo más oportunidades de vivir en lugares como las personas sin discapacidades.

Tener una discapacidad puede significar que esa persona recibe ayuda o apoyo para vivir donde desea. Esto significa que una persona usa apoyos para escribir los cheques para pagar las cuentas. Una persona puede usar un asistente de cuidado personal para recibir ayuda en muchas actividades de la vida. El tipo de apoyo que una persona usa es diferente para cada persona.

12. ¿Deberían trabajar las personas discapacitadas?

¡Sí! También las personas discapacitadas deben trabajar donde deseen. Tener una discapacidad no significa que una persona puede hacer sólo un tipo de trabajo. Las personas discapacitadas trabajan en todo tipo de empleos.

Demasiadas personas discapacitadas tienen que trabajar en empleos sin futuro y mal pagados, o no trabajan debido a la discriminación y falta de apoyo. La ADA exige que los empleadores proporcionen algunos apoyos.

Sin embargo, las personas discapacitadas tienen que saber qué tipo de apoyos les permite realizar el mismo trabajo que los demás trabajadores. Este es un motivo más por el que es importante pensar de la forma en que una discapacidad cambia la forma de aprender y trabajar.

13. ¿Se deberían casar las personas discapacitadas?

Sólo si lo desean. Casarse es algo que muchos adultos hacen, pero algunos adultos eligen permanecer solteros. Esta decisión depende de la persona.

14. ¿Deberían tener hijos las personas discapacitadas?

Si lo desean. Tener hijos es algo que muchos adultos hacen, pero algunos adultos eligen no tener hijos. Esta decisión depende de la persona.

Realmente los estereotipos pueden limitar más de lo que lo hace la discapacidad. Quizás algún día tú no tendrás que pensar acerca de estas preguntas en esta forma porque las personas habrán aprendido que tener una discapacidad no es una calle sin salida. Ellos aprenderán a juzgar a las personas de acuerdo con lo que pueden hacer y no de acuerdo con lo que los demás creen que pueden o no pueden hacer.

Nota: Wehmeyer, M. (1995). Whose Future Is It Anyway? The Arc National Headquarters: Arlington, TX.

Preguntas sugeridas para graduados recientes

1. ¿Qué cosas has hecho desde que saliste de la escuela secundaria?
2. ¿Qué has disfrutado más sobre haber salido de la escuela secundaria?
3. ¿Cuáles han sido algunos de los más grandes desafíos que has enfrentado desde que saliste de la escuela?
4. ¿Cuál fue la cosa más útil que aprendiste en la escuela que te ayudó a hacer lo que querías cuando saliste de ella?
5. ¿Consideras que tuviste mucha experiencia práctica en la escuela secundaria?
6. ¿Consideras que te enseñaron a asumir suficiente responsabilidad cuando estuviste en la escuela?
7. ¿Asististe a las reuniones del Programa Individual de Educación (IEP)? ¿Participaste activamente en la redacción de tu Programa Individual de Educación (IEP)? Si es así, ¿lo encontraste de utilidad?
8. ¿Qué otras cosas te gustaría que tu escuela hubiera hecho para ayudarte a planificar la vida después de salir de la escuela?
9. ¿De qué manera tu familia te ayudó a planificar tu futuro? ¿Hubo otras cosas que te gustaría que tu familia hubiera hecho para ayudarte a planificar la vida después de salir de la escuela?
10. ¿Hubo alguna otra persona que te ayudó en la escuela secundaria?
11. Existen diferentes tipos de apoyo, que van desde el respaldo de los amigos y la familia hasta la ayuda de las agencias. ¿Qué tipo de apoyo has usado desde que saliste de la escuela?
12. ¿Consideras que tienes las habilidades para obtener los apoyos que necesitas? Si es así, ¿quién o qué te ha ayudado para aprender dichas habilidades?
13. ¿Qué sabes ahora que te hubiera gustado saber cuando aún estabas en la escuela secundaria?