



Acoso virtual

Con el uso de tecnología aumenta el acceso a la información y también la exposición al acoso virtual y otros tipos de situaciones a las que pueden estar expuestos los menores.

Es importante supervisar el uso del internet de nuestros hijos, ya que pueden accederlo a través de aplicaciones, desde sus computadoras, tabletas, celulares, consolas de juegos, reproductores de música y libros electrónicos, chats de WhatsApp, equipos electrónicos, de la escuela o de personas cercanas como familiares y amigos. De igual manera es importante establecerles reglas para el uso de internet, además de enseñarles las reglas básicas de seguridad del internet para que estén preparados y puedan prevenir, identificar y responder a posibles situaciones de acoso u otras exposiciones.

¿Qué es acoso virtual?

El acoso virtual es el uso repetido de medios electrónicos con la intención de amenazar, intimidar o causar daño a una persona. Algunos ejemplos de acoso virtual son: mensajes con amenazas, burlas en las redes, excluir e ignorar a los jóvenes, imágenes o videos manipulados, transmisiones en vivo humillantes, perfiles falsos de una persona. Incluyendo enviar, publicar o compartir contenido negativo, perjudicial, falso, o cruel sobre otra persona. Además, compartir información personal o privada sobre alguien más, provocándole humillación o vergüenza.

Los protagonistas del acoso virtual (hostigador, víctima, observadores) son los mismos del acoso presencial. Sin embargo, el uso de los medios facilita un alcance más amplio de espectadores, el acoso virtual se difunde con rapidez a una mayor cantidad de personas. Es un acoso casi constante pues el contenido está presente y acompaña a los niños a todos lugares y momentos, ya que no está limitado a un lugar o periodo de tiempo. Por otro lado, permite que el acosador oculte su identidad y esto a su vez le ayuda desconectarse del impacto dañino de sus acciones sobre el acosado.

De acuerdo con algunos estudios en los Estados Unidos el 28% de los estudiantes de escuela intermedia y superior han sido víctimas de acoso virtual y un 16% de los estudiantes han sido acosadores.

Continua página 3

CONTENIDO

Acoso virtual.....	1
Mensaje directora.....	2
Cont. Acoso virtual.....	3
Suicidio y adolescencia.....	4-5
Joven, defiéndete	6
Evaluación vocacional.....	7
La inclusión de nuestros jóvenes LGBTIQ+ con y sin impedimento:..	8-10
El COVID prolongado	11-13
Estrategias para el desarrollo de destrezas de vida Independiente	14-15
Planificando mi futuro:	15-16
Servicios de Respirio:	16

DÍA DE LA UNIDAD Únete contra el "Bullying"

Iniciativa de concienciación masiva en torno al acoso escolar entre pares. A través de actividades simultáneas en escuelas, centros de trabajo y comunidades llevamos un mensaje contundente de acción y sensibilización con relación a esta problemática. Esta actividad se celebra en el mes de **octubre**.



APOYO A PADRES DE NIÑOS CON IMPEDIMENTOS

EDICIÓN 2022

EDIFICIO LA ELECTRÓNICA
1608 CALLE BORI
OFICINA 303
SAN JUAN, PR 00927

PO BOX 21280
SAN JUAN, P.R. 00928

TEL (787) 763-4665
FAX (787) 765-0345

www.apnipr.org

centroinfo@apnipr.org

APNI Apoyo a Padres



Edición

Celia Galán

Colaboración

Mariela Pijem

Brenda Morales

Iris Rivera

Silka Santiago

Yaribelle Rivera

Diseño y Montaje

Rosa M. Pantoja

Mensaje de la Directora

MANEJO DEL COVID Y LA POBLACIÓN CON IMPEDIMENTOS

La crisis de salud provocada por el COVID 19, nos ha mostrado que queda “mucho trabajo por hacer” para mejorar la preparación y la resiliencia en nuestra sociedad. Aun cuando sabemos que esta crisis de salud representa dificultades para todos, ha sido un reto mayor para los adultos, las personas con impedimentos y sus familias, hemos sido testigos de cómo las barreras y el acceso a los servicios pueden ser para estos más frecuentes y significar un mayor impacto.

Cuando hablamos de las necesidades de la población con impedimentos sabemos que se trata de un grupo diverso de personas con una gama amplia de necesidades. Es por esto que, a la hora de establecer políticas, procedimientos, prácticas o sistemas de servicios, se tienen que tomar en consideración las necesidades particulares de estos, entre estas: acceso a información en formato Braille para las personas con impedimentos visuales o ciegos, acceso a transportación, acceso a cuidadores para aquellos niños y jóvenes con impedimentos significativos, cuyas madres son sus cuidadores únicos y a su vez están en la fuerza laboral, acceso a las vacunas para los niños, jóvenes y adultos encamados, cuyas vidas dependen de un equipo electrónico y el que la población con impedimentos se incluya como una de las poblaciones vulnerables. Además de eliminar el estigma o creencia de que las vidas de las personas con impedimentos valen menos.

Si, queda mucho por hacer, tenemos que continuar creando conciencia sobre las necesidades de esta población ante eventos de la naturaleza, el acceso a la salud, la educación o cualquier otra que afecte el que estos puedan participar en un plano de equidad. No olvidemos que todos estamos expuestos a tener algún impedimento en algún momento de nuestras vidas. En APNI seguiremos denunciando y abogando en los foros pertinentes donde se toman las decisiones para que se atiendan las necesidades de nuestra población con sensibilidad y equidad en todos los ámbitos.

Mil gracias a todos,

Celia Galán
Directora Ejecutiva

Viene de la portada

Ocurre por lo regular en los espacios de internet más populares entre los niños y jóvenes: redes sociales, juegos electrónicos, de celular a celular por diversas aplicaciones, entre otros.

Algunas señales que podrían indicar que su niño es **víctima de acoso** virtual pueden ser el que de repente evite usar sus equipos electrónicos, se ponga nervioso al recibir mensajes o correos electrónicos, se muestra preocupado al ir a la escuela, evita sus amistades. Es común que las víctimas del acoso virtual sean niños identificados como diferentes por lo demás: son o se cree que son homosexuales, lesbianas o con alguna identidad de género diferente a la típica, niños con algún impedimento, niños que son de otro país, de otra raza, entre otras.

Algunas señales de que tu hijo puede ser un **acosador** virtual son:

1. cierran o cambian las pantallas de sus equipos cuando usted se acerca
2. usan los equipos por periodos prolongados
3. se molestan fuertemente si no pueden usarlos
4. no quieren hablar de lo que hacen en internet
5. tienen varios perfiles diferentes

Este atento a estas señales para que pueda intervenir.

La mayoría de los niños son **observadores** y a menudo evitan intervenir o denunciar el acoso virtual por miedo de que los acosen a ellos.

¿Qué puedo hacer para prevenir y manejar situaciones de acoso virtual con mis hijos?

- ♦ **Comunicación** - es importante mantener la comunicación abierta y respeto para fomentar el que sus hijos tengan la confianza de comunicarle sus dudas o experiencias relacionadas al acoso virtual.
- ♦ **Seguridad en Internet** – busque información y de vez en cuando háblele y enséñeles a sus hijos sobre la seguridad en la internet para que ellos puedan reconocer y saber cómo manejar este tipo de situación.
- ♦ **Infórmese** -es importante que usted conozca, aunque sea de una manera general, qué son, cómo funcionan los lugares más frecuentados por sus hijos en internet, las aplicaciones y los equipos que utilizan para conectarse. Úselas con ellos y comparta. Esto le permitirá identificar posibles áreas de riesgo para tomar medidas de prevención. La mayoría de los equipos, aplicaciones y páginas tienen funciones de control sobre lo que se puede hacer y lo que no: por ejemplo, a qué lugares de internet podrá entrar, si puede o no hacer compras en línea, los niveles de exposición a contenido

inapropiado, si comparte o no la localización, los niveles de privacidad, cantidad de tiempo que se usa, entre otros.

- ♦ **Aplicaciones de seguridad** – existen aplicaciones de seguridad y monitoreo disponibles que le muestra dónde se encuentra el aparato (computadora, teléfono, tableta, etc.), con qué accede al internet y el tipo de contenido al que accede. Pregunte a su proveedor de internet y su compañía de celular para conocer si tienen opciones de monitoreo y seguridad que pueda usar con sus hijos.
- ♦ **Establezca reglas** sobre el uso de los equipos, el internet y las conductas permitidas y no permitidas. El trato hacia otras personas en internet debe ser respetuoso. Prohíba que incurra en conductas agresivas o en acoso virtual y establezca consecuencias si lo hace. Enséñele a no ser un observador pasivo del acoso virtual y a apoyar a la víctima, aunque sea en privado. La conducta en internet se debe monitorear tal como lo hacemos con su-conducta regular. Sea usted como padre, un ejemplo de trato respetuoso y moderado en el uso de las herramientas tecnológicas.
- ♦ **Capturas de pantalla** – Los “screen shots” o capturas de pantalla es una foto que se puede generar donde aparece la imagen actual en el monitor. Las mismas sirven como evidencia de lo que sucedió. Así el niño puede dialogar con un adulto de confianza y denunciar el contenido, el lugar/aplicación donde sucedió y/o a la persona.
- ♦ **No interactuar** es la respuesta apropiada al acoso virtual; retírese del lugar en internet en donde ocurra. Y en las ocasiones que sea posible, **bloquee** a los acosadores o elimine sus nombres de su lista de amigos o contactos en las plataformas.
- ♦ **Denuncie** al acosador con el agente administrador de la plataforma o aplicación. Todas las aplicaciones y plataformas incluyen maneras de hacer denuncias de diferentes situaciones indeseadas, incluyendo el acoso virtual.
- ♦ **Hable con el personal escolar** e informe sobre la situación de acoso virtual. El Departamento de Educación y la mayoría de las escuelas privadas tienen políticas y procedimientos para atender situaciones de acoso.
- ♦ **Cree nuevos perfiles** y divúlguelos solo a personas de su confianza. A partir de ese momento debe ser más cuidadoso con las personas que se aceptan como “amigos” en las plataformas.

Referencias:

“Seguridad en internet”, NetSmartz, <https://www.missingkids.org/netsmartz/resources>
Cyberbullying Fact Sheet: Identification, Prevention, and Response 2021, Cyberbullying Research Center, <https://cyberbullying.org/cyberbullying-fact-sheet-identification-prevention-and-response>

Revisado y adaptado por APNI, Inc.

Suicidio y adolescencia: las relaciones entre acoso y comportamiento suicida

El tribunal español cataloga como *acoso escolar* una serie de hechos que provocaron que Jokin, un joven de 15 años, se quitara la vida. La sentencia establece la relación entre el “trato humillante, inequívoco acoso y la ridiculización” al que fue sometido Jokin por sus compañeros y, que el trastorno depresivo que sufrió provocó su muerte por suicidio. En Puerto Rico, también, han sido muchos los casos de suicidio relacionados con el acoso escolar. Según el **Instituto de Estadísticas de Puerto Rico**, en el 2017 el 17.1 % de los estudiantes de escuelas públicas a nivel superior sufrieron acoso escolar. El 20.2% de estos casos las víctimas fueron féminas y el 13.6% varones. El acoso electrónico fue mayor también para las estudiantes féminas con un 17.0% vs un 9.0% para los estudiantes varones. Según las estadísticas, la cantidad de estudiantes que consideraron seriamente suicidarse aumentó de un 12.3% en el año 2015 a 17.1% (260 suicidios) en el año 2017.

En ocasiones, los estudiantes a nivel elemental e intermedia víctimas de acoso escolar, lo manifiestan poniendo excusas para no ir a la escuela, tales como; “*Mami, me duele el estómago, el oído, la cabeza...*”. Todas las mañanas, de lunes a viernes, Carlitos se quejaba de algo y pedía no ir a la escuela. Un chequeo médico descartó enfermedades, pero dejó a su mamá preocupada. El niño de diez años ya no era el mismo, estaba deprimido.” Lamentablemente, este cuadro se repite en muchos hogares y el pequeño Carlitos es uno de los cientos de niños que temen ir a la escuela por ser víctimas de acoso.

Hay que especificar que, aunque tiendan a relacionarse, **el suicidio en la infancia y la adolescencia está determinado por muchas causas que coinciden: factores biológicos, psicológicos y sociales; de los que el acoso escolar es solo uno más.** Estos factores no pueden negarse, como no puede obviarse el impacto que tienen en la planificación e intentos de suicidio, por lo que es fundamental crear programas de prevención de acoso escolar, suicidio y manejo de depresión en los centros educativos.

Anualmente se registran más de 800.000 muertes por suicidio en el mundo y es la segunda causa principal de muerte entre los jóvenes de 15 a 29 años. Según el informe de la Comisión para la

Prevención del Suicidio del Departamento de Salud, los casos de suicidios en Puerto Rico han ido disminuyendo a través del tiempo. Durante el periodo del 2000 al 2020 se reportaron **6,067 muertes por suicidios**, para un promedio anual de **289** suicidios. Durante el año 2020 se registraron un total de **167 suicidios**, lo que representa **una disminución de suicidios** en comparación con los registrados en el 2019.

Pero ¿qué pasa por la mente de los jóvenes que deciden quitarse la vida? ¿cómo podemos prevenirlo? No es fácil identificar la conducta suicida, pero es importante detectar las señales de riesgo para poder intervenir a tiempo y proveer un tratamiento adecuado. Según la *American Psychological Association*, algunas de las señales de advertencia son:

- Hablar sobre la muerte, desaparecer, tirarse de un lugar o algún tipo de autolesión.
- Pérdida de interés por los amigos, pasatiempos o actividades que anteriormente disfrutaba.
- Cambio de personalidad: triste, retraído, irritable, ansioso, cansado, indeciso, apático.
- Cambio de comportamiento: incapacidad para concentrarse en las tareas escolares, laborales o rutinarias.
- Cambio en los patrones de sueño: insomnio, a menudo con despertar temprano, dormir demasiado, pesadillas.
- Cambio en los hábitos de alimentación: pérdida de apetito o de peso, o lo contrario, comer en exceso.



- Miedo a perder el control: actuar erráticamente, agredirse a sí mismo o a los demás.
- Baja autoestima: sentirse inferior, sentir vergüenza, culpa, odio hacia sí mismo, o expresiones como “todo el mundo estaría mejor sin mí”.
- No tener esperanza en el futuro: creer que las cosas nunca mejorarán o que nada cambiará.

El Instituto de la Mente Infantil (*Child Mind Institute*) menciona, entre otros, el **acoso como factor de riesgo para el suicidio**. También hay evidencia de que niños que son acosadores pueden tener un riesgo mayor de comportamiento suicida. ¿Y qué hay de los factores protectores, que reduzcan la probabilidad de presentar conductas de riesgo? ¿Qué cosas pueden mitigar el riesgo de involucrarse en comportamiento suicida? **Algunos factores de prevención claves son:**

- **Destrezas de solución de problemas-** Los niños que pueden enfrentar un problema y buscar maneras efectivas de manejarlo, corren menor riesgo de incurrir en comportamiento suicida.
- **Relaciones estables y duraderas-** Mientras más fuertes son los lazos con sus familiares, amigos, y personas en la comunidad, menor es la probabilidad de hacerse daño. Esta red natural de recursos y apoyos hacen que el niño se sienta querido y apoyado y que cuentan con personas a quienes pueden acudir cuando están teniendo dificultades y se sienten abrumados.
- **Acceso restringido** a productos y artículos letales, como armas de fuego y pastillas.
- **Creencias culturales y religiosas** bajo las cuales se rechaza el suicidio y se apoya la autopreservación.
- **Acceso intervención clínica apropiada**, ya sea a psicoterapia, terapia individual, grupal, familiar, o medicación si es indicado.
- **Atención efectiva para trastornos mentales, físicos y del uso de sustancias.** La atención de la salud mental, la salud general y que los niños y jóvenes se sientan conectados a los profesionales que los atienden.



El conocer cómo está sucediendo el acoso escolar nos permite establecer estrategias de protección para el menor. Recuerde: la respuesta violenta no debe ser una opción. Buenos consejos para su hijo son:

- ⇒ “Aléjate del lugar y evita la confrontación”;
- ⇒ “Mantén la calma y no reacciones a comentarios que solo buscan que pierdas el control”
- ⇒ “Rodéate de tus amigos y evita estar solo. Si estás acompañado, es menos probable que se acerquen a molestarte”;
- ⇒ “Cuéntaselo a tus maestros o consejeros”.

Si su hijo es ridiculizado o amenazado a través de las redes sociales o su teléfono celular, algunas estrategias para vencer el acoso cibernético son: ignorar y no responder al ataque, esto empeorará las cosas; guardar todos los mensajes como evidencia, puede necesitarlo más adelante; bloquear electrónicamente al acosador; limitar el acceso a la computadora, teléfonos y tabletas; hacerse “amigo” de su hijo en las redes sociales. Respete su privacidad, pero esté atento.

El suicidio es una conducta compleja que se debe a múltiples factores, pero se puede prevenir. Su prevención depende del compromiso e intervención de todos los sectores, especialmente la familia y comunidad escolar.

Recursos:

<http://www.tepongounreto.org/2020/04/suicidio-y-adolescencia-las-relaciones-entre-acoso-y-comportamiento-suicida/>

<https://salud.grupotriples.com/blog/intimidacion-y-acoso-escolar-la-burla-que-se-convierte-en-bullying/>

Joven, ¡defiéndete!

¿Alguna vez has solicitado a tu maestra que te explique algo que no entiendes? ¿Pediste a los adultos que te den más libertad y responsabilidad? Si lo has hecho, ya te iniciaste en el camino de la auto defensoría. En este artículo hablaremos de que significa ser autodefensor y compartiremos estrategias de autodefensoría.

¿Qué es ser un auto defensor?

Un auto defensor es alguien que habla y se defiende por sí mismo. Los auto defensores dicen cuáles son sus necesidades y deseos, buscan participar en la toma de decisiones sobre aquellos asuntos que le más le importan.

¿Por qué es importante convertirte en auto defensor?

En tu vida casi siempre los adultos han tomado la

mayoría de las decisiones. Ahora que eres adolescente o joven adulto debes tomar las decisiones sobre lo que haces, lo que deseas para tu futuro. Esto es importante por qué te permite:

- vivir independientemente
- hacer lo que te gusta
- trabajar para lograr tus metas luego de terminar la escuela
- obtener un trabajo que te guste
- llevarte bien con otras personas
- controlar tu cuerpo y salud
- manejar tu dinero
- obtener los servicios y apoyos que necesitas

4 pasos para ser auto defensor

1. Conóctete.

Puedes comenzar por identificar:

- Las áreas de tu vida en las que te defiendes bien, por ejemplo: ¿te defiendes bien ante diferentes situaciones de la escuela, con tus amistades, en tu familia?
- ¿Cuáles son las áreas en las que debes expresarte y participar en la toma de decisiones?

2. Conoce tus derechos y responsabilidades.

Es importante conocer tus derechos y cómo reclamarlos responsablemente. Por ejemplo:

- Si tienes diversidad funcional, tienes derecho a recibir acomodados razonables en la escuela y en el trabajo
- Es tu responsabilidad conocer qué son los acomodados razonables, cuáles necesitas de acuerdo a tu situación y cómo solicitarlos

3. Defiéndete.

Puedes comenzar a defenderte así:

- Comparte tus pensamientos y opiniones en clase, con otras personas, en tu iglesia y con tu familia, entre otros.
- Habla con las personas que son importantes para ti sobre los planes que tienes para cuando termines la escuela: si quieres o no seguir estudiando, qué

actividades te gustaría hacer, cómo quieres que sea tu vida.

- Defiende tus derechos si piensas que no te los respetan.
- Cuando sea necesario, solicita acomodados en la escuela o en el trabajo.

4. Busca aliados.

Auto defenderte no significa que estas por tu cuenta y solo. Los auto defensores más famosos, como Martin Luther King Jr., trabajaron junto a otras personas para lograr las metas compartidas.

Habla con personas que conoces y en las que confías para que te apoyen. Algunas de esas personas pueden ser:

- Amistades, o estudiantes mayores a quienes admires
- Maestros, directores y consejeros académicos
- Entrenadores, líderes de tu iglesia, doctores, enfermeras, psicólogos
- Familiares que te ayudan a ser más independiente

También puedes aprender más sobre la historia de otras personas con impedimentos y cómo se unieron para defender sus derechos.

Piensa...

Tienes poder. Aunque no es fácil ser un auto defensor, recuerda que mereces una mejor vida y puedes hacerla posible. Nunca te rindas.

Balance. Ser auto defensor se trata de valerte por ti mismo y también de respetar a los demás. Tienes derecho a pedir lo que deseas y necesitas, pero es más probable que las personas te ayuden y trabajen contigo si te diriges a ellos con respeto.

La práctica hace la perfección. Si te sientes nervioso y tienes miedo de no saber cómo expresarte, practica lo que

vas a decir. Si escribes lo que quieres decir o si hablas con otra persona, eso te puede ayudar a sentir más confianza.

Paciencia. No creas que fallaste si te encuentras con dificultades o si hay un día que no te sientes con deseos de pedir algo. Se puede tomar algún tiempo desarrollarte como auto defensor. Esto no es algo que ocurre de la noche a la mañana.

Actúa. Ya conoces lo que significa ser autodefensor, su importancia y cómo convertirte en uno. Entonces, ¡adelante, puedes lograrlo! ¡Hazlo por ti!

Recurso:

Del Youth in Action! – Becoming a Stronger Self-Advocate, National Collaborative on Workforce and Disability, NCWD for Youth. Revisado y adaptado por APNI, Inc.

Evaluación vocacional y de carrera para los estudiantes de educación especial



La Ley para instituir el servicio de Evaluación Vocacional y de Carrera como un derecho para los estudiantes con impedimentos de que reciben servicios de educación especial (Ley Núm. 263 de 13 de diciembre de 2006), establece el derecho de todo estudiante con impedimentos a recibir una Evaluación Vocacional y de Carrera para lograr su desarrollo máximo y que pueda participar plenamente en su comunidad y en el mundo del trabajo.

Tanto la Ley IDEIA, 2004, como la Guía para la transición de la escuela a la vida postsecundaria y el Manual de Procedimientos de Educación Especial, reconocen la Evaluación Vocacional como un servicio necesario para determinar las necesidades de servicios en las áreas de instrucción, experiencia comunitaria, el desarrollo de objetivos de empleo y otros objetivos para la vida adulta. La Evaluación Vocacional es un proceso abarcador y ordenado que evalúa e identifica los intereses, habilidades, fortalezas, limitaciones físicas y mentales de las personas con impedimentos. Analiza información médica, psicológica, social, educativa y ocupacional e identifica y recomienda otros servicios que el estudiante necesite para, una vez salga de la escuela, logre su meta vocacional o de empleo.

La Evaluación Vocacional y de Carrera busca determinar el nivel de funcionamiento académico, capacidades, necesidades y nivel de funcionamiento vocacional del estudiante y provee información y recomendaciones para:

- Establecer las metas y objetivos del Plan Educativo Individualizado (PEI) tanto académicas como vocacionales;
- Incorporar en el PEI los estilos de aprendizaje y técnicas educativas para que el estudiante logre éxito en su adiestramiento vocacional y actividades curriculares;
- Identificar las opciones de ubicación, considerando el desarrollo vocacional, apoyo en el empleo, trabajo escolar y ubicación en la comunidad;
- Identificar los acomodos y ayudas de trabajo que resulten en un funcionamiento productivo en el ambiente menos restrictivo.

Para ofrecerle el servicio de Evaluación Vocacional y de Carrera, es necesario administrarle pruebas de intereses vocacionales, aptitudes, aprovechamiento académico, temperamentos, muestras de trabajo, entre otras, según la necesidad del estudiante. Los servicios de Evaluación Vocacional y de Carrera deben ser prestados por profesionales, tales como: el consejero y orientador escolar, debidamente adiestrados en Evaluación Vocacional o por evaluadores vocacionales con maestría y consejeros en rehabilitación licenciados.

La Ley requiere que:

- A la edad de 12 años se le realice al estudiante una Evaluación Vocacional Preliminar, para determinar sus habilidades, intereses, aptitudes, limitaciones y capacidades funcionales, y opciones de ubicación tomando en cuenta sus necesidades particulares. Se deberá considerar el uso de servicios y equipos de asistencia tecnológica que utilice o pueda utilizar el estudiante.
- Posterior a la primera Evaluación Vocacional Preliminar (EVP), el estudiante debe recibir una evaluación y consulta vocacional completa anualmente antes de ser ubicado en una escuela o programa académico-vocacional de su interés y de acuerdo con su necesidad particular.
- El COMPU, se reunirá y discutirá los resultados de la Evaluación Vocacional y podrá incluir al estudiante, según sea apropiado.
- Se desarrollarán metas, objetivos y actividades individualizadas en la sección de servicios de transición del PEI, basadas en los resultados de la Evaluación Vocacional.
- El estudiante recibirá aquellos servicios recomendados en la EV que sean necesarios para maximizar su funcionamiento académico, vocacional y ocupacional, incluyendo servicios y equipo de asistencia tecnológica.
- El referido a la Administración de Rehabilitación Vocacional de estudiantes en proceso de transición, debe incluir copia del informe de resultados de Evaluación(es) Vocacional(es), facilitándole al consejero en rehabilitación vocacional la mayor información posible para el análisis del caso y determinación de elegibilidad a los servicios.

Recuerde, el propósito final de todo servicio a estudiantes en proceso de transición a la vida adulta es el desarrollo de destrezas, maximizar sus capacidades y habilidades, y establecer (considerando sus capacidades e intereses) metas realistas. Todo esto hará posible que, una vez el estudiante salga de la escuela, pueda integrarse exitosamente en una institución postsecundaria, a la fuerza laboral, comunidad y/o vivir tan independientemente como sea posible.

Referencias:

- Ley del Servicio de Evaluación y de Carrera para los Estudiantes con Impedimentos que Reciben Servicios de Educación Especial, (Ley Núm. 263 de 13 de diciembre de 2006)*
Guía para la transición de la escuela a la vida postsecundaria, 27 de agosto de 2021
Manual de Procedimientos de Educación Especial, julio 2020

La inclusión de nuestros jóvenes LGBTIQ+ con y sin impedimento: estrategias para el hogar y la escuela

La madre de Temple Grandin expresó con asertividad que su hija era “Diferente, no menos” a un funcionario escolar para enfatizar que el autismo de su hija no la hacía menos valiosa que los demás estudiantes. Todos los seres humanos somos valiosos y necesitamos el uno del otro para crecer y desarrollarnos. Pero a veces el ser diferente en nuestras escuelas puede generar la burla y el rechazo de los demás. Un estudio hecho a nivel nacional en EE. UU. reveló que los estudiantes con impedimento que además se identifican como LGBTIQ+ (lesbiana, gay, bisexual, transgénero, transexual, travesti, intersexual, queer, +) son disciplinados con más frecuencia que aquellos LGBTIQ+ que no tienen impedimento. Temen más por a ser agredidos en la escuela debido a tener impedimento (22% vs 8 %) y al nivel de funcionamiento académico (30% vs. 21%) que sus compañeros LGBTIQ+ sin impedimento. Y tienen una tendencia más alta de ser víctimas de “*bullying*” o acoso escolar que los estudiantes LGBTIQ+ sin impedimento (39% vs 21%). Este ambiente hostil provoca que estos estudiantes se ausenten de las clases, cambien de escuela con mayor frecuencia y que no desarrollen un sentido de pertenencia a la escuela, es decir, se sienten excluidos. En este artículo presentaremos estrategias para que nuestros jóvenes LGBTIQ+ con y sin impedimento se sientan bienvenidos y aceptados, tanto en su hogar como en la escuela.

Estrategias para padres con hijos LGBTIQ+

Los padres quieren lo mejor para sus hijos. Pero encontrar *lo mejor* para ellos no siempre es fácil, especialmente cuando tu hijo es diferente. A continuación, ocho estrategias para apoyar a tu hijo con o sin impedimento que se identifica como LGBTIQ+:

- **Déjale saber que lo amas**- una de las preocupaciones más grandes de los jóvenes LGBTIQ+ es el que sus padres les rechacen al saber que son diferentes. Los adolescentes LGBTIQ+ que son aceptados por sus padres se convierten en adultos felices y saludables. No hay que ser un experto en el tema LGBTIQ+, solo es necesario escuchar y estar presente. Es tan sencillo como decir: “Estoy aquí para ti. Te amo y te apoyo.”
- **Fomenta el dialogo** -conoce a tu hijo, hazle preguntas sobre su vida, sus amistades, cómo estuvo su día. No te desanimes si no responde, lo importante es mantenerse conectados, así se sentirá en confianza de acudir a ti cuando tenga preocupaciones complejas sobre su identidad u orientación sexual.
- **Cómo lograr que hablen** – hablar sobre el tema que les preocupe de manera indirecta. Por ejemplo, comparten algo que les preocupa de un amigo. Aprovecha las oportunidades que se prestan para hablar del tema. Por ejemplo, si ven televisión y aparece un personaje bisexual en la película, puedes iniciar una conversación diciendo “Este personaje parece estar atraído a varones y hembras. Me parece bien. ¿Qué opinas tu?”
- **Aprende sobre el tema**- existen muchos conceptos equivocados sobre el tema LGBTIQ+, edúcate. Es importante que sepas que: (1) *esto no es una fase*- ofrece tu apoyo y no lo ignores; este es parte del proceso de desarrollo como persona; (2) *no existe una cura* – porque no es una enfermedad, no hay nada que curar ni que arreglar; (3) *no hay culpables* – tu hijo es único y perfecto como es, celébralo.
- **Mantente involucrado en la escuela** –(1) *aboga porque se establezca una alianza de estudiantes homosexuales y heterosexuales*; (2) *mantén una comunicación abierta con los maestros*, así de surgir alguna situación en la escuela te mantengan informado; (3) *aboga por una educación sexual inclusiva*; (4) *No tengas miedo de hablar* -de surgir algún problema, sigue los canales de comunicación, solicita una reunión con los maestros y el director.



- **Pendiente a las señales del “Bullying”**- los jóvenes LGBTQ+ con y sin impedimento son acosados en la escuela con frecuencia. Si notas algunas de las siguientes señales en tu hijo, pide una reunión en la escuela para discutirlo. (1) *cambios significativos en el comportamiento*; era pasivo y ahora se muestra agresivo; era sociable y ahora está retraído; (2) *empieza a tener problemas de comportamiento o disciplina en la escuela*; (3) *baja las notas*; (4) *ausencias sin explicación*; (5) *cambios abruptos de amistades*; (5) *tiene comportamientos de alto riesgo* (uso de drogas, alcohol, cambios de pareja sexual) que no sean normal en tu hijo.
- **Trabaja en equipo**- proveer apoyo puede ser difícil y causar estrés. No te rindas, trabaja en equipo con los maestros, los terapeutas, consejeros y psicólogos, familiares y amigos; juntos lograrán más.
- **Asegúrate de que tenga relaciones sociales sanas**-en algún momento tu hijo va a querer conocer alguien especial. Mantén la comunicación abierta, háblale de las citas, las relaciones saludables y el que sea con alguien de su edad.
- **Pendiente a los medios sociales** – los jóvenes LGBTQ+ pueden sentirse solos debido a que se les prohíbe con frecuencia el expresar su identidad de género o preferencia sexual, por lo cual recurren a los medios sociales y aplicaciones de citas románticas para encontrar con quien hablar. El problema es que algunos de estos medios incluyen contenido que no es apropiado para su edad.

Estrategias para maestros

Desde el 2019, al menos 6 estados en los EE.UU. han aprobado medidas de ley para promover la inclusión de los estudiantes LGBTQ+ en las escuelas. Estas políticas de inclusión tienen que impactar el salón de clases. ¿Pero cómo hacerlo? ¿Cómo apoyo a mis estudiantes LGBTQ+ con y sin impedimento en el salón de clases? Se realizó un estudio donde participaron maestros de escuela intermedia y superior a través de EE.UU. para identificar las prácticas más efectivas para fomentar la inclusión de los estudiantes LGBTQ+. A continuación, compartimos 10 estrategias para apoyar a los estudiantes LGBTQ+ en el salón de clases.



- **Entiende que tus estudiantes están listos para discutir la problemática LGBTQ+**- tus estudiantes conocen y están expuestos al tema de LGBTQ+ a través de los medios, la familia y sus pares. Lamentablemente mucha de la información que reciben es equivocada o incompleta y en ocasiones homofóbica. La discusión constructiva sobre las identidades y problemática LGBTQ+ es necesaria y debe ser bienvenida en el salón de clase.
- **Reconoce que la identidad de género y sexual es multifacética** – no todos los estudiantes son iguales o pertenecen a la misma categoría, y eso está bien. Existen guías sobre las identidades LGBTQ+ con información sobre cuándo y cómo utilizar los términos. Edúcate sobre el tema y recuerda que las etiquetas ayudan a explicar las diferentes experiencias del joven, pero no lo definen como persona, es mucho más que una simple etiqueta.
- **Evita criticar o disciplinar en público** -si un estudiante utiliza la terminología LGBTQ+ incorrectamente por ignorancia, llamarle la atención frente a los demás estudiantes puede cohibirlo de hacer más preguntas o aclarar sus dudas en el futuro. Sin embargo, si algún estudiante está utilizando la terminología incorrectamente con la intención de humillar o menospreciar a otro estudiante, entonces sí tiene una razón legítima y obligación de disciplinar al estudiante.
- **No asumas que al tener que hablar de la población LGBTQ+ también tienes que hablar de sexo** – enfoca la discusión en entender quiénes son las personas LGBTQ+, cómo viven, a quién aman, con quién construyen su familia y comunidad. El hablar de las múltiples facetas de la identidad sexual y de género aporta una perspectiva más completa que se puede presentar de maneras apropiadas a la edad.
- **Confía en tu intención positiva** – los estudiantes se dan cuenta de la intención detrás de tus palabras. Aunque conozcas la terminología de memoria, o no sepas aún como referirte a un estudiante, siempre

que lo hagas de manera respetuosa será bien aceptado, el estudiante mismo te puede decir cómo prefiere que le digan.

- **Añade libros LGBTQ+-inclusivos a la biblioteca del salón de clases** y permite que los estudiantes los puedan tomar prestados anónimamente. La idea es que tengan acceso a información LGBTQ+ que sea correcta y apropiada para la edad.
- **Trata a los personajes literarios LGBTQ+ como seres humanos completos** con intereses e identidad propia; con pasatiempos, aspiraciones, relaciones sociales, etc. La sexualidad de una persona no la define es sólo una parte de ese ser humano.
- **Habla en términos de relaciones, no de etiquetas** -por ejemplo, si en una novela aparece un personaje que se siente atraído por otro de su mismo sexo, haz preguntas sobre la relación en vez de la orientación sexual. Por ejemplo, en vez de preguntar: “¿Martina es lesbiana?” debes preguntar: “¿Por qué crees que Martina, se siente atraída a Leslie? ¿Qué es lo que motiva a Martina a sentirse atraída por las mujeres en general? Este tipo de preguntas refuerza el hecho de que las relaciones son complejas e incluyen preferencias, emociones y circunstancias.
- **No espere que solo el estudiante LGBTQ+ explique los personajes LGBTQ+ de las historias** – algunos estudiantes están en pleno proceso de descubrir su propia identidad y pedirles que hablen al grupo sobre las personas LGBTQ+ puede resultar abrumador, además de que puede crear la impresión de que todas las personas LGBTQ+ son iguales.
- **Separa un espacio de discusión abierta.** Puedes poner un buzón para preguntas donde los estudiantes pueden someter preguntas sobre cualquier tema anónimamente. Lo que permite a los estudiantes a hacer las preguntas sobre lo que realmente les preocupa y al maestro le da tiempo para encontrar la contestación.



Nuestros jóvenes con y sin impedimento que además son LGBTQ+ enfrentan un sin número de situaciones negativas a diario. Desde el rechazo verbal hasta la agresión física por parte de sus pares en la escuela hasta el rechazo de sus familias y comunidad. Todo esto puede impactar negativamente el desarrollo social y emocional de ese joven. Sin embargo, existen maneras de hacerles sentir aceptados y seguros en su hogar y en la escuela. Es cuestión de buscar información y educarte. En los medios encontrarás grupos de apoyo y de protección con los recursos de apoyo disponibles para ayudarte a entenderlos y protegerlos. Recuerda que en APNI estamos para apoyarte en este proceso.

Recursos

https://www.glsen.org/sites/default/files/2019-12/Full_NSCS_Report_English_2017.pdf
<https://www.edweek.org/teaching-learning/opinion-10-tips-for-building-a-more-lgbtq-inclusive-classroom/2019/10>
<https://www.hopkinsmedicine.org/health/wellness-and-prevention/tips-for-parents-of-lgbtq-youth>

El COVID prolongado, Sección 504 y la IDEA: una guía para las familias, escuelas y proveedores de servicios

La pandemia por COVID-19 ha creado grandes desafíos para que las escuelas y las agencias públicas puedan garantizar una educación equitativa para los estudiantes que experimentan problemas de salud como consecuencia de los efectos a largo plazo por COVID-19, comúnmente conocido como COVID prolongado. El propósito de este artículo es aclarar la información sobre los requisitos bajo las leyes y políticas federales con relación a la responsabilidad que tienen las escuelas en la prestación de servicios a estudiantes quienes como consecuencia del COVID prolongado se pueden considerar como otras condiciones de salud, de acuerdo a la Sección 504 de la Ley de Rehabilitación de 1973 (Sec. 504) y la Ley de Educativa para Individuos con Impedimento (IDEA).

II. Qué es el COVID prolongado y cuál es su impacto en los estudiantes

EL Centro de Prevención de Enfermedades (CDC) de EEUU define el COVID prolongado como "una gama amplia de problemas de salud como consecuencia de contagio por COVID, que las personas pueden experimentar durante el transcurso de la enfermedad o hasta cuatro semanas después de haber sido infectado por el virus. Inclusive las personas que no tenían síntomas cuando se infectaron pueden presentar síntomas posteriormente".

Los estudios preliminares muestran que los estudiantes pueden experimentar COVID prolongado y pueden presentar combinación de síntomas, incluyendo:

- Cansancio o fatiga
- Dificultad para pensar o concentrarse (conocido como brain fog o "pensamiento nublado")
- Dolor de cabeza
- Cambios en el olfato o el gusto
- Mareos
- Taquicardia (ritmo acelerado de corazón)
- Síntomas que empeoran después de actividades físicas o mentales
- Dolor en el pecho o estómago
- Dificultad para respirar
- Tos
- Dolor muscular o en las articulaciones



- Cambios de humor
- Fiebre
- Sensación de alfileres y agujas
- Diarrea
- Problemas para dormir
- Cambios en los ciclos menstruales
- Efectos multiorgánicos o autoinmunes condiciones
- Erupción cutánea ("rash")

El Departamento de Justicia y el Departamento de Salud y Servicios Humanos establecen que el COVID prolongado puede considerarse un impedimento bajo las siguientes leyes: IDEA, ADA y Sección 504 de la Ley de Rehabilitación de 1973.

III. Protecciones y servicios bajo IDEA y la Sección 504 para estudiantes con COVID prolongado

Algunos estudiantes que experimenta COVID prolongado u otras condiciones de salud que han surgido como consecuencia del COVID-19, pueden ser elegibles a recibir servicios de educación especial bajo IDEA y tienen derecho a protecciones y acomodados razonables bajo la Sección 504 o ADA. Algunos estudiantes que han contraído COVID -19 pueden presentar síntomas nuevos o empeora sus condiciones de salud o desarrollar COVID prolongado. Otros estudiantes pueden resultar elegibles por primera vez para servicios bajo IDEA o acomodados razonables bajo la Sección 504 debido al impacto del COVID prolongado en el rendimiento educativo y funcional del estudiante o si se limita sustancialmente una o más de las actividades básicas de la vida.

A. Elegibilidad bajo IDEA: Para que un niño o joven reciba los servicios del Programa de Educación Especial, este debe ser evaluado y

determinarse bajo las siete categorías establecidas por IDEA y que este impedimento afecta adversamente su proceso educativo y que requiere servicios de educación especial. Por ejemplo, en los reglamentos de la Parte B de IDEA, un niño puede ser elegible para recibir servicios de educación especial bajo la categoría de "otro impedimento de salud" si el niño ha demostrado una limitación en la fuerza, vitalidad o estado de alerta como resultado de una condición de salud que afecta adversamente su rendimiento educativo. Para ser elegible para recibir servicios de intervención temprana bajo la Parte C de IDEA, un infante o niño debe recibir una evaluación multidisciplinaria y cumplir con los criterios de elegibilidad del Estado. Los bebés con condiciones graves posteriores al COVID podrían desarrollar retrasos en el desarrollo que los hacen elegibles para los servicios de intervención temprana.

B. Elegibilidad bajo la Sección 504: Bajo la Sección 504, una persona tiene un impedimento si: (1) tiene un condición física o mental que limite sustancialmente una actividad básica de la vida diaria; (2) tiene un historial de padecer la condición de salud; o (3) es percibido como que tiene un impedimento. Las actividades básicas de la vida diaria incluyen, respirar y concentrarse, las funciones corporales básicas y función del sistema inmunológico. El estudiante no necesita estar sustancialmente limitado en su aprendizaje para ser elegible bajo la Sec. 504. Si el efecto de COVID prolongado limita sustancialmente una o más actividades básicas de la vida diaria se considera que tiene un impedimento bajo la Sec. 504. Este análisis se aplica a todos los estudiantes, ya sea en preescolar, elemental, escuela secundaria y postsecundario.

IV. Qué hacer si un niño o estudiante está experimentando COVID prolongado.

El COVID prolongado afecta a estudiantes de



diversas maneras y, por lo tanto, la determinación de elegibilidad bajo IDEA y/o servicios de la Sección 504 deben realizarse de forma individual siguiendo las reglamentos y procedimientos existentes en estas leyes

A. Child Find: Identificación y evaluación de niños bajo la Parte C de IDEA

"Child Find" es un requisito de ley que exige que los estados cuenten con un sistema para identificación y localización de todos los infantes y niños con impedimentos o rezago en el desarrollo que puedan ser elegibles para servicios de intervención temprana. Un niño que se sospecha tiene un impedimento debe ser referido a la mayor brevedad posible, y no más de siete días, después de que haya sido identificado. Se le realiza evaluación comprehensiva y multidisciplinaria con el consentimiento del padre. Si el niño es elegible, se hace una reunión con el equipo y familia para establecer los servicios y apoyos de intervención temprana que se documentan en el Plan Individualizado de Servicio a la Familia (PISF). El mismo debe completarse dentro de los 45 años días a partir de la fecha en que se recibe el referido. La agencia líder en la provisión de servicios de intervención temprana debe asegurarse de tener el consentimiento de la familia para la aprobación del PISF y que este se implemente lo antes posible.

B. Identificación y evaluación inicial bajo IDEA Parte B

Del mismo modo, la Parte B de IDEA requiere que las agencias públicas implementen políticas y procedimientos que garanticen que todos los niños con impedimento que necesitan educación especial sean localizados, identificados y evaluados, independientemente de la severidad del impedimento. Esto incluye a los niños que han sido identificados y son elegibles bajo la categoría de otras condiciones de salud (OHI) bajo de la ley IDEA como resultado de contraer COVID-19 (por ejemplo, el síndrome inflamatorio multisistémico en niños, conocido como MISC como resultado del COVID se considera COVID prolongado). Si la agencia pública sospecha que el niño puede tener un impedimento bajo IDEA, debe solicitar el consentimiento del padre para realizarles las evaluaciones iniciales. La misma debe realizarse dentro de los próximos 60 días calendario por un equipo multidisciplinario. El Comité de Programación y Ubicación se reúne para determinar su elegible para los servicios de

educación especial y se redacta un Programa Educativo Individualizado o un Plan de Servicios bajo la Sec. 504.

C. Procedimientos de evaluación bajo la Sección 504

Bajo la Sección 504, las escuelas deben realizar una evaluación lo antes posible de cualquier estudiante que tiene un impedimento que limita una o más de las actividades básicas de la vida diaria. La evaluación debe ser individualizada y no establecer conclusiones basadas únicamente en el diagnóstico del niño. Una vez completadas las evaluaciones, se reúnen los padres y profesionales que conocen al niño y discuten los resultados de la evaluación para determinar la ubicación y los acomodos y apoyos que necesita. Por ejemplo, un estudiante que ha tenido COVID-19 y quién continúa teniendo dificultades para concentrarse puede requerir una evaluación para determinar si necesita educación especial, servicios relacionados o acomodos razonables, tales como tiempo adicional para terminar el trabajo de clase. Para estudiantes que ya reciben servicios bajo la Sección 504, las escuelas deben hacer reevaluaciones periódicamente y antes de cualquier cambio de ubicación.

D. Elegibilidad e implementación bajo IDEA y la Sección 504

Si el niño es elegible para los servicios bajo la Parte C de IDEA, el equipo del PISF desarrollara un Plan de Intervención y Servicios para la Familia (PISF) que incluye al padre de él infante o niño. Por ejemplo, un equipo multidisciplinario puede determinar que un niño pequeño con retrasos en el desarrollo como resultado de los efectos de COVID prolongado puede requerir servicios de intervención temprana y terapia ocupacional para abordar la multa y la visión habilidades motoras. El IFSP también podría incluir servicios para los padres para fomentar socioemocional el bienestar de la familia a medida que el niño se recupera de las secuelas del COVID. Del mismo modo, El COMPU puede determinar que un niño con impedimentos elegible bajo la definición de otro impedimento de salud que está experimentando dificultad para concentrarse y ansiedad relacionados con COVID prolongado podría necesitar servicios de educación especial, para mejorar el rendimiento académico durante los periodos educativos y apoyo psicológico para atender la ansiedad y las respuestas adaptativas a los factores que provocan la ansiedad.



Si un estudiante es elegible para servicios o acomodos razonables bajo la Sección 504, puede tener un acomodo razonable en relación a las ausencias relacionadas a enfermedades debido al COVID prolongado o citas médicas más allá del período inicial de la enfermedad. Este acomodo debe incluirse en el Plan de Acomodos bajo la Sec. 504. Estudiantes de Educación Postsecundaria

Los colegios técnicos y universidades tienen obligaciones bajo la Sección 504 y deben proveer a los estudiantes con impedimento la oportunidad de participar en la educación de manera equitativa a los estudiantes sin impedimento. Este requisito se incluye a los estudiantes para quienes el COVID prolongado limita sustancialmente una o más actividades básicas de la vida diaria.

Los estudiantes en educación postsecundaria que están experimentando COVID prolongado pueden requerir ajustes académicos y/o acomodos razonables bajo otras condiciones de salud. Por ejemplo, un estudiante con asma puede experimentar una mayor dificultad para respirar y una nueva dificultad para caminar como resultado del COVID prolongado. Ese estudiante puede necesitar un acomodo razonable de ajuste en su horario de clases para eliminar el tiempo de espera entre clases.

La Sección 504 no requiere que los colegios o universidades identifiquen a los estudiantes con impedimentos. Los estudiantes que requieren ajustes académicos o acomodos razonables deben solicitarlos por escrito. Por lo general, deben asistir a la oficina de servicios para los estudiantes con impedimento para solicitar los acomodos que necesita.

Referencia:

<https://www2.ed.gov/about/offices/list/ocr/docs/ocr-factsheet-504-20210726.pdf>

Estrategias para el desarrollo de destrezas de vida independiente

La planificación de la transición del joven a la vida adulta es un proceso importante para lograr un futuro exitoso para los jóvenes con impedimento. Les da la oportunidad de adquirir destrezas de independencia de interceder por ellos mismo, aprender asumir responsabilidades, no importa cuál sea su impedimento. Para que sus hijos puedan ser independientes, es necesario trabajar en ello todos los días y mientras más temprano comience, mejor.

La Ley IDEA 2004, requiere que se incluyan los servicios de transición en el Programa Educativo Individualizado (PEI) y los mismos se comiencen a los 16 años o antes, de ser necesario. Es importante que el estudiante participe activamente y exprese sus preferencias e intereses en la reunión de COMPU, para la preparación del PEI de transición.

Además de las destrezas académicas se deben trabajar las siguientes áreas:

Destrezas de vida independiente

La vida independiente incluye destrezas de autoayuda y de diario vivir, tales como higiene, alimentación, vestimenta, tareas simples del hogar. Las dificultades con el cuidado personal pueden afectar mucho las relaciones sociales y laborales de un individuo. Las destrezas de vida independiente incluyen algunas de las siguientes:

- ⇒ Aseo personal- enséñele a ducharse, enjabonarse, ponerse desodorante, cepillarse los dientes y usar ropa limpia.
- ⇒ Alimentación- enséñele a preparar comidas

sencillas como hacer un emparedado (sándwich), huevo frito, calentar comida en el microondas, etc.

- ⇒ Lavar ropa- que eche la ropa en el cesto de ropa sucia, la pueda dividir por colores, meterla en la máquina de lavar, añadirle el jabón y prender la máquina.
- ⇒ Ejercicios- que practique actividades para mantenerse en forma físicamente como caminar diariamente.
- ⇒ Salud y protección- que conozca sobre el peligro de fumar, usar drogas, el alcohol, y las conductas de abuso de sustancias.
- ⇒ Cuidado médico- saber cuándo buscar cuidado médico, cómo gestionar una cita médica, cuándo tomar medicamentos y qué hacer para la repetición de una receta.

Destrezas sociales e interpersonales

Para convertirse en una persona independiente es fundamental saber Interactuar con otras personas y crear relaciones saludables. El relacionarse con los demás ayuda a mejorar la auto estima y seguridad. Le servirá para trabajar en equipo y para aprender a solucionar las controversias, e incluso pueden mejorar tus capacidades cognitivas. La falta de destrezas sociales puede causar problemas en muchos ámbitos de la vida, en la escuela, el hogar, la comunidad y en el trabajo.

Autodeterminación y auto-intersección

Los jóvenes necesitan tener conocimiento de sus fortalezas, habilidades, intereses y valores. Ayudar al joven a hablar sobre su impedimento es un paso para empoderarlos, mientras asumen responsabilidades educativas, vida independiente y de trabajo. Muchos jóvenes saben que reciben servicios de educación especial, pero no entienden por qué. Es posible que no sepan o no se atrevan a expresar los apoyos que necesitan, lo que puede causar frustración y bajar su autoestima. Si el estudiante tiene un impedimento, deben conocer cómo este le afecta en el área educativa, trabajo, comunidad. Además, debe conocer los servicios o acomodos que necesita para estudiar o trabajar.



Destrezas laborales

Estos incluyen puntualidad, seguir instrucciones, regresar de los descansos a tiempo, ser buen compañero, vestirse adecuadamente para el lugar de trabajo, tomar decisiones correctas, solicitar ayuda cuando sea necesario, ser amable, tener una comunicación personal adecuada, concentrarse en el trabajo, dar las gracias, los buenos días, notificar cuando se vaya a ausentar o éste esté enfermo. La familia puede ayudar al joven adulto a desarrollar estas habilidades enseñándoles en casa y luego brindándoles oportunidades para practicar en la escuela y en situaciones sociales.

Apoyo comunitario

Los apoyos sociales y comunitarios son herramientas importantes que ayudan a conectar a las personas con su comunidad y proporcionar una red más amplia de apoyo. Considere ponerse en contacto con organizaciones o grupos, ya sean sociales, religiosos, recreativos, laborales o de voluntariado que le puedan ayudar a proporcionar experiencias en su comunidad.

Manejo del dinero

La educación financiera es una parte importante en la transición. Los jóvenes necesitan desarrollar



destrezas de manejo del dinero y saber cómo manejar su presupuesto. Estos pueden comenzar abriendo una cuenta de ahorros, llevarlo al banco a depositar o utilizar el cajero automático para realizar depósitos o retiros, pagar sus compras, cenas, regalos o sus vacaciones.

Recuerde que el fomentar la independencia y autogestión ayudará a que su hijo se sienta más confiado en sí mismo y en la capacidad de manejar su vida. No importa la naturaleza del impedimento, todos tenemos algo que contribuir en nuestra sociedad. Para orientación e información adicional, se puede comunicar con nosotros en APNI.

Recursos:

<https://www.understood.org/articles/es-mx/iep-transition-planning-preparing-for-young-adulthood>

<https://de.pr.gov/wp-content/uploads/2019/10/manual-de-revisin-de-pei-ps-2019.pdf>

Planificando mi futuro: la salud mental y el empleo

Las condiciones de salud mental afectan a todo el mundo y es muy probable que conozcas a alguien que tiene alguna condición de salud mental. Estas afectan a una de cada cuatro personas. Pueden presentarse como depresión y ansiedad o condiciones menos frecuentes como la esquizofrenia y el trastorno bipolar. Se puede presentar en cualquier persona sin importar su estatus socioeconómico o etapa de vida. Es probable que, al lograr la combinación de un tratamiento apropiado, autocuidado y apoyo, estas condiciones pueden mejorar.

Cómo crear una cultura saludable en el empleo

Todos contribuimos a la creación de un ambiente laboral saludable y somos responsables de cómo

interactuamos con los demás. Las siguientes son preguntas para ayudarnos a identificar si nuestro ambiente laboral es uno de inclusión y tolerancia a las personas con alguna condición de salud mental o impedimento.

- ¿Es usted amable con sus compañeros de trabajo?
- ¿Es capaz de ver más allá de cómo alguien se está sintiendo o como está reaccionando en un momento específico?
- ¿Es capaz de empatizar y de ofrecer apoyo a los demás compañeros de trabajo?
- ¿Es capaz de acercarse a un joven con alguna condición de salud mental o impedimento para ofrecerle apoyo?

- ¿Es capaz de responder sin juzgar a las personas?

Qué dice su política laboral

Es importante incluir en la política y código de conducta de la compañía, medidas preventivas que atiendan las necesidades de salud mental de sus empleados.

- ¿La compañía tiene políticas claras que promuevan la salud mental, el ambiente laboral saludable y calidad de vida del empleado? ¿Por ejemplo, ¿existen políticas de “puertas abiertas” en los cuales los empleados puedan acudir a sus supervisores o a Recursos Humanos sin tener una cita previa para ventilar sus preocupaciones? ¿El seguro de salud de la compañía cuenta con un programa de atención de salud mental para atender al empleado que presenta ansiedad o alguna otra condición mental? ¿La cobertura médica incluye servicios de salud mental?

Proyectos y programas

A veces las compañías tienen proyectos o se involucran en iniciativas para ayudar a las organizaciones, incluyendo aquellas que sirven a niños y jóvenes con impedimento. Cuando esté considerando solicitar empleo piense si usted puede iniciar, mejorar o apoyar de otro modo a proyectos o programas que tengan un impacto en las vidas de los jóvenes con condiciones de salud mental o con impedimento.

Errores comunes en la búsqueda de empleo y en el empleo

Cuando esté buscando empleo es importante: estar atento a las oportunidades que surjan. Conocer cuáles



son los pasos para solicitar el empleo, los documentos a llenar y las fechas límites.

Es importante estar bien preparados y seguir estos pasos:

- ensayar para la entrevista,
- ir bien vestido,
- presentarse a tiempo,
- y en la entrevista, atreverse a expresar sus destrezas e intereses.

Divulgación de la condición de salud mental o impedimento

Usted no está obligado a hablar de su condición de salud mental o impedimento en una entrevista de empleo. Pero si necesitara algún acomodo en el trabajo, entonces, al solicitarlo tendrá que explicar cuál es el impedimento y la manera en que este impacta sus funciones. Conozca sus derechos y las leyes que lo protegen en el área laboral (Sección 504 y Ley ADA).

¡No se rinda!

A veces toma tiempo aprender todas las tareas de un puesto de trabajo. Dese la oportunidad, sea paciente consigo mismo, todos cometemos errores. Y de los errores también se aprende. Deténgase un momento y analice ¿cómo se siente? ¿está frustrado? ¿cansado? ¿necesita una pausa? Es importante tratar de mantener una actitud positiva y calmada en este proceso. Si te sientes bloqueado, o que realmente no estas cómodo haciendo ese trabajo entonces hable con su supervisor o alguien de su confianza sobre sus preocupaciones y trate de encontrar una solución. Si, aun así, no es un trabajo donde te puedas sentir a gusto y con confianza, puede ser tiempo de buscar otro empleo. Lo importante es: ¡No permitir que el miedo le haga rendirse, adelante!

Traducido y adaptado por APNI (Artículo: Salud Mental y Empleo Real Transition un proyecto de SPAN: file:///C:/Users/apnii/Downloads/Final%20Mental%20Health%20%20Employment%20Fact%20Sheet%20(Spanish%20v120921).pptx%20(2).pdf

Servicios de Respiro

Proyecto subvencionado por Direct Relief

Muchas veces las familias de niños y jóvenes con impedimentos significativos son sus únicos cuidadores y no cuentan con tiempo para relajarse y tener un Respiro.

En APNI, conscientes de esta necesidad, creamos el Proyecto **Respiro** a través del cual ofrecemos servicios de cuidado especializado para niños y jóvenes con impedimentos significativos en el hogar y en los hospitales, a través de toda la Isla.

Para información adicional, favor comuníquese con nosotros en APNI.

Ayúdanos a continuar brindando servicios a niños y jóvenes con impedimentos y sus familias

Haz tu donativo a APNI a través de:



Cheque o giro postal y enviar a APNI:

PO Box 21280, San Juan P.R. 00928-1280