

10 pasos para la independencia: Promueva la autodeterminación en su hogar

El camino para una transición exitosa de la niñez a la edad adulta empieza mucho más temprano que en la adolescencia. Empieza cuando los niños aprenden sobre ellos mismos, sus fortalezas, sus debilidades y como valorarse por ellos mismos. Termina cuando, ya siendo adultos, estos mismos niños toman control sobre sus decisiones, las cuales tienen un impacto sobre su vida y, cuando toman responsabilidad de sus acciones. Esto es lo que denominamos autodeterminación.

Para los niños con discapacidad en el desarrollo, las familias y los educadores tienen la responsabilidad adicional de asegurarse que este proceso ocurra. Los niños aprenden muchas de las actitudes y habilidades de una autodeterminación, observando a su familia. Se deben suministrar experiencias que le enseñen a los niños con discapacidad y no se debe dejar esto al azar. A continuación mencionamos 10 formas en las cuales la familia puede jugar un rol crítico en enseñar a su hijo como tomar sus propias decisiones.

1. Camine en la cuerda floja entre la protección y la independencia. Permita que su hijo explore su mundo. Esto puede significar apretar sus labios y verlo desde la ventana de la cocina saludar a los niños del vecindario, en lugar de salir a supervisarlos. A pesar de que existen límites, los padres de familia deben “dejar ir” a su hijo y nunca es fácil hacerlo.
2. Los niños deben aprender como lo que dicen o hacen es importante e influye sobre los demás. Esto involucra tomar riesgos y explorar. Estimule a su hijo a hacer preguntas y expresar sus opiniones. Involucre a su hijo en las discusiones de la familia y en la toma de decisiones.
3. La autoestima y confianza en sí mismo son factores críticos en el desarrollo de la autodeterminación. Modele a su hijo su sentido de autoestima. Expresé lo importante que es pasando el tiempo juntos. Involucrelo en las actividades y discusiones familiares.
4. No se escape de las preguntas que su hijo haga sobre las diferencias relacionadas con su discapacidad. Esto no quiere decir que se enfoque en el lado negativo de su condición. Explique como todos somos diferentes, apoyelo para que acepte sus limitaciones pero hagale ver sus cualidades.
5. Reconozca el proceso hacia los objetivos; no enfatice únicamente los resultados. Los niños necesitan aprender a trabajar hacia unas metas. Para los niños mayores, estimule destrezas como la organización y el establecimiento de metas, modelando estos comportamientos. Haga una lista o mantenga en un tablero sobre el refrigerador, el horario de cada uno de los miembros de la familia. Hable sobre los pasos a seguir para completar las tareas e involucre a sus hijos en la planeación de los roles familiares.
6. Planee oportunidades de interacción con niños de edades y procedencia diferentes. Esto puede darse en los colegios, guarderías, iglesias o en el vecindario. Encuentre oportunidades de participación para su hijo en actividades que le ayuden a todos los niños entender que todos somos únicos.
7. Establezca expectativas realistas y ambiciosas. El adagio de que nuestros roles deben extenderse más allá de lo que podemos alcanzar es cierto en este caso. Tome un rol activo en la educación de su hijo. Este entendido de su

habilidad en la lectura y mantenga disponibles libros que le provean retos suficientes para moverse al siguiente nivel. No realice actividades que lleven a la frustración, y no asuma que todo el progreso debe ocurrir en el colegio.

8. Permita que su hijo tome responsabilidad de sus propias acciones...éxitos y fracasos. Provea razones para ello, en lugar de simplemente decir "porque yo lo digo!". Si da una explicación, le brinda la oportunidad al niño de hacer la actividad por cuenta propia.
9. No deje la selección de las oportunidades al azar. Utilice cada oportunidad para permitirle a su hijo tomar decisiones: como vestirse, que comer, donde ir de vacaciones. Y aunque esto no siempre es posible o práctico, asegúrese que las alternativas tengan significado. Por ejemplo, para muchos niños escoger entre brócoli o coliflor no es una alternativa! Adicionalmente asegúrese de cumplir la decisión de su hijo, si le ofreció alternativas.
10. Suministre comentarios positivos y honestos. Enfóquese en el comportamiento y la tarea que deben cambiarse. No haga sentir a su hijo que él es la falla. Por ejemplo, si su hijo está tratando de completar una asignación de matemáticas del colegio, pero no puede hacerla, coméntele que el fracaso es específico a la tarea y no en él o ella. Todos aprendemos de nuestros errores, pero solo si están estructurados para no llevarnos a creer que el problema está en nosotros .

No hay ambiente más propicio que el hogar para que un niño con discapacidad en el desarrollo aprenda a tomar decisiones por su cuenta. El niño que aprende de sus padres a valorarse como persona, podrá ser un adulto con autodeterminación. Si se brindan las oportunidades de tomar decisiones, de explorar y tomar riesgos calculados y aprender de las experiencias exitosas o con fracasos, su hijo desarrollará las habilidades y actitudes necesarias para lograr su potencial.

Por Sharon Davis, Ph. D., & Michael Wehmeyer, Ph.D., Self--Determination Curriculum Project Reimpreso de Arc of the United States, www.thearc.org
