

Una Introducción a la Resolución Colaborativa de Problemas

La co-presidenta de MPAC Stephanie Hunter es una especialista conductual y madre de un hijo con una discapacidad. Stephanie dio el taller sobre conductas de MPAC en mayo y también se ofreció a dar un breve resumen sobre la Resolución Colaborativa de Problemas para el boletín.

La Resolución Colaborativa de Problemas (CPS) proviene de un libro, *El niño explosivo*, escrito por el Dr. Ross Greene. Este libro cuesta \$10 o menos y se recomienda altamente su compra. Estos puntos son solo un resumen de los conceptos en este libro. Este libro sirve como una buena herramienta para todas las familias y varias escuelas están adoptando la CPS como un método de intervención primordial.

- El tiempo mas adecuado para usar la resolución colaborativa de problemas es cuando su hijo se encuentre listo para escuchar. Si su hijo está muy enojado, es posible que no funcione.
- Sea selectivo cuando quiera discutir con su hijo y ponga en pausa sus metas de padre cuando esté practicando las técnicas de la CPS.
- Tome en cuenta que cualquier conducta puede ser predicha y si usted ya sabe qué altera a su hijo, entonces usted debe cambiar su propio comportamiento y enseñarle a él a lidiar con lo que le está causando esa conducta.
- Antes de empezar con el método CPS, tómese una semana para escribir todos los problemas que le hayan causado frustración. Note que en la lista podría incluir varias partes del día pero documente lo que causa el problema y califique su respuesta a ellos con una escala de intensidad del 1-10.
- Nuestra meta es que usted cambie su escala de intensidad. Por ejemplo: si califica su respuesta a una conducta difícil a un 8 de intensidad mejor imagine que le da un 8 a su hijo por una conducta positiva y un 2 por una conducta difícil. Ignorar algunas conductas cuando no es peligroso es una técnica vieja y respetada que funciona con otras estrategias positivas.

La CPS se basa en la idea de que hay 3 maneras de medir el comportamiento y éstas se llaman plan A, B y C.

- Plan A – Este plan es acerca de la salud y la seguridad. Si su hijo está por correr en la calle la opinión de él no importa en ese momento. Usted hará lo necesario para mantenerlo a salvo. Una reacción de nivel de crisis de su parte es lo que llamamos Plan A.
- Plan C – Aquí incluye comportamiento adonde nadie será lastimado pero aun es una conducta difícil, latosa, perjudicial o posiblemente cause un daño menor a alguna propiedad. No es apropiado reaccionar con el Plan A pero de todas maneras siente que debe de REACCIONAR de alguna manera para parar esa conducta. El Plan C se trata de escoger sus batallas e ignorar por el momento o

En este número:

Preparándose para la Preescolar	2
Reuniones de Familias Latinas	3
La Megaconferencia de Discapacidad	3
Cuentos Sociales	5
Eventos	5
Transición Sin Problemas al	6

Su hijo puede disfrutar de actividades divertidas en lo que usted toma un respiro con el Programa de Respiro Sabatino ofrecido por el Arco de Multnomah-Clackamas. Este programa de una vez al mes está disponible a los niños de edades de 6 semanas hasta los 18 años que padezcan de alguna discapacidad de desarrollo. Los proveedores de respiro se encargarán de las actividades de su hijo como artes, lectura y otras cosas divertidas. La próxima sesión será el 16 de junio de 10-2pm en el Centro de Desarrollo Infantil YMCA, 1133 SW Market St, Portland. El costo es de \$15 por niño y hay becas disponibles. Pre-inscripción es requerida por lo menos una semana antes. Contacte a Amber Lang al 503.935.5233 o en alang@thearcmult.org. Contacte a Amber por las fechas de sesiones en Julio y Agosto.

Preparándose para la Preescolar

Los niños que califiquen para Intervención Temprana serán evaluados antes de que cumplan los tres años para ver si llenan los requisitos para la Educación Especial de Infancia Temprana (ECSE), quien cubre edades de tres a cinco. Este procedimiento empieza por lo menos 90 días antes del tercer cumpleaños del niño y no es mala idea que los padres empiecen a pensar sobre una transición temprana para darles más tiempo para el planeamiento.

El equipo de proveedores de servicio, de padres y cualquier otra persona que esté involucrada, se reunirá para hablar sobre las fortalezas y los retos del niño y los padres firmarán un permiso para evaluarlo basándose en las preocupaciones del equipo. Los padres tienen el derecho de decidir que tipo de evaluaciones quieren y no quieren. Si el niño califica para estos servicios, el equipo desarrollará un nuevo IFSP para la preescolar. Este es un buen momento para que los papás aprendan a comunicar sobre los puntos fuertes de su hijo y las preocupaciones que tienen de esta transición al kinder.

MECP le ofrecerá a su hijo un lugar en una de las 28 escuelas preescolares de todo el país adonde ellos admiten normalmente hasta ocho niños en desarrollo de la vecindad. Algunas escuelas de MECP tienen una proporción de 50/50 de estudiantes con discapacidades en comparación con los que no tienen discapacidad, en cuanto otras escuelas tienen un bajo porcentaje. Si usted elige a una preescolar comunitaria para su hijo, MECP le proporcionará a su hijo con los servicios en ese ambiente con visitas de especialistas de la preescolar.

Su proveedor de servicios podrá tener sugerencias sobre lo que debe buscar en una preescolar comunitaria que le quede bien a su hijo. Otros padres también pueden ser un gran recurso para las recomendaciones preescolares y usted también puede contactar a Recursos de Cuidado de Niños y Referencia del Condado de Multnomah (503.548.4400 ext. 9, www.ccr-mc.org). El Programa Inclusivo de Cuidado de Niños (971.673.2286, www.ocdd.org) no da referencias de preescolares específicas pero sí ofrecen información sobre ayuda económica para el cuidado de niño y sobre las leyes que afectan a niños con discapacidades y también ofrecen entrenamiento y consultas a proveedores de cuidado.

Head Start puede ser una buena opción para las familias porque ellos no cobran matrícula escolar y se les requiere por ley tener al 10% de sus estudiantes en el IFSP. Si su familia no llena los requisitos de ingresos, usted podría calificar si la ubicación de Head Start necesita llenar su cuota del 10 %.

Cuando escoja una preescolar, usted debe de pensar en la visión que tiene para su hijo en la primaria. Si usted quiere que su hijo esté en un ambiente inclusivo en la primaria, una preescolar comunitaria puede ser una gran opción porque le dará a su hijo más oportunidades para jugar y crear amistades con niños típicos.

En cualquier preescolar que usted escoja, le será útil preparar a su hijo para la transición. Haga que su hijo visite la escuela y que conozca el maestro antes de que

Continuado en la pagina 3

Los mercados de granjeros también pueden ser una buena salida para su familia, y hay muchas áreas de donde escoger, y éstas incluyen:

Gresham- 8:30-2 los sábados en Miller y 3rd St

Hillsdale- 10-2 los domingos en el estacionamiento de Wilson High

Hollywood- 8-1 los sábados en NE Hancock y 44th

Interstate- 3-7 los miércoles en N Fremont and Interstate

King- 10-2 los domingos en NE Wygant and 7th

Lents- 9-2 los domingos en SE 92nd and Foster

Montavilla, 10-2 los domingos en SE Start and 76th

Parkrose- 8-2 los sábados en NE Shaver and 118th

Portland PSU- 8:30-2 los sábados en South Park Blocks

St Johns- 9-1 los sábados en St Johns Plaza

Troutdale- 10 am-2 pm los sábados en 551 E Historic Columbia River Hwy

Continuación de la página 2

empiece la escuela. También escriba cualquier pregunta que usted tenga para su hijo para que no se les vaya olvidar preguntar. Su proveedor de servicio puede prepararle una historietta social para preparar al niño sobre lo que va suceder en sus días preescolares. Las ideas incluidas en el artículo Consejos para una Transición Sin Problemas al Kinder en la página 6 también pueden ser útiles en el camino de su hijo en la preescolar.

Acompañenos en las Reuniones de Familias Latinas

El Grupo de Familias Latinas de MPAC ha tenido reuniones mensuales desde septiembre y da la bienvenida a nuevas familias. Cada mes se habla de un tópico diferente con la ayuda de un conferenciante invitado informado sobre el tema. Este grupo también les da la oportunidad a las familias latinas de que puedan crear redes y hablar sobre asuntos en común. Las reuniones se llevan a cabo en español y los niños pueden asistir.

Este grupo se reúne el tercer viernes de cada mes de 6 pm a 8pm. Si le interesara asistir o quisiera más información, por favor contacte a Adelina Martinez al 503.615.3080 o adelina.martinez@hotmail.com.

La Megaconferencia de Discapacidad

La Megaconferencia de Discapacidad Oregon 2009 será de jueves a sábado, del 25-27 de junio, en el Hotel del Aeropuerto Sheraton Portland. Esta segunda conferencia estatal y anual es hecha posible por una coalición de organizaciones de discapacidad que prepara a las personas con discapacidades, sus familias y aquellos que los ayudan. Este año los oradores principales son Norm Kunc y Chris Curry. Aparte de estas presentaciones habrán una variedad de defensores, auto defensores, educadores, y profesionales, y esta conferencia también tendrá una sala de exhibición, actividades infantiles, tiempo para platicar y crear redes, y más.

No se vaya a perder de la presentación de Norm Kunc. Él es un orador muy carismático y humorístico que tiene un vasto conocimiento sobre como las escuelas y comunidades pueden crear un ambiente de pertenencia en todos los niños. Norm nació con una discapacidad y fue segregado y puesto en una escuela especial hasta los 13 años. Después regresó a una escuela regular, se recibió de la Universidad y obtuvo una Maestría de Ciencias en Terapia Familiar.

Chris Curry es un director ejecutivo de Familias Juntas, un recurso para familias con un niño o familiares lidiando con una discapacidad. Chris usa sus conocimientos de enseñanza a estudiantes con discapacidades y como director del Centro de Educación con Apoyo en la Universidad Estatal de Washington provee información y entrenamiento para preparar a las familias.

Para más información, visite www.oregonmegaconference.org, www.normemma.com y www.familiestogether.org.

Cuando las temperaturas de verano empiecen, las familias que busquen un alivio del calor tienen varias opciones en el área. Hay muchas fuentes en Portland, como Jamison Square, Parque Irvington y el Parque Blue Lake. Usted también puede ir a nadar en las albercas locales como las Albercas y Parques de Recreación en Portland o la Universidad Comunitaria de Mt. Hood. Si quiere evitar grandes aglomeraciones, muchas albercas techadas son menos congestionadas en el verano y por tanto tendrá mas espacio para jugar con el agua.



Continuación de la pagina 1

hacer lo mejor que se pueda para mantener su control hasta que pueda llegar a un Plan B. Por ejemplo: Hay pastelillos y usted le dijo a su hijo que solo se comiera uno. Él agarra su segundo y se pone a gritar que quiere el que tiene en su mano. Esta vez deje que se lo coma, guarde los demás pastelillos y dé se un tiempo para que pueda llegar a otro plan. En el Plan C no se trata de que se confunda por haber cedido al capricho; solo se convierte en tal si no crea un plan después.

- Plan B – Éste es su mejor plan. Cuando esté con su hijo a lo mejor va estar enseñándole, improvisando y dándole recordatorios antes de hacer algo, y siendo paciente con él en lo que aprende. También se reconoce que hasta los mejores planes fallan y que su hijo podría crear algo que Ud. no se esperaba. Con el Plan B usted ya ha practicado y considerado como enseñarle bien a su hijo lo que tiene que aprender. Ya sabrá cuanto tiempo y energía requerirá para lidiar una situación con él e identificar que ayuda podría necesitar.

El plan A y C son bastante directos pero el Plan B es el que requiere mas empeño. El plan B deviene la estrategia para usar y enseñar la habilidad que usted quiere que su hijo tenga pero también es una manera de obtener información de su hijo para entender porque tiene problemas. Usted tendrá que esperar hasta que él se haya calmado para obtener la información que quiere de él. El mejor momento de usar el Plan B es antes de que él encare un trabajo que usualmente cause el problema.

- Empatía -- Básicamente aquí usted le repetirá el problema a su hijo con un tono de empatía. La meta es de saber qué es lo que le preocupa en vez de que él dicte una solución.
- Empatía con consuelo -- usted podría responder de esta manera si usted sabe que él está por explotar y usted necesita calmarlo para poder llegar a una solución juntos.
- Defina el problema – La meta es que usted tendrá dos inquietudes sobre la mesa; uno será su hijo y el otro usted.
- Invitación – Ya que hay dos inquietudes sobre su mesa ahora pueden trabajar juntos para obtener una solución colaborativa y enseñarle a su hijo habilidades para resolver problemas. Usted tendrá que pensar con su hijo e invitarlo a crear soluciones al decirle algo como: “Oye lleguemos a una solución juntos.” O “Intentemos resolverlo juntos.” Así su hijo podrá intentarlo primero. Nunca salte este paso y llegue a una solución antes de invitarlos a que él lo haga. ;Recuerde que le está enseñando una habilidad!

Esto en realidad es un breve resumen de la CPS y les recomiendo comprar, leer y re-leer el libro; si no lo hace ahora usted definitivamente lo necesitará antes de que llegue la adolescencia!!!!

Cuentos Sociales: Yendo a una Fiesta de Cumpleaños

1. Tengo una invitación para la fiesta de cumpleaños de Maggie. Va cumplir 4 años.
2. El año pasado fui a la fiesta de Oscar. Hubo pastel. Jugamos juegos.
3. Casi siempre hay un pastel en un cumpleaños. En la fiesta de Maggie a lo mejor habrán pastelillos.
4. Casi siempre hay juegos en un cumpleaños. En la fiesta de Maggie podremos jugar "Las traes".
5. Me divertiré en la fiesta de cumpleaños de Maggie.



Cuentos Sociales

Gracias a una beca de MPAC, pude asistir a una conferencia de Carol Gray, la creadora de Cuentos Sociales. Carol desarrolló estos cuentos personalizados para poder enseñar sobre conductas sociales a los niños que padecen de autismo, pero los padres y educadores también han visto que estos cuentos son de mucha ayuda al enseñarle conceptos a niños que lidian con alguna discapacidad y también a niños típicamente en desarrollo.

Carol nos comenta que el 65 % de nuestras conversaciones son basadas en el recuento de nuestras historias, por lo tanto usar cuentos es una buena manera de enseñar conceptos. Carol nos reveló algunos consejos en su taller sobre como contar estos cuentos:

- * Mantenga la historia entre 2 y 12 paginas para niños de edad preescolar.
- * Use narrativa de 1era o 3era persona
- * La rima y repetición como de estilo tipo Dr. Seuss, es una manera atrayente para niños y puede ayudarles a recordar y entender varias ideas
- * No use "debería" en las historias
- * Escriba historias positivas y nunca ponga frases negativas en el trabajo del niño

Carol ha publicado varios libros sobre como escribir Cuentos Sociales y más información se puede ver en el sitio www.thegraycenter.org. También le puede preguntar a su proveedor de servicios sobre como usar los cuentos sociales con su hijo.

Un ejemplo de un cuento sobre un cumpleaños está localizado en la separata a su izquierda.

-Lisa Harman, Editora del Boletín de MPAC

Eventos

Oaks Park ofrece **Aventones Preescolares Matutinos** a los niños de 6 y menos. Los niños y sus papás podrán disfrutar de los juegos de niños, tomar una colación y escuchar un cuento de la Princesa Láctea de Oregon. El costo es de \$6 por niño y los adultos entran gratis con el pago de la admisión de un niño. Estas mañanas especiales suceden de 9:30 a 11:30 los martes y miércoles por las mañanas del 16 de junio al 23 de septiembre. Llame al 503.233.5777 o visite www.oakspark.com/chippersrides.html.

La octava y anual **Caminata de Arte de Gresham** presenta trabajo de cerca de 100 artistas locales, música en vivo y actividades gratis para los niños. Este evento toma lugar en el centro de Gresham de 9 am a 5 pm el sábado, 18 de julio. Llame al 503.661.9255 o visite www.greshamartwalk.com.

La Celebración de 100 Años de Tillamook Cheese se llevará a cabo el 31 de Julio en el Centro Pioneer Courthouse Square en el centro de Portland. Tillamook celebrará sus 100 años fabricando quesos en este evento de un día, dando helados de cono por un centavo, actividades y fotos con la vaca Tillie. Visite www.pioneercourthousesquare.org.



Comité Padres en Acción de Multnomah
(MPAC siglas en ingles)

619 SW 11th Ave, Ste 106
Portland, OR 97205
MPAC@factoregon.org

Consejos para una Transición Sin Problemas al Kinder

Cuando su hijo comience su nuevo año escolar, puede ser algo muy excitante pero también preocupante para los niños y padres.



Antes de que mi hija entrara al kinder pasamos todo el verano preparándonos para su transición. Hablamos mucho sobre lo que esperábamos de la escuela y como se iba a divertir. Pasamos tiempo en los juegos de la escuela durante el verano para que ella se acostumbrara al lugar y se sintiera cómoda para cuando empezara la escuela.

Creamos un libro de su primer día de Kinder con una simple historia subrayando lo que haríamos para alistarnos para la escuela y lo que sucedería cuando saliera de clases. Tomamos fotos en casa, en los juegos y en la clase para el libro.

También practicamos tocarnos codos y ensanchar nuestros dedos meñiques para decirnos adiós. Esto siempre hacía que mi hija se riera cuando lo practicábamos en casa y la distrajo de sus preocupaciones cuando nos dijimos adiós el primer día de escuela.

Leímos muchos libros de fotos para prepararnos para el kinder y nuestros favoritos fueron *El conteo hacia el kinder* por Alison McGhee, *Un beso en mi mano* por Audrey Penn y *Mi Kinder* por Rosemary Wells.

También aprendí de mis mañanas apresuradas preescolares que es mejor darse bastante tiempo para arreglarse por las mañanas. Alistamos algunas cosas la noche anterior, como escoger la ropa, empacar un almuerzo, y eso hace que no estemos tan apresurados por las mañanas y no nos estresa tanto y nos ayuda a empezar bien cada día.

-Lisa Harman, Editora del Boletín de MPAC

Traído a usted con la ayuda de:



MECP / Mult. Co. DDSD

