

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.

Formas de aumentar la independencia

Edición núm. 39, noviembre 8, 2023



Las personas con discapacidades requieren autodefensa y habilidades de vida independientes para tener vidas autodeterminadas y satisfactorias. Es importante que den a conocer sus deseos, preferencias y necesidades por los demás.

Para ayudar a las personas con discapacidad a vivir un estilo de vida más independiente, [La Fundación Endeavour](#) ofrece una amplia gama de

orientaciones que incluyen consejos para aumentar el apoyo.

Busca apoyar, no controlar

Al controlar las situaciones en las que participa una persona con discapacidad le quita una importante experiencia de aprendizaje natural. A veces, como padres y tutores, controlamos para proteger. Pero cuando los excluimos de tomar decisiones individuales y tener experiencia, negamos su derecho individual y dignidad de riesgo. El aprendizaje más impactante tiene lugar en esta experiencia.

En lugar de tratar de manejar cada interacción y decisión, puede ser útil permitir gradualmente que las personas tomen decisiones y demuestren independencia. Podemos hacer esto mientras ofrecemos apoyo y la acción puede ser tan simple como algunos pequeños ajustes a las palabras que usamos, como preguntar qué les gustaría hacer en lugar de decirles qué hacer.

Establezca una red de apoyo de confianza

Tratando de hacer todo por nosotros mismos puede hacernos muy cansados, y también puede impedir que nuestros seres queridos aprendan a vivir solos, especialmente si tienen discapacidades. Es importante tener un grupo de personas para ayudar, como un equipo de apoyo para toda la familia. Este equipo puede estar formado por familiares, amigos, vecinos y otras personas de nuestra comunidad.

En este equipo de apoyo, las personas con discapacidades pueden encontrar personas con las que hablar abiertamente y obtener ayuda de una manera natural para aprender y volverse más independientes. De esta manera, pueden aprender a hacer las cosas por su cuenta sabiendo que tienen un equipo amigable que los respalda cuando sea necesario.

Busce el significado, no el juicio

Dado que nuestra comprensión de una situación o comportamiento puede variar de la de otra persona, es esencial ver las situaciones o comportamientos negativos percibidos desde su perspectiva. A medida que nuestros hijos pasan a la edad adulta, nuestra relación con ellos evoluciona. Considerar su punto de vista en diferentes escenarios puede mejorar su relación y eliminar las barreras a la independencia.

A medida que las personas con discapacidades maduran, su viaje hacia la independencia se vuelve crucial y empoderador. Su papel es permitir la elección y las experiencias independientes, al tiempo que proporciona el apoyo necesario, para impulsarlos hacia una edad adulta autosuficiente e independiente.

Recursos

- Fundación Endeavor—[21 consejos que promueven la independencia en adultos con discapacidad.](#)

What's Next? es un proyecto del Centro sobre Vida Comunitaria y Carreras

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!

Derechos de autor © 2023 Centro sobre Vida Comunitaria y Carreras