

Profesional de Apoyo Directo Libro de Trabajo

# Apoyo a la Autodeterminación en su Trabajo Diario

## **AUTODETERMINACIÓN ES LA CAPACIDAD PARA QUE LA GENTE:**

- *Hacer que las cosas suceden en sus vidas,*
- *establecer y alcanzar metas, y*
- *participar plenamente en el mundo que les rodea.*

El derecho a la libre determinación incluye a las personas con ***cualquier tipo de discapacidad***.

**Fuente:** *Centro de Investigaciones sobre la Libre Determinación, Instituto de Oregon sobre Discapacidad*

### **Libro de Trabajo de Introducción**

A menudo la gente piensa que si una persona tiene una discapacidad que alguien lo demás siempre tendrá que estar a cargo y tomar decisiones por ellos. Sin embargo, incluso los niños con discapacidades se les puede enseñar las habilidades que necesitan para hacer las cosas importantes que suceden en su vida, a partir de una edad muy joven y en desarrollo en el tiempo. Estas habilidades incluyen: la elección de alternativas, la toma de decisiones, resolución de problemas y la fijación de objetivos.

Desea que la persona que usted apoya para llevar una vida feliz y productiva. Puede ayudar a la persona a aprender a configurar su / sus propios objetivos y vivir una vida más autodeterminada. La investigación muestra que la enseñanza de habilidades de autodeterminación a los niños y jóvenes en los resultados mejores resultados en adultos, tales como mayores niveles de empleo y la participación de la comunidad.

Este libro le ayudará a explorar su propia experiencia en desarrollo de habilidades de autodeterminación y para planificar formas de ayudar a la persona que usted apoya a ser más auto-determinado.

**Introducción (continuación):**

**¿Al crecer en su familia, cómo le anima / desanimado de ser responsable de su propia vida?**

**¿Qué opinas son algunas creencias comunes acerca de la libre determinación y las personas que tienen discapacidades?**

## **AUTODETERMINACIÓN HABILIDAD: TOMAR LA DECISIÓN**

Proporcionar oportunidades para que una persona con una discapacidad a tomar decisiones significativas que inciden en su / la vida diaria es el primer paso hacia la autodeterminación.

**Lista de todas las selecciones que ha realizado hoy desde el momento en que se levantó hasta que dejó su casa.**

**¿Cuál fue la elección más importante para usted?**

**¿Y si alguien más ha hecho una elección diferente para usted - ¿cómo se sentiría?**

**Piensa en alguien que apoya - ¿qué opciones tiene esta persona hacer cuando pasar tiempo con usted?** *(Para los fines de este libro, por favor, se centra en un individuo específico a quien usted apoya)*

**Lista tres nuevas oportunidades para la elección de decisiones se puede proporcionar a la persona que usted apoya en el curso de su día:**

1.

2.

3.

## **HABILIDAD AUTODETERMINACIÓN: TOMA DE DECISIONES**

La toma de decisiones implica saber acerca de las opciones posibles, sopesar las consecuencias de cada opción y decidir su acción.

**¿Cuál fue la primera gran decisión que ha hecho en su vida?**

**¿Cómo llegó a esa decisión?**

**¿Cómo fue admitida / que te ayudó?**

**¿Cuál fue el resultado?**

**¿Qué decisiones toma la persona que apoya actualmente a hacer?**

**Lista de tres maneras en que puede apoyar a esa persona para hacer (o participar más plenamente en) la próxima decisión importante que les afecte:**

1.

2.

3.

## **HABILIDAD AUTODETERMINACIÓN: RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS**

La resolución de problemas consiste en responder a los problemas y crear soluciones. Es la base de todo aprendizaje y permite que la gente tenga el control y se sienten más capaces e independientes.

**Piense en un problema reciente que había que resolver? Describe el problema.**

**¿Cómo te acercas a ella?**

**¿Cuál fue el resultado? ¿Cómo te sentiste?**



**Piense en un problema reciente que la persona que apoya encontró? ¿Él / ella resuelve el problema o hizo algún otro paso en? Fue él / ella participa en absoluto en subir con la solución?**

**Liste tres maneras en que puede apoyar a la persona para resolver problemas de la vida cotidiana (o participar en la búsqueda de soluciones):**

- 1.
- 2.
- 3.

## **HABILIDAD AUTODETERMINACIÓN: EL ESTABLECIMIENTO DE METAS**

Aprender cómo establecer metas crea estructura - una hoja de ruta para llegar desde donde estás ahora a donde usted quiere estar en el futuro.

**Al crecer, ¿cuáles fueron algunos de los objetivos que ha establecido para sí mismo?**

**¿Cómo fue el proceso de consecución de esos objetivos?**

¿Su familia tiene los mismos objetivos para usted o los diferentes?

¿Qué es un objetivo que la persona de enfoque está trabajando actualmente en (o le gustaría trabajar en) en el hogar o en la escuela / programa?

*Ayudar a su persona enfoque para mantener sus objetivos SMART:*

**S**encillo y específico – Si es complicado, ayudar a descomponerlo en pasos simples

**M**edible – Está claro cuando han alcanzado la meta (o el pequeño paso)

**A**lcanzable – Es algo que es probable que sean capaces de hacer o aprender a hacerlo

**R**elacionado – La consecución de este objetivo es importante para ellos y hará una diferencia

**T** tiempo-Ligado – Hay una fecha límite para alcanzar el objetivo o realizar ajustes

## ESTABLECER OBJETIVOS CONTINUACIÓN ...

Para ayudar a la persona para establecer y alcanzar sus metas, trate de él / ella guía a través de los 12 pasos del Modelo de Auto-Determinación de aprendizaje:

### FASE 1 – Pon una Meta

1. ¿Qué quiero aprender o ser capaz de hacer?
2. ¿Qué sé yo de eso ahora?
3. ¿Lo que debe cambiar para mí para aprender lo que no saben o lo que no he hecho?
4. ¿Qué puedo hacer yo para hacer que este cambio suceda?

### FASE 2 – Tomar Acción

5. ¿Qué puedo hacer yo para aprender lo que no sé (o hacer lo que yo no he hecho)?
6. ¿Lo que me podría impedir la adopción de medidas?
7. ¿Qué podría hacer para eliminar estas barreras (las cosas que me dejan)?
8. ¿Cuándo voy a tomar acción?

### FASE 3 – Ajuste Meta o Plan

9. ¿Qué acciones he tomado?
10. ¿Qué barreras o problemas se han eliminado?
11. ¿Qué ha cambiado en lo que sé o soy capaz de hacer?
12. ¿He cumplido mi objetivo?

**Adaptado de:** "Auto-determinado modelo de aprendizaje para los primeros Estudiantes de Primaria - Una guía para padres", Playa del Centro de Discapacidades, Susan Palmer y Michael Wehmeyer, 2002. Disponible en línea en - [http://www.beachcenter.org/resource\\_library/beach\\_resource\\_detail\\_page.aspx?intResourceID=2,505](http://www.beachcenter.org/resource_library/beach_resource_detail_page.aspx?intResourceID=2,505) y Type\_book

## **¡RECUERDA!**

- **Comience con algo pequeño y construir con el tiempo.**
- **Parar y pensar en situaciones cotidianas - ¿Es esta una oportunidad para enseñar una habilidad de la autodeterminación?**
- **¡Las personas que viven con una discapacidad a menudo ver su propio potencial a través de la visión de sus familias y el personal de apoyo - altas expectativas!**

**Para recursos adicionales sobre la libre determinación, visite el sitio web de Sherlock Center en [www.sherlockcenter.org](http://www.sherlockcenter.org).**