

## Desafíos diarios para jóvenes con dispraxia



De un vistazo:

- La dispraxia puede dificultar el manejo de las actividades cotidianas.
- Los jóvenes con dispraxia pueden enfrentar nuevos desafíos propios de la vida independiente.
- Existen muchas maneras en que los jóvenes pueden superar estos retos.

La dispraxia puede dificultar realizar actividades diarias. Para niños en edad escolar pueden incluir escribir, dibujar y practicar deportes. Los jóvenes pueden enfrentar diferentes retos diarios mientras se **preparan para la vida independiente**. La buena noticia es que existen maneras para superar esas situaciones de tal manera que no obstaculicen el camino al éxito.

Estos son algunos retos diarios para jóvenes con dispraxia y qué puede ayudarlos:

Reto: Conducir

**Por qué es difícil:** Conducir es una de las actividades **más complicadas** para personas con dispraxia, ya que deben organizar, coordinar y ejecutar muchas acciones al mismo tiempo. Puede ser complicado mirar los espejos frecuentemente, usar el volante con ambas manos y hasta operar cosas como las luces intermitentes y el parabrisas.

**Qué podría ayudar:** Hay instructores de manejo especialmente entrenados para evaluar y enseñar a personas que tienen esas dificultades. Pregunte en la escuela de su hijo. El terapeuta ocupacional de la escuela (o uno privado) puede ser una buena fuente de información. También puede encontrar uno a través de la Association for Driver Rehabilitation Specialists (Asociación de Especialistas en Rehabilitación de Conductores). Este grupo ofrece un **directorio nacional** de especialistas en rehabilitación, muchos de los cuales ofrecen lecciones privadas.

Reto: Mantener un registro de documentos y citas

**Por qué es difícil:** Las personas con dispraxia podrían tener problemas para poner en orden sus pensamientos, seguir instrucciones, planear por adelantado y completar tareas. Esto puede traducirse en documentos incompletos, problemas con el pago de facturas y citas perdidas.

**Qué podría ayudar:** Usar un calendario, una alarma y recordatorios en el **teléfono de su hijo para ayudarlo a mantenerse organizado**. También anímelo a usar un calendario o agenda a la manera antigua y colocarlo en un lugar visible. Observar cómo luce el mes o la semana siguiente puede ayudar con la planificación. Un organizador profesional también puede ayudar a su hijo a establecer un sistema de archivo para que su organización sea más rápida y sencilla. Puede buscar uno a través del **directorio** de National Association of Professional Organizers (Asociación Nacional de Organizadores Profesionales).

Reto: Cuidado personal

**Por qué es difícil:** Muchos adultos con dispraxia puede que dominen lo básico, como atarse los cordones mucho antes de ser independientes. Pero las continuas dificultades con las habilidades motoras finas y la coordinación pueden crear obstáculos en otras actividades relacionadas con el aseo personal. Esto incluye usar ambas manos para peinarse y secarse el cabello. También podría ser complicado maquillarse y afeitarse.

**Qué podría ayudar:** En una tienda que venda artículos para el cuidado personal podrán encontrar soluciones simples. Las rasuradoras eléctricas son un ejemplo perfecto. Otro ejemplo serían los secadores de pelo que tengan un cepillo para que pueda secarse y peinarse el cabello usando solo una mano.

Reto: Labores domésticas

**Por qué es difícil:** Las labores domésticas involucran muchas tareas que tienen varios pasos, como cocinar, tender las camas, ordenar y lavar ropa. También pueden ser complicadas las tareas que involucran habilidades de motricidad fina como doblar la ropa.

**Qué podría ayudar:** Una lista de verificación paso a paso para actividades como lavar y ordenar la ropa puede lograr que su hijo termine tareas de varios pasos. Enseñe a su hijo cómo buscar la fecha de caducidad de los productos alimenticios y recuérdese que lleve el control. Cuando se trate de cocinar, busque recetas sencillas y prepárelas con él. Colóquelas en una carpeta. Enséñele a enrollar su ropa en lugar de doblarla.

Reto: Buscar empleo y trabajar

**Por qué es difícil:** La dispraxia puede afectar varias habilidades que son importantes para encontrar y mantener un empleo. Esto puede incluir la habilidad para organizar, conducir, escribir y usar un teclado. Algunas personas con dispraxia no pueden hablar con claridad, lo que podría ocasionar retos adicionales.

**Qué podría ayudar:** Dividir la búsqueda de empleo en pequeños pasos podría facilitar que un joven maneje el proceso. Ayúdelo a hacer su currículum y cartas de presentación, y a que tenga carpetas en su escritorio para llevar un registro de la información.

También puede ayudarlo a crear una rutina para prepararse para las entrevistas. Esto puede incluir desde decidir la vestimenta hasta determinar la ruta que tomará para llegar. Una vez que haya conseguido un trabajo, hágalo empacar los objetos que necesita para trabajar la noche anterior y dejar su bolso en un lugar establecido.

Discutan **si debería revelar su dispraxia** a su empleador. Asegúrese de que conozca las **adaptaciones en el lugar de trabajo**. Ayúdelo a que practique las estrategias que le hayan funcionado en el pasado. Con su guía, su hijo que tiene dispraxia puede encontrar estrategias y herramientas que lo ayuden a eliminar los obstáculos del camino hacia el éxito.

### Puntos clave

Conducir es una de las destrezas más difíciles de aprender para las personas con dispraxia.

Las herramientas de baja tecnología como rasuradoras eléctricas pueden facilitar el cuidado personal.

Existen organizadores profesionales e instructores de manejo que pueden ayudar a su hijo a desarrollar estrategias y habilidades para vivir independientemente.