

Autonomía en acción: aprender a tomar decisiones

Por Christine D. Bremer, Mera Kachgal y Kris Schoeller

Nota del editor: Todas las personas necesitan tomar decisiones. De eso trata el movimiento de autonomía, de asegurarse que las personas con discapacidad tengan la oportunidad de tomar sus propias decisiones acerca de cómo van a vivir sus vidas. Así como otras actividades, tomar buenas decisiones es una habilidad que se aprende y esto no sucede sin la práctica. Nunca es demasiado tarde -o temprano- para empezar a practicar. Ya sea que las personas con SD que usted cuida estén haciendo la transición a la edad adulta o al preescolar, usted les puede dar el derecho a decidir por sí mismas cómo será su vida y lo que necesitan hacer para que sus sueños se hagan realidad. Aquí les decimos cómo.

Una persona con autodeterminación es aquella que se fija metas, toma decisiones, ve opciones, resuelve problemas, habla por sí misma, comprende lo que se necesita para triunfar y sabe cómo evaluar los resultados. Las capacidades necesarias para convertirse en autónomo se aprenden con mayor eficacia a través de la experiencia en el mundo real, lo que intrínsecamente implica tomar riesgos, cometer errores y reflexionar sobre los resultados. Estas experiencias ayudan a una persona joven a evaluar sus fortalezas y limitaciones y a identificar metas apropiadas a corto y largo plazo.



Además de la experiencia en el mundo real, los jóvenes se benefician de la discusión y del reconocimiento abierto y comprensivo de su discapacidad. Con demasiada frecuencia; las familias, los maestros y otras personas bien intencionadas previenen a los jóvenes con discapacidad de cometer errores y evitan discutir sobre los detalles y las posibles consecuencias de la discapacidad que ellos tienen. En su lugar, se centran en lo positivo y en alejar a los jóvenes de muchas experiencias donde haya un fracaso potencial.

Sin embargo, con el fin de dirigir su propio futuro, los jóvenes tienen que conocerse a sí mismos y entender cómo su

discapacidad puede afectar el aprendizaje académico, las relaciones, el empleo, la participación en sus comunidades y que necesitan apoyos. Con este conocimiento; ellos están en mejor posición para desarrollar planes, tomar decisiones y aprender de la experiencia. Sin embargo, puede haber una línea muy fina entre experimentar el mundo real y perder el sentido personal de empoderamiento.

Apoyar a una persona joven para que tenga autodeterminación no solo implica eliminar los límites y la estructura. Se trata, más bien de proporcionarle oportunidades para que pueda tomar decisiones significativas acerca de su propio futuro. Para las familias, los maestros y otros adultos, apoyar la autonomía requiere estar abierto a nuevas posibilidades y tomar en serio los sueños de futuro de los jóvenes.

Promover la autonomía en los jóvenes con discapacidades: consejos para las familias y los profesionales

Promover la toma de decisiones

- Identifique fortalezas, intereses y estilos de aprendizaje.
- Proporcione opciones sobre la ropa, las actividades sociales, los eventos familiares y los métodos de aprendizaje de nueva información.
- Mantenga altas expectativas en los jóvenes.
- Enséñeles a los jóvenes sobre su discapacidad.
- Involucre a los niños y a los jóvenes con la autonomía y el desenvolvimiento. Hay oportunidades en la escuela, en la casa y en la comunidad.
- Prepare a los niños y a los jóvenes para las reuniones de la escuela.
- Hable directamente con los niños y los jóvenes.
- Involucre a los niños y a los jóvenes en las decisiones educativas, médicas y familiares.
- Permita los errores y las consecuencias naturales.
- Escuche a menudo a los niños y a los jóvenes.

Fomentar la exploración de posibilidades

- Promueva la exploración del mundo todos los días.
- Utilice los métodos visuales, auditivos y táctiles para la exploración.

- Identifique jóvenes adultos con discapacidades similares para que sean mentores.
- Desarrolle collages o libros de recortes basados en sus intereses y metas.
- Involucre a los niños y a los jóvenes en el aprendizaje del servicio (4H, Americorps, voluntariado local).

Promueva la toma de riesgos con precaución

- Haga “mapas de elección” donde se enumeren los riesgos, los beneficios y las consecuencias de lo que se eligió.
- Construya vínculos fuertes a través de los miembros de la familia, amigos, escuela y otros.
- Desarrolle habilidades para la resolución de problemas.
- Desarrolle habilidades para la evaluación de consecuencias.

Fomente la resolución de problemas

- Enseñe habilidades para la resolución de problemas.
- Permita que se apropien de los retos y problemas.
- Acepte los problemas como parte de un desarrollo saludable.
- Haga reuniones familiares para identificar los problemas en el hogar y en la comunidad.
- Haga reuniones de clase para identificar problemas en la escuela.
- Permita que los niños y los jóvenes elaboren una lista de consecuencias que ellos mismos identifiquen.

Promueva la iniciativa

- Fomente la comunicación y la autorrepresentación.
- Elogie todos los esfuerzos de asertividad y resolución de problemas.
- Desarrolle oportunidades para la autopromoción en el hogar y en la escuela.
- Proporcione oportunidades para el liderazgo en el hogar y en la escuela.
- Anime a los jóvenes con iniciativa a hablar en clase.
- Enseñeles sobre la necesidad de un acuerdo conveniente.
- Practique formas de divulgar la discapacidad y la necesidad de acuerdo.
- Cree oportunidades para hablar sobre la discapacidad en la escuela, el hogar, la iglesia, los negocios y la comunidad.

Facilite el desarrollo de autoestima

- Incentive el sentido de pertenencia dentro de las escuelas y las comunidades.
- Proporcione experiencias donde los niños y los jóvenes puedan usar sus talentos.
- Proporcione oportunidades a los jóvenes para que contribuyan en sus comunidades, escuelas y familias.
- Proporcione oportunidades para la individualidad y la independencia.
- Identifique en el hogar, la escuela, la iglesia o en la comunidad a mentores que se preocupen por los adultos. sentido de autoestima.
- Demuestre un sentido de autoestima y confianza en sí mismo.

Desarrolle la fijación de metas y la planeación

- Enseñe a los niños y a los jóvenes los valores familiares, las prioridades y las metas.
- Elabore carteles que reflejen los valores y que sean apropiados para la edad.
- Defina lo que es una meta y demuestre los pasos para alcanzar un objetivo.
- Haga un mapa de ruta para marcar los identificadores de corto plazo a medida que trabajan hacia una meta.
- Apoye a los niños y a los jóvenes en el desarrollo de valores y metas.
- Discuta sobre la historia de la familia y la cultura, haga un árbol familiar.
- Sea flexible cuando apoya a los jóvenes a alcanzar sus metas, algunos días pueden necesitar mayor motivación y ayuda, y otros días puede que deseen intentarlo solos.

Ayude a los jóvenes a entender sus discapacidades

Desarrolle un proceso para la autoidentificación que sea dirigido por los jóvenes: ¿Quién eres? ¿Qué quieres? ¿Cuáles son tus retos y barreras? ¿Qué apoyos necesitas?

- Pida a los niños y a los jóvenes escribir una autobiografía;
- Hable sobre la discapacidad de los jóvenes;
- Hable sobre las habilidades de los jóvenes;
- Involucre a los niños y a los jóvenes en sus programas de educación individualizados (IEP, por sus siglas en inglés).

- Utilice una buena cantidad de estilos de aprendizaje y evaluaciones de transición;
- Identifique y utilice sistemas de apoyo para toda la gente.

Artículo en inglés: [Revista Down Syndrome News del NDSC, Vol. 26, No. 4](#)

Esta información se tomó de *Self Determination: Supporting Successful Transition* de Christine D. Bremer, Mera Kachgaly Kris Schoeller, a National Center on Secondary Education and Transition *Research to Practice Brief* (Vol. 2, Issue 1) publicado en abril del 2003. Descargue las seis páginas completas en www.ncset.org/publications

Traducción al español realizada por Jessica Torres Castañeda para la iniciativa PerMundo, con ayuda de la agencia de traducción Mondo Agit.