

Como padres de una persona con discapacidades, es muy importante convertirnos en un apoyo para que nuestros hijos puedan vivir plenamente en la comunidad, llevando adelante una vida que sea significativa para ellos y que respete sus deseos, sueños, gustos y proyectos.

Las personas con discapacidades tienen los mismos deseos de pertenecer y desarrollarse en la comunidad como el resto de las personas. Una parte fundamental de la vida de una persona es su trabajo porque, además de proveerle el sustento para la vida, le permite crear relaciones e interactuar con sus compañeros, estar activo parte del día y además de conocer recursos para desarrollar otros intereses.

Además del trabajo, crear lazos fuertes con la comunidad, les permitirá a nuestros hijos, encontrar actividades divertidas y recreativas en las que ellos puedan participar. Cuanto antes comencemos con esta tarea, los resultados serán más gratificantes.

COSAS PARA HACER

- Encontrar lugares en la comunidad a los cuales su hijo/a pueda asistir con frecuencia y regularidad.
- Hacer trabajo voluntario en familia.
- Tomar el autobús en familia.
- Explorar lugares recreativos para la familia.
- Intentar hacer cosas nuevas en familia.
- Participar de eventos locales en la comunidad.
- Unirse a una organización que brinde servicios a la comunidad.
- Explorar recursos que estén disponibles en la comunidad.
- Alentar los intereses de su hijo/a.
- Empezar estableciendo una rutina de actividades para su hijo/a que puedan continuar cuando entre a la edad adulta.
- Acordar paseos y reuniones regulares con amigos.

MI COMUNIDAD

VOLUNTARIO

Bancos de comida
Bibliotecas
Refugios de animales
Museos
Organizaciones sin fines de lucro
Organizaciones religiosas
Escuelas

SALIDAS REGULARES CON AMIGOS

Ir a ver una película
Salir a pasear
Salir a comer

IR REGULARMENTE

Cafetería
Restaurante
Biblioteca
Iglesia

ACTIVIDADES REGULARES

Gimnasio
Piscina
Parques
Programas recreativos
Clases de danza
Clases de ejercicios
Bolos



CLUBS Y ACTIVIDADES BASADAS EN SUS INTERESES

Club de lectura
Club de ajedrez
Caminatas
Club de tejido
Club de servicios

EVENTOS EN LA COMUNIDAD LOCAL

Eventos deportivos
Conciertos
Ferias
Actividades de temporada
Museos

TOMAR CLASES

Escuela Comunitaria
Clases de computación
Clases de arte
Clases de música
Clases de cocina

LAS PERSONAS EN MI VIDA

Una de las cosas que más nos preocupan a los padres es la seguridad de nuestros hijos en la comunidad y, por esa razón, muchas veces los padres creemos que permitir que nuestros hijos participen en las actividades de la comunidad puede crear un riesgo para ellos, pero en realidad es todo lo

contrario: cuantas más personas de la comunidad conozcan nuestros hijos y se relacionen con ellos, más seguros estarán.

Como padres, debemos hablar con nuestros hijos sobre las diferentes personas que ellos encontrarán en la comunidad y el tipo de relaciones que tendrán con ellos: su familia, sus amigos cercanos, sus conocidos, ayudantes, autoridades y extraños. Explíquese cómo saludar a cada una de esas personas, dependiendo de la relación que tenga con ellas: un beso, un abrazo, darle la mano, etc. Conocer y entender estas diferencias ayudará a nuestros hijos sentirse seguros mientras navegan los distintos entornos sociales.

FAMILIA

Los familiares son las personas con las que estamos la mayor parte del tiempo. Muchas veces, compartimos un hogar y nos conocemos muy bien. Nos une un lazo de sangre.

AMIGOS

Los amigos son personas a quienes conocemos muy bien, sabemos lo que les gusta y lo que no, pasamos tiempo juntos y nos divertimos con ellos. Confiamos uno en el otro y compartimos nuestros secretos. Los amigos más cercanos pueden convertirse en nuestra familia.

AYUDANTES

Son las personas que están para ayudarnos y apoyarnos. Conocemos su nombre y algunas cosas sobre ellos. A veces la relación puede transformarse en una amistad, pero el objetivo principal de la relación es que nos ayuden a alcanzar nuestras metas. Un maestro, un terapeuta, un entrenador o compañero de trabajo son algunos ejemplos.

CONOCIDOS

Son aquellas personas que hemos conocido en alguna oportunidad y sabemos su nombre. Tal vez sabemos algunas cosas más sobre ellos, pero solo tenemos conversaciones casuales.

AUTORIDADES

Son personas a las que debemos escuchar. Puede ser que nunca los hayamos conocido, pero ellos están para protegernos, decirnos a dónde debemos ir o qué hacer. Por ejemplo: bomberos, policías, presidente, jefe, juez, etc.

EXTRAÑOS

Son las personas a quienes tal vez hemos visto pero no conocemos. No sabemos su nombre ni ningún dato sobre ellos.

CONOCIENDO A LAS PERSONAS EN SU COMUNIDAD

Hablemos con nuestros hijos sobre qué relaciones tienen con las personas que continuación veremos. ¿Son ellos su familia, amigos, ayudantes, conocidos, autoridades o extraños? ¿Cómo debe saludar a cada uno de ellos: ¿con un beso, un abrazo, dar la mano?



Personas en el centro comercial



Empleado de la tienda



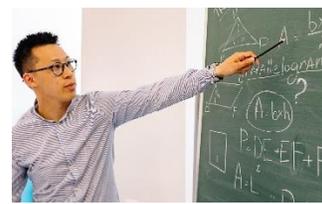
Policía



Conductor de autobús



Abuelos



Maestro



Jefe



Celebridades-Famosos