

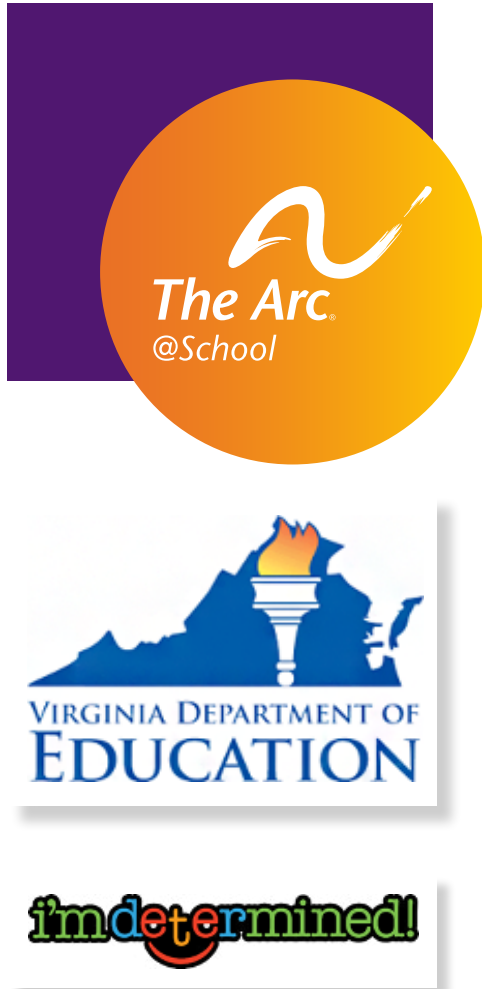
de The Arc@School

# GUÍA DE HERRAMIENTAS DE AUTODETERMINACIÓN

Guía de herramientas para estudiantes



Nombre \_\_\_\_\_



## RECONOCIMIENTOS

El programa de Autodeterminación de The Arc@School 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 de autodeterminación. 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

- 3** ¿Qué es la autodeterminación y por qué es importante?
- 5** Preguntas para hacerte a ti mismo: Actividad de inicio
- 6** Cuando Necesitas Ayuda
- 7** Resumen de Una Página
- 8** Actividad: Plan de un Buen Día
- 9** Actividad: Plan de Objetivos

*Adaptado del Toolbox for Self-Determination © 2016 por el Departamento de Educación de la Mancomunidad de Virginia. Todos los derechos reservados. Reproducido con permiso.*



## ¿Qué es la autodeterminación?

La autodeterminación es...

- 1 conocerse y creer en uno mismo;
- 2 saber cómo quieres que sea tu futuro y hacer planes para concretarlo;
- 3 saber qué ayuda necesitas para tomar el control de tu vida.





## **¿De qué forma puede la autodeterminación ayudarte en la escuela?**

Puedes tomar tus propias decisiones sobre tu educación participando en la reunión del IEP.

## **¿Por qué es importante que participes en tu reunión del IEP?**

1. La reunión se trata de ti.
2. Necesitas expresar lo que piensas y ayudar a tomar decisiones que afectan tu educación y tu vida.
3. La reunión te permite practicar las habilidades sociales, de autorrepresentación y de comunicación que necesitarás en el futuro.
4. Ser parte del desarrollo de tus objetivos te ayuda a alcanzarlos.

# PREGUNTAS PARA HACERTE A TI MISMO

Nombre \_\_\_\_\_

Fecha \_\_\_\_\_

¿En qué soy bueno?

¿Cuál es mi plan?

¿Cuál es mi sueño?

¿Quién me acepta?

¿Quién soy?

¿Cuál es mi historia?

¿Quién me ama?

¿Qué necesito?

¿Quién me ayudará?

# Cuando necesitas ayuda...



1. ¿Pides ayuda?  
¿Cómo pides ayuda?
2. ¿Cómo sabes cuándo estás molesto? ¿Le dices a alguien cuando estás molesto?
3. ¿Le dices a tus padres o maestros lo que quieres y necesitas?
4. ¿Conoces tu discapacidad?
5. ¿Ayudas a tomar decisiones sobre tu IEP?
6. ¿Eliges por ti mismo? ¿Cómo comunicas tus elecciones?

# PLAN DE UN BUEN DÍA

Nombre \_\_\_\_\_

Fecha \_\_\_\_\_

## Buen día

¿Qué sucede en un  
buen día?

## Ahora

¿Lo estás teniendo  
ahora?

## Acción

¿Qué debe  
suceder para que  
sea un buen día?

## Apoyo

¿Quién puede  
ayudarme?

# RESUMEN DE UNA PÁGINA

Nombre \_\_\_\_\_

Fecha \_\_\_\_\_

## Mis fortalezas

## Mis intereses

## Mis preferencias

## Mis necesidades

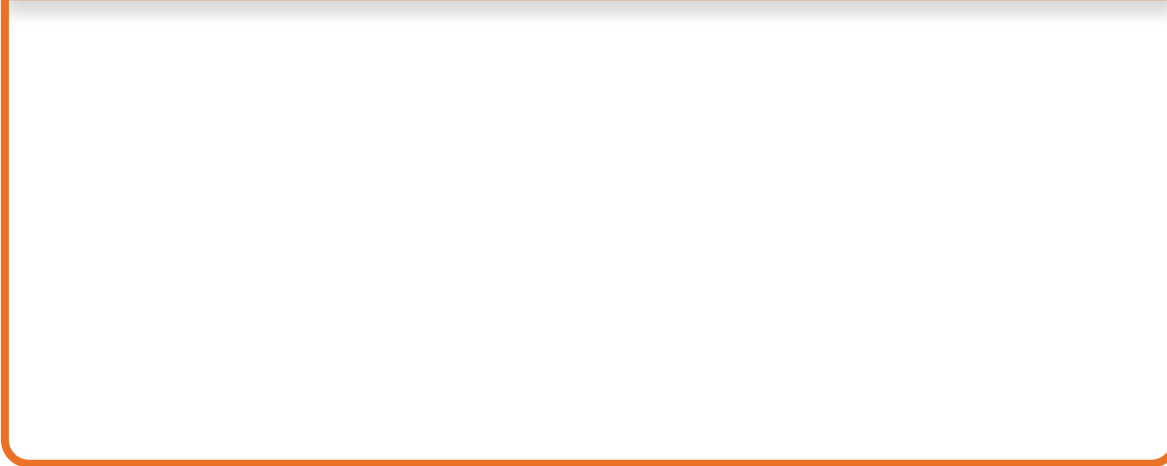


# PLAN DE OBJETIVOS

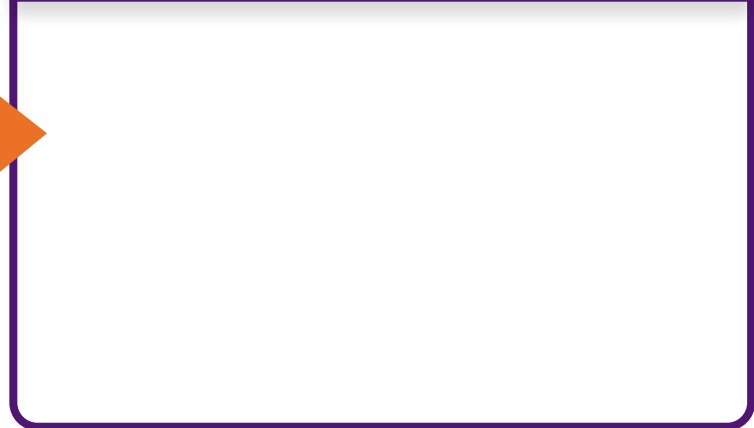
Nombre \_\_\_\_\_

Fecha \_\_\_\_\_

**Mi objetivo**



**Siguiente paso para alcanzar mi objetivo**

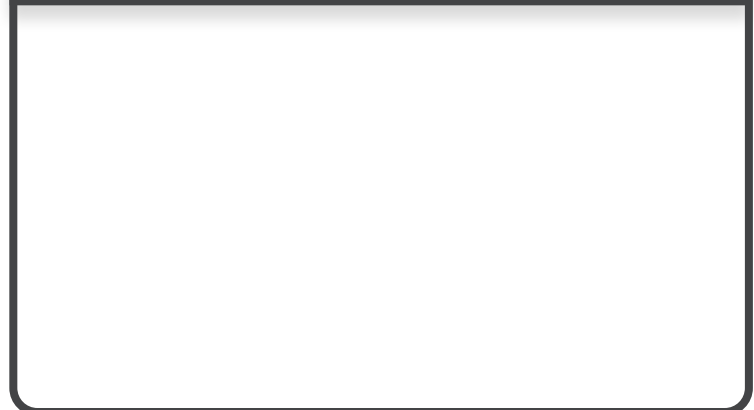


**Resultados**



|  |  |  |
|--|--|--|
|  |  |  |
|--|--|--|

**Personas que pueden apoyarme para alcanzar mi objetivo**





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

**TheArc.org**

(800) 433-5255

Adapted from Toolbox for Self-Determination © 2016  
by the Commonwealth of Virginia Department of Education.  
All rights reserved. Reproduced by permission.

