

Recursos

La transición es un reto similar tanto para padres y jóvenes. Aquí encontrarán algunos recursos que podrían ser de ayuda para construir una red social y un círculo de apoyo.

- Experiencia de vida universitaria – Vida Independiente, Lista de habilidades 800-486-5058
- After the School Bus Stops Coming (by Sari Hornstein) <http://bit.ly/2Fdjm1x>
- PACER (siglas en Inglés) Centro Nacional para Padres en Transición y Empleo <https://www.pacer.org/transition/>
- Organización para investigación del Autismo. – Una Guía desde Transición hacia la Adulthood. <https://researchautism.org/resources/a-guide-for-transition-to-adulthood/>
- ImDetermined.org – componentes principales de la Autodeterminación
- Maryland Access Point: marylandaccesspoint.info
- Apoyo Familiar <http://supportstofamilies.org/states/maryland/>
- Herramientas de Vida - www.lifecoursetools.com
- GotTransition.org - (Consiguió la Transición)

Nunca es tarde para animar a tus hijos a tomar decisiones y practicarlas para lograr su independencia.

Déjalo Pasar: Es más fácil decirlo que hacerlo

Conversaciones para Padres

Que haría su hijo si es que le dieran más oportunidades para aprender?

¿Qué significa Independencia para tu niño o adolescente?

Puedes respetar la dignidad de que su hijo/a tome riesgos y también su derecho a tomar decisiones?

Transition Work Group of Montgomery County
with Montgomery County Public Schools

2022

Favor de copiar y compartir

Tomando Riesgos

- ¿Puede permitir que su hijo/a cometa errores que no amenacen su integridad física? (ordenar su comida, usar el transporte público, administrar dinero) Autodeterminación y el derecho de tomar riesgos es esencial: respetar la dignidad del riesgo.
- Estás emocionalmente preparado para respetar las decisiones de tu hijo adulto?
- ¿Cómo animas a tu niño a conocer nueva gente, visitar nuevos lugares, hacer preguntas, resolver un problema, hablar alto?
- ¿Puedes respetar una decisión tomada por tu hijo, incluso sabiendo que los resultados no serán los que él/ella imagina?
- ¿Estás bien contigo cuando tu hijo falla? ¿Usted le permite a su hijo asumirlo? O se siente como si usted hubiera fallado?
- Usted usa alguna determinada manera de hablar entre su hijo y usted para ayudarlo a recuperarse de una decepción?

Flexibilidad y Resiliencia

- ¿De que manera alientas a tu hijo/a a ser mas capaz y resiliente?
- ¿Cuáles son las fortalezas y debilidades de tu hijo/a?
 - Y cómo estas afectan el lugar de trabajo o la vida social ?
- ¿Cómo relacionarías los intereses, sueños y habilidades de tu hijo/a con las posibilidades de empleo?
- Está tu hijo/a presente y participando de todas las reuniones relacionadas con el/ella?
- ¿Usted forma un comportamiento flexible y resiliente en su propia vida?
- Qué habilidades básicas podría mejorar su hijo/a -comunicación, higiene, aprender una nueva tarea y realizarla.?
- ¿Qué está haciendo ahora para ayudar a su hijo/a a ser más flexible con objetivos y planes, y desarrollar habilidades de autodeterminación y autodefensa?

Tomando Desiciones

- ¿Qué es independencia para un joven adulto?
 - ¿Podría vivir solo, escoger su propia pizza, escoger a un nuevo cuidador?
 - Estás teniendo altas expectativas o subestimándolo ?
 - Ha pensado en empleo, educación/formación, vivienda y/o actividades sociales?
- Le ha preguntado a su hijo/a que identifique sus intereses, preferencias y necesidades?
- ¿Qué quisiera para la vida de tu hijo/a en 5, 10 , 20 años? Qué es lo que NO quisiera para la vida de su hijo/a? Qué es lo que su hijo/a NO quiere en su vida?
- Qué opciones puede tomar ahora su hijo/a en el hogar, escuela y comunidad? (qué ropa usar, qué comer, a qué actividad social asistir, o que clase tomar)

Ayudando, No Hacerlo

- Practique conversaciones con doctores, empleadores, amigos
 - Practicar haciendo citas y preguntando por ayuda.
 - Practicar resolviendo un problema.
 - Practicar explicando su discapacidad y los arreglos que sean necesarios para su éxito: Auto defenderse!!!
- Mantenerlo simple: Trabajar en una sola área o una tarea a la vez.
 - Establecer rutinas independientes para dormir, levantarse, cuidarse a sí mismo, manejo del tiempo, lavar, cocinar/comer, mantenimiento de la casa, salud, seguridad y preparación para emergencias, explorar la comunidad, manejo de dinero, habilidades sociales.
 - Uso de aplicaciones para ayudarse con tareas.
 - Practicar siguiendo pautas y usando buenos modales
- Qué apoyos/redes/recursos/relaciones existen para ayudar a su hijo/a cuando usted no está cerca?
- Qué Oportunidades existen para el autocuidado independiente (encender la ducha, hacer la cama, empacar un almuerzo)?.
- ¿Qué trabajos le gustaría hacer a su hijo/a joven? ¿Qué podría hacer él/ella en su lugar de trabajo? Su hijo/a tiene tareas y responsabilidades en casa desde que era pequeño/a?
- Con que frecuencia usted toma decisiones o toma acción para que las cosas sigan moviéndose en la dirección correcta?