

# Guía de Herramientas Autodeterminación

de The Arc@School



**Guía de Herramientas para Padres**  
Consejos para ayudar a su hijo a establecer  
objetivos, tomar decisiones y participar en su  
Plan de Educación Individualizado  
(IEP, por sus siglas en inglés)



## Reconocimientos

El Proyecto de Autodeterminación de The Arc@School se deriva de los materiales creados por el proyecto Estoy Determinado. El proyecto Estoy Determinado, dirigido por el estado y financiado por el Departamento de Educación de Virginia, se centra en proporcionar instrucción directa, modelos y oportunidades para practicar las habilidades asociadas con el comportamiento autodeterminado.

Este proyecto facilita que los jóvenes, especialmente aquellos con discapacidades, tomen cierto control de sus vidas, ayudando a establecer y dirigir el camino en lugar de permanecer como pasajeros silenciosos.



El uso de estos materiales no representa un aval ni una revisión del producto, el plan de estudios o los materiales por parte del Departamento de Educación de Virginia.

## Índice

	<b>INTRODUCCIÓN</b>
<b>4</b>	Enseñar la autodeterminación: 3 fases
	<b>1. APRENDER</b>
<b>5</b>	¿Qué es la autodeterminación?
<b>6</b>	¿Por qué es tan importante enseñar autodeterminación?
<b>7</b>	Componentes Principales de la Autodeterminación
<b>8</b>	¿Cómo pueden las personas con discapacidades ser más autodeterminadas?
	<b>2. PREPARAR</b>
<b>9</b>	Consejos para Comenzar
<b>10</b>	Medición y Seguimiento del Progreso
<b>12</b>	Actividad para Empezar
	<b>3. DIRIGIR</b>
<b>13</b>	3 Herramientas Principales para Incluir en su Guía de Herramientas
<b>14</b>	Resumen de Una Página
<b>16</b>	Mi Plan para un Buen Día
<b>18</b>	Plan de Objetivos
<b>20</b>	Formatos de la Guía de Herramientas
	<b>ADJUNTOS</b>
	Guía de Herramientas para Estudiantes (inglés y español)
	PowerPoint del IEP Dirigido por el Estudiante (inglés y español)

El uso de estos materiales no representa un aval ni una revisión del producto, el plan de estudios o los materiales por parte del Departamento de Educación de Virginia.



## INTRODUCCIÓN

La autodeterminación permite a las personas a tomar decisiones para mejorar su calidad de vida. Esta guía de herramientas ofrece pasos sobre cómo puede apoyar a su hijo o hija para que sea un participante más activo en las elecciones que hace en su vida, especialmente a través del Plan de Educación Individualizado (IEP, por sus siglas en inglés). Esta guía proporcionará orientación sobre cómo trabajar con su hijo o hija en las tres fases de la autodeterminación.

### Enseñar Autodeterminación: 3 Fases

#### 1. Aprender

Los padres y sus hijos aprenderán qué es la autodeterminación, por qué es importante y qué significa ejercerla. Los padres y sus hijos trabajarán juntos para establecer rutinas que puedan ayudar a su hijo o hija a ejercer su autodeterminación.

#### 2. Preparar

Los padres trabajarán con sus hijos para completar diversas actividades que ayuden al niño a identificar sus deseos, necesidades, fortalezas, intereses y preferencias.

#### 3. Dirigir

Juntos, los padres y sus hijos establecerán un plan de acción para seguir a fin de desarrollar sus habilidades de autodeterminación y alcanzar sus objetivos.



FASE UNO:

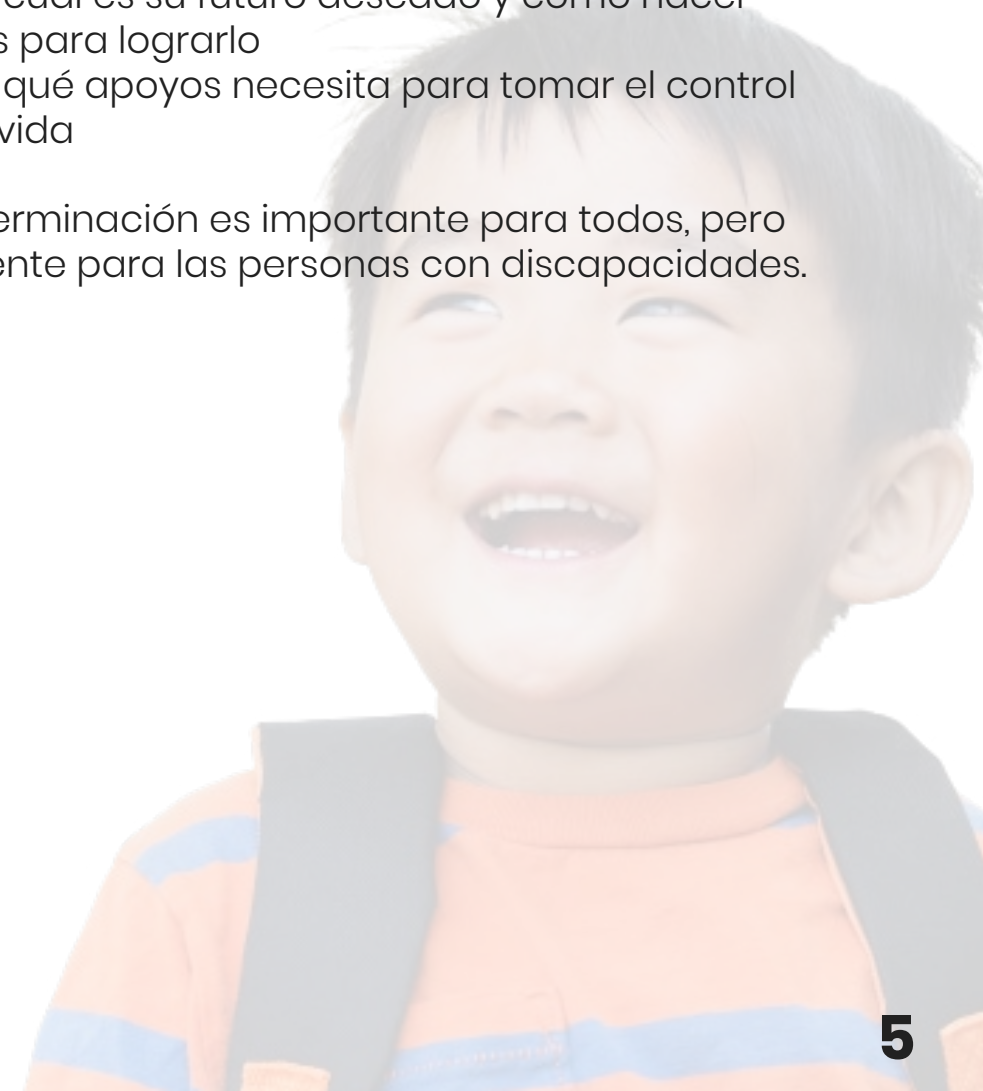
## APRENDER

### ¿Qué es la autodeterminación?

La autodeterminación se refiere al derecho a dirigir su propia vida. La autodeterminación no significa que una persona siempre tome decisiones sin ningún tipo de apoyo, pero sí significa que la persona dirige decisiones que afectan su calidad de vida, ya sea que tome sus propias decisiones, con o sin apoyo, o que alguien tome decisiones por ella. Al ejercer la autodeterminación, es importante:

- Conocerse a sí mismo y creer en sí mismo
- Saber cuál es su futuro deseado y cómo hacer planes para lograrlo
- Saber qué apoyos necesita para tomar el control de su vida

La autodeterminación es importante para todos, pero especialmente para las personas con discapacidades.



# ¿Por qué es tan importante enseñar la autodeterminación?

Según un breve artículo publicado por [El Colegio de William y Mary](#) (2008), “[l]as habilidades de autodeterminación son importantes para todos. Los niños que tienen autodeterminación pueden:

- Apreciar sus fortalezas y reconocer sus limitaciones
- Establecer objetivos exigentes, pero realistas para sí mismos
- Crear planes para alcanzar sus objetivos
- Tomar las decisiones y elecciones adecuadas
- Aceptar la responsabilidad por sus elecciones y decisiones
- Desarrollar habilidades de resolución de problemas
- Hacerse valer cuando sea necesario
- Defender sus intereses
- Alcanzar sus objetivos”

Además, los estudios muestran que los beneficios de la autodeterminación para las personas con discapacidades pueden tener un impacto duradero que incluye:

- Mejor salud física y mental
- Capacidad de reconocer y resistir el abuso
- Mejor autoestima
- Mayor expectativa de vida
- Mayores ingresos

## Componentes Principales de la Autodeterminación

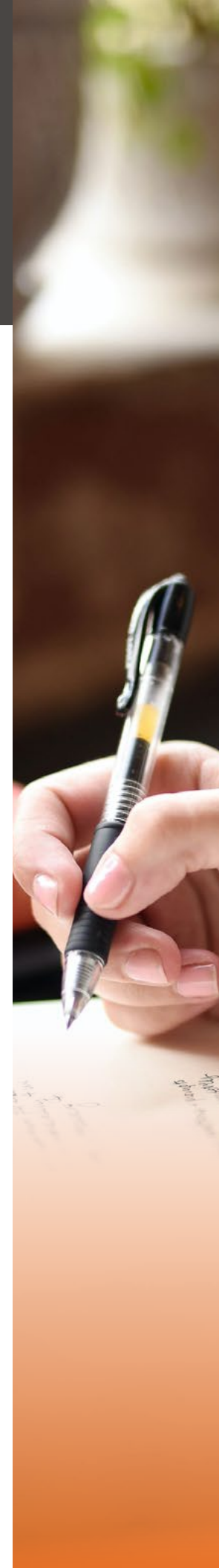
- ✓ **Elección:** la habilidad de elegir entre dos opciones conocidas
- ✓ **Toma de decisiones:** la habilidad de elegir entre más de dos opciones conocidas
- ✓ **Resolución de problemas:** la habilidad utilizada cuando no se conoce fácilmente una solución; la elección y la toma de decisiones son parte del proceso
- ✓ **Establecimiento y logro de objetivos:** la habilidad de determinar lo que quiere y cómo va a lograrlo (establecer la meta, planificar la implementación y medir el éxito)
- ✓ **Autoregulación:** el proceso de monitorear las propias acciones de uno (las habilidades incluyen la autoobservación, la autoevaluación y el fortalecimiento propio)
- ✓ **Autoindicaciones:** habilidades que ayudan a la persona a usar sus propias indicaciones verbales para resolver problemas
- ✓ **Autorepresentación:** habilidades necesarias para poder hablar o defender una causa o a una persona
- ✓ **Lugar de control interno:** la creencia de que uno tiene control sobre los resultados que son importantes para la vida
- ✓ **Autoeficacia:** la convicción de que uno puede ejecutar con éxito el comportamiento requerido para producir un resultado determinado
- ✓ **Expectativas de eficacia:** la creencia de que, si se realiza un comportamiento específico, se llegará a resultados previstos
- ✓ **Autoconciencia y autoconocimiento:** la habilidad de uno de conocer sus propias fortalezas, debilidades, habilidades y limitaciones Y saber cómo usar estas atribuciones únicas para influir de manera beneficiosa en la vida propia



# ¿Cómo pueden las personas con discapacidades ser más autodeterminadas?

Actividades alineadas con los componentes centrales

Componente central	Ejemplos de Actividades
Elección Toma de Decisiones	<p>Permita que su hijo tome decisiones básicas, como las siguientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Qué comer para el almuerzo o un refrigerio</li> <li>• Elegir en cuál de dos actividades quiere participar</li> <li>• Qué atuendo usar para ir a la escuela o salir a cenar</li> </ul>
Resolución de Problemas	<p>Analice con su hijo lo siguiente:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cómo resolver un argumento con un hermano o amigo</li> <li>• Qué hacer cuando tiene tareas, pero los amigos quieren pasar el rato</li> <li>• Cómo lidiar con la infelicidad</li> </ul>
Establecimiento de Objetivos Logro de Objetivos	<p>Modele estos comportamientos de la siguiente manera:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Publicar un calendario diario, semanal o mensual de "tareas pendientes" y marcarlas a medida que se completan</li> <li>• Enumerar en un calendario los pasos que seguirá para alcanzar un objetivo</li> <li>• Involucrarlos cuando planifican una actividad familiar o doméstica o una salida</li> </ul>
Independencia	<p>Proporcione a su hijo lo siguiente:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Oportunidades y tiempo para trabajo independiente y socialización</li> <li>• Indicaciones sobre cómo ayudar en la casa y la oportunidad de completar las tareas sin ayuda</li> <li>• Tiempo para completar las tareas de manera independiente, incluso si comete errores</li> </ul>
Autoobservación Autoevaluación Fortalecimiento Propio	<p>Enséñele a su hijo o hija a:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pedir ayuda antes de que se confunda o se frustre demasiado</li> <li>• Analizar las consecuencias positivas y negativas de sus acciones</li> <li>• Participar en actividades para promover su autoestima</li> </ul>
Autorepresentación Liderazgo	<p>Ayude a su hijo o hija a modelar estos comportamientos de la siguiente manera:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ordenar y pagar su propio almuerzo</li> <li>• Organizar una actividad recreativa para la familia o un grupo pequeño de amigos</li> <li>• Presentarse para la elección de un puesto de la escuela/ organización comunitaria</li> </ul>
Autoconciencia Autoconocimiento	<p>Enséñele a su hijo o hija a:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Identificar sus intereses y fortalezas</li> <li>• Cuando corresponda, explicar su discapacidad y cómo aprende mejor</li> <li>• Reconocer los desafíos que presenta su discapacidad</li> </ul>



FASE 2:

## PREPARAR

### Consejos sobre cómo Comenzar

#### Concéntrese en el niño y no en la discapacidad:

- Reconozca que cada persona tiene sus propias características únicas.
- Reconozca que su hijo es más parecido a sus compañeros que diferente.
- Utilice lenguaje que pone a las personas primero y un idioma que entienda.

#### Proporcione retroalimentación:

- Elogie el progreso y el esfuerzo, así como los resultados.
- Haga elogios honestos y específicos.
- Brinde críticas correctivas cuando se justifique.
- Sepa que, al hablar con su hijo, usted es un ejemplo de las habilidades que necesitará para tener autodeterminación.

#### Conozca sus fortalezas, talentos, dones, intereses y diferencias de aprendizaje:

- Analice con ellos sus fortalezas, dones, intereses y diferencias de aprendizaje.

#### Educar, no excusar:

- Analice los modelos a seguir.
- Haga hincapié en las estrategias de superación y aprendizaje.
- Las personas con discapacidades a menudo no están motivadas debido a sentimientos de fracaso, frustración y etiquetas falsas (loco, perezoso, tonto).



## Medir y Seguir el Progreso

Herramientas simples pueden ayudar a usted y a su hijo a medir su nivel actual de comprensión de la autodeterminación y las oportunidades de crecimiento. Esta autoevaluación ayuda a su hijo o hija a calificar sus habilidades de autodeterminación. Su hijo o hija puede hacer esta evaluación cada 6 o 12 meses para ver si sus habilidades han mejorado.

### Las habilidades de autodeterminación lo ayudan a

- conocerse a usted mismo
- conocer sus objetivos
- conocer el apoyo que necesita para alcanzar sus objetivos

### Use la siguiente escala para calificar las afirmaciones a continuación

- 3 – Casi siempre o la mayor parte del tiempo  
 2 – A veces  
 1 – Rara vez o nunca

Calificación			
3	2	1	Asisto a mis reuniones del IEP.
3	2	1	En la escuela, mis maestros me escuchan cuando hablo de lo que quiero o necesito.
3	2	1	En casa, mis padres me escuchan cuando hablo de lo que quiero o necesito.
3	2	1	Pido ayuda cuando la necesito.
3	2	1	Sé lo que necesito, lo que me gusta y lo que disfruto hacer.
3	2	1	Les digo a los demás lo que necesito, lo que me gusta y lo que disfruto hacer.
3	2	1	Cuido mis cosas (mascotas, ropa, juguetes).
3	2	1	Hago amigos.
3	2	1	Tomo buenas decisiones.
3	2	1	Creo que trabajar duro en la escuela me ayudará a tener un buen desempeño escolar.

Calificación total: \_\_\_\_\_

Fecha: \_\_\_\_\_

## Actividad de Inicio

La actividad de inicio es un excelente ejercicio introductorio para comenzar a generar ideas sobre algunos de los temas básicos que usted y su hijo profundizarán más en los ejercicios de conducción.

### Instrucciones

Simplemente analice las preguntas con su hijo o hija y prepare respuestas que se utilizarán como base de las otras actividades en la guía de herramientas. Esto se puede hacer de forma individual con su hijo o hija o incluso como familia, y todos responden estas preguntas.

### Cómo usarlo

Los padres y sus hijos pueden usar una plantilla para escribir información en la computadora o a mano, o agregar imágenes u objetos. Todo depende de lo que funcione mejor para su hijo o hija.

## Cuando usted necesita ayuda...

1. ¿Pide ayuda? ¿Cómo pide ayuda?
2. ¿Cómo sabe cuándo está molesto? ¿Le dice a alguien cuando está molesto?
3. ¿Le dice a sus padres o maestros lo que quiere y necesita?
4. ¿Conoce su discapacidad?
5. ¿Ayuda a tomar decisiones sobre su IEP?
6. ¿Elige por usted mismo? ¿Cómo comunica sus elecciones?

## Preguntas para comenzar con la autodeterminación



## FASE 3: DIRIGIR

### Tres Herramientas Principales para Incluir en su Guía de Herramientas

Cuando las personas con discapacidades demuestran que pueden hacer que las cosas sucedan y asumen la responsabilidad de la planificación y la toma de decisiones, puede ayudar a cambiar la forma en que los demás las ven. También puede animar a otros a tener expectativas más altas para las personas con discapacidades. Tener cierto control sobre sus vidas, en lugar de que alguien más tome decisiones por ellos, ayuda a desarrollar la autoestima y el valor propio. También es importante que los jóvenes con discapacidades aprendan a tomar decisiones por su cuenta a medida que pasan a la adultez.

### Resumen de Una Página



### Plan para un Buen



### Plan de Objetivos



## RESUMEN DE UNA PÁGINA

El Resumen de Una Página es una herramienta simple para ayudar a proporcionar información importante sobre la persona. El Resumen de Una Página fue creado para disminuir documentos y llegar a las cosas importantes rápidamente con todo en una sola página.

### Instrucciones

#### Qué es y qué hace

Este recurso incluye cuatro categorías para ayudar a los otros a conocer a la persona: mis fortalezas, mis preferencias, mis intereses y mis necesidades. La persona identifica estas categorías (con la ayuda de los padres, maestros, etc.) para presentarse a los nuevos maestros, empleadores, administradores de casos y otras personas en su sistema de apoyo. También lo puede usar para aclarar sus necesidades y objetivos en función de sus fortalezas e intereses.

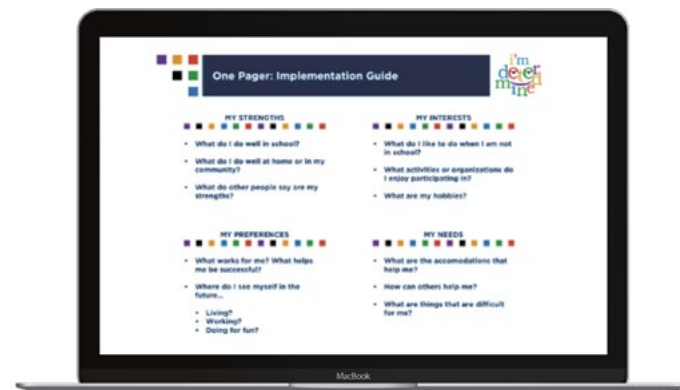
Pídale a la persona que piense en una ocasión en la que realmente quería que alguien supiera más sobre ella, pero realmente no quería tomarse el tiempo ni buscar las palabras para explicarlo. Pídale que piense en su IEP. ¿Cuánto tiempo le lleva a alguien mirarlo y averiguar las cosas importantes sobre él?

#### Cómo usarlo

Las personas con discapacidades pueden usar una plantilla para escribir información en la computadora o a mano, o agregar imágenes u objetos. Todo depende de lo que funcione mejor para su hijo o hija. ¡Use también la aplicación o la herramienta web!

### Plantilla del Resumen de Una Página:

preguntas para ayudar a su hijo a completar el



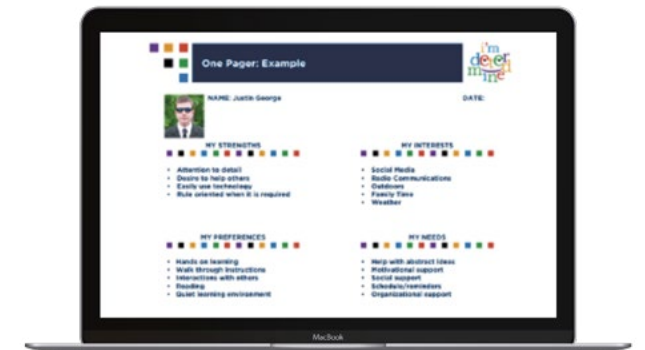
## Ejemplos del Resumen de Una Página

Se debe crear un Resumen de Una Página exclusivo para las habilidades de cada niño de modo que refleje su perfil. No todos podrán usar palabras para contarles a los demás sobre sí mismos. Para algunas personas, el uso de imágenes u objetos puede ser la forma de ayudar a otros a comprender quiénes son. Al ayudar a su hijo o hija a crear un Resumen de Una Página es importante considerar su estilo de comunicación preferido.

### Incorporación de objetos:



### Incorporación de imágenes y símbolos:



### Texto escrito:





# MI PLAN PARA UN BUEN DÍA

Piense en cómo es un buen día para usted. ¿Necesita café? ¿Necesita escuchar música a primera hora de la mañana o necesita tranquilidad para comenzar el día? ¿Eso ya sucede? Si no es así, ¿qué puede hacer USTED para que suceda? ¿Quién puede ayudarlo en el camino? Al igual que usted, su hijo necesita reconocer las cosas que necesita cada día para prepararse para el éxito.

## Instrucciones

### Qué es y qué hace

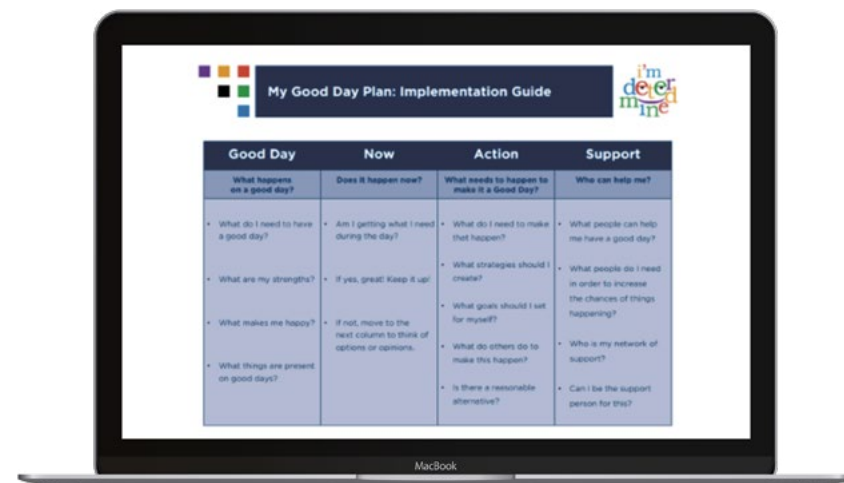
El Plan para un Buen Día es una herramienta simple que se utiliza para ayudar a las personas a identificar los factores que desempeñan un papel en si tienen o no un buen día. El Plan para un Buen Día permite a los padres y a sus hijos ver su día de principio a fin y los ayuda a identificar una estructura/rutina que les permita tener un buen día.

### Cómo usarlo

Haga que su hijo o hija (con su ayuda) visualice un buen día y escriba los pasos para lograrlo. Luego, usando la aplicación o siguiendo la plantilla, haga que su hijo elabore un plan de acción para hacer que su buen día suceda con más frecuencia.

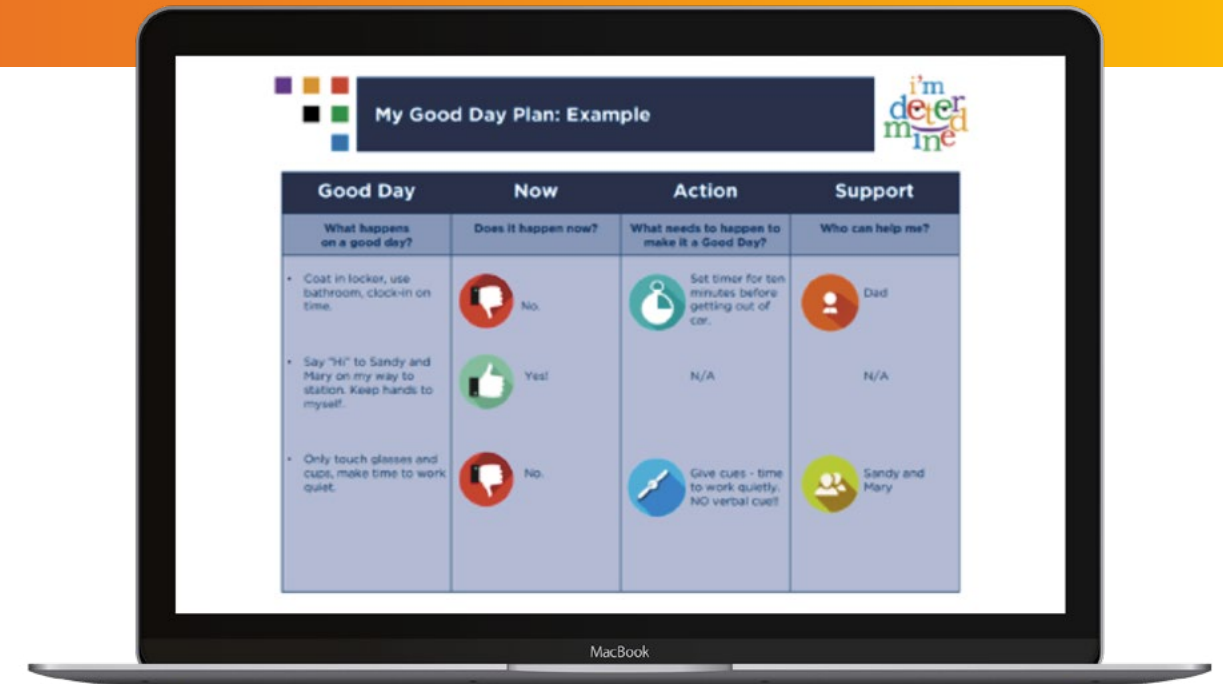
## Plantilla de Mi plan para un buen día:

preguntas para ayudar a su hijo a completar el Plan para un Buen Día



## Ejemplos de Mi Plan para un Buen Día

### Incorporación de símbolos:



### Texto:



# PLAN DE OBJETIVOS

## Qué es y qué hace

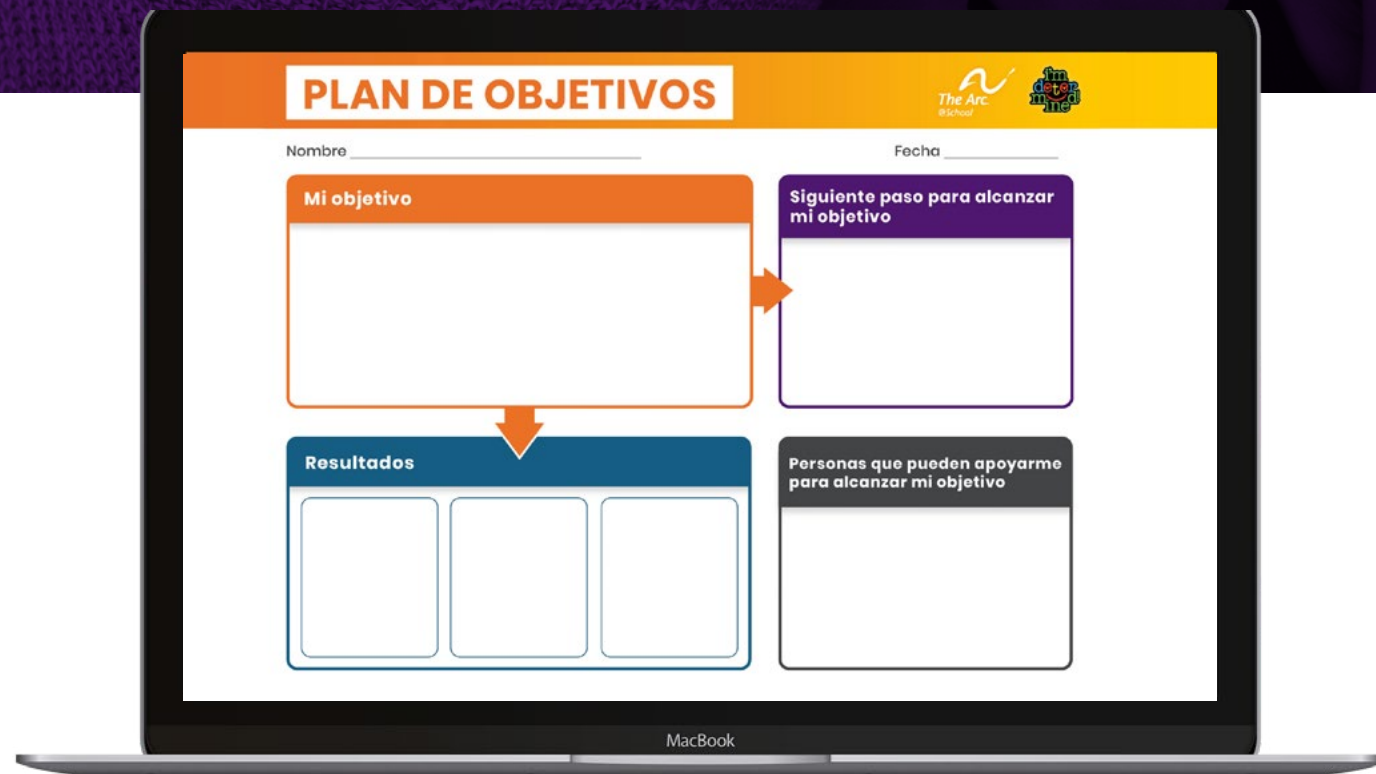
El Plan de Objetivos es una representación visual de los pasos necesarios para lograr un objetivo identificado. Un organizador gráfico ayuda a la persona a visualizar el objetivo, los pasos necesarios para lograrlo y los posibles resultados de alcanzar el objetivo.

Un Plan de Objetivos proporciona una representación visual de la definición de un objetivo y la división de este en los pasos manejables necesarios para lograr los resultados a largo plazo.

## Cómo usarlo

Las plantillas pueden imprimirse para que la persona pueda escribir, dibujar o usar imágenes para definir el objetivo y los pasos necesarios para lograrlo. También puede usar la aplicación o la versión web.

## Plantilla del Plan de Objetivos



# Ejemplos de Planes de objetivos

## Plan de Objetivos con símbolos:



## Plan de Objetivos con texto simple:





## Formatos de Resumen de una Página, Plan para un Buen Día y Plan de Objetivos

Se puede imprimir:

[Resumen de Una Página](#)

[Plan de un Buen Día](#)

[Plan de Objetivos](#)

### Aplicación

IMD3 es una aplicación todo en uno que incluye el Resumen de Una Página, el Plan para un Buen Día, el Plan de Objetivos y un panel para los maestros. Esta aplicación permite a las personas con discapacidades crear autoevaluaciones, establecer objetivos individuales y planificar buenos días. La aplicación es fácil de usar y combina la funcionalidad del Resumen de Una Página, el Plan para un Buen Día y el Plan de Objetivos. La aplicación solo está disponible en inglés.



### Herramientas que asisten paso a paso y que:

- Permiten que la persona comunique e identifique sus fortalezas, preferencias, intereses y necesidades.
- Hacen un seguimiento de los objetivos personales, académicos y profesionales a corto, mediano y largo plazo.
- Planifican un buen día y lo comparten con otras personas usando un iPad

## Herramientas basadas en la web

Estas herramientas solo están disponibles en inglés



### Resumen de Una Página en línea:

[Click here](#)

### Plan para un Buen Día en línea:

[Click here](#)

### Plan de Objetivos en línea:

[Click Here](#)



1825 K Street, NW, Suite 1200  
Washington, DC 20006

**TheArc.org**

(800) 433-5255

El uso de estos materiales no representa un aval ni una  
revisión del producto, el plan de estudios o los materiales  
por parte del Departamento de Educación de Virginia.

