



# *El Camino a la Independencia*

*Robin Miller, CSISD  
Purposeful Life, October 4, 2018*

# ¿Por dónde empezamos?

- *Seguridad: Proteger a su joven adulto de abuso y negligencia*
- *La Red de Seguridad: Construyendo una Comunidad de Apoyo*
- *Considere las normas de edad: ¿Hay áreas de habilidad que hayas descuidadas?*
- *¿Cuáles son sus metas?*
- *Habilidades básicas: ¿De qué se las está fastidiando o haciendo por ellas?*

# Abuso y Negligencia

- Las personas que requieren apoyo con sus rutinas funcionales diarias están en riesgo de abuso y negligencia.
- ¿Su hijo o adolescente se resiste a las rutinas de autocuidado?
- ¿Se pelea con el cepillado de sus dientes? ¿Evita ducharse o lavarse el pelo? ¿Se asusta con las rutinas de autocuidado, como los cortes de pelo o el afeitado?
- ¿Su niño o adolescente pide ayuda o aclaración cuando es necesario?
- ¿Es ella demasiado pasiva?
- Sugerencia: Comience con las rutinas que le parezcan más agotadoras o frustrantes.

# Enfoques

- *Desensibilización: exposición gradual a una actividad aversiva, combinada con experiencias positivas, para reducir gradualmente la ansiedad de la persona.*
- <https://www.youtube.com/watch?v=baKodWU-ls0>
- *Horarios visuales con indicaciones silenciosas*
- *Respuesta fundamental: proporcione un escritura para pedir ayuda o aclaración y luego configure a su hijo para que quiera o necesite algo. No anticipe sus necesidades. Espera a que usen su escritura para preguntar.*

# Crea una referencia al nivel de lectura de su hijo: a quien se puede llamar para...

- Emergencias
- Transporte
- Pequeñas reparaciones del hogar
- Ayuda con medicamentos / visitas al doctor
- Compañerismo
- Paseos
- Problemas económicos
- Consejos para resolver conflictos en el trabajo
- Consejos de relaciones
- Ayuda con comestibles o compras
- Resolviendo problemas prácticos
- Preguntas embarazosas
- Acceso o gestión de servicios

# Consejos:

- Dale varias personas para cada elemento.
- Si es necesario, establezca límites para la frecuencia con la que pueden llamar a cada persona.
- Establece múltiples formas de contactar a las personas, si es posible.
- Desarrolla capacidad más allá de la familia y asegúrate de no incluir a tus amigos. ¡Ellos también necesitan el apoyo de sus compañeros de edad!
- Practica ahora. Poco a poco transferir la propiedad de cada elemento.
- ¡Recuerde, una parte importante del crecimiento es no recurrir a mamá o papá cada vez que necesite ayuda!

# Comiendo:

- Alimentándose
- Poner / despejar la mesa
- Haciendo bocadillos
- Haciendo comidas sencillas
- Lavar los platos a mano.
- Carga / descarga del lavavajillas
- Calentar comida en el microondas.
- Calentar comida en la estufa.
- Usando el horno
- Siguiendo las instrucciones del paquete
- Siguiendo recetas sencillas
- Haciendo listas de compras
- Compras de comestibles

# Aseo Personal y Vestirse

- Quitarse la ropa
- Poniéndose ropa
- Elegir ropa que combine y sea apropiada para la temporada / ocasión.
- Poner ropa en la lavandería
- Lavar la ropa y guardarla.
- Comprando ropa
- Lavando los dientes
- Cepillando cabello
- Baño / ducha
- Lavar el cabello
- Afeitado
- Usando desodorante
- Corte de uñas
- Comprar artículos de higiene



# Usando el baño

- *Completando la rutina de ir al baño de forma independiente y en privado.*
- *Lavarse las manos y mantener las uñas limpias.*
- *Manejando necesidades menstruales.*
- *Limpiar el baño y vaciar la basura.*
- *Uso seguro de los baños públicos.*
- *Comprando papel higiénico, suministros menstruales, etc.*

# Otras rutinas del hogar

- Haciendo la cama
- Limpiando el dormitorio
- Pasar la aspiradora
- Barriendo y trapeando
- Limpiar el polvo
- Vacinando la basura
- Llevando la basura al bordillo
- Poniendo una alarma
- Limpieza después de ti mismo en áreas comunes.
- Usando el teléfono
- Trabajar en el jardín
- Presupuesto y pago de cuentas.
- Procedimientos de seguridad
- Gestión de medicamentos y primeros auxilios.
- Transporte

# Técnicas

- *Etiquetado de cajones, armarios, etc.*
- *Sistemas de organización en cajones, armarios, etc. con etiquetas o plantillas.*
- *Horarios de album de fotos*
- *Plantillas*
- *Hacer las tareas domésticas más visibles*
- *Listas de tareas*
- *Tablas de tareas*
- *Calendarios*
- *Calendarios, aplicaciones y alarmas en teléfonos.*
- *Equipo adaptativo*
- *Recetas pre-medidas y recetas construibles.*
- *Modelos de video (YouTube!)*
- *Aplicaciones*

# Estableciendo prioridades

## Sus metas

- ¿Dónde se ve su hijo en 5 o 10 años?
- ¿Qué es lo más importante para su calidad de vida?
- ¿A qué necesita realmente acceso para ser feliz?

## Aptitudes sociales

- Por un día, haga un seguimiento de todo lo que hace por su hijo y todo lo que le molesta.
- Mantenga un registro de los momentos incómodos durante una semana.
- ¿Hay algún lugar o situación que su familia evite? ¿Por qué?