

Transición Kit de Herramientas

*Evaluaciones y Habilidades de Apoyo, Sugerencias y
herramientas de Acontecimientos Importantes de la Transición*



**SPECIALIZED CARE
FOR CHILDREN**

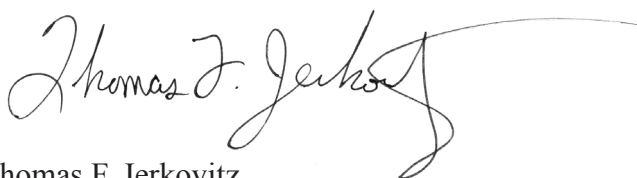
Kit de Herramientas de Transición de DSCC

La transición a la edad adulta es un momento significativo y emocionante en la vida de una persona. Para los jóvenes con necesidades especiales de atención médica y sus familias, este viaje no es menos gratificante, pero requiere una planificación cuidadosa y conocimiento de recursos valiosos para ayudar en la transición. La División de Cuidado Especializado para Niños (DSCC) de la Universidad de Illinois en Chicago está aquí para brindar este apoyo y ayudar a los jóvenes y sus familias a prepararse para lo que viene.

Hemos desarrollado una serie de listas de verificación y materiales para ayudar a los jóvenes y sus familias a aprender y practicar nuevas habilidades y obtener una mayor confianza e independencia a medida que navegan por los cambios y eligen el camino que sea adecuado para ellos. Se compilan aquí en un paquete conveniente para su fácil referencia y organizado por áreas de planeación como atención médica, educación y empleo. Estos folletos y más están también disponibles electrónicamente en la sección Herramientas de Transición de nuestro sitio web en <https://dsc.uic.edu/browse-resources/transition-resources/>.

Nuestros coordinadores de cuidado también son expertos en trabajar con las familias para armar un plan de transición que identifique objetivos claros para la edad adulta y las estrategias, los servicios y los recursos necesarios para lograrlos. Si desea obtener más información, llámenos sin cargo al (800) 322-3722 o envíe un correo electrónico a dsc@uic.edu. Estamos ansiosos por asociarnos con usted para hacer que el viaje a la edad adulta sea lo más exitoso posible.

Sinceramente,



Thomas F. Jerkovitz
Director Ejecutivo

Nombre: _____ Edad: _____ Fecha: _____

Las actividades enumeradas ayudarán a los jóvenes a adquirir las destrezas y habilidades necesarias para llegar a su máximo nivel de independencia y competencia. Algunas de estas actividades no se pueden aplicar a todo el mundo.

Destrezas y habilidades para el CUIDADO DE LA SALUD:	SI	NO	N/A	Necesito más información
1. ¿Puede describir su propia condición de salud o discapacidad?	☐	☐	☐	☐
2. ¿Puede describir cómo su estado de salud o discapacidad afecta su vida diaria?	☐	☐	☐	☐
3. ¿Utiliza o lleva una alerta médica (con lista de alergias, condiciones médicas, etc.)?	☐	☐	☐	☐
4. ¿Le dice al médico o enfermera cómo se siente y lo que piensa que necesita?	☐	☐	☐	☐
5. ¿Responde a las preguntas que le hacen el médico o la enfermera?	☐	☐	☐	☐
6. ¿Hace preguntas a su médico o enfermera?	☐	☐	☐	☐
7. ¿Llama al médico si observa cambios inusuales en su salud (reacción alérgica)?	☐	☐	☐	☐
8. ¿Participa en tomar decisiones sobre su salud con sus padres y el médico?	☐	☐	☐	☐
9. ¿Ve a su médico sin su familia o sus padres en la habitación?	☐	☐	☐	☐
10. ¿Llama a la oficina del médico para hacer una cita?	☐	☐	☐	☐
11. ¿Hace una lista de preguntas antes de la consulta con el médico?	☐	☐	☐	☐
12. ¿Firma formularios de consentimiento para su tratamiento médico (cirugía, exámenes, etc.)?	☐	☐	☐	☐
13. ¿Completa el formulario de historia clínica y la lista de sus alergias?	☐	☐	☐	☐
14. ¿Tiene un tutor o un poder notarial para recibir atención médica en caso de que sea necesario?	☐	☐	☐	☐
15. ¿Sabe cuándo llamar al 9-1-1 o buscar atención médica de urgencia?	☐	☐	☐	☐
16. ¿Conoce sus derechos para controlar cómo se usa su información médica?	☐	☐	☐	☐
17. ¿Guarda usted mismo un calendario o una lista de sus citas?	☐	☐	☐	☐
18. ¿Da seguimiento a referencias para pruebas y exámenes médicos o de laboratorio?	☐	☐	☐	☐
19. ¿Organiza el transporte para sus consultas médicas?	☐	☐	☐	☐
20. ¿Ha encontrado un médico para adultos?	☐	☐	☐	☐
21. ¿Ha programado su primera cita con un médico para adultos?	☐	☐	☐	☐
Destrezas y habilidades en cuanto a MEDICAMENTOS / TRATAMIENTOS:	SI	NO	N/A	Necesito más información
22. ¿Toma parte en su tratamiento médico?	☐	☐	☐	☐
23. ¿Sabe los nombres de sus medicamentos?	☐	☐	☐	☐
24. ¿Sabe por qué toma cada uno de sus medicamentos?	☐	☐	☐	☐
25. ¿Sabe los efectos secundarios o reacciones adversas de cada medicamento?	☐	☐	☐	☐

Destrezas y habilidades en cuanto a MEDICAMENTOS / TRATAMIENTOS: (continuación)	SI	NO	N/A	Necesito más información
26. ¿Toma sus propios medicamentos, con un recordatorio?	☐	☐	☐	☐
27. ¿Dirige sus tratamientos (conoce los pasos y puede decirle a otro cómo hacerlo)?	☐	☐	☐	☐
28. ¿Es capaz de realizar sus propios tratamientos?	☐	☐	☐	☐
29. ¿Sabe lo que puede ocurrir si se salta sus tratamientos o medicamentos?	☐	☐	☐	☐
30. ¿Toma sus medicamentos correctamente y por su cuenta?	☐	☐	☐	☐
31. ¿Usa y cuida el equipo y los suministros médicos?	☐	☐	☐	☐
32. ¿Llama a la empresa apropiada cuando hay un problema con su equipo?	☐	☐	☐	☐
33. ¿Vuelve a pedir medicamentos y/o suministros antes de que se acaben?	☐	☐	☐	☐
34. ¿Consigue los medicamentos que le han recetado si es necesario?	☐	☐	☐	☐
Destrezas y habilidades en cuanto a SEGURO:	SI	NO	N/A	Necesito más información
35. ¿Entiende para qué es el seguro médico?	☐	☐	☐	☐
36. ¿Lleva una tarjeta de seguro médico?	☐	☐	☐	☐
37. ¿Muestra su tarjeta de seguro médico en sus citas médicas?	☐	☐	☐	☐
38. ¿Sabe qué cubre su seguro médico? ¿Cubre copagos, deducibles, referencias, etc.?	☐	☐	☐	☐
39. ¿Solicita un seguro médico cuando pierde cobertura de seguro?	☐	☐	☐	☐

CONSEJOS PARA UTILIZAR ESTA LISTA DE HABILIDADES:

Piense en las habilidades en las que desea trabajar. Tome nota de sus necesidades e inquietudes. Entonces puede hablar sobre los próximos pasos que debe tomar con las personas que le están ayudando a prepararse para el futuro.

Notas a mí mismo: Con las preguntas en las que ha marcado "Necesito más información," haga una lista de las preguntas o temas sobre los que desearía más información.

Próximos pasos - Objetivos: Haga una lista de lo que necesita hacer para aprender a cuidarse a usted mismo. Puede pedir a las personas que le están ayudando a planificar su futuro que trabajen en esto con usted.

Desearía más información sobre: ☐ Seguro ☐ Medicaid ☐ Administrar mi propia atención médica ☐ Otro asunto _____

Estamos aquí para ayudar. Para aprender más sobre los programas y servicios que brinda UIC-Cuidado Especializado Para Niños, visita nuestra página de internet:

dscc.uic.edu

o "me gusta" en



facebook.com/dscc.uic.edu

Transición de Atención Médica

¿Qué Es La Transición de Atención Médica?

La transición de atención médica significa pasar de la atención médica pediátrica (para niños) a la atención médica para adultos. Una buena transición requiere planificación. Usted deberá:

- Aprender a cuidar su salud usted mismo
- Encontrar médicos nuevos
- Mantener su cobertura de seguro médico o encontrar un seguro nuevo
- Obtener los servicios que necesita para poder llevar la clase de vida que desea



¿Quién Debería Ayudarle Con la Planificación de la Transición de Atención Médica?

Las siguientes personas pueden ayudarle a usted y a su familia a planificar la transición:

- Sus médicos
- Su familia y sus amigos
- Un trabajador social, enfermera, coordinador de atención médica, terapeuta, administrador de caso y otras personas que colaboren en su atención médica
- El equipo IEP de la escuela



¿Qué Puedo Hacer?

- Utilizar recursos como el Calendario de Transición para saber qué pasos es necesario seguir
- Usar su red de apoyo (amigos, defensores, asistente personal, compañeros del trabajo) para que le ayuden a planear y a encontrar recursos
- Trabajar con su médico para crear un resumen médico portátil
- Completar la lista de verificación de habilidades para la atención médica todos los años
- Establecer metas para las habilidades que desea mejorar
- Practicar las habilidades en su casa y en ámbitos de la vida real. Solicitar a su médico hojas de información que le ayuden a desarrollar las siguientes habilidades:
 - Encontrar proveedores de atención médica para adultos
 - Obtener un medicamento con receta
 - Entender el seguro médico
 - Administrar los medicamentos
 - Responder en caso de emergencia médica
 - Colaborar con su nuevo médico

Se han preparado estos folletos mediante una subvención del Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE.UU. (U.S. Department of Health and Human Services), la Administración de Servicios y Recursos de Salud (Health Resources and Services Administration), la Oficina de Salud Materno Infantil (Maternal and Child Health Bureau), D70MC12840. Fueron preparados por la UIC – División de Cuidado Especializado para Niños (University of Illinois at Chicago, Division of Specialized Care for Children) y el Capítulo de Illinois, Academia Estadounidense de Pediatría (American Academy of Pediatrics).

Diferencias en la Atención Médica

Cuando usted se convierte en adulto, es posible que su experiencia en el consultorio del médico y el hospital sea diferente de lo que está acostumbrado. Esta hoja de información explica algunos de los cambios que podrá advertir.

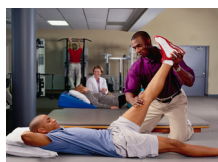
Comodidad y Familiaridad

Pediatría	Adultos	Consejos
• Usted conoce a sus médicos desde hace mucho tiempo. • Se siente cómodo durante las consultas. • Sabe qué esperar durante el examen.	• No conocerá muy bien a sus nuevos médicos ni al personal. • Deberá explicar más sobre usted mismo y su condición. • Es posible que se sienta nervioso al hablar con el médico. • El examen puede ser diferente.	• Planifique una consulta especial para conocer a sus nuevos médicos. • Sea paciente mientras sus médicos llegan a conocerle.. • Pida a su médico pediatra que envíe los registros o un resumen médico portátil a su nuevo médico de adultos. • Dígale a su médico y a alguien en quien confía cómo se siente. • Pídale a su médico que le explique qué sucederá durante el examen.



Responsabilidad

Pediatría	Adultos	Consejos
• Frecuentemente sus padres permanecen con usted durante sus consultas médicas. • Sus padres le ayudan a responder las preguntas del médico. • Sus padres le ayudan a tomar las decisiones sobre su tratamiento. • Sus padres hacen arreglos para el seguimiento y revisan los resultados de los exámenes. • Sus padres le ayudan a seguir su plan de tratamiento.	• Usted decidirá si alguien (amigo, uno de sus padres, la persona que le cuida) permanecerá con usted durante sus consultas médicas. • Usted mismo explicará los detalles sobre su tratamiento y su condición. • Usted tomará las decisiones sobre el tratamiento. • Usted hará el seguimiento de los exámenes y las citas por sí solo. • Usted tomará más responsabilidad por su atención médica.	• No tenga miedo de hacer preguntas. • Practique para estar listo para hacerse cargo de su salud. • Pida ayuda a su médico para desarrollar sus habilidades. • Si desea, alguien de su confianza puede permanecer con usted. • Algunas personas necesitan ayuda con lo que se espera de los adultos y es posible que sea necesario analizar la posibilidad de un tutor u otras alternativas.



Servicios

Pediatría

- Usted podría ser atendido por un equipo de médicos y otros proveedores de atención médica en la misma visita.
- Es posible que cuente con varios servicios de apoyo para ayudarle.
- Sus médicos se concentran en sus posibilidades actuales y futuras.
- Sus padres reciben su información médica.



Adultos

- Es posible que tenga que ver a los médicos y a otros proveedores de atención médica en diferentes lugares en días diferentes.
- Puede ser que usted no cumpla con los requisitos para los servicios que recibía antes de cumplir 18 años.
- Es posible que sus médicos de adultos se concentren en lo que usted puede hacer actualmente.
- Su información médica será confidencial y solamente podrá ser divulgada con su consentimiento.
- Si usted tiene un tutor, él o ella recibirá su información médica.

Consejos

- **Encuentre un médico de adultos de atención médica primaria** que le ayude a **coordinar la atención médica** con especialistas y otros proveedores de atención médica.
- **Hable** con un trabajador social sobre los **servicios para adultos que pueda necesitar y para los que cumpla los requisitos** (asistente personal, ayuda en la casa, asistencia financiera, etc.).
- Pida a su médico que le ayude a pensar sobre cómo **las opciones de empleo pueden afectar su salud** y a explorar los alojamientos disponibles.
- Asegúrese de **firmar un consentimiento** para que su información médica sea divulgada a las personas que usted elija.

Seguro y pago

Pediatría

- Sus padres ayudan con sus beneficios del seguro (proceso de referencias, copagos (co-payments), proveedores de la red).
- Sus padres pagan su atención médica.
- Es posible que usted tenga una cobertura de seguro médico que está disponible solamente para dependientes (póliza de los padres) o para hijos de hasta 18 años de edad.

Adultos

- Usted será más responsable de conocer y utilizar sus beneficios del seguro para adultos.
- Usted deberá pagar sus propios gastos de atención médica.
- Es posible que tenga que encontrar un nuevo seguro que le cubra como adulto (beneficios de un empleador, Beneficios Médicos para Trabajadores con Incapacidades, etc.).

Consejos

- Aprenda formas de **maximizar** sus beneficios.
- Aprenda sobre las **opciones de seguros para adultos**.
- Averigüe cuándo **finaliza su cobertura actual**.



Se han preparado estos folletos mediante una subvención del Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE.UU. (U.S. Department of Health and Human Services), la Administración de Servicios y Recursos de Salud (Health Resources and Services Administration), la Oficina de Salud Materno Infantil (Maternal and Child Health Bureau), D70MC12840. Fueron preparados por la UIC – División de Cuidado Especializado para Niños (University of Illinois at Chicago, Division of Specialized Care for Children) y el Capítulo de Illinois, Academia Estadounidense de Pediatría (American Academy of Pediatrics).

Los chequeos regulares



son parte de la vida de las personas

1. Una consulta médica de rutina anual (examen físico anual) es importante, incluso cuando se sienta bien.
2. El tratamiento temprano puede ayudar a evitar que se agraven los problemas de salud.
3. Los chequeos médicos ayudan a identificar sus necesidades de salud y a que usted se asegure de que está recibiendo toda la atención que requiera.
4. El que un médico le oriente cada año sobre salud puede ayudarle a comprender mejor su crecimiento físico, su desarrollo social y sexual, y la importancia de participar activamente en las decisiones sobre su atención médica.
5. Su médico debe hablar con usted sobre la alimentación, incluyendo los beneficios de una dieta saludable, y las maneras de lograr una dieta saludable y de controlar el peso de forma segura.
6. Su médico debe informarle sobre los beneficios del ejercicio y animarle a que haga ejercicio de manera regular y segura.
7. Su médico le explicará las razones por las que usted debe evitar el uso del tabaco, el alcohol y otras sustancias que hacen daño.
8. Le deben revisar la presión arterial cada año. Es posible que usted necesite también que se le examine para determinar el riesgo de que usted desarrolle una enfermedad coronaria como adulto.
9. Su médico tendrá que preguntarle acerca de su conducta o sus emociones y, si es necesario, darle referencias para los recursos que puedan ayudarlo a mantenerse saludable.
10. Es posible que sea necesario que le pongan una vacuna para evitar que se enferme.
11. También es importante que visite al dentista cada 6 meses para un chequeo y una limpieza dental.

Estamos aquí para ayudar. Para aprender más sobre los programas y servicios que brinda UIC-Cuidado Especializado Para Niños, visita nuestra página de internet:

dscc.uic.edu

o “me gusta” en



facebook.com/dscc.uic.edu

¿Entiende Usted el Seguro Médico?

Aprenda Sobre Sus Beneficios de Seguro Médico

- Use proveedores de atención médica de la red para asegurarse de que sus beneficios médicos cubran la mayor parte posible del costo.
- Comience a aprender más sobre qué servicios tienen cobertura en su seguro médico. Conozca los deducibles y copagos (co-payments) de su plan. Encontrará esta información en el folleto de su póliza.
- Siempre lleve con usted una copia de su tarjeta actual del seguro.
- Averigüe si necesita un referido de su médico de atención primaria antes de ir a un nuevo médico o especialista.
- Averigüe si su compañía de seguro pagará la reparación o remplazo de su equipo si es necesario.
- Lea sobre el proceso de apelación en el folleto de su póliza y úselo cuando considere que se le han negado servicios de forma errónea.
- Antes de cumplir 18 años de edad, verifique a qué edad finaliza su plan de cobertura actual y solicite un seguro médico para adultos antes de que su cobertura actual finalice.

Cuando se Comunique Con su Compañía de Seguro, Esté Preparado Para Dar:

- ✓ Su nombre
- ✓ Fecha de nacimiento
- ✓ Número de identificación (que aparece en su tarjeta del seguro)
- ✓ Relación con el titular de la póliza (usted mismo, hijo, padre, etc.)
- ✓ Fecha de nacimiento, dirección y número de teléfono del titular de la póliza
- ✓ Fecha de servicio
- ✓ Razón de su llamada
- ✓ Si lo tiene, un número de referencia (en la EOB o en la carta del seguro)

Lleve un Registro de la Información del Seguro

- Lleve un registro de las llamadas telefónicas con su compañía de seguro. Escriba la fecha, el número al cual llamó, con quién habló, de qué habló y qué sucederá después..
- Haga un seguimiento para asegurarse de que se resuelvan los problemas o cuestiones pendientes..
- Mantenga toda la información del seguro en un lugar donde la pueda encontrar con facilidad (una carpeta o un sobre grande marcado con la palabra seguro). Guarde la información, por ejemplo los formularios de la *Explicación de Beneficios (Explanation of Benefit, EOB)*, las cartas de elegibilidad y rechazo y los avisos sobre cambios en los servicios con cobertura o los servicios excluidos, los deducibles, copagos (co-payments) o gastos directos.

(Al dorso encontrará opciones de seguro médico para adultos)



Explore las Opciones de Seguro para Adultos

Antes de cumplir 18 años de edad, verifique a qué edad finaliza su plan de cobertura actual y solicite un seguro de salud para adultos antes de que finalice su cobertura actual.

Puede buscar qué **programas públicos, privados y comunitarios** se ajustan a sus necesidades en: <http://finder.healthcare.gov/>.

Beneficios para empleados - su propia cobertura: Establezca metas para tener un empleo remunerado que ofrezca cobertura de seguro médico.

Beneficios para empleados - cobertura de sus padres: El sitio web *Illinois Insurance Facts on Young Adult Dependent Coverage* (http://insurance.illinois.gov/HealthInsurance/ya_dependent.pdf) puede ayudarle a saber cuánto tiempo puede permanecer en la póliza de seguro de sus padres y cuál será el costo de la cobertura. La mayoría de los planes cubren a todos los adultos jóvenes hasta los 26 años de edad. Los adultos que son dependientes de sus padres para recibir atención y supervisión durante toda su vida tienen posibilidad de permanecer en el plan de seguro de sus padres durante más tiempo. También puede llamar al **Departamento de Seguros de Illinois** al **(877) 527-9431** para hacer preguntas sobre la cobertura de atención médica.

La Ley de Cuidado de Salud a Bajo Precio establece un nuevo mercado de Seguros de Salud: Visite <http://getcovered.illinois.gov/en> para ver planes y encontrar el plan adecuado para usted.

Plan de salud del campus: Los estudiantes universitarios pueden llenar los requisitos para el plan de seguro médico de su universidad.

Plan privado: Usted puede comprar un plan individual en una compañía de seguro médico.

Beneficios de salud para trabajadores con incapacidades: Si usted tiene una incapacidad y tiene trabajo, puede cumplir con los requisitos para este programa. Visite www.illinois.gov/hfs/MedicalPrograms/hbwd/pages/default.aspx o llame al **1-800-226-0768** o al **1-866-675-8440 (TTY)**.

Medicaid: Los residentes incapacitados de Illinois cuyos ingresos y bienes son pocos pueden cumplir con los requisitos para el seguro a través de Medicaid. Visite <http://www.hfs.illinois.gov/programs/> o llame al **1-800-843-6154**. Para aplicar ir a <http://abe.illinois.gov>.

Medicare: Las personas con ciertas incapacidades que han recibido Beneficios del Seguro Social por Incapacidad durante 24 meses pueden llenar los requisitos para el seguro médico a través de Medicare. Llame al **1-800-MEDICARE (1-800-633-4227)** o visite www.medicare.gov.

Opciones de seguro médico para condiciones médicas preexistentes, graves o crónicas: Los residentes de Illinois a los que se les ha negado cobertura debido a condiciones preexistentes pueden cumplir con los requisitos para los siguientes programas:

Comprehensive Health Insurance Plan (CHIP): visite www.chip.state.il.us
Información general - **1-800-962-8384**; Información sobre elegibilidad - **1-866-255-5437**.

Se han preparado estos folletos mediante una subvención del Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE.UU. (U.S. Department of Health and Human Services), la Administración de Servicios y Recursos de Salud (Health Resources and Services Administration), la Oficina de Salud Materno Infantil (Maternal and Child Health Bureau), D70MC12840. Fueron preparados por la UIC – División de Cuidado Especializado para Niños (University of Illinois at Chicago, Division of Specialized Care for Children) y el Capítulo de Illinois, Academia Estadounidense de Pediatría (American Academy of Pediatrics).



¿Cuál es su estado de salud?



1. Conocer su estado de salud/discapacidad le puede ayudar de muchas maneras:

- Hace que le sea más fácil hablar con su médico, familia, amigos, maestros y otras personas.
- Aumenta su capacidad de hablar por usted mismo para satisfacer sus necesidades.
- A medida que aumenta su edad, usted tendrá que ser capaz de entender mejor su condición y lo que se necesita para mantenerse saludable.
- Le ayuda a asumir la responsabilidad de su propia salud.
- Le ayuda a mantenerse saludable y a hacer las cosas que usted disfruta.
- Le ayuda a comprender cómo su estado de salud o discapacidad afecta sus actividades diarias para que usted pueda encontrar los apoyos, los dispositivos o las adaptaciones necesarias para ser más independiente.

2. Usted puede aprender más sobre su salud:

- Llevando un registro de su historial médico, incluyendo enfermedades, cirugías, tratamientos (fechas, médicos, recomendaciones).
- Llenando los formularios médicos en el consultorio del médico.
- Conociendo las señales de advertencia para obtener ayuda tan pronto como sea necesario.
- Conociendo los nombres y efectos de sus medicamentos. Si usted no puede recordar los nombres o efectos de los medicamentos, debe pedir a alguien que se los ponga por escrito. Lleve siempre esta información en su billetera para compartirla con los proveedores cuando sea necesario.
- Pidiendo a su médico, enfermera o coordinador de atención médica de DSCC que le ayude a escribir un plan de atención médica o un resumen médico portátil mediante el que usted pueda compartir información con otras personas que le atienden, incluyendo el nuevo médico o los nuevos médicos que le van a atender cuando usted sea adulto.
- Hablando con otras personas que tengan discapacidades o enfermedades similares.

3. Puede encontrar información útil acerca de cómo mantenerse sano y/o información específica acerca de su enfermedad o discapacidad en:

- <http://kidshealth.org/>
- El Centro Nacional de Disseminación de Información para Niños con Discapacidades: <http://www.nichcy.org/Disabilities/Pages/Default.aspx>
- Niños como defensores de sus derechos (Kids as Self Advocates): <http://fvkasa.org/index.php>

(En la siguiente página encontrará más consejos sobre cómo aprender más sobre su estado de salud.)

Conozca su estado de salud/discapacidad

1. Vaya a www.npsf.org/askme3 para aprender más sobre las tres preguntas que usted necesita hacer en cada visita al médico:

- ¿Cuál es mi principal problema?
- ¿Qué debo hacer?
- ¿Por qué es importante para mí hacer esto?

2. Conozca su diagnóstico y tratamiento:

Diagnóstico(s):

Tratamiento:

3. Registre los síntomas médicos que son típicos de su enfermedad. Incluya el afecto, los problemas de comportamiento, los síntomas físicos y la frecuencia con que ocurren las enfermedades.

4. Los síntomas que hay que tener en cuenta:

Plan de acción:

1.

2.

3.

Estamos aquí para ayudar. Para aprender más sobre los programas y servicios que brinda UIC-Cuidado Especializado Para Niños, visita nuestra página de internet:

dsccl.uic.edu o “me gusta” en  facebook.com/dsccl.uic.edu

Qué Hacer en Una Emergencia Médica

Pueden Ocurrir Emergencias en Cualquier Momento

911

- **Planifique con anticipación** de manera que, si alguna vez hay una emergencia, usted pueda **actuar rápidamente** y **mantener la calma**.
- **Aprenda cuáles son los síntomas** que necesitan **ayuda médica urgente**, por ejemplo:
 - Mareo o desmayo súbito
 - Aumento de debilidad
 - Cambio en el nivel de conciencia o lucidez (dificultad para despertar)
 - Convulsiones
 - Dificultad para respirar
 - Sentir que puede lastimarse a sí mismo
 - Reacción alérgica grave
 - Cambio súbito en la visión
 - Fiebre alta
 - Vómitos o diarrea grave
 - Toser sangre
 - Pérdida de consciencia
 - Quemaduras graves

Siempre Esté Preparado Para una Emergencia

- Practique cómo decirles a otros que tiene una emergencia médica.
- Asegúrese de que usted o alguien que esté con usted pueda explicar **TODAS** sus condiciones médicas y medicamentos.
- Esté listo para **llamar al 9-1-1** si usted u otra persona está gravemente herido o en peligro.
- Asegúrese de tener un nombre y número en caso de emergencia (**In Case of Emergency, ICE**) guardado en su teléfono celular.
- Aprenda sobre los síntomas que puedan requerir llamar al 9-1-1 y los síntomas que pueden esperar lo suficiente para ir en automóvil a la sala de emergencia más cercana.
- Hable con su médico sobre llevar un brazalete de alerta médica si es necesario y pregunte a su médico o busque en la web para encontrar un brazalete que se adapte a sus necesidades.
- Siempre lleve con usted su identificación, su tarjeta de seguro y su plan de atención de emergencia (si lo tiene).
- Conozca dónde está ubicada la sala de emergencias más cercana a su casa, a su trabajo y otros lugares donde usted se encuentra a menudo.

(Al dorso encontrará más consejos prácticos y recursos)



Practique Dar la Información Necesaria Cuando Llama al 9-1-1

Cuál es la emergencia: _____

Su nombre: _____

Número de teléfono: _____

Dónde se encuentra: _____

Contacto y número de teléfono de emergencia: _____
(padre, amigo, compañero de cuarto)

Quién está con usted: _____

Información del seguro médico: _____

- Cuando llame al 9-1-1, permanezca en el teléfono hasta que el operador diga que puede cortar la comunicación.
- Puede ser útil escribir su nombre, dirección, número de teléfono, número de teléfono de emergencia y su información de seguro para tener estos datos cerca del teléfono en su casa, en su billetera, o pegado en su teléfono celular.



Recursos de Emergencia

Los siguientes recursos pueden ser útiles para planear emergencias:

- Haciendo un plan de emergencia familiar: <https://www.ready.gov/make-a-plan>
- Planificando la preparación personal para personas con incapacidades: https://www.disability.gov/emergency_preparedness/personal_preparedness
- Haciendo un kit de desastres: <https://www.ready.gov/build-a-kit>
- Completando el formulario de preparación para emergencias para niños con necesidades especiales de atención médica: <http://www.acep.org/clinical---Practice-Management/Emergency-Information-Form-for-Children-with-Special-Health-Care-Needs/>

Se han preparado estos folletos mediante una subvención del Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE.UU. (U.S. Department of Health and Human Services), la Administración de Servicios y Recursos de Salud (Health Resources and Services Administration), la Oficina de Salud Materno Infantil (Maternal and Child Health Bureau), D70MC12840. Fueron preparados por la UIC – División de Cuidado Especializado para Niños (University of Illinois at Chicago, Division of Specialized Care for Children) y el Capítulo de Illinois, Academia Estadounidense de Pediatría (American Academy of Pediatrics).

Recursos de Illinois:

Depresión Entendida. Una comunidad de apoyo en línea para aquellos que sufren de depresión y ansiedad. El sitio web contiene información y enlaces a diferentes asociaciones así como una línea directa para la depresión dentro de su comunidad. También contiene una sala de chat y un foro donde puedes expresar tus sentimientos e inquietudes a aquellos dentro de la comunidad de salud mental. <http://www.depression-understood.org/>.

Departamento de Servicios Humanos de Illinois - División de Salud Mental (DMH). El DMH brinda servicios a todos los niveles para adultos y niños en todo el estado. <http://www.dhs.state.il.us/page.aspx?item=29735>.

Hoja de Hechos:

Hechos de depresión, causas, síntomas y tratamientos.
http://www.pbs.org/wgbh/takeonestep/depression/pdf/dep_facts.pdf

Video:

PBS presenta: Depresión: *Fuera de las Sombras*
http://www.pbs.org/wgbh/takeonestep/depression/video-ch_01.html
(adulto / adolescente / postparto / tratamientos)

<http://www.youtube.com/watch?v=cMJbn1-apcU>
Video en You tube sobre cómo criar a un niño deprimido.

Organizaciones Nacionales:

Alianza Nacional de Enfermedades Mentales (NAMI). La misión de NAMI es la base y el intercambio de información con personas con enfermedades mentales, sus familias, amigos, profesionales de la salud mental y el público en general. NAMI se esfuerza por ofrecer esperanza, reforma y salud a nuestra comunidad estadounidense a través del apoyo, la educación y los esfuerzos de defensa. Encuentre su NAMI local en: <http://www.nami.org/Find-Your-Local-NAMI>.

Encuentre Proveedores de Atención Médica para Adultos

Es importante que usted encuentre médicos de adultos lo antes posible. Usted debe comenzar a consultar un médico de adultos entre los 18 y los 21 años de edad. Si es posible, tenga sus primeras consultas y envíe sus registros a sus nuevos médicos mientras todavía está siendo atendido por su médico anterior en caso de que haya preguntas sobre su condición o tratamiento.



Cómo Encontrar Proveedores de Atención Médica para Adultos

- Pida a su médico actual que le dé una referencia.
- Considere al médico de sus padres
- Llame a su compañía de seguro
- Consulte a sus grupos de apoyo locales
- Llame a los hospitales médicos y de especialidades de rehabilitación grandes y pregunte por la línea de referencia
- Pida sugerencias a su Coordinador de atención médica o a su Administrador de caso
- Pida sugerencias a sus amigos
- Consulte la guía de proveedores **Illinois Provider Directory** en: www.illinoisproviderdirectory.com

Preguntas que Debe Hacer

Es importante encontrar médicos que le hagan sentir cómodo y que puedan atender sus necesidades. Antes de elegir un médico nuevo, llame a su consultorio e indique que desea hablar con un integrante del personal que pueda dedicar tiempo a responder sus preguntas, o pida una cita para reunirse en persona con el médico y el personal.

Pregunte en el consultorio:

- ☐ ¿Acepta el médico su cobertura de seguro? ¿Acepta pacientes nuevos?
- ☐ ¿Es el consultorio accesible (fácil de llegar y fácil de encontrar dentro del área del edificio o la clínica)?
- ☐ ¿Cuáles son los horarios del consultorio? ¿Cómo se puede comunicar con el médico fuera de horario?
- ☐ ¿Cómo intercambiará información el médico con sus especialistas?
- ☐ ¿Tendrá el consultorio flexibilidad para atender sus necesidades médicas (permitirá entrar a su perro de servicio, programará las consultas de forma que usted no tenga que quedarse sin alguna comida, o programará sus citas en horarios tranquilos si usted es sensible al ruido)?



Pregunte al médico:

- ☐ ¿Está el médico dispuesto a hablar sobre su historia clínica y sus necesidades especiales con su médico pediatra?
- ☐ ¿Atiende el médico actualmente a pacientes con condiciones médicas similares a la suya?
- ☐ ¿En qué hospital realiza el médico los procedimientos?
- ☐ ¿Dónde obtuvo el médico su educación universitaria en medicina y la formación en su especialidad? ¿Tiene certificación oficial?
- ☐ ¿Tiene el médico intereses especiales o formación más avanzada?

Pregúntese a usted mismo:

- ☐ ¿Escucha el médico sus preguntas o le interrumpe constantemente?
- ☐ ¿Puede el médico explicar la información de forma que usted la entienda?
- ☐ ¿Se toma el médico suficiente tiempo para responder sus preguntas?
- ☐ ¿Le trata el médico con respeto?

Se han preparado estos folletos mediante una subvención del Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE.UU. (U.S. Department of Health and Human Services), la Administración de Servicios y Recursos de Salud (Health Resources and Services Administration), la Oficina de Salud Materno Infantil (Maternal and Child Health Bureau), D70MC12840. Fueron preparados por la UIC – División de Cuidado Especializado para Niños (University of Illinois at Chicago, Division of Specialized Care for Children) y el Capítulo de Illinois, Academia Estadounidense de Pediatría (American Academy of Pediatrics).



Make Each Doctor's Appointment Work for You...



1. Before your appointment, write down your questions and concerns. If it's a long list, ask for longer appointment.
2. Bring your list of health concerns to tell your doctor or nurse.
3. Begin making your own appointments:
 - watch your parent make an appointment;
 - practice with your parent what you will say;
 - have a calendar ready and know what appointment dates will work with your school schedule and other activities you are involved in;
 - talk to the receptionist to schedule your appointment.
4. Keep track of your appointments (on a calendar, on your phone, in a notebook, appointment card in your wallet).
5. Try asking the following three questions at each appointment:
 - What is my main problem?
 - What do I need to do?
 - Why is it important for me to do this?
6. Help your health providers out by knowing your own medical history and what your needs are.
7. If you see specialists, ask them to send their reports to your primary care physician and/or your other specialist.
8. Bring a list of the medicines that you take regularly.
9. Bring your insurance card.
10. Ask lots of questions. Make sure you understand what you need and why certain medication, therapy, or equipment is being used.
11. Have parent(s) remain in the waiting room while you spend time with your healthcare provider on your own.

(Next page provides tips for making your own appointments)

How to Make an Appointment:

- Be prepared. Fill in as much of the following as you can before you call. Get help and practice some before doing this by yourself.
- Have your calendar ready to be sure you make the appointment where it fits best with your school schedule or work schedule.
- When you call, be sure to ask to be put in touch with Dr. _____
(fill in your doctor's or nurse practitioner's name) appointment desk.
- Know your date of birth.
- Know the name of your insurance provider.
- Know the reason you need the appointment.
- If you need assistance to get onto the exam table or need an interpreter, be sure to mention it when you call.

Sample Script:

"Hello, my name is _____"
(Use your first and last name)

"I need an appointment to see _____"

"Because _____"
(Example: "I need a check up, I'm having headaches, I'm having ear pain.")

"How soon can I get in? _____"
(Write date and time here)

If the date and time is okay, just say, "Thank you, that will be fine."

If not, just say, "That won't work for me, can you look for something else?"

"How long is the appointment? _____"
If you think you will need more time, just say, "I think I will need more time."

If you will need extra help or equipment, just say so:

"I will need _____"
(Example: a lift to get onto the exam table)

Before you end the phone call, repeat the date and time of your appointment:

"Okay, I will be there on _____ at _____"
(Date) (Time)

Follow-up steps: _____

(Put the appointment on the calendar so you won't forget it. Prepare questions for your doctor. Bring a list of your medications)

We're here to help. To learn more about UIC-Specialized Care for Children's programs and services, check out our website at:

dscc.uic.edu or like us on  facebook.com/dscc.uic.edu

Tome los Medicamentos Según lo Indicado

Lo Que Usted Debe Saber Sobre Sus Medicamentos



- Asegúrese de saber el nombre exacto de la(s) medicina(s) (marca or genérico) que usted toma.
- Algunas medicinas tienen marca y formas genéricas. Pregúntele a su médico si está bien substituir a su forma genérica.
- Aprenda por qué debe tomar cada medicamento (cómo trata el medicamento su condición).
- Tome sus medicamentos a la misma hora todos los días. Tomar sus medicamentos a una hora específica como a las 10:00 p.m. puede ser mejor que a

la hora de acostarse si su hora de acostarse cambia. Trabaje con su médico para establecer un horario que sea conveniente para usted.

- Pregunte a su médico o a su farmacéutico si tiene preguntas sobre cómo tomar sus medicamentos.
- Informe a su médico si tiene problemas para tomar sus medicamentos (se le dificulta tragar, olvida tomarlos, le molesta el estómago, tiene otros problemas).
- Los efectos secundarios pueden ser molestos y peligrosos. Asegúrese de saber qué esperar.
- No tome demasiada o muy poca medicina. Sepa cuánto tomar y cuándo puede tomar mas y qué medicinas se pueden tomar juntas.
- Cada vez que vaya al médico o al hospital, siempre lleve sus medicamentos o una lista de sus medicamentos incluyendo los medicamentos sin receta.
- Lleve un registro de cuándo necesita renovar sus medicamentos y llame a la farmacia para obtenerlos.
- Mantenga su lista de medicamentos con usted.

Encuentre Una Forma de Recordar Sus Medicamentos

Puede ser útil utilizar recordatorios para los medicamentos:

- Tome sus medicamentos a la misma hora en que hace otra rutina diaria (con el desayuno, al lavarse los dientes, cuando mira un programa de televisión diario).
- Ponga la alarma de mensaje de texto o del teléfono celular.
- Use una caja de píldoras con alarma vibradora, un organizador de píldoras, un dispensador automático de píldoras, un cronómetro o un reloj de bolsillo con alarma. Para encontrar el sistema correcto para usted:
 - ✓ Pregunte a su farmacéutico.
 - ✓ Pregunte a sus proveedores de suministros médicos locales.
 - ✓ Busque en la web utilizando palabras de búsqueda como “alarmas para píldoras”, “dispensador automático de medicamentos”, “e-píldora” o “temporizador de píldoras”.

(Comience su lista de medicamentos en la siguiente página)

Lista de Medicamentos

(Use un lápiz para Completar Este Formulario.)

Nombre: _____

- Pida a su médico o farmacéutico que le ayude a completar esta lista.
- Lea la etiqueta de cada medicina para indicaciones sobre cómo tomarla y los posibles efectos secundarios/señales de peligro/interacciones. Para más información consulte las hojas de la droga (medicamento).
- Cada vez que tenga una consulta con el médico, incluyendo su médico de atención primaria y sus especialistas, revise y actualice su lista de medicamentos.
- Después de una hospitalización, revise siempre su lista de medicamentos con su médico.

Medicamento	Dosis (cuántos toma)	Hora (en que lo toma)	Por Qué to Toma	Qué Sucede si Olvida Tomarlo	Posibles Efectos Secundarios

Se han preparado estos folletos mediante una subvención del Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE.UU. (U.S. Department of Health and Human Services), la Administración de Servicios y Recursos de Salud (Health Resources and Services Administration), la Oficina de Salud Materno Infantil (Maternal and Child Health Bureau), D70MC12840. Fueron preparados por la UIC – División de Cuidado Especializado para Niños (University of Illinois at Chicago, Division of Specialized Care for Children) y el Capítulo de Illinois, Academia Estadounidense de Pediatría (American Academy of Pediatrics).

Nombre: _____ Edad: _____ Fecha: _____

Las actividades enumeradas ayudarán a los jóvenes a adquirir las destrezas y habilidades que necesitan para lograr el nivel máximo de independencia y habilidad. Algunas actividades no les corresponden a todos.

Mis planes son: ☐ trabajar ☐ escuela técnica o capacitación ☐ universidad ☐ otro _____

Destrezas y habilidades en EDUCACIÓN:	SÍ	NO	N/C	Necesito más info
1. ¿Estás en un programa educativo (educación especial, programa para superdotados, universidad, etc.)?	☐	☐	☐	☐
2. ¿Estás satisfecho con tu programa escolar (trabajo en el salón de clases, grado, destrezas de la vida)?	☐	☐	☐	☐
3. ¿Tienes inquietudes sobre la escuela?	☐	☐	☐	☐
4. ¿Necesitas recordatorios para hacer la tarea?	☐	☐	☐	☐
5. ¿Terminas la tarea sin que alguien te ayude?	☐	☐	☐	☐
6. ¿Vas a las reuniones de tu IEP o 504 en la escuela?	☐	☐	☐	☐
7. ¿Participas activamente en las reuniones de transición de tu IEP o 504?	☐	☐	☐	☐
8. ¿Participas en actividades en la escuela (clubes, deportes, asistes a partidos)?	☐	☐	☐	☐
9. ¿Estás tomando clases para ayudarte con la vida independiente (comidas, administración del dinero)?	☐	☐	☐	☐
10. ¿Estás en clases de experiencia laboral (por ejemplo eSSTEP) en la escuela?	☐	☐	☐	☐
11. ¿Planificas con la escuela maneras de atender tus necesidades de salud?	☐	☐	☐	☐
12. ¿Sientes que tus amigos, vecinos y adultos (maestros, jefe, director) te comprenden cuando te expresas?	☐	☐	☐	☐
13. ¿Necesitas tecnología asistencial en la escuela (dispositivo de comunicación, equipo auxiliar, teclado especial)?	☐	☐	☐	☐
14. ¿Solicitas y recibes las adaptaciones y medios de asistencia que necesitas (en la escuela, el trabajo, la comunidad, el hogar)?	☐	☐	☐	☐
15. ¿Sabes qué hacer si no atienden tus necesidades en la escuela?	☐	☐	☐	☐
16. ¿Conoces tus derechos según la ley sobre la educación para discapacitados (IDEA)?	☐	☐	☐	☐
17. ¿Tomas clases fuera de la escuela para aprender más sobre algo que disfrutas? (natación, coser, clase de arte, álbumes de recortes, baile u otras)	☐	☐	☐	☐
18. ¿Utilizas una computadora para buscar cosas en Internet, hacer trabajos para la escuela, escribir cartas, enviar emails o para usar otros programas?	☐	☐	☐	☐
19. ¿Tienes planes para después del bachillerato (p. ej. universidad, escuela técnica, trabajo, etc.)?	☐	☐	☐	☐
20. ¿Sabes cuáles clases tomar para aprender más sobre la carrera o el trabajo que te interesa?	☐	☐	☐	☐
21. ¿Estás explorando universidades y fondos para la universidad?	☐	☐	☐	☐

CONSEJOS PARA USAR LA LISTA DE DESTREZAS:

Piensa en las destrezas que quieres mejorar. Anota tus necesidades e inquietudes. Luego puedes hablar con las personas que te están ayudando a prepararte para el futuro sobre las medidas que debes tomar.

Mis notas: Haz una lista de las preguntas que tienes para cada cosa para la que marcaste que necesitas más información o anota qué es lo que quieres saber.

Siguientes pasos – Metas: Anota las cosas que tienes que mejorar para aprender a cuidarte en el futuro. Puedes pedirles a las personas que te están ayudando a planificar tu futuro que te ayuden con esto.

Quiero más información sobre: ☐ Servicios universitarios de apoyo para discapacitados
 ☐ Derechos de educación especial

Estamos aquí para ayudar. Para aprender más sobre los programas y servicios que brinda UIC-Cuidado Especializado Para Niños, visita nuestra página de internet:

dsccl.uic.edu o “me gusta” en  facebook.com/dsccl.uic.edu

Planificación de la Educación y Transición para La Vida después de la Secundaria



1. **Si recibes servicios de educación especial, cuando estás en la secundaria**, para cuando cumplas 14 ½ años:
 - Se te pedirá asistir a las reuniones de tu IEP (Programa de Educación Individualizado) para hablar sobre tus metas de vida después de la secundaria.
 - Puedes solicitar varias **reuniones para Planear la Transición/IEP** durante el año escolar.
 - Asegúrate de incluir objetivos de salud en tu IEP. Para más información, visita el webinar pregrabado, *Health and Transition to Adulthood: Building the Foundation for Success*, en <http://illinoisap.org/projects/medical-home/transition/resources-for-families/>
2. Estas juntas son muy importantes para ti y TÚ eres el miembro más importante del equipo. Asegúrate de estar presente y participar en las reuniones.
3. Tu trabajo es **hablar** sobre tus intereses, puntos fuertes y habilidades, y dejar saber lo que quieres hacer a fin de estar listo para:
 - Un trabajo a futuro
 - Ir a la Universidad
 - Vivir por tu cuenta
4. **Leyes de Educación Especial** establecen requisitos legales para los servicios de transición para apoyar tus metas de un futuro empleo en la comunidad o para la educación superior. Todavía hay varias cosas que necesitas hacer para prepararte para la vida después de la secundaria:
 - Puedes encontrar útil la guía de la Junta Educativa del Estado de Illinois, *Derechos y Responsabilidades*, en: <https://www.isbe.net/Pages/Special-Education-Parent-Rights.aspx>
 - La escuela debe ayudarte con tus necesidades de terapia y cuidado de salud durante el día escolar.
 - Si tienes algún problema, solicita una reunión de IEP para discutir tus inquietudes. Recuerda de mantener por escrito de todo lo que haces (juntas, charlas, etc).
 - Si aún no estás de acuerdo con la escuela, solicita una mediación por escrito o localiza alguien que abogue por ti. Para localizar defensores, llama al **Equip for Equality in Illinois** al **1-800-537-2632**.
 - Tienes derecho de invitar a personas de otras agencias, como tu Coordinador(a) de Cuidado de DSCC, tu Especialista Profesional de la División de Servicios de Rehabilitación, tu Coordinador de Servicios de la División de Discapacidades del Desarrollo, y otros a tu reunión de IEP.
 - Si el equipo de IEP, cual te incluye a ti y a tus padres, determina que tus necesidades de transición pueden ser logradas durante la participación en programas de transición en los campus universitarios o en la comunidad, estos servicios deben ser incluidos en el IEP.
5. **Puede que encuentres de gran ayuda la *Lista de Planificación para Transición* en la siguiente página.**

Lista de Planificación para Transición

- ☐ **Confirma la fecha de tu graduación.** Ley en Illinois establece que eres elegible para la educación especial hasta el día antes de que cumplas 22 años.
- ☐ Averigua si recibirás un diploma regular de secundaria o un certificado de asistencia.
- ☐ Averigua si participarás en la ceremonia de graduación
- ☐ **Si planeas ir a la Universidad:**
 - Toma los exámenes ACT o SAT en el tercer año de secundaria.
 - Decide a que Universidad o Colegio quieres ir.
 - Averigua sobre ayuda financiera para cubrir la colegiatura y gastos de educación.
 - Habla con un consejero para discapacidad en el campus de la Universidad.
 - Planea con tus doctores, la enfermera de la escuela, tu equipo de IEP, y tu Coordinador(a) de Cuidado de UIC-Cuidado Especializado para Niños acerca de cómo satisfacer tus necesidades de salud, mientras estás en la Universidad.
- ☐ **Si planeas empezar a trabajar:**
 - Averigua cuales agencias locales ofrecen entrenamiento de trabajo. Ponerse en contacto con los proveedores para adultos antes de que te gradúes o “sobrepases de edad” ayudará a asegurar que los servicios continúen después de la graduación. Esto también puede evitar que seas puesto en una larga lista de espera para recibir los servicios para adultos.
 - Averigua si eres elegible para servicios vocacionales visita tu oficina local del Departamento de Servicios Humanos/División de Servicios de Rehabilitación/ División de Discapacidades del Desarrollo/ División de Salud Mental y presenta la documentación necesaria.
 - Elige una carrera.
 - Encuentra oportunidades de “*job shadow*” (observar a alguien que ya hace el tipo de trabajo que quieres hacer).
 - Solicita información acerca de programas de entrenamiento después de la secundaria que se ofrecen en escuelas vocacionales, colegios comunitarios, escuela de negocios y otras escuelas de capacitación.
 - Planea para algún arreglo en el trabajo que puedas necesitar debido a tu salud. Para obtener más información, visita *Job Accommodation Network* (Red de Acomodaciones en el Trabajo) en el internet, <http://askjan.org>
- ☐ **Empieza a planear si vas a vivir por tu cuenta:**
 - ¿Dónde vas a vivir y cómo cubrirás los costos?
 - ¿Qué muebles y utensilios de casa vas a necesitar?
 - Ponte en contacto con **Center for Independent Living** para obtener ayuda para desarrollar habilidades y planear vivir por tu cuenta: <http://www.incil.org/locate/> o llama sin costo al **1-800-587-1227**.
 - Planifica para lo que vayas a necesitar y practica habilidades en el cuidado de tu propia salud.
- ☐ Habla de tus necesidades de transporte. Si necesitas ayuda, solicita y llena las formas para servicios de transporte público.
- ☐ Solicita información sobre oportunidades sociales/recreativas para jóvenes adultos con discapacidades en tu comunidad. Pide información para ponerte en contacto.

Estamos aquí para ayudar. Para aprender más sobre los programas y servicios que brinda UIC-Cuidado Especializado Para Niños, visita nuestra página de internet:

dscc.uic.edu o “me gusta” en  facebook.com/dscc.uic.edu

Planificación para recibir adaptaciones en la universidad

1. **Planificar para acudir a la universidad toma tiempo; comienza temprano.**
2. **Decide si quieres asistir a una escuela vocacional, escuela profesional, escuela de transición postsecundaria, colegio comunitario o universidad.**
3. **Primero comunícate con la escuela y pregunta qué servicios ofrecen para los alumnos** que tienen discapacidades. Puedes llamar por teléfono, visitar el campus o hasta consultar su sitio web para aprender sobre los servicios.
4. Puedes preguntarle a la oficina para personas discapacitadas las siguientes preguntas comunes de los alumnos:
 - ¿Cómo se llama la oficina para personas discapacitadas, cuál es su teléfono y las horas de atención?
 - ¿Con cuánto tiempo de anticipación debo comunicarme con la oficina para personas discapacitadas?
 - ¿Cuál es el proceso para obtener acceso a los servicios de la oficina para personas discapacitadas y hay una fecha límite?
 - ¿Qué documentación tengo que proporcionar para identificarme como alumno con una discapacidad para recibir adaptaciones razonables?
 - ¿Quién decide si yo califico para recibir adaptaciones académicas?
 - ¿Qué tipos de adaptaciones se consideran razonables?
 - ¿Ofrecen servicios de tutor y cuánto cuesta?
 - ¿Hay un grupo de apoyo en el campus para alumnos con discapacidades?
 - ¿Los profesores tienen un horario para recibir en su despacho?
 - ¿Hay otra información que debo saber?



Tipos de adaptaciones comunes *

Clases:

- Accesorios de adaptación
- Muebles de adaptación (pupitre)
- Ayudas técnicas
- Texto amplificado
- Tiempo adicional para las tareas
- Lector (grabaciones o persona que lee)
- Asiento en un lugar especial
- Intérprete de lenguaje por señas
- Alguien que tome notas
- Información grabada en casete
- Tutor
- Mecanógrafo

Exámenes:

- Ayudas técnicas
- Examen leído por computadora
- Contraste entre la tinta y el papel
- Texto amplificado
- Examen de composición vs. opciones múltiples
- Más tiempo
- Las faltas de ortografía no cuentan
- Copia impresa de instrucciones orales
- Alguien que le lea el examen
- Escribiente (escribe las respuestas)
- Clase y exámenes grabados en casete
- Ambiente tranquilo, sin distracciones

**las adaptaciones varían y debes preguntar en tu escuela qué es lo que ofrecen.*

Estamos aquí para ayudar. Para aprender más sobre los programas y servicios que brinda UIC-Cuidado Especializado Para Niños, visita nuestra página de internet:

dscc.uic.edu o “me gusta” en



facebook.com/dscc.uic.edu

Planificación para asistir a la universidad

1. **Comienza a planificar** cuando aún estás en la preparatoria (al comienzo del 9º grado). Toma clases en la preparatoria que te servirán para entrar a la universidad.
2. **Establece metas** que te ayuden a prepararte para la universidad.
3. **Aprende cuáles son tus cualidades, intereses y estilo de aprendizaje.** El sitio web *Going to College*, <http://www.going-to-college.org/>, puede ser un recurso útil.
4. **Piensa en quién será tu sistema de apoyo** cuando no estés viviendo en tu hogar.
5. Después de inscribirte, si tienes más de 18 años de edad, tus padres ya no tendrán acceso a cosas tales como tus calificaciones, selección de cursos, etc. Tú decidirás si les das esa información.
6. Tú, como estudiante universitario necesitas pedir las adaptaciones y proporcionar la documentación. Como estudiante universitario, tú eres responsable de eso y tendrás que comunicar tus necesidades.
7. **La selección de la universidad toma tiempo.** Asiste a ferias universitarias, explora en la internet, habla con amigos, familiares y otros para aprender más sobre las universidades. Haz una cita para visitar las universidades que te interesan.

Think College proporciona información para personas con discapacidades intelectuales. La información es para alumnos de la edad de transición y para adultos que asisten o tienen pensado asistir a la universidad. Proporciona recursos y herramientas para los alumnos, las familias y los profesionales. <http://www.thinkcollege.net/>.
8. Para tener éxito en la universidad, puede resultar conveniente **obtener asistencia a través de la oficina de servicios para discapacitados de la universidad.** Primero pregunta en la escuela sobre los servicios para alumnos con discapacidades. Puedes llamar por teléfono, visitar la universidad o hasta consultar su sitio web para aprender sobre los servicios.
9. **Si usas dispositivos de asistencia**, tales como una silla de ruedas o un audífono, averigua si hay servicio de reparación cerca de la universidad, por si algo pasa mientras estás en la universidad.
10. Si tienes necesidades médicas especiales debes decidir a dónde irás para recibir servicios médicos, medicamentos y suministros.
11. **Familiarízate con las leyes que protegen a los alumnos con discapacidades** en las universidades y colegios universitarios municipales.
 - *Hoja informativa sobre Discapacidades en la Educación Superior: Sus derechos legales*
 - *Preparación para la educación postsecundaria para los estudiantes con discapacidades: Conozca sus derechos y responsabilidades* tiene información sobre admisiones, adaptaciones, ajustes académicos, documentación y discriminación en virtud de la Ley de Rehabilitación, Sección 504 en: <http://www2.ed.gov/about/offices/list/ocr/transition-sp.html>.
12. Habla con tu familia, amigos y orientador de la escuela sobre tus planes.



Estamos aquí para ayudar. Para aprender más sobre los programas y servicios que brinda UIC-Cuidado Especializado Para Niños, visita nuestra página de internet:

dsccl.uic.edu

o “me gusta” en



facebook.com/dsccl.uic.edu

La herramienta en línea de **College Navigator (Navegador Universitario)** ayuda a los estudiantes y padres a obtener información sobre instituciones postsecundarias en los E.U. <https://nces.ed.gov/collegenavigator/>

Programas de Universidad o Capacitación: Cómo Decidir: hoja de consejos del Centro PACER para jóvenes que deciden un camino después de la escuela secundaria. <http://www.pacer.org/transition/resource-library/publications/NPC-26.pdf>

Discapacidades, Oportunidades, Interconexión de Redes y Tecnología: el sitio web de la Universidad de Washington promueve el uso de las tecnologías informáticas y de redes para aumentar la independencia, la productividad y la participación en la educación y el empleo. <http://www.washington.edu/doit>

Education Quest (Búsqueda Educativa) es un sitio web para ayudar con la planificación universitaria. Han desarrollado una guía gratuita, "Planificación Universitaria para Estudiantes con Discapacidades", que puede solicitar o ver en línea en su versión condensada. Encontrar una universidad que satisfaga sus necesidades requerirá investigación, visitas al campus y hacer las preguntas correctas. También encontrará un hipervínculo al folleto titulado **Visita Guiada para Estudiantes y Padres de Escuela Secundaria** para conocer los pasos útiles a seguir. <https://www.educationquest.org/11th-12th-grade-students/information-for-students-with-disabilities/>.

Going to College (Ir a la Universidad) es un sitio web que contiene información sobre cómo vivir la vida universitaria con una discapacidad. Está diseñado para estudiantes de secundaria y ofrece videos, actividades y recursos adicionales que pueden ayudarlo a comenzar a planificar para la universidad. <http://www.going-to-college.org>

El **Centro de Recursos de Heath** del sitio web de la Universidad George Washington es un centro de intercambio de información en línea sobre educación postsecundaria para personas con discapacidades. Este sitio web tiene información para estudiantes con discapacidades sobre servicios de apoyo de discapacidad educativa, políticas, procedimientos, adaptaciones, acceso a campus universitarios, escuelas técnicas profesionales y otras entidades de capacitación postsecundaria. <http://www.heath.gwu.edu>

Mapping Your Future (Poner en Mapa Tu Futuro) es un recurso gratuito de información sobre carreras, universidades, ayuda financiera y administración de dinero. Su objetivo es ayudar a las personas a lograr un éxito de por vida al capacitar a los estudiantes, las familias y las escuelas con información y servicios gratuitos basados en la web. <http://mappingyourfuture.org/>

El sitio web del **Centro Nacional de Asistencia Técnica en Transición** es un gran recurso para las personas que planean ir a la universidad. Hay videos y encuestas de inventario para ayudarlo a explorar sus fortalezas e intereses, aceptar su discapacidad y cómo abogar por usted mismo. Se presenta información sobre cómo es la vida en el campus y la planificación para ir a la universidad. <https://transitionta.org>

El sitio web del centro de vida **Shirley Ryan AbilityLab** brinda información específica para personas con discapacidades físicas, organizaciones de discapacidad, agencias gubernamentales, grupos de apoyo e información sobre salud en áreas clave de la vida, incluidos libros, videos, revistas y recursos de aprendizaje multimedia. <http://lifecenter.ric.org/>

Estudiantes con Discapacidades Preparandose para la Educación Postsecundaria: Conozca sus Derechos y Responsabilidades es para los estudiantes que planean continuar su educación después de la escuela secundaria; incluye preguntas y respuestas sobre admisiones, adaptaciones y ajustes académicos, documentación, evaluaciones y discriminación bajo la Sección 504 de la Ley de Rehabilitación.

<http://www.ed.gov/about/offices/list/ocr/transition.html>

Think College (Pensar en la Universidad) proporciona información para personas con discapacidad intelectual. La información es para estudiantes en transición y adultos que asisten o planean asistir a la universidad. Proporciona recursos y herramientas para estudiantes, familias y profesionales.

<http://www.thinkcollege.net/>

Nombre: _____ Edad _____ Fecha: _____

Las actividades enumeradas ayudarán a los jóvenes a adquirir las destrezas y habilidades que necesitan para lograr el nivel máximo de independencia y habilidad. Algunas no les corresponden a todos.

Voy a vivir: ☐ con mis papás ☐ por mi propia cuenta ☐ hogar en grupo ☐ otra opción _____

Destrezas y habilidades en NUTRICIÓN:	SÍ	NO	N/C	Necesito más inf.
1. ¿Comes una variedad de alimentos (o te has adaptado bien a la alimentación por sonda)?	☐	☐	☐	☐
2. ¿Puedes comer solo (o alimentarte por sonda) una vez que la comida está en la mesa?	☐	☐	☐	☐
3. ¿Puedes preparar una comida sin ayuda?	☐	☐	☐	☐
4. ¿Sabes que la buena nutrición es indispensable?	☐	☐	☐	☐
5. ¿Estás satisfecho con tu peso?	☐	☐	☐	☐
Destrezas y habilidades en CUIDADO PERSONAL:	SÍ	NO	N/C	Necesito más inf.
6. ¿Te cepillas los dientes con cepillo y usas hilo dental?	☐	☐	☐	☐
7. ¿Te vistes sin ayuda?	☐	☐	☐	☐
8. ¿Te bañas sin ayuda?	☐	☐	☐	☐
9. ¿Te peinas sin ayuda?	☐	☐	☐	☐
10. ¿Tienes un horario regular para dormir?	☐	☐	☐	☐
11. ¿Sabes cuántas horas necesitas dormir cada día?	☐	☐	☐	☐
12. ¿Te vas a dormir por tu propia cuenta?	☐	☐	☐	☐
13. ¿Te despiertas tú solo (con despertador)?	☐	☐	☐	☐
14. ¿Crees que descansas suficiente?	☐	☐	☐	☐
Destrezas y habilidades en HIGIENE PERSONAL:	SÍ	NO	N/C	Necesito más inf.
15. ¿Te das cuenta cuando necesitas ir al baño?	☐	☐	☐	☐
16. ¿Vas al baño sin ayuda?	☐	☐	☐	☐
17. ¿Te quitas y pones la ropa, te limpias y le jalas a la cadena del excusado sin ayuda?	☐	☐	☐	☐
18. ¿Necesitas un asistente personal para ayudarte con actividades cotidianas?	☐	☐	☐	☐
Destrezas y habilidades en MOVILIDAD/EJERCICIO:	SÍ	NO	N/C	Necesito más inf.
19. ¿Te puedes salir de la cama o de la tina o de la regadera sin ayuda?	☐	☐	☐	☐
20. ¿Haces ejercicio con regularidad (caminar, levantar pesas, estiramiento, nadar, etc.)?	☐	☐	☐	☐

Destrezas y habilidades en INDEPENDENCIA:	SÍ	NO	N/C	Necesito más inf.
21. ¿Haces tus quehaceres domésticos (recoger tus cosas, poner la mesa, etc.)?	☐	☐	☐	☐
22. ¿Estás aprendiendo a hacer cosas en la casa (lavar la ropa, preparar la comida, etc.)?	☐	☐	☐	☐
23. ¿Mantienes la casa y/o tu cuarto limpios o recoges las cosas después de comer?	☐	☐	☐	☐
24. ¿Usas las tiendas y los servicios cercanos (sabes qué comprar, en dónde encontrar losas y cómo pagar en el supermercado)?	☐	☐	☐	☐
25. ¿Ayudas a planificar o preparar las comidas?	☐	☐	☐	☐
26. ¿Has pasado la noche fuera (en campamentos, en la casa de una amistad, en viajes de la escuela)?	☐	☐	☐	☐
27. ¿Estás satisfecho con la forma en que te movilizas (de la casa a la escuela o al trabajo)?	☐	☐	☐	☐
28. ¿Llamas a los servicios de la comunidad (transporte accesible) y los servicios de apoyo (servicios legales) y los aprovechas cuando los necesitas?	☐	☐	☐	☐
29. ¿Tienes planeado dónde vas a vivir cuando te vayas de la casa de tus papás?	☐	☐	☐	☐
30. ¿Sabes llegar a lugares sin ayuda (en autobús, siguiendo indicaciones o mapas)?	☐	☐	☐	☐
31. ¿Tienes identificación estatal o licencia de conducir?	☐	☐	☐	☐
32. ¿Manejas tu propio dinero (das vuelto, usas la tarjeta de débito o cheques, haces la reconciliación de tu cuenta, te ajustas a un presupuesto)?	☐	☐	☐	☐
33. ¿Ya encontraste un lugar donde vivir que cumple con tus necesidades de salud y seguridad?	☐	☐	☐	☐
34. ¿Conoces tus derechos de vivienda imparcial según la Ley de la Vivienda Imparcial (Fair Housing Act)?	☐	☐	☐	☐
35. ¿Tienes un plan para conseguir a alguien que te haga los quehaceres domésticos, si lo necesitas?	☐	☐	☐	☐
36. ¿Sabes cómo localizar apoyo para personas discapacitadas y servicios de asesoramiento?	☐	☐	☐	☐
37. ¿Necesitas ayuda para tomar grandes decisiones de vivienda o atención de la salud?	☐	☐	☐	☐
38. ¿Tienes un tutor o representante legal, -por si lo necesitas?	☐	☐	☐	☐
39. ¿Estás familiarizado con la Ley sobre los Estadounidenses Discapacitados (Americans with Disabilities Act)?	☐	☐	☐	☐

CONSEJOS PARA USAR LA LISTA DE DESTREZAS:

Piensa en las destrezas que quieres mejorar. Anota tus necesidades e inquietudes. Luego puedes hablar con las personas que te están ayudando a prepararte para el futuro sobre las medidas que debes tomar.

Mis notas: Haz una lista de las preguntas que tienes para cada cosa para la que marcaste que necesitas más información o anota qué es lo que quieres saber.

Siguientes pasos – Metas: Anota las cosas que tienes que mejorar para aprender a cuidarte en el futuro. Puedes pedirles a las personas que te están ayudando a planificar tu futuro que te ayuden con esto.

Quiero más información sobre: ☐ Vivir independiente ☐ Transporte ☐ Otra cosa _____

Estamos aquí para ayudar. Para aprender más sobre los programas y servicios que brinda UIC-Cuidado Especializado Para Niños, visita nuestra página de internet:

dscc.uic.edu o “me gusta” en  facebook.com/dscc.uic.edu

Hacemos decisiones todos los días, grandes y pequeñas.



1. **Aprender a tomar buenas decisiones es una habilidad que te ayudará** a crecer hasta ser un adulto independiente, responsable y feliz.
 2. **Desarrolla tus habilidades de toma de decisiones.** Esto requerirá tiempo paciencia y practica.
 3. **Estudia cuáles decisiones te dan más de lo que quieres** (más diversión, más independencia, más tiempo con los amigos, más control sobre tu vida diaria) **y cuáles decisiones resultan en más de lo que no quieres** (discusiones con los padres, conflictos con los compañeros, drama social, pérdida de privilegios y adultos diciendote qué hacer) para ayudarte a aprender a tomar buenas decisiones.
 4. **Aprender de los errores.** Las opciones siempre tienen consecuencias, no todas son duras. Los errores tienen un papel muy importante en la vida. Cualquier error es una oportunidad para aprender a manejar cualquier situación mejor la próxima vez. No es una oportunidad para que un adulto critique. **Permitir que los padres se mantengan involucrados en el proceso y modelar las acciones apropiadas.**
 5. **El trabajo a través de los pasos en la toma de decisiones y hacer más de tus propias decisiones.** Usando el modelo SODVS (abajo) puede ayudarte a recordar algunos de estos pasos:
 - S** = Situación
 - O** = Opciones
 - D** = Desventajas
 - V** = Ventajas
 - S** = Solución
- Obtenga más información en: <http://suebadeau.webs.com/SODAS.pdf>.
6. **Mantenga un diario de decisión** para escribir y revisar todas las decisiones hechas durante el día. Esto puede ayudarte a evaluar qué tan bien manejas las decisiones y empezar a aprender a hacerlo mejor.
 7. **Para más información** en la construcción de buenas habilidades en la toma de decisiones, vaya a:
 - *Toma de Decisiones (Método SODAS) 5 pasos que le ayudarán a su hijo a tomar mejores decisiones en cualquier situación*, <http://www.smarterparenting.com/lesson/view/decision-making-sodas-method>.
 - *Hoja Informativa: Toma de Decisiones/Resolución de Problemas con los Adolescentes*, <http://ohioline.osu.edu/hyg-fact/5000/pdf/5301.pdf>

(Voltear la página para empezar los pasos para tomar decisiones y resolver problemas.)



Pasos para la toma de decisiones y resolución de problemas

1. ¿Cuál es el problema que necesita ser resuelto? (o plantear el problema)

2. ¿Por qué es esto un problema?

3. ¿Cuáles son mis resultados deseados? (¿Qué es lo que quiero que suceda?)

4. **Lista 3 soluciones posibles.** (¿Qué puedo hacer para conseguir mis resultados deseados?) Conforme los vayas viendo, pregúntate:

a.) ¿Cómo te sentirás después?

b.) ¿Cómo otros que tu valoras se sienten contigo después de esta decision?

c.) ¿Sugirirías la misma solución a un amigo?

1. _____

2. _____

3. _____

Mira tu primera solución. Haz una lista de lo que puede suceder si vas con la #1.

Mira tu segunda solución. Haz una lista de lo que puede suceder si vas con la #2.

Mira tu tercera solución. Haz una lista de lo que puede suceder si vas con la #3.

Elije entre #1, #2, o #3. ¿Cuál funciona mejor para resolver el problema?

5. ¿Es este el mejor momento para tomar esta decisión?

6. ¿Qué recursos se necesitan para llevar a cabo tu elección?

7. Pon a prueba tu idea elegida, pruebala. ¿Resolvió el problema?

Estamos aquí para ayudar. Para aprender más sobre los programas y servicios que brinda UIC-Cuidado Especializado para Niños, visite nuestra página de internet:

dscc.uic.edu o “me gusta” en



facebook.com/dscc.uic.edu



Vivir independientemente



y saber cuándo pedir ayuda

1. **La clave de la independencia es aprender a aprovechar al máximo tus habilidades y adaptarte a tus limitaciones.**
2. **Algo que te ayudará a ser más independiente es comenzar a establecer tus propias metas y tomar tus propias decisiones.**
3. **Aprende sobre el equipo auxiliar que puede hacerte la vida más fácil.** Pide más información a tus médicos y maestros.
4. **El Programa de Tecnología Asistencial de Illinois (IATP) promueve la disponibilidad de servicios y programas de tecnología asistencial para personas con discapacidades en todo el estado de Illinois.** El programa IATP ofrece préstamos para dispositivos, un centro de demostración y mucho más. Para obtener más información, visite: <https://www.iltech.org/> o llame al **(800) 852-5110** (v/tty).
5. **El estado de Illinois tiene un programa nuevo para las personas discapacitadas. El Programa ILoan** (Préstamos de Illinois para la vida independiente) ofrece préstamos para comprar tecnología asistencial para la vida cotidiana. El Programa ILoan también hace préstamos para otros equipos, a las personas que trabajan por su cuenta y para negocios en el hogar. Para obtener más información, visite: <https://www.iltech.org/repository/financialloans> o llame gratis al **(800) 852-5110** (v/tty).
6. **Es importante saber con qué necesitas ayuda y determinar maneras para recibir esa ayuda.** Por ejemplo, quizás necesites un asistente que te ayude por las mañanas y las tardes con tu aseo personal.
7. **Todos tenemos ciertas limitaciones.** Las personas que se vuelven independientes han determinado cuándo y cómo obtener la ayuda que necesitan.
8. **Para ayudarte a determinar las destrezas que tienes y las que aún necesitas,** lista de comprobación de autonomía de los adolescentes (Adolescent Autonomy Checklist) en: http://www.spannj.org/Family2Family/adolescent_autonomy_checklist.htm.

Estamos aquí para ayudar. Para aprender más sobre los programas y servicios que brinda UIC-Cuidado Especializado Para Niños, visita nuestra página de internet:

dsccl.uic.edu

o "me gusta" en



facebook.com/dsccl.uic.edu

Opciones de Vivienda

Explore sus opciones para que usted y su familia / tutor puedan elegir los programas y servicios que mejor se adapten a sus necesidades, le ayuden a cumplir sus metas de transición, y le permitan vivir con la mayor independencia posible en la comunidad de su elección.

Debe planear temprano Entrar en los programas de servicios para adultos puede llevar meses. Acceso a los servicios para adultos será muy diferente a la de recibir los servicios a través de la escuela. El proceso tomará tiempo, muchas llamadas telefónicas, un montón de seguimiento y apelaciones. Trate de no desanimarse. No se rinda!

Usted tendrá que planificar cómo financiar sus futuros servicios, entrenamientos, ayudas y su situación de vivienda.

Opciones de servicio para adultos y las fuentes de financiamiento son muy diferentes a los servicios y financiamientos centrados en los niños. Algunas diferencias son:

- Programas financiados por el gobierno para los adultos son muy limitados;
- Usted debe cumplir con las pautas de elegibilidad del programa con el fin de obtener los servicios ;
- Hay listas de espera, las aplicaciones, las determinaciones de discapacidad y otros procesos requeridos.

Vida Residencial para Personas con Discapacidades. Las opciones incluyen una gama de ajustes que permiten que las personas con discapacidad puedan vivir con sus propias familias o en sus propias casas o departamentos con servicios de apoyo de los proveedores de servicios basados en la comunidad.

- **Vida independiente** - usted vive por su cuenta.
- **Vida semi-independiente** - necesita niveles mínimos de ayuda para vivir y trabajar en la comunidad. Algunos contratan un asistente personal, compañeros comparten responsabilidades y miembros de la familia pueden turnarse para ayudar.
- **Acuerdos de Vivienda de la Comunidad Integrados (CILA) o Casas de Grupos** - opciones residenciales que brindan atención las 24 horas en una variedad de entornos. La mayoría son centros con características familiares ubicadas en comunidades donde los individuos tienen personal de apoyo disponible, según sea necesario, supervisión y asistencia en las actividades de la vida diaria y el acceso a las tiendas locales, bibliotecas, restaurantes.
- **Asilos o Centros de Atención Intermedia para las Discapacidades del Desarrollo (ICF/DD)** - los centros de salud para las personas que necesitan servicios de desarrollo continuo y el cuidado de enfermería especializada intermitente.
- **Instituciones del Estado** - para individuos con discapacidades más severas que requieren servicios intensivos.

(La página siguiente proporciona una lista de recursos)



Encuentre Acuerdos de Vivienda con Apoyo:

- Encuentre y pregunte sobre los **acuerdos de grupo únicos** financiados por las familias de los residents. Estas familias comparten sus recursos para ofrecer acuerdos de vivienda con apoyo en casas uni-familiares para los miembros de sus familias con discapacidades que necesitan ayuda con las habilidades de la vida diaria.
- La **Asociación de Microboards y Cooperativas de Illinois (Illinois Association of Microboards and Cooperatives)** puede ayudar a individuos con discapacidades que vivan la vida que *quieren* vivir, con el apoyo de la familia, los amigos, la comunidad y los recursos públicos. Junto con voluntarios capacitados (guías PATH) y sus amigos más cercanos y miembros de la familia, los individuos identifican metas concretas que son positivas y posibles. Luego el grupo se inscribe a sí mismo y a los demás para llevar a cabo las medidas de acción concretas necesarias para avanzar. Para más información: <http://www.iambc.org/>
- Comuníquese al **Centro para la Vida Independiente (Center for Independent Living - CIL)** de su área para una amplia gama de servicios de vida independiente. Para más información en línea: <http://www.incil.org/> o llame al **1-800-587-1227**.
- **Conozca sus derechos de vivienda justa.** Entre en línea al Departamento de Vivienda y Desarrollo Urbano de los Estados Unidos (U.S. Department of Housing & Urban Development): <http://www.hud.gov/groups/disabilities.cfm>.
- **Opciones de Apoyo en el Hogar.** Es posible que quiera aplicar para uno de los nueve programas de exención de Servicios Basados en el Hogar y la Comunidad (Home- and Community-Based Services - HCBS) para obtener servicios para ayudarlo a vivir de manera más independiente en la casa de su familia o por su cuenta. Para información adicional sobre los programas de exención de HCBS: <https://www.illinois.gov/hfs/MedicalClients/HCBS/Pages/default.aspx>.

Otros Recursos:

- **Consejo de Vida Independiente en todo el Estado de Illinois (Statewide Independent Living Council of Illinois)** - apoya los servicios de vida independiente a través de Illinois. Para más información, llame al **1-217-744-7777** (V/TTY) o visite en línea en <http://silcofillinois.org/>.
- La página web de **Asistencia de Vivienda (Housing Assistance)** contiene recursos sobre alquiler y asistencia de propiedad de vivienda, acceso a la vivienda y otros programas que ayudan con la localización y obtención de la vivienda para las personas con discapacidades: https://www.disability.gov/housing/housing_assistance.
- **Hábitat para la Humanidad (Habitat for Humanity)** puede ser capaz de ayudarlo a identificar una vivienda accesible y asequible. Vaya en línea a <http://www.habitat.org/getinv/apply.aspx> para encontrar servicios de Hábitat en su área local; use [la herramienta de búsqueda en línea](#) de Hábitat o llame al **1-800-422-4828**.
- El **Programa de Asistencia Tecnológica de Illinois (Illinois Assistive Technology Program)** - promueve la disponibilidad de los servicios de tecnología de asistencia como el **Programa ILoan (ILoan Program)**, que ofrece préstamos para comprar la tecnología de asistencia para la vida diaria, el auto-empleo y el empleo en el hogar. Llame al **1-800-852-5110** o vaya en línea a: <http://www.iltech.org/repository/Financialloans>.

Estamos aquí para ayudar. Para aprender más sobre los programas y servicios que brinda UIC-Cuidado Especializado para Niños visite:

dscc.uic.edu o dale "Me gusta" en la página de  facebook.com/dscc.uic.edu

Apoyo en el Hogar Y Programas de Día



Explore sus opciones para que usted y su familia/tutor legal puedan elegir los programas y servicios que mejor se adapten a sus necesidades, que al mismo tiempo le ayuden a cumplir con sus metas de transición, y que le permitan vivir lo más independiente posible en la comunidad que usted elija.

Debe de planear temprano. Conseguir acceso a los programa de servicios para adultos puede llevar meses. Acceso a los servicios para adultos será muy diferente comparado a recibir los servicios mediante la escuela.

El proceso tomará tiempo, muchas llamadas telefónicas, varias para dar seguimiento y apelaciones. Trate de no desanimarse. ¡No se rinda!

Usted tendrá que planificar cómo financiar sus servicios en el futuro, entrenamientos, apoyo y su situación de vivienda.

Opciones de servicios para adultos y las fuentes de financiamiento son muy diferentes de los servicios financiados enfocados en los niños. Algunas de las diferencias son:

- Programas para adultos financiados por el gobierno son muy limitados;
- Debe de cumplir con los requisitos de elegibilidad del programa para poder obtener servicios;
- Hay listas de espera, aplicaciones, determinación de discapacidad y otros procesos requeridos.

Opciones de Apoyo en el Hogar. Usted quizás quiera aplicar a uno de los nueve programas de exención que brindan Servicios en el Hogar y en la Comunidad (HCBS por sus siglas en ingles) para obtener servicios que le ayudaran a vivir de manera más independiente en el la casa con su familia o si desea vivir por su cuenta. Para obtener más información de los programas de exención HCBS, consulte la sección “Obtener Ayuda Financiera” en la página siguiente. **Algunos servicios de apoyo en el hogar son:**

- | | |
|---|---|
| ▪ Ama de Casa | ▪ Respuesta de emergencia en el hogar |
| ▪ Ayuda de enfermera o cuidado personal | ▪ Adaptaciones ambientales para accesibilidad |
| ▪ Cuidado de Relevo | ▪ Equipo médico especializado y suministros |
| ▪ Un administrador personal del caso | ▪ Comidas a domicilio |
| ▪ Transporte (no-médico) | |
| ▪ Programas de Día y la selección personal, puede incluir instrucciones de habilidades para la vida cotidiana, salidas a la comunidad, entrenamiento vocacional, oportunidades de empleo y recreación. | |

(La página siguiente proporciona una lista de recursos)

Obtener Ayuda Financiera para el Apoyo Necesario

Servicios de Exención en el Hogar y la Comunidad

- **Personas con Discapacidades del Desarrollo • Programas de Exención que brindan Servicios en el Hogar y en la Comunidad** - registrarse para La Priorización en la Urgencia de Necesidades de Servicios (PUNS) mediante el Departamento de Servicios Humanos División de Discapacidades del Desarrollo (DDD). Llame a su Coordinadora de Servicios Independientes de la agencia (ISC por sus siglas en Ingles) en su área al 1-888-DDPLANS (1-888-337-5267) o al 1-866-376-8446 (TTY). También puede visitar la página de internet www.dhs.state.il.us o la página de la oficina del Gobernador de Discapacidades del Desarrollo www.dd.illinois.gov.
- **Personas con Discapacidades ☐ División de Servicios de Rehabilitación (DRS por sus siglas en Ingles) Programa de Servicios en el Hogar** - estos servicios de exención son para personas con discapacidades físicas severas. Una hoja con información sobre Servicios de Exención en el Hogar y la Comunidad está disponible en la página de internet <https://www.illinois.gov/hfs/MedicalClients/HCBS/Pages/default.aspx>. Para más información póngase en contacto con la División de Servicios de Rehabilitación al 1-800-843-6154, 1-800-447-6404 (TTY), y por internet visitando <http://www.dhs.state.il.us/page.aspx?item=29738>.
- **Personas con Lesiones Cerebrales • División de Servicios de Rehabilitación (DRS por sus siglas en Ingles) Programa de Servicios en el Hogar** - Una hoja con información sobre Servicios de Exención en el Hogar y la Comunidad está disponible en la página de internet <https://www.illinois.gov/hfs/MedicalClients/HCBS/Pages/default.aspx>. Para más información póngase en contacto con la División de Servicios de Rehabilitación al 1-800-843-6154, 1-800-447-6404 (TTY), y por internet visitando <http://www.dhs.state.il.us/page.aspx?item=29738>.

Otros Recursos

- **El Programa de Asistencia Tecnológica de Illinois** - promueve la disponibilidad en servicios de asistencia tecnológica, tal como el **Programa ILoan**, cual ofrece préstamos para comprar tecnología auxiliar para la vida cotidiana, el empleo independiente y el empleo en el hogar. Llame al 1-800-852-5110 o visite la página de internet: <http://www.iltech.org/repository/Financialloans>.
- **Instalaciones de Vivienda con Apoyo • Programa para la Vivienda con Apoyo de Illinois** - ofrece vivienda con servicios de apoyo a personas con discapacidades física (22 años de edad y en adelante), dependiendo de la población atendida en las instalaciones. Este es un programa de exención del Departamento de Salud y Servicios a la Familia que permite servicios de vivienda con apoyo que incluyen el cuidado personal, tareas del hogar, lavandería, supervisión de medicamentos, actividades sociales, recreación y personal disponible las 24 horas del día. **El residente es responsable de pagar por el costo de vivienda y alimentos en la instalación.** Para más información, visite la página de internet <http://www.sfillinois.com/factsheetresident.html> o llame al 1-217-782-0545.
- **Consejo de Vida Independiente Estatal de Illinois** - brinda apoyo de servicios para vida independiente a través del estado de Illinois. Para más información, llame al 1-217-744-7777 (V/TTY) o visite la página de internet <http://silcofillinois.org/>.

Estamos aquí para ayudar. Para aprender más sobre los programas y servicios que brinda UIC-Cuido Especializado para Niños visite:

dsccl.uic.edu

o dale "Me gusta" en la página de



facebook.com/dsccl.uic.edu

Nombre: _____ Edad: _____ Fecha: _____

Las actividades enumeradas ayudarán a los jóvenes a adquirir las destrezas y habilidades que necesitan para lograr el nivel máximo de independencia y habilidad. Algunas de estas actividades no les corresponden a todos.

Destrezas y habilidades FINANCIERAS:	SÍ	NO	N/C	Necesito más info
1. ¿Sabes cuánto vale el dinero (cada tipo de moneda y billete)?	☐	☐	☐	☐
2. ¿Recibes una cantidad fija de dinero para tus gastos?	☐	☐	☐	☐
3. ¿Sabes calcular el cambio?	☐	☐	☐	☐
4. ¿Compras cosas en la tienda?	☐	☐	☐	☐
5. ¿Pagas o haces arreglos para pagar tus medicamentos?	☐	☐	☐	☐
6. ¿Tienes una cuenta en el banco?	☐	☐	☐	☐
7. ¿Necesitas una cuenta mancomunada y alguien que te ayude a administrar tu dinero?	☐	☐	☐	☐
8. ¿Sabes cómo hacer un cheque o sabes usar una tarjeta de débito?	☐	☐	☐	☐
9. ¿Sabes reconciliar tu cuenta de cheques?	☐	☐	☐	☐
10. ¿Sabes cómo obtener crédito (solicitar una tarjeta de crédito, línea de crédito, préstamo, etc...)?	☐	☐	☐	☐
11. ¿Sabes qué es un presupuesto?	☐	☐	☐	☐
12. ¿Sabes cuáles son tus puntos fuertes y tus intereses?	☐	☐	☐	☐
13. ¿Conoces a gente o agencias que pueden ayudarte a encontrar trabajo?	☐	☐	☐	☐
14. ¿Sabes qué son los impuestos?	☐	☐	☐	☐
15. ¿Tú administras tu dinero y tienes un presupuesto para los gastos de tu hogar? (vivienda, comida, calefacción, teléfono, seguro, etc...)	☐	☐	☐	☐
16. ¿Sabes cómo se pagarán tus gastos de subsistencia cuando llegues a la edad adulta?	☐	☐	☐	☐
17. ¿Sabes sobre programas especiales para ayudar a pagar tu universidad o capacitación laboral?	☐	☐	☐	☐
18. ¿Recibes ayuda financiera para la escuela o el trabajo?	☐	☐	☐	☐
19. ¿Tienes planeado trabajar para mantenerte?	☐	☐	☐	☐
20. ¿Sabes cómo llenar una solicitud?	☐	☐	☐	☐
21. ¿Estás enterado de los programas del gobierno de apoyo con ingresos? (Seguridad de Ingreso Suplementario, Ingreso del Seguro Social para Discapacitados)	☐	☐	☐	☐
22. ¿Has solicitado asistencia del gobierno (SSI), si lo necesitas?	☐	☐	☐	☐
23. ¿Tienes un pagador representante, custodio de bienes o apoderado, si es necesario?	☐	☐	☐	☐
24. ¿Tienes un fideicomiso para necesidades especiales para proteger tus finanzas y beneficios de programas, si es necesario?	☐	☐	☐	☐
25. ¿Tienes un testamento?	☐	☐	☐	☐
26. ¿Sabes cuáles son los derechos civiles de personas con discapacidades?	☐	☐	☐	☐

CONSEJOS PARA USAR LA LISTA DE DESTREZAS:

Piensa en las destrezas que quieres mejorar. Anota tus necesidades e inquietudes. Luego puedes hablar con las personas que te están ayudando a prepararte para el futuro sobre las medidas que debes tomar.

Mis notas: Haz una lista de las preguntas que tienes para cada cosa para la que marcaste que necesitas más información o anota qué es lo que quieres saber.

Siguientes pasos – Metas: Anota las cosas que tienes que mejorar para aprender a cuidarte en el futuro. Puedes pedirles a las personas que te están ayudando a planificar tu futuro que te ayuden con esto.

Quiero más información sobre: ☐ Seguro ☐ Beneficios de salud de HFS para personas discapacitadas
 ☐ SSI ☐ Otro _____

Estamos aquí para ayudar. Para aprender más sobre los programas y servicios que brinda UIC-Cuidado Especializado Para Niños, visita nuestra página de internet:

dscc.uic.edu o “me gusta” en  facebook.com/dscc.uic.edu

Manejo del dinero, cómo hacer un presupuesto y establecer crédito



1. **Comienza a manejar tu dinero (con ayuda).**
2. **Abre una cuenta de cheques** (o una cuenta mancomunada). Los depósitos regulares muestran responsabilidad. Aprender a reconciliar tu chequera y reconciliarla todos los meses cuando te llega el estado de cuenta es uno de los mejores hábitos del manejo del dinero. Esta herramienta en línea puede resultarte útil: <http://mappingyourfuture.org/money/checkbook.cfm>.
3. Vas a tener que comenzar a establecer tu buen crédito ([establishing good credit](#)) para que se te facilite en el futuro obtener asistencia financiera de cualquier tipo, por ejemplo un préstamo de automóvil o una tarjeta de crédito. La ausencia de antecedentes de crédito puede causarte los mismos problemas que los malos antecedentes de crédito.
 - **Establece una cuenta mancomunada.** Tus padres pueden agregarte a su cuenta y el historial de crédito se refleja en tu cuenta y en la de tus padres.
 - **Abre una cuenta de ahorros.** Si depositas dinero regularmente con límite de retiros, puedes crear una línea de crédito.
 - Pregunta en tu banco local o en las tiendas departamentales si reportan el crédito a las agencias crediticias. **Considera solicitar un pequeño préstamo en el banco o una tarjeta de crédito para una tienda departamental local.** Si tienes menos de 18 años necesitarás un fiador. Es mejor optar por un préstamo con términos que se pueden satisfacer sin dificultades financieras.
4. Probablemente la creación de un presupuesto no es lo más emocionante del mundo, pero es esencial para mantener tus finanzas en orden. Los presupuestos son la única manera práctica de controlar tus gastos y asegurarte de usar tu dinero de la manera como lo quieres usar.
5. La creación de un **presupuesto** generalmente requiere tres pasos: Esta herramienta en línea puede resultarte útil: <http://mappingyourfuture.org/money/budgetcalculator.cfm>.
 - Identifica en qué estás gastando tu dinero ahora.
 - Evalúa tus gastos actuales y establece metas financieras a largo plazo.
 - Apunta todo lo que gastas.
6. *En el **Centro para la Vida Independiente** de tu localidad puedes obtener asistencia para solicitar beneficios y preparar un presupuesto. Para localizar un centro visita el sitio web <http://www.incil.org/locate>. Llama gratis al 1-800-587-1227.*
7. **Explora tus opciones vocacionales temprano, mientras estás en la preparatoria (high school).** El resultado final de la transición a la vida como adulto es conseguir trabajo remunerado. El desempleo produce pobreza, menos salud e independencia en programas gubernamentales.
8. **Cuando comiences a ganar tu propio dinero, tendrás que hacer tus declaraciones de impuestos.** Es posible que en el Centro para la Vida Independiente que te corresponde sepan sobre algún lugar en la comunidad en donde te ayuden a hacer tu declaración de impuestos.

Estamos aquí para ayudar. Para aprender más sobre los programas y servicios que brinda UIC-Cuidado Especializado Para Niños, visita nuestra página de internet:

dsccl.uic.edu o “me gusta” en



facebook.com/dsccl.uic.edu



¡Qué buena idea...!

**Usa SSI para prepararte
para el futuro.**

1. El programa **Seguridad de Ingreso Suplementario (SSI)** te ayuda a pagar tu comida, ropa y vivienda. También te ayuda a conservar tus beneficios médicos.
2. **Solicita, o vuelve a solicitar SSI cuando alcances la mayoría de edad** (a los 18 años).
3. **Tu elegibilidad se reevalúa periódicamente** en base a tus ingresos y recursos.
4. **Estas son algunas maneras en las que SSI puede acercarte un poco más al trabajo:**
 - Te puede ayudar a conseguir dinero cada mes para tu comida, ropa y vivienda.
 - Menos de la mitad del dinero que ganas en el trabajo cuenta contra tu cheque de SSI.
 - Si trabajas puedes conservar tu cobertura de atención de la salud de Healthcare and Family Services.
 - El uso del **Plan para Lograr la Autosuficiencia (PASS en inglés)** te permitirá apartar dinero para ayudarte a lograr una meta ocupacional y volverte independiente.
 - Puedes deducir de tus ingresos los gastos relacionados con el trabajo.
5. Los **incentivos de trabajo** son una excelente manera de conseguir que la gente trabaje. ¿No te gustaría ganar más dinero que lo que recibes del Seguro Social cada mes?
6. **Para obtener más información**, visita el sitio web del trabajo *SSI Work Site*:
<http://www.socialsecurity.gov/work/index.html> o llama gratis al **1-800-772-1213**.
7. **La solicitud para el programa SSI requiere varios pasos.** Si te interesa obtener más información, llama gratis al **1-800-772-1213**.
8. Si usted ya está recibiendo beneficios de SSI y quiere aprender más sobre los incentivos laborales, llame al **Programa de Asistencia para la Planificación de Incentivos Laborales**.
 - Oficina del Alcalde para Personas con Discapacidades (Ciudad de Chicago): **1-312-746-5743 (voz) o 1-312-746-5739 (TTY)**.
 - Programa de Asistencia Tecnológica de Illinois (Suburbios del Norte y del Oeste, al igual que Otras partes de Illinois): **1-800-852-5110 (Voz/TTY, Illinois) o (217) 522-9966 (TTY)**.
9. **Si en el pasado usted aplico y fue negado de estos beneficios, ¡no se rinda!** De hecho, la mayoría de personas se les niega al principio cuando aplican por su cuenta. Puede volver a solicitar o apelar la negación con ayuda de un defensor de discapacidad para el seguro social o un abogado calificado. Puede ponerse en contacto con la Protección y Defensa para los Beneficiarios del Seguro Social, Equip for Equality, Inc al 1-800-537-2632 (Voz)/ 1-800-610-2779 (TTY).

Estamos aquí para ayudar. Para aprender más sobre los programas y servicios que brinda UIC-Cuidado Especializado Para Niños, visita nuestra página de internet:

dscc.uic.edu o "me gusta" en



facebook.com/dscc.uic.edu

Pago del costo de la universidad



1. **Comunícate con las instituciones de educación superior** (por teléfono o por medio de su sitio web) a las que te interesa asistir para preguntar sobre lo siguiente:
 - El costo, incluido un desglose de la colegiatura y los cargos universitarios, alojamiento y comidas, viajes, libros y útiles, gastos personales y otros gastos.
 - Los tipos de asistencia económica que ofrecen.
 - El proceso y plazos de solicitud de asistencia.
 - Los criterios que las instituciones usan para otorgar asistencia económica.
 - Las tasas de interés de varios préstamos estudiantiles, la cantidad total que tendrás que pagar, el plazo para pagar, la fecha en que tienes que comenzar a pagar y los aplazamientos que corresponden.
 - Otras condiciones de la asistencia económica.
2. **Mapping Your Future** es un recurso gratuito de información sobre profesiones, universidades, asistencia económica y manejo del dinero. La meta de este sitio es ayudar a los individuos a lograr el éxito a largo plazo proporcionándoles a los alumnos, a las familias y a las escuelas información y servicios gratuitos basados en Internet. <http://mappingyourfuture.org/>
3. **Llena la solicitud gratuita de asistencia económica federal (FAFSA)** en: <http://www.fafsa.ed.gov/>
4. **Explora otras fuentes de financiamiento** para ayudarte a pagar la universidad.

Pasa a la siguiente página para ver ideas e información sobre becas.

Recursos financieros para la educación superior

Beca	Sitio web	Descripción
Asistencia federal	http://studentaid.ed.gov/sa/fafsa	Asistencia económica para alumnos inscritos en escuelas participantes. Incluye colegiatura y cuotas, alojamiento y comidas, libros y útiles y transporte. La mayoría de la asistencia federal se basa en la necesidad económica. Los tres tipos más comunes de asistencia son becas, préstamos y trabajo subsidiado.
HEATH Resource Center	http://www.heath.gwu.edu/graduate-school-disability-and-financial-aid	Recurso integral de asistencia económica y una lista de oportunidades de becas para personas discapacitadas.
FinAid	http://www.finaid.org/	Búsqueda gratuita de becas, incluyendo una para alumnos discapacitados.
College Scholarships	http://www.collegescholarships.com	Extensa base de datos de becas.
College Illinois	http://www.collegeillinois.com/PlansAndPricing/Comparing529Plans.html	Un programa 529 de colegiatura prepagada con incentivos fiscales.
Ministerio de Educación Superior de Illinois	http://www.ibhe.state.il.us/consumerInfo/finance.htm	Información sobre subvenciones, becas y préstamos.
Becas generales para estudiantes discapacitados	http://collegescholarships.org/financial-aid	Lista extensa de becas para una variedad de individuos con discapacidades.
Estrategias de financiamiento para estudiantes discapacitados	http://www.washington.edu/doit/Brochures/Academics/financial-aid.html	Tiene una gran cantidad de información sobre diferentes tipos de asistencia económica para la educación superior.

Estamos aquí para ayudar. Para aprender más sobre los programas y servicios que brinda UIC-Cuidado Especializado Para Niños, visita nuestra página de internet:

dscc.uic.edu o “me gusta” en



facebook.com/dscc.uic.edu

**El punto de entrada a los servicios de Illinois para
individuos con discapacidades del desarrollo**

Inscríbete en PUNS



PUNS significa Priorización de la Urgencia de la Necesidad de Servicios

- ❖ La **División de Discapacidades del Desarrollo de Illinois (Illinois Division of Developmental Disabilities)** utiliza la base de datos de PUNS para identificar quién necesita servicios y cuáles servicios necesita.
- ❖ Las personas son **elegidas según la urgencia de sus necesidades** a través de un proceso al azar a medida que se consiguen fondos del gobierno.
- ❖ De esta base de datos se seleccionan a las personas que necesitan ayuda con:
 - ✓ Asistencia en el hogar para vivir independientemente
 - ✓ Cuidado de relevo para proporcionar un descanso temporal a los cuidadores
 - ✓ Ingreso a Servicios Diurnos, talleres de trabajo (sheltered workshops) o empleo subsidiado
 - ✓ Programas de capacitación para aprender destrezas para la vida y el trabajo
 - ✓ Entrenadores en el trabajo para ayudar con capacitación y éxito en el trabajo
 - ✓ Colocación de emergencia o de largo plazo en instalaciones residenciales
 - ✓ Equipo de adaptación para promover la independencia
 - ✓ Otros tipos de apoyo para mejorar la calidad de vida

Para llenar el formulario de PUNS:

- ❖ Comunícate con la **Agencia Independiente Coordinadora de Servicios (Independent Service Coordination Agency, ISC)** y solicita una cita para inscribirte en PUNS. Para localizar a la agencia ISC local:
 - ✓ Llama al DHS al: 1-888-DD-PLANS
 - ✓ Visítala el sitio en línea: www.dd.illinois.gov
 - ✓ Llama a Illinois Life Span al: 1-800-588-7002
 - ✓ Lee el folleto de DD PUNS en:
 - Servicios: <http://www.dhs.state.il.us/OneNetLibrary/27897/documents/Brochures/4309S.pdf>
 - PUNS: <http://www.dhs.state.il.us/OneNetLibrary/27897/documents/Brochures/4313S.pdf>
- ❖ Haz una cita con un evaluador inicial. El evaluador te hará preguntas sobre las necesidades individuales y familiares. Las necesidades se dividen en:
 - ✓ **Emergencias** – necesarias de inmediato
 - ✓ **Críticas** – necesarias en el próximo año
 - ✓ **Planificación** – necesarias en los próximos 5 años
- ❖ Actualiza tu información del PUNS **anualmente** o cuando las necesidades cambien.

Estamos aquí para ayudar. Para aprender más sobre los programas y servicios que brinda UIC-Cuidado Especializado Para Niños, visita nuestra página de internet:

dscc.uic.edu o “me gusta” en



facebook.com/dscc.uic.edu

Nombre: _____ Edad: _____ Fecha: _____

Las actividades enumeradas ayudarán a los jóvenes a adquirir las destrezas y habilidades que necesitan para lograr el nivel máximo de independencia y habilidad. Algunas de estas actividades no les corresponden a todos.

Mis planes son: ☐ conseguir trabajo ☐ escuela técnica o capacitación para trabajo ☐ universidad

Destrezas y habilidades para TRABAJAR:	SÍ	NO	N/C	Necesito más inf.
1. ¿Sabes usar tu tiempo apropiadamente, mantener tu lugar de trabajo ordenado, respetar la propiedad ajena y cuidar las herramientas y accesorios?	☐	☐	☐	☐
2. Cuando te piden que hagas dos o más cosas, ¿las puedes hacer sin ayuda? (por ejemplo "toma el sobre y échalo en el buzón")	☐	☐	☐	☐
3. ¿En tu casa tienes obligación de hacer quehaceres?	☐	☐	☐	☐
4. ¿Tus quehaceres están en línea con tus habilidades?	☐	☐	☐	☐
5. ¿Utilizas una computadora para buscar cosas en la Internet, hacer trabajos para la escuela, escribir cartas, enviar emails o para usar otros programas?	☐	☐	☐	☐
6. ¿Puedes expresar tus necesidades? (en la escuela, el trabajo, la comunidad o el hogar)	☐	☐	☐	☐
7. ¿Participas en labores de voluntariado?	☐	☐	☐	☐
8. ¿Hablas sobre el tipo de trabajo o carrera que te gustaría tener en el futuro?	☐	☐	☐	☐
9. ¿Sabes qué ropa usar dependiendo del lugar al que vas (trabajo, diversión, etc.)?	☐	☐	☐	☐
10. ¿Sabes qué hacer para no correr riesgo cuando no estás en tu casa (por ejemplo cómo encontrar las calles correctas, tomar el camión en la parada correcta, usar el teléfono)?	☐	☐	☐	☐
11. ¿Les cuentas a tus amigos y a los adultos (maestros, jefe, director) lo que piensas?	☐	☐	☐	☐
12. ¿Sabes cuáles son tus puntos fuertes y tus intereses?	☐	☐	☐	☐
13. ¿Conoces a gente o agencias que pueden ayudarte a encontrar trabajo?	☐	☐	☐	☐
14. ¿Ya preparaste tu currículum vitae?	☐	☐	☐	☐
15. ¿Sabes cómo llenar una solicitud de trabajo?	☐	☐	☐	☐
16. ¿Ya solicitaste un trabajo o servicios vocacionales?	☐	☐	☐	☐
17. ¿Sabes llevarte bien con los demás en la escuela y en el trabajo?	☐	☐	☐	☐
18. ¿Tienes un plan para el trabajo o formación profesional o la universidad?	☐	☐	☐	☐
19. ¿Has visitado trabajos o has acompañado a alguien a su trabajo para saber lo que hace?	☐	☐	☐	☐
20. ¿Sabes qué adaptaciones puedes recibir en el trabajo para ayudarte a hacer tu trabajo?	☐	☐	☐	☐
21. ¿Tienes un trabajo remunerado de tiempo parcial o de tiempo completo?	☐	☐	☐	☐
22. ¿Conoces tus derechos en el trabajo según la ley para discapacitados (ADA)?	☐	☐	☐	☐

CONSEJOS PARA USAR LA LISTA DE DESTREZAS:

Piensa en las destrezas que quieres mejorar. Anota tus necesidades e inquietudes. Luego puedes hablar con las personas que te están ayudando a prepararte para el futuro sobre las medidas que debes tomar.

Mis notas: Haz una lista de las preguntas que tienes para cada cosa para la que marcaste que necesitas más información o anota qué es lo que quieres saber.

Siguientes pasos – Metas: Anota las cosas que tienes que mejorar para aprender a cuidarte en el futuro. Puedes pedirles a las personas que te están ayudando a planificar tu futuro que te ayuden con esto.

Quiero más información sobre: ☐ Rehabilitación vocacional ☐ Recursos para el trabajo ☐ Otra cosa _____

Estamos aquí para ayudar. Para aprender más sobre los programas y servicios que brinda UIC-Cuidado Especializado Para Niños, visita nuestra página de internet:

dscc.uic.edu o “me gusta” en  facebook.com/dscc.uic.edu

¿TÚ qué vas a ser?



1. **Nunca es demasiado temprano para comenzar a decidir qué tipo de trabajo quieres tener cuando salgas de la escuela.** Además, puedes cambiar de parecer después.
2. **Hay programas que te pueden ayudar** a planificar tu futuro mientras sigues estudiando la preparatoria (*high school*).
3. Llama **gratis** a la **División de Servicios de Rehabilitación (Division of Rehabilitation Services, DRS)** al **800-843-6154** (o TTY **800- 447-6404**). La DRS puede guiarte a medida que te preparas para trabajar o estudiar en la universidad.
 - Planificación y orientación vocacional
 - Formación laboral (instructores laborales)
 - Financiamiento para la universidad cuando da lugar a trabajo
 - Apoyo local que incluye transporte
 - Fondos para un asistente personal
4. **Es posible que tu distrito escolar ofrezca el programa STEP si tienes un IEP.** Este programa puede ayudarte a aprender destrezas para el trabajo y recibir formación laboral donde vives.
5. **Si te interesa obtener formación vocacional,** estos recursos te servirán:
 - Programas de capacitación vocacional y profesional a través de tu escuela preparatoria (*high school*)
 - Escuelas técnicas y universidades de Illinois:
<http://www.technical-schools-guide.com/illinois-technical-schools.html>
 - Base de datos de escuelas vocacionales: http://www.rwm.org/rwm/tf_ill.html
6. Los centros **Illinois WorkNet Centers**, www.illinoisworknet.com, pueden ayudarte con lo siguiente:
 - Recursos para redactar tu currículum vitae, aprender a ser entrevistado, buscar trabajo y para personas discapacitadas
7. Habla con el orientador de la escuela, tu médico, el representante del DRS en tu escuela, el equipo de Coordinación de Cuidado de la DSCC, amigos y otros para que te ayuden a encontrar y obtener acceso a oportunidades vocacionales en tu comunidad.
8. **Al reverso de esta página hay una lista de los pasos importantes en los que tienes que pensar antes de salir de bachillerato.**

Antes de salir de la preparatoria (high school)

Pasos importantes en la planificación para la transición

- **Determina cuál es tu estilo de aprendizaje y qué es lo que mejor te ayuda a aprender.**
¿Aprendes mejor viendo, escuchando o haciendo?
- **Determina cuáles son tus virtudes y tus puntos débiles.**
- **Explora diferentes carreras y destrezas.**
- **Toma clases para aprender más sobre las áreas que te interesan y que coinciden con tus intereses profesionales.** Esto podría incluir clases y capacitación vocacional.
- **Asiste a la reunión de tu IEP (Plan de Educación Individualizado) y prepárate para contestar estas preguntas:**
 - ¿Te gustaría ir a la universidad o a una escuela técnica?
 - ¿Qué quieres estudiar?
 - Si no quieres ir a la universidad, ¿qué piensas hacer cuando salgas de la preparatoria?
 - ¿En dónde quieres trabajar? ¿Tienes las destrezas que se requieren para trabajar ahí?
 - ¿En dónde vivirás después de la preparatoria?
 - ¿Qué te gusta hacer como diversión cuando no estás en la escuela?
- **Poder explicar tu discapacidad o enfermedad y saber qué medios de apoyo necesitarás para vivir y trabajar en donde tú quieres.**
- **Infórmate sobre las tecnologías asistenciales que podrían ayudarte en el trabajo o para hacer cosas en la comunidad.**
- **Aprender destrezas para entrevistas.**



Estamos aquí para ayudar. Para aprender más sobre los programas y servicios que brinda UIC-Cuidado Especializado Para Niños, visita nuestra página de internet:

dsccl.uic.edu o “me gusta” en

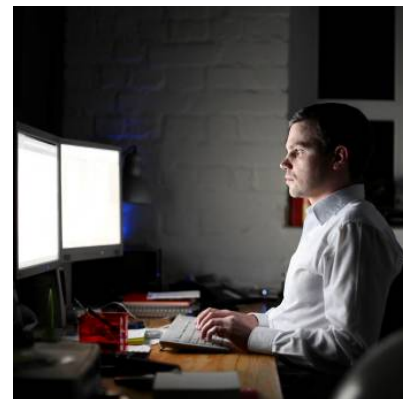


facebook.com/dsccl.uic.edu

¿Qué trabajo haces?

Es posible que ya tengas experiencia laboral: ¿Haces lo siguiente?

- ¿Cuidas a niños más pequeños?
- ¿Ayudas a tu familia con los quehaceres domésticos?
- ¿Haces trabajo de jardinería para tus vecinos?
- ¿Cuidas a una mascota?
- ¿Ayudas a tu abuela en el jardín?
- ¿Te ofreces de voluntario para ayudar a tus maestros?
- ¿Trabajas de tiempo parcial en el verano o durante el año escolar?



El trabajo es una excelente manera de aprender destrezas básicas:

- ¿Cooperas con los demás?
- Más responsabilidades
- El valor del dinero
- Destrezas laborales
- Destrezas de administración del tiempo
- Confianza en ti mismo

Recuerda que aunque es agradable recibir pago por lo que hacemos, el **trabajo de voluntario es una buena manera de obtener experiencia** si no estás seguro de lo que quieres hacer ni cuánto tiempo tendrás para hacerlo.

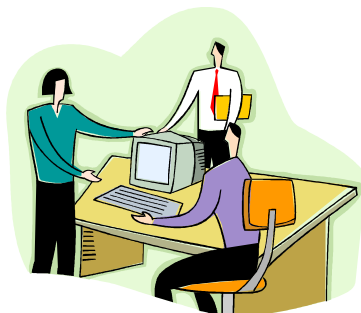
Si adquieres experiencia en el trabajo desde joven, eso te ayudará a aprender a conservar tu trabajo en el futuro y a ahorrar dinero para comprar las cosas que quieres.

Los siguientes recursos pueden resultarte útiles:

- **Illinois Worknet Center:** <http://www.illinoisworknet.com>
- **Department of Human Services Disability and Rehabilitation Services (Departamento de Servicios de Rehabilitación y Discapacidades del Departamento de Servicios Humanos):** <http://www.dhs.state.il.us/page.aspx?item=29727>
- **Illinois Career Resource Network (Red de Recursos sobre Carreras de Illinois):** <http://ilcis.intocareers.org/materials/portal/home.html>
- **Job Accommodation Network (Red para la Búsqueda de Trabajo):** <http://www.jan.wvu.edu> o llame al 800-526-7234
- **Illinois Employment & Training Center (Centro de Empleo y Capacitación de Illinois):** <http://www.ides.state.il.us> o llame al 888-367-4382

Algunas de las destrezas que podrían servirte para interactuar bien con tu jefe y tu compañeros de trabajo aparecen en la lista más adelante.

Destrezas para interactuar con tus compañeros de trabajo



- Saber cómo saludar a los demás, dar la mano y decir hola.
- Usar buen contacto visual al hablar o escuchar a los demás.
- Saber cómo presentarte, o sea decir tu nombre y apellido.
- Mantener una distancia respetuosa entre ti y los demás
- Usar un dispositivo asistencial para hablar con los demás.
- Sonreír y hablar con los demás durante los descansos.
- Indicar qué necesitas para poder hacer tu trabajo.
- Hacer y contestar preguntas.
- Llevarte bien con los demás.
- Expresar lo que te gusta y lo que te disgusta en el trabajo.
- Controlar tus emociones.



Estamos aquí para ayudar. Para aprender más sobre los programas y servicios que brinda UIC-Cuidado Especializado Para Niños, visita nuestra página de internet:

dscc.uic.edu o “me gusta” en  facebook.com/dscc.uic.edu

¿Ya es hora de conseguir trabajo?



El trabajo como voluntario y el trabajo pagado te ayudarán en el futuro

1. El trabajo es una excelente manera de aprender destrezas básicas:

- Cómo llevarte bien con los demás
- Destrezas para el trabajo
- Nuevas responsabilidades
- El valor del dinero
- Destrezas de manejo del tiempo
- Confianza en ti mismo

2. El trabajo como voluntario es una buena manera de adquirir experiencia cuando no estás seguro qué es lo que quieres hacer o cuánto tiempo tendrás para hacerlo.

3. Tener trabajo desde joven te ayudará a encontrar trabajo y conservarlo más adelante.

4. Si prefieres no trabajar durante el año escolar, puedes considerar trabajar solamente en el verano.

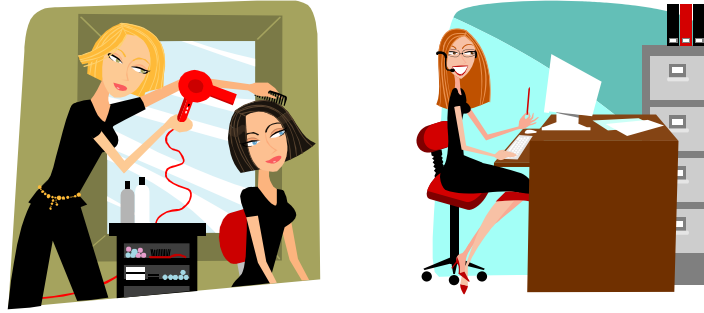
5. ¿No te gustaría tener beneficios de trabajo y ganar más dinero que lo que recibes del Seguro Social cada mes? ¿Sabías que con los incentivos de trabajo del SSI puedes trabajar y no perder tu tarjeta médica/de Medicaid o tu pensión de SSI?

6. Maneras de adquirir experiencia laboral:

- Trabaja como voluntario en la comunidad o en proyectos de la escuela.
- Trabaja en la casa o para vecinos o amistades.
- Observa a alguien que trabaja en el tipo de trabajo que tú quieres hacer.
- Participa en los programas “Lleva a tu hijo o hija al trabajo” en la primavera.
- Trabaja de tiempo parcial para adquirir experiencia y establecer buenos antecedentes de trabajo.
- Trabaja en la comunidad durante el año escolar como parte del programa de trabajo de la escuela.

7. Al reverso de esta hoja hay una lista de actividades que puedes considerar.

Actividades de empleo: Adquisición de destrezas laborales



- ☐ Demuestra el significado de “sí” o “no”.
- ☐ Escucha las instrucciones.
- ☐ Obtiene y guarda cosas cuando se le pide.
- ☐ Barre, trapea, pasa la aspiradora o sacude.
- ☐ Dobla papel.
- ☐ Usa tijeras, engrapadora, clips.
- ☐ Busca oportunidades para observar a alguien en el trabajo para aprender más sobre ese tipo de trabajo.
- ☐ Llega a trabajar a tiempo.
- ☐ Repite una tarea después de que se le demuestra cómo hacerla.
- ☐ Sigue las instrucciones que requieren una acción y un objeto.
- ☐ Usa herramientas básicas en el trabajo.
- ☐ Usa el teléfono.
- ☐ Saca copias fotostáticas.
- ☐ Imprime, escribe o dicta mensajes.
- ☐ Transmite un mensaje sencillo.
- ☐ Usa tecnología asistencial en el trabajo.
- ☐ Permite que un asistente personal le ayude en el trabajo.
- ☐ Le avisa al supervisor si llegará tarde.
- ☐ Le avisa al supervisor cuando se ausenta debido a enfermedad o una consulta con el médico.
- ☐ Obedece los límites de tiempo para los descansos y el almuerzo.

Estamos aquí para ayudar. Para aprender más sobre los programas y servicios que brinda UIC-Cuidado Especializado Para Niños, visita nuestra página de internet:

dsccl.uic.edu

o "me gusta" en



facebook.com/dsccl.uic.edu