



## Transición Secundaria

# Entendiendo La Auto-defensa

## Cómo discutir la Auto-defensa con su hijo/hija.

La Auto-defensa significa entender sus derechos y responsabilidades. Usted habla por sus derechos y es capaz de elegir y tomar decisiones que afectan a su vida.

### Las características de la Auto-defensa

- **Conocimiento de sí mismo**
  - Intereses, Fortalezas y Preferencias
  - Metas y Sueños
  - Apoyos Necesarios
  - Ajustes Necesarios
  - Características de la Discapacidad de Uno
  - Responsabilidades
- **Conocimiento de derechos**
  - Derechos Personales
  - Derechos Comunitarios
  - Derechos de Servicio Humano
  - Derechos de Consumidor
  - Derechos Educativos
  - Conocimiento de Recursos
- **Comunicación**
  - Asertividad
  - Negociación
  - Lenguaje Corporal
  - Uso de Tecnología Asistencial
  - Escuchar
  - Compromiso

- **Liderazgo**

- Conocimiento de los Derechos del Grupo
- Defensa de Otros o de Causas
- Conocimiento de Recursos
- Participación Organizacional

### Al defender recuerda SHARE

- S** Sit up (Siéntate derecho)
- H** Have (Ten un tono de voz agradable)
- A** Activate (Activa tu pensamiento)
  - Dí a ti mismo que pongas atención.
  - Dí a ti mismo que participes.
  - Dí a ti mismo que compares ideas.
- R** Relax (Relájate).
  - No luzcas nervioso.
  - Dí a ti mismo que te calmes.
- E** Engage (Capta la comunicación visual).

# Recursos (sitios web) para comprender la autogestión:

## **LD Online**

**[www.idonline.org](http://www.idonline.org)**

LD Online es el principal sitio web sobre los problemas de aprendizaje, trastornos de aprendizaje y diferencias que incluyen los siguientes temas:

- La identificación de los objetivos de auto-defensa en un IEP
- La identificación de las habilidades necesarias del estudiante para la auto-defensa en una entrevista de trabajo
- Los elementos que deben incluirse en el IEP de Transición
- Las habilidades específicas de los estudiantes con respecto a la auto-defensa necesaria en una entrevista de trabajo

## **Red de Ajuste Laboral**

**<https://askjan.org>**

Este sitio web es para que los empleadores y empleados con discapacidades entiendan la discapacidad, la Ley de Discapacidad de los Estadounidenses y Adaptaciones Razonables en el lugar de trabajo. Se puede encontrar una lista de Organizaciones en cada discapacidad específica.

- Haga clic en A-Z de Discapacidades y Ajustes
- Haga clic en Por Discapacidad
- Haga clic sobre Discapacidad Específica
- Haga clic en la declaración de "Adaptaciones & Adaptaciones"

## **Centro de Información para Padres y Recursos**

**<http://www.parentcenterhub.org/?s=Self-advoc>**

Cada categoría conduce a definiciones y recursos adicionales que apoyan el proceso de auto-defensa.

## **Red de Liderazgo Juvenil de Pennsylvania (PYLN)**

**<https://www.pyln.org/>**

La misión de la PYLN es con propósito de desarrollar la auto-determinación, la capacitación y el liderazgo de la juventud que promueve el éxito post-escolar entre los jóvenes y los adultos jóvenes.

