



## **Diez pasos para promover la independencia y la autodeterminación**

Davis, S. y Wehmeyer, M. L. (1991): Ten steps to self-determination. Arlington, TX: The Arc National Headquarters) (Extraído de: B. Doss y B. Hatcher (1996): "Self-determination as a family affair". En D. J. Sands y M. L. Wehmeyer (Eds.): Self-determination across the life span. Pg. 62. Baltimore: Paul H. Brookes

1.- Camina por la cuerda de equilibrista que va de la protección a la independencia. Permite a tu hijo o hija explorar su mundo. Esto puede significar morderte la lengua y mirar desde la ventana de la cocina la primera vez que tu hijo queda con los vecinos, en vez de salir corriendo a controlar lo que ocurra. Aunque hay obviamente limitaciones a esto, todos los padres tienen que 'dejar marchar' y esto nunca es fácil.

2.- Los niños necesitan aprender que lo que ellos dicen o hacen es importante y puede influir en los demás. Esto implica permitirles que asuman riesgos y que exploren. Anima a tu hijo a hacer preguntas y expresar opiniones. Una manera de proporcionarle esta oportunidad para aprender es implicarle en las situaciones familiares de toma de decisiones y discusiones.

3.- La autoestima y la autoconfianza son factores críticos en el desarrollo de la autodeterminación. Modela en tu hijo tu propio sentido de autoestima positiva. Di a tu hijo que él es importante para ti, pasando tiempo con él. De nuevo, implícale en las actividades y decisiones familiares.

4.- No rehuyas las preguntas de tu hijo sobre las diferencias relacionadas con su discapacidad. Esto no significa, sin embargo, centrarse en el aspecto negativo de la condición de discapacidad. Haz hincapié en que cada persona es única, resalta las capacidades de tu hijo y ayúdale a aceptar las inevitables limitaciones.

5.- Da importancia al proceso de lograr metas, no hagas solo hincapié en los resultados. Los niños necesitan aprender a trabajar para conseguir metas. Para niños mayores, favorece habilidades tales como la organización y establecimiento de objetivos, modelando estas conductas. Haz listas o cuelga un tablón de notas que muestre el horario diario para cada miembro de la familia. Comenta acerca de los pasos que utilizarás para completar una tarea e implícales en tareas que se dirijan a metas de la familia, tales como planificar unas vacaciones.

6.- Programa oportunidades para que haya interacciones con niños de diferentes edades y características. Esto podría ser en centros infantiles, escuelas, iglesias y cuando juegan en el barrio. Empieza cuanto antes a encontrar ocasiones para que tu hijo o hija participe en actividades que a todos los niños les ayudan a darse cuenta de que cada persona es única.

7.- Establece expectativas realistas pero ambiciosas. Toma un papel activo en la experiencia educativa de tu hijo. Familiarízate con sus capacidades de lectura e identifica libros que proporcionen el suficiente reto para moverse a nuevos niveles de lectura. Asegúrate que no fuerzas actividades que lleven a la frustración, pero no asumas que todos los progresos han de tener lugar en la escuela.

8.- Permite que tu hijo asuma la responsabilidad de sus propias acciones – éxitos y fracasos. Proporcióname razones válidas para hacer las cosas, en vez de simplemente decir ‘¡por que yo lo digo!’’. Dar explicaciones ofrece la oportunidad de que el niño haga una actividad por sí mismo.

9.- No dejes al azar las ocasiones para hacer elecciones. Aprovecha toda oportunidad para que tu hijo elija: la ropa que se va a poner, lo que va a haber de cena, o dónde ir la familia de vacaciones. Y, aunque esto no siempre es práctico o posible, asegúrate de que estas ocasiones de elegir sean significativas. También, cuando se le ofrezcan alternativas de elección, asegúrate de que su decisión es respetada.

10.- Ofrece información de lo realizado positiva y honesta. Céntrate en la conducta o tarea que necesita cambiarse. No hagas que tu hijo lo sienta como un fracaso. Todos nosotros aprendemos de nuestros errores; pero solo si se estructuran de un modo que no nos lleven a creer que el problema está en nosotros.

