



GUÍA DIDÁCTICA PROYECTO V.I.D.A.

Propuestas docentes para alumnado de secundaria con o sin discapacidad intelectual

Alimentando su Voluntad para la Inclusión social, el
conocimiento y ejercicio de sus Derechos y su
Autodeterminación



GUÍA DIDÁCTICA PROYECTO V.I.D.A.

Propuestas docentes para alumnado de secundaria con o sin discapacidad intelectual

Documento elaborado por la UDS Estatal de Educación de FEAPS
Proyecto desarrollado gracias a la colaboración del Ministerio de Educación, Cultura y Deporte de España

Autores por orden alfabético:

Eguzkiñe Etxabe (APNABI. FEVAS)
Teresa Muntadas (FUNDACIÓN CARMEN FERNÁNDEZ CÉSPEDES. FEAPS ARAGÓN)
Pascal Ramos (FUNDACIÓN INSTITUTO SAN JOSÉ. FEAPS MADRID)
Esther Tarela (ASPRONAGA. FADEMGA – FEAPS GALICIA)
Mariona Torredemer (ESCOLA CRESPELL. DINCAT)
Amparo Turpin (ASSIDO MURCIA. FEAPS REGIÓN DE MURCIA)

Coordinadora: Yolanda Díaz (Equipo Técnico, FEAPS)

Con la colaboración de: Javier Tamarit (Director del Área de Calidad de Vida, FEAPS)

GUÍA DIDÁCTICA PROYECTO V.I.D.A.

Propuestas docentes para alumnado de secundaria con o sin discapacidad intelectual



Esta obra está bajo una licencia de [Creative Commons Reconocimiento-NoComercial-SinObraDerivada 3.0 Unported License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/).

Edita: FEAPS Confederación Española de Organizaciones en favor de las Personas con Discapacidad Intelectual
Avda. General Perón, 32 28020 MADRID.

Telf.: 91 556 74 13 - Fax: 91 597 41 05

feaps@feaps.org

www.feaps.org

Madrid, septiembre de 2013

Foto de portada “Un grupo de chicos hablando”. Autor: Francisco Javier Pulido.
Banco de imágenes del Ministerio de Educación.



Esta imagen está bajo una licencia de [Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 3.0 Unported](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/)

Índice

Presentación

El proyecto V.I.D.A.

En qué consiste el proyecto

Cómo se ha elaborado

Cómo se ha estructurado

Metodología general

Derechos

Derecho a una vida digna y de calidad

Derecho a la protección social y a la salud

Derecho a pensar y expresarse libremente y a recibir información

Derecho a la protección y a la seguridad

Derecho a la educación

Derecho a la participación

Derecho a la movilidad

Autodeterminación

Hacer elecciones

Resolver problemas

Conocernos mejor

Defendernos

Retos para conseguir una vida independiente

Accesibilidad cognitiva

Presentación

El movimiento asociativo FEAPS lleva comprometido desde hace muchos años con el derecho de todos los niños y niñas a una educación que promueva el crecimiento personal orientado a la calidad de vida de cada alumno y el crecimiento social orientado al desarrollo entre todos de una sociedad más justa y solidaria. En 2000 ya se editó, dentro de la colección de Manuales FEAPS de Buenas Prácticas, el Manual de Buenas Prácticas en Educación (disponible libremente en http://www.feaps.org/archivo/centro-documental/doc_download/67-eduacion-orientaciones-para-la-calidad.html), donde ya se señalaba la orientación de la educación a la calidad de vida.

La Junta Directiva de FEAPS ya se posicionó sobre su apuesta irrenunciable a una educación inclusiva y, de la mano de un grupo experto de profesionales (miembros de la UDS estatal de Educación en colaboración con miembros de la Confederación), ha desplegado acciones orientadas a promover la educación que, como colectivo, queremos para todas y todos los alumnos, presenten o no discapacidad intelectual o del desarrollo. Así, en 2009 FEAPS celebró en Córdoba un Congreso, bajo el título ‘La educación que queremos’ (el documento que se elaboró con esta propuesta está disponible libremente en http://www.feaps.org/archivo/centro-documental/doc_download/300-la-eduacion-que-queremos.html), en el que se debatió y aprobó el modelo de educación que queremos como movimiento asociativo. En ese modelo FEAPS establece la de misión de educar: “conseguir que la persona tenga poder para, con los apoyos necesarios, construir, desplegar y defender su proyecto vital en contextos de convivencia justos contribuyendo a la riqueza humana y contribuyendo a la transformación hacia una sociedad de excelencia moral”.

En coherencia con esa misión y con la propia misión de FEAPS de “contribuir, desde su compromiso ético, con apoyos y oportunidades, a que cada persona con discapacidad intelectual o del desarrollo y su familia puedan desarrollar su proyecto de calidad de vida, así como a promover su inclusión como ciudadana

de pleno derecho en una sociedad justa y solidaria”, la UDS estatal de Educación ha desarrollado desde 2009 una guía (Guía REINE. Disponible libremente en http://www.feaps.org/archivo/centro-documental/doc_download/112-guia-reine-reflexion-etica-sobre-la-inclusion-en-la-escuela.html) para que las escuelas ordinarias reflexionen sobre la inclusión y sobre sus prácticas para favorecerla, una herramienta (HORA. Disponible libremente en http://www.feaps.org/archivo/centro-documental/doc_download/499-hora-para-la-inclusion.html) orientada a los centros específicos de educación especial, para que fruto de su propia reflexión avancen también en prácticas inclusivas y, en colaboración con el Ministerio de Educación, desde hace dos años, ha desarrollado un proyecto (Proyecto CADA) para la formación de personas con discapacidad intelectual o del desarrollo en derechos y autodeterminación, dos grandes pilares de la construcción de una ciudadanía plena.

El proyecto V.I.D.A. es el último capítulo por ahora de este proceso de innovación y desarrollo desplegado por FEAPS en el ámbito de la educación. Pretende servir a los docentes de la etapa de secundaria como guía para el fomento del conocimiento y ejercicio de los derechos, el fomento de una conducta autodeterminada y el conocimiento de las barreras cognitivas que pueden obstaculizar la plena inclusión. Estos tres aspectos son relevantes para el desarrollo del empoderamiento del alumnado con y sin discapacidad intelectual o del desarrollo en su camino hacia la plena ciudadanía. El empoderamiento de una persona, es decir, su poder para construir y desplegar su proyecto vital en contextos de convivencia justos, se nutre de tres grandes pilares: creer, saber y querer; esto es, la creencia en las posibilidades de uno mismo, el conocimiento y sabiduría para desarrollar esas posibilidades y la voluntad de construir y desplegar el proyecto personal. Este proyecto V.I.D.A. pretende nutrir, y de ahí sus siglas, la Voluntad de adolescentes con y sin discapacidad intelectual o del desarrollo para avanzar en la Inclusión social, el conocimiento y ejercicio de sus Derechos y su Autodeterminación.

El proyecto V.I.D.A.

Para que, en su vida adulta, las personas con discapacidad intelectual o del desarrollo puedan disfrutar y seguir desarrollando una plena ciudadanía, ejerciendo sus derechos y siendo dueños de sus propias vidas, es necesario que desde la etapa escolar se dé una formación para ello. Es una gran responsabilidad de toda la comunidad educativa preparar a todos los alumnos y alumnas para una vida tan plena como sea posible. La formación en derechos así como una formación orientada al fomento de la autodeterminación, son pilares básicos para un desarrollo integral. En estos momentos la autodeterminación tiene, según autores como Wehmeyer, un papel esencial en el desarrollo de una educación inclusiva. Según este autor (Wehmeyer, 2009: disponible en: http://www.revistaeducacion.mec.es/re349/re349_03.pdf) *“Las prácticas de inclusión de tercera generación cambiaron su enfoque, del lugar donde un estudiante es educado a lo que aprende el estudiante. En el centro de las prácticas de inclusión de tercera generación se presta atención a promover y resaltar la autodeterminación de todos los estudiantes, incluso la de estudiantes con discapacidades y necesidades especiales, asegurando que el currículo está diseñado universalmente y la instrucción es flexible para todos los estudiantes, implementando intervenciones en toda la escuela que benefician a todos los estudiantes, tales como apoyo conductual positivo; y a crear una visión de escuelas que incluyen a todos los estudiantes”* (p. 45).

En sentido estricto, la autodeterminación es también un derecho, aunque por su relevancia se le ofrece en este proyecto un espacio propio y con cierta profundidad. En este mismo sentido, la accesibilidad, puerta de entrada clave para la participación y la inclusión social, también forma parte de los principios en los que se basan los derechos de las personas con discapacidad, pero en el caso de las discapacidades del desarrollo (discapacidad intelectual, trastorno del espectro del autismo, parálisis cerebral...) la accesibilidad adquiere unos matices especiales pues las barreras se encuentran no solo en los territorios físicos sino especialmente en los mentales (cognitivos) y actitudinales, por eso

también se le ofrece a este ámbito un espacio propio en este proyecto. Es necesario, por tanto, entender los derechos (incluyendo, en nuestro proyecto, además de otros derechos, la autodeterminación y la accesibilidad cognitiva, como elementos especialmente críticos) como vector clave de la educación, y en consecuencia formar en ellos para que todo el alumnado adquiriera las competencias adecuadas para una ciudadanía plena y activa.

Hacer uso de los derechos en la vida adulta, requiere poder conocerlos, poder adquirir competencias, destrezas y actitudes para su desarrollo por parte del alumnado. Es una obligación del profesorado formar y a la vez tener una actitud adecuada de respeto y de trato digno, dando valor a todas las personas por igual.

Todo ello se adquiere y se desarrolla abordándolo de manera específica, y sobre todo se afianza si se incorpora en el día a día y forma parte de la convivencia del aula. Sin duda los valores se construyen desde la experiencia personal y desde la convivencia.

Es necesario que todos los profesionales de la educación tengan en cuenta los derechos. Hay que tener claro que el respeto de los derechos compromete y obliga en las prácticas profesionales, exige actitudes y valores al personal docente a la hora de abordar estos temas, y, por tanto, es necesario alimentar y ejercer una sensibilización y un compromiso compartido de toda la Comunidad Educativa (familias, claustro...).

Es un derecho acceder al conocimiento de los derechos y es una responsabilidad ofrecer materiales que contribuyan a tal fin. Así mismo es una necesidad que las personas con discapacidad intelectual o del desarrollo se capaciten para tener una conducta autónoma y autorregulada, que sepan actuar como agentes causales en su propia vida, hacer elecciones y tomar decisiones, en definitiva que desarrollen su autodeterminación.

Tan importante como trabajar con el alumnado la propuesta curricular que se ofrece en esta guía didáctica del proyecto, es que los profesionales la incorporen en su metodología de trabajo. Educar en derechos, autodeterminación y accesibilidad cognitiva exige que actuemos en consecuencia, respetando los derechos, dando un tiempo para respetar a las personas con discapacidad como personas autodeterminadas y tener una búsqueda permanente de acciones para hacer la vida más comprensible y para que nuestro alumnado pueda tener acceso a la información y a formación.

Sin duda, un reto en la Europa del siglo XXI es la de aprender a vivir juntos y para ello es clave que sea reconocido que todos tenemos los mismos derechos. El respeto y trato digno son la clave de la inclusión social.

En qué consiste el proyecto

La finalidad del Proyecto VIDA (Voluntad para la Inclusión social, el conocimiento y ejercicio de sus Derechos y su Autodeterminación) es que las personas con discapacidad intelectual o del desarrollo puedan:

- Conocer cuáles son sus derechos.
- Reconocer y valorar si se están respetando.
- Adquirir competencias y habilidades para poder ejercerlos.
- Aprender a hacerlo en todos sus entornos: educativo, familiar y social.
- Aprender a tener un comportamiento autodeterminado
- Aprender a detectar barreras cognitivas y valorar los entornos desde el punto de vista de la accesibilidad cognitiva

Con el Proyecto VIDA pretendemos ofrecer materiales para la educación de alumnado adolescente entre 12 y 18 años (con o sin discapacidades del

desarrollo), orientados *a favorecer la voluntad de escolares con discapacidad intelectual o del desarrollo, a favor de la inclusión, la promoción de derechos y autodeterminación*. Así mismo se aborda un tema crucial como es el de *la accesibilidad cognitiva*, que como ya se ha comentado es un factor crucial para la promoción de la participación activa y la inclusión social. Estos materiales van dirigidos al profesorado y tienen como objetivo ser facilitadores de este proceso.

Es importante que el profesorado tenga conocimiento sobre lo que implica la educación en derechos, lo que implica la autodeterminación y lo que implica accesibilidad cognitiva, y estos temas se abordan en este documento, pero tan importante como esto son las actitudes que sin duda contribuirán a fijar y sistematizar hábitos y conductas, que se constituyen en valores.

Cómo se ha elaborado

Este proyecto ha sido desarrollado con la colaboración del Ministerio de Educación, Cultura y Deporte a través de una financiación para el curso 2012-2013. Ha sido elaborado a través del trabajo en equipo y del debate dentro del grupo de expertos en educación miembros de la UDS estatal de Educación de FEAPS, con la coordinación y el apoyo de expertos de la Confederación FEAPS.

Hemos tenido como referencia diferentes documentos y trabajos:

La Convención Internacional de Naciones Unidas sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad: BOE 96, 21 de abril de 2008, 20648-20659.

Disponible en http://www.convenciondiscapacidad.es/ConvencionEspana_new/Texto%20Convencion%20BOE%20abril%202008.pdf

Convención sobre los Derechos del Niño, Save The Children (Entrada en Vigor 2 de setiembre de 1990). Materiales disponibles en http://www.savethechildren.es/ver_doc.php?id=86&gclid=COGGp5HEwLkCFUXJtAod1jsA_A. Ver también “La convención sobre los derechos del niño Propuesta para educación Secundaria”, de José Tuvilla en http://www.google.es/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&frm=1&source=web&cd=1&cad=rja&ved=0CEQQFjAA&url=http%3A%2F%2Fwww.eip-cifedhop.org%2Fespanol%2FWebFolder%2FTuvilla%2FCDN_DPandaluz_Tuvilla.pdf&ei=4ucuUvzZOdGd7gaEmIDQBg&usg=AFQjCNG8cCLvgx0tfvPZL97AMT_HMiszRA&sig2=bjtJclRqll3vCXKrlI9vww

FEAPS (Coord.) (2010). Guía “Defendemos nuestros derechos en el día a día”. Madrid: Cuadernos de Buenas Prácticas FEAPS. Disponible en <http://www.feaps.org/archivo/publicaciones-feaps/libros/cuadernos-de-buenas-practicas/476-guia-qdefendemos-nuestros-derechos-en-el-dia-a-diaq.html>

Declaración sobre niños y jóvenes con discapacidades. Red Europea de Ombudsman para la infancia. Disponible en http://www.google.es/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&frm=1&source=web&cd=1&cad=rja&ved=0CDEQFjAA&url=http%3A%2F%2Fwww.sindic.cat%2Fsite%2Ffiles%2F134%2FDeclaracio%2520ENOC%2520discapacitatscastella.pdf&ei=7eouUoj0Dqav7AaPolG4Bg&usg=AFQjCNEp1eDpljZRBmZPCDaKYT16FrAYcQ&sig2=ZJXDqZ_R4EGNYwLD2zTrZA&bvm=bv.51773540,d.Yms

“Tenemos derechos Humanos”, Manual de Derechos Humanos para las Personas con Discapacidades Intelectuales, Proyecto de la Escuela de Derecho de Harvard sobre Discapacidad. Disponible en http://www.google.es/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&frm=1&source=web&cd=1&cad=rja&ved=0CDEQFjAA&url=http%3A%2F%2Fwww.hpod.org%2Fpdf%2FTenemos_Derechos_Humanos.pdf&ei=h-cuUq7kAuPQ7AbcpYDIBw&usg=AFQjCNEX2q1RwLfH7zPmkKagzXD4R_bjRQ&sig2=sQPjCGOWpA6do7Ld1jnzmg&bvm=bv.51773540,d.Yms

Derechos y Deberes del alumnado (LOE). Disponible en <http://ayudaalalumno.blogspot.com.es/2009/06/los-derechos-y-deberes-del-estudiante.html>

Equipo de profesionales de ASPRONA Valladolid (2002) (2ª ed.). La autodeterminación de las personas con discapacidad intelectual. Madrid: Cuadernos de Buenas Prácticas. FEAPS. Disponible en http://www.feaps.org/archivo/centro-documental/doc_download/99-autodeterminacion-de-las-personas-con-discapacidad-intelectual.html

GOÑI, M. J., MARTÍNEZ, M., ZARDOYA, A., MARTÍNEZ, N. Y ATRISTAIN, A. (2009). Autodeterminación: guía para el personal de apoyo. Madrid: FEAPS. Disponible en <http://www.feaps.org/archivo/publicaciones-feaps/libros/cuadernos-de-buenas-practicas/455--autodeterminacion.html>

PONCE, A. (2010). Formación en autodeterminación para familias. Madrid: FEAPS. Disponible en http://www.feaps.org/archivo/centro-documental/doc_download/125-formacion-en-autodeterminacion-para-familias.html

También se han tenido en cuenta los materiales del proyecto CADA (Ciudadanía Activa, Derechos y Autodeterminación), que, al igual que el proyecto VIDA, se ha desarrollado en colaboración con el Ministerio de Educación y está dirigido a personas adultas con discapacidad intelectual o del desarrollo. Se puede ver una noticia del proyecto en sus primeros desarrollos en el año 2012 en <http://www.feaps.org/actualidad/noticias/noticias-2012/1010-69-personas-con-discapacidad-intelectual-formadas-en-autodeterminacion-y-derechos.html>

Cómo se ha estructurado

El primer gran apartado de los que siguen en esta guía es el referido a los **derechos**. No basta con que los derechos de las personas con discapacidad estén reconocidos en Convenciones y en las diferentes legislaciones de los Estados. Para que tengan una repercusión real en la vida de las personas es necesario que se ejerzan, que todas las personas tengan acceso a las mejoras en su bienestar que se derivan de su ejercicio.

La estructura de derechos que proponemos en esta guía se ha basado en la Convención de los Derechos del Niño, donde del total de los derechos que se recogen, los hemos seleccionado y estructurado en los siete grandes grupos que se indican a continuación:

1. Derecho a una vida digna y de calidad.

- Derecho a la vida.
- Derecho a preservar su identidad.
- Derecho a relacionarse con ambos padres
- Derecho a la revisión periódica en caso de internamiento.
- Derecho a un nivel de vida adecuado.
- Derecho al descanso, esparcimiento y juego.

2. Derecho a la protección social y a la salud.

- Derecho del niño con discapacidad a recibir cuidados especiales.
- Derecho del niño al más alto nivel posible de salud.
- Derecho a beneficiarse de la seguridad social, de las prestaciones sociales cuando corresponda en función de la situación del país y la familia.

3. Derecho a pensar y expresarse libremente y a recibir información.

- Derecho de libre expresión.
- Derecho a la libertad de pensamiento, conciencia y religión.

4. Derecho a la protección y a la seguridad.

- Derecho a la protección de la ley.
- Derechos a la protección contra la violencia y el abuso y asistencia especial del Estado.
- Derecho a estar protegido contra la explotación económica.
- Derecho a recibir asistencia jurídica.
- Derecho a un trato digno en caso de detención y de derechos de rehabilitación y reintegración en la sociedad.

5. Derecho a la educación.

6. Derecho a la participación.

- Derecho a la libertad de asociación.
- Derecho a la participación

7. Derecho a la movilidad.

Cada uno de estos siete grupos de derechos es objeto de propuestas educativas. En todos ellos se sigue una misma estructura, con unos mismos epígrafes (definición, qué significa esto, experiencias, qué puedes hacer tú, orientaciones al profesorado), que pretende orientar al profesorado en el trabajo con el alumnado.

La estructura que se ha seguido en este apartado de los derechos es:

- Definición: Es el enunciado del derecho.
- ¿Qué significa esto?: Este apartado pretende aportar ideas que ayuden a aclarar el significado de cada derecho en la vida real. Con el objetivo de que el alumnado pueda tomar conciencia de lo que implica el derecho. Será el profesorado quien decida lo que explica en cada situación partiendo de las experiencias vividas, teniendo en cuenta que cada contexto tiene su particularidad.

- **Experiencias:** Se recogen situaciones del día a día, para exponer al alumnado, que se puedan dar en el centro educativo, en casa o en la comunidad, que son de utilidad para la reflexión. Pueden constituir la base para abordar el tema en el aula.
- **¿Qué puedes hacer tú?:** Esta pregunta está dirigida al alumnado, para que pueda reflexionar sobre lo que debe saber y cómo debe actuar, para poder hacer frente a diferentes situaciones que se le planteen en la vida. Se trata de recoger qué conocimientos, destrezas y actitudes debe de adquirir para poder disfrutar de una vida de calidad. Por consiguiente el alumnado debe conocer y saber las condiciones y mecanismos que tiene que desarrollar para reclamar y defender sus derechos cuando se vulneren.
- **Orientaciones al profesorado:** Se ofrecen reflexiones y propuestas para trabajar cada derecho; asimismo están dirigidas a sensibilizar hacia la importancia de las actitudes y de las destrezas de todos los formadores para la educación en derechos, ya que los conocimientos son necesarios pero no es lo único importante, las actitudes y las creencias son factores clave.

Es una labor esencial la formación en derechos. Es fundamental:

- conocer y contar con la información necesaria y adaptada al nivel de comprensión de cada persona
- reflexionar sobre cómo se concretan los derechos en su vida cotidiana
- reconocer situaciones en las que se cumplen y en las que se vulneran
- adquirir habilidades y competencias que les permitan defenderlos.

El segundo gran apartado de la guía hace referencia a la **autodeterminación**. Una persona autodeterminada quiere que se tenga en cuenta su opinión en todos los ámbitos de su vida, tener más elección sobre aspectos de su día a día, en definitiva, tomar sus propias decisiones.

El profesional probablemente más relevante en el campo de la autodeterminación individual de las personas con discapacidades del desarrollo es Michael Wehmeyer, quien define la autodeterminación como: “*acciones volitivas que capacitan al individuo para actuar como el agente causal primario de su propia vida y para mantener o mejorar su calidad de vida*” (p. 93) (En “Autodeterminación y discapacidades severas”, capítulo del libro coordinado por Verdugo y Jordán de Urríes, titulado *Rompiendo inercias. Claves para avanzar* (85-99). Editado en Salamanca por la editorial Amarú en 2006). Según Wehmeyer hay cuatro características que definen las acciones autodeterminadas: autonomía, autorregulación, desarrollo psicológico (empoderamiento) y autorrealización; las dos primeras son capacidades y las otras dos actitudes.

En este apartado de la guía se presenta un acercamiento al tema y se desarrollan cinco unidades para trabajar con los alumnos y alumnas:

1. **Hacer elecciones.**
2. **Resolver problemas.**
3. **Conocernos mejor**
4. **Defendernos.**
5. **Retos para conseguir una vida independiente.**

En este apartado se ha mantenido una estructura similar a la del anterior, referido a los derechos:

- **Definición:** qué implica cada unidad y aclaraciones a la misma. Se ofrecen ideas clave de los aspectos a tener en cuenta para abordar cada tema.
- **Experiencias:** Se recogen situaciones del día a día, para exponer al alumnado, que se puedan dar en el centro educativo, en casa o en la comunidad, que son de utilidad para la reflexión. Pueden constituir la base para abordar el tema en el aula y poder establecer planes personales y grupales para avanzar en conductas autodeterminadas.

- **Orientaciones al profesorado:** Se aportan ideas para abordar cada tema y se complementan con propuestas de actuación y sugerencias de formación complementaria para el alumnado.

En el tercer y último apartado de la guía nos referimos a **accesibilidad cognitiva**. El objetivo de este apartado es sensibilizar al alumnado sobre la importancia de que reconozcan las barreras que el entorno pone a la participación, especialmente las derivadas de la complejidad en las señales que el entorno nos ofrece.

Específicamente se propone trabajar con el alumnado para realizar un análisis del grado de accesibilidad cognitiva que tiene el centro educativo en el que está escolarizado. Para ello, se facilita al profesor un modelo de ficha de observación de procesos naturales de uso del entorno educativo (llegar al centro, encontrar espacios significativos, comprender la información...). Esto se hace, por ejemplo, analizando la comprensión y relevancia de la señalética del centro, la mayor o menor facilidad de comprensión de la información, por parte del alumnado con discapacidades del desarrollo, que se da en el centro. En este proceso de observación y análisis el alumnado es protagonista y se propicia también que sea protagonista en ofrecer recomendaciones para la mejora de la comprensión del entorno escolar.

Finalmente, también se ofrece, junto a este documento, y como parte del proyecto VIDA, dos posters ilustrados por Miguel Gallardo (www.miguel-gallardo.com) uno dedicado a los derechos y otro dedicado a trabajar los elementos clave de la autodeterminación y de la accesibilidad cognitiva. Estos posters son un recurso docente más para la implantación de las prácticas que se proponen en esta guía.

Trabajar esta propuesta curricular con el alumnado es fundamental, pero así mismo es necesario que el profesorado interiorice estos aspectos y el resultado se traduzca en una metodología de trabajo activa, para que toda la Comunidad Educativa tome conciencia de la importancia de estos temas.

Educar en derechos, autodeterminación y accesibilidad cognitiva exige que actuemos en consecuencia, respetando los derechos, ofreciendo apoyos y oportunidades para que las personas con discapacidad se expresen como personas autodeterminadas y favoreciendo de forma permanente una vida más comprensible y segura.

Si ofrecemos estos apoyos al alumnado, especialmente al alumnado con discapacidad intelectual o del desarrollo, estaremos nutriendo y fortaleciendo su voluntad activa para la inclusión social en un entorno comprensible y de plena participación, para la defensa de sus derechos y para el control sobre su proyecto singular de vida.

Metodología general

El trabajo en los derechos de niños/as y adolescentes, también de quienes presentan discapacidad intelectual o del desarrollo, debe abordarse desde una triple vertiente. La primera se refiere al ***autoconocimiento***, a la toma de conciencia de estos derechos personales. La segunda tiene que ver con la ***defensa y reivindicación de los propios derechos***, lo que implica estar atento a que las demás personas los respeten, desarrollando estrategias cuando se vean amenazados. La tercera se focaliza en el ***respeto y defensa de los derechos de las demás personas***.

En cada caso y en cada contexto se centrarán y concretarán los contenidos a trabajar en función de las características del grupo y de cada alumno y alumna en particular. Es decisión de cada profesor o profesora, la selección de los derechos y la selección de las explicaciones que se dan en cada caso. A continuación se ofrecen algunas propuestas metodológicas que consideramos relevantes. Las primeras de ellas se refieren a orientaciones generales que esperamos que sean útiles al profesorado, las segundas se centran en ofrecer

ideas sobre materiales de fácil elaboración y que pueden ser útiles y las terceras se centra en técnicas que pueden aplicarse en el proceso.

En cuanto a **orientaciones generales** para el profesorado:

Cuida la autoestima de los alumnos. Ayúdales a formar una imagen positiva de sí mismos. Tendrán la fuerza para desenvolverse socialmente y no culparse de aquellas situaciones que son positivas para ellos. Para ello critica la acción y no a la persona, proponles metas pero que sean adecuadas; utiliza los elogios pero que sean realistas.

Habla con ellos y trabaja las creencias e ideas que tienen. Ante determinadas situaciones sociales que te ocurran a ti y/o a ellos explícales la situación, ayúdales a entender. Si por ejemplo alguien nos contesta mal, debemos explicar que esa contestación probablemente no tenga que ver con nosotros, simplemente las personas tienen sus vidas y probablemente estén enfadados por algo. No debemos por tanto tomarlo como algo personal, pero tampoco debemos dejar que nos hablen mal. Enséñales entonces con tu ejemplo a responder a estas situaciones de forma asertiva.

Fomenta la capacidad de escuchar y entender a los demás. Para ello escúchales tú a ellos y enséñales a escuchar a los demás. Que entiendan que podemos aprender muchas cosas si escuchamos lo que los demás nos dicen.

Procura dotarles de un ambiente rico en relaciones. Es importante que tus alumnos tengan diferentes experiencias sociales, para que experimenten, aprendan y pierdan el miedo a determinadas situaciones.

Anímalos a participar en diferentes grupos o hacer actividades con otras personas, sin que sea necesaria tu presencia. Es importante que aprendan a desenvolverse solos, sin la protección de las figuras de los adultos.

Cuando los pequeños pasen por alguna situación social de rechazo o negativa de alguna manera, debes dejar que pasen por ellas, pero explícales la situación.

En cuanto a **materiales** que pueden ayudar y son fáciles de elaborar:

Se pueden elaborar paneles (la propuesta del panel que se ofrece en este proyecto junto con esta guía es un ejemplo) donde se explican los derechos, habilidades sociales, autodeterminación, emociones, etc., para contextualizar las diferentes situaciones que nos encontramos en el centro educativo. Estos paneles pueden estar presentes en las aulas o en otros espacios del entorno educativo. Se deben revisar y repasar, por ejemplo, cuando se dan situaciones de aula donde se vulneran los derechos, o cuando reflexionamos si hemos actuado de manera adecuada ante diferentes situaciones.

Otra propuesta es elaborar fichas de día a día, personalizadas o grupales, donde, a partir de situaciones y experiencias propias, se ayuda a reflexionar, se recuerda al alumnado si se van cumpliendo o vulnerando sus derechos, y si sus comportamientos son adecuados en diferentes situaciones. Como la educación en derechos va más allá de las tutorías, podemos también realizar un diario de aula, donde se recojan experiencias significativas y cómo se ha actuado y cómo se puede mejorar.

Es importante incorporar en la metodología aprender a analizar situaciones del día a día, a partir de noticias, de experiencias personales, apoyándonos con láminas y soportes visuales para que sea más accesible, y valorar en común si se respetan o no los derechos o si estamos siendo personas cada vez más autodeterminadas. Podemos, también, además de las situaciones propias de nuestro contexto, buscar en Internet diferentes situaciones de colectivos y o grupos a los que se vulneren sus derechos. Posteriormente, podemos escribir entre todos las reflexiones, que se podrían hacer llegar a las autoridades competentes de vuestra localidad.

También se aconseja estructurar y programar sesiones específicas de trabajo para abordar el conocimiento, destrezas y actitudes a desarrollar para poder ejercer cada derecho y para desarrollar conductas autodeterminadas. En estas sesiones, trabajaremos la defensa e intervención a través de herramientas concretas, tal y como las que se muestran en cada epígrafe en el apartado QUE PUEDO HACER YO, que deberán ser entrenadas sin perder de vista el objetivo de defensa de un derecho y la importancia y relevancia que esto puede tener para su vida diaria.

Y en cuanto a las **técnicas** que podemos emplear en la enseñanza propuesta en esta guía se ofrecen las siguientes:

- Modelado: una vez motivado el alumno, trabajaremos las distintas situaciones por medio de la observación y la imitación.
 - Expondremos modelos que muestren la manera de correcta de actuar (decir no, pedir ayuda...) Esto permitirá el aprendizaje observacional del modo de actuación.
 - Deberemos tener cuidado para que las situaciones a modelar sean concretas y precisas, sin detalles innecesarios y graduando de menor a mayor dificultad los ejemplos.
 - Es importante la repetición pues para reproducir una conducta observada hay que recordarla y tenerla en la memoria. Será necesario utilizar varios ejemplos en cada habilidad a trabajar.
 - Se recrearán situaciones que estén relacionadas con las circunstancias del alumno/a.
 - Todas estas representaciones deberán mostrar resultados positivos
 - Reflexión: después de estas actividades es conveniente valorar los comportamientos empleados, anticipar posibles consecuencias, identificar los pasos a seguir...
- Moldeado: al contrario del modelado, en que se emplea la imitación de un modelo, el modelado consiste en guiar físicamente y/o verbalmente, y total o parcialmente, a la persona para ayudarla en la realización de una

acción. Estas ayudas se van desvaneciendo progresivamente conforme progresa el aprendizaje.

- Por ejemplo para ayudar a un niño a ponerse los calcetines le guías sus manos con las tuyas para ayudarle a realizar la secuencia motora que implica ponerse correctamente los calcetines.
- Esta estrategia de ayuda puede ser especialmente útil en personas con más necesidades de apoyo, acompañadas generalmente de claves visuales que indican los pasos de la tarea que se solicita realizar.
- *Role-Playing*. Para poder incorporar las conductas necesarias y poder generalizarlas en situaciones naturales, tendrá que aprender ensayándolas y representándolas. El alumno/a ensayará las conductas previamente observadas. Las sesiones deberían constar de, al menos, los siguientes elementos
 - Comenzar vinculando la actividad con una situación de la vida real de los alumnos. Lo ideal sería situar los ejemplos a trabajar en situaciones que ya están surgiendo o pueden surgir en el aula o en el centro y en los aspectos más concretos de éstas.
 - La estructura de cada representación debe ser siempre la misma, pero el contenido puede y debe variar de una sesión a otra. El contenido concreto vendrá determinado por las necesidades del alumno/a en la vida real.
- Retroalimentación:
 - Ha de ser positiva y honesta, y siempre a continuación de la actividad práctica aunque esta no haya sido del todo correcta.
 - Se proporcionarán también alternativas correctas en caso de ser necesarias
- Mantenimiento y generalización: este es el objetivo último del trabajo. En esta fase se intenta que, aun frente a dificultades que pueden aparecer, el alumno/a persista en sus esfuerzos y genere nuevo aprendizaje o modifique su comportamiento. Se debe perseguir que el alumno/a utilice

las lecciones aprendidas en las interacciones habituales que se dan fuera del ambiente controlado del aula o del centro.

- Se puede y debe hacer esta actividad siempre que se haya dado una situación real, para reforzar cómo es la manera correcta de actuar.
- Tareas a realizar fuera del centro: las tareas para casa merecen un apartado especial como una de las alternativas más válidas para conseguir la generalización.
 - Es fundamental que planteemos objetivos alcanzables implicando, si es posible, a padres, amigos, conocidos... que puedan ayudar, servir de modelos, etc., y que refuercen los comportamientos adecuados.
 - Una vez planificadas las ayudas externas y planteados los objetivos concretos se organizarán, por parte de los profesionales y en colaboración con las personas cercanas al alumno interesadas en colaborar, tareas concretas con instrucciones claras y seguimiento. A medida que se experimenten avances estas ayudas irán desapareciendo.

No te olvides que todo el profesorado puede recurrir al movimiento asociativo FEAPS (www.feaps.org) para ayudarte y ponerte en contacto, por ejemplo, con los grupos de autogestores de entidades de tu zona. Te pueden orientar sobre cómo realizan su trabajo en la defensa de sus derechos.

Derechos

Los Principios Generales de la Convención sobre los Derechos de las Personas con discapacidad son:

- *El respeto de la dignidad inherente, la autonomía individual, incluida la libertad de tomar las propias decisiones, y la independencia de las personas.*
- *La NO discriminación.*
- *La participación e inclusión plenas y efectivas en la sociedad.*
- *El respeto por la diferencia y la aceptación de las personas con discapacidad como parte de la diversidad y la condición humana.*
- *La igualdad de oportunidades.*
- *La accesibilidad.*
- *El respeto a la evolución de las facultades de los niños y niñas con discapacidad y de su derecho a preservar su identidad.*

Saber cuáles son los derechos, cómo podemos reconocerlos, cómo podemos beneficiarnos de ellos, cómo nos afectan en nuestra vida, cómo podemos defenderlos y hacerlos realidad, es un proceso de aprendizaje que todo ciudadano debe realizar y es conveniente y razonable hacerlo cuanto antes.

En este apartado está implícito también el trabajo sobre los deberes de las personas, tanto relativos al cumplimiento de normas o leyes como al desarrollo de un comportamiento de fortaleza ética que implica no hacer daño a los otros, respetar sus derechos y alimentar virtudes y hábitos orientados por una vida buena.

Derecho a una vida digna y de calidad

✓ **DEFINICIÓN**

Todos debemos vivir bien, seguros y sin miedo, tenemos derecho a tener una casa donde vivir, a poder comer, a vestirnos de forma adecuada, a ir al centro educativo o al instituto. Todos tenemos los mismos derechos. Los gobiernos, las familias y todas las personas que nos rodean deben protegernos y tratarnos bien.

✓ **¿QUÉ SIGNIFICA ESTO?**

- Debes poder comer de forma suficiente y tener la ropa necesaria para ir vestido de forma correcta.
- Puedes participar en actividades culturales y artísticas aunque necesites apoyos para ello.
- Debes tener las mismas oportunidades de disfrutar, ir a clubs deportivos, estar con tus amigos.
- No debes trabajar si tienes menos de 16 años.
- Tienes derecho a vivir bien, con las personas que te quieren, seguro y sin miedo.
- Tienes derecho a que te quieran.
- El gobierno independientemente del partido que sea tiene que pensar en ti, debe protegerte y hacer todo lo posible para garantizar tu desarrollo y que puedas ser feliz.
- Tienen que tratarte con respeto, llamarte por tu nombre, independientemente de las necesidades de apoyo que precisas.
- Tienes derecho a que todas las personas te traten bien, que no te hagan daño.
- Tienes derecho a estar con personas que te cuiden, que te quieran, que te tengan afecto.
- Puedes pedir apoyos de familiares, maestros, educadores, compañeros... para que te ayuden a hacer mejor las cosas, y a aprender habilidades para la vida.

- Tienes derecho a disfrutar de las cosas buenas de la vida.
- Tienes derecho a descansar, a jugar.
- Tienes derecho a tener información, ver la televisión, acceder a Internet.
- Puedes tener tus propias creencias y desarrollar tu espiritualidad.
- Tienes que ser lo primero y más importante para tus padres. Y las autoridades deben apoyar a tu familia para que puedan cuidarte y quererte.
- Debes valerte por ti mismo y puedes participar en tu comunidad.

✓ EXPERIENCIAS

Situaciones para reflexión del alumnado, para comprobar si se cumple o no este derecho y por qué.

- **Centro Educativo:**

-A Xavier no le incluyen en las excursiones de su centro educativo porque piensan que, debido a su discapacidad, a él le da igual conocer un sitio nuevo que quedarse en el centro educativo.

-Pedro está parte de su jornada lectiva en un aula específica y otra parte está en un aula de secundaria. Los lunes por la mañana hace Conocimiento del Medio Social con sus compañeros. Está muy molesto porque ha oído decir al profesor “los lunes lo tengo complicado porque viene a la clase un chico retrasado que necesita muchas adaptaciones”.

- **Casa:**

-Pepa quiere salir a pasear los domingos por la mañana, pero su madre no la deja porque quiere que se quede en casa haciendo la cama de sus hermanos. Sin embargo, su otra hermana y sus hermanos sí pueden salir con sus amigos sin problemas, aun siendo menores que Pepa.

- **Comunidad:**

-Miguel necesita ayuda para desplazarse en silla de ruedas y no puede ir al cine de su pueblo porque nadie puede acompañarlo.

-Un grupo de chicos y chicas con discapacidad van a comer a una pizzería, les llevan a un espacio reservado sin haberlo pedido, el responsable de la

pizzería les explica que el motivo es que “otros clientes pueden sentirse molestos con su presencia”.

✓ ¿QUÉ PUEDES HACER TÚ?

Esta pregunta se realizará a los alumnos/as una vez expuestas las situaciones:

- “Piensa en lo que puedes hacer en cada uno de los casos que se han contado”.
- “Da tu opinión sobre cada caso y piensa en lo que sentirías tú y qué podrías hacer”.

Debes saber que...

- Es importante que sepas que la gente tiene que tratarte bien
- Que tu familia debe preocuparse por ti.
- Tienes que saber que existen unos mínimos para vivir dignamente.
- Tu familia necesita una casa, tú necesitas ropa, comida, ir al cine, relacionarte, conversar con tus amigos
- Tú tienes derecho a ser feliz y debes sentir que te quieren
- Debes saber, que si para poder hacer estas cosas necesitas apoyos, debes pedirlos.
- Y debes saber que, además de derechos, tú también tienes deberes para contigo mismo y para con los demás.

✓ ORIENTACIONES AL PROFESORADO

- En clase se debe dedicar un tiempo de tutoría para poder hablar de qué significa una vida digna (vivienda, ropa, comida, educación....) y ahondar en la idea de la necesidad de ser querido y de recibir afecto.
- Es importante reflexionar sobre la identidad personal, por encima de todo somos personas, altos, bajos, miopes... pero lo primero “personas” con un nombre y una identidad.
- Es importante reflexionar sobre la conveniencia de un entorno adecuado y afectuoso.

Derecho a la protección social y a la salud

✓ **DEFINICION**

Tenemos derecho a recibir los apoyos y ayudas técnicas que necesitamos y a que los servicios de salud nos proporcionen ayuda para mantener un bienestar físico y emocional.

✓ **¿QUÉ SIGNIFICA ESTO?**

- Tienes derecho a que cuando acudas a la consulta médica, el médico te pregunte, y te atienda correctamente.
- Debes tener los mismos tratamientos y curas que cualquier otro alumno de tu centro educativo.
- Tienes derecho a que te expliquen cuales son los tratamientos que te van a administrar y los efectos del mismo.
- Tu asistencia médica tiene que ser tan buena como la de las demás personas sin tener que pagar más por ella.
- Tienes derecho a saber qué cosas son buenas y cuales son malas para tu salud, nutrición, ...
- Los protocolos de atención a la salud deben responder a tus necesidades (tiempos de espera, pruebas clínicas, programas de salud específicos, revisiones).
- Si necesitas ayudas técnicas tienes derecho a disponer de ellas para mejorar tu autonomía e independencia.
- Tienes derecho a recibir los servicios de apoyos complementarios (fisioterapeuta, logopeda, orientador) que necesites para mejorar tu desarrollo personal.
- Tienes derecho a recibir prestaciones, ayudas y servicios que te garanticen la igualdad en la salud y la seguridad.
- Debes tener un diagnóstico actualizado que recoja la valoración de tus capacidades, características y necesidades.
- Tienes derecho a que te expliquen lo que te pasa de manera que lo puedas entender.

✓ EXPERIENCIAS

Situaciones para reflexión del alumnado, para comprobar si se cumple o no este derecho.

- **Centro Educativo:**

-Xoan es diabético, necesita un menú especial y no le explican por qué su menú es diferente al resto de los alumnos

-Elisa tiene 17 años, necesita un comunicador y el centro educativo no lo solicita.

- **Casa:**

-Pilar desde hace tres años tiene la menstruación, sus padres no ven oportuno que realice revisión ginecológica.

- **Comunidad:**

-Carlos necesita un baño adaptado en su casa y la Administración le deniega la ayuda económica a su familia para poder realizar la obra.

✓ ¿QUÉ PUEDES HACER TÚ?

Esta pregunta se realizará a los alumnos/as una vez expuestas las situaciones.

- “Piensa en lo que puedes hacer en cada uno de los casos que se han contado”.
- “Da tu opinión sobre cada caso y piensa en lo que sentirías tú y qué podrías hacer”.

Debes saber que...

- Puedes pedir información cuando vayas al médico.
- Puedes aprender primeros auxilios para saber qué hacer si te ocurre algo en casa
- Tienes que aprender a identificar las partes de tu cuerpo, dolencias o necesidades

- Puedes pedir a tus profesores que te enseñen hábitos de vida saludables.
- Te pueden ayudar a conocer especialistas que te pueden atender: educación para la salud.
- Puedes solicitar apoyos del psicólogo y medicación en determinados períodos de tu vida
- Puedes aprender a saber o avisar cuando tienes que tomar tu medicación
- Debes conocer la normativa de los centros de salud (solicitar cita, mantener habilidades sociales en consulta...)
- Puedes solicitar información sobre la enfermedad que tienes y qué precauciones debes tomar (ej: qué es la epilepsia, qué puede ocurrir, qué tengo que hacer).
- Puedes solicitar que te expliquen las prestaciones económicas a las que tienes derechos tanto tú como tu familia asociadas a tu condición de persona con discapacidad (adquisición de coches adaptados, becas....)
- Debes conocer los protocolos y posibles valoraciones que te van a realizar a lo largo de tu vida (dependencia, incapacitación).
- Y, recuerda, debes saber que, además de derechos, tú también tienes deberes para contigo mismo y para con los demás.

✓ **ORIENTACIONES AL PROFESORADO**

- Partiremos de la explicación del derecho, con una lluvia de ideas sobre las situaciones en que hemos visto el derecho vulnerado. Se trataría de, a través de esta actividad, comprobar la comprensión del derecho y el autoconocimiento del mismo. Buscaremos experiencias cotidianas y ejemplificaciones, haciendo ver al alumnado la importancia que tienen estas situaciones en su vida.
- Para poder abordar este derecho en el aula, es necesario contar con información complementaria relacionada con la salud y con la protección social, recursos y derechos de la vida adulta. Por lo que es interesante que a partir de una edad, se estructure la enseñanza de estos temas a través de talleres (Taller de educación para la salud, taller de

autoconocimiento y autocuidado, taller de procedimientos de acceso a servicios sanitarios y sociales...etc.)

- Es importante que tengas acceso a materiales de apoyo para formarte en servicios sociales para ello puedes realizar tutorías conjuntas recurriendo a agentes externos (personas de diferentes asociaciones de tu zona, trabajadores sociales...) que visiten tu aula y les expliquen al alumnado diferentes temas y experiencias personales (ej: que un alumno/a con discapacidad les explique qué conlleva estar hospitalizado)
- Visitas institucionales (centros de salud, Ayuntamientos...) para saber todos los procedimientos administrativos y conocer la realidad del día a día de los centros de salud y de los servicios sociales de zona.

Derecho a pensar y expresarse libremente y a recibir información

✓ **DEFINICION.**

Nadie puede discriminarnos (menospreciar, tratar mal...) por lo que pensamos ni por lo que creemos. Todas las personas tenemos derecho a expresar nuestras opiniones con libertad y a ser escuchados. Para ello, podemos elegir códigos de comunicación que sepamos utilizar. Asimismo, tenemos derecho a la libertad de buscar, recibir y difundir información.

✓ **¿QUÉ SIGNIFICA ESTO?**

- Puedes decir lo que piensas y lo que opinas de las cosas, respetando a todas las personas.
- Puedes participar en las conversaciones, respetando los turnos.
- Puedes expresar tus ideas, pensamientos y sentimientos.
- Puedes solicitar información, para ello es importante aprender a hacerlo correctamente y solicitar que la información sea accesible para poder comprenderla (que nos pongan ejemplos, dibujos, fácil lectura...).
- Puedes pedir que se te escuche y se respete tu ritmo.
- Puedes decir tu opinión libremente, eso no significa que necesariamente las demás personas te den la razón.
- Tienes que pedir que te ayuden y te enseñen a expresarte mejor para ser escuchado y comprendido.
- Nadie debe reírse de ti cuando te expresas con dificultad.
- Deben respetar tu ritmo, tu estilo y tu medio de comunicación.
- Nadie puede burlarse de ti, por lo que piensas. Tú tampoco te puedes burlar de los demás.

- Nadie puede hablar mal de ti y de tu familia por la religión que practicáis o por la opinión política que mantenéis. Tú tampoco puedes hablar mal de los demás.
- Tienes derecho a comunicar tus gustos, tus intereses, tus ideas.
- Tu opinión debe ser respetada.
- Tienes que respetar que otras personas no crean lo mismo que tú.
- Nadie puede enfadarse contigo porque creas en cosas diferentes.
- Tienes derecho a decir “NO” si en algo no estás de acuerdo o no te gusta.

✓ EXPERIENCIAS.

Situaciones para reflexión del alumnado para comprobar si se cumple o no el derecho.

- **Centro educativo.-**

-En una clase, se pide opinión a todos los alumnos y alumnas sobre cómo hacer la fiesta de fin de curso. Cuando Aitor un alumno con discapacidad va a dar su opinión, le dice la profesora: "tú ahora no, que hablas despacio y no nos da tiempo".

-En una clase, unos niños hacen la Primera Comuni3n y otros no. Los niños que hacen la Comuni3n se ríen y no quieren estar con los niños que no van a hacer la Comuni3n.

-Qué opinas y qué harías si: se ríen de alguien a quien le gustan los muñequitos; si insultan a un compañero porque no le gusta bailar; si te obligan a hacer algo que no quieres.

- **Casa.**

-Toda la familia está hablando para elegir el programa de televisión que se va a ver. Pero a Antía que tiene discapacidad y no puede seguir el ritmo de la conversaci3n, nadie le pregunta qué le gustaría ver y si protesta y se enfada la castigan.

-Qué opinas y qué harías tú: si tu primo te insulta cuando le dices las cosas que te dan miedo; si se ríe tu prima porque te gusta rezar cuando te acuestas por la noche.

- Comunidad.

-Un grupo de alumnos y alumnas van a tomar un refresco a un bar, el camarero pregunta a cada chico y chica lo que va a tomar. Un alumno, va con un cuadernillo con soportes visuales y el camarero no le pregunta a él, le pregunta a la profesora, “y éste ¿qué toma?”.

-Un niño está en la piscina y los compañeros le insultan porque dice que no le gusta meter la cabeza bajo el agua cuando nada.

-Qué opinas y qué harías tú si en un bar se ríen de ti porque bebes agua; si ves que en el autobús insultan a un niño que tiene miedo a bajar las escaleras.

✓ ¿QUÉ PUEDES HACER TÚ?

Esta pregunta se realizará a los alumnos/as una vez expuestas las situaciones.

- “Piensa en lo que puedes hacer en cada uno de los casos que se han contado”.
- “Da tu opinión sobre cada caso y piensa en lo que sentirías tú y qué podrías hacer”.

Debes saber que...

- Tienes que aprender a solicitar explicaciones para comprender cada situación.
- Debes ser respetuoso cuando solicitas información y das opinión.
- Debes saber para qué te piden opinión y cuando puedes darla.
- Tienes que aprender a pedir ayuda para intervenir en las conversaciones.
- Puedes aprender a expresarte cada vez mejor y dejarte ayudar para mejorar.
- Cuanto mejor te comuniques, tendrás más seguridad.
- Es importante que aprendas a decir lo que piensas y comunicarlo con tranquilidad.
- Debes saber a qué cosas hay que decir NO.
- A veces puedes tener dificultad para poder saber las intenciones de otras personas cuando te preguntan cosas para reírse de ti. Tienes que

aprender a elegir bien a los amigos y amigas y dejarte ayudar para comprender diferentes situaciones sociales.

- Tu opinión siempre tiene valor y debe ser respetada.
- Y, recuerda, debes saber que, además de derechos, tú también tienes deberes para contigo mismo y para con los demás.

✓ **ORIENTACIONES AL PROFESORADO**

- Es importante que reserves tiempos dentro de la planificación de actividades para que el alumnado pueda hablar sobre un tema, garantizando la participación de todos/as. Así mismo enseñar a escuchar y a preguntar.
- La participación y la convivencia entre el profesorado y el alumnado es lo que enseña a ser y a crecer como persona; enseña a respetarnos, a reconocernos... Por ello, es necesario incorporarlo como metodología de trabajo, de manera transversal en todas las asignaturas y de manera específica en las tutorías. Los valores se construyen desde la experiencia personal de la convivencia con otros.
- Con el objetivo de interiorizar pautas adecuadas para la participación expresión, puede servir de apoyo un panel donde se visualicen las normas para la participación. Panel que se construirá en colaboración con el alumnado, que sea en positivo, que refleje las actitudes adecuadas para la escucha, dar la palabra y en dónde se recoja de forma escrita y visual las pautas de actuación.
- Es necesario que tengas en cuenta que si un alumno/a utiliza un sistema alternativo de comunicación, éste debe ser conocido, respetado y todos sus compañeros/as deben saber utilizarlo. Es imprescindible dar apoyos para la comunicación y participación.
- Es importante que tengas una actitud proactiva para que las personas con discapacidad intelectual o del desarrollo puedan dar su opinión y ser escuchados/as por todos/as, así como una actitud facilitadora, para que puedan comprender las opiniones de los demás.
- Aprende a interpretar conductas y la comunicación no verbal del alumnado, ya que en muchos casos estos aspectos nos están dando

información sobre cómo se siente el alumnado ante diferentes situaciones.

- Aprender a “escuchar” cada comportamiento, cada conducta... Es responsabilidad del profesorado desarrollar estrategias para comprender cada actuación del alumnado y ayudarlo a poner en “palabras” su opinión, ante tareas, temas, situaciones...
- Los significados que el profesorado da a las conductas siempre están relacionados con las creencias y expectativas personales. Por ello, es importante que mantengas una actitud positiva y proactiva ante los comportamientos del alumnado.
- Para eliminar las barreras de acceso a la información, ten en cuenta que las personas con discapacidad se comunican mejor en los entornos en los que se les comprende mejor y donde se sienten seguros.
- La información que ofrezcas al alumnado ha de ser estructurada, clara y comprensible para todos. Una estrategia educativa importante para alumnado con dificultades consiste en simplificar, poner ejemplos y facilitar que puedan visualizar lo que les explicamos.
- Una buena información ayuda a las personas a aprender y a no ser ignoradas. Así mismo planificar acciones para el desarrollo, mejora y fomento de la comunicación.
- No debes poner límites a la participación de una persona antes de probar. No es una buena práctica prejuzgar lo que el alumno/a puede o no puede hacer. Es necesario dar apoyo a las personas con discapacidad para que nos digan cómo prefieren expresarse y consultarles cómo podemos ayudarles.
- En ningún caso, se debe dejar de lado a las personas con mayores dificultades de comunicación, es necesario planificar su participación y fomentar el respeto y la ayuda mutua entre todos.
- Es importante educar en valores ante la libertad de pensamiento y de religión, no estigmatizando a nadie y favoreciendo el respeto entre todos.

- Crea un clima de aula, en el que ninguna opinión, declaración de gustos, intereses etc., sea motivo de discriminación. Hablar de manera positiva de todas las personas del aula, reconociendo sus puntos fuertes.
- Reconoce en público que todas las opiniones deben ser tenidas en cuenta y que ninguna persona tiene menos valor en función de lo que piensa. Crea momento en los que el alumnado dé su opinión ante un tema y solicita opinión ante diferentes actividades y situaciones del día a día de la convivencia del aula.
- Es muy importante que el alumnado se respete entre ellos; deben aprender a aceptar la opinión de todos, siempre y cuando no sea perjudicial para la colectividad ni para los derechos individuales. De la misma manera deben aprender a rechazar de manera adecuada, lo que es nocivo para alguien.
- Debes ayudar a los alumnos/as a aprender a seleccionar cómo expresar sus pensamientos de manera adecuada. Por otro lado, también puede ser adecuado trabajar con el alumnado más vulnerable, diferentes historias sociales, para poder ir educando en identificar las intenciones de los demás.
- Es muy recomendable que conozcas las opiniones y gustos del alumnado, así como la cultura y costumbres de la familia y entorno de la persona con discapacidad que ayuden a comprender a la persona y apoyarle en la exposición de sus ideas. En este sentido, el alumnado con mayor intensidad de apoyo, también tiene gustos, intereses, deseos..., por lo que es responsabilidad del equipo docente conocerlos y hacer que los compañeros lo conozcan y respeten.

Derecho a la protección y a la seguridad

✓ **DEFINICIÓN**

Ninguna persona puede humillarnos y someternos a tortura y trato inhumano. No podemos ser explotados y ser objeto de abuso y violencia y siempre tendremos servicios de protección.

✓ **¿QUÉ SIGNIFICA ESTO?**

- No tienes que permitir que te golpeen o te lastimen, aunque sea tu propia familia.
- Nadie puede despreciarte, rechazarte, insultarte o abusar de ti.
- No pueden exigirte lo que no puedes hacer.
- No debes permitir que se burlen de ti.
- No puedes ser amenazado por ninguna persona.
- No consientas que algunas personas puedan acosarte y abusar, pueden ser personas que te conocen y en las que tú confías (adultos o menores), y también que te engañan, por ejemplo, haciéndote regalos para comprarte o hacerte fotos desnudo para venderlas.
- No dejes que te manoseen ni abusen sexualmente de tu cuerpo, aunque sean personas conocidas o familiares.
- Nadie debe utilizarte para hacer delitos o comportamientos negativos (robar, consumir alcohol, tabaco, drogas, realizar actividades sexuales con niños o mayores, agredir y muchos más), casi siempre a cambio de dinero o regalos.
- Nadie puede obligarte a trabajar si eres menor de 16 años. Es explotación laboral cuando pretenden que ganes dinero para la familia u otras personas. Tienes que ir al centro educativo.

✓ **EXPERIENCIAS.**

Situaciones para reflexión del alumnado para comprobar si se cumple o no este derecho.

- **Centro educativo:**

-Andrés cada vez que sale al patio, otros niños de un curso mayor, se burlan de él, le insultan y le hacen bromas pesadas.

-Claudia cuando por las mañanas entra al centro educativo y se pone en la fila, nadie quiere estar a su lado, y además la empujan hasta que llega al final de la fila.

-“Algunos niños mayores de mi centro educativo, cuando estamos en el baño quieren que les toque sus genitales”.

-“Algunos compañeros de clase me obligan a robarle dinero a los profesores, aprovechando que paso tiempo en la sala de profesores, porque si no lo hago no me dejan jugar con ellos en el patio, y no me admiten en el equipo de baloncesto”.

-“Tres chicos de mi centro educativo durante meses se burlaron de mí constantemente; abrieron sin mi permiso el perfil de mi Red Social para colgar fotografías y videos que me habían hecho con sus burlas”.

- **Casa:**

- Mi padre en ocasiones, cuando me manda una tarea y no la hago con rapidez se pone muy nervioso, se enfada mucho y a veces me pega muy fuerte sin darme explicaciones.

- Luis es cuidador, a veces cuando estoy en la ducha, entra en el baño y me hace fotos, cuando le digo que no me haga fotos, él responde que las borrará.

- Mi hermano mayor, Antonio, me pide muchas veces que esconda en mi cuarto algunas botellas que no son refrescos, a cambio me compra todos los fines de semana patatas fritas; pero me dice que no se lo cuente a nadie.

-Mi primo pequeño Jorge, cuando se enfada conmigo, a veces me insulta y me dice que no sé hacer nada porque soy un “subnormal”.

- Mi padre me lleva muchos días a su almacén para colocar cajas en las furgonetas, mientras mis amigos están en el centro educativo.

-Cuando jugamos mi hermana Julia y yo a la Play y me equivoco en algún juego, ella se enfada mucho y en ocasiones me insulta y además dice que no valgo para nada, y que no volverá a jugar conmigo.

- **Comunidad:**

-Algunas tardes a la semana, mis padres me llevan a un centro cultural y de ocio, una monitora se enfada mucho conmigo cada vez que no entiendo sus instrucciones, y me pega collejas.

-Algunas tardes voy al parque cerca de mi casa, y algunos niños que están jugando no me dejan participar en el partido de fútbol, a no ser que esté recogiendo todos los balones que salgan del campo.

-El panadero de mi barrio, cuando voy los sábados a comprar el pan, me invita siempre a chocolatinas, a veces me sienta en sus rodillas y comienza a acariciarme y darme besos por todas partes de mi cuerpo.

-Jaime tiene un nuevo amigo en el barrio, que a cambio de que le lleve unos paquetitos de droga, que parecen regalos, le invita a fiestas en su casa.

-En la biblioteca de mi barrio, cuando entran unos niños mayores que yo, me echan de mi silla y me quitan el libro que estoy consultando.

✓ ¿QUÉ PUEDES HACER TÚ?

Esta pregunta se realizará a los alumnos/as una vez expuestas las situaciones.

- “Piensa en lo que puedes hacer en cada uno de los casos que se han contado”.
- “Da tu opinión sobre cada caso y piensa en lo que sentirías tú y que podrías hacer”.

Recuerda que debes exigir que te traten con respeto, que no te golpeen, ni lastimen. Busca a alguien de tu confianza y cuéntaselo. No permitas que te golpeen, ni siquiera “para corregirte”.

Hay que informar a tu familia o profesores si te desprecian, o te insultan, y por supuesto debes comunicar si alguna persona quiere abusar de ti.

Es obligación de tu familia cuidarte y alimentarte. Si no lo pueden hacer, debes informar en el colegio para que lo denuncien, el colegio tiene la obligación de protegerte. A veces no lo hacen ni la familia ni el colegio. ¡No te conformes! Y coméntalo con algún familiar o amigo que pueda ayudarte.

Tienes derecho a ser bien tratado, a que se te respete y a que se escuchen, también por aquellas personas que están para educarnos, curarnos o protegernos. Si te fallan, ¡no te calles! Busca a alguien de tu confianza y cuéntaselo.

No puedes hacer cosas que puedan perjudicar a otras personas o a nosotros mismos, por el hecho que nos den regalos o dinero. Rechaza estas propuestas y comunícalo a tu familia, profesor o policía.

No accedas a peticiones en la Red de internet, en las que te pidan que te desnudes o hagas fotos de tu cuerpo.

Debes rechazar hacer cosas que puedan perjudicar a otras personas o a nosotros mismos (robar, consumir alcohol, tabaco, drogas, realizar actividades sexuales con niños o mayores, agredir y muchos más), por el hecho que nos den regalos o dinero. Rechaza estas propuestas y comunícalo a tu familia, profesor o policía.

Si eres menor de 16 años y alguien te hace trabajar como los adultos, debes informar a tu familia, profesores, tienes derecho a formarte y prepararte para la inserción laboral, para optar en un futuro a un empleo, cuando seas mayor de edad. Recuerda que NO es explotación laboral que colaboremos en las tareas del hogar con los demás miembros de la familia.

Debes saber que...

- Tienes derecho a exigir que te traten con respeto, que no te golpeen, ni te lastimen, ni te desprecien, ni te insulten, ni siquiera “para corregirte”.
- No consientas que se burlen de ti, te desprecien o te dejen siempre de lado. Habla con alguien de tu confianza cuéntaselo y solicita que te ayude.
- No debes pegar a nadie, insultar, despreciar o burlarte de los demás.
- Es bueno que aprendas a hacer quejas, reclamaciones, denuncias y solicitar ayuda a un adulto para cursarlas.

- Es importante que sepas que tienes derecho a ser bien tratado, a que se te respete y a que se te escuche, también por aquellas personas que están para educarnos, curarnos o protegernos. Si te fallan, ¡no te calles!
- Debes conocer los organismos y estructuras que pueden ayudarte para presentar quejas ante situaciones que consideras que vulneran tus derechos (Consejo Escolar, Protección del Menor, Comités de ética, Policía, etc.)
- Si intentan o abusan de ti, no te calles, ni lo ocultes comunícalo lo antes posible a las personas que pueden ayudarte (familia, profesor, policía).
- No es explotación laboral que colabores en las tareas del hogar con los demás miembros de la familia.
- Y, recuerda, debes saber que, además de derechos, tú también tienes deberes para contigo mismo y para con los demás.

✓ **ORIENTACIONES AL PROFESORADO**

- En clase debes dedicar un tiempo de tutoría para poder hablar de qué significa el derecho a la Protección y a la Seguridad (respeto, maltrato, explotación, violencia, abuso,...) y profundizar en la idea de la necesidad de que todos los niños/as necesitan protección y seguridad.
- Utiliza estrategias para influir de forma positiva en los niños/as e inculcarles un conjunto de valores y normas culturales socialmente aceptadas, buscando como meta la colaboración, nunca el control.
- Es importante centrarnos en aspectos positivos de los derechos de la participación y la seguridad, y en lo mejor que puede realizar el alumnado y no en lo peor. Reconocer los aspectos positivos y ver los negativos como algo que se puede mejorar. Elogiarles cuando hacen algo bien; con frecuencia prestamos más atención a las conductas inadecuadas del alumno que a las adecuadas o correctas.
- Utiliza el juego o *Role-Playing* para realizar acciones en el aula o centro educativo que impliquen la omisión o mal uso de los derechos a la protección o seguridad de la infancia, de esta manera pueden resultar más divertidas. Seguidamente, se puede organizar un debate entre los

niños y niñas sobre el tema para reflexionar sobre las situaciones visualizadas.

- Organizar una discusión en clase sobre lo que los niños consideran ser las diferencias entre un niño o niña y un adulto ante el derecho a la protección y seguridad. Utilizando un cuadro que diferencie a los mismos; de esta manera se alienta a los niños y niñas a hacer una lista de estas diferencias. Una vez completado el cuadro o cuando la clase ha agotado sus ideas, preguntar a los alumnos cómo cree que estas diferencias podrían afectarles a ellos. Pídeles que traten de ponerse en su lugar y vean cuáles podrían ser las diferencias con respecto a los adultos.
- En clase se expondrán situaciones reales o factibles (buscar en prensa, noticias, incidencias sucedidas en casa, comunidad o centro educativo) y no personales de los alumnos, ante la vulneración de los derechos de protección y seguridad. Intentaremos analizar las situaciones desde una situación no personal, ya que si valoramos situaciones de la persona podrá parecer desmesurada la respuesta por alguna de las partes, esto se debe a que la distancia nos hace ser más objetivos y coherentes con nuestra actuación.
- Divide la clase en 2 grupos. Pídales que preparen una lista de las cosas que les gustan y no les gustan del derecho a la protección y seguridad en su entorno. Utilice un cuadro que para anotar sus ideas como guía para ayudarles y discutir las situaciones, ofreciendo ideas para mejorar los contextos donde se vulneran sus derechos.
- Realiza un trabajo de concienciación con las familias del centro educativo. Los niños y niñas son comunicadores muy efectivos y pueden participar en la concienciación de la comunidad formando parte de los procesos globales. Además, los padres y madres tienen más tendencia a escuchar y a implicarse en una campaña contra la vulneración de los derechos de protección y seguridad infantil, si sus propios hijos e hijas están involucrados.
- Ofrece a tus alumnos hacer dibujos, escribir poemas, historias o representar una obra de teatro sobre la situación del derecho a la

protección y/o seguridad. Los niños y niñas en su aula pueden combinar sus esfuerzos con otros de otras aulas del centro que traigan otros materiales sobre este derecho.

- Aprovechar las clases de lenguaje y gramática para ayudar y alentar a los niños y niñas a escribir cuentos o poemas sobre el derecho a la protección y seguridad infantil.
- Con el objetivo de interiorizar el derecho a la protección y seguridad de manera adecuada, y pretender que no se vulneren los mismos, puede servir de apoyo un panel donde se visualicen las definiciones de ambos derechos realizados en clase, y las normas para el adecuado cumplimiento de los derechos (no humillar, someter a tortura y trato inhumano, no a la explotación laboral, no al abuso y violencia).
- Ese panel se construirá en colaboración con el alumnado, y ha de ser en positivo, reflejando las actitudes adecuadas para la escucha, dar la palabra y en dónde se recoja de forma escrita y visual las pautas de actuación.

Derecho a la educación

✓ **DEFINICIÓN**

Todas las personas tenemos derecho a recibir una educación, en igualdad de oportunidades, a lo largo de nuestra vida. Debe ser gratuita y obligatoria hasta los dieciséis años. También tiene que ser inclusiva y accesible para todas las personas. Los programas educativos deben estar adaptados a nuestras necesidades y tienen que capacitarnos para que logremos el mayor desarrollo personal y una vida de calidad integrada en nuestra comunidad.

✓ **¿QUÉ SIGNIFICA ESTO?**

- Debes tener las mismas oportunidades que los demás niños para recibir una educación de calidad.
- Tienes derecho a una educación básica gratuita como todos los niños.
- Aunque tengas capacidades y necesidades diferentes puedes educarte junto a los demás niños.
- No puedes ser excluido de ninguna actividad educativa por tener una discapacidad.
- La educación tiene que ayudarte a desarrollar todas tus capacidades.
- No puedes ser excluido de ninguna actividad educativa debido a tu discapacidad.
- Que tengas una discapacidad no quiere decir que no puedas aprender y tu educación debe ser tan buena como la de las demás personas.
- Tienes que disponer de los apoyos, adaptaciones de actividades y materiales que necesites para poder aprender según tus necesidades.
- Tienen que respetar tu ritmo y forma diferente de aprender y poder realizar las actividades.
- Tienes que aprender cosas útiles y que te sirvan para la vida.
- Puedes seguir estudiando cuando acabes la enseñanza básica.
- Los profesores deben estar preparados para enseñar a todos sus alumnos, con o sin discapacidad.

- Debes tener un programa educativo individual ajustado a tus necesidades y capacidades.
- Debes aprender con apoyos y métodos accesibles que faciliten tu comprensión y aprendizaje.
- Puedes disponer de materiales adaptados para poder hacer las tareas y aprender de manera más fácil, sin dificultad.
- Puedes tener más ayuda y tiempo para hacer las tareas, los exámenes y para participar en las actividades.
- Existen medios y ayudas técnicas que te ayudan a expresarte y comunicarte. Tú debes disponer de ellos si los necesitas.
- No pienses que educar es acudir a la escuela y hacer fichas. Es convivir todos juntos, generar relaciones interpersonales y actitudes positivas entre todos, para ello debes aprender competencias de cooperación, conocimiento mutuo y trabajo en equipo.
- Lo que aprendes debe ayudarte a resolver problemas en tu día a día, a valorarte y poder defender tus derechos y adquirir competencias básicas y significativas para tu futuro.

✓ EXPERIENCIAS

Situaciones para reflexión del alumnado para comprobar si se cumple o no este derecho y por qué.

- **Centro Educativo:**

- Raúl va a un centro de educación especial, tiene 16 años y sigue trabajando con material de la etapa de infantil.

- En el centro de educación especial de Silvia, todas las actividades se realizan en el centro y no se hace ninguna actividad en el entorno.

- En el centro de educación especial de Jorge no se hacen programas específicos para que adquiriera habilidades para su autonomía.

- Marta acaba la enseñanza primaria y cuando hay que hacer la matrícula en el instituto, le dicen que no la matriculan en el centro porque tiene discapacidad.

-Juan está finalizando la educación Secundaria Obligatoria, y en su centro educativo aún no le han asesorado e informado sobre cuáles pueden ser las alternativas laborales o de formación a las que puede acceder; mientras que al resto de compañeros sí.

-“A mi colegio ha venido un niña nueva, Beatriz, que tiene dificultades para hablar, lleva una carpeta llena de imágenes para poder contarnos cosas pero no se utiliza nunca”.

-“Ana tiene discapacidad intelectual y en clase solo trabaja cuando está con la profesora de apoyo porque los demás profesores no saben cómo hacerlo o no quieren responsabilizarse de atenderla”.

-“Cuando se hacen exámenes en la clase, el alumno con discapacidad no está con sus compañeros porque no los puede hacer, tiene que salir a otra clase porque los profesores no dan valor a su evolución educativa.

-“Cuando se hacen trabajos en grupo a Jordi nunca lo eligen porque tiene discapacidad y sus compañeros piensan que no sabrá hacer nada y los profesores no dan importancia a su participación”.

-“El profesor nunca corrige las tareas que hace mi compañero con discapacidad intelectual.”

-“Cuando se reparten responsabilidades en mi clase a mí nunca me encargan nada, piensan mis compañeros que no sé hacer nada”.

-“Los profesores de mi curso nunca me preguntan ni me explican nada a mí, solo hablan con mi profesor de apoyo”.

- **Casa:**

-“Mis padres no me dejan participar en las excursiones y salidas del colegio”.

-“Como tengo una discapacidad mis padres me van a llevar a un colegio diferente al de mis hermanos, porque les han dicho que no pueden atenderme y ellos tienen miedo de que al no contar con los apoyos y recursos suficientes, no aprenda nada”.

-“Mis padres explican a mis tíos las notas tan buenas que ha tenido mi hermano y lo mucho que aprende, pero no les cuentan lo que yo he aprendido, a mí nunca me ponen de ejemplo”.

-“Mis padres deciden que después de Semana Santa yo ya no vuelvo al colegio porque tengo que ayudar a mis padres a trabajar recogiendo la oliva”

-“En el colegio, María usa un comunicador y en casa mi familia no quiere aprender a utilizarlo porque me dicen: ‘total, para lo que te sirve’”.

-La madre de Aitor cuando llega la ayuda para la compra de material educativo, pide el dinero a la profesora para comprar los libros de otro hermano sin discapacidad.

- **Comunidad:**

-En todas las actividades que se realizan para las escuelas ordinarias de Jose nunca tienen en cuenta a los centros de educación especial.

-“Cuando vienen a visitarnos y hacer simulacros los bomberos, la policía, etc..., a mí nunca me preguntan nada”.

-“Mi clase ha participado en un programa educativo de consumo y alimentos sanos con el ayuntamiento pero mis compañeros con discapacidad no han podido ir a las actividades que han preparado fuera del colegio”.

✓ ¿QUÉ PUEDES HACER TÚ?

Esta pregunta se realizará a los alumnos/as una vez expuestas las situaciones:

- “Piensa en lo que puedes hacer en cada uno de los casos que se han contado”.
- “Da tu opinión sobre cada caso y piensa en lo que sentirías tú y qué podrías hacer”.

Debes saber que...

- Es importante que pidas y utilices los apoyos y materiales adaptados que necesites, con ellos aprenderás más fácil.
- Tienes que aprender a solicitar ayuda cuando encuentres dificultades para hacer las tareas.
- Tienes que mostrar tus materiales de apoyo (fichas, carpetas de comunicación...) a tus compañeros para que los conozcan y puedan colaborar.

- Es importante que tengas un afán de superación, de hacerlo cada vez un poco mejor y si para eso necesitas ayuda acéptala.
- Tienes que respetar a tus compañeros cuando trabajan, así como las normas de la clase y del colegio.
- Tienes que enseñar tus tareas al profesor y pedirle que las valore como hace con las del resto de tus compañeros.
- Si hay compañeros que te molestan debes buscar ayuda, decírselo a los profesores y/o amigos.
- Tienes que pedirle al profesor lo que te gustaría aprender y tu opinión debe tenerla en cuenta.
- Es importante que conozcas tus capacidades y dificultades, también las de tus compañeros, esto te ayudará a relacionarte con los demás.
- Aprende a valorar lo que sabes e intenta siempre superarte.
- Todos los alumnos podemos ayudar en algo a nuestros compañeros y tenemos que intentar hacerlo.
- Y, recuerda, debes saber que, además de derechos, tú también tienes deberes para contigo mismo y para con los demás.

✓ ORIENTACIONES AL PROFESORADO

Para trabajar el derecho a la educación es importante garantizar que quien la ponga en práctica actúe acorde a unos principios y valores y desarrolle metodologías que garanticen los principios educativos que se recogen en la definición de este derecho. Por ello, muchas de las indicaciones que se van a señalar a continuación se pueden considerar buenas prácticas profesionales que van a facilitar el ejercicio del derecho.

- Es necesario que dispongas de formación e información amplia sobre los alumnos y alumnas con discapacidad intelectual o del desarrollo que van a estar en clase y los métodos y medios que pueden utilizarse para su educación.

- Es importante crear situaciones en las que el alumnado puedan expresar sus dudas y dificultades a la hora de tratar y relacionarse con sus compañeros.
- Debes preocuparte porque los alumnos conozcan a sus compañeros con discapacidad y que entre ellos se reconozcan las fortalezas, fomentando un clima positivo de interacción.
- Existen muchos materiales elaborados para la educación de alumnos con discapacidad intelectual o del desarrollo que te pueden ser de gran ayuda. Infórmate y actualiza tus recursos.
- Haz que cada estudiante tenga valor y voz.
- El profesor debe ser un ejemplo para su alumnado y convertirse en el primer modelo de referencia.
- Es importante que sepas que todos los alumnos tienen talentos, cualidades y capacidades para aprender. Descubrirlos y creer en ellos será la base del éxito de la educación que les ofrezcamos.
- La coordinación con otros profesionales y las familias será de gran ayuda para conocer y atender mejor a los alumnos con necesidades especiales, facilitará la programación de las adaptaciones curriculares, estrategias y metodologías, así como la elaboración de los materiales didácticos y de apoyo. Es muy importante que se cuente con la opinión de las familias y de los propios alumnos con discapacidad.
- Educar no sólo es transmitir y adquirir conocimientos académicos, es formar en valores, en habilidades, en competencias que ayuden al crecimiento como personas y les prepare para llevar una vida plena.
- Debes promover mucho el conocimiento mutuo: saber que aprendemos de manera diferentes, que podemos tener dificultades para hablar, para comprender, que nuestras necesidades son muy diferentes... Vivenciar todo ello nos permitirá entender, disfrutar y beneficiarnos de la diversidad.
- Experimentar cómo nos sentiríamos si tuviésemos dificultades para hablar, para controlar el tiempo, para orientarnos, para hacer las tareas y los ejercicios, para percibir y comprender cosas que para los demás son más fáciles y tener la oportunidad de ponernos en el lugar de los demás

ayudará a todos los alumnos a empatizar con sus compañeros y también aprenderán cómo pueden compartir, colaborar y ayudarse entre todos. Sabrán qué pueden hacer por sus compañeros y qué pueden hacer por ellos.

- Hay que enseñar competencias y aprendizajes útiles y significativos para el desarrollo personal del alumno y que realmente sean eficaces para su vida e integración en la comunidad.
- En el día a día puedes provocar situaciones y oportunidades para que todos los alumnos puedan demostrar sus cualidades y comprobar lo que son capaces de hacer y ofrecer a los demás.
- Es necesario que los sistemas alternativos o aumentativos y ayudas técnicas para la comunicación sean conocidos y utilizados por todo el alumnado y profesionales.
- Se debe fomentar la participación y la colaboración de los alumnos con discapacidad intelectual o del desarrollo, valorar sus aportaciones, estimular un trato de ayuda mutua y de respeto entre todos sus compañeros.
- Fomenta la inclusión en tiempos y espacios diferentes al aula.
- Los propios alumnos con discapacidad intelectual o del desarrollo deben participar en la elaboración de herramientas y apoyos para los compañeros, como por ejemplo: ampliar el vocabulario de su carpeta de comunicación, mejorar su agenda.... Así como proponer actividades donde aporten ideas para diseñar espacios, materiales, herramientas que puedan ser usados por todos.
- Debes enseñar que no se puede juzgar y no debes valorar a los demás comparando unos con otros. Cada alumno debe valorarse según su evolución personal y nunca de manera que pueda desvalorizarse ante los demás.
- Las correcciones nunca deben desvalorizar al alumno, siempre deben ser un estímulo para superarse. En este sentido, es muy importante no solo que tengas en cuenta las diferencias individuales a la hora de elaborar el programa educativo sino también a la hora de realizar la evaluación del proceso de aprendizaje y evolución de cada uno.

- Es importante que cada alumno aprenda aquello que realmente va a ser significativo para su vida y desarrollo personal y en este sentido no sólo los aprendizajes académicos van a ser las competencias más relevantes para cada alumno. En los alumnos con discapacidad intelectual o del desarrollo con mayor motivo la evaluación y los objetivos deben dirigirse a logros en competencias, habilidades, actitudes que realmente favorezcan sus posibilidades de autonomía y adaptación al entorno, más allá de logros académicos.

Derecho a la participación

✓ DEFINICIÓN

Todos los alumnos y alumnas tenemos derecho a participar en actividades lúdicas, culturales, artísticas, asociaciones, etc., del centro educativo y de nuestra comunidad adecuadas a nuestra edad. El Estado ha de promover oportunidades adecuadas y en condiciones de igualdad para que podamos integrarnos en ellas.

✓ ¿QUÉ SIGNIFICA ESTO?

- Puedes participar en reuniones, acordes a temas adecuados a tu edad y a tus intereses y a la vida del centro educativo (ej: Asamblea de clase). Esas reuniones, tienen que ser tranquilas. Hay que conocer las normas de funcionamiento y respetarlas. Puedes elegir a las personas que quieres que te representen en el consejo escolar.
- Puedes participar en las actividades de tu escuela, no sólo en reuniones sino también en excursiones, actividades deportivas, actividades extraescolares...
- Puedes participar en actividades de tu barrio o comunidad: cultura, deportes, actividades recreativas y de ocio a través de la música, la pintura, el teatro, el cine, la natación, el fútbol... Decide lo que te gusta hacer. Participar en actividades recreativas o de ocio con otros incluye cubrir las necesidades especiales de apoyo que una persona tenga para poder tomar parte en ellas: por ejemplo, se pueden ofrecer apoyos para participar en un equipo de deporte, jugar a las cartas o juegos de mesa...

✓ EXPERIENCIAS

Situaciones para reflexión del alumnado para comprobar si se cumple o no este derecho y por qué.

- Centro educativo.

-“A la hora del recreo en mi centro educativo siempre se juega al fútbol, pero mis compañeros no quieren que juegue al fútbol porque dicen que soy más lento”.

-“Cuando se realizan las reuniones de clase para elegir al delegado no me avisan porque tengo síndrome de Down”.

- **Casa**

-A Paco, que tiene un trastorno del desarrollo, su madre no le deja ir a las reuniones que hacen en el centro educativo para organizar el viaje de estudios, y a sus hermanas sí las deja ir.

-No me dejan ir al cine con mis amigos y a mis hermanos, más pequeños que yo, sí.

- **Comunidad:**

-“En mi barrio fui a una discoteca con mis compañeros con discapacidad y no nos dejaron entrar”.

-“Quería hacer gimnasia en el polideportivo de mi barrio y no me dejaron participar porque tengo discapacidad intelectual”.

✓ ¿QUÉ PUEDES HACER TÚ?

Esta pregunta se realizará a los alumnos/as una vez expuestas las situaciones:

- “Piensa en lo que puedes hacer en cada uno de los casos que se han contado”.
- “Da tu opinión sobre cada caso y piensa en lo que sentirías tú y qué podrías hacer”.

Debes saber que...

- Puedes ser artista, atleta, músico..., puedes practicar la música, el deporte, desarrollar tu creatividad y tu arte como cualquier otra persona. Tienes talento para dar al mundo.
- Di lo que quieres hacer, y busca deportes y actividades que puedas realizar con otras personas. Sé realista con tus posibilidades. Habla con tus padres para buscarlos.

- Hay que conocer y respetar las normas que existan en la realización de actividades, deportes y juegos. Hay que preguntar porque no nos dejan participar.
- Hay que comprender que cuando en una reunión se llega a acuerdos hay que respetarlos. Es importante que aprendas a trabajar en grupo y respetar los acuerdos del grupo.
- Busca amigos que te comprendan y te conozcan y que te apoyen en la participación en las actividades que te interesen.
- Expresa tus deseos y opiniones; ten en cuenta que esto no implica que los demás piensen lo mismo que tú.
- Y siempre recuerda, debes saber que, además de derechos, tú también tienes deberes para contigo mismo y para con los demás.

✓ **ORIENTACIONES AL PROFESORADO**

- Es importante educar en trabajo cooperativo y trabajo en equipo de alumnos para ofrecer una educación de respeto, de escucha, de llegar a acuerdos.
- Es importante realizar agrupamientos, respetar las interacciones, educar en habilidades sociales que favorezcan la interacción en grupo y la participación de todos los alumnos.
- En ocasiones las metodologías de agrupamientos flexibles, el desarrollo de proyectos inter-aulas, pueden favorecer que se comprenda la importancia de las agrupaciones en función de diferentes objetivos.
- Es importante que estructures actividades, para que el alumnado pueda tener reuniones en las que tomen decisiones, lleguen a acuerdos y luego tengan que respetarlos.
- Dentro de los derechos del alumnado se recoge el derecho de participación, de poder asociarse y ejercer su derecho de reunión en el centro, por ello es adecuado que en el aula se pueda abordar dicho tema y formar en ello.
- Establecer pautas de funcionamiento de los grupos. Es importante asegurarse de que en el recreo y en las reuniones de grupo nadie abusa ni se ríe de nadie.

- Se puede elegir el delegado de clase y estructurar tiempos en los que se reúna todo el alumnado del aula para que puedan exponer sus propuestas de mejora de la convivencia en el aula, sus quejas, etc.
- Cuando se aborde este tema es importante concienciar a los alumnos sobre cómo facilitar la participación en grupo del alumnado que presente mayor necesidad de apoyo. Estrategias como *“alumno tutor”*, puede ser de utilidad para asegurarnos que participen todos. Asimismo es necesario ir educando a la persona con discapacidad intelectual o del desarrollo en la aceptación de estos apoyos naturales, enseñándoles a identificar sus fortalezcas y en qué pueden necesitar ayuda.
- Estimular la participación en el entorno educativo, garantizará la generalización de la misma en otros entornos comunitarios. Para ello, es fundamental involucrar a la familia en este proceso.

Derecho a la movilidad

✓ DEFINICIÓN

Todos los chicos y chicas con discapacidad intelectual o del desarrollo tienen derecho a desplazarse de un lado a otro.

✓ ¿QUÉ SIGNIFICA ESTO?

- Este derecho tiene mucha relación con la accesibilidad.
- Accesibilidad es poder ir a diferentes partes, comprender diferentes señales que te van ayudar desplazarte.
- Tienes derecho a poder desplazarte de forma autónoma en tren, metro, autobús y para ello éstos deben estar adaptados.
- Tienes derecho a disponer de ayudas técnicas que faciliten que puedas desplazarte de forma autónoma y segura.
- Una escalera limita la movilidad a algunas personas, eso es una barrera y tienes derecho a tener un acceso alternativo.
- Los semáforos que emiten sonidos también ayudan a la movilidad porque dan más información.

✓ EXPERIENCIAS

Situaciones para reflexión del alumnado para comprobar si se cumple o no este derecho y por qué.

- Centro educativo:

-Laura tiene una discapacidad intelectual y no puede moverse sola cuando tiene que cambiar de clase para asistir a informática; no sabe leer y las aulas tienen el nombre escrito en la puerta.

- Casa

-Amaya que tiene una discapacidad física y no puede ducharse sólo porque su baño no está adaptado.

- Comunidad

-Pepe utiliza una silla de ruedas no puede ir a visitar a su abuela en el pueblo vecino, porque el autobús no está adaptado

✓ **¿QUÉ PUEDES HACER TÚ?**

Esta pregunta se realizará a los alumnos/as una vez expuestas las situaciones:

- “Piensa en lo que puedes hacer en cada uno de los casos que se ha contado”.
- “Da tu opinión sobre cada caso y piensa en los que sentirías tú y qué podrías hacer”.

Debes saber que...

- Tienes derecho a poder ir donde quieras y desplazarte de forma autónoma. Si tienes problemas tienes que pedir lo que necesites para poder ir a todas partes.
- Si vas a hacer uso de un servicio de transporte público y tienes dificultades, aprende a quejarte de forma adecuada, sin lloros, gritos, ni pataletas. Las conductas desajustadas limitan tu movilidad.
- Puedes reclamar apoyos para que la información sea accesible a las personas con discapacidad intelectual o del desarrollo.
- Y, recuerda, debes saber que, además de derechos, tú también tienes deberes para contigo mismo y para con los demás.

✓ **ORIENTACIONES AL PROFESORADO.**

- Educar en este derecho, exige prácticas y enseñanzas para valorar y adaptar entornos. Por ello, es importante que garantices en el diseño de tu aula la movilidad de todo el alumnado y la accesibilidad a los diferentes materiales.
- Se debe enseñar y trabajar con el alumnado a hacer un diagnóstico de los entornos dónde los alumnos/as se desenvuelvan, para saber si éstos favorecen la movilidad y la accesibilidad a todas las personas. En función de lo que los alumnos/as hayan observado se puede trabajar

con ellos cómo realizar trámites para solicitar que se realicen las adecuaciones pertinentes. De esto trata el último apartado de esta guía.

- Es responsabilidad del equipo docente velar y asegurar el acceso físico de todos los alumnos al Centro educativo, comprobando la eliminación de barreras arquitectónicas.
- A la hora de realizar actividades complementarias en entornos comunitarios se debe evaluar previamente la accesibilidad de los mismos, los medios de acceso y solicitar adaptaciones si se precisan.
- Se debe asegurar que cualquier alumno/a, aunque no sepa leer, puede desplazarse de forma autónoma por el centro educativo adaptándolo con pictogramas. El último apartado de esta guía da orientaciones en este sentido.

Autodeterminación

Conociendo qué es la autodeterminación

La autodeterminación no es una habilidad, es un proceso que hace que aprendamos habilidades para tener más control y experiencia en nuestras vidas. Sin duda debe ser objetivo de la educación conseguir que todos los alumnos, puedan llegar a ser personas adultas autodeterminadas para que sepan actuar de manera responsable en la sociedad. Las personas con discapacidad intelectual o del desarrollo a menudo se enfrentan a más dificultades para conseguir la autodeterminación y están más limitadas que otras. No es fácil que adquieran y desarrollen este proceso de manera natural y pueden necesitar apoyos para adquirir las competencias y destrezas necesarias.

Autodeterminación es “una combinación de habilidades, conocimiento y creencias que capacitan a una persona para comprometerse en una conducta autónoma, autorregulada y dirigida a meta. Para la autodeterminación es esencial la comprensión de las fuerzas y limitaciones de uno, junto con la creencia de que es capaz y efectivo.

Cuando actuamos sobre las bases de estas habilidades y actitudes, las personas tienen más capacidad para tomar el control de sus vidas y asumir el papel de adultos exitosos.

Cuando hablamos de educar en autodeterminación, se trata de orientar la intervención y la formación teniendo una visión de futuro de la propia persona.

Tomando como referencia los materiales de FEAPS sobre la autodeterminación de las personas con discapacidad intelectual o del desarrollo (están listados en

el apartado inicial de esta guía) es importante resaltar algunas reflexiones de interés.

En primer lugar, una persona autodeterminada:

- Inicia acontecimientos y lleva a cabo acciones cuando lo necesita.
- Es consciente de las preferencias e intereses personales.
- Es consciente y diferencia entre lo que quiere y lo que necesita.
- Realiza elecciones basadas en preferencias, intereses, deseos y necesidades.
- Considera diferentes opciones y consecuencias para tomar decisiones.
- Evalúa la eficacia de sus decisiones.
- Establece metas personales.
- Define y enfoca los problemas de modo sistemático.
- Se esfuerza por su independencia aunque reconoce su interdependencia.
- Conoce y comprende sus puntos fuertes y débiles.
- Autorregula su conducta.
- Puede comunicar sus deseos y necesidades.
- Está segura de sí misma y orgullosa de sus logros.

Para avanzar en autodeterminación también es necesario educar y avanzar en auto-control. El auto-control es fundamental en todos los seres humanos. Se trata de la capacidad regular la conducta, a modo de ejemplo: frenar de manera consciente impulsos o retrasar voluntariamente una gratificación. Esto no resulta sencillo, requiere de trabajo y esfuerzo desde niños y trabajar el conocimiento de uno mismo.

La autodeterminación así como el auto-control, se construyen poco a poco a lo largo de todo el proceso escolar, en todo momento van influyendo factores como:

- La socialización y convivencia que va haciendo que se respeten a las personas y las normas establecidas.

-La madurez personal, que va haciendo que gradualmente las personas adquieran habilidades adecuadas de autocontrol, autoconocimiento, tolerancia a la frustración...

-La interiorización de pautas de actuación adecuadas ante diferentes situaciones, que se va adquiriendo a través de la experiencia.

-La seguridad emocional.

Nadie duda de la importancia de estos aspectos por lo que resulta cada vez más necesario no dejarlo a la arbitrariedad, sino poder planificar cómo educar en aspectos específicos para avanzar en ello. Sobre todo cuando nos referimos a alumnado que presenta discapacidad intelectual o del desarrollo. Abordar este tema desde el currículo del aula implica respeto a la dignidad del individuo, exige explicaciones adaptadas y aprendizaje por parte del alumnado para convertirse progresivamente en ciudadanos responsables.

Es necesario proporcionar experiencias y ofrecer oportunidades para que de manera progresiva adquieran habilidades y competencias adecuadas. Asimismo, es necesario que el entorno reconozca en la persona con discapacidad la posibilidad de tener control sobre su propia vida y hemos de conseguir que las propias personas con discapacidad confíen en sus posibilidades.

Para abordar un trabajo en autodeterminación es necesario trabajar aspectos de la educación y control de las emociones así como el trabajo de educación en habilidades sociales. Por otro lado, es necesario conocer las normas de convivencia y de funcionamiento y enseñar al alumnado a planificar sus acciones, qué hacer, por qué y cómo hacer.

Para todo ello, y teniendo presentes los recursos ya citados que ha ido elaborando FEAPS para el desarrollo de la autodeterminación, abordamos en esta guía cinco unidades a trabajar con el alumnado. Se dan orientaciones generales para su abordaje, pero sin duda cada contexto es único y el día a día

puede ofrecer otras maneras de abordar cada uno de los temas. Las cinco unidades son:

Unidad 1. Hacer elecciones

Unidad 2. Resolver problemas

Unidad 3. Conocernos mejor

Unidad 4. Defendernos

Unidad 5. Retos para conseguir una vida independiente

Hacer elecciones

✓ DEFINICIÓN

La elección forma parte de nuestra vida cotidiana, viene condicionada por nuestra personalidad (valores, sentimientos y preferencias). Hacer una elección implica la comunicación de una preferencia pero previamente se tiene que aprender a identificar las preferencias, a comunicarlas y a saber utilizar las oportunidades para realizar las elecciones.

✓ ¿QUÉ SIGNIFICA ESTO?

- Elegir, significa preferir o escoger una cosa o persona que te guste entre dos o tres cosas o personas, por ejemplo, una actividad deportiva, un evento familiar, una comida o ropa. Ahora bien, démonos cuenta que al elegir estamos mostrando nuestras preferencias y a la vez ejerciendo un control sobre el medio.
- Puedes hacer la elección que deseas realizar en una actividad de ocio, comida, vestido, etc...
- Cuando elijas una opción, debes tener en cuenta quién está involucrado en hacer la elección, de las personas de tu entorno o bien de la actividad que selecciones.
- Si eliges una opción y finalmente no es posible, debes saber que tienes que identificar otras elecciones alternativas.
- A la hora de decidirte por una elección, debes saber cuáles son las consecuencias positivas o negativas.
- Cada vez que selecciones la elección, deberás llevarla a cabo con sus consecuencias tanto positivas como negativas.

✓ EXPERIENCIAS

- Centro educativo:
-Cada vez que tenemos la hora libre en deporte, elijo una actividad que me gusta, unas veces fútbol, otras baloncesto o ping-pong.

-En la hora del recreo elegí y propuse a mis compañeros de clase, ir a la cafetería del Instituto, para tomar un refresco y organizar un trabajo de ciencias. Cuando voy a pedir unas bebidas, el camarero nos dice que no nos podemos quedar en el bar, porque ese bar no es para personas con discapacidad y teníamos que marcharnos porque se molesta al resto de los clientes. Decidí entonces poner una reclamación e informar a mis profesores y familia.

- **Casa:**

-Voy a celebrar mi cumpleaños, llamaré a mis amigos Pablo, Andrés y Eduardo, para que vengan a mi casa a celebrarlo. Y cuando lo celebre en el pueblo llamaré a todos mis primos.

-Siempre que estamos preparando una actividad en familia, yo puedo proponerla y cuando a todos nos parece bien, disfrutar de ella. Pueden ser visitas a los lugares de cultura y ocio del barrio (bibliotecas, cines, jardines...), para que mis padres y mis hermanos disfrutemos de ella.

-Luis quería ver un partido de fútbol en la tele pero sus padres en esta ocasión decidieron que fuese una película, que tuvo que ver si él quisiera. En esta ocasión, aunque Luis eligió ver un partido de fútbol, se decidió entre todos ver la película.

- **Comunidad:**

-Esta semana voy a ir al cine con mis padres y mis hermanos y me toca a mí elegir la película, veremos Superman.

-Cuando mi madre me encarga comprar el pan, prefiero ir a la panadería que está cerca del colegio, porque la dependiente es muy agradable conmigo, en lugar de comprar en la panadería que tengo justo al lado de mi portal.

✓ **ORIENTACIONES AL PROFESORADO**

Aspectos a reforzar con el alumnado

El profesor, bien sea él mismo o a través del resto de los profesores a los que anticipadamente habrá asesorado, debe potenciar momentos y situaciones, a

lo largo de la jornada escolar en las que los alumnos tengan que realizar elecciones.

Debemos pues incorporar la elección de los alumnos en el proceso de instrucción desde la Etapa Infantil, así como aumentar el número de elecciones sobre una actividad determinada que realicen diariamente y el número de dominios en los cuáles se toman las decisiones y plantear su significado en términos de riesgos y consecuencias a corto, medio y largo plazo.

El profesorado debe tener en cuenta que la capacidad de elegir es una herramienta básica para poder ejercer el control sobre el entorno, que además tiene otras importantes ventajas:

- ✓ Elegir aumenta la **motivación por la tarea**, ya que solemos elegir aquello que más nos gusta.
- ✓ La elección puede **reducir algunos problemas de conducta**, los que se derivan de la falta de control del entorno (recordemos que los ambientes más restrictivos tienen más probabilidad de generar problemas de conducta).
- ✓ Elegir **aumenta la satisfacción con la propia vida**, ya que organizaremos nuestra vida en torno a nuestras preferencias.
- ✓ Aumenta la autoestima, al experimentar libertad y control.

Debemos además aumentar los niveles de comunicación espontánea por parte de los alumnos de sus preferencias de entre varias opciones que les presentemos. Para ello, hay que conocer bien a los alumnos, ya que en un principio tendremos que saber nosotros cuáles son sus preferencias a la hora de enseñarles a elegir. Es por lo tanto, de gran utilidad elaborar un mapa de preferencias de cada uno de ellos; donde se recojan sus gustos a la hora de jugar, de comer, de trabajar, de utilizar materiales, de relacionarse con unas personas u otras, etc. Esta es una parte fundamental de la metodología cuando se diseñan situaciones para enseñar a elegir y lo que ese acto significa.

❖ *Pasos para hacer una elección:*

- Identificar la elección que queremos hacer.
- Identificar quién está involucrado en hacer la elección
- Identificar las elecciones alternativas.
- Identificar las consecuencias positivas o negativas.
- Seleccionar la elección y llevarla a cabo.

❖ *¿Cómo se puede incluir la elección en las actividades del aula?*

- Elijiendo dentro de una actividad.
- Elijiendo entre dos o más actividades.
- Decidiendo cuándo hacer una actividad.
- Seleccionando a la persona con la que se quiere participar en una actividad.
- Rechazando participar en una actividad planificada.
- Elijiendo terminar una actividad en un momento seleccionado por uno mismo.

Claves para facilitar elecciones

- Exponerse a nuevas situaciones: permitir la exploración de nuevos entornos y situaciones.
- Sistemas de apoyos estables y consistentes: sentirse apoyado ante el éxito o el fracaso en las elecciones.
- Elección con independencia: elegir nos permite vivir nuestra propia vida de la manera que queremos vivir.
- Elección con responsabilidad: asumir las consecuencias de nuestros propios actos.

Habilidades que es necesario que el alumnado aprenda para resolver problemas a la hora de elegir.

Con la realización de este tipo de acciones pueden surgir algunos problemas, que los alumnos/as deberán solucionar con la ayuda y apoyo del profesor.

La enseñanza en resolución de problemas incluye tres aspectos:

- Identificación del problema.
- Explicación del problema y análisis.
- Resolución del problema.

Puedes trabajar en la toma de decisiones, incorporando los siguientes pasos:

- Hacer una lista de alternativas pertinentes de acción
- Identificar las consecuencias de dichas acciones.
- Valorar la probabilidad de que ocurran cada una de las consecuencias.
- Establecer el valor de cada consecuencia.
- Integrar esos valores y probabilidades para identificar el curso de acción mejor.

Planteamiento y logro de metas

El proceso de toma de decisiones tiene su base en el planteamiento de metas, en su ejecución y en la evaluación posterior. El tutor profesor debe responsabilizar a todos los alumnos, independientemente de si tienen discapacidad o no, en el planteamiento de sus propias metas en función de sus capacidades e intereses.

Además el profesor junto con la familia deben ayudar a los alumnos a que establezcan sus propias metas a corto, medio y largo plazo, que aprendan a describir los objetivos que se proponen, que puedan ejecutar planes diseñados previamente y que sepan evaluar los logros para realizar las modificaciones oportunas.

Resolver problemas

✓ DEFINICIÓN

En el día a día en la convivencia, en la calle, nos surgen situaciones que a veces nos resultan difíciles de comprender, situaciones complicadas en las que debemos actuar correctamente. Nos enfrentamos día a día a obstáculos que debemos aprender a superar.

Los conflictos pueden ser interpersonales, se pueden generar en el colegio, en casa, en la calle.... Pueden surgir diferentes situaciones imprevistas en las que nos podemos encontrar.

✓ ¿QUÉ SIGNIFICA ESTO?

El tema de resolución de problemas, es un tema complejo y requiere que el alumnado tenga destrezas para su vida personal y en la comunidad, asimismo requiere que tengan capacidades para la comprensión y expresión, autonomía personal y memoria. Es un elemento clave en la conducta autodeterminada.

Para aprender a resolver problemas es importante la formación para que el alumnado adquiera habilidades tales como:

Identificar y definir el problema

Cada problema tenemos que definirlo de manera clara. A veces identificar el problema resulta complicado. Lo primero es darnos cuenta de que existe.

Es necesario enseñar a los alumnos a reconocer cuando hay un problema. Muchas personas con discapacidad intelectual o del desarrollo presentan dificultades importantes en este aspecto.

Las diferencias personales, las diferencias en la percepción de una situación, los intereses y las preferencias personales, entre otras cuestiones, pueden ser motivo de conflicto en una situación de interacción.

Generar alternativas para resolver el problema

Se trata de analizar las posibles formas de abordar el problema y ver los pros y contras de cada una de las alternativas. Aprender a manejar un conflicto de manera adecuada genera satisfacción en todas las personas. Por ello, es importante enseñar alternativas adecuadas para responder ante situaciones de conflicto.

Capacidad para tomar la decisión más adecuada ante situaciones problema

En función del análisis de cada situación, de la reflexión de las alternativas posibles, es necesario saber tomar la decisión de la acción a realizar y cómo realizarla.

Es necesario aprender a actuar y para ello es importante tener competencias complementarias tales como:

- Pedir ayuda.
- Pedir aclaraciones para comprender la situación que se considera problema.
- Aprender a definir el problema.
- Buscar posibles soluciones y alternativas para desenvolverse en diferentes situaciones.
- Resolver el problema por nosotros mismos. Eligiendo una alternativa.

Además es necesario que el alumnado aprenda a:

Identificar y controlar sus emociones

-Las competencias socio-emocionales son un aspecto básico del desarrollo humano y de la preparación para la vida.

-La necesidad de aprender a regular las emociones negativas para prevenir comportamientos de riesgo.

-La necesidad de preparar a los alumnos en estrategias de afrontamiento para enfrentarse a situaciones adversas con mayores probabilidades de éxito.

Por ello los alumnos/as deben desarrollar:

- **Autoconciencia-autoconocimiento:** el conocimiento de las propias emociones.
- **Autorregulación-autocontrol:** se refiere a la capacidad de manejar los propios estados de ánimo, impulsos y emociones.
- **Empatía:** es la habilidad para entender las necesidades, sentimientos y problemas de los demás, poniéndose en su lugar y responder adecuadamente a sus reacciones.
- **Destreza social o habilidades sociales:** el adecuado control de las reacciones con los demás.

Comprender diferentes situaciones sociales

Es necesario que aprendan a interpretar y comprender situaciones del día a día referidas a imprevistos, relaciones con otras personas, estados de ánimo.

Desarrollar competencias sociales adecuadas

Las destrezas sociales adecuadas son imprescindibles para desenvolverse en el entorno, para actuar de una manera adecuada y para evitar conflictos en la interacción.

✓ EXPERIENCIAS

- **Centro educativo:**

-¿Qué puedes hacer si un compañero te insulta en un recreo cuando no le ve ningún profesor?, ¿Te enfadas, le insultas y le pegas?, ¿Lloras?, ¿Pedirías ayuda?

-¿Qué puedes hacer si un compañero se enfada contigo porque le molestas y te acercas mucho a él y le tocas todo el rato?, ¿Te enfadas y le pegas?, ¿Le pides disculpas y te separas de él?, ¿Sigues insistiendo para que te haga caso.

- **Casa:**

-Si tu hermano está haciendo los deberes y tú pones la música alta y él se enfada contigo, ¿Qué puedes hacer?

- **Comunidad:**

-¿Qué puedes hacer si en la calle te encuentras con un grupo de compañeros que te dicen que te quites la ropa?, ¿Lo haces porque les conoces?, ¿Dices que no?

-¿Qué puedes hacer si vas en metro y se para y mandan desalojar?

-¿Qué puedes hacer si un día te pierdes en la calle?

✓ **ORIENTACIONES AL PROFESORADO**

Es importante trabajar en el día a día, en situaciones de aula y de interacciones sociales, abordar diferentes comportamientos sociales y emocionales que van a apoyar un abordaje integral en la resolución de problemas. Esta unidad es transversal a cualquier situación que se dé en el aula.

Habilidades que es necesario que el alumnado aprenda para resolver problemas.

- Enseñar a pedir ayuda.
- Enseñar a decir que no.
- Enseñar a comunicar sus sentimientos ante diferentes situaciones.
- Enseñar a reconocer y controlar las emociones negativas.
- Mejorar el desarrollo de habilidades interpersonales.
- Adquirir habilidades sociales adecuadas.
- Enseñar a describir la situación conflictiva.
- Enseñar estrategias para comportarse en diferentes situaciones.

- Pedir disculpas.
- Saber llegar a acuerdos.
- Tomar la decisión más adecuada ante diferentes alternativas.

Claves para facilitar la resolución de problemas

- Es importante a la hora de abordar el tema de resolución de problemas, utilizar el refuerzo positivo.
- Reforzar las conductas que queremos que se afiancen, dar instrucciones en positivo sobre lo que deben hacer, en lugar de la prohibición y el castigo ante conductas no deseadas.
- No se puede dar más valor a lo malo que a lo bueno.
- Es importante decirle al alumno exactamente lo que se espera de él y reforzarle cuando lo hace.
- Abordar en el aula, cualquier situación conflictiva que pueda surgir.
- Se puede hacer *role-playing*, planteando diferentes situaciones que pueden surgir y dar instrucciones de cómo actuar.
- Hacer una ficha individual del alumno donde se definen las estrategias a enseñarle y ver la evolución de las mismas.
- Es importante para la resolución de problemas tener la colaboración tanto de la familia como del centro educativo.

Conocernos mejor

✓ DEFINICIÓN

Para desenvolverse de forma adecuada los alumnos deben conocer cuáles son sus capacidades y sus necesidades, sus destrezas y debilidades.

El conocimiento de sí mismo se forma a través de la experiencia en diferentes entornos y de la interpretación que se haga. Está influenciado por la interpretación que hagan los demás, los refuerzos y las atribuciones que se hacen a la conducta.

✓ ¿QUÉ SIGNIFICA ESTO?

-Darse cuenta de sus intereses personales, de las cosas que prefiere y que más le gustan, de lo que puede y no puede hacer.

-Poder acomodar su conducta a diferentes situaciones de la vida.

-Reconocer las propias emociones y cómo nos afectan.

-Controlar los sentimientos y no actuar de manera impulsiva: Autocontrol emocional.

-Tener una autoestima positiva, conociendo nuestras capacidades, aceptando nuestras limitaciones y las de los demás.

-Saber que lo que decimos y lo que hacemos es importante e influye en las personas que nos rodean.

-Hay que enseñar a asumir la responsabilidad de sus acciones, sus éxitos, errores y fracasos.

-Saber qué les motiva a aprender y a superarse.

-Aprender a vivir según tus propios gustos e intereses y no dejarte influenciar por los demás.

-Reconocer lo que se hace bien y lo que hay que mejorar.

-Construir la identidad propia.

✓ EXPERIENCIAS.

- **Centro educativo:**

Un compañero de clase, cada día me dice que no valgo para nada y yo estoy convencido de que tengo muchas cualidades igual que él, porque se tocar la guitarra.

Soy capaz de jugar en el equipo de futbol como la mayoría de mis compañeros de clase.

- **Casa:**

A veces pienso que soy un inútil, porque mi hermano me dice constantemente que soy "subnormal".

Me gustaría sentir más respeto en casa ante mis gustos, preferencias e intereses.

- **Comunidad:**

Este año mi madre me ha responsabilizado de ir a comprar el pan todos los días, tengo cualidades para hacerlo muy bien.

✓ **ORIENTACIONES AL PROFESORADO**

Es necesario situarse en la realidad y ayudar a los chicos y a las chicas a conocer cuáles son sus capacidades y qué es lo que en principio podrían afrontar en el futuro.

Acciones en las que pongas en todo el valor, y trasmitir al aula que cada uno es único y todos merecen el mismo respeto. Plantear actividades como las siguientes:

- Actividades de conocimiento mutuo, conociendo a los demás favorecemos el conocimiento de uno mismo.
- Actividades para fomentar la interacción de la ayuda mutua.
- Realizar tutorías sobre diferencias.
- Actividades para ver el conocimiento como regulador de nuestro comportamiento.

Habilidades que es necesario que el alumnado aprenda para conocerse mejor

Saber cómo son, qué les gusta y qué no.

Reconocer qué les pone nerviosos

Saber qué es lo que les da seguridad.

Tomar conciencia de la importancia de la imagen personal en cada momento.

Aprender a ser asertivo.

Aprender a reconocer las propias emociones y las de los demás.

Ayudarles a reconocer sus propias fortalezas y debilidades.

Identificar en qué aspectos de su vida van a necesitar apoyo y qué apoyos.

Saber cuál es la identidad sexual propia.

Deben aprender a aceptarse a sí mismos y sus diferencias.

Conocer las propias necesidades para estar bien (por ejemplo, medicación).

Aceptar los apoyos que necesite.

Fomentar el sentimiento de pertenencia dentro de la escuela, familia y comunidad.

Fomentar que sepan expresar correctamente con quién se sienten mejor y más a gusto.

Claves para facilitar que se conozca mejor

Trabajar con los alumnos en qué creen que tienen que mejorar.

Trabajar las diferencias entre las personas.

Trabajar cómo mejorar los puntos débiles.

Trabajar concepto de identidad, comprender su discapacidad, sexualidad

Defendernos

✓ DEFINICIÓN

Para ser más independientes y vivir con mayor autonomía debemos desarrollar habilidades y competencias que nos permitan protegernos y defendernos, por nosotros mismos, diciendo “no”, expresando nuestras opiniones, sabiendo responder a insultos y amenazas.

✓ ¿QUÉ SIGNIFICA ESTO?

- Nadie puede obligarnos a hacer cosas que no queremos, que no están bien o que nos pueden perjudicar. Debes aprender a evitarlo, a decir “no” si te quieren engañar, cuando se burlen de ti, si te molestan, si te quitan o esconden cosas, si te pegan, cuando te traten de manera injusta, si te quieren obligar a beber alcohol, o te ofrecen droga, o quieren abusar de ti, pegarte o hacerte daño.
- Para poder defendernos por nosotros mismos también es importante que expresemos nuestra opinión en cualquier situación de nuestra vida. Tienes que decir lo que piensas según tus ideas, tus gustos, tus intereses y necesidades.
- Todas personas tenemos que ser tratadas con respeto y nosotros debemos respetar a los demás. Cuando nos hacen daño o dicen cosas que nos hacen sentirnos mal tenemos que saber defendernos. Tienes que ser capaz de protegerte y responder cuando te insulten, si te dicen cosas que te ofenden, si te ponen en ridículo o menosprecian. Tienes que saber cómo puedes evitar el trato injusto y vejatorio.

✓ EXPERIENCIAS

- Centro educativo

¿Qué puedes hacer si un compañero te quiere estropear el trabajo que estás haciendo en clase? ¿Y si te coge, sin tu permiso, la pelota con la que juegas en el recreo? ¿Qué harías si unos chicos, de otra clase, te llevan a un rincón y allí te insultan y quieren quitarte el bocadillo?

“Pilar tiene problemas para pronunciar las palabras, cuando habla en clase algunos compañeros se burlan de ella ¿cómo crees que se siente? ¿Por qué se burlan de ella? ¿Qué puede hacer para evitarlo? ¿Cómo podemos ayudarle?”

- Casa

“Los hermanos de Jorge, que tiene discapacidad, han aprendido que deben pedirle permiso cuando quieren entrar en su habitación o cuando le cogen sus CDs de música. También tienen en cuenta su opinión cuando eligen la película que van a ver, lo que van a hacer el fin de semana”. ¿En qué otras situaciones crees que tienen que tener en cuenta la opinión de Jorge ?

- Comunidad

¿Qué harías si cuando vas por la calle una persona que no conoces te pide que le des algún objeto personal como tu móvil, tu cartera o tu tarjeta de autobús?

“Laura paseaba por el parque con sus amigas; unos chicos, que parecían muy simpáticos, se les acercaron y les ofrecieron tabaco y también unas pastillas que eran droga, ¿qué crees que deben hacer Laura y sus amigas? ¿Te ha pasado algo parecido alguna vez? ¿Podrías explicarlo? ¿En qué otras situaciones crees que hay que saber decir “no”?

“Michel utiliza el autobús urbano para ir al centro donde estudia. Un día unos chicos le hicieron levantarse del asiento para sentarse ellos “quítate de ahí, tonto”, le dijeron mientras se reían de él. ¿Qué opinas sobre lo que han hecho esos chicos? ¿Por qué crees que han actuado así? Y Michel, ¿cómo se siente? ¿Qué puede hacer para defenderse?

✓ ORIENTACIONES AL PROFESORADO

Las personas con discapacidad intelectual o del desarrollo con frecuencia no actúan por sí mismas pues suelen vivir bajo la permanente protección de familiares y profesionales. En muchos casos, esa protección es transformada en sobreprotección, de modo que condiciona de manera muy significativa sus posibilidades de autonomía y sus capacidades para enfrentarse y resolver por sí mismos situaciones donde sus derechos se ven vulnerados o en las que pueden verse perjudicados o sufrir daño, poniendo en riesgo su seguridad y bienestar. Su dependencia aumenta al tiempo que disminuye, de manera significativa, sus posibilidades de autonomía.

Para plantearnos la formación en competencias que permita estimular las posibilidades de autodefensa de nuestro alumnado podemos centrar la reflexión en un día cualquiera de nuestras vidas: cuántas elecciones hacemos, cuántas decisiones tomamos, en cuántas ocasiones hemos puesto en juego nuestra capacidad de autoprotección y defensa.... podemos trasladar este mismo esquema de reflexión a un día cualquiera de la vida de una persona con discapacidad. Plasmar y comparar ambas reflexiones nos permitirá identificar las diferencias y carencias en cuanto a estrategias, habilidades, competencias, oportunidades... y puede ser de gran ayuda al plantear cómo vamos a abordar la formación de nuestro alumnado y en qué situaciones naturales se debería reforzar su aprendizaje.

Hay que tener en cuenta que este tipo de habilidades y competencias, más que cualquier otro tipo de contenidos o aprendizajes, se aprenden en entornos naturales y situaciones reales. Y este planteamiento, en personas con discapacidad intelectual o del desarrollo, es todavía más necesario hacerlo así ya que sus procesos de generalización suelen estar dificultados.

Las estrategias de aprendizaje para la adquisición de estas competencias precisan mayor carga de experimentación y vivencias. Cobran, también,

especial importancia el entrenamiento sistemático, la repetición y, sobre todo, el éxito y la obtención de resultados positivos.

El mejor ámbito para su aprendizaje también lo constituyen todas aquellas situaciones reales que en nuestro día a día cotidiano podemos aprovechar. Contra más posibilidades de experimentarlas y ponerlas en juego tenga nuestro alumnado, mayores garantías de que puedan incorporarlas a su bagaje personal y utilizarlas con éxito.

Para estimular la capacidad de “defenderse por sí mismo” podemos enseñar, entre otras habilidades, a:

- Saber decir “no”.
- Responder a insultos
- Expresar sus opiniones.

Se puede comenzar elaborando una lista de esas situaciones cotidianas en las que observamos que los alumnos deberían desarrollar estas competencias: clase, recreo, ante los compañeros, ante los adultos.....

Para su enseñanza y entrenamiento podemos seguir, por ejemplo, el siguiente esquema:

- Identificar situaciones habituales en las que el alumno debe poner en juego habilidades de protección o defensa y enseñarle a reconocerlas: ¿A qué debemos decir No? ¿Sobre qué debemos opinar? ¿Qué consideramos un insulto, una ofensa?
- Trabajarlas para hacerlas comprensibles y que pueda reconocerlas con facilidad: ¿Cuándo debemos decir NO? ¿Cuándo tenemos que expresar nuestra opinión? ¿Cuándo responder a un insulto, ofensa?

- Entrenarle en competencias y habilidades para resolverlas: ¿Cómo debemos decir NO? ¿Cómo tenemos que opinar y responder? ¿Cómo debemos responder a una ofensa o insulto?

-

Aspectos a reforzar en el alumnado

Para favorecer la capacidad de autodefensa y autoprotección del alumnado tendremos que:

- Enseñar a reconocer y valorar adecuadamente situaciones que nos perjudican o causan daño.
- Enseñar a expresar nuestras opiniones y decir lo que pensamos.
-
- Enseñar a aceptar opiniones contrarias y desacuerdos.
- Enseñar en qué situaciones y cómo podemos decir “no”.
- Enseñar qué se puede considerar un insulto, un peligro, una amenaza... qué nos puede causar daño o perjuicio.
- Enseñar a reconocer las intenciones de los demás: de engaño, burla, ofensa.
- Enseñar a dar explicaciones sobre lo que nos ha sucedido.
- Estimular y potenciar las posibilidades comunicativas.
- Enseñar el uso de apoyos y ayudas técnicas que faciliten las posibilidades de expresarse y comunicarse.
- Enseñar a reconocer en los demás reacciones, comportamientos y acciones de los que debemos protegernos y defendernos.
- Estimular conductas y comportamientos ajustados de autoprotección.

- Enseñar normas sociales y costumbres que ayuden a valorar adecuadamente las situaciones.
- Enseñar a buscar y pedir la ayuda que sea precisa para poder sentirse seguro y protegido.
- Enseñar a buscar diferentes soluciones a las situaciones que nos enfrentamos y en las que debemos defendernos.
- Enseñar a regular la intensidad de nuestras emociones y comportamientos de manera proporcionada y ajustada a cada situación

Habilidades que es necesario que el alumnado aprenda para defenderse

- Discriminar y reconocer situaciones que pueden causar daño.
- Saber poner en juego diferentes alternativas para solucionar las situaciones que nos perjudican
- Saber pedir la ayuda que necesitemos en cada situación.
- Saber decir "no".
- Dar explicaciones sobre la situación vivenciada. Saber explicar lo que nos sucede , lo que nos molesta , el por qué nos sentimos mal.
- Saber decir lo que pensamos y dar nuestra opinión.
- Comportarse y reaccionar de manera ajustada a cada situación.
- Conocerse bien a sí mismo, sus capacidades y limitaciones, para poder responder adecuadamente a situaciones que nos perjudican.
- Saber reconocer y evitar las personas que nos causan daño o molestias.
- Saber hacer amigos que nos ayuden.

- Confiar en las propias posibilidades, todos somos capaces de protegernos y defendernos.
- Saber reconocer lo que nos molesta, lo que no es bueno para nosotros y nos puede causar daño.
- Saber qué y cómo expresar y comunicar lo que pensamos, queremos y sentimos a las personas de nuestro entorno. Conocer nuestros gustos, preferencias, intereses. nos ayudará a formar nuestra propia opinión y a expresarla.
- Ser capaz de respetar lo que opinan los demás aunque no estemos de acuerdo.
- Conocer las normas y costumbres sociales de nuestro entorno y comunidad.
- Conocer lo que somos capaces de hacer y lo que no podemos hacer por nosotros mismos.
- Ser capaz de reconocer las emociones e intenciones en los demás
Poder identificar intenciones de causar daño, de engaño, burla.
- Tener iniciativa propia, no esperar que sean los demás los que actúen por nosotros para defendernos.
- Ser capaz de asumir responsabilidades por sí mismo.
- Saber valorar las consecuencias de nuestras propias reacciones y de los demás.
- Controlar las propias emociones y reconocer las de los demás.

Claves para facilitar que puedan defenderse

- La posibilidad de resolver pequeñas situaciones con éxito favorecerá la confianza en sí mismo para enfrentarse con mayor autonomía a nuevas situaciones.

- Poder expresar nuestra opinión es una competencia esencial para poder defendernos. Contra más oportunidades tengamos de ponerla en práctica, más posibilidades de desarrollarla. La oportunidad de expresar la opinión debe ser algo habitual en el contexto de aula y debe afectar a todos los alumnos independientemente de las limitaciones sociales y de comunicación que tengan. Siempre podremos adaptar la situación, encontrar la forma y los medios para que lo puedan hacer.

- Entrenar y aprender cómo responder y reaccionar adecuadamente en situaciones donde somos insultados, menospreciados... afianzará la seguridad a la hora de enfrentarnos a ellas cuando vuelvan a suceder.

- Aprovechar las habituales situaciones del día a día, las rutinas, dar importancia a esas pequeñas situaciones y ayudarles a resolverlas irá fomentando actitudes y competencias que les permitirá defenderse por sí mismos y evitará reacciones inadecuadas como llantos, miedos, retraimiento, siempre esperando que sean los demás los que actúen para protegerles.

- Reforzar positivamente la iniciativa y evitar reacciones de sobreprotección favorecerá las posibilidades de generalizar los progresos del alumno en la adquisición de competencias para defenderse por sí mismo.

- Experimentar y entrenar situaciones cotidianas en los diferentes entornos habituales permitirá descubrir las propias posibilidades y limitaciones, y desarrollar capacidades ajustadas de autoprotección y defensa. Es de gran importancia la colaboración entre el entorno familiar y el educativo.

- La exposición progresiva a situaciones y también la retirada progresiva de apoyos para resolver situaciones en las que tenemos que defendernos contribuirá a mejorar el nivel de confianza en las propias posibilidades. Podrá evitar la brusca exposición a posibles fracasos que generarán inseguridad, temores y retraimiento cuando se vuelvan a vivir. Sin la oportunidad de tomar decisiones, hacer elecciones, resolver problemas cotidianos, responder y

protegerse con los propios medios en el día a día de cada persona, será difícil desarrollar un comportamiento autónomo de autoprotección y defensa.

- El refuerzo positivo y el éxito garantizaran el afianzamiento de las habilidades y competencias entrenadas.

Retos para conseguir una vida independiente

✓ DEFINICIÓN

Según se expresa en www.down21.org: “Vida Independiente es una filosofía y un movimiento de personas con discapacidad que luchan por la igualdad de oportunidades, la dignidad y la autodeterminación. Son personas que luchan, no para hacer todo ellas solas o vivir aisladas, sino para tener la posibilidad de realizar las mismas elecciones en la vida cotidiana, al igual que todas las personas que les rodean y que no tienen discapacidad”. Para saber más se puede visitar también: www.forovidaindependiente.org

Para lograr una vida independiente es necesario afianzar a lo largo del proceso formativo, determinados aspectos que favorezcan la autonomía. Es un proceso clave para conseguir una conducta autodeterminada. Por ello las habilidades para la vida en la comunidad, para la vida personal, en el hogar y en la comunidad son básicas en el desarrollo de las personas con discapacidad. Deben trabajarse de manera específica, en entornos reales y de manera planificada.

Debemos pues trabajar a lo largo del proceso formativo, diferentes competencias y habilidades que afiancen el desarrollo de la autodeterminación de la persona con discapacidad.

Los siguientes serían temas posibles a desarrollar indispensables para conseguir una autodeterminación real:

- Desarrollo de habilidades personales para alcanzar la autonomía y el correcto funcionamiento en su entorno.
- Desarrollo de habilidades sociales para establecer y mantener relaciones interpersonales.
- Desarrollo de habilidades académico-prácticas.
- Desarrollo de habilidades para la integración en la comunidad.
- Desarrollo de habilidades para el empleo remunerado.

✓ EXPERIENCIAS

- **Centro Educativo:**

-¿Sabes qué riesgos hay en tu centro? Prueba a hacer con tus compañeros una lista de situaciones de peligro que hay en el centro, en el patio, etc.

-¿Conoces el plan de evacuación de tu centro? ¿Has participado alguna vez en un simulacro?

-¿Sabes por qué hay que cumplir unas normas cuando participamos en salidas, excursiones o desplazamientos en grupo?

-¿Sabes qué tienes que hacer si en una actividad de grupo te pierdes? ¿Te ha pasado alguna vez?

- **Casa:**

-Si estas en casa y te encuentras mal ¿Qué puedes hacer?, ¿Sabes ponerte un termómetro?, también puedes llamar por teléfono y avisar a alguien diciéndole que estás enfermo. Es importante que tengas una agenda con los números más importantes para pedir ayuda si te pasa algo.

-¿Sabes cuáles son los peligros más habituales en casa?, Piensa en qué cosas haces y qué aparatos empleas que usen electricidad. ¿Sabes qué tienes que hacer para tratar de evitar un cortocircuito?

-Haz una lista de los electrodomésticos que sabes usar y cuáles no.

-Y en el cuarto de baño, ¿Qué normas de seguridad hay para evitar los peligros?

- **Comunidad:**

-Para poder movernos autónomamente en la ciudad, en el barrio tenemos que conocer las normas básicas de educación vial. ¿Sabes utilizar el semáforo y el paso de peatones? ¿Qué haces si no hay semáforo ni paso de peatones y quieres cruzar?

-Quieres ir sólo al pabellón polideportivo pero está muy lejos para ir caminando. ¿Aprendemos a usar el transporte público?

-Te has perdido ¿Sabes pedir ayuda?

-Pueden surgir problemas mientras andas por la calle, perderte tú o perder alguna pertenencia ¿sabes usar el móvil para llamar y pedir que te ayuden?

- ¿Sabes qué sitios o zonas son peligrosas y debes evitar?
- ¿Qué harías si te roban? ¿Y si te ofrecen sustancias o te piden que hagas algo que te apetece?

✓ ASPECTOS A REFORZAR CON EL ALUMNADO

Es muy importante que los jóvenes conozcan los riesgos que les rodean como parte de la realidad que vivimos, tratando siempre de no atemorizarlos sino orientarlos y fortalecerlos con el fin de minimizar estos riesgos.

Una manera de hacerlo es a través de talleres, comunes a todo el alumnado sobre diferentes ámbitos:

- **Ámbito económico:** uso del dinero, presupuesto, contabilidad, pagos, recibos, gestión bancaria...
- **Ámbito de la salud.** Citas médicas, medicación, seguridad, urgencias médicas, intoxicaciones, salud íntima, adicciones, curas básicas, primeros auxilios básicos...
- **Ámbito socio-comunitario:** transporte público, comunicación, participación en la comunidad, ocio comunitario, conocimiento de los recursos, educación vial...
- **Ámbito de autonomía personal:** Intimidad, privacidad, vestido, aseo, cuidado de la imagen, mantenimiento de efectos personales...
- **Ámbito de tareas domésticas:** limpieza-orden, reparaciones, uso de electrodomésticos, alimentación, compras, dietas, cocina, seguridad en el hogar...
- **Ámbito de vida laboral:** tareas en puesto de trabajo, responsabilidad, seguridad...

Es fundamental la colaboración de la familia pues ellos serán los que, con nuestras orientaciones y apoyo, fomenten la independencia de sus hijos. Deben conocer estos ámbitos que se están trabajando en el centro y generalizar estas habilidades en casa para que el alumno gane seguridad.

Accesibilidad cognitiva

A las personas con discapacidad intelectual o del desarrollo les cuesta más que a los demás aprender, comprender y comunicarse. La discapacidad se expresa cuando la persona con limitaciones significativas interactúa con el entorno. Por tanto, depende tanto de la propia persona como de las barreras u obstáculos que tiene el entorno. Según sea su entorno más o menos facilitador, proporcionando más o menos apoyos, la discapacidad se expresará de forma diferente. En este sentido podemos encontrarnos con entornos (físicos, sociales y culturales) con importantes barreras para su comprensión, derivadas de la complejidad de las señales e informaciones que presentan. Es en este sentido en el que hablamos de accesibilidad cognitiva.

✓ ¿QUÉ ES LA ACCESIBILIDAD COGNITIVA?

La accesibilidad cognitiva se enmarca en el ámbito de la accesibilidad universal, que en la Ley 51/2003, de 2 de diciembre de igualdad de oportunidades, no discriminación y accesibilidad universal de las personas con discapacidad, se define como la *“Condición que deben cumplir los entornos, procesos, bienes, productos y servicios, así como los objetos o instrumentos, herramientas y dispositivos para ser comprensibles, utilizables y practicables para todas las personas en condiciones de seguridad y comodidad y de la forma más autónoma y natural posibles”*.

Las capacidades cognitivas pueden definirse de manera simple como aquellas que se refieren a lo relacionado con el procesamiento de la información, esto es la atención, percepción, memoria, resolución de problemas, comprensión y establecimiento de analogías entre otras. Es decir, en este sentido la accesibilidad cognitiva orienta a la necesidad de adaptación de los entornos, bienes, productos y servicios para eliminar los obstáculos y barreras de acceso

y uso de las personas con discapacidad intelectual o del desarrollo y de aquellas otras con limitaciones cognitivas.

Los principales destinatarios de estos requerimientos de accesibilidad cognitiva son las personas con discapacidad intelectual u otras discapacidades del desarrollo, tales como las personas con Trastorno del Espectro del Autismo. (TEA). La mayor parte de las barreras cognitivas que se encuentran las personas con TEA y/o con discapacidad intelectual se relacionan con las dificultades que tienen para comprender el entorno que les rodea.

Para garantizar la accesibilidad cognitiva se debe dar solución a barreras relacionadas con:

- El control del espacio y el tiempo.
- El control ante situaciones inesperadas.
- Soportes y formatos comprensibles.

La accesibilidad cognitiva es muy importante para las personas con discapacidad intelectual o del desarrollo, ya que éstos pueden hacer muchas cosas si reciben el apoyo adecuado, por eso es importante que tengan información fácil de leer y comprender. Como todo el mundo, las personas con discapacidad intelectual tienen derecho a recibir buena información y si esto no sucede no pueden participar en las cosas que suceden a su alrededor y tendrán que esperar a que otras personas elijan o decidan por ellas.

Son objetivos de la accesibilidad cognitiva:

- Contribuir a disminuir la dependencia actual de las personas con discapacidad intelectual o del desarrollo de la memoria u otros procesos cognitivos.
- Generar el mayor número de formatos complementarios como sea posible para ofrecer la información.
- Garantizar la posibilidad participación e interacción.

- Reducir la necesidad del destinatario de utilizar habilidades cognitivas complejas.
- Presentar un nivel de vocabulario o nivel de lectura que se aproxime al nivel de comprensión de los receptores.
- Ofrecer siempre que sea posible información por adelantado.

✓ ORIENTACIONES AL PROFESORADO

En relación a este apartado de la guía hay dos grandes procesos que se proponen para la actividad docente: el relativo a la comprensión de información escrita (facilitada mediante la metodología de fácil lectura) y el relativo a la comprensión de los espacios y tiempos del contexto del centro educativo. Veamos en primer lugar orientaciones para la facilitación de la lectura y finalizaremos el apartado con una propuesta metodológica abierta de fichas de evaluación del contexto del centro educativo.

Orientaciones para facilitar la lectura

Algunas personas con discapacidad intelectual tienen dificultades de lectura y escritura que les supone un gran esfuerzo para comprender toda la información que les rodea, iniciativas como la lectura fácil y la lectura con apoyos visuales (pictogramas) facilitan el acceso a la información.

Para un profesor es importante preparar todos los materiales que va a utilizar en sus explicaciones, para que sean fáciles de leer y comprender para todos los alumnos.

El hecho de que un texto se haya redactado con criterios de lectura fácil no significa que éste haya de ser infantil o simplista, sino acorde a las formas adecuadas para cada edad y necesidad de comprensión.

Por otra parte, pese a que el principal grupo destinatario de estos textos suelen ser las personas con discapacidad intelectual o del desarrollo, hay muchos otros colectivos que pueden beneficiarse de los textos de lectura fácil, como inmigrantes recientes con aún escasa comprensión del idioma, analfabetos funcionales, niños en escuelas primarias, ancianos con limitaciones cognitivas, algunas personas con otras deficiencias, personas con afasia o dislexia.

En esta página puedes encontrar textos de apoyo para saber más y para crear documentos de fácil lectura:

www.feaps.org/conocenos/ciudadania/accesibilidad.html

En todo caso, las siguientes pueden ser indicaciones generales útiles:

Usa un lenguaje simple y claro

- Es importante hablar despacio.
- Durante la clase comprueba si los alumnos/as comprenden lo que estás diciendo.

- No hagas preguntas que pueden responder solo con Sí o No.
- Algunas personas tienen dificultades al hablar, por eso debes observar especialmente también su lenguaje corporal.
- Usa tarjetas para asegurar que todo el alumnado ha entendido tus explicaciones. Estas tarjetas pueden ser de colores, de forma que un color (rojo) indica “no comprendo”, otro (amarillo) puede ser “habla más despacio” y otra (verde) puede servir para indicar “entiendo bien lo que estás diciendo”.

Usa escritos claros y en lectura fácil

- Normas generales para información fácil de comprender y normas para la información escrita. Remitimos de nuevo a los documentos de la página de FEAPS www.feaps.org/conocenos/ciudadania/accesibilidad.html

Usa apoyos visuales

- Son cosas que las personas pueden ver mientras escuchan al profesor. (Power Point, vídeo, transparencias, papelógrafos, pizarra digital, iPads...).
- Asegúrate de que sean fáciles de leer y comprender.

La comunicación con personas con discapacidad intelectual o del desarrollo

- Habla siempre a tus alumnos directamente y por su nombre.
- Si algún alumno con discapacidad intelectual tiene algo que decir, dale tiempo para que lo diga como quiera.
- Contesta a todas las preguntas en un lenguaje fácil de comprender.
- Cuando contestes a una pregunta asegúrate de que todos han entendido tu respuesta (puedes usar las tarjetas que antes hemos comentado).
- Deja que las personas con discapacidad intelectual o del desarrollo terminen sus frases aunque tarden mucho o aunque sea difícil entenderles. No termines sus palabras por ellos.

- Asegúrate de que entiendes lo que dicen las personas, pregúntales con tus propias palabras si eso es lo que querían decir.
- Para algunos puede ser más fácil hablar en grupos pequeños de trabajo.
- Para las personas con discapacidad intelectual o del desarrollo suele ser más difícil estar concentradas durante mucho tiempo, por eso es importante hacer bastantes descansos.

Promueve la participación de tus alumnos en el aula

- Relaciónate con tus alumnos.
- Deben hablar y hacer cosas contigo.
- No se trata sólo de explicares lo que tienen que aprender, también debes plantearles actividades fuera del aula, por ejemplo, dinámicas, discusiones y debates.
- Usa ejemplos que tus alumnos conozcan de su día a día para que sea más comprensible.
- Si es posible, revisa tu presentación con las propias personas con discapacidad intelectual o del desarrollo antes de presentarla.

Evaluar la accesibilidad cognitiva del recorrido de casa al centro educativo

Además de las orientaciones anteriores relacionadas con la lectura fácil se propone como segunda actividad central de este apartado de accesibilidad cognitiva **la realización de una evaluación en grupo de la comprensión del entorno del centro educativo para el alumnado, especialmente para el alumnado con discapacidad intelectual o del desarrollo. En los siguientes apartados se presentan las fichas de evaluación propuestas.** Considera ampliar los procesos que se pueden evaluar según las circunstancias propias de tu contexto educativo.

La accesibilidad de los centros educativos incluye dimensiones físicas del espacio, incluyendo la disposición funcional e intuitiva de las dependencias, así como un sistema de señales adecuado para guiar a los alumnos a la hora de llevar a cabo sus actividades. La presencia de Tecnologías de la Información y Comunicación en los centros, a través de rotulación, puntos informativos, sistemas de aviso, han de ser objeto también de un diseño atento a los aspectos cognitivos.

La orientación a través de señales de diverso tipo, eficientes y probadas, es uno de los principales apoyos para la orientación. Veamos a continuación esta propuesta metodológica abierta de fichas de evaluación del contexto del centro educativo.

-Es importante que el alumno disponga de toda la información organizada de forma que pueda usarla para llegar a su destino. Para ello, necesita disponer de datos que contribuyan a conocer el recorrido que se puede hacer o los transbordos que se tienen que realizar antes y durante el viaje.

Todos necesitamos información para planificar nuestro viaje y tomar las decisiones adecuadas en cada etapa, para llegar de forma segura y confortable a nuestro destino.

Se proponen las siguientes fases y fichas, entendiendo que las recomendaciones son a modo de ejemplo y deben considerarse a la luz de la realidad de los contextos evaluados.

✓ FASE 1. PREPARACIÓN DE LA RUTA PARA IR DE TU CASA AL CENTRO EDUCATIVO

FASES	PREGUNTAS	SI	NO	ANOTACIONES	Recomendaciones
FASE 1. PREPARACIÓN DE LA RUTA PARA IR DE TU CASA AL CENTRO EDUCATIVO	-¿Sabes cuál es el nombre de tu centro educativo?				-Infórmate del nombre de tu centro educativo.
	-¿Conoces la dirección del centro educativo?				-Anota la dirección y la calle de tu centro educativo.
	-¿Sabes a qué distancia está el centro educativo de tu casa?				-Imprime un mapa para

					saber dónde está el centro educativo y a qué distancia está de tu casa.
--	--	--	--	--	---

✓ FASE 2: ELECCIÓN DE LA FORMA DE LLEGAR AL CENTRO EDUCATIVO

Una vez que sabemos el nombre de nuestro centro educativo, la dirección, teléfono, y sabemos a qué distancia está de nuestra casa, pasamos a la fase de elegir de qué forma podemos llegar a nuestro destino.

Debes saber si puedes ir andando o necesitas usar transporte público, de esta manera tú eliges aquel que mejor se adapte a tus necesidades y en el que te sientas más cómodo.

Puedes solicitar ayuda a algún familiar/amigo/a que te ayude a buscar toda esta información.

FASES	PREGUNTAS	SI	NO	ANOTACIONES	Recomendaciones
	¿Conoces la ruta?				
	¿Sabes cuánto tiempo necesitas para llegar desde tu casa al centro educativo?				

FASE 2. ELECCIÓN DE LA FORMA DE LLEGAR AL CENTRO EDUCATIVO	¿Puedes hacer la ruta solo o necesitas apoyo?				
	¿Tienes dificultades para llegar al centro educativo?				
	Durante la ruta, ¿Está todo señalizado?, calles, plazas que te orienten o edificios públicos.				
	¿El centro educativo está señalizado? ¿Lo identificas claramente?				
	En caso de que necesites usar transporte público. -Elección de la forma de transporte y recorrido de tu casa a la parada y/o estación				-Una vez que conozcas todos los transportes públicos que tienes disponibles, elige aquel más adecuado y qué mejor se adapte a tus necesidades, es importante que te sientas a gusto y seguro, aunque el recorrido sea más
	¿Sabes cuál es el más adecuado a tu destino? (tren, autobús, metro) y con el que te sientes más seguro				

	¿Sabes cuál es nº de bus/metro/tren que debes coger?				largo.
	¿Sabes dónde está la parada más cercana a tu casa y cuánto tiempo tardas en llegar?				-Calcula el tiempo de salida de tu casa a la parada y/o estación y sal con tiempo de casa.
	¿Está bien señalizada la parada y/o estación?				
	¿Sabes los horarios?				-Conoce los horarios de salida para que evites tiempo de espera.
	¿Sabes cuál es tu parada?				
	¿Sabes cuántas paradas hay antes que la tuya?				Ten información sobre la parada/estación donde debes ir, el nº de bus/tren/metro que debes coger y los horarios de salida.

✓ FASE 3. DENTRO DE LA ESTACIÓN DE METRO Y TREN Y EN LA PARADA DE AUTOBÚS

Una vez que hayas elegido la forma de llegar al centro educativo y has seleccionado a través de metro/autobús o tren, es importante que tengas en cuenta algunos aspectos dentro de la estación.

FASES	PREGUNTAS	SI	NO	ANOTACIONES	Recomendaciones
FASE 3. Dentro de la estación de metro/tren y parada de autobús.	Dentro de la estación de metro/tren ¿Es fácil encontrar las máquinas para comprar los billetes?				-Una vez dentro de la estación, es importante que identifiques las pantallas y/o señales que te indiquen el recorrido que debes hacer para llegar al l n° de metro/tren que te corresponda y el andén al que te tienes que dirigir. -Si tienes dudas, debes
	¿Se usan pictogramas para indicar hacia dónde te tiene que dirigir?				
	¿Se usa siempre la misma imagen para decir dónde están determinados lugares como ascensores, cafetería, aseos, información...?				
	¿Las pantallas que dan información indican las palabras enteras? ¿Te dan información de a qué hora pasa el tren/metro y bus?				

	¿Existen señales que te indiquen al andén al que te tienes que dirigir?				consultar al personal de la estación, que se encargará de facilitarte toda la información. -Asegúrate en el andén que está en el lugar correcto y en caso de duda consulta.
	¿Dispones información que te ayude a confirmar que estás en el parada/andén correcta?				
	¿Puedes identificar claramente que el bus/metro/tren es el tuyo?				

✓ FASE 4. DURANTE EL RECORRIDO

Una vez que has cogido el tren/metro/autobús más adecuado y correcto, es importante que tengas en cuenta ciertas cosas durante el recorrido.

FASES	PREGUNTAS	SI	NO	ANOTACIONES	Recomendaciones
	¿Sabes la parada en la que te tienes que apejar?				-Es importante que

FASE 4. Durante el recorrido.	¿Sabes cuántas paradas hay antes que la tuya?				conozcas de antemano la parada en la que debes apearte.
	Durante el recorrido, ¿Te facilitan información a través de paneles informativos o acústicos, sobre dónde te encuentras y las paradas correspondientes para saber cuál es tu parada?				<p>-Identifica en el tren/metro/autobús información sobre dónde te encuentras, y cuál es la parada anterior a la tuya.</p> <p>-Si tienes dudas, consulta al personal o a la gente que te ayudará.</p>

✓ FASE 5. SALIDA DE LA ESTACIÓN/PARADA Y RECORRIDO HACIA EL CENTRO EDUCATIVO

Una vez que has llegado a la parada correspondiente a tu destino, es importante que conozcas la distancia y la ruta que debes hacer para llegar al centro educativo.

FASES	PREGUNTAS	SI	NO	ANOTACIONES	Recomendaciones
FASE 5. Salida de la estación/parada y recorrido hacia el centro educativo.	¿Existen paneles informativos que te indiquen la salida?				<p>-Una vez que llegues a la parada correspondiente, debes identificar en la estación señales/paneles informativos que te indiquen la salida que te corresponda.</p> <p>-Debes saber a qué distancia se encuentra el centro educativo de la estación y el tiempo que necesitas.</p>
	¿Conoces el recorrido que debes hacer desde la parada hasta el centro educativo?				
	¿Sabes a qué distancia se encuentra?				
	¿Sabes cuánto tiempo necesitas para llegar de la estación/parada hasta el centro educativo?				
	¿El centro educativo está señalizado?				

					<p>-Toma de referencia calles, edificios públicos para orientarte.</p> <p>-Ten disponible el nombre del centro educativo y su dirección para consultar en caso de que te desorientes.</p>
--	--	--	--	--	---

Evaluar la accesibilidad cognitiva del centro educativo

FASES	PREGUNTAS	SI	NO	ANOTACIONES	Recomendaciones
FASE 1. ENTRADA AL CENTRO EDUCATIVO.	¿Está señalizada correctamente la entrada al centro educativo?				
	¿Hay pictogramas y señales que te indiquen cómo llegar a tu aula, a los baños o a consejería?				
	¿Está señalizada la puerta de tu aula?				

FASES	PREGUNTAS	SI	NO	ANOTACIONES	Recomendaciones
FASE 2. DENTRO DEL AULA	¿Se usan pictogramas?				
	¿Se diferencian los espacios de clase?				
	¿Las mesas están distribuidas en grupos de trabajo?				
	¿Identificas claramente cuál es tu asiento?				

	¿Sabes dónde debes colgar los abrigos?				
	¿Existe un panel de horarios de clase y de tareas que se van a realizar al día señalado?				
	¿Existe un panel de fotografías de alumnos/as y profesores?				
	¿Identificas claramente los objetos que hay en clase, para qué sirven y cuándo se deben utilizar?				
	¿Comprendes toda la información que hay en el aula?				
	¿Te sientes a gusto y feliz en el aula?				
	¿En el patio conozco los juegos?				
FASE 2. DENTRO DEL AULA	Si tengo que ir al baño, ¿Existen señales que me indiquen dónde se encuentran?				
	¿Mi profesor usa material visual para explicar la información?				
	¿El material educativo está en				

	lectura fácil?				
	¿Conozco los sistemas de comunicación de mis compañeros?				
	¿El profesor me pide opinión sobre temas del aula y cómo organizar las tareas del día?				
	¿He participado en la elaboración de las normas de comportamiento del aula?				

Se deja a continuación una ficha vacía para que se pueda diseñar, con la colaboración de los propios alumnos, la evaluación de procesos relevantes al centro no cubiertos con las fichas anteriores (por ejemplo, patios, instalaciones deportivas, laboratorios...).

FASES	PREGUNTAS	SI	NO	ANOTACIONES	Recomendaciones



Fotografía correspondiente al IX CONCURSO DE FOTOGRAFÍA DIGITAL DEL INICO <http://inico.usal.es/>
Premio Fundación Grupo Norte
Autor: Demetrio. Título: Domingo Spinola Guirao. <http://album-inico.usal.es/fotografia.aspx>



GUÍA DIDÁCTICA PROYECTO V.I.D.A.

Propuestas docentes para alumnado de secundaria con o sin discapacidad intelectual

Documento elaborado por la UDS Estatal de Educación de FEAPS www.feaps.org
Proyecto desarrollado gracias a la colaboración del Ministerio de Educación, Cultura y Deporte de España