

HOLIDAY NEWSLETTER 2019

The Neurodiversity Times

Controlando el estrés durante los días festivos

Los días festivos pueden ser muy estresantes. He aquí unas sugerencias para controlar el estrés durante esta temporada.

1. Controle su estrés. Usted no solamente está dando ejemplo; no hay manera de impedir que sus niños sientan su estrés y se vean afectados por él. Es como el mensaje de seguridad que oímos cada vez que abordamos un avión: si uno está viajando con un niño y las máscaras de oxígeno caen, debe ponerse la suya primero y luego ponerle al niño la suya. Usted no podrá ayudar a otros si no está consciente. Trate de mantenerse consciente. Reserve tiempo para usted. Escoja palabras clave que su compañero/a y amigos puedan decir para dejarle saber cuándo esté comenzando a actuar de manera insolente o alocada. Practique el cuidado de sí mismo. Duerma bien. Hablando de dormir...

2. Tanto como sea posible, siga las mismas rutinas. Los niños rinden más cuando las rutinas son predecibles -- y sanas. Esto es el caso particularmente al dormir. Por más tentador que sea para los niños dormir y levantarse tarde durante los días festivos, trate de que no se pasen más de una hora de lo normal, exceptuando acontecimientos especiales (como el Año Nuevo). Nos va mejor a todos cuando nos apegamos a la rutina de dormir. Lo mismo aplica cuando comemos (cocine tres comidas sanas cada día para los niños, preferentemente comiendo en su compañía y no enfrente del televisor). Mientras piensa cómo pasarán sus niños los días festivos...

3. Controlar las expectativas. Mi hijo menor se emociona muchísimo en Navidad, creyendo que se le va a dar el juego Lego tan difícil de hallar y caro, y que pasará cada día de las vacaciones yendo a museos y haciendo otras cosas, de preferencia con sus amigos, para luego entristecerse cuando se le da algo un poco diferente y tiene que entretenerse a sí mismo por algunos días. Esto es igual para muchos niños, y es prevenible. Por adelantado, dígalos a los niños lo que pueden esperar y lo que no. No es necesario revelar la sorpresa, pero podría decir que todos van a recibir un regalo bonito, pero no extremadamente caro (de otra manera, establecer parámetros para los regalos). Pueden sentarse juntos, ver el calendario y decirles a sus niños lo que usted puede hacer o no en cuanto a actividades vacacionales. Mientras usted piensa sobre las actividades...

4. Mantener a los niños activos. Hablando del televisor, sentarse enfrente de uno (o de una consola de juego, iPad o teléfono) todo el día no es bueno para nadie, y se sabe que el ejercicio es bueno para el estrés. Motíuelos a salir al aire libre. Vayan a un parque. Naden gratis en la YMCA local. Salgan a caminar juntos. La clave es juntos...

5. Pasen parte del tiempo juntos. Compartan una actividad. Salir a ver una película o quedarse en la casa para ver una con la familia está bien (y es una buena manera de acabar un día ajetreado), pero traten de hacer cosas que requieran verdadera interacción. Jueguen juntos. Vayan a un museo juntos. Horneen galletas, lo que es un buen ejemplo para...

6. Elaborar rituales familiares para las festividades, si no lo han hecho ya. Ya sea hornear algo o envolver regalos juntos, o un concierto en particular al que han querido ir, o amigos que invitan cada año, elaboren cosas significativas y divertidas que puedan hacer juntos cada año. Hay muchas cosas que uno *debe* hacer. Elaboren los rituales de manera que los *quieran* hacer. Y mientras elaboran sus rituales...

7. Escojan algo que la familia pueda hacer para ayudar a otros. Escojan juguetes para una colecta. Vean la ropa que tienen en los closets y lleven la que no está muy gastada a un albergue o colecta de ropa. Siempre está muy bien donar dinero, pero busquen cosas en las que sus niños puedan participar, preferiblemente algo que toda la familia pueda hacer. Traten de no pensar que es otro quehacer familiar. En su lugar, piensen que no solo es una manera de enseñar amabilidad sino de mantener su perspectiva en los días festivos -- y en algo más que regalos o fiestas.

Esa es la perspectiva que todos necesitamos -- y la perspectiva que puede protegernos de mucho estrés.

HOLIDAY NEWSLETTER 2019

The Neurodiversity Times

OT, PT y Edu. Física Adaptable

TERAPIA OCUPACIONAL

El propósito de la terapia ocupacional (OT) en una escuela pública es impulsar resultados académicos positivos como está descrito en el Plan de Rendimiento del Estado de California (CDE 2008-2009). En base a la estructura de práctica de la Asociación Americana de Terapia Ocupacional (AOTA), los terapeutas ocupacionales colaboran con el equipo docente para ayudar al niño a tener acceso a su plan de estudios y sacar beneficio de su programa. La terapia vocacional fue planeada para afectar la habilidad del estudiante de aprender, desempeñarse y sacar beneficio de su experiencia ocupacional, y no ser un servicio aislado del cual se beneficia. Cuando un terapeuta ocupacional está trabajando con un modelo educacional, su papel principal es prestar servicios directos o de consulta para ayudar a los niños a cumplir con sus papeles de estudiantes, enseñando y desarrollando aptitudes en los aspectos deficientes; además, a los estudiantes se les da la oportunidad de practicar estas aptitudes en el entorno natural del salón de clases. Los terapeutas ocupacionales del SMMUSD planean e implementan programas que mejoran el acceso al plan de estudios y colaboran con los maestros sobre estrategias que ayudan al alumno.

TERAPIA FÍSICA

La Terapia Física (PT) es un servicio relacionado bajo Parte B y Parte C de la Ley de Educación para Individuos con Discapacidades (IDEA). La Terapia Física está disponible como un “servicio relacionado” bajo IDEA y en el IEP de un niño cuando el servicio es requerido para que un niño discapacitado se beneficie de su programa de educación especial. Un PT necesario por razones académicas significa que un niño discapacitado necesita mejorar sus aptitudes funcionales vinculadas a su rendimiento en el entorno vocacional. Los terapeutas físicos examinan la habilidad física del niño para tener acceso al salón de clases y al campus y se enfocan en varios aspectos de la habilidad del niño. Se debe enfatizar el contexto del aprendizaje y la actividad del niño. Los terapeutas físicos en el SMMUSD colaboran con el equipo del IEP de un estudiante y participan en la evaluación, planificación del programa e intervención. Como miembros del equipo del IEP, los terapeutas físicos planean e implementan intervenciones de terapia física – incluyendo enseñar y capacitar a la familia y al personal docente, y medir y documentar el progreso – para que el estudiante logre su meta. Los terapeutas físicos ayudan a los alumnos a tener acceso a la escuela y sacar provecho de su programa escolar.



EDUCACIÓN FÍSICA ADAPTADA

La Educación Física Adaptada (A.P.E) es educación física que ha sido adaptada o modificada para que sea adecuada tanto para la persona con una discrepancia en el aprendizaje como para una persona sin una discrepancia. La ley federal exige que los estudiantes con discapacidades tengan educación física y define la Educación Física como el desarrollo de:

- aptitudes físicas y motoras
- aptitudes y patrones motrices fundamentales (lanzar, atrapar, caminar, correr, etc.)
- aptitudes en natación, danza, juegos y deportes por uno mismo y en grupo (incluyendo deportes intramuros y en toda la vida)

La Ley de Educación para Individuos con Discapacidades (1997) usa el término discapacidad como una categoría diagnóstica que califica al estudiante para servicios especiales. El maestro de APE es un proveedor directo de servicios, no un proveedor relacionado, porque la educación física para los niños con discapacidades es un componente del mandato federal de los servicios de educación especial [U.S.C.A. 1402 (25)]. Esto quiere decir que al estudiante discapacitado se le debe dar educación física como parte de los servicios de educación especial que ese niño merece. Esto es contrastado con la terapia física y ocupacional, que son servicios relacionados. Estas terapias son dadas a un niño discapacitado sólo si las necesita para tener el beneficio de la instrucción.

HOLIDAY NEWSLETTER 2019

The Neurodiversity Times

¿Por qué hay una escasez de maestros de educación especial?

En todas las regiones de los Estados Unidos, hay una escasez de maestros de educación especial. Esto impide que los estudiantes con necesidades especiales alcancen su máximo potencial académico e impide la habilidad de un distrito escolar de preparar a todos los estudiantes para la universidad o una carrera profesional. La escasez de maestros de educación especial es el resultado directo de alta rotación y dificultad en la contratación. Debido al alto volumen de documentación y de trabajo, en combinación con la falta de apoyo y, por consiguiente, aislamiento profesional, requiere un individuo extremadamente motivado y apasionado que esté dispuesto a enfrentar el reto. También existe una escasez de profesorado experto (aquellos con diplomas/experiencia en los campos de necesidades especiales y educación) debido al aumento en el costo de los estudios. Asistir a una universidad en estos días es una inversión y debido a la falta de altos ingresos, muchos no pueden hacerlo. Para empeorar el asunto, la mayoría del personal calificado no está dispuesto a trabajar en ciertas comunidades. Hay una gran diferencia entre entornos urbanos, rurales y suburbanos, con indicios muy diferentes de crimen, pobreza, etc. <https://alignstaffing.com/education-staffing/why-the-shortage-in-special-education-teachers/>

Deanna Sinfield, Directora de Educación Especial dsinfield@smmusd.org
Francis Costanzo, Coordinador Lincoln Pathway. fcostanzo@smmusd.org
Jim Watwood, Coordinador Samohi, Obama Center jwatwood@smmusd.org
Dr. Kris Vegas, Coordinador Malibu Pathway kvegas@smmusd.org
Victoria Hurst, Coordinadora Jams Pathway. vhurst@smmusd.org

Aquí en Santa Monica tenemos mucha suerte de haber contratado y retenido a increíbles maestros y especialistas en educación especial; sin embargo, puede ser difícil retener al personal. Se exige mucho de los maestros de educación especial, especialistas y auxiliares docentes. Muchas veces sienten que su trabajo es menospreciado. En estos días festivos agradezcamos a un maestro de educación especial dejándole saber que es valorado.

¡Gracias educadores por todo lo increíble que hacen por SMMUSD!

¡Gracias a las familias del SMMUSD por colaborar con nosotras para darles a los alumnos una excelente educación!

¡¡¡Deseando a todas nuestras familias Felices Fiestas y Año Nuevo de parte del Departamento de Educación Especial!!!



SANTA MONICA-MALIBU UNIFIED SCHOOL DISTRICT

