

Consejos y recursos mensuales que aparecen en *¿What's Next?* son diseñados para jóvenes adultos, sus familias y simpatizantes que están explorando opciones para la vida después de la escuela secundaria en Indiana.

¿La organización no es para ti?

Edición núm. 17, enero 15, 2022



Para muchos de nosotros, la organización no es un rasgo positivo. Toda esa planificación, preparación, y procesamiento se parece demasiado trabajo, pero es parte de algo que los investigadores llaman **funcionamiento ejecutivo**.

Piense en ello como el asistente administrativo de su cerebro, la persona responsable de programar citas, organizar sus correos electrónicos, enviar la tarea, guardar la ropa en todos los cajones correctos y tirar el correo no solicitado. Para muchos, esas tareas de la función ejecutiva vienen naturalmente. Pero para aquellos de nosotros con ciertas condiciones de desarrollo o trastornos del aprendizaje, nuestro asistente administrativo parece estar de vacaciones permanentes.

Sin embargo, el hecho es que necesitará algunos apoyos de la función ejecutiva y soluciones alternativas para tener éxito en la escuela secundaria, la universidad o el trabajo. En este número de *What's*

Next?, hablaremos un poco sobre cómo encontrar los apoyos adecuados para usted y le daremos algunas sugerencias y recursos.

Aceptar soportes

Bueno, primero lo primero. Si usted es un adolescente o un joven adulto, quiere tener el control y tomar sus propias decisiones. Eso es algo bueno. Pero si un padre o terapeuta sugiere que usted podría necesitar algunos apoyos de la organización, ¿eso le hace sentir que está siendo forzado a algo que no quiere? Si es así, dé un paso atrás. Tal vez necesite participar MÁS en el proceso de toma de decisiones. Pídale a su terapeuta, por ejemplo, que le diga las opciones para que pueda tomar decisiones. Y si una cosa no funciona, inténtalo de nuevo con otra cosa.

Padres, una nota especial para ustedes: Quiere ayudar a su hijo y proporcionarle lo que usted ve que son soluciones a sus problemas y frustraciones, pero trate de ver las cosas desde su punto de vista. No fuerce sus soluciones en un adolescente que está en el proceso de desarrollar sus habilidades de toma de decisiones.

Caso en punto: su calendario de pared, completo y codificado por colores puede parecerle algo bueno, pero para un adolescente puede parecer abrumador. Lo que algunos adolescentes y

adultos jóvenes necesitan "ver" en el calendario son los ESPACIOS EN BLANCO, que indican tiempo libre. Centrarse en los espacios en blanco puede permitirles ver las oportunidades para los videojuegos, pasar el rato con amigos, películas y tiempo de descanso. Con eso, el calendario se convierte en una herramienta útil que pueden sentirse bien acerca de la elección y el uso, en lugar de una carga. Entonces es una victoria, no una batalla de voluntades. Siempre que explore el soporte de una función ejecutiva, piense en a quién va destinado y cómo puede darles más control sobre su entorno o tiempo, o cómo puede facilitar sus vidas.

¿Visual, digital, personas o una combinación?

Alexa de Amazon o Siri de Apple nos ayudan a muchos de nosotros a acordarnos de tomar medicamentos o traernos el correo. Sin embargo, es posible que desee trabajar con un miembro de la familia o con una persona de apoyo para ayudarle a pensar e investigar estrategias organizativas que le puedan ayudar en la escuela, el trabajo o en su vida personal.

El pago automático de facturas, por ejemplo, le ahorrará tener que recordar enviar un cheque cada mes, pero ¿tiene a alguien en quien pueda confiar para verificar que no esté pagando de más? A veces, es posible que necesite una combinación de un soporte digital con una persona de la vida real que pueda configurar las cosas o mantener el soporte.

Al evaluar los apoyos, especialmente aquellos que le ayudarán en su transición a la vida después de la escuela secundaria, considere la facilidad de uso y los gastos. En los siguientes enlaces de recursos, considere las aplicaciones y herramientas de la organización, pero asegúrese de que la tecnología es factible para usted o de que puede utilizar independientemente una herramienta, aplicación u otro soporte.

Recursos

- [Desafíos Cotidianos para Jóvenes Adultos con Dificultades del Funcionamiento Ejecutivo](#)
- [Cómo las Dificultades del Funcionamiento Ejecutivo Afectan a los Adolescentes y Jóvenes Adultos en el Lugar de Trabajo](#)
- [Aplicaciones para adolescentes que luchan con la organización](#) (desplácese hasta el vídeo)

What's Next? es un proyecto del Centro de Vida Comunitaria y Carreras y el Departamento de Educación de Indiana.

Para obtener más información sobre el contenido de correos electrónicos de ¿What's Next?, contáctenos en whatnext@indiana.edu

Quieres suscribirte a What's Next? por correo electrónico? Envíe un correo electrónico a whatnext@indiana.edu con "Suscribirse a What's Next" en la línea de asunto. Díganos su nombre, apellido y dirección de correo electrónico, y lo registraremos.

¡Su información siempre se mantendrá privada!