

La transición a la escuela secundaria:

lo que las familias necesitan saber



Children and Young People
with Disability Australia





Índice

Introducción	4
¿De qué trata este folleto?	4
Prepararse para la escuela secundaria	5
Empezar por las relaciones	5
Crear un plan de transición	6
Otras consideraciones prácticas	7
¿Qué tipos de ayudas están disponibles?	7
Entender la discapacidad	8
Diferentes formas de concebir la discapacidad	8
El modelo médico	8
El modelo social	8
¿Qué es el orgullo de la discapacidad?	9
El lenguaje es importante	9
Hablar de discapacidad	10
Hablar con los profesores y el personal escolar	10
Hablar con médicos y profesionales de la salud	11
Hablar con los amigos, la familia y la comunidad en general	12
Comunicarse con su hijo	13
Preparar el terreno para que la persona pueda defender sus propios derechos	13
Vivir en comunidad	14
Hacer amigos	14
Encontrar espacios y actividades accesibles	15
Programas deportivos	16
Programas artísticos y creativos	15
Bibliotecas y ayuntamientos	15
Crear su propia red de apoyo	16



Índice

Cuide de usted mismo	17
¿Cómo se ve el autocuidado?	17
Establecer límites	17
Pedir ayuda	18
Apoyo emocional y salud mental	18
Información para padres y familiares	18
Glosario	19





Introducción

El paso de la escuela primaria a la escuela secundaria es un gran cambio. Puede traer consigo entusiasmo, nuevas oportunidades y, a veces, incertidumbre o preocupación. Si su hijo tiene alguna discapacidad, es posible que esté pensando en cómo ayudarlo a superar esta etapa y asegurarse de que se siente incluido, seguro y con confianza.

Es importante recordar que los logros y las transiciones de cada niño son diferentes y que no existe un camino “típico”. Lo importante es ofrecerles apoyo de una forma que les resulte adecuada.

Este folleto está pensado para ayudar a las familias y cuidadores de niños discapacitados de entre 8 y 12 años. Ha sido diseñado en conjunto con familias que han compartido sus experiencias, ideas y expectativas para sus hijos.

Children and Young People with Disability es el organismo nacional principal para niños y jóvenes discapacitados de 0 a 25 años. Nuestra visión es que todos los niños y jóvenes con discapacidad de Australia puedan ejercer plenamente sus derechos, hacer realidad sus aspiraciones y prosperar en todas las comunidades.

¿De qué trata este folleto?

Este folleto ofrece información práctica sobre cómo ayudar a su hijo en su transición a la escuela secundaria. Incluye información sobre cómo encontrar apoyo, cómo comunicarse con los profesores y los profesionales de la salud, e ideas para fomentar la confianza y el orgullo de su hijo.

También encontrará consejos para cuidar de su propio bienestar, porque apoyar a su hijo empieza por cuidarse a usted mismo, además un glosario útil de palabras y frases comunes.

Puede leer este folleto de principio a fin o utilizar solo las partes que le parezcan más útiles en ese momento. Puede utilizarlo solo o junto con el póster de esta serie.

Esperamos que le proporcione los conocimientos y la confianza necesarios para afrontar juntos este próximo capítulo de cambio.



Prepararse para la escuela secundaria

Empezar la escuela secundaria es una etapa clave para todos los estudiantes. Es una época de cambios, con nuevas rutinas, profesores y expectativas. Es normal sentirse inseguro ante lo que se avecina, pero también hay muchas cosas que puede hacer para prepararse.

Con la planificación adecuada, esta transición puede ser una experiencia positiva que ayude a su hijo a ganar confianza e independencia.

Empezar por las relaciones

Una buena relación con la escuela de su hijo puede marcar una gran diferencia. Cuanto mejor entienda la escuela a su hijo (y lo escuche a usted como padre o cuidador) mejor podrá ayudarlo a adaptarse y tener éxito.

Hay varias formas de establecer una relación con la escuela, incluso antes de que empiece el primer trimestre de la escuela secundaria de su hijo. Empezar por concertar reuniones con el personal importante, incluidos los coordinadores de curso, los profesores y los asistentes educativos. Estas primeras conversaciones le brindarán la oportunidad de compartir lo que sabe sobre las fortalezas de su hijo, sus necesidades y las cosas que le han funcionado para apoyar su aprendizaje en el pasado. También es una oportunidad para empezar a crear un **plan de transición** para su hijo.



Para más información sobre cómo hablar con los profesores y el personal escolar, consulte la sección Hablar de discapacidad de este folleto.



Crear un plan de transición

Un plan de transición es un documento que le ayuda a usted y al personal de la escuela a preparar el paso de su hijo a la escuela secundaria. Su objetivo es que todas las personas estén de acuerdo.

Un plan puede incluir:

- un perfil de su hijo (y de su discapacidad, sus fortalezas y los desafíos a los que puede enfrentarse)
- una visión general de los apoyos escolares y las adaptaciones necesarias
- estrategias para ayudar a su hijo a afrontar la transición
- calendarios con fechas importantes, como los días de orientación o las reuniones del Plan de Educación Individual
- procesos de intercambio de información entre usted y el personal de la escuela.

Puede pedir a su escuela actual que le ayude a preparar un plan de transición basado en lo que ha funcionado hasta ahora o iniciar la conversación con la nueva escuela. En cualquier caso, trabajar juntos en este documento garantizará que todos comprendan lo que se necesita para ayudar a su hijo a prosperar durante este periodo de cambio desde el principio.



Otras consideraciones prácticas

Pasar a la escuela secundaria también conlleva muchos cambios prácticos. Si los tienes en cuenta desde el principio, podrá ayudar a su hijo a sentirse más seguro e independiente durante el primer trimestre. Algunas cosas en las que debe pensar, y plantearle a la escuela durante la planificación de la transición, son:

- ¿Cómo irá, volverá y se moverá su hijo por la escuela?
- ¿Qué nuevas normas y rutinas tendrá que seguir (por ejemplo, el horario del timbre o el uniforme)?
- ¿Cómo organizará y hará los deberes?
- ¿Cómo afrontará las nuevas amistades y la presión de los compañeros?

¿Qué tipos de ayudas están disponibles?

Todos los centros escolares están obligados por ley a realizar ajustes razonables para ayudar a los alumnos con discapacidad, de acuerdo con las Normas sobre Discapacidad en la Educación (2005).

La escuela puede proporcionar a su hijo lo siguiente:

- un Plan de Educación Individual (PEI)
- personal de apoyo, como asistentes educativos
- horarios flexibles
- apoyos sensoriales y de autorregulación, como zonas tranquilas
- programas de habilidades sociales o de apoyo entre pares.

Si su hijo cuenta con NDIS u otro plan de ayuda económica, puede—estudiar cómo utilizar esos fondos para ayudarle a tener éxito en la escuela. Por ejemplo, su plan puede sufragar tecnología o equipos de apoyo, formación para el profesor de su hijo, sesiones con un especialista, apoyo en clase como toma de apuntes o interpretación, u otros apoyos.



¿Qué es un PEI? Un Plan de Educación Individual (PEI) es un plan personalizado para un niño que establece sus objetivos educativos y los apoyos que necesita para alcanzarlos.





Entender la discapacidad

La discapacidad es una parte normal de la vida. Las personas con discapacidad pueden pensar, moverse, comunicarse, ver, oír o entender las cosas de forma diferente. Algunas discapacidades son visibles y otras no. Cada niño es diferente, y cada niño tiene puntos fuertes, intereses y cosas que lo hacen único.

Tener una discapacidad no significa que su hijo tenga algo malo. Simplemente forma parte de su personalidad. Con el apoyo y el entorno adecuados, los niños con discapacidad pueden prosperar, sentirse seguros de sí mismos y participar en la escuela y en la vida junto a sus compañeros.

Cuando su hijo pase de la escuela primaria a la escuela secundaria, entender lo que es (y lo que no es) la discapacidad puede ayudarle a:

- Hablar de las necesidades de su hijo con profesores, médicos y otros profesionales.
- Ayudar a su hijo a sentirse orgulloso y seguro de sí mismo.
- Encontrar los apoyos adecuados para que se sienta seguro, incluido y preparado para la escuela.

Diferentes formas de concebir la discapacidad

Hay muchas formas de pensar sobre la discapacidad. Algunas pueden ser útiles y otras no tanto. Es importante entender la diferencia.

El modelo médico

El modelo médico considera la discapacidad como un problema que hay que “arreglar” o “curar”. Se centra en lo que una persona no puede hacer y suele responsabilizarla de cambiar o “adaptarse”.

El modelo social

El modelo social, por su parte, afirma que el problema no es la discapacidad, sino las barreras que existen en la sociedad. Estas barreras pueden ser físicas (como escaleras en vez de rampas), de actitud (como bajas expectativas) o sistémicas (como políticas que excluyen a las personas). Según este modelo, es responsabilidad de todos nosotros, como comunidad, eliminar estas barreras para que todos puedan participar en igualdad de condiciones.

La discapacidad es una parte natural de la diversidad humana, y debemos centrarnos en la inclusión, el acceso y el respeto.

¿Qué es el orgullo de la discapacidad?

El orgullo de la discapacidad significa sentirse bien con lo que uno es, incluida su discapacidad, y es una parte importante de la preparación para el paso a la escuela secundaria. Esto se debe a que cuando su hijo se siente orgulloso de quién es, le ayuda a:

- ganar confianza
- pedir lo que necesita
- crear amistades
- enfrentarse a la discriminación.

Puede ayudar a su hijo a sentirse orgulloso de su discapacidad hablándole positivamente de ella, ayudándole a conocer sus fortalezas y a relacionarse con otras personas discapacitadas y modelos de conducta. Puede unirse a grupos y comunidades de discapacitados como CYDA o una organización estatal, asistir a actos con otras personas discapacitadas o ver películas y programas de televisión en los que aparezcan personajes discapacitados interpretados por actores discapacitados.

El lenguaje es importante

Las palabras que utilizamos para hablar de la discapacidad determinan cómo nos sentimos y pensamos. Influyen en la forma en que su hijo ve su propia discapacidad y se ve a sí mismo. Siempre debemos intentar utilizar un lenguaje que refleje respeto, inclusión y aceptación. Por ejemplo, en lugar de decir algo como:

“Está confinada a una silla de ruedas”

Podríamos decir:

“Utiliza una silla de ruedas”

Este simple cambio en el lenguaje elimina la idea de que la discapacidad es algo limitante o negativo, y en su lugar simplemente describe cómo alguien se mueve por el mundo. También abre la puerta al lenguaje basado en las fortalezas, que se centra en lo que una persona puede hacer o en lo que le gusta.

Es posible que su hijo tenga sus propias preferencias a la hora de hablar de la discapacidad y que éstas cambien con el tiempo. Por ejemplo, puede que le guste más el lenguaje centrado en la identidad (por ejemplo, “soy una persona discapacitada”) que el centrado en la persona (“soy una persona con autismo”), ¡o puede que le gusten ambos!

No hace falta que le salga perfecto. Lo que importa es ser abierto, respetuoso y estar dispuesto a escuchar y aprender juntos.

ABCDEFG
HIJKLMN
OPQRST
UVWXYZ



Hablar de discapacidad

Es posible que se pregunte si debe o no hablar de la discapacidad de su hijo con otras personas. Estas conversaciones pueden resultar personales, emotivas o incluso intimidantes, pero no tiene por qué tener todas las respuestas.

Hablar abiertamente de la discapacidad de su hijo puede ayudar a los demás a comprender mejor sus necesidades y a que se sienta orgulloso y apoyado.

Hablar con los profesores y el personal escolar

La escuela de su hijo desempeña un papel importante en su vida cotidiana, por lo que es importante establecer una relación sólida con los profesores y el personal. Cuanto mejor entiendan a su hijo, mejor podrán ayudarlo a prosperar dentro y fuera del aula.

He aquí algunas cosas que puede hacer:

- **Comparta informes y evaluaciones.**
Facilite al personal todos los informes o documentos que expliquen la discapacidad de su hijo. Esto puede ayudar a la escuela a comprender mejor sus fortalezas y sus necesidades de apoyo.
- **ser específico sobre lo que le ha funcionado antes**
Comparta ejemplos de la casa o de las escuelas o servicios anteriores. Por ejemplo, hable de las preferencias comunicativas de su hijo, de sus necesidades sensoriales o de lo que debe tener en cuenta si se siente agobiado o incómodo.
- **Haga preguntas.**
No tenga miedo de preguntar explícitamente cómo va a ayudar la escuela a su hijo, sobre todo durante los primeros meses en un entorno nuevo. Puede preguntar sobre las adaptaciones del aprendizaje y las opciones de apoyo especializado, o qué formación específica sobre discapacidad han recibido los profesores.
- **Lleve registros**
Anote lo que se habla en las reuniones y guarde copias de los correos electrónicos o los planes. Esto puede ser útil si más adelante necesitas hacer un seguimiento de ciertas cosas.



¿Sabía que todas las escuelas tienen la obligación legal de hacer ajustes razonables para su hijo? Las [Normas sobre Discapacidad en la Educación de 2005](#) describen sus derechos y los de su hijo a la educación en Australia.

Hablar con médicos y profesionales de la salud

Los profesionales de la salud intervienen en la evaluación y el diagnóstico, y ayudan a los niños y a sus familias a conocer su discapacidad a medida que van creciendo. Cuando hable con ellos, no pasa nada si expresa algo que no le parece bien o si necesita que le expliquen las cosas con más claridad.

Puede ayudar a que la conversación se desarrolle sin problemas:

- **Prepare las preguntas con antelación**

Antes de reunirse con un médico o profesional de la salud, prepare una lista de las cosas que desea preguntar o las inquietudes que le gustaría que se trataran. Sea sincero y recuerde que es usted quien mejor conoce a su hijo.

- **Tome notas**

Lleve papel y bolígrafo, o un dispositivo en el que pueda escribir, para anotar lo que se hable en la conversación. No tenga miedo de pedir a su médico que repita lo que ha dicho o que vaya más despacio.

- **Lleve a una persona de apoyo**

Las reuniones con los médicos pueden resultar abrumadoras, sobre todo cuando se trata de un diagnóstico nuevo con el que no está familiarizado. Puede ser útil que le acompañe un familiar o un amigo para que le proporcione apoyo emocional. También pueden tomar notas para no olvidarse de nada.

A veces, los médicos pueden no tener experiencia para diagnosticar una discapacidad concreta, como el autismo, en cuyo caso puede acudir a otro profesional, como un logopeda o un psicólogo.



Hablar con los amigos, la familia y la comunidad en general

También puede hablar de la discapacidad de su hijo con amigos, familiares u otras personas de su entorno. Es posible que algunas personas no sepan mucho sobre la discapacidad o digan cosas que no ayudan, aunque tengan buenas intenciones.

No tiene que explicarlo todo, pero compartir lo que su hijo necesita, lo que le ayuda y lo que espera de los demás puede ayudar a fomentar la comprensión y la inclusión.

Puede decir:

- “Le resulta más fácil cuando mantenemos la calma y le damos tiempo para calmarse”.
- “¡Utiliza un dispositivo de comunicación que le ayuda a participar!”
- “Usar su juguete antiestrés le ayuda a concentrarse mejor”.
- “Lleva auriculares para sentirse más tranquilo cuando hay mucho ruido”.
- “Hacer descansos a lo largo del día le ayuda a regular las emociones”.



Comunicarse con su hijo

Cada niño es diferente, y la forma de hablar de la discapacidad dependerá de la edad, la personalidad y las preferencias comunicativas de su hijo. Lo más importante es ser sincero, comprensivo y positivo.

Cuando hable de discapacidad, hágale saber a su hijo qué:

- La discapacidad no es una “mala palabra” ni algo de lo que hay que avergonzarse
- Todo el mundo tiene cosas que le resultan fáciles y otras para las que necesita ayuda
- Está bien pedir ayuda a los demás
- Está usted orgulloso de él.

Estas conversaciones pueden ayudar a reforzar la autoestima, el orgullo y la confianza de su hijo en usted. También sientan las bases para algo realmente importante: defender sus propios derechos.

Preparar el terreno para que la persona pueda defender sus propios derechos

Defender los derechos propios significa hablar por nosotros mismos sobre lo que necesitamos. En el caso de su hijo, esto puede significar que pida ayuda en clase, que diga cuando algo está demasiado alto o le agobia, o que le diga a un profesor lo que le hace sentirse incluido.

Si habla abiertamente con su hijo desde el principio sobre su discapacidad, sus necesidades y sus derechos, puede ayudarle a adquirir la confianza necesaria para hablar por sí mismo a medida que crece en la escuela, en las amistades y en la vida en general.





Vivir en comunidad

Establecer contactos dentro de la comunidad puede ser fundamental para apoyar a su hijo en su paso de la escuela primaria a la escuela secundaria y a la adolescencia. Una parte del crecimiento más significativo se produce a través del juego, las amistades, las aficiones y las conexiones fuera del aula, y sentir que se pertenece a algo puede aumentar la confianza y el orgullo de su hijo.

Unas relaciones sólidas también pueden ayudarle a usted, como padre, madre o cuidador, a sentirse apoyado durante esta época de cambios.

Hacer amigos

Los niños aprenden y crecen a través de las relaciones que establecen con los demás. Usted puede ayudar a su hijo a hacer amigos:

- Hablando con su hijo sobre lo que le gusta o apasiona
- Buscando programas recreativos o actividades comunitarias que coincidan con sus intereses
- Organizando eventos e invitando a sus compañeros de la escuela
- Preguntándole a su hijo qué le ayuda a sentirse cómodo en grupos.

Si su hijo necesita apoyo adicional en comunicación o habilidades sociales, puede pedir a un terapeuta o educador que le ayude a desarrollarlas en entornos cotidianos.



Encontrar espacios y actividades accesibles

Participar en actividades sociales no siempre es fácil, sobre todo cuando las actividades o eventos no están preparadas para incluir a niños con discapacidad. Por eso conviene investigar un poco qué programas y espacios accesibles existen en su área.

Aquí tiene algunas herramientas para empezar su búsqueda.

Programas deportivos

Puede encontrar programas deportivos accesibles al visitar la página web de las asociaciones deportivas más cercanas. Algunas asociaciones deportivas nacionales inclusivas son:

- Disability Sports Australia
- Reclink Australia
- Asociación de Surfistas Discapacitados

Algunas asociaciones deportivas inclusivas estatales son:

- WA Disabled Sports Association Inc (WA)
- Physical DisABILITY Sports Tasmania (TAS)
- Access for All Abilities (VIC)
- Disability Sports Northern Territory (NT)
- Sporting Wheelies (QLD)

Programas artísticos y creativos

Puede encontrar programas artísticos accesibles preguntando en las asociaciones artísticas más cercanas. Algunas de las asociaciones artísticas nacionales inclusivas son:

- Arts Access Australia
- Sensorium Theatre

Algunas asociaciones artísticas inclusivas estatales son:

- Arts Access Victoria (VIC)
- Access Arts (QLD)
- Accessible Arts (Nueva Gales del Sur)
- Discapacidad en las Artes, Desventaja en las Artes (WA)

Bibliotecas y ayuntamientos

Muchas bibliotecas y ayuntamientos locales organizan programas de vacaciones escolares o clubes que reciben a niños con discapacidad. Vale la pena averiguar qué ofrecen en su comunidad local.

Crear su propia red de apoyo

Las familias o cuidadores de niños con discapacidad a veces dicen sentirse aislados, sobre todo si tienen amigos o familiares que no entienden del todo por lo que están pasando. Establecer su propia red de apoyo puede ser beneficioso para su bienestar a largo plazo.

Algunas formas de crear su propia red son:

- unirse a un grupo de apoyo para compartir historias, consejos y apoyo
- asistir con su hijo a eventos comunitarios inclusivos
- conectar con otros padres en Internet a través de grupos de apoyo en Facebook, foros y redes de discapacidad
- contactar con otras familias en la escuela, en actividades o en el barrio.

“Ayuda escuchar a gente que ha pasado por algo parecido... Es un buen recordatorio de que no está solo”.

– Padre de un niño con discapacidad.





Cuide de usted mismo

Cuando su hijo se enfrenta a un gran cambio, es natural que usted concentre toda su energía en ayudarlo a prepararse. Sin embargo, al hacerlo, puede ser fácil olvidarse de sus propias necesidades como padre, madre o cuidador.

Dedicar tiempo a cuidar de usted mismo no sólo puede ayudarlo a mantener los pies en la tierra, proteger su salud mental y estar presente para su hijo de forma tranquila y sostenible, sino que también puede enseñar a su hijo que cuidarse forma parte de una vida sana.

También es esencial para prevenir el agotamiento, que puede manifestarse en forma de frustración, agotamiento o sensación de desconexión de las cosas y las personas que le importan.

¿Cómo se ve el autocuidado?

El autocuidado no tiene por qué ser algo grande o caro: no se trata de baños de burbujas o rutinas perfectas (¡a menos que eso funcione para usted!). Se trata de hacer pequeñas cosas que le ayuden a sentirse más equilibrado, incluso en los días difíciles.

Algunos ejemplos son:

- sentarse a tomar una taza de té con tranquilidad
- salir a caminar o a correr, o hacer otras formas de ejercicio
- hablar con alguien que le entienda, como otro padre, un amigo o un consejero
- hacer cosas que le gusten, como ver una serie o escuchar música
- descansar de las redes sociales cuando le resulten agotadoras.

En última instancia, cuidarse es diferente para cada persona y lo que funciona para una puede no funcionar para otra. La clave está en encontrar lo que le ayuda a sentirse con más calma, descanso y energía.

Establecer límites

Conocer sus límites y darse permiso para decir “no” cuando algo no le parece manejable es otra forma de autocuidado.

Cuando se siente abrumado o su agenda ya está repleta, puede decidir no asumir compromisos adicionales o alejarse de las personas o conversaciones que lo hacen sentir agotado.

Los límites nos ayudan a proteger nuestra energía y a mantenernos conectados con lo que más nos importa.

Pedir ayuda

Cuando las cosas se ponen difíciles, pedir ayuda (ya sea emocional, práctica o profesional) es una señal de fortaleza, no de debilidad. El apoyo puede consistir en hablar con un amigo, un familiar, un médico o un asesor, unirse a un grupo de padres o ponerse en contacto con una organización local de cuidadores.

También puede recurrir a los servicios que se indican a continuación.

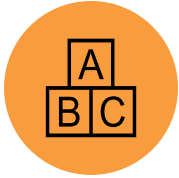
Apoyo emocional y salud mental

- **Lifeline** (apoyo en situaciones de crisis 24/7)
www.lifeline.org.au | 13 11 14
- **Beyond Blue** (Apoyo y recursos de salud mental)
www.beyondblue.org.au | 1300 22 4636
- **Carer Gateway** (Apoyo a cuidadores, incluido el servicio de asesoramiento)
www.carergateway.gov.au | 1800 422 737

Información para padres y familiares

- **Raising Children Network** (recursos para padres, incluido asesoramiento específico sobre discapacidad) www.raisingchildren.net.au
- **Association for Children with Disability** (apoyo e información para padres en Victoria) www.acd.org.au | 03 9880 7000 o 1800 654 013 para llamadas regionales
- **Kiind** (apoya a las familias que crían a niños con discapacidad con recursos y orientación) www.kiind.com.au | 08 6164 9806
- **Youth Disability Advocacy Service** (organización con sede en Victoria con recursos adaptados a los jóvenes) www.yacvic.org.au/ydas | 0455 621 849





Glosario

He aquí algunas explicaciones sencillas de palabras e ideas utilizadas en este folleto.

Defender sus propios derechos

Defender lo que alguien necesita, quiere o a lo que tiene derecho. Los padres suelen defender a sus hijos en la escuela, con los médicos, o en los servicios.

- **La autodefensa** significa hablar por nosotros mismos. Los niños con discapacidad pueden aprender a defenderse a sí mismos con el tiempo y el apoyo de los adultos.

Codiseño

Cuando las personas con experiencias vividas participan en el diseño de programas o recursos desde el principio, se habla de codiseño. Este folleto ha sido codiseñado con padres, madres y cuidadores.

Justicia para discapacitados

Es un movimiento liderado por personas discapacitadas que afirma que todas las personas merecen atención, acceso, dignidad y respeto. Este movimiento analiza cómo se solapan la discapacidad, el racismo, la pobreza y otros sistemas de desigualdad.

Orgullo de la discapacidad

El orgullo de la discapacidad es sentirse bien por ser discapacitado y no ver la discapacidad como algo de lo que hay que avergonzarse. Significa reconocer las fortalezas, la cultura y la comunidad dentro de la experiencia de la discapacidad.

Discriminación

Cuando alguien recibe un trato injusto debido a una parte de lo que es, como su discapacidad, raza, género u origen. Cuando se discrimina a las personas con discapacidad, se habla de **capacitismo**.

- **La discriminación directa** ocurre cuando a alguien se le trata claramente peor por su discapacidad.
- **La discriminación indirecta** ocurre cuando una norma o política parece justa, pero dificulta las cosas a un grupo de personas, como las personas discapacitadas.

Apoyo holístico

Se refiere al apoyo que tiene en cuenta a la persona en su totalidad, no sólo su diagnóstico. Incluye el bienestar emocional, la vida familiar, las amistades y otros aspectos de la vida, no solo la terapia o la escuela.

Plan de Educación Individual (PEI)

Documento elaborado por la escuela con las aportaciones de la familia y el alumno. En él se describen los objetivos de aprendizaje, las necesidades de apoyo y las adaptaciones necesarias para un alumno discapacitado.

Experiencia vivida

Una persona con experiencia vivida ha vivido en primera persona la experiencia de vivir con una discapacidad o de apoyar a una persona con discapacidad. Este conocimiento es valioso y ayuda a mejorar los servicios y apoyos.

NDIS

El National Disability Insurance Scheme es un programa gubernamental que financia ayudas y servicios para personas con discapacidad.

Ajuste razonable

Es un cambio realizado en la escuela que ayuda a un alumno con discapacidad a participar en el aprendizaje. Las escuelas están obligadas por ley a hacer ajustes, que pueden incluir dar a un estudiante tiempo extra, o proporcionar personal de apoyo, espacios tranquilos, o diferentes formas de aprendizaje.

Autocuidado

Significa hacer cosas para cuidar de nuestro propio bienestar. Puede incluir pequeñas acciones cotidianas, como hacer ejercicio o hablar con un amigo, que nos ayudan a sentirnos descansados y recargados.

Estigma

Creencias o actitudes injustas sobre las personas debido a una característica que tienen, como la discapacidad. El estigma puede hacer que las personas se sientan excluidas o avergonzadas, aunque no hayan hecho nada malo.

Lenguaje basado en las fortalezas

Palabras y frases que se centran en las fortalezas y los intereses de una persona, no sólo en sus “limitaciones” o necesidades de apoyo. El lenguaje basado en las fortalezas consiste en destacar a la persona en su totalidad, con sus habilidades, preferencias y valores.

Plan de transición

Documento que le ayuda a usted y a la escuela a prepararse para un cambio importante en la vida de su hijo, como el paso de la escuela primaria a la escuela secundaria. Puede incluir información sobre su hijo, sus fortalezas y el apoyo que puede necesitar para tener éxito.

Descargo de responsabilidad: El proyecto Take Charge of Change ha recibido financiación del Departamento de Salud, Discapacidad y Envejecimiento del Gobierno australiano para ayudar a las familias de niños y jóvenes con discapacidad a gestionar las transiciones importantes a lo largo de sus vidas. La información proporcionada pretende ser una guía general y puede no contener la información y las actualizaciones más recientes. Estas fichas fueron actualizadas en octubre de 2025. Vea todos los recursos en cyda.org.au