

Actividades despues de la secundaria

P. Estimada Carolyn, nuestro hijo se graduó de la secundaria en Junio. Que tipo de actividades de las que realizaba en la escuela puede continuar?

R: Usted es bien lista al planear su vida después de la escuela! Cuando la escuela ya no provee una rutina, se requiere desarrollar otro horario regular, para seguir suministrando una estructura segura. Primero, debemos estar seguros que cada persona se encuentra bien preparada, hasta el máximo de sus capacidades, para asumir los roles y responsabilidad de la vida adulta, manteniendo expectativas altas, especialmente las relacionadas con el comportamiento social.

En la Clínica para Adultos con Síndrome de Down de Denver, hemos visto muchos jóvenes con pocas actividades y muchas horas libres. Se les ve aburridos y desolados y ello puede conducir a una depresión clínica. Muchos de los malos comportamientos de adaptación son intentos de autoestimulación o creación de algún interés (o conflicto) en un ambiente poco estimulante. Como adultos, organizamos nuestra vida alrededor de una variedad de actividades e intereses; y esto no debe ser diferente para los individuos con discapacidad. Si bien mantener un trabajo de tiempo completo va mas allá de las capacidades de muchos, el contar con un empleo y otras actividades como cursos o actividades voluntarias de interés para el individuo, pueden enriquecer su vida sustancialmente. Existen obviamente obstáculos— el transporte y localización de personas y organizaciones con deseos de realizar las adaptaciones necesarias para acomodar las necesidades de la persona, son los mas importantes.

También debe tener en cuenta que cuando dejamos de utilizar una habilidad, existe la tendencia a perderla. (cuantos de nosotros recuerdan todavía las tablas de multiplicar?) La práctica mantiene nuestras habilidades sólidas y permite que aprendamos otras más fácilmente. También sabemos que muchas personas, especialmente aquellas con discapacidades intelectuales, funcionan mejor cuando el día a día tiene estructura y una rutina confiable y predecible.

Por Carolyn Demong, LCSW, trabajadora social de la Clínica para Adultos con síndrome de Down de Denver Reimpreso de Down's Update, una publicación de Mile High Down Syndrome Association, Denver, CO www.mhdsa.org