

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 _____

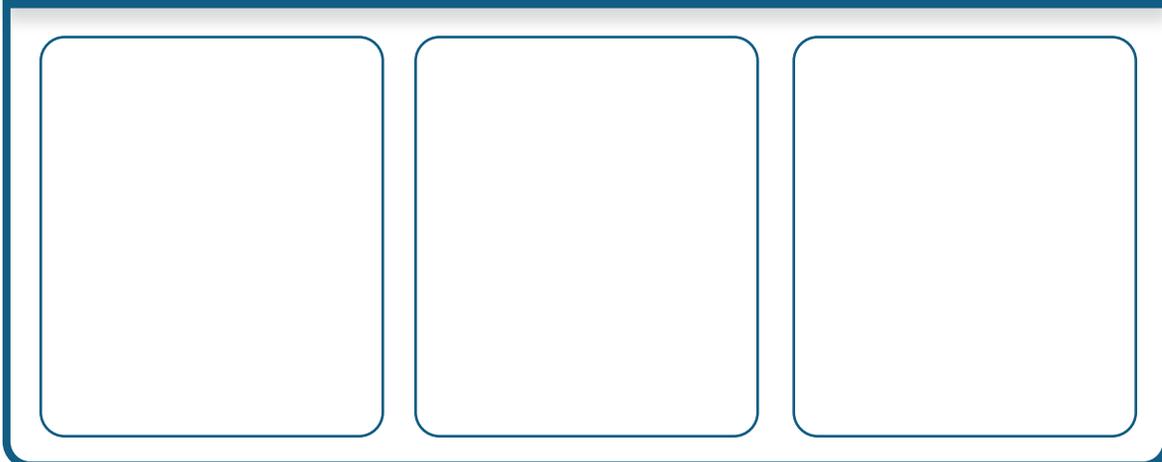
Mi objetivo



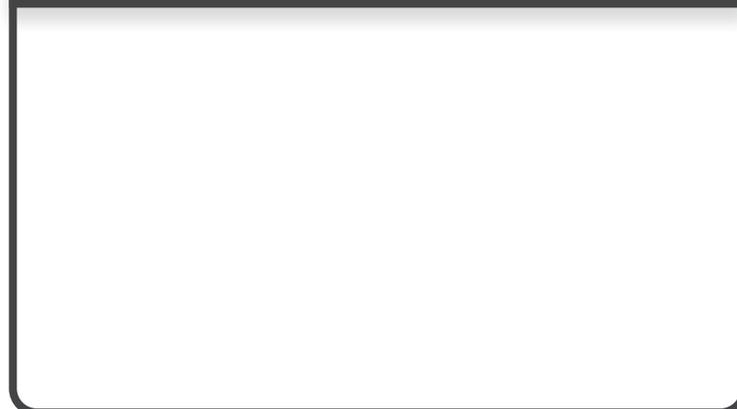
Siguiente paso para alcanzar mi objetivo



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.

