



Help Me  
GROW | L*A*

# Cuaderno de Ejercicios sobre Defensa y Cuidado Personal de los Padres



Recursos para padres y cuidadores  
de niños con problemas del  
desarrollo

- ✓ Identificación de Barreras
- ✓ Comunicación de Necesidades
- ✓ Establecimiento de Metas
- ✓ Cuidado Personal
- ✓ Recursos





# Visión General

Este cuadernillo proporciona herramientas y consejos de defensa y cuidado personal para ayudar a los padres y cuidadores de niños con retraso o discapacidad del desarrollo o en riesgo de padecerlos. No es necesario que complete todas las partes del cuadernillo. Esto es para guiar su pensamiento y sus acciones, así que utilice lo que le resulte útil.

## Definición de Términos

### ¿Qué es la Defensa?

Defender los derechos, necesidades e intereses de uno mismo (capacidad de hacerse valer por medios propios) o de otros, como su hijo. Los padres defienden a sus hijos todo el tiempo.

### ¿Qué es el Cuidado Personal?

El cuidado personal consiste en cuidar de uno mismo antes de cuidar de los demás, basándose en lo que uno sabe o en la información de la que dispone. Como dice la Regla de la Máscara de Oxígeno, se le instruye para que se ponga su propia máscara de oxígeno antes de ayudar a quienes necesitan su ayuda.

### ¿Qué es el Apoyo Mutuo?

El apoyo mutuo consiste en obtener ayuda de una persona que usted conoce y en la que confía, como un familiar o un amigo, que tiene experiencias similares.



# Parte 1: Defensa

---

## Identificación de Barreras

### Barreras para Acceder a Recursos y Servicios

Puede encontrar barreras para obtener ayuda para su hijo. Encierre en un círculo las barreras que ha experimentado en la siguiente lista. Compartir con los proveedores de servicios de su hijo para poder resolver los problemas con ellos y asegurarse de obtener apoyo para su hijo.

#### Programación

1. Problemas para concertar una cita que no interfiera con el trabajo o las responsabilidades familiares.
2. Hay que esperar mucho para obtener una cita.

#### Idioma, Cultura y Respeto


3. El personal no habla su mismo idioma.
4. El personal no respeta su cultura.
5. El personal no comprende o respeta sus creencias religiosas.
6. El servicio no es agradable.
7. Los proveedores no son confiables.
8. El personal/proveedores no escuchan ni respetan sus necesidades ni las de su familia.



## Conocimientos de Orientación

9. No sabe dónde acudir para pedir ayuda cuando tiene preguntas o dudas sobre los servicios.
10. No tiene conocimiento de dónde ir o qué hacer cuando llega a la consulta para su cita.

## Otros

11. No hay transporte adecuado para acudir al servicio.
  12. Problemas para encontrar guardería o niñera.
  13. Le preocupa tener que pagar por los servicios más de lo que puede asumir.
- 

Utilice este espacio para aportar posibles soluciones a las barreras existentes para usted y su hijo.

Barrera	Posible Solución(es)



# Comunicación de Necesidades

## Consejos para la Defensa a su Hijo

- Conocer a las personas que pueden brindar apoyo en la vida de su hijo (por ejemplo, los educadores).
- Mantener un registro.
- Reunir información.
- Comunicarse de forma efectiva.
- Conocer las fortalezas e intereses de su hijo, compartirlos con otras personas en su vida.
- Explorar opciones.
- Concentrarse en el panorama general.
- Involucrar a su hijo en la toma de decisiones lo antes posible.

(Fuente: Padres que Ayudan a Padres. 2021. Cuadernillo de Cuidados Familiares.)




## Importante Para / Importante Por

Escriba lo que es importante **para** su hijo y lo que es importante **por** su hijo. Puede utilizar este formulario para visualizar su propio equilibrio entre actuar en interés de su hijo y apoyar sus aficiones, gustos, etc.

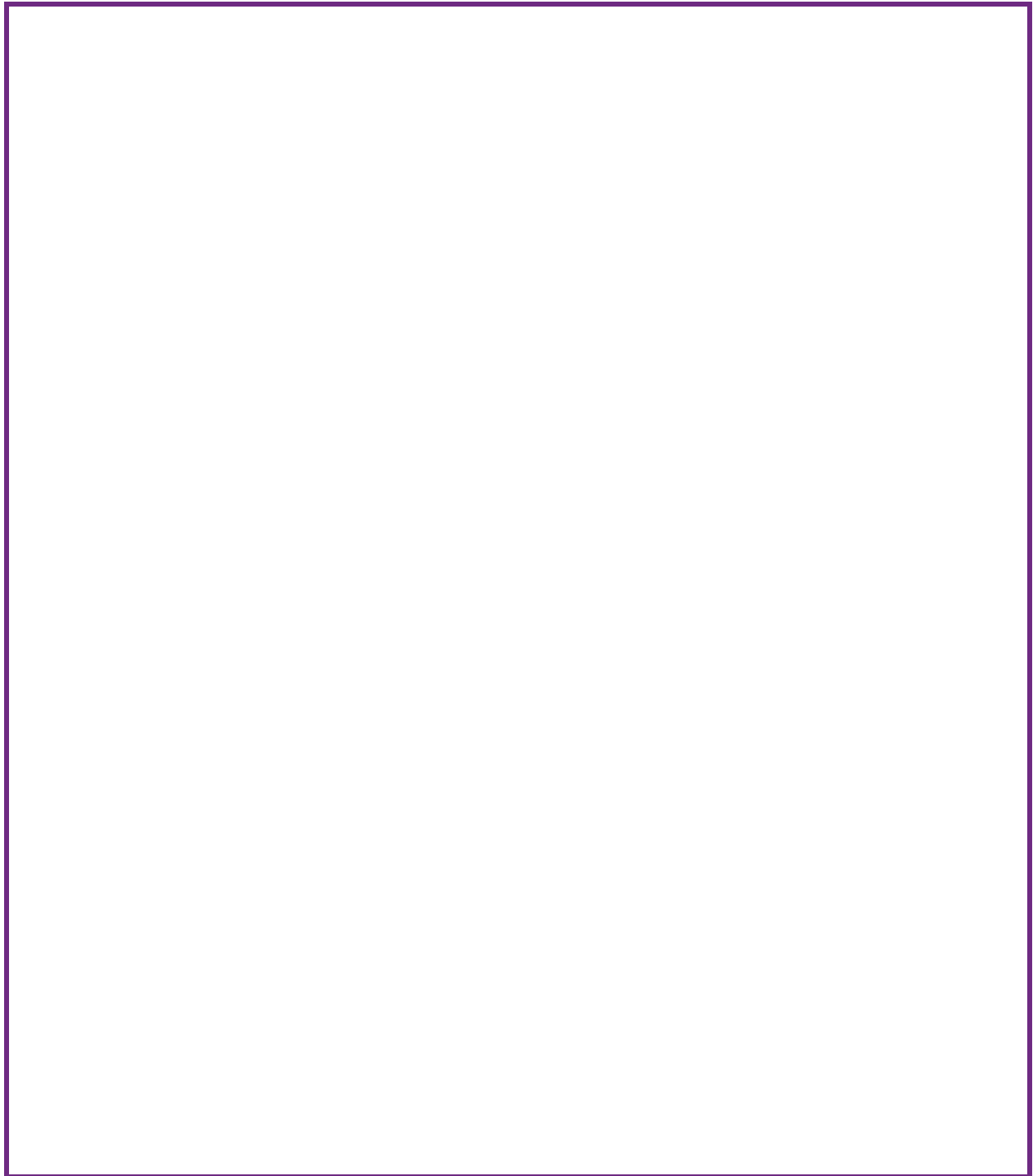
Importante PARA ellos: ¿Qué les hace felices y sentirse realizados?

Importante POR ellos: ¿Qué les mantiene seguros, sanos y socialmente incluidos?

(Fuente: Padres que Ayudan a Padres. 2021. Cuadernillo de Cuidados Familiares.)



**Escriba o dibuje** ideas para encontrar el equilibrio entre lo que es importante PARA su hijo y lo que es importante POR su hijo.



(Fuente: Padres que Ayudan a Padres, 2021. Cuadernillo de Cuidados Familiares.)





## Prepararse para la Defensa

### Escuela/Guardería

- Revisar la documentación de la escuela o guardería. Puede haber un registro de los cambios realizados para apoyar a su hijo o las necesidades identificadas.
- Pida ideas y consejos en la escuela o guardería. A menudo, tendrán ideas de trabajos anteriores con estudiantes.
- Construir relaciones puede llevar tiempo. La paciencia y unas buenas estrategias de comunicación son fundamentales. También depende de la cultura de la escuela (por ejemplo, de su disposición a colaborar con las familias y otros proveedores).

### Proveedores y Otros Profesionales

- Si cuenta con un médico, especialista o terapeuta que trabaje con su hijo, puede pedirle ideas y consejos. También pueden proporcionar informes o sugerencias para compartir con otros proveedores y con la escuela/guardería para apoyarle.
- Pida informes que pueda entregar a quienes cuidan de su hijo. Deben ser fáciles de leer y contener sugerencias prácticas.
- Pregúnteles: ¿Qué significa el éxito para mi hijo? ¿Qué puedo hacer yo, la escuela, la guardería u otros proveedores para ayudarlo?
- Piensa en ideas empleadas por profesionales que podrían aplicarse en otros entornos. ¿Qué funciona en terapia? ¿Qué funciona en casa?

### Centros de Defensa o Familiares

- Póngase en contacto con organizaciones de defensa y centros de recursos familiares. Es posible que organicen eventos en los que pueda

hacer preguntas y conocer a personas con experiencias similares.

- Busque grupos y organizaciones. Pueden ser específicos para una discapacidad o no. A menudo cuentan con recursos gratuitos que puede utilizar.
- Busque sitios web que promuevan la opinión de niños y estudiantes. Deben utilizar pruebas adecuadas y valorar la inclusión.

### Otros Padres y Cuidadores

- Póngase en contacto con su comunidad local para encontrar familias con intereses similares. Es posible que tengan experiencias similares que puedan compartir.
- Desarrolle una red de personas con quienes analizar las opciones (por ejemplo, familiares y amigos). Reúna opiniones de personas que se preocupan por su hijo.

### Redes Sociales


- Encuentre grupos en las redes sociales para gente como usted.
- Puede aprender de los demás sobre sus cambios. También pueden darle consejos útiles para defender a su hijo.
- Asegúrese de que promueven ideas basadas en hechos. Existe mucha desinformación por ahí.
- Asegúrese también de que sus valores coinciden con los suyos (por ejemplo, sobre la valoración de las fortalezas e intereses de su hijo).



## Prepárese para Reunirse

Es una buena idea prepararse para cualquier reunión en torno a su hijo. Utilice la tabla siguiente para hacer su planificación.

<b>Piense en esto antes de la reunión</b>	<b>Notas:</b>
¿Con quién voy a reunirme?	
¿De qué trata la reunión?	
¿Qué quiero obtener de la reunión?	



Piense en esto antes de la reunión	Notas:
¿Qué tengo que llevar a esta reunión?	
¿Qué documentación o pruebas médicas necesito?	
¿Cómo puedo involucrar a mi hijo en esta reunión?	

(Fuente: Gobierno Australiano, Departamento de Educación. 2022. Defensa Con y Para Su Hijo: Escuela Primaria).




# Establecimiento de Metas

Es más fácil defender a su hijo si ya se ha tomado el tiempo de pensar en lo que es importante y en cuáles son sus propias metas para él (y por qué).

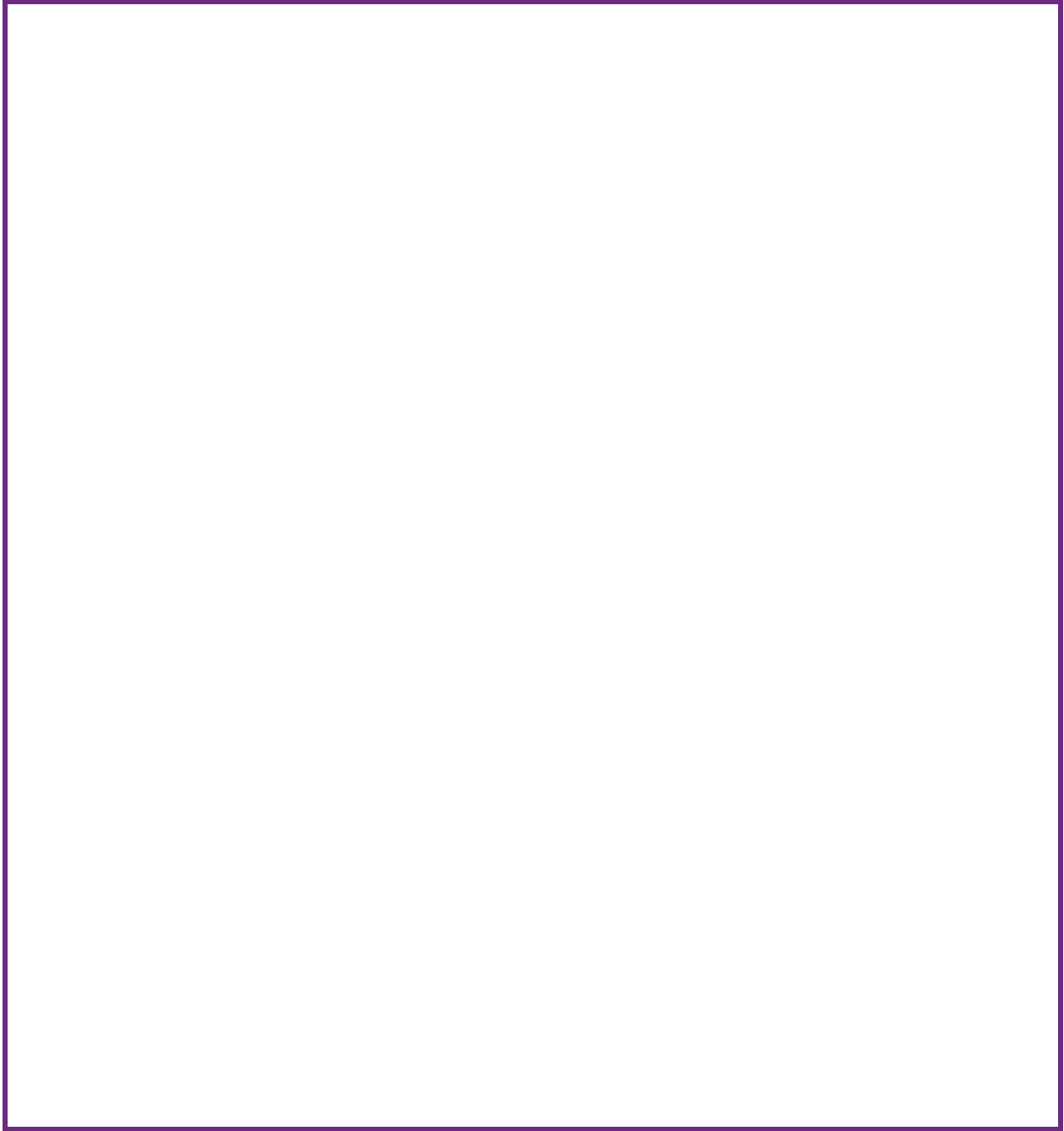
## Establecimiento de Metas para su Hijo

Crear metas realistas para usted y su hijo implica conversaciones constantes con la familia y, posiblemente, con otras personas que cuiden de su hijo. A continuación le sugerimos algunas preguntas que debe plantearse antes de fijar metas para su hijo:

- ¿Cuál es la parte favorita del día para su hijo?
- ¿Qué les gusta aprender? ¿Qué les interesa?
- ¿Qué le hace ilusión? ¿Con qué sueñan para el futuro?



Todos los padres, de vez en cuando, tienen preguntas sobre el desarrollo o el futuro de sus hijos. Utilice este espacio para indicar cualquier pregunta o duda que pueda tener.



## Tácticas para el Establecimiento de Metas


No hay una forma correcta de fijar las metas. Estos son solo algunos consejos y estrategias para fijar metas que pueden ajustarse. Puede ser útil empezar con una idea general de lo que quiere alcanzar.

Como padre/cuidador, usted intenta fijarse metas en todo lo que hace, pero el tiempo no siempre está de su parte. Esta sección le ofrece espacio para escribir lo que quiere alcanzar.

---

### Pasos básicos para establecer una meta para su hijo:

1. Pregúntese a sí mismo qué le gustaría que le ocurriera a su hijo (puede ser en la escuela/guardería, socialmente, etc.). ¿Por qué quiere que ocurra?
2. Pregunte a los demás qué quieren para su hijo. (Si es lo bastante mayor, ayude a su hijo a responder haciéndole preguntas complementarias o pidiéndole que dibuje ideas).
3. Escriba sus metas y las de los demás en un cuaderno o en cualquier otro lugar donde pueda consultarlas fácilmente.



Otra táctica para establecer metas eficaces para usted y su hijo es **SMART**, que es un acrónimo utilizado para trazar una meta en un formato claro. Son las siglas de Specific (Específico), Measurable (Medible), Achievable (Alcanzable), Relevant (Relevante) y Time-Bound (Plazos Determinados). Tener en mente cada uno de estos pasos puede ayudarle a establecer lo que se necesita para alcanzar la meta. Podría ser una buena herramienta de comunicación para compartir con el proveedor de servicios de su hijo.

### **Paso 1: Específico**

¿Qué quiere conseguir?

### **Paso 2: Medible**

¿Qué hay que hacer para alcanzar la meta?

### **Paso 3: Alcanzable**

¿Es realista la meta?

### **Paso 4: Relevante**

¿Por qué quiere alcanzar esta meta?


### **Paso 5: Pasos Determinados**

¿Cuándo quiere alcanzar esta meta?

(Fuente: Doran, G. T. 1981. Existe una Forma SMART de Redactar Metas y Objetivos de Gestión. Journal of Management Review, 70, 35-36.)







Utilice este espacio para escribir/dibujar algunas metas que tenga para su hijo después de pensar o hablar sobre las tácticas de las páginas anteriores.

**Ejemplos de Metas:**

- Que mi hijo se sienta cómodo jugando con otros niños de su edad
- Que mi hijo comprenda y respete las normas de la guardería/escuela
- Que mi hijo sea capaz de comunicarme con palabras, cómo se siente






## Abogar por Uno Mismo

Para defender eficazmente a su hijo, es útil conocer sus propias fortalezas y dificultades. Conocerse a sí mismo y defender sus propias necesidades le ayuda tanto a usted como a su hijo.

A continuación se ofrecen algunos consejos sobre autodefensa:

- Tómese el tiempo necesario para conocer sus necesidades personales (es decir, lo que le hace sentirse más cómodo, saludable, etc.).
  - Priorice sus necesidades.
  - Sepa con qué tipo de apoyo externo se siente más cómodo.
  - Pida ayuda cuando la necesite.
  - Sé asertivo.
  - Comuníquese con franqueza, pero con respeto.
- 

# Parte 2: Cuidado Personal

---

## Cuide de Usted Mismo

Cuidar de su propia salud mental y física es importante no solo para usted, sino también para su hijo. A continuación se ofrecen algunas ideas de cosas que puede hacer para cuidarse en función del tiempo de que disponga.

### Por Cantidad de Tiempo

Cuando tenga un minuto...

- Póngase de pie y estírese
- Beba un vaso de agua
- Escuche alguna canción que le guste
- Lave su cara
- Recuéstese sobre el piso
- Solo distráigase

Cuando tenga 30 minutos...

- Haga una pequeña caminata
- Tome una ducha
- Tome una tasa de té/café
- Escuche un pódcast/música
- Envíe un texto/correo electrónico a un amigo
- Coma un bocadillo

Cuando tenga una hora...

- Tome una siesta
- Haga su ejercicio favorito
- Dibuje o coloree algo
- Escriba cómo siente/qué desea lograr esta semana
- Lea

Cuando tenga un día...

- Pase tiempo con un amigo
- Vea una película
- Prepárese una comida
- ¡No haga nada! No se presione para realizar una actividad de cuidado personal si no siente energía.



## Por Tipo

### Mental

- Pasatiempos
- Fijar límites
- Limite el tiempo frente a la pantalla
- Lea por diversión
- Meditación/Conciencia Plena
- Hablar con Alguien


### Físico

- Ejercicios
- Dormir
- Comer saludable
- Tomar agua
- Higiene personal
- Consultas médicas regulares
- Moverse y Estirarse

### Emocional

- Escribir un Diario
- Conexiones Sociales
- Comunidad/Apoyo Mutuo
- Auto-compasión
- Autorreflexión
- Afirmaciones

### Espiritualidad

- Conexión con la naturaleza
  - Orar
  - Rituales y Ceremonias
  - Actos de Servicio
  - Prácticas de Gratitud
- 

## Reflexión sobre Visitas

¿Qué fue lo mejor que pasó esta semana?

¿Qué pasó esta semana por lo que estoy agradecido?

¿Cómo me he tomado tiempo para mí esta semana?

¿Cuál ha sido mi estado de ánimo en general esta semana?

¿Cómo he demostrado amabilidad esta semana?

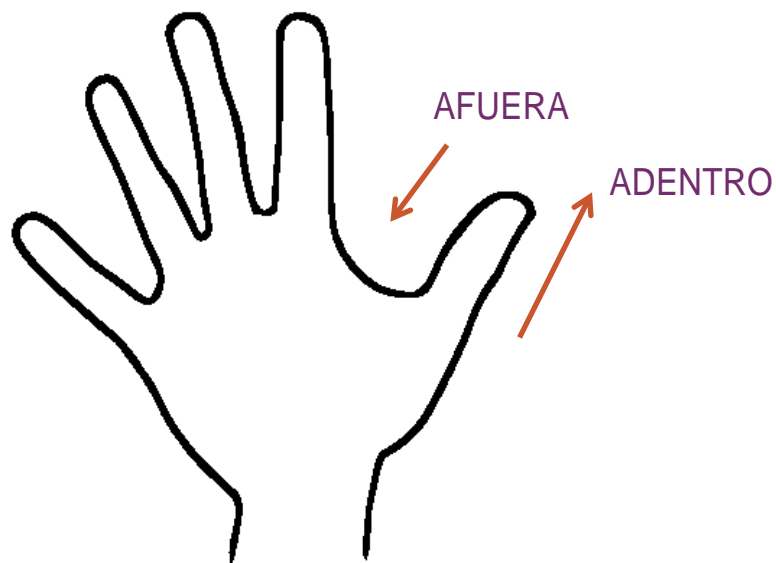
¿Qué he hecho esta semana para cuidarme?



¿Qué quiero cambiar la semana entrante?

## Respiración con Cinco Dedos

La respiración con cinco dedos es una técnica de respiración sencilla, pero eficaz, que ayuda a relajarse y que se puede aplicar fácilmente en cualquier lugar.

1. Extienda una mano de modo que quede espacio entre los dedos.
2. Utilice el dedo índice de la otra mano.
3. Lleve el dedo índice a la mano mientras sostiene el punto donde el pulgar se une a la muñeca. A medida que mueve el dedo índice hasta la punta del pulgar, respire lentamente.
4. Cuando llegue a la parte superior del pulgar, espire lentamente mientras recorre hacia abajo el otro lado del pulgar.
5. Repita la operación con todos los dedos hasta que haya trazado toda la mano.



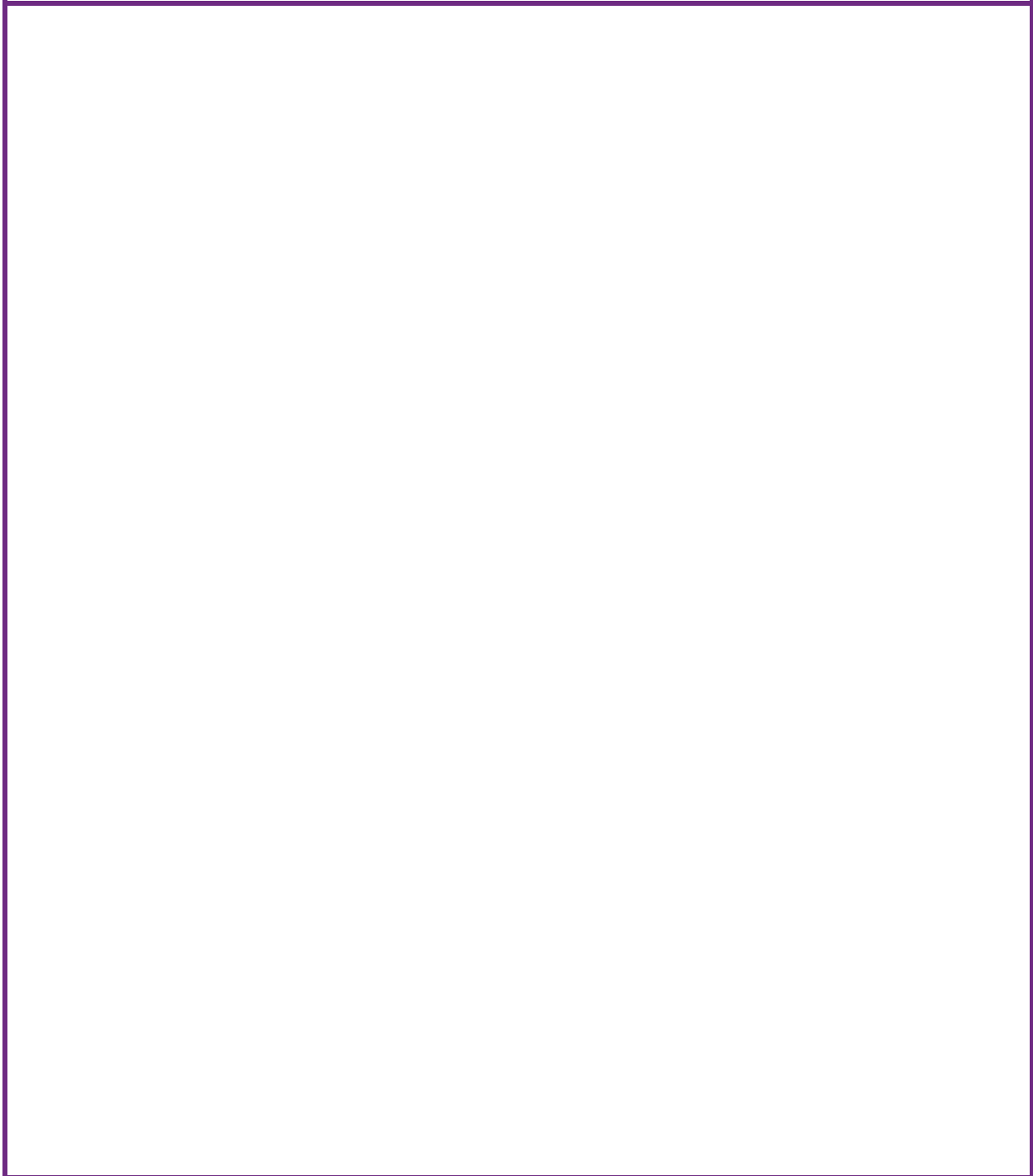


Utilice este espacio para escribir o trazar cosas que le hayan sucedido esta semana y que le hayan frustrado o disgustado.





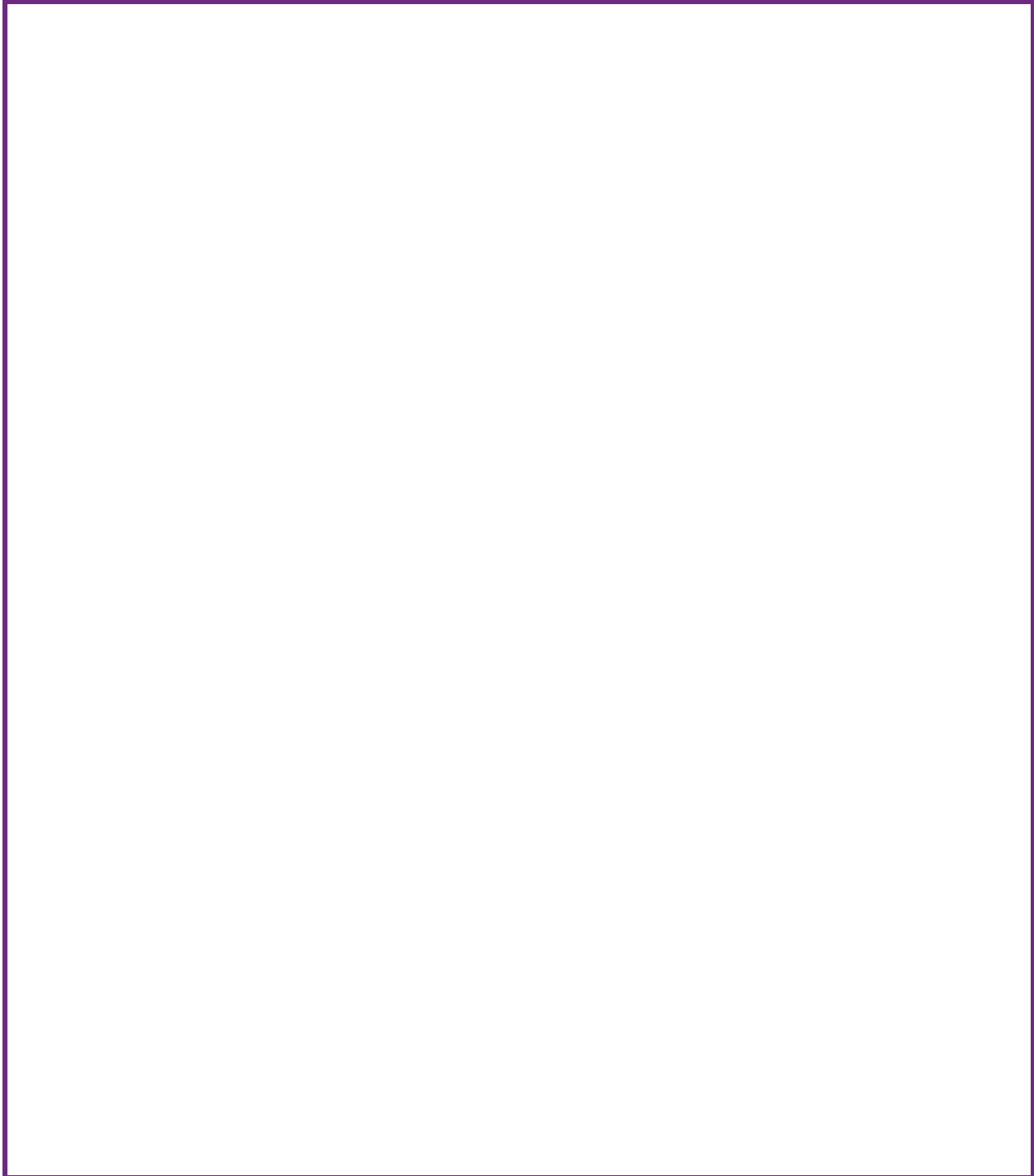
Utiliza este espacio para escribir o trazar cosas de esta semana que le hayan hecho feliz.







Enumere o dibuje sus ideas para cuidar de sí mismo la próxima semana.






# Recursos

---

## Apoyo Mutuo

A veces, cuidar a un niño con retrasos o discapacidades del desarrollo puede resultar abrumador o aislante, pero usted no está solo. Ponerse en contacto con otros padres que atraviesan situaciones y retos similares puede ser útil tanto para usted como para su hijo. He aquí algunos lugares a los que puede acudir en busca de apoyo:

- Los **Centros de Recursos Familiares** ofrecen apoyo a las familias de bebés y niños pequeños desde el nacimiento hasta los 2 años. Las personas que trabajan allí comprenden las preocupaciones y los retos a los que se enfrentan los padres y cuidadores cuando buscan servicios e información, y muchos de ellos son padres de niños con discapacidad. Encuentre un Centro de Recursos Familiares cerca de usted con este mapa interactivo: <https://admin.publichealth.lacounty.gov/mch/helpmegrow/es/service-locator.html>.
  - Los **Centros de Fortalecimiento Familiar** son organizaciones dirigidas por padres que ofrecen capacitación, información y apoyo a las familias en materia de educación especial para niños de 3 a 21 años. Encuentre un Centro de Fortalecimiento Familiar a través de Seeds of Partnership: <https://www.seedsofpartnership.org/fec/index.cfm> | **(916) 228-2388**
  - **Family Voices** es una red nacional de familias de niños y jóvenes con necesidades de atención de salud especiales y discapacidades, que promueve la colaboración con las familias para mejorar los servicios y políticas de atención de salud para los niños. Más información en <https://familyvoices.org/> | **(781) 674-7224**
  - Los programas **Parent to Parent-USA** brindan apoyo emocional e informativo a las familias de niños con necesidades especiales, sobre todo poniendo en contacto a los padres que buscan apoyo con un “Padre de Apoyo” experimentado y capacitado. Más información en <https://www.p2pusa.org/>.
- 

## Recursos Adicionales

- Help Me Grow LA Recursos | <http://publichealth.lacounty.gov/mch/helpmegrow/es/resources.html> | **(833) 903-3972**
- First 5 LA | <https://es.first5la.org/> | **(213) 482-5920**
- Defender Con y Para su Hijo: Escuela Primaria (Gobierno Australiano, Departamento de Educación) | <https://www.education.gov.au/disability-standards-education-2005/students/english/advocating>
- Padres que Ayudan a Padres, Cuadernillo de Cuidados Familiares | <https://www.php.com/es/cuaderno-de-cuidados-familiares/>
- LAUSD Student and Family Wellness Hotline proporciona apoyo con la salud mental, vacunas, seguro de salud, alimentación, vivienda, y más; apoyo a los estudiantes de LAUSD, pero nadie es rechazado: **(213) 241-3840**



Help Me  
Grow | L.A.

# ¡Hablemos sobre el Desarrollo de su Hijo!

Haga un seguimiento del desarrollo de su hijo y conéctese a **servicios gratuitos** y a recursos y ayudas **de bajo costo** en el Condado de Los Ángeles.

## PODEMOS COLABORAR CON:

- ✓ Remisiones a exámenes y controles del desarrollo
- ✓ Conexiones con organizaciones que prestan servicios relativos a retrasos en el desarrollo
- ✓ Herramientas para etapas del crecimiento
- ✓ Apoyo a las familias

¡Estamos aquí para usted!  
Llame al 833-903-3972  
o visite [HelpMeGrowLA.org](http://HelpMeGrowLA.org)



Help Me Grow LA  
es una colaboración entre:

 **first 5 la**  
Giving kids the best start

 **COUNTY OF LOS ANGELES**  
**Public Health**