

El ABC de cómo hacerse escuchar

Un cuaderno de actividades para ayudar a las familias a hablar con sus hijos sobre la autodefensa y a tener voz en el proceso del IEP.

Nivel primario temprano (preescolar a 2.º grado)



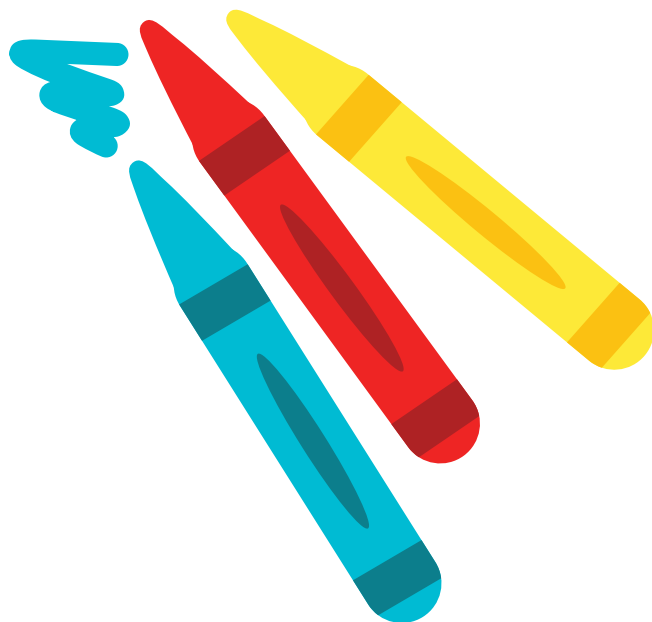
RUTGERS HEALTH

The Boggs Center
on Disability and Human Development

Robert Wood Johnson Medical School



Este cuaderno pertenece a:



Estimados estudiantes y familias

Este cuaderno de actividades fue elaborado para ayudar a las familias a desarrollar habilidades de autodefensa y autodeterminación que puedan respaldar el camino de cada niño hacia una vida significativa.

La planificación para una buena vida adulta comienza ahora. Las habilidades de autodefensa son esenciales para todas las personas. Tenerlas ayuda a los niños a expresar a los educadores y a otras personas lo que necesitan para tener éxito.

No importa la edad, todos tenemos fortalezas y preferencias que se pueden compartir. Si su hijo tiene una discapacidad y cuenta con el apoyo de un Programa de Educación Individualizado (Individual Education Program, IEP), también cuenta con un equipo de este programa. El IEP incluye la planificación para la vida adulta (planificación de la transición) el año en que el estudiante cumple 14 años, o antes si corresponde. Su familia y su hijo son una parte fundamental de este equipo. Con sus comentarios, se puede elaborar un IEP eficaz.

Instrucciones:

Esta herramienta se puede utilizar en parte o en su totalidad para ayudar a incorporar información centrada en la persona al IEP. Puede compartir la información de estas actividades antes y durante la reunión del IEP con su administrador de casos.

Para obtener más información, visite el sitio web de la [New Jersey Department of Education Office of Special Education](#), en la sección de [políticas](#).

Términos que utilizamos y su significado:

IEP: el **Programa de Educación Individualizado** está diseñado para satisfacer las necesidades educativas únicas de cada niño elegible y, cuando corresponde, incluye la planificación para una vida adulta exitosa.

Equipo del IEP: incluye al padre, al estudiante cuando corresponda, al administrador de casos, a los maestros y otros educadores, y a otras personas, según corresponda.

Planificación centrada en la persona: es un proceso holístico basado en la fortaleza que implica apoyar a las personas para que tomen decisiones bien informadas e identifiquen apoyos respetuosos.

Autodefensa: consiste en ser capaz de expresar a los demás lo que quiere, lo que necesita y lo que no quiere.

Autodeterminación: un proceso mediante el cual una persona controla su propia vida.

Modificaciones: una modificación cambia lo que se le enseña al estudiante o lo que se espera que aprenda (p. ej., el contenido de la enseñanza).

Adaptaciones: una adaptación cambia la forma en que se enseña al estudiante o se espera que aprenda (p. ej., los métodos de enseñanza utilizados, las estrategias de apoyo, los factores ambientales, etc.).



Hacerme escuchar

Cuando habla, le hace saber a las personas lo que necesita y lo que quiere. A continuación, se muestran algunos ejemplos de lo que significa hacerse escuchar.



Hacerme escuchar significa pedir lo que necesito.



Significa pedir ayuda.



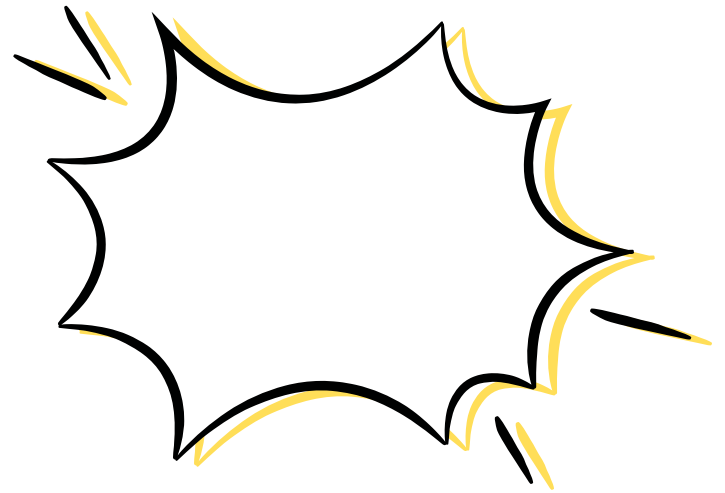
También significa decirles a los demás lo que no quiero.

Hacerme escuchar

¿Cómo podría hacerse escuchar usando los ejemplos que figuran a continuación?

En casa:

**Mi juguete está roto.
¿Qué puedo hacer?**



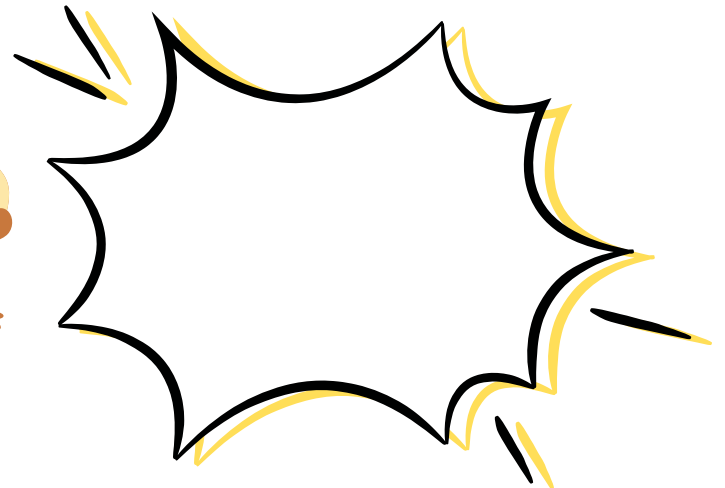
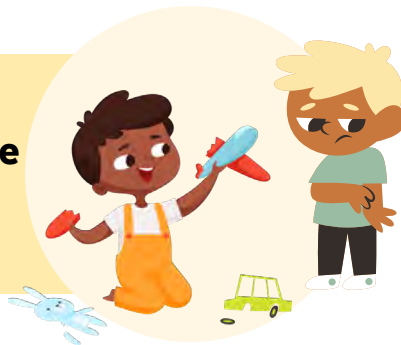
En la escuela:

**Me duele la panza.
¿Qué puedo hacer?**



Con amigos:

**Un amigo quiere jugar a un juego al que yo no quiero jugar.
¿Qué puedo decir?**

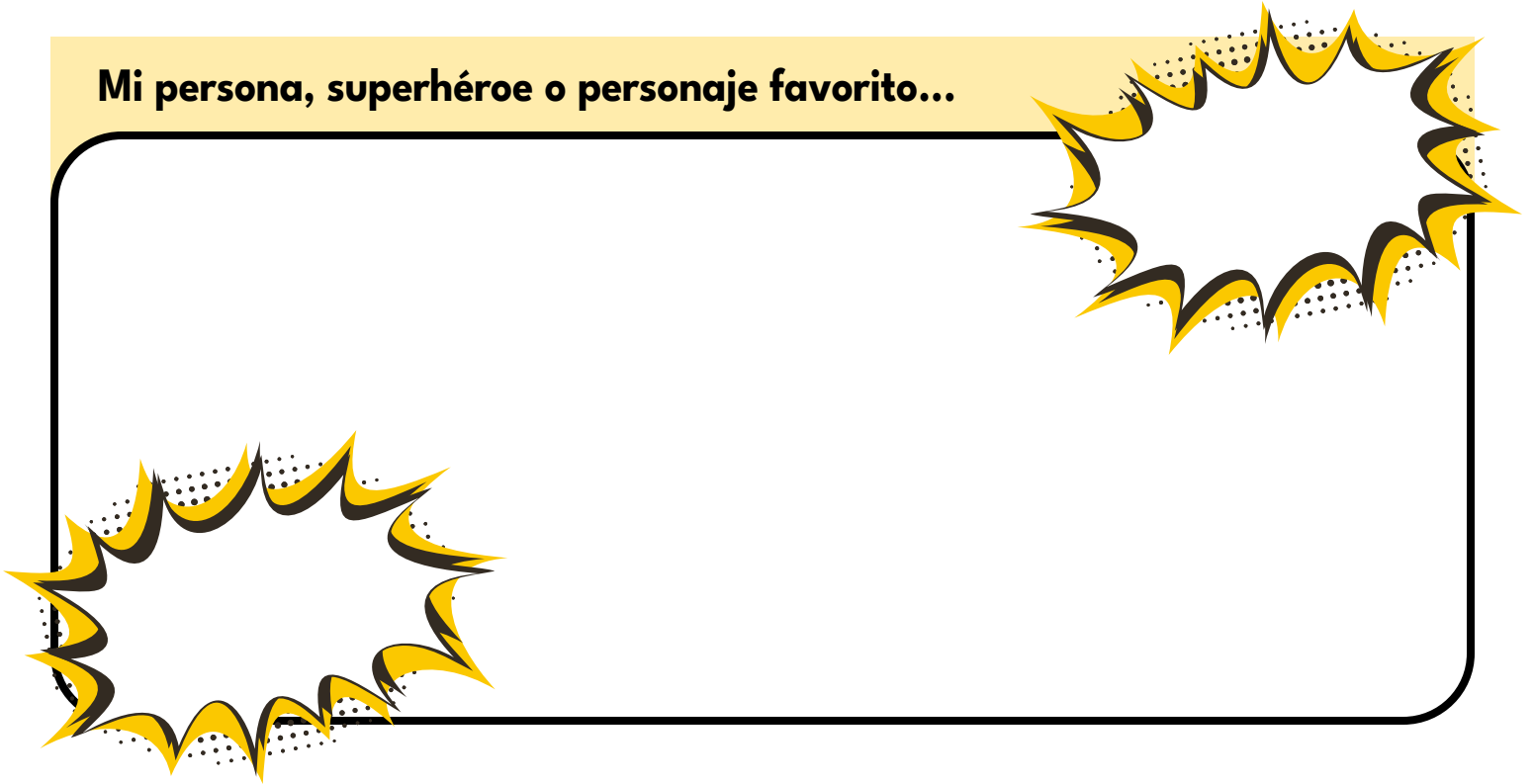


Consejo: La autodefensa es una habilidad que se puede enseñar y aprender. Mientras más oportunidades tengan los niños de practicar la autodefensa, más probabilidades tendrán de poder utilizar esta habilidad en situaciones nuevas. ¿Cómo puede ayudar a su hijo a compartir sus preferencias en la escuela o con personas nuevas? ¿Hay algo que utilice para que los demás sepan eficazmente lo que necesita o quiere?

Mi carta de poder

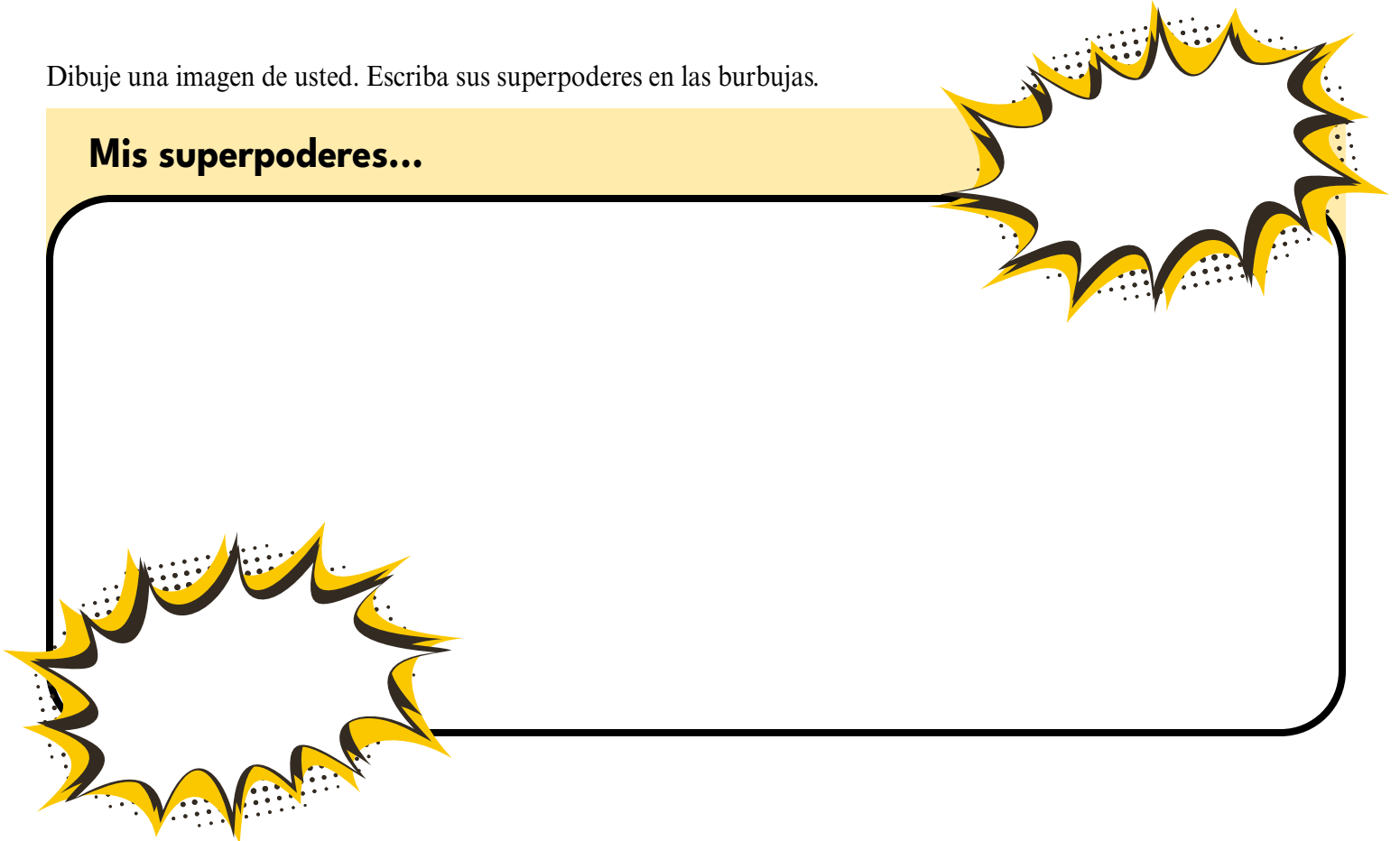
Dibuje o agregue una imagen de su persona, superhéroe o personaje favorito. Escriba sus superpoderes en las burbujas.

Mi persona, superhéroe o personaje favorito...



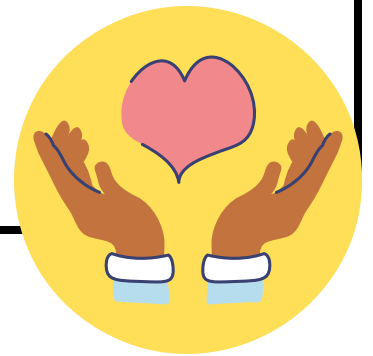
Dibuje una imagen de usted. Escriba sus superpoderes en las burbujas.

Mis superpoderes...

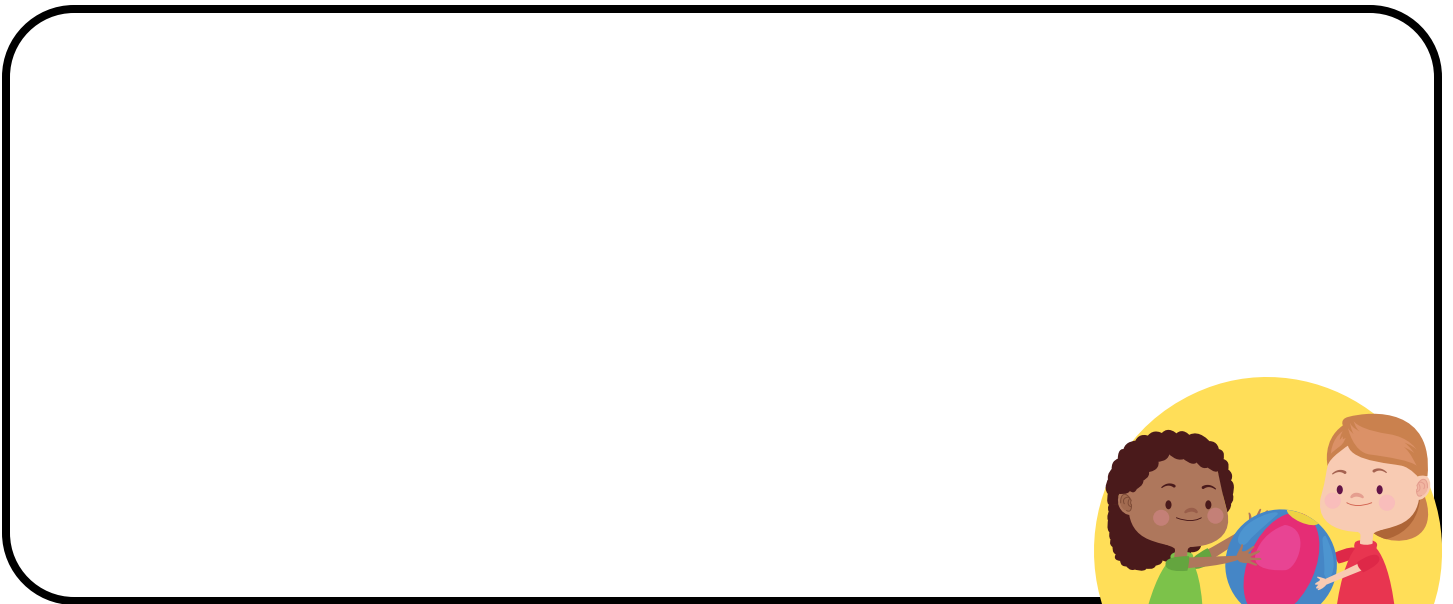


¡Me gusta!

Dibuje o agregue una imagen de un adulto que se preocupa por usted en la escuela.



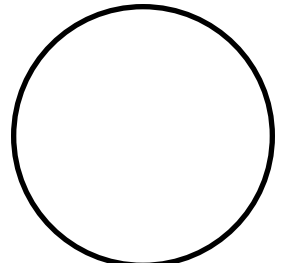
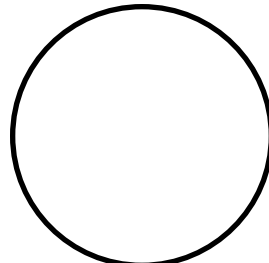
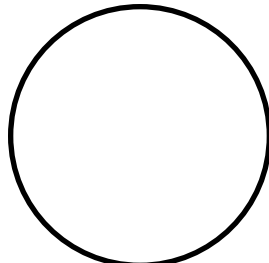
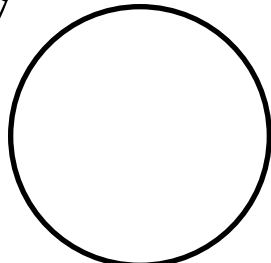
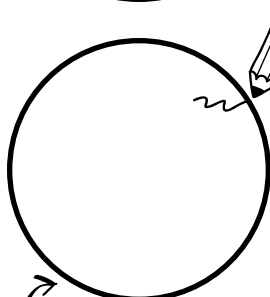
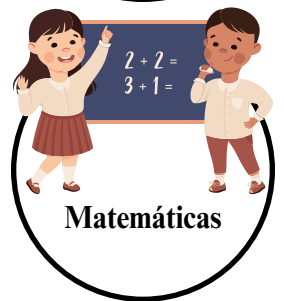
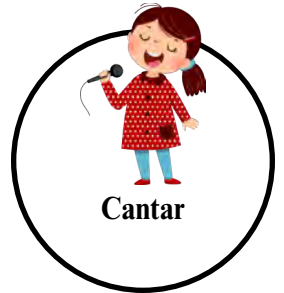
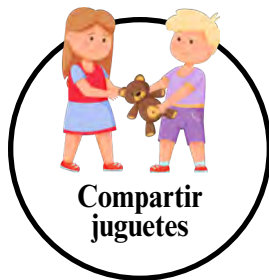
Dibuje una imagen de usted y de un amigo con quien le gusta jugar.



Consejo: Parte de la autodefensa es saber a quién acudir. A medida que los estudiantes crecen, es importante que desarrollen un círculo de apoyo solo para ellos. Debería incluir a quienes serán asesores de confianza en el futuro.

¡Soy increíble!

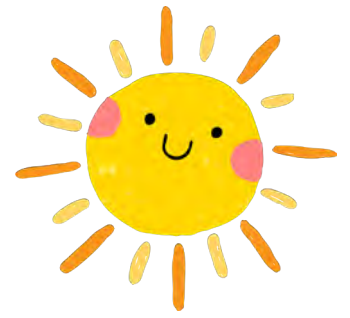
Es muy importante decirles a los demás en qué es bueno. Pídale a alguien de su familia que marque o coloree 3 cosas que lo hacen increíble con verde. Marque o coloree 3 cosas que más le gusten con su color favorito.



Consejo: ¡Escriba el suyo! Ayude a su hijo a aprender y asumir sus cualidades. Estas pueden ser lo que sea que lo haga ser él mismo.

¡Buenos días!

Coloree o marque las 5 burbujas que lo hacen más feliz.



Me siento más feliz cuando puedo hacer lo siguiente:



Desplazarme



Escuchar música



Comer un refrigerio



Usar una computadora



Ver televisión



Habla con el maestro



Jugar con mis amigos



Salir afuera



Jugar adentro



Ir al patio de juegos



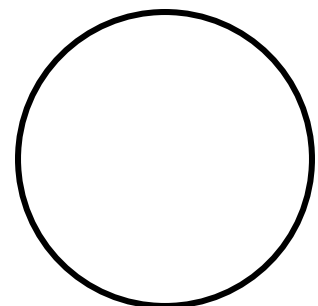
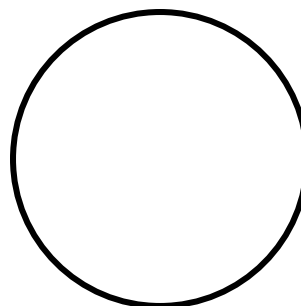
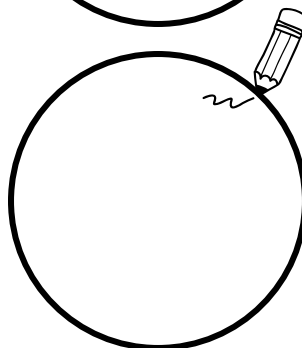
Hacer burbujas



Ir a la tienda



Hacer/construir cosas

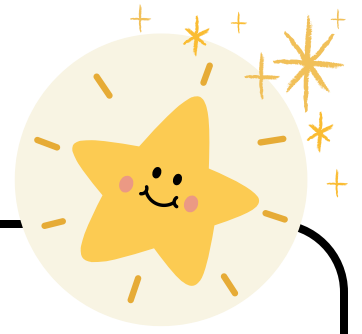


Mis juguetes favoritos son:

A large rounded rectangular box for writing the child's favorite toys.

¡Gran día!

Un gran día para mí se ve así...



Consejo: Sea específico. ¿Qué hace que un día sea genial para su hijo? ¿En casa? ¿En la escuela? ¿Con quién está? ¿A dónde va? ¿Qué está haciendo?

Luz roja, luz amarilla, luz verde

Marque los círculos que correspondan a su hijo y escriba otros según sea necesario.



Cuando me siento molesto:



Mi cara se pone caliente y roja.



Lloro.



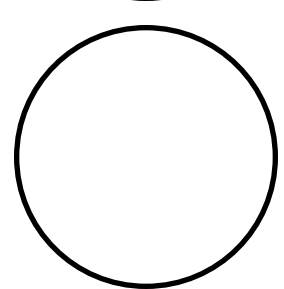
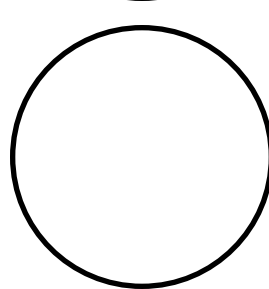
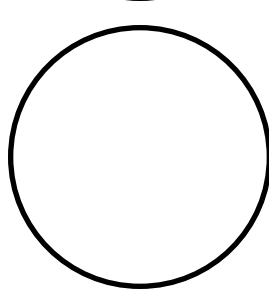
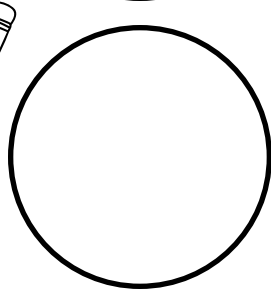
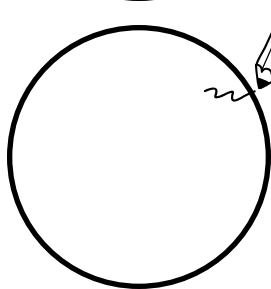
Grito.



Bajo la cabeza.



Susurro.



Cosas que no me gustan:



ALARMA
Alarma de incendios



Cuando mi maestro está afuera



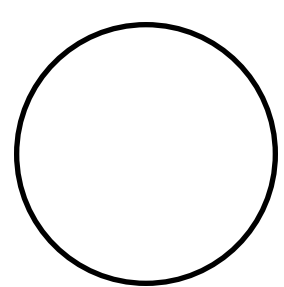
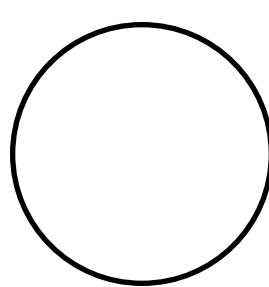
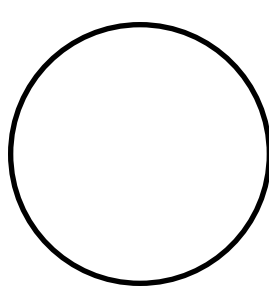
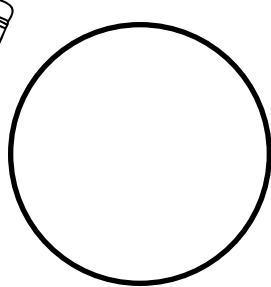
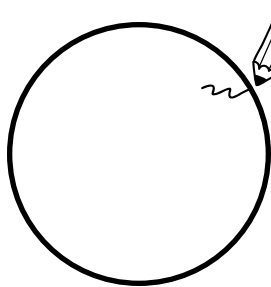
Tormentas eléctricas



Sensación de cansancio



Cambio de rutina



Cosas que me hacen sentir mejor cuando estoy molesto:

Large rounded rectangular box for writing answers.

Sueños de niños grandes

Lugares a los que me gusta ir ahora:



Cosas que quiero hacer cuando sea mayor:

Marque "Sí" en las cosas que quiere hacer cuando sea mayor.
Marque "No" en las cosas que no quiere hacer cuando sea mayor.



Hacer las cosas por mí mismo

Andar en bicicleta

Ir a trabajar

Ir a un baile

Practicar un deporte

Aprender a cocinar

Tener una mascota

Tener amigos



Sí



No

En el futuro...

¿Qué experiencias le gustaría que su hijo tenga el próximo año escolar y en el futuro?

Para estudiantes y familias

¿Qué le hará sentirse más cómodo en la reunión del IEP?



¿Qué le haría sentir incómodo en la reunión del IEP?

Si solo tuviera 2 minutos para decirles a los educadores lo que necesitan saber sobre su hijo, ¿qué compartiría?

¿Se sentiría cómodo si su hijo participara en la sala de reuniones del IEP? Si la respuesta es no, ¿por qué?

¿De qué forma podría el equipo del IEP hacer adaptaciones para su hijo, para que usted se sienta cómodo con su presencia? Por ejemplo, ofrecer libros para colorear y juguetes a un lado de la sala.

¿Qué puede compartir en nombre de su hijo?

Consejo: Piense en algunas formas en las que puede apoyar y preparar a su hijo para asistir a la reunión del IEP. Considere también compartir sus respuestas a estas preguntas con su administrador de casos antes de la reunión del IEP.

Notas y preguntas que tengo:



Referencias y recursos adicionales



Política de la New Jersey Department of Education Office of Special Education

<https://www.nj.gov/education/specialed/policy/index.shtml>

Kit de herramientas para la transición de New Jersey

<https://www.nj.gov/education/specialed/programs/njtransition/>

Página web del Person-Centered Approaches in Schools and Transition (PCAST)

<https://www.nj.gov/education/specialed/programs/pcast.shtml>

SPAN Parent Advocacy Network

<https://spanadvocacy.org>

The Boggs Center on Disability and Human Development: *kit de herramientas de resiliencia para actuar con anticipación*

<https://boggscenter.rwjms.rutgers.edu/resources/act-early-resilience-toolkit>

The Boggs Center on Disability and Human Development: *Los próximos pasos: Guía rápida para abordar las inquietudes sobre el desarrollo de su hijo*

<https://boggscenter.rwjms.rutgers.edu/resources/publications/the-next-steps-addressing-concerns-about-your-childs-development>

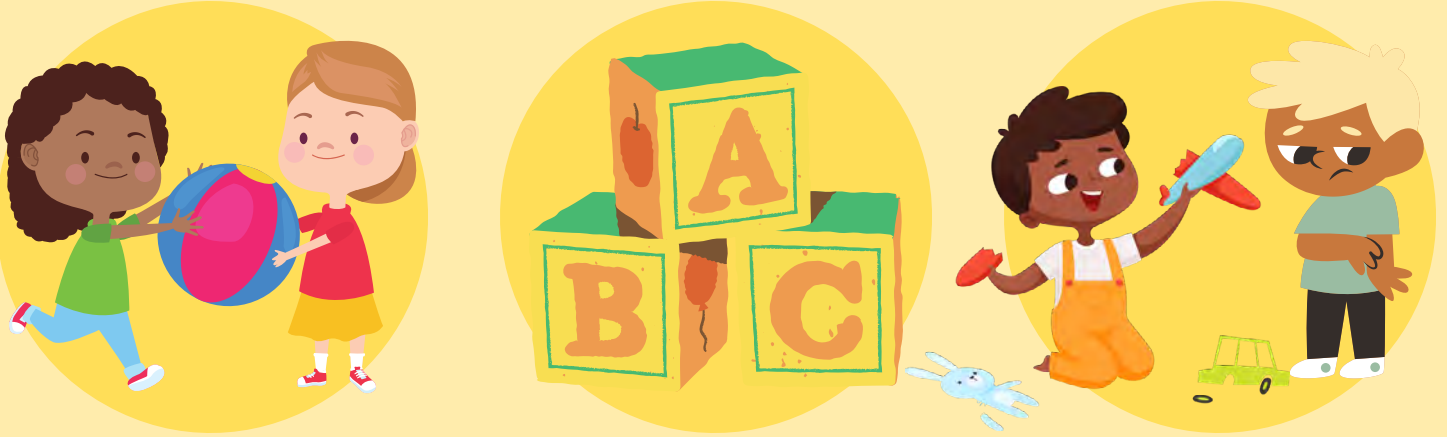
Agradecimientos especiales

El proyecto PCAST desea agradecer a nuestros socios en la NJ Department of Education, Office of Special Education, a todos nuestros educadores, estudiantes y sus familias en New Jersey por hacer posible este aprendizaje.

Un agradecimiento especial a Brick Township High School, a Eastern Regional High School, al Distrito Escolar Haddon Heights, al Distrito Escolar Hammonton, al Distrito Escolar Lindenwold y al Distrito Escolar Pennsville por el desarrollo de sus lecciones que contribuyó en gran medida a este trabajo.

El ABC de cómo hacerse escuchar

Nivel primario temprano (preescolar a 2.º grado)



Un cuaderno de actividades para ayudar a las familias a hablar con sus hijos sobre la autodefensa y a tener voz en el proceso del IEP.



Después de probar esta herramienta, comparte sus comentarios escaneando o haciendo clic en este código QR.