

Kit de herramientas de transición

Preparación para la transición y habilidades de apoyo, consejos y herramientas



UNIVERSITY OF
ILLINOIS CHICAGO

**Division of Specialized
Care for Children**



Division of Specialized Care for Children

Herramientas para la transición de la 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 proceso no resulta menos gratificante, pero requiere una planificación cuidadosa y recursos que apoyen la transición. La División de Atención Especializada para Niños (Division of Specialized Care for Children, DSCC) de la University of Illinois Chicago puede ayudarlo a prepararse para lo que tiene por delante.

Hemos desarrollado un conjunto de listas de verificación y hojas de recomendaciones para que los jóvenes y sus familias las usen a lo largo de su proceso de transición. Estos materiales pueden ayudarlo a aprender y practicar nuevas competencias. También pueden ayudarlo a ganar confianza e independencia a medida que navega por los cambios y elige el camino más adecuado para usted y su familia. Los hemos recopilado para que pueda consultarlos fácilmente.

Nuestras Herramientas para la Transición están organizadas por áreas de planificación, como la atención médica, la educación y el trabajo. Puede encontrar estos folletos y otros recursos útiles en la sección Herramientas para la Transición de nuestro sitio web en <https://dsc.c.uic.edu/browse-resources/transition-resources/>.

Nuestros coordinadores de atención también pueden trabajar con su familia para diseñar un plan para la transición. Este plan puede ayudarlo a identificar objetivos claros para la edad adulta y los pasos, servicios y recursos necesarios para alcanzarlos. Si quiere más información, llámenos al (800) 322-3722 o envíenos un correo electrónico a dsc.c@uic.edu.

Tenemos muchas ganas de trabajar con usted para que el proceso de transición a la edad adulta sea lo más exitoso posible.

Atentamente,

Thomas F. Jerkovitz
Director ejecutivo

Tabla de contenidos

CUIDADO DE LA SALUD

Evaluación de preparación para la transición destinada a los jóvenes

Evaluación de preparación para la transición destinada a padres/cuidadores

Evaluación de habilidades de autocuidado para padres/cuidadores de adultos jóvenes con discapacidades intelectuales/del desarrollo

Evaluación de habilidades de autocuidado para adultos jóvenes

Transición de la atención médica

Diferencias en la atención

¡Exámenes periódicos! Una parte de nuestra vida

Los proveedores de atención primaria protegen su salud y lo cuidan cuando se enferma

Mi cuerpo está cambiando

¿Entiendes de seguros?

¿Qué afección médica tienes?

Cómo ocuparte de tus necesidades especiales de atención médica

Qué hacer ante una emergencia médica

Recursos de salud mental

Busca proveedores para adultos

Saca provecho de cada consulta al médico

Administra tu medicación

Es tu cuerpo - conoce qué le estás metiendo

TUTELA

Tutela y alternativas

EDUCACIÓN

Lista de verificación de destrezas

Planificación de su educación y transición a la vida después de la preparatoria

Planificación para ir a la universidad

Planificación de adaptaciones en la universidad

Cómo obtener ayuda para pagar la universidad

FINANZAS

Lista de verificación de destrezas

Punto de entrada a los servicios para personas con discapacidades del desarrollo en Illinois

¡Use SSI para preparar su futuro!

Competencias para la administración del dinero

INDEPENDENCIA

Lista de verificación de competencias - arreglos para la vida de los adultos/autosuficiencia

Tomamos decisiones, importantes y no tanto, todos los días

Preparación para la vida adulta

Tareas para adolescentes

Adolescencia: una etapa de grandes cambios tanto para los jóvenes como para los padres

Apoyo en casa, programa de día y opciones de vivienda

Adolescencia cambio de roles

Seguridad contra incendios en el hogar

Cómo mantenerse saludable

SOCIALES

Lista de verificación de habilidades

¡Se siente genial ser parte! Deportes, Campamentos, Capacitaciones, Voluntariados ...

Seguridad al viajar

La importancia de la amistad

¿Estás listo?

EMPLEO

Lista de verificación de destrezas

¿En qué te convertirás?

Actividades de empleo: Cómo aprender habilidades laborales

Obtén experiencia laboral

Descubre tus fortalezas y talentos

CUIDADO DE LA SALUD



Habilidades, sugerencias y herramientas de transición

Evaluación de preparación para la transición destinada a los jóvenes

Completa este formulario para ayudarnos a comprender lo que ya sabes sobre tu salud, cómo utilizar la atención médica y sobre qué áreas deseas obtener más información. Si necesitas ayuda con este formulario, consulta a tu padre/madre/cuidador, médico o coordinador de atención de la División de Atención Especializada para Niños (DSCC).

Nombre de preferencia _____ Nombre legal _____ Fecha de nacimiento del joven _____ Fecha actual _____

IMPORTANCIA Y CONFIANZA EN LA TRANSICIÓN *Encierre en un círculo el número que mejor describe cómo se siente en este momento.*

La transición a la atención médica para adultos suele tener lugar entre los 18 y 22 años.

¿En qué medida es importante para ti pasar a atenderte con un médico de adultos antes de los 22 años?

para nada — 0 — 1 — 2 — 3 — 4 — 5 — 6 — 7 — 8 — 9 — 10 — en gran medida

¿En qué medida confías en tu capacidad de pasar a atenderte con un médico de adultos antes de los 22 años?

para nada — 0 — 1 — 2 — 3 — 4 — 5 — 6 — 7 — 8 — 9 — 10 — en gran medida

MI SALUD Y ATENCIÓN MÉDICA *Marque la respuesta que mejor se aplique a este momento.*

	NO	QUIERE APRENDER	SÍ
Puedo explicar mis necesidades de salud a los demás.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sé cómo hacer preguntas cuando no comprendo lo que dice el médico.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Conozco mis alergias a ciertos medicamentos.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Conozco mis antecedentes médicos familiares.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hablo con el médico en lugar de que mi padre/madre/cuidador hable por mí.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Estoy solo con el médico durante las consultas.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sé cuándo y cómo obtener atención de emergencia.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sé dónde obtener atención médica cuando el consultorio del médico está cerrado.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Llevo conmigo información de salud importante todos los días (por ejemplo, tarjeta del seguro, datos de contacto en caso de emergencia).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sé que, cuando cumpla 18 años, gozaré de total privacidad en mi atención médica.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Conozco al menos una persona más que me apoyará con mis necesidades de salud.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sé dónde encontrar el número de teléfono de mi médico.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sé cómo programar y cancelar mis propias citas médicas.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sé llegar al consultorio de mi médico.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sé cómo obtener un resumen de mi información médica (p. ej., portal en línea).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sé completar formularios médicos.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sé cómo obtener una derivación si la necesito.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sé qué seguro de salud tengo.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sé dónde buscar proveedores de atención médica de la red de mi seguro.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sé lo que debo hacer para conservar mi seguro médico.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sé dónde buscar médicos que brindan atención para adultos.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hablo con mi padre/madre/cuidador sobre el proceso de transición de la atención médica.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

MI MEDICACIÓN *Si no tomas ningún medicamento, omite esta sección.*

Sé qué medicamentos tomo.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sé cuándo debo tomar mis medicamentos sin que nadie me lo diga.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sé cómo reabastecerme de medicamentos cuando lo necesito y si corresponde	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

¿CUÁL DE LAS HABILIDADES ANTES MENCIONADAS TE INTERESA DESARROLLAR MÁS?

Cómo calificar la evaluación de preparación para la transición destinada a los jóvenes (Solo para uso oficial)

El propósito de la evaluación de preparación para la transición es iniciar un diálogo con los jóvenes sobre las habilidades relacionadas con la salud. La calificación es opcional y puede utilizarse para seguir el progreso individual en la adquisición de estas habilidades, no para predecir resultados de transición exitosos.

Esta hoja de calificación puede completarse para calificar la evaluación de preparación para la transición completa de un joven o puede servir como una guía de consulta para calificar evaluaciones realizadas.

Cada respuesta puede convertirse en un puntaje de 0 (No), 1 (Quiero aprender) o 2 (Sí). Dado que no todos los jóvenes toman medicamentos, deben calcularse por separado los números de "Mi salud y atención médica" y "Mi medicación".

MI SALUD Y ATENCIÓN MÉDICA <i>Marque la respuesta que mejor se aplique a este momento.</i>	NO	QUIERE APRENDER	SÍ
Puedo explicar mis necesidades de salud a los demás.	0	1	2
Sé cómo hacer preguntas cuando no comprendo lo que dice el médico.	0	1	2
Conozco mis alergias a ciertos medicamentos.	0	1	2
Conozco mis antecedentes médicos familiares.	0	1	2
Hablo con el médico en lugar de que mi padre/madre/cuidador hable por mí.	0	1	2
Estoy solo con el médico durante las consultas.	0	1	2
Sé cuándo y cómo obtener atención de emergencia.	0	1	2
Sé dónde obtener atención médica cuando el consultorio del médico está cerrado.	0	1	2
Llevo conmigo información de salud importante todos los días (por ejemplo, tarjeta del seguro, datos de contacto en caso de emergencia).	0	1	2
Sé que, cuando cumpla 18 años, gozaré de total privacidad en mi atención médica.	0	1	2
Conozco al menos una persona más que me apoyará con mis necesidades de salud.	0	1	2
Sé dónde encontrar el número de teléfono de mi médico.	0	1	2
Sé cómo programar y cancelar mis propias citas médicas.	0	1	2
Sé llegar al consultorio de mi médico.	0	1	2
Sé cómo obtener un resumen de mi información médica (p. ej., portal en línea).	0	1	2
Sé completar formularios médicos.	0	1	2
Sé cómo obtener una derivación si la necesito.	0	1	2
Sé qué seguro de salud tengo.	0	1	2
Sé dónde buscar proveedores de atención médica de la red de mi seguro.	0	1	2
Sé lo que debo hacer para conservar mi seguro médico.	0	1	2
Sé dónde buscar médicos que brindan atención para adultos.	0	1	2
Hablo con mi padre/madre/cuidador sobre el proceso de transición de la atención médica	0	1	2
MI MEDICACIÓN <i>Si no tomas ningún medicamento, omite esta sección.</i>			
Sé qué medicamentos tomo.	0	1	2
Sé cuándo debo tomar mis medicamentos sin que nadie me lo diga.	0	1	2
Sé cómo reabastecerme de medicamentos cuando lo necesito y si corresponde.	0	1	2

Puntaje total de Mi salud y atención médica: _____ /42

Puntaje total de Mi medicación: _____ /6

Estamos para ayudarle.

Si desea obtener más información sobre los programas y servicios de la División de Atención Especializada para Niños, visite nuestro sitio web en: dscc.uic.edu



Los Six Core Elements of Health Care Transition™ (Seis elementos esenciales de la transición de la atención médica) son propiedad intelectual de Got Transition®. Esta versión de Six Core Elements se ha modificado y se utiliza con permiso.

Evaluación de preparación para la transición destinada a padres/cuidadores

Complete este formulario para ayudarnos a comprender lo que ya conoce sobre la salud de su hijo y las áreas sobre las que, en su opinión, él quisiera obtener más información. Después de completar el formulario, puede pedirle a su hijo que comparta sus propias respuestas de la autoevaluación y compararlas. Las respuestas de ambos pueden diferir. El médico de su hijo lo ayudará con los pasos necesarios para aumentar las habilidades de atención médica de su hijo.

Nombre del joven

Nombre del padre/madre/cuidador

Fecha de nacimiento

Fecha actual

IMPORTANCIA Y CONFIANZA EN LA TRANSICIÓN *Encierre en un círculo el número que mejor describe cómo se siente en este momento.*

La transición a la atención médica para adultos suele tener lugar entre los 18 y 22 años.

¿En qué medida es importante para su hijo pasar a atenderse con un médico de adultos antes de los 22 años??

para nada — 0 — 1 — 2 — 3 — 4 — 5 — 6 — 7 — 8 — 9 — 10 → *en gran medida*

¿En qué medida confía en la capacidad de su hijo de pasar a atenderse con un médico de adultos antes de los 22 años??

para nada — 0 — 1 — 2 — 3 — 4 — 5 — 6 — 7 — 8 — 9 — 10 → *en gran medida*

LA SALUD Y ATENCIÓN MÉDICA DE MI HIJO *Marque la respuesta que mejor se aplique a este momento.*

	NO	QUIERE APRENDER	SÍ
Mi hijo puede explicar sus necesidades de salud a los demás.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mi hijo sabe cómo hacer preguntas cuando no comprende lo que dice el médico.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mi hijo conoce sus alergias a ciertos medicamentos.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mi hijo conoce los antecedentes médicos de nuestra familia.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mi hijo habla con el médico en lugar de que yo hable por él.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mi hijo está solo con el médico durante las consultas.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mi hijo sabe cuándo y cómo obtener atención de emergencia.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mi hijo sabe dónde obtener atención médica cuando el consultorio del médico está cerrado.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mi hijo lleva consigo información de salud importante todos los días (por ejemplo, tarjeta del seguro, datos de contacto en caso de emergencia).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mi hijo sabe que cuando cumpla 18 años gozará de total privacidad en su atención médica.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mi hijo sabe de al menos una persona más que lo apoyará con sus necesidades de salud.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mi hijo sabe dónde encontrar el número de teléfono de su médico.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mi hijo sabe cómo programar y cancelar sus propias citas médicas.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mi hijo sabe llegar al consultorio de su médico.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mi hijo sabe cómo obtener un resumen de su información médica (p. ej., portal en línea).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mi hijo sabe completar formularios médicos.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mi hijo sabe cómo obtener una derivación si la necesita.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mi hijo sabe qué seguro de salud tiene.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mi hijo sabe lo que debe hacer para conservar su seguro médico.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mi hijo y yo hablamos sobre el proceso de transición de la atención médica.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

LA MEDICACIÓN DE MI HIJO *Si su hijo no toma ningún medicamento, omita esta sección.*

Mi hijo sabe qué medicamentos toma.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mi hijo sabe cuándo debe tomar sus medicamentos sin que nadie se lo diga.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mi hijo sabe cómo reabastecerse de medicamentos cuando lo necesita y si corresponde.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

¿CUÁL DE LAS HABILIDADES ANTES MENCIONADAS LE INTERESA DESARROLLAR MÁS A SU HIJO?

Cómo calificar la evaluación de preparación para la transición destinada a padres/cuidadores (Solo para uso oficial)

El propósito de la evaluación de preparación para la transición es iniciar un diálogo con los jóvenes y padres/cuidadores sobre las habilidades relacionadas con la salud. La calificación es opcional y puede utilizarse para seguir el progreso individual en la adquisición de estas habilidades, no para predecir resultados de transición exitosos.

Esta hoja de calificación puede completarse para calificar la evaluación de preparación para la transición completa de un padre/madre/cuidador o puede servir como una guía de consulta para calificar evaluaciones realizadas.

Cada respuesta puede convertirse en un puntaje de 0 (No), 1 (Quiere aprender) o 2 (Sí). Dado que no todos los jóvenes toman medicamentos, deben calcularse por separado los números de "La salud y atención médica de mi hijo" y "La medicación de mi hijo".

LA SALUD Y ATENCIÓN MÉDICA DE MI HIJO <i>Marque la respuesta que mejor se aplique a este momento.</i>	NO	QUIERE APRENDER	SÍ
Mi hijo puede explicar sus necesidades de salud a los demás.	0	1	2
Mi hijo sabe cómo hacer preguntas cuando no comprende lo que dice el médico.	0	1	2
Mi hijo conoce sus alergias a ciertos medicamentos.	0	1	2
Mi hijo conoce los antecedentes médicos de nuestra familia.	0	1	2
Mi hijo habla con el médico en lugar de que yo hable por él.	0	1	2
Mi hijo está solo con el médico durante las consultas.	0	1	2
Mi hijo sabe cuándo y cómo obtener atención de emergencia.	0	1	2
Mi hijo sabe dónde obtener atención médica cuando el consultorio del médico está cerrado.	0	1	2
Mi hijo lleva consigo información de salud importante todos los días (por ejemplo, tarjeta del seguro, datos de contacto en caso de emergencia).	0	1	2
Mi hijo sabe que cuando cumpla 18 años gozará de total privacidad en su atención médica.	0	1	2
Mi hijo sabe de al menos una persona más que lo apoyará con sus necesidades de salud.	0	1	2
Mi hijo sabe dónde encontrar el número de teléfono de su médico.	0	1	2
Mi hijo sabe cómo programar y cancelar sus propias citas médicas.	0	1	2
Mi hijo sabe llegar al consultorio de su médico.	0	1	2
Mi hijo sabe cómo obtener un resumen de su información médica (p. ej., portal en línea).	0	1	2
Mi hijo sabe completar formularios médicos.	0	1	2
Mi hijo sabe cómo obtener una derivación si la necesita.	0	1	2
Mi hijo sabe qué seguro de salud tiene.	0	1	2
Mi hijo sabe lo que debe hacer para conservar su seguro médico.	0	1	2
Mi hijo y yo hablamos sobre el proceso de transición de la atención médica.	0	1	2
LA MEDICACIÓN DE MI HIJO <i>Si su hijo no toma ningún medicamento, omita esta sección.</i>			
Mi hijo sabe qué medicamentos toma.	0	1	2
Mi hijo sabe cuándo debe tomar sus medicamentos sin que nadie se lo diga.	0	1	2
Mi hijo sabe cómo reabastecerse de medicamentos cuando lo necesita y si corresponde.	0	1	2

Puntaje total de La salud y atención médica de mi hijo: _____ /40

Puntaje total de La medicación de mi hijo: _____ /6

Estamos para ayudarlos.

Si desea obtener más información sobre los programas y servicios de la División de Atención Especializada para Niños, visite nuestro sitio web en: dscc.uic.edu



Los Six Core Elements of Health Care Transition™ (Seis elementos esenciales de la transición de la atención médica) son propiedad intelectual de Got Transition®. Esta versión de Six Core Elements se ha modificado y se utiliza con permiso.

Evaluación de habilidades de autocuidado para padres/cuidadores de adultos jóvenes con discapacidades intelectuales/del desarrollo

Los cuidadores de adultos jóvenes (de 18 a 25 años de edad) deben completar este formulario para evaluar la capacidad de su adulto joven a cargo para cuidar de su propia salud. Si las discapacidades intelectuales o del desarrollo de un adulto joven no le impiden completar este formulario de forma independiente, él/ella debe completar la versión para adultos jóvenes de este formulario.

Complete este formulario para ayudarnos a comprender lo que su hijo/a adulto/a joven ya conoce sobre su salud y las áreas sobre las que, en su opinión, él/ella/usted necesita más información. Háganos saber si necesita ayuda para completar este formulario.

Fecha: _____ Nombre del adulto joven: _____ Fecha de nacimiento: _____

Nombre del cuidador: _____ ¿Usted es el cuidador principal a tiempo completo?: Sí No

Toma de decisiones/tutela

- El adulto joven a mi cargo puede tomar sus propias decisiones sobre su atención médica.
- El adulto joven a mi cargo necesita ayuda para tomar decisiones sobre su atención médica. (Nombre: _____ Consentimiento: _____)
- El adulto joven a mi cargo tiene un tutor legal. (Nombre: _____)
- El adulto joven a mi cargo/yo necesitamos una derivación a servicios comunitarios para obtener asistencia jurídica en relación con la tutela y las decisiones sobre atención médica.

Cuidado personal

- El adulto joven a mi cargo puede ocuparse de todas sus necesidades.
- El adulto joven a mi cargo puede ocuparse de sus propias necesidades con ayuda.
- El adulto joven a mi cargo no puede cuidar de sí mismo, pero puede comunicar sus necesidades a los demás.
- El adulto joven a mi cargo requiere ayuda para todas sus necesidades.

IMPORTANCIA Y CONFIANZA EN EL AUTOCUIDADO Y LA TRANSICIÓN

Encierre en un círculo el número que mejor describa cómo se siente usted en este momento.

¿En qué medida es importante para el adulto joven a su cargo ocuparse de su propia atención médica?

para nada 0 — 1 — 2 — 3 — 4 — 5 — 6 — 7 — 8 — 9 — 10 → en gran medida

¿En qué medida usted se siente seguro respecto de la capacidad del adulto joven a su cargo para ocuparse de su propia atención médica?

para nada 0 — 1 — 2 — 3 — 4 — 5 — 6 — 7 — 8 — 9 — 10 → en gran medida

COMPRENDER LA SALUD DE LOS ADULTOS JÓVENES

Marque la casilla que mejor describa la situación actual.

	Sí, el adulto joven a mi cargo sabe esto.	Necesita aprender.	Yo necesito aprender.
El adulto joven a mi cargo sabe cuáles son sus necesidades médicas.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
El adulto joven a mi cargo puede comunicar a los demás sus necesidades médicas.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
El adulto joven a mi cargo sabe qué hacer si tiene una emergencia médica.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
El adulto joven a mi cargo sabe qué medicamentos toma y para qué son.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
El adulto joven a mi cargo puede tomar sus medicamentos por su cuenta sin que deban recordárselo.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
El adulto joven a mi cargo sabe qué medicamentos no debe tomar.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
El adulto joven a mi cargo sabe a qué es alérgico, incluidos medicamentos.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
El adulto joven a mi cargo puede nombrar a dos o tres personas que pueden ayudarlo a alcanzar sus objetivos de salud.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
El adulto joven a mi cargo puede explicar a los demás la forma en que sus opiniones afectan sus decisiones de cuidado.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mi hijo sabe que, cuando cumpla 18 años, gozará de total privacidad en su atención médica	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

UTILIZAR LA ATENCIÓN MÉDICA *Marque la casilla que mejor describa la situación actual.*

	Sí, el adulto joven a mi cargo sabe esto.	Necesita aprender.	Yo necesito aprender.
El adulto joven a mi cargo sabe el número de teléfono de su médico o sabe dónde buscarlo.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
El adulto joven a mi cargo programa sus propias citas con el médico.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Antes de una visita, el adulto joven a mi cargo piensa qué preguntas desea hacer.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
El adulto joven a mi cargo sabe llegar al consultorio de su médico.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
El adulto joven a mi cargo sabe que debe presentarse 15 minutos antes de la visita para registrarse.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
El adulto joven a mi cargo sabe dónde obtener atención cuando el consultorio de su médico está cerrado.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
El adulto joven a mi cargo tiene una carpeta en casa con su información médica, incluido el resumen médico y el plan de atención de emergencia.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
El adulto joven a mi cargo tiene una copia de su plan de atención.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
El adulto joven a mi cargo sabe completar formularios médicos.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
El adulto joven a mi cargo sabe cómo solicitar un formulario para ser atendido por otro médico/terapeuta.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
El adulto joven a mi cargo sabe dónde está su farmacia y qué hacer cuando se le acaban los medicamentos.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
El adulto joven a mi cargo sabe dónde hacerse un análisis de sangre o radiografías si el médico se lo indica.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
El adulto joven a mi cargo lleva consigo información de salud todos los días (por ejemplo, la tarjeta del seguro, información sobre alergias y medicamentos, y números de teléfono de emergencia).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
El adulto joven a mi cargo tiene un plan para mantener su seguro médico después de los 18 años o más	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Estamos para ayudarlo.

Si desea obtener más información sobre los programas y servicios de la División de Atención Especializada para Niños, visite nuestro sitio web en: dscc.uic.edu



Los Six Core Elements of Health Care Transition™ (Seis elementos esenciales de la transición de la atención médica) son propiedad intelectual de Got Transition®. Esta versión de Six Core Elements se ha modificado y se utiliza con permiso.

Evaluación de habilidades de autocuidado para adultos jóvenes

Completa este formulario para ayudarnos a comprender lo que ya sabes sobre tu salud, cómo utilizar la atención médica y sobre qué áreas deseas obtener más información. Si necesitas ayuda con este formulario, consulta a tu padre/madre/cuidador, médico o coordinador de atención de la División de Atención Especializada para Niños (DSCC).

Nombre de preferencia _____ Nombre legal _____ Fecha de nacimiento _____ Fecha actual _____

IMPORTANCIA Y CONFIANZA EN EL AUTOCUIDADO *Encierra en un círculo el número que mejor describe cómo te sientes en este momento.*

¿En qué medida es importante para ti administrar tu propia atención médica?

para nada 0 — 1 — 2 — 3 — 4 — 5 — 6 — 7 — 8 — 9 — 10 → en gran medida

¿Te sientes seguro acerca de tu capacidad para administrar tu propia atención médica?

para nada 0 — 1 — 2 — 3 — 4 — 5 — 6 — 7 — 8 — 9 — 10 → en gran medida

MI SALUD Y ATENCIÓN MÉDICA *Marca la respuesta que mejor se aplique a este momento.*

	NO	QUIERE APRENDER	SÍ
Puedo explicar mis necesidades de salud a los demás.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sé cómo hacer preguntas cuando no comprendo lo que dice el médico.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Conozco mis alergias a ciertos medicamentos.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Conozco mis antecedentes médicos familiares.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sé cuándo y cómo obtener atención de emergencia.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sé dónde obtener atención médica cuando el consultorio del médico está cerrado.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Llevo conmigo información de salud importante todos los días (por ejemplo, tarjeta del seguro, datos de contacto en caso de emergencia).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sé que gozaré de total privacidad en mi atención médica cuando tenga 18 años.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sé que tengo que firmar un formulario si quiero que otros estén presentes en mis consultas y para permitirles que consulten mi historia clínica.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Conozco al menos una persona más que me apoyará con mis necesidades de salud.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sé dónde encontrar el número de teléfono de mi médico.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sé cómo programar y cancelar mis propias citas médicas.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sé llegar al consultorio de mi médico.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sé cómo obtener un resumen de mi información médica (p. ej., portal en línea).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sé completar formularios médicos.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sé cómo obtener una derivación si la necesito.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sé qué seguro de salud tengo.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sé lo que debo hacer para conservar mi seguro médico.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

MI MEDICACIÓN *Si no tomas ningún medicamento, omite esta sección.*

Sé qué medicamentos tomo.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sé cuándo debo tomar mis medicamentos sin que nadie me lo diga.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sé cómo reabastecerme de medicamentos cuando lo necesito y si corresponde.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

¿CUÁL DE LAS HABILIDADES ANTES MENCIONADAS TE INTERESA DESARROLLAR MÁS?

Cómo calificar la evaluación de habilidades de autocuidado para adultos jóvenes (Solo para uso oficial)

El propósito de la evaluación de habilidades de autocuidado para adultos jóvenes es iniciar un diálogo con ellos sobre las habilidades relacionadas con la salud. La calificación es opcional y puede utilizarse para seguir el progreso individual en la adquisición de estas habilidades, no para predecir resultados exitosos.

Esta hoja de calificación puede completarse para calificar la evaluación de habilidades de autocuidado de un adulto joven o puede servir como una guía de consulta para calificar evaluaciones realizadas.

Cada respuesta puede convertirse en un puntaje de 0 (No), 1 (Quiero aprender) o 2 (Sí). Dado que no todos los adultos jóvenes toman medicamentos, deben calcularse por separado los números de “Mi salud y atención médica” y “Mi medicación”.

MI SALUD Y ATENCIÓN MÉDICA <i>Marca la respuesta que mejor se aplique a este momento.</i>	NO	QUIERE APRENDER	SÍ
Puedo explicar mis necesidades de salud a los demás.	0	1	2
Sé cómo hacer preguntas cuando no comprendo lo que dice el médico.	0	1	2
Conozco mis alergias a ciertos medicamentos.	0	1	2
Conozco mis antecedentes médicos familiares.	0	1	2
Sé cuándo y cómo obtener atención de emergencia.	0	1	2
Sé dónde obtener atención médica cuando el consultorio del médico está cerrado.	0	1	2
Llevo conmigo información de salud importante todos los días (por ejemplo, tarjeta del seguro, datos de contacto en caso de emergencia).	0	1	2
Sé que gozaré de total privacidad en mi atención médica cuando tenga 18 años.	0	1	2
Sé que tengo que firmar un formulario si quiero que otros estén presentes en mis consultas y para permitirles que consulten mi historia clínica.	0	1	2
Conozco al menos una persona más que me apoyará con mis necesidades de salud.	0	1	2
Sé dónde encontrar el número de teléfono de mi médico.	0	1	2
Sé cómo programar y cancelar mis propias citas médicas.	0	1	2
Sé llegar al consultorio de mi médico.	0	1	2
Sé cómo obtener un resumen de mi información médica (p. ej., portal en línea).	0	1	2
Sé completar formularios médicos.	0	1	2
Sé cómo obtener una derivación si la necesito.	0	1	2
Sé qué seguro de salud tengo.	0	1	2
Sé lo que debo hacer para conservar mi seguro médico.	0	1	2
MI MEDICACIÓN <i>Si no tomas ningún medicamento, omite esta sección.</i>			
Sé qué medicamentos tomo.	0	1	2
Sé cuándo debo tomar mis medicamentos sin que nadie me lo diga.	0	1	2
Sé cómo reabastecerme de medicamentos cuando lo necesito y si corresponde.	0	1	2

Puntaje total de Mi salud y atención médica: _____ /36

Puntaje total de Mi medicación: _____ /6

Estamos para ayudarlo.

Si desea obtener más información sobre los programas y servicios de la División de Atención Especializada para Niños, visite nuestro sitio web en: dsc.uic.edu



Los Six Core Elements of Health Care Transition™ (Seis elementos esenciales de la transición de la atención médica) son propiedad intelectual de Got Transition®. Esta versión de Six Core Elements se ha modificado y se utiliza con permiso.

Transición de la atención médica

Habilidades, sugerencias y herramientas de transición



¿Qué es la transición de la atención médica?

La transición de la atención médica es el paso de la atención médica pediátrica (para niños) a la atención médica para adultos. Una buena transición requiere planificación. Es posible que necesites hacer lo siguiente:

- Aprender a cuidar tu propia salud
- Buscar nuevos médicos
- Mantener tu cobertura de seguro médico o buscar un seguro nuevo
- Obtener los servicios que necesitas para llevar el estilo de vida que deseas

¿Quiénes pueden ayudarte a planificar la transición de la atención médica?

Las siguientes personas pueden ayudarte a ti y tu familia a planificar la transición:

- Tus médicos
- Tus familiares y amigos
- Los profesionales que participan de tu atención: trabajadores sociales, enfermeros, coordinadores de atención, terapeutas, gestores de casos y otros
- El equipo del Programa de Educación Individualizado (IEP)

¿Qué puedo hacer?

- Utilizar recursos como el [Calendario de transición](#) para conocer los pasos que debes tomar
- Solicitar ayuda a tu red de apoyo (amigos, defensores, asistentes personales, colegas) para planificar y buscar recursos
- Crear un resumen médico portátil junto con tu médico
- Completar la lista de preparación para la atención médica todos los años
- Fijar objetivos en materia de habilidades que te gustaría desarrollar
- Practicar habilidades en tu casa y en escenarios de la vida real. Solicita a tu médico fichas de habilidades para ayudarte con lo siguiente:
 - Buscar proveedores de atención médica para adultos
 - Obtener recetas
 - Comprender el seguro médico
 - Administrar la medicación
 - Responder a una emergencia médica
 - Trabajar con tu médico
 - Conocer las diferencias entre las opciones de atención a fin de prepararte para la transición a la atención para adultos

Recursos:

División de Atención Especializada para Niños de la Universidad de Illinois en Chicago

<https://dsc.uic.edu/browse-resources/transition-resources/>

Got Transition, el Centro Nacional de Recursos sobre Transición de la Atención Médica

<https://www.gottransition.org/youth-and-young-adults/>

Servicios de cuidados médicos en pediatría versus adultos



Habilidades, sugerencias y herramientas de transición
Diferencias en la atención

Es probable que cuando te conviertas en adulto, tu experiencia en el consultorio del médico y en el hospital sea diferente a la que estás acostumbrado. Esta hoja informativa explica algunos de los cambios que podrías notar.

Comodidad y familiaridad

Atención pediátrica	Atención para adultos	Consejos
<ul style="list-style-type: none">• Conoces a tus médicos desde hace mucho tiempo.• Te sientes cómodo durante tus visitas.• Sabes qué esperar durante los exámenes.	<ul style="list-style-type: none">• No conoces demasiado al personal y los médicos nuevos.• Tendrás que explicar más sobre ti y tu afección.• Tal vez te sientas nervioso al hablar con el médico.• El examen puede ser diferente.	<ul style="list-style-type: none">• Programa una visita introductoria para “conocer al médico” con tus nuevos profesionales.• Sé paciente a medida que tus médicos vayan conociéndote.• Pídele a tu pediatra que envíe registros o un resumen médico portátil a tu nuevo médico para adultos.• Habla con el médico y con alguien de tu confianza sobre cómo te sientes.• Pídele al médico que te explique lo que sucederá durante el examen.

Responsabilidad

Atención pediátrica	Atención para adultos	Consejos
<ul style="list-style-type: none">• Tus padres suelen quedarse contigo durante tus visitas al médico.• Tus padres te ayudan a responder las preguntas que te hace el médico.• Tus padres te ayudan a tomar decisiones sobre tu tratamiento.	<ul style="list-style-type: none">• Tú decidirás si quieres que alguien (un amigo, tu madre, tu padre, un cuidador) se quede contigo durante tus visitas al médico.• Explicarás los detalles de tu tratamiento y afección sin ayuda.	<ul style="list-style-type: none">• No tengas miedo de hacer preguntas.• Practica así estarás preparado para cuidar tu propia salud.• Pide ayuda a tu médico para desarrollar tus habilidades.

Responsabilidad (continuación)

Atención pediátrica

- Tus padres organizan el seguimiento y verifican los resultados de las pruebas.
- Tus padres te ayudan a seguir tu plan de tratamiento.

Atención para adultos

- Tomarás decisiones sobre tu tratamiento.
- Harás el seguimiento de las pruebas y citas sin ayuda.
- Asumirás más responsabilidad por tu atención médica.



Pensamientos de los jóvenes sobre el cambio a la atención para adultos:

“El hecho de tener que ir... y no estar familiarizado con la situación. Tal vez de ahí vienen los nervios”.

Consejos

- Si lo deseas, alguien en quien confías puede quedarse contigo.
- Escribe una lista de las preguntas e inquietudes que tengas antes de ver a tu nuevo médico.
- Haz una lista que incluya los medicamentos que tomas, las dosis y si tienes alergia a algún medicamento. Puedes tomar fotografías de las etiquetas de tus medicamentos y llevarlas contigo a tu visita.
- Guarda el número telefónico de tu médico agendado en tu teléfono o anotado en algún lugar donde puedas encontrarlo fácilmente.
- Lleva un registro de tu historia clínica, alergias y vacunas para compartir con tu nuevo médico.
- Pídele a tu médico que te explique la información que no comprendes.
- Pregúntale a tu médico si existe algún portal en línea o alguna aplicación que puedas utilizar para buscar tu información de salud, consultar datos de contacto o programar citas.

Servicios

Atención pediátrica

- Es probable que te vea un equipo de médicos y otros proveedores de atención médica en la misma visita.

Atención para adultos

- Es probable que debas consultar a médicos y otros proveedores en diferentes lugares y en distintos días.
- Los especialistas en adultos no suelen brindar atención primaria, de modo que debes tener un médico de atención primaria además de un especialista.

Consejos

- Encuentra un médico de atención primaria para adultos que te ayude a coordinar la atención con especialistas y otros proveedores.

Servicios (continuación)

Atención pediátrica

- Tus especialistas pediátricos pueden brindar tanto atención especializada como atención primaria.
- Tus médicos se centran en tus posibilidades presentes y futuras.
- Se les informa a tus padres sobre tu crecimiento y desarrollo, información de salud y atención médica.

Atención para adultos

- Es probable que tus médicos para adultos se centren en lo que puedes hacer hoy.
- Tu información de salud se mantendrá privada y solo se podrá compartir con tu consentimiento sobre el mantenimiento de tu bienestar a medida que crezcas.
- Si tienes un tutor, se le hará llegar tu información de salud.

Consejos

- Habla con un trabajador social sobre los servicios para adultos que puedas necesitar y para los que seas elegible (como un asistente personal, servicios a domicilio, ayuda financiera, etc.).
- Pídele a tu médico que te ayude a pensar en los efectos de las opciones laborales en tu salud y explorar las adaptaciones disponibles.
- Asegúrate de firmar un consentimiento para compartir tu información de salud con quien desees.
- Pregúntale a tu médico adónde acudir si necesitas atención después del horario de atención o durante el fin de semana.

Seguro y pagos

Atención pediátrica

- Tus padres te ayudan con las prestaciones de tu seguro (proceso de derivación, copagos, proveedores dentro de la red).
- Tus padres se hacen cargo de los costos de tu atención médica.
- Es probable que tengas cobertura de seguro disponible solo para dependientes (póliza de los padres) o hijos hasta los 18 años.

Atención para adultos

- Serás más responsable de conocer y utilizar las prestaciones de tu seguro para adultos.
- Deberás hacerte cargo de los costos de tu propia atención médica.
- Es probable que debas encontrar un nuevo seguro que te brinde cobertura como adulto (beneficios del empleador, Programa Beneficios de Salud para Trabajadores con Discapacidades, etc.).

Consejos

- Aprende formas de aprovechar al máximo las prestaciones.
- Infórmate sobre las opciones de seguro para adultos.
- Averigua cuándo terminará tu cobertura actual.
- Lleva siempre contigo tu tarjeta del seguro de salud.
- Recuerda que tal vez deberás pagar cargos en la visita.



Pensamientos de los jóvenes después de cambiar a la atención para adultos:

“Tuvimos una conversación muy interesante en la que ella me habló sobre algunas de las cosas nuevas con las que me voy a encontrar como adulto que padece una afección crónica. Me abrió los ojos acerca de muchas cosas”.

Estamos para ayudarlo.

Si desea obtener más información sobre los programas y servicios de la División de Atención Especializada para Niños, visite nuestro sitio web en: dsc.uic.edu



¡Exámenes periódicos!

Una parte de nuestra vida

Habilidades, sugerencias y herramientas de transición

Consultas de salud anuales



1. Es importante acudir a una consulta médica de rutina anual (examen físico, de rutina), incluso si te sientes bien.
2. El tratamiento oportuno puede ayudar a que los problemas de salud no se agraven.
3. Los exámenes ayudan a identificar tus necesidades de salud y garantizar que recibas la atención que necesitas.
4. Tu médico te ayudará a comprender más acerca de tu crecimiento físico, desarrollo social y sexual, y la importancia de participar en las decisiones sobre tu atención médica.
5. Tu médico debe hablarte sobre los beneficios de tener una alimentación saludable y un control de peso seguro.
6. Tu médico debe hablarte sobre los beneficios del ejercicio y alentarte a que lo practiques de manera segura y con regularidad.
7. Tu médico mencionará los motivos por los que debes evitar el consumo de tabaco, alcohol y otras sustancias de abuso.
8. Tu médico debe revisarte anualmente para controlar si tienes presión arterial alta. También es posible que te realicen una prueba para verificar el riesgo de padecer enfermedades cardíacas en la adultez.
9. Tu médico te preguntará sobre conductas o emociones y, si es necesario, te derivará a recursos que te ayudarán a mantenerte sano.
10. Es posible que debas vacunarte para prevenir enfermedades.
11. También es importante visitar a tu dentista cada seis meses para una revisión y limpieza dentales.

Estamos para ayudarte.

Si desea obtener más información sobre los programas y servicios de la División de Atención Especializada para Niños, visite nuestro sitio web en: dsc.uic.edu



Los proveedores de atención primaria protegen su salud y lo cuidan cuando se enferma

Habilidades, sugerencias y herramientas de transición
Proveedores de atención primaria



1. Al igual que un automóvil, su cuerpo necesita exámenes periódicos.
2. Es importante contar con un profesional sanitario que lo ayude a atender todas sus necesidades básicas de salud y no solo de una parte del cuerpo, como hacen muchos especialistas.
3. Los proveedores de atención primaria (PCP) lo ayudan de muchas formas distintas:
 - Le enseñan cómo mantenerse saludable.
 - Supervisan la totalidad de su atención médica, incluida la atención preventiva, y ayudarán a orientar el cuidado y los servicios.
 - Pueden tratarlo antes de que se agraven sus problemas de salud.
 - Ayudan a prevenir enfermedades y discapacidades secundarias.
 - Lo derivan a atención especializada cuando la necesita.
4. Mantenerse saludable puede hacer que resulte más fácil realizar las actividades que le gustan.
5. Hable con su PCP sobre los siguientes temas:
 - Lo que le resulte más conveniente a usted.
 - Formas de facilitarle el examen o tratamiento al compartir sus actividades, rutinas e intereses especiales.
 - Si corre un mayor riesgo de contraer infecciones, puede solicitar que su espera transcurra en un área especial.
6. Solicite a su PCP un plan de atención por escrito, lo ayudará a dirigir su atención y coordinar con otros.
7. Solicite a su PCP que lo ayude a escribir un resumen médico portátil a fin de que le sirva para poner al corriente a todos sus proveedores de salud. Su resumen médico puede ser útil para la transición de su atención a especialistas y PCP para adultos.

Estamos para ayudarlo.

Si desea obtener más información sobre los programas y servicios de la División de Atención Especializada para Niños, visite nuestro sitio web en: dsc.c.uic.edu



Mi cuerpo está cambiando

Habilidades, sugerencias y herramientas de transición
"¿Qué me está pasando?"



La pubertad es la etapa de la vida en la que el cuerpo comienza a cambiar y te vuelves más adulto:

Niñas

- Se desarrollan los pechos
- Crece el vello en las piernas, debajo de los brazos y en la zona púbica
- Las caderas se ensanchan y la cintura se achica
- La piel se vuelve grasosa y aumenta la sudoración
- Comienza el período
- Pueden crecer en altura muy rápido

Niños

- Los brazos, las piernas y las manos crecen más rápido
- Crece el vello en las piernas, el rostro, debajo de los brazos y en la zona púbica
- La voz se vuelve más grave
- Se vuelven más altos y los hombros se ensanchan
- La piel se vuelve grasosa y aumenta la sudoración
- El pene y los testículos aumentan de tamaño

Los cambios que experimentas se producen porque tus niveles de hormonas están cambiando.

Recuerda que todos atraviesan la pubertad de manera diferente. Con el tiempo, todos alcanzamos a nuestros amigos que quizás se desarrollaron antes.

Tus emociones también sufrirán cambios. Puede que comiences a pensar y actuar diferente a medida que asumas más responsabilidades y comiences a tomar tus propias decisiones.

Recursos:

- "Todo lo que querías saber sobre la pubertad:" kidshealth.org/en/teens/puberty.html
- "Guía para sobrevivir a la pubertad:" rush.edu/news/puberty-survival-guide
- "Cómo hablar con tus hijos sobre la pubertad:" www.nationwidechildrens.org/family-resources-education/700childrens/2015/06/how-to-talk-with-your-kids-about-puberty

Estamos para ayudarlo.

Si desea obtener más información sobre los programas y servicios de la División de Atención Especializada para Niños, visite nuestro sitio web en: dsc.c.uic.edu



Cómo manejar el estrés



Habilidades, sugerencias y herramientas de transición
Tantas demandas, tan poco tiempo

1. **El estrés es la manera que tiene el cuerpo de reaccionar a las presiones de la vida.**
2. **Hay muchos lugares y cosas que pueden estresarte:**
 - Tu salud
 - Hogar
 - Familia y amigos
 - Trabajo
3. **Cierto nivel de estrés es normal. Sin embargo, si el estrés te pone triste e irritable, ¡ATENCIÓN!**
4. **Aprende a reconocer los signos del estrés:**
 - Físicos: dolor de cabeza, palpitaciones, temblores
 - Conductual: ansiedad, cambios en los hábitos alimenticios, problemas para dormir
5. **Descubre qué es lo que te estresa. De esta manera, podrás comenzar a hacer cambios en tu día, tus relaciones, tu trabajo, etc., para resolver tu estrés y sentirte mejor.**
6. **Es importante que manejes el estrés. Estas son algunas maneras de hacerlo:**
 - Respirar hondo
 - Hacer actividad física
 - Escuchar música
 - Meditar
 - Dar un paseo
 - Hablar con un amigo
7. **Baja el nivel de estrés en tu vida al programar períodos diarios de relajación y ejercicios, una buena alimentación y la cantidad de descanso suficiente.**
8. **No hay nada de malo en hablar con un consejero profesional.**

Estos recursos para manejar el estrés pueden ser de utilidad:

Sanación creativa para jóvenes con dolor: <https://mychyp.org/>

Recursos para el manejo del estrés de Teen Health Matters: <https://teenhealthmatters.org/stress-management/>

Estamos para ayudarlo.

Si desea obtener más información sobre los programas y servicios de la División de Atención Especializada para Niños, visite nuestro sitio web en: dsc.uic.edu



¿Entiendes de seguros?

Habilidades, sugerencias y herramientas de transición



Conoce los beneficios de tu seguro

- Busca tus proveedores de la red. Puedes contactarte con los servicios para miembros de tu aseguradora (el número telefónico figura en tu tarjeta de identificación del seguro) para solicitar una lista de proveedores. También puedes consultar el sitio web de tu aseguradora y utilizar la función de búsqueda de médicos u hospitales (puedes buscar farmacias, atención de urgencia y más).
- Utiliza proveedores que estén en tu red para asegurarte de que los beneficios de tu seguro cubran la mayor parte del costo posible.
- Comienza a saber qué servicios cubre tu seguro. Conoce los deducibles y los copagos de tu plan. Puedes obtener información en la cartilla de tu póliza, en servicios para miembros y en el sitio web de tu aseguradora.
- Lleva siempre contigo tu propia copia de la tarjeta actual del seguro.
- Averigua si necesitas una derivación de tu médico de atención primaria antes de acudir a un nuevo médico o especialista.
- Averigua si tu aseguradora pagará la reparación y/o el reemplazo de tu equipo en caso de que sea necesario.
- Lee sobre el procedimiento de apelación en la cartilla de tu póliza y utilízalo cuando consideres que se te han denegado servicios por error.
- Antes de cumplir 18 años, verifica a qué edad finalizará la cobertura de tu plan actual y, antes de que finalice, solicita un seguro de salud para adultos.

Cuando te comuniques con tu aseguradora, deberás proporcionar la siguiente información:

- ✓ Tu nombre y fecha de nacimiento.
- ✓ Tu número de identificación (de tu tarjeta del seguro o número de Seguro Social/número de Seguro Social del titular de la póliza).
- ✓ Vínculo con el titular de la póliza (uno mismo, hijo, padre, etc.), fecha de nacimiento, domicilio y número telefónico.
- ✓ La fecha del servicio.
- ✓ El motivo de tu llamada.
- ✓ Si lo tienes, un número de referencia (búscalo en la Explicación de Beneficios [EOB] o en una carta del seguro)

Mantén un registro de la información del seguro

- Mantén un registro de las llamadas telefónicas con tu aseguradora. Anota la fecha, el número al que llamaste, con quién hablaste, de qué hablaron y qué sucederá a continuación.
- Haz un seguimiento para asegurarte de que se resuelvan los asuntos/problemas.
- Conserva toda la información del seguro donde puedas encontrarla fácilmente (carpeta, computadora). Guarda los formularios de la EOB, las cartas de elegibilidad y denegación, y los avisos sobre cambios en los servicios cubiertos o excluidos, deducibles, copagos o desembolsos.

(En el reverso, encontrarás opciones de seguro médico para adultos)

Explora las opciones de seguro para adultos

Antes de cumplir 18 años, verifica a qué edad finalizará la cobertura de tu plan actual y, antes de que finalice, solicita un seguro de salud para adultos.

Puedes buscar qué programas públicos, privados y comunitarios se ajustan a tus necesidades en los siguientes sitios: www.healthcare.gov/

Beneficios para empleados, tu propia cobertura: Fíjate metas profesionales para obtener un empleo remunerado con cobertura de seguro médico a través del empleo.

Beneficios para empleados, cobertura de tus padres: La mayoría de los planes contemplan a todos los adultos jóvenes hasta los 26 años. Los adultos que dependen de sus padres para obtener cuidado y supervisión de por vida pueden permanecer en el plan de sus padres durante un tiempo más prolongado. Puedes llamar al **Departamento de Seguros de Illinois al (877) 527-9431** para hacer preguntas sobre la cobertura de atención médica.

El Mercado de Seguros Médicos: Visita getcovered.illinois.gov para ver los planes disponibles y buscar el que sea adecuado para ti.

Plan de salud del campus: Los estudiantes universitarios pueden calificar para el plan de seguro de su institución educativa.

Plan privado: Es posible que puedas comprar un plan individual de una aseguradora de salud.

Beneficios de salud para trabajadores con discapacidades: Si tienes una discapacidad y tienes un empleo, podrías calificar para este programa. Visita hfs.illinois.gov/medicalprograms/hbwd.html o llama el **(800) 226-0768** o al **(866) 675-8440 (TTY)**.

Medicaid: Los residentes de Illinois con discapacidades y de bajos ingresos y escasos bienes pueden ser elegibles para obtener un seguro a través de Medicaid. Visita www.illinois.gov/hfs/Pages/default.aspx o llama al **(800) 843-6154**.

Para presentar una solicitud, visita abe.illinois.gov.

Medicare: Las personas con determinadas discapacidades que han recibido beneficios por discapacidad del Seguro Social durante 24 meses pueden ser elegibles para obtener un seguro médico a través de Medicare. Llama al **1-800-MEDICARE ((800) 633-4227)** o visita www.medicare.gov.

Seguro de vida y por discapacidad: Aunque no es algo agradable de pensar, tener una póliza de seguro de vida puede ayudarte a seguir manteniendo a tu familia cuando ya no estés.

PACER Center: Visita www.pacer.org/publications/possibilities/life-and-disability-insurance.asp

Estamos para ayudarte.

Si desea obtener más información sobre los programas y servicios de la División de Atención Especializada para Niños, visite nuestro sitio web en: dsc.ucc.edu



¿Qué afección médica tienes?



Habilidades, sugerencias y herramientas de transición

Conoce tus necesidades de atención médica

1. Conocer tu afección médica/discapacidad puede ayudarte de muchas maneras:

- Hace que sea más fácil hablar con tu médico, familia, amigos, maestros y otros.
- Te facilita que hables por ti mismo para que se satisfagan tus necesidades.
- A medida que creces, es importante que vayas comprendiendo mejor tu afección y lo que necesitas para mantenerte saludable.
- Ser responsable de tu propia atención médica puede ayudarte a ser más independiente.
- Te ayuda a mantenerte saludable y hace que resulte más fácil hacer las cosas que te gustan.
- Saber de qué forma tu afección médica/discapacidad afecta tus actividades cotidianas te permite encontrar los apoyos, los dispositivos o las adaptaciones necesarias para hacer las cosas que quieres hacer.

2. Puedes saber más sobre tu salud si haces lo siguiente:

- Mantener un registro de tu historia clínica, que incluya afecciones, cirugías, tratamientos (fechas, médicos, recomendaciones médicas).
- Llenar formularios médicos en el consultorio del médico.
- Conocer tus señales de alerta para obtener ayuda apenas la necesites.
- Saber los nombres de los medicamentos que tomas y el efecto que causan en ti. Si no recuerdas los nombres ni el efecto de los medicamentos, deberías pedirle a alguien que te lo anote. Lleva siempre ese papel en tu cartera para compartir la información con los proveedores cuando sea necesario.
- Pedirle a tu médico, enfermero o coordinador de atención de la DSCC que te ayude a redactar un plan de atención o un resumen médico que puedas llevar contigo. Así será más fácil compartir información con otras personas a cargo de tu atención, incluidos los nuevos médicos que te atenderán cuando seas adulto.
- Hablar con otras personas que tengan una discapacidad/afección médica similar.

3. Puedes encontrar información útil sobre cómo mantenerte saludable o información específica sobre tu afección/discapacidad en los siguientes sitios:

- kidshealth.org/en/teens/all-categories
- ttaonline.org/disability-related-information

En la página siguiente, encontrarás más consejos para saber más sobre tu afección médica.

Conoce tu afección médica/discapacidad

1. Visita el sitio de Institute for Healthcare Improvement (IHI) en www.ihl.org/resources/Pages/Tools/Ask-Me-3-Good-Questions-for-Your-Good-Health.aspx para obtener más información sobre las tres preguntas que debes hacer en cada consulta al médico:

¿Cuál es mi principal problema?

¿Qué debo hacer?

¿Por qué es importante que yo haga eso?

2. Conoce tu diagnóstico y tu tratamiento:

Diagnóstico(s):

Tratamiento:

3. Enumera los síntomas médicos habituales de tu afección:

4. Síntomas a los que debes estar atento:

Plan de acción:

1. _____
2. _____
3. _____

Estamos para ayudarlo.

Si desea obtener más información sobre los programas y servicios de la División de Atención Especializada para Niños, visite nuestro sitio web en: dsc.uic.edu



Cómo ocuparte de tus necesidades especiales de atención médica

Habilidades, sugerencias y herramientas de transición

Tratamientos médicos en la adolescencia



1. Comienza a aprender sobre tu discapacidad o afección.
2. Pide ayuda a tu equipo de atención médica para entender tu afección y ponerte en contacto con otros jóvenes con discapacidades. Tu coordinador de atención de la DSCC también puede ayudarte.
Conoce tu medicación: los nombres de los medicamentos que tomas, el efecto que producen y cuándo debes tomarlos.
3. Comienza a asumir más responsabilidad por tu propio cuidado (como limpiar tus equipos, hacer ejercicio, seguir una dieta especial y tomar tu medicación sin que deban recordártelo). Toma fotos o notas de los pasos necesarios y guárdalas en un cuaderno o pégalas en una pizarra para que te sirvan de orientación.
4. Participa activamente en tus citas haciendo preguntas.
5. Pide a tus proveedores de atención médica que te expliquen por qué debes hacerte una prueba y qué pueden significar los resultados de la prueba.
6. Debes saber sobre cualquier alergia que tengas.
7. Conoce las señales de alerta de que necesitas asistencia médica de emergencia y sabe qué hacer en una emergencia.
8. Habla con tu médico sobre la interacción del tabaco, las drogas ilícitas y el alcohol con los medicamentos que tomas y el efecto que producen con tu afección.
9. Habla con tu médico sobre temas difíciles, como los cambios que estás experimentando en el cuerpo, la pubertad y el control de la natalidad. Podrías solicitar asesoramiento genético para saber cómo tu afección podría afectarte a ti o a tu familia en algunas etapas de la vida.
10. Aprende cómo hacer que te surtan medicamentos recetados utilizando tu seguro.
11. Pide información a tu equipo de atención médica sobre equipos de adaptación o tecnologías de asistencia que pueden estar disponibles para ayudarte a realizar tratamientos o actividades de la vida cotidiana con mayor independencia.
12. Habla con tu médico sobre la transición a la atención médica para adultos, cuándo y cómo debes cambiar por proveedores y servicios para adultos, cuáles son tus opciones y cómo se diferenciarán los servicios para adultos.

Estamos para ayudarlo.

Si desea obtener más información sobre los programas y servicios de la División de Atención Especializada para Niños, visite nuestro sitio web en: dsccl.uic.edu



Qué hacer ante una emergencia médica

Habilidades, sugerencias y herramientas de transición



Las emergencias pueden ocurrir en cualquier momento

- **Planifique con anticipación** para que, ante una emergencia, pueda **actuar con rapidez y conservar la calma**.
- **Conozca los síntomas** que necesitan **atención médica urgente**, por ejemplo:
 - Mareos o desmayos repentinos
 - Aumento repentino de la debilidad
 - Cambio en el nivel de conciencia/alerta (dificultad para despertarse)
 - Convulsiones
 - Dificultad para respirar
 - Sensación de resultar lastimado
 - Reacción alérgica grave
 - Cambio repentino en la visión
 - Fiebre alta
 - Vómitos o diarrea graves
 - Tos con sangre
 - Pérdida del conocimiento
 - Quemaduras graves

(En el dorso encontrará más recursos y consejos prácticos)

Esté siempre preparado para una emergencia

- Practique cómo informará a los demás cuando tenga una emergencia médica.
- Asegúrese de que usted o quien lo acompañe pueda explicar **TODAS** sus afecciones médicas y mencionar los medicamentos que toma.
- Esté preparado para llamar al 911 si usted u otra persona sufrió lesiones graves o está en peligro.
- Asegúrese de tener agendado en su teléfono celular un nombre y número como En caso de emergencia (ICE, In Case of Emergency).
- Infórmese sobre los síntomas que ameritan llamar al 911 y aquellos que pueden esperar lo suficiente como para conducir a la sala de emergencias más cercana.
- Hable con su médico acerca de utilizar un brazalete de alerta médica si es necesario. Consulte con su médico y busque en Internet una pulsera que se ajuste a sus necesidades.
- Lleve siempre identificación, su tarjeta de seguro, la lista de medicamentos que toma y su plan de atención de emergencia (si tiene).
- Conozca la ubicación de la sala de emergencias más cercana a su hogar, su trabajo y los demás lugares que frecuenta.

Estamos para ayudarlo.

Si desea obtener más información sobre los programas y servicios de la División de Atención Especializada para Niños, visite nuestro sitio web en: dsccl.uic.edu



Practique brindar la información necesaria al llamar al 911

Cuál es la emergencia: _____

Su nombre: _____

Número de teléfono: _____

Dónde se encuentra: _____

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

Quién se encuentra con usted: _____

Información del seguro: _____

- Cuando llame al 911, siga al teléfono hasta que el operador le diga que puede colgar.
- Podría resultar útil anotar su nombre, dirección, número de teléfono, número telefónico de contacto de emergencia e información del seguro y mantener ese papel cerca del teléfono de su casa, dentro de la billetera o pegado en su teléfono celular.

Ponga en marcha su plan

- Conserve una copia digital y otra impresa. Coloque la copia impresa donde sea fácil encontrarla, por ejemplo, su refrigerador.
- Compártala con tres a cinco contactos de emergencia que puedan servir de aliados durante un incidente. Incluya detalles sobre sus tratamientos, necesidades de salud, consideraciones de comportamiento, medicamentos, suministros y equipos.
- Tenga más de una forma de acceder a sus contactos/plan de emergencia (la tecnología podría fallar y las copias impresas podrían estar fuera del alcance). Lleve siempre consigo la información de contacto de emergencia, por ejemplo, dentro de su billetera.
- Configure un recordatorio para revisar su plan con regularidad (anualmente). Mantenga actualizados los contactos de emergencia.

Recursos de emergencia

Los siguientes recursos pueden resultar de utilidad a la hora de planificar emergencias:

- **Prepárese... Consejos para familias de niños y jóvenes con necesidades especiales de atención médica - emscimprovement.center/domains/preparedness/asprcoe/region-v-for-kids/cyshcn/toolkit/beready/**
- **Elaboración de un plan de emergencia familiar - www.ready.gov/plan**
- **Planificación de preparación personal para personas con discapacidades - aspr.hhs.gov/behavioral-health/Pages/default.aspx**
- **Preparación de un kit de auxilio ante desastres - www.ready.gov/kit**
- **Seguridad ante desastres para personas con discapacidades- www.redcross.org/get-help/how-to-prepare-for-emergencies/inclusive-preparedness-resources.html**
- **Lista resumida de emergencia de una página - complexchild.org/articles/2017-articles/november/emergency-one-page/**
- **Formulario de información de emergencia para niños con necesidades médica especiales - www.acep.org/by-medical-focus/pediatrics/medical-forms/emergency-information-form-for-children-with-special-health-care-needs**
- **The September 26th Project: www.september26.org/**
- **Resumen médico portátil - dsc.uic.edu/wp-content/uploads/2022/08/96-Portable-Medical-Summary.pdf**
- **Kit de herramientas de preparación ante emergencias para adultos jóvenes con discapacidades intelectuales y del desarrollo y su equipo de atención primaria - www.thenationalalliance.org/publications/2022/3/29/emergency-preparedness-toolkit-for-young-adults-with-intellectual-and-developmental-disabilities-and-their-primary-care-team**

Recursos de salud mental

Habilidades, sugerencias y herramientas de transición

Grupos de apoyo National Alliance on Mental Illness (NAMI) de Illinois ofrece grupos de apoyo gratuitos y confidenciales. Estos grupos tienen como objetivo ayudarlo a usted y a otros miembros del grupo a tener la oportunidad de que los escuchen y ayuden. Incluyen un grupo de apoyo dirigido por compañeros con experiencias similares para adultos que viven con una condición de salud mental y un grupo de apoyo familiar dirigido por personas con experiencias similares para familiares adultos, cuidadores y seres queridos. namiillinois.org/support-and-education/support-groups/.

Departamento de Servicios Humanos de Illinois, División de Salud Mental (DMH) La DMH presta servicios en todos los niveles para niños y adultos de todo el estado. www.dhs.state.il.us/page.aspx?item=29735.

Hoja informativa:

Información y recursos esenciales para ayudar a los jóvenes a obtener el apoyo de salud mental que necesitan. www.nami.org/your-journey/kids-teens-and-young-adults/

Video:

“Cómo acompañar a un hijo deprimido” - www.youtube.com/watch?v=cMJbn1-apcU

Organizaciones nacionales:

Alianza Nacional sobre las Enfermedades Mentales (National Alliance on Mental Illness, NAMI) NAMI es la organización de salud mental de base comunitaria más importante del país dedicada a crear una mejor vida para los millones de estadounidenses que padecen trastornos de salud mental. NAMI trabaja para educar, apoyar, defender, escuchar y liderar con el objetivo de mejorar la vida de las personas que sufren enfermedades mentales y de sus seres queridos. Encuentra tu sucursal local de NAMI en www.nami.org/Find-Your-Local-NAMI.

Centro Nacional de Capacitación de Salud Mental y Discapacidades del Desarrollo (Mental Health and Developmental Disabilities) www.mhddcenter.org/ El centro trabaja para mejorar los servicios de salud mental y los recursos de apoyo para personas con discapacidades del desarrollo. Al servir como un centro nacional de información, ayuda a brindar acceso a las prácticas más actualizadas basadas en pruebas, sensibles al trauma y adaptadas a las culturas que abordan las necesidades de salud mental de las personas con discapacidades del desarrollo.

Recursos nacionales de crisis:

Línea 988 de ayuda para casos de suicidio y crisis Llame o envíe un mensaje de texto al **988** or visit [988lifeline.org/](https://www.988lifeline.org/). La Línea 988 de ayuda para casos de suicidio y crisis está disponible 24/7 para ofrecer apoyo gratuito y confidencial. Está enfrentando problemas de salud mental, angustia emocional, problemas con el alcohol o las drogas o simplemente necesite alguien con quien hablar, los consejeros de Lifeline pueden ayudarlo. Puede llamar, chatear o enviar mensajes de texto. La Línea 988 por videoteléfono con ASL también está disponible para personas sordas o con problemas de audición.

Línea de mensajes de texto de ayuda ante crisis Envía **“HOME”** to **741741** o visita www.crisistextline.org/ La línea de texto de ayuda ante crisis atiende a cualquier persona en cualquier crisis, las 24 horas del día. Un asesor de crisis capacitado recibe en vivo el mensaje de texto y lo responde ofreciendo apoyo y derivaciones.

The Trevor Project Llama al **(866) 488-7386** o envía **“START”** por mensaje de texto al **678678** www.thetrevorproject.org Asesores capacitados disponibles las 24 horas todos los días de la semana para apoyar a los jóvenes en crisis, con pensamientos suicidas o que necesitan un espacio seguro donde poder hablar sin ser juzgados. The Trevor Project se especializa en el apoyo a la comunidad LGBTQI+.

Línea Telefónica Nacional de Ayuda de la Administración de Salud Mental y Abuso de Sustancias (Substance Abuse and Mental Health Services Administration, SAMHSA) Llama al **(800) 662-HELP** o al **(800) 622-4357** o visita www.samhsa.gov/find-help/national-helpline La línea telefónica nacional de ayuda de la SAMHSA es un servicio de información y derivación a tratamientos gratuito, confidencial y disponible las 24 horas todos los días de la semana (en inglés y español) para personas y familias que enfrentan trastornos mentales o por consumo de sustancias.

Línea de Ayuda para los Afectados por Catástrofes de SAMHSA Llame o envíe un mensaje de texto al **(800) 985-5990** www.samhsa.gov/find-help/disaster-distress-helpline La Línea de Ayuda para los Afectados por Catástrofes de SAMHSA está disponible las 24 horas todos los días de la semana para ofrecer asesoramiento y apoyo ante crisis para personas afectadas emocionalmente luego de un desastre natural o provocado por el ser humano.

Búsqueda de proveedores de salud conductual

The National Council for Mental Wellbeing www.thenationalcouncil.org/ Busca organizaciones dedicadas a brindar servicios de salud mental a cualquier persona de la comunidad que los necesite, independientemente de sus posibilidades de pago.

Administración de Salud Mental y Abuso de Sustancias www.samhsa.gov/find-help SAMHSA brinda información sobre servicios de salud mental y centros de tratamiento a través de un localizador de servicios en línea. Puedes buscar servicios cercanos a tu ubicación, si brindan o no servicios para jóvenes, opciones de pago (seguro privado, efectivo u otras), idiomas que hablan, etc.

Estamos para ayudarlo.

Si desea obtener más información sobre los programas y servicios de la División de Atención Especializada para Niños, visite nuestro sitio web en: dsc.uic.edu



Busca proveedores para adultos

Habilidades, sugerencias y herramientas de transición
Proveedores de atención médica para adultos



Es importante buscar con tiempo tus médicos para adultos. Deberías empezar a ver a un médico para adultos entre los 18 y los 21 años. Es conveniente tener tus primeras citas y enviar tu historia clínica a tus nuevos médicos mientras aún te atiendes con tus médicos actuales. Esta superposición será útil en caso de que haya preguntas sobre tu afección o tratamiento.

Cómo buscar proveedores para adultos

- Pide una derivación a tu médico actual
- Considera elegir al médico de tus padres
- Utiliza el buscador de proveedores del sitio web de tu aseguradora
- Consulta a tus grupos de apoyo locales
- Llama a grandes hospitales médicos y de rehabilitación especializada para preguntarles sobre su línea de derivación
- Pídele sugerencias a tu coordinador de atención de la División de Atención Especializada para Niños (DSCC) o al administrador de casos del hospital
- Pide sugerencias a tus amigos

Preguntas que debes hacer

Es importante buscar un médico con quien te sientas cómodo y que pueda satisfacer sus necesidades. Antes de elegir a tu nuevo médico, llama a su consultorio y pide hablar con un miembro del personal que tenga tiempo para responder tus preguntas. También puede hacer una cita para conocer al médico y al personal en persona.

Pregunta en el consultorio:

- ¿El médico acepta tu cobertura de seguro? ¿Está aceptando nuevos pacientes?
- ¿El consultorio es accesible (es fácil llegar y es fácil desplazarse por las instalaciones o área clínica)?
- ¿Cuál es el horario de atención del consultorio? ¿Cómo se puede contactar al médico fuera del horario de atención?
- ¿Cómo compartirá el médico la información con tus especialistas?
- ¿Tendrás acceso a un portal de salud del paciente para programar citas y recibir mensajes de correo electrónico seguros, entre ellos resultados de pruebas, para administrar tu atención médica.

Busca proveedores para adultos

- ¿El consultorio tendrá la flexibilidad de adaptarse a tus necesidades de salud? (Por ejemplo, ¿permitirán el ingreso de perros de servicio, tendrán horarios flexibles los fines de semana y las noches, programarán visitas de modo que no te pierdas una comida o en momentos tranquilos si eres sensible al ruido)?
- ¿Qué opciones de telesalud hay disponibles?
- ¿Será ese tu médico en el hospital o te atenderá un hospitalista?
- ¿Siempre verás al médico o verás a otros proveedores de práctica avanzada (p. ej., enfermera de práctica avanzada, auxiliar médico)?
- Si necesitas atención de urgencia (no atención de emergencia), ¿adónde debes ir? y ¿debes llamar primero a tu médico?

Pregúntale al médico:

- ¿Conversará sobre tu historia clínica y tus necesidades especiales con tu pediatra?
- ¿El médico atiende pacientes con afecciones similares a las tuyas?
- ¿En qué hospital programa los procedimientos el médico?
- ¿El médico tiene algún interés especial o una formación más avanzada?

Pregúntate a ti mismo:

- ¿El médico escucha tus preguntas o te interrumpe constantemente?
- ¿Te explica la información para que puedas entenderla?
- ¿Se toma el tiempo suficiente para responder tus preguntas?
- ¿Te trata con respeto?

Estamos para ayudarte.

Si desea obtener más información sobre los programas y servicios de la División de Atención Especializada para Niños, visite nuestro sitio web en: dsc.uic.edu



Saca provecho de cada consulta al médico

Habilidades, sugerencias y herramientas de transición

Programa tus propias citas



1. Antes de la cita, anota tus preguntas e inquietudes. Si la lista es larga, pide una cita más extensa.
2. Lleva tu lista inquietudes para compartirlas con tu médico o enfermero.
3. Comienza a programar tus propias citas:
 - Observa a tus padres programar una cita
 - Practica con tus padres lo que vas a decir
 - Ten a la mano un calendario y recuerda qué fechas y horarios te convienen en función de tu horario escolar y las demás actividades en las que participas
 - Habla con el personal para programar tu cita
4. Mantén un registro de tus citas (en un calendario, en tu teléfono, en un cuaderno, en una tarjeta de citas en tu cartera).
5. Intenta hacer las siguientes tres preguntas en cada cita:
 - ¿Cuál es mi principal problema?
 - ¿Qué debo hacer?
 - ¿Por qué es importante que yo haga eso?
6. Colabora con tus proveedores de salud conociendo tu propia historia clínica y tus necesidades.
7. Si consultas con especialistas, pídeles que compartan sus informes con tu médico de atención primaria y con otros especialistas.
8. Lleva una lista de tus medicamentos.
9. Lleva contigo tu tarjeta del seguro.
10. Haz muchas preguntas. Asegúrate de comprender lo que necesitas y por qué se necesitan determinados medicamentos, terapias o equipos.
11. Pídeles a tus padres que permanezcan en la sala de espera mientras tú estás en la consulta a solas con tu proveedor de atención médica.

(En la siguiente página, encontrarás consejos para programar tus propias citas)

Cómo programar una cita

- Ve preparado. Pide ayuda y practica antes de hacer esto por tu cuenta.
- Ten a la mano tu calendario para asegurarte de programar la cita en un momento adecuado en función de tus horarios escolares o laborales.
- Cuando llames, pide que te pongan en contacto con la recepción del Dr. _____.
- Recuerda tu fecha de nacimiento. *(Completa el espacio con el nombre de tu médico o enfermero especializado)*
- Recuerda el nombre de tu proveedor del seguro.
- Conoce el motivo por el que necesitas la cita.
- Si necesitas ayuda para subir a la camilla o necesitas un intérprete, recuerda mencionarlo cuando llames.

Modelo de guion:

“Hola, mi nombre es _____”
(Di tu nombre y apellido)

“Necesito una cita para ver a _____”

“Porque _____”
(Ejemplo: “Necesito un examen, me duele la cabeza, me duele el oído.”)

“¿Cuándo puedo ir? _____”
(Escribe el día y la hora aquí)

Si la fecha y la hora te convienen, di: “Gracias, está bien”. Si no, di: “No puedo en ese momento, ¿podría buscar otro?”

“¿Cuánto dura la cita? _____”
Si crees que necesitarás más tiempo, di: “Creo que necesitaré más tiempo.”

Si necesitarás ayuda o equipo adicional, asegúrate de decirlo:

“Voy a necesitar _____”
(Ejemplo: ayuda para subir a la camilla)

Antes de finalizar la llamada telefónica, repite la fecha y hora de tu cita:

“De acuerdo, estaré allí el _____ a las _____”
(Completa con el día y la hora)

Medidas de seguimiento: _____

Registra la cita en el calendario para no olvidarla. Prepara preguntas para tu médico. Lleva una lista de tus medicamentos.

Estamos para ayudarte.

Si desea obtener más información sobre los programas y servicios de la División de Atención Especializada para Niños, visite nuestro sitio web en: **dsc.uic.edu**



Administra tu medicación

Toma tus medicamentos según las indicaciones del médico

Habilidades, sugerencias y herramientas de transición



Lo que debes saber sobre tus medicamentos

- Asegúrate de saber el nombre exacto de los medicamentos que tomas (de marca y genéricos).
- Algunos medicamentos están disponibles en productos de marca y genéricos. Pregúntale a tu médico si no hay problema con reemplazar uno de marca por su equivalente genérico.
- Averigua por qué necesitas tomar cada medicamento (qué efecto tiene en tu afección).
- Toma los medicamentos a la misma hora todos los días. Te recomendamos tomarlos a una hora específica en lugar de antes de acostarte, si cambia tu horario de ir dormir. Habla con tu médico para fijar un horario conveniente para ti.
- Consulta a tu médico o farmacéutico si tienes preguntas sobre cómo tomar tus medicamentos.
- Informa a tu médico si tienes problemas para tomar tus medicamentos (dificultad para tragar, olvido de tomas, malestar estomacal, otros problemas).
- Los efectos secundarios pueden ser molestos y peligrosos; asegúrate de saber a qué debes estar atento y cuándo deberías llamar al médico.
- No tomes dosis más grandes ni más pequeñas. Debes saber cuánto tomar, cuándo puedes tomar más y qué medicamentos pueden tomarse juntos.
- Cada vez que vayas al médico o al hospital, lleva siempre tus medicamentos o una lista de ellos, incluidos los medicamentos no recetados (de venta libre).
- Lleva un registro de cuándo debes reabastecerte de tus medicamentos y llama a la farmacia para hacerlo antes de que se te acaben.
- Lleva contigo la lista de medicamentos que tomas.

Encuentra una forma de recordar que debes tomar tus medicamentos

Podrías utilizar recordatorios para la toma de tus medicamentos:

- Tómalos al mismo tiempo que haces otra rutina diaria (junto con el desayuno, al cepillarte los dientes, al ver un programa de televisión diario).
- Configura una alarma en el teléfono celular o por mensaje de texto.
- Utiliza un pastillero con alarma vibratoria, un organizador de píldoras, un dispensador automático de píldoras, un reloj de pulsera o un reloj de bolsillo con alarma. Para determinar cuál es el sistema adecuado para ti:
 - ✓ Pregúntale a tu farmacéutico.
 - ✓ Consulta en las tiendas locales de suministros médicos.
 - ✓ Busca en Internet utilizando palabras de búsqueda como “alarmas de píldoras”, “dispensador automático de medicamentos”, “e-pill”, “temporizador de píldoras”, etcetera.

(Da vuelta a la página para completar tu lista de medicamentos)

Lista de medicamentos

(Completa este formulario con lápiz.)

Nombre: _____

- Pídele a tu médico o farmacéutico que te ayude a completar esta lista.
- Lee en la etiqueta de cada medicamento las instrucciones sobre cómo tomarlo y los posibles efectos secundarios/señales de peligro/interacciones. Para obtener más información, consulta las fichas farmacológicas.
- Cada vez que veas a tu médico de atención primaria o a cualquier médico especialista, revisa y actualiza esta lista de medicamentos.
- Revisa siempre tu lista de medicamentos con tu médico después de cada hospitalización.

Medicamento	Dosis (cuánto tomas)	Momento (cuándo lo tomas)	Por qué lo tomas	¿Qué pasa si te olvidas?	Posibles efectos secundarios

Estamos para ayudarlo.

Si desea obtener más información sobre los programas y servicios de la División de Atención Especializada para Niños, visite nuestro sitio web en: dsc.uic.edu



Es tu cuerpo - conoce qué le estás metiendo

Habilidades, sugerencias y herramientas de transición

Drogas y hábito de fumar



- Tienes un solo cuerpo, así que tu deber es cuidarlo de la mejor manera posible.
- No suele ser fácil decir “NO” a cosas como el tabaco, los cigarrillos electrónicos, los vapeadores, las drogas ilícitas y el alcohol, especialmente cuando eres adolescente y tienes la presión de tus pares por pertenecer.
- Debes decidir qué es lo que te conviene a ti. Asegúrate de conocer TODA la información antes de tomar una decisión.
- Los medicamentos, el tabaco, las drogas ilícitas y el alcohol son todos productos químicos que causan diferentes reacciones en el cuerpo.
- Existen datos que prueban que los cigarrillos electrónicos y los vapeadores contienen toxinas dañinas propias de estos aparatos, como formaldehído (un agente cancerígeno conocido), nitrosaminas (vinculadas al cáncer) y plomo (una neurotoxina).
- Los cigarrillos electrónicos y los vapeadores pueden ser peligrosos incluso cuando no eres el que los usa. El Secretario de Sanidad afirma que el vapor ambiental de los cigarrillos electrónicos contiene metales pesados y partículas diminutas que pueden causar daños a los pulmones. La American Lung Association advierte que los niños y jóvenes deben mantenerse alejados del aerosol ambiental de los vapeadores y cigarrillos electrónicos.
- Pregúntale a tu farmacéutico sobre los medicamentos que tomas y las sustancias que podrían interferir con ellos, y ponerte en riesgo de padecer efectos secundarios graves.
- Si no estás seguro de probar algo nuevo, espera un poco y date tiempo para tomar la decisión que más te convenga. Puede cambiar tu vida.

Estos recursos pueden interesarte:

Vapeadores y cigarrillos electrónicos: [drugfree.org/drugs/e-cigarettes-vaping/?gclid=EA1alQobChMIyoST4burQIVFQnnCh3cVAy1EAAYASAAEgIIJvD_BwE](https://www.drugfree.org/drugs/e-cigarettes-vaping/?gclid=EA1alQobChMIyoST4burQIVFQnnCh3cVAy1EAAYASAAEgIIJvD_BwE)

Recursos para la prevención del consumo de tabaco: www.healthychildren.org/English/ages-stages/teen/substance-abuse/Pages/For-Kids-Teens-Tobacco-Education-Resources.aspx

Información sobre drogas y alcohol para adolescentes: kidshealth.org/en/teens/drug-alcohol/

Línea de ayuda nacional de SAMHSA: (800) 662-HELP (4357) o TTY: (800) 487-4889. Esta línea de ayuda es un servicio de información confidencial y gratuito disponible las 24 horas del día, los 365 días del año. El apoyo se brinda tanto en inglés como en español para personas y familiares que se enfrentan a trastornos mentales o por el uso de sustancias. Este servicio proporciona derivaciones a centros de tratamiento locales, grupos de apoyo y organizaciones comunitarias.

Estamos para ayudarte.

Si desea obtener más información sobre los programas y servicios de la División de Atención Especializada para Niños, visite nuestro sitio web en: dsc.uic.edu



TUTELA



Habilidades, sugerencias y herramientas de transición

Tutela y alternativas

Habilidades, sugerencias y herramientas de transición



¿Quién tomará las decisiones por su hijo adulto?

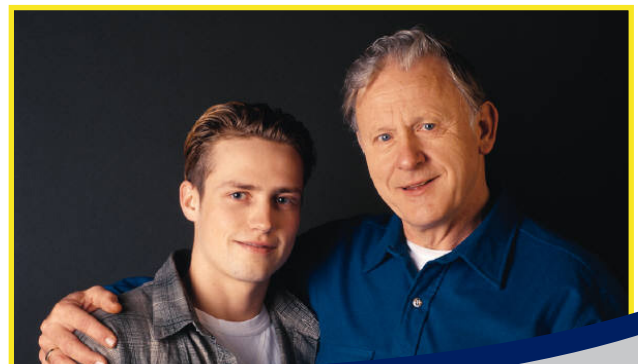
- A la edad de 18 años, su hijo obtendrá el derecho a tomar sus propias decisiones a menos que usted inicie acciones legales. Eso incluye el derecho a votar, casarse, obtener una tarjeta de crédito, prestar su consentimiento para tratamientos médicos, hacer arreglos de vivienda y firmar contratos.
- Transferir derechos a adultos jóvenes que no pueden tomar decisiones fundamentadas o asumir la responsabilidad de sus elecciones trae aparejados muchos riesgos.
- Es posible que deba iniciar acciones legales para proteger a su hijo si él no puede hacer lo siguiente:
 - Reconocer cuándo es necesario tomar una decisión
 - Considerar posibles opciones
 - Comprender las consecuencias de las decisiones
 - Expresar sus necesidades
- Explore la tutela u otra forma de apoyo para proteger a los adultos que no pueden tomar decisiones por sí mismos.

Tutela - significa que persona tiene el poder legal para tomar decisiones por otra, por lo general cuando esta otra persona no puede tomar sus propias decisiones.

Alternativas a la tutela - para algunas personas con discapacidades, las alternativas menos restrictivas a la tutela legal pueden proporcionar la protección necesaria. Por ejemplo: toma de decisiones asistida, cuenta bancaria conjunta para ayudar con los gastos, poder legal permanente para atención médica, testamento en vida o instrucciones médicas anticipadas.

Planificación patrimonial - significa anticiparse y decidir quién cuidará de su hijo joven, dónde vivirá y cuáles serán sus necesidades financieras. La planificación patrimonial incluye la redacción de testamentos y creación de fideicomisos para necesidades especiales.

(En el dorso
encontrará los
Próximos pasos)



Próximos pasos

- ✓ La toma de decisiones asistida le resulta útil a la persona con una discapacidad para obtener ayuda, considerar opciones, tomar decisiones e informar a los demás sobre las decisiones que tomó. Obtenga información sobre la toma de decisiones asistida y sobre la Ley de Toma de Decisiones Asistida (Ley Pública 102-0614), que entró en vigor el 27 de febrero de 2022, en gac.illinois.gov/content/dam/soi/en/web/gac/documents/supported-decision-making/igac-supported-decision-making-bro-5-4-22.pdf.
- ✓ Comience a explorar la tutela u otras alternativas alrededor del cumpleaños número 17 de su hijo. El proceso de tutela lleva tiempo. Prepárese para presentar la documentación en el cumpleaños número 18 de su hijo.
- ✓ Lea los documentos de la Comisión de Tutela y Defensa de Illinois: “Guía para la tutela de adultos en Illinois” en gac.illinois.gov/osg/guide-to-adult-guardianship-in-illinois.html y la “Hoja informativa sobre la tutela” en gac.illinois.gov/aboutus/guard-faq.html. También puede llamar al (866) 274-8023 y solicitar que le envíen copias por correo.
- ✓ Contacte a su Coordinador de Atención de la DSCC para conocer los recursos regionales o locales disponibles que ofrecen ayuda con la tutela y los fideicomisos para necesidades especiales.
- ✓ Contacte a un abogado con experiencia en materia del establecimiento de fideicomisos para necesidades especiales o tutela para jóvenes con discapacidades.
 - Consulte con la Alianza de Necesidades Especiales (Special Needs Alliance) para encontrar abogados de planificación de necesidades especiales en: www.specialneedsalliance.org/
- ✓ Puede presentar formularios y peticiones de tutela a través del Secretario del Tribunal de Circuito de cada condado. Visite www.illinoiscourts.gov/courts/circuit-court/circuit-court-clerks/ para buscar los datos de contacto del Secretario del Tribunal del Circuito correspondiente. Los formularios de tutela suelen estar disponibles en el sitio web del Tribunal del Circuito en la División de Legalizaciones. Puede comunicarse con IL Court Help para obtener más información sobre consultorios específicos en su condado. Llame o envíe un mensaje de texto al (833) 411-1121 or visit www.ilcourthelp.gov/hc/en-us.
- ✓ Illinois Legal Aid ofrece centros de autoayuda legal en todo el estado. Visite www.illinoislegalaid.org/get-legal-help/lshc-directory para encontrar un centro de autoayuda legal en su comunidad. Puede visitar un centro de autoayuda para utilizar una computadora de forma gratuita, buscar respuestas a sus preguntas legales en línea, encontrar y preparar formularios judiciales y obtener otra ayuda según su ubicación.
- ✓ Hable con el médico de su hijo sobre la tutela. El médico deberá completar un informe médico dentro de los tres meses anteriores a la presentación de la solicitud de tutela. Recuerde programar el chequeo anual teniendo eso en cuenta.

Estamos para ayudarle.

Si desea obtener más información sobre los programas y servicios de la División de Atención Especializada para Niños, visite nuestro sitio web en: dsc.ucc.edu



EDUCACIÓN



Habilidades, sugerencias y herramientas de transición

Lista de verificación de destrezas - Educación

Nombre

Edad

Fecha

Estas actividades ayudarán a los jóvenes a adquirir las destrezas y habilidades necesarias para alcanzar su máximo nivel de independencia y capacidad. Es posible que algunas de estas actividades no se apliquen a todos.

Tengo la intención de:

conseguir un empleo

asistir a una escuela técnica o realizar una capacitación laboral

Ir a la universidad

otro _____

EDUCACIÓN - Destrezas y habilidades	SÍ	NO	No corresponde	Necesito más información
¿Participas en un programa educativo (educación especial, programa para superdotados, universidad, etc.)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Estás conforme con tu programa escolar (trabajo de clase, nivel de grado, habilidades para la vida)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Te preocupa tu asistencia a la escuela?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Necesitas recordatorios para comenzar a hacer la tarea?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Terminas tu tarea sin que nadie te ayude?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Asistes a tu Programa de Educación Individualizado (IEP) o a reuniones del plan 504 en la escuela?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Participas activamente en las reuniones de transición, del IEP o del plan 504 de tu escuela?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Participas en alguna actividad escolar (clubes, deportes, juegos escolares)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Tomas clases para adquirir mayor independencia (salud, contabilidad, manejo de dinero, economía doméstica)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Tomas clases de experiencia laboral (por ejemplo, STEP) mientras asistes a la escuela secundaria?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Planeas formas de suplir tus necesidades de salud con el personal de la escuela?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Sientes que te entienden cuando te expresas frente a amigos, vecinos y adultos (maestro, jefe, director)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Necesitas tecnología de asistencia en la escuela (dispositivos de comunicación, equipo de adaptación, teclado)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Pides y obtienes las adaptaciones y los recursos de apoyo que necesitas (en la escuela, el trabajo, la comunidad, el hogar)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Sabes qué hacer si no se atienden tus necesidades en la escuela?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Conoces tus derechos en virtud de la Ley de Educación para Individuos con Discapacidades (IDEA)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Participas en actividades fuera de la escuela para aprender más sobre alguna actividad que disfrutes (natación, costura, arte, álbumes de recortes, baile, etc.)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Utilizas una computadora para navegar por la web, escribir documentos o cartas, enviar correos electrónicos o usar software?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Tienes planes para después de la escuela secundaria (por ejemplo, universidad, escuela de artes y oficios, trabajo, etc.)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Sabes qué clases tomar para aprender más sobre la carrera profesional o el trabajo que tienes planificado?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Estás analizando las opciones de universidades y financiamiento para la universidad?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Consejos para utilizar la lista de verificación de habilidades

Piensa en las habilidades que te gustaría desarrollar. Toma notas de tus necesidades e inquietudes. Luego podrás hablar sobre tus próximos pasos con las personas que te ayudan a prepararte para el futuro.

Notas para ti mismo: Para cada elemento que hayas marcado con “Necesito más información”, haz una lista de preguntas que tengas o aspectos que te gustaría profundizar.

Próximos pasos - Objetivos: Haz una lista de los aspectos que debes mejorar, te ayudará a aprender a cuidarte en el futuro. Puedes pedirles a las personas que te ayudan a planificar tu futuro que hagan la lista contigo.

Quiero más información sobre: Servicios de apoyo para discapacitados en las universidades
 Derechos educativos

Estamos para ayudarte.

Si desea obtener más información sobre los programas y servicios de la División de Atención Especializada para Niños, visite nuestro sitio web en: dsc.uic.edu



Planificación de su educación y transición a la vida después de la preparatoria

Habilidades, sugerencias y herramientas de transición

Reuniones en la escuela, trabajo e independencia



Como estudiante de preparatoria, tienes un papel importante para asegurarte de que recibes los servicios de educación especial que necesitas. Estas sugerencias pueden ayudarte a valorar este papel y sentirte más seguro conociendo tus derechos. Cuando tengas 14 años y medio:

- Tu equipo de servicios de educación especial debe invitarte a las reuniones de tu Programa de Educación Individualizada (IEP) para hablar de tus objetivos de vida después de la preparatoria.
- Puedes solicitar una reunión de IEP/planificación de transición en cualquier momento que estés preocupado por tu plan.
- Debes incluir objetivos médicos en tu IEP.

Tú y tus padres son parte de tu equipo de IEP. Recuerda, TÚ eres el miembro más importante del equipo y siempre debes ir a tus reuniones de IEP.

Tu trabajo es hablar sobre tus intereses, fortalezas y competencias y lo que quieres hacer para prepararte para:

- Tu futuro trabajo
- Ir al college o escuela técnica
- Tus objetivos de vida que quieres como adulto

Las **leyes de educación especial** para los servicios de transición apoyan tus objetivos de trabajo, educación continua y vida independiente. Conocer tus derechos te ayudará a prepararte para la vida después de la preparatoria.

- Esta guía de la Junta de educación del estado de Illinois puede serte útil: “Educational Rights and Responsibilities: Understanding Special Education in Illinois” (Derechos y responsabilidades en la educación: comprendiendo la educación especial en Illinois) en www.isbe.net/Documents/Parent-Guide-Special-Ed-Aug20.pdf.
- Tu escuela debería ayudarte con tus necesidades de terapia y atención médica durante el día en la escuela.
- Si tienes algún problema, pide una reunión de IEP para expresar tus preocupaciones. Recuerda mantener registros escritos de todo lo que hagas (reuniones, chats, etc.).
- Si sigues en desacuerdo con tu escuela, pide una mediación por escrito o busca un representante que te ayude. Para encontrar un representante, llama a Equip for Equality en Illinois al 1-800-537-2632.
- Invita a otras personas a tu reunión de IEP como tu coordinador de atención de la División de Atención Especializada para Niños (DSCC), tu consejero de Rehabilitación Profesional (VR) de la División de Servicios de Rehabilitación (DRS), tu Coordinador de servicios independientes (ISC) de la División de Discapacidades del Desarrollo y otras personas.
- Si tu equipo de IEP decide que un programa de transición en un college local o en la comunidad es lo que cubrirá mejor tus necesidades, asegúrate de que estos servicios estén escritos en tu IEP.
- Si tienes un plan 504, es posible no tengas el mismo derecho a los planes de transición basados en la escuela que tienen los estudiantes con IEP. Deberás revisar con tu escuela para ver qué se ofrece. Si tu distrito no ofrece planes de transición, los servicios de VR pueden ayudarte con el trabajo, la educación relacionada con los objetivos profesionales y la vida independiente.

La lista de verificación de planificación de transición en la siguiente página puede serte útil.

Lista de verificación de planificación de transición

- Confirma la fecha en la que te graduarás.** Las leyes de Illinois establecen que eres elegible para educación especial hasta un día antes de tu cumpleaños 22.
- Averigua si recibirás un diploma de preparatoria o un certificado de asistencia.
- Averigua si podrás participar en la ceremonia de graduación.
- Si estás planeando ir al college:**
 - Haz tu ACT o SAT en tu año junior de preparatoria.
 - Decide a qué college o universidad quieres ir.
 - Averigua sobre el apoyo económico para ayudarte con tu matrícula y otros gastos.
 - Habla con un consejero de discapacidad en el campus del college.
 - Planifica con tus médicos, enfermero escolar, equipo de IEP y coordinador de atención de la DSCC sobre cómo cumplir tus necesidades médicas mientras estás en el college.
- Si estás planeando trabajar:**
 - Averigua si hay orientación laboral disponible. Comunícate con los servicios para adultos antes de graduarte o “envejecer” para planificar los servicios después de la graduación. De esta forma puedes evitar estar en una larga lista de espera para los servicios para adultos.
 - Ve a tu oficina local del Departamento de Servicios Humanos (Department of Human Services)/División de Servicios de Rehabilitación/División de Discapacidades del Desarrollo/División de Salud Mental para informarte de los servicios vocacionales y solicitarlos. Encuentra tu oficina local en www.dhs.state.il.us/page.aspx?module=12.
 - Decídete por una carrera.
 - Busca oportunidades para observar a alguien que ya esté haciendo el tipo de trabajo que quieres hacer.
 - Obtén más información sobre programas de capacitación después de la preparatoria en las escuelas vocacionales locales, colleges comunitarios, escuelas de negocios y otras escuelas de capacitación.
 - Planifica cualquier adaptación médica que puedas necesitar en el lugar de trabajo. Para obtener más información, visita Job Accommodation Network en línea en askjan.org.
- Si vas a mudarte solo, empieza a planificar:**
 - Dónde vas a vivir y cómo vas a pagarlo.
 - Qué muebles y artículos para la casa necesitarás.
 - Comunícate con el **Centro de Vida Independiente** para que te ayuden a planificar y desarrollar competencias para vivir solo. Visita tu sitio web en www.incil.org/locate/ o llama al teléfono gratuito al **(800) 587-1227**.
 - Planifica lo que necesitarás y practica competencias para cuidar tu salud.
- Habla de tus necesidades de transporte. Si necesitarás ayuda, solicita y llena las solicitudes de los servicios de transporte público.
- Solicita información sobre las oportunidades sociales/recreativas para jóvenes adultos con discapacidad en tu comunidad. Pide la información de contacto.

Estamos para ayudarte.

Si desea obtener más información sobre los programas y servicios de la División de Atención Especializada para Niños, visite nuestro sitio web en: dsccl.uic.edu



Planificación para ir a la universidad



Habilidades, sugerencias y herramientas de transición
Planificación para ir a la universidad

1. **Empiece a planificar pronto**, cuando aún esté en la escuela secundaria (a partir del primer año). Asegúrese de cursar las clases de la escuela secundaria que lo ayuden a ingresar a la universidad.
2. **Establezca objetivos** que lo ayuden a prepararse para la universidad.
3. **Conozca sus fortalezas, intereses y estilo de aprendizaje.** El National Parent Center on Transition and Employment de PACER puede ayudarlo a comenzar en www.pacer.org/transition/.
4. **Piense en quién será su sistema de apoyo** cuando esté lejos de casa.
5. Si es mayor de 18 años, sus padres ya no tendrán acceso a sus calificaciones, selección de cursos, etc., cuando se inscriba en la universidad. Dependerá de usted estar pendiente de esto.
6. Como estudiante universitario, deberá pedir alojamiento y proporcionar documentación. Es su responsabilidad y deberá comunicar sus necesidades.
7. **Elegir una universidad le llevará tiempo.** Vaya a ferias de universidades, busque en internet, hable con amigos, familiares y otras personas para obtener más información sobre las universidades. Programe una visita al campus de las universidades que le interesen.
El sitio web Think College ofrece información para personas con discapacidad intelectual. La información es para estudiantes en edad de transición y para adultos que van a la universidad o están planeando ir. Ofrece recursos y herramientas para estudiantes, familias y profesionales. Vaya thinkcollege.net.
8. Para tener éxito en la universidad, puede que quiera **ayuda mediante la Oficina de Servicios para Personas con Discapacidad del campus.** Empiece preguntando en la escuela por los servicios para estudiantes con discapacidad. Puede llamar por teléfono, visitar el campus o incluso consultar su sitio web para obtener información sobre los servicios.
9. **Si usa dispositivos de ayuda**, como silla de ruedas o audífono, deberá consultar los servicios de reparación disponibles cerca del campus. De esta manera, estará preparado si tiene algún problema mientras está en la universidad.
10. **Es importante planificar la atención médica cercana.** Si tiene necesidades especiales de atención médica, debe planificar dónde irá para los servicios médicos, medicamentos y suministros. Puede pedir a su médico actual que lo ayude a identificar los recursos médicos más cercanos al campus. Su proveedor de seguros puede ayudarlo a encontrar servicios médicos dentro de la red, incluyendo proveedores de equipos por si necesita mantenimiento o reparaciones, farmacias y centros médicos para análisis de laboratorio y otros servicios. Su equipo de coordinación de la atención de DSCC puede ayudarlo a planificar emergencias médicas y a contactar recursos médicos.

11. Conozca las leyes que protegen a los estudiantes con discapacidad en, universidades y community colleges.
 - El sitio web Estudiantes con discapacidad que se preparan para la educación después de la escuela secundaria: Conozca sus derechos y responsabilidades; tiene información sobre admisiones, alojamiento, ajustes académicos, documentación y discriminación según la Sección 504 de la Ley de Rehabilitación www.ed.gov/about/offices/list/ocr/transition.html.
12. Hable de sus planes con su familia, sus amigos y su consejero escolar.

Recursos útiles para la educación secundaria

College Navigator es una herramienta en línea para ayudar a estudiantes y padres a obtener información sobre instituciones de educación postsecundaria en Estados Unidos - nces.ed.gov/collegenavigator/

“**Programas universitarios o de capacitación: Cómo decidir**” de **PACER Center** es una hoja de consejos para ayudar a los jóvenes a tomar decisiones después de la escuela secundaria - www.pacer.org/transition/resource-library/publications/NPC-26.pdf

El **Centro DO-IT (Discapacidades, Oportunidades, Interconectividad de redes y Tecnología) de University of Washington** promueve el uso de tecnologías informáticas y de redes para aumentar la independencia, la productividad y la participación en la educación y el empleo - www.washington.edu/doit/

Education Quest es un sitio web que ayuda a planificar los estudios universitarios. Han hecho una guía gratuita, “College Planning for Student with Disabilities”, y puede pedir o consultar la versión resumida en línea. Para encontrar una universidad que cubra sus necesidades, deberá investigar, visitar los campus y hacer las preguntas adecuadas - publications.educationquest.org/view/163090404/

Going to College es un sitio web con información sobre cómo vivir la vida universitaria con una discapacidad. Está diseñado para estudiantes de escuela secundaria y ofrece videoclips, actividades y recursos que pueden ayudarlo a planificar la universidad - going-to-college.org

Mapping Your Future es un recurso gratuito de información sobre profesiones, universidad, ayuda económica y manejo del dinero. Su objetivo es ayudar a las personas a que tengan éxito, facilitando a los estudiantes, las familias y las escuelas información y servicios gratuitos por internet - mappingyourfuture.org/

El sitio web de **The National Technical Assistance Center on Transition** es un gran recurso para las personas que planean ir a la universidad. Hay videos y encuestas para ayudarlo a descubrir sus fortalezas e intereses, aceptar su discapacidad y defenderse. Hay información sobre cómo es la vida en el campus y la planificación para ir a la universidad - transitionta.org/

Estamos para ayudarlo.

Si desea obtener más información sobre los programas y servicios de la División de Atención Especializada para Niños, visite nuestro sitio web en: dscs.uic.edu



Planificación de adaptaciones en la universidad

Habilidades, sugerencias y herramientas de transición
Universidad y adaptaciones



1. Comienza temprano con la planificación para la universidad porque llevará tiempo.
2. Decide a qué tipo de institución quieres asistir: una escuela de formación profesional o de artes y oficios, una escuela de transición postsecundaria, un instituto de enseñanza superior o una universidad.
3. Comunícate con la institución educativa y consulta sobre los servicios para estudiantes con discapacidades. Puedes llamar por teléfono, visitar el campus o incluso visitar su sitio web para obtener información sobre los servicios.
4. Preguntas comunes que puedes hacerle a la oficina de servicios para personas con discapacidad del campus:
 - ¿Cuál es el nombre, número de teléfono y horario de atención de la oficina de servicios para personas con discapacidad?
 - ¿Con cuánta anticipación debo comunicarme con la oficina de servicios para personas con discapacidad?
 - ¿Cuál es el proceso para acceder a los servicios que presta la Oficina para personas con discapacidad? ¿Hay una fecha límite?
 - ¿Qué documentación debo proporcionar para demostrar que soy un estudiante con una discapacidad y obtener adaptaciones razonables?
 - ¿Quién decide si califico para recibir adaptaciones académicas?
 - ¿Qué tipos de adaptaciones se consideran razonables?
 - ¿Hay tutoría disponible y tiene algún costo?
 - ¿Hay un grupo de apoyo en el campus para estudiantes con discapacidades?
 - ¿Los profesores tienen horarios regulares de oficina?
 - ¿Hay algo más que deba saber?

Tipos de adaptaciones habituales

Hay distintos tipos de adaptaciones. Debes consultar con tu institución particular para saber qué recursos tienen disponibles.

Instrucción	Pruebas
Ayudas para adaptación	Tecnología de asistencia
Mobiliario para adaptación (escritorio)	Prueba leída por computadora
Tecnología de asistencia	Contraste entre tinta y papel
Texto ampliado	Texto ampliado
Tiempo adicional para las tareas	Prueba de ensayo frente a prueba de selección múltiple
Lector (cintas habladas o persona leyendo)	Tiempo adicional
Asiento selectivo	Omitir las faltas de ortografía al calificar
Intérprete de lenguaje de señas	Copia impresa de instrucciones orales
Alguien que tome notas	Alguien que lea la prueba
Grabar información	Alguien que escriba las respuestas
Tutor	Clases y pruebas grabadas
Alguien que escriba en un teclado	Entorno silencioso, sin distracciones

Estamos para ayudarlos.

Si desea obtener más información sobre los programas y servicios de la División de Atención Especializada para Niños, visite nuestro sitio web en: dsc.uic.edu



Cómo obtener ayuda para pagar la universidad

Habilidades, sugerencias y herramientas de transición
Pago para la universidad



1. Comuníquese con los colegios o universidades (por teléfono o desde el sitio web) en los que tenga interés en inscribirse y pregunte lo siguiente:
 - El costo de asistencia, incluido el detalle de la matrícula y las tarifas, el alojamiento, la comida, los viajes, los libros y los suministros y los gastos personales y los gastos varios.
 - Los tipos de asistencia financiera disponibles.
 - Los pasos y los plazos para presentar las solicitudes de asistencia.
 - Los criterios que utilizan las instituciones para otorgar la ayuda financiera.
 - Las tasas de interés sobre diversos préstamos estudiantiles, el monto total que debe pagar, el plazo de pago para saldar la deuda, cuándo comenzar a pagar y qué cancelaciones (aplazamientos) se aplican.
 - Otras condiciones que afectan la ayuda financiera.
2. **Mapping Your Future** es un recurso gratuito para obtener información sobre las carreras, las universidades, la ayuda financiera y la administración del dinero. Tiene como objetivo ayudar a las personas a lograr el éxito permanente al fortalecer a los estudiantes, las familias y las escuelas con información y servicios gratuitos basados en la web en mappingyourfuture.org/.
3. **Complete la Solicitud Gratuita de Ayuda Federal para Estudiantes (Free Application for Federal Student Aid, FAFSA)** en studentaid.gov/h/apply-for-aid/fafsa.
4. **Consulte más fuentes de financiación** para pagar la universidad.

Ideas e información de becas

Beca	Sitio web e información de contacto	Descripción
Ayuda federal para estudiantes	studentaid.gov/h/apply-for-aid/fafsa	Ayuda financiera para estudiantes inscritos en programas elegibles en escuelas participantes. Incluye matrícula y cuotas, alojamiento, comida, libros, suministros y transporte. La mayor parte de la ayuda federal se basa en la necesidad. Los tres tipos de ayuda más comunes son becas, préstamos y programas de trabajo-estudio.

Recursos financieros para la educación superior

Beca	Sitio web e información de contacto	Descripción
FinAid	finaid.org/	Búsqueda gratuita de becas, incluida una de apoyo financiero para estudiantes con discapacidades.
Becas universitarias	www.collegescholarships.com	Ofrece una gran base de datos de becas.
Illinois College to Career	www.ilcollege2career.com/#/	Herramienta para consultar una amplia gama de información sobre instituciones con carreras de dos y cuatro años de Illinois que incluye los resultados profesionales de los graduados y la deuda de los estudiantes.
Becas generales para estudiantes con discapacidades	www.collegescholarships.org/financial-aid/ Búsqueda de palabra clave: discapacidades	Lista completa de becas para una amplia variedad de personas con discapacidades.
Financiamiento universitario para estudiantes con discapacidades DO-IT (washington.edu)	www.washington.edu/doit/college-funding-students-disabilities	Ofrece mucha información sobre diferentes tipos de asistencia financiera para acceder a la educación superior.
Departamento de Servicios Humanos de Illinois (DHS) y la División de Servicios de Rehabilitación (DRS)	www.dhs.state.il.us/page.aspx?item=29736 También puede llamar: (877) 761-9780 (Voz) (866) 264-2149 (TTY) (312) 957-4881 (VP)	La División de Servicios de Rehabilitación del DHS es la agencia principal del estado que atiende a las personas con discapacidades. La DRS trabaja junto a las personas con discapacidades y sus familias para ayudarlas a tomar decisiones informadas a fin de que logren la participación plena en la comunidad a través del empleo, la educación y las oportunidades de la vida independiente. ¿Usted tiene alguna discapacidad y le interesa continuar su educación después de haber finalizado la escuela secundaria? Si es así, la DRS puede ayudar a solventar los costos de su educación y ayudarlo a lograr una carrera exitosa.

Estamos para ayudarlo.

Si desea obtener más información sobre los programas y servicios de la División de Atención Especializada para Niños, visite nuestro sitio web en: dscscc.uic.edu



FINANZAS



Habilidades, sugerencias y herramientas de transición

Lista de verificación de destrezas - Finanzas

Estas actividades ayudarán a los jóvenes a adquirir las destrezas y habilidades necesarias para alcanzar su máximo nivel de independencia y capacidad. Es posible que algunas de estas actividades no se apliquen a todos.

Nombre	Fecha de nacimiento			Fecha actual
FINANZAS - DESTREZAS Y HABILIDADES				
<i>Marca la respuesta que mejor se aplique a este momento.</i>				
¿Sabes el valor del dinero (monedas y billetes)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Recibes una asignación?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Puedes contar el vuelto?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Pagas los artículos que compras en la tienda?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Pagas u organizas los pagos de tus medicamentos?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Tienes una cuenta bancaria?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Necesitas una cuenta bancaria conjunta y ayuda para supervisar tu dinero?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Sabes escribir un cheque o utilizar una tarjeta de débito?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Puedes conciliar una chequera?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Sabes cómo obtener crédito (solicitar una tarjeta de crédito, una línea de crédito, un préstamo, etc.)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Sabes lo que es un presupuesto?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Sabes cuáles son tus fortalezas e intereses?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Conoces personas u organismos que puedan ayudarte a conseguir empleo?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Sabes qué son los impuestos?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Gestionas tu dinero y planificas los gastos del hogar (vivienda, comida, calefacción, teléfono, seguro, etc.)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Sabes cómo se pagarán tus gastos de subsistencia cuando seas adulto?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Conoces programas especiales que ayudan a costear la capacitación laboral o universidad?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Recibes ayuda financiera para la escuela o el trabajo?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Planeas trabajar para mantenerte?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Puedes completar una solicitud?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Conoces los programas gubernamentales de ayuda financiera, como seguridad de Ingreso Suplementario (SSI) y Seguro por Incapacidad del Seguro Social (SSDI)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Solicitaste ayuda gubernamental a los ingresos (SSI) si lo necesitaste?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Tienes un representante del beneficiario, tutor de patrimonio o poder legal si es necesario?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Tienes establecido un fideicomiso para necesidades especiales a fin de proteger tus finanzas y los beneficios del programa si es necesario?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Tienes un testamento?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Conoces los derechos civiles de las personas con discapacidad?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Punto de entrada a los servicios para personas con discapacidades del desarrollo en Illinois



Habilidades, sugerencias y herramientas de transición
Inscríbese en PUNS

PUNS es el punto de entrada a los servicios para las personas con discapacidades del desarrollo en Illinois.

La **División de Discapacidades del Desarrollo del Departamento de Servicios Humanos de Illinois (Illinois Department of Human Services' Division of Developmental Disabilities)** usa la base de dato de PUNS para identificar quién necesita servicios y qué servicios necesita.

El sitio web del Departamento de Servicios Humanos (DHS) contiene una guía para entender cómo funciona PUNS en www.dhs.state.il.us/page.aspx?item=47620.

El estado usa PUNS para seleccionar a las personas que recibirán servicios **basándose en la urgencia de sus necesidades**, a medida que esté disponible el financiamiento del Gobierno.

Los servicios disponibles para las personas incluidas en la lista de PUNS incluyen:

- ✓ Servicios a domicilio para la vida independiente
- ✓ Relevo para aliviar temporalmente a los cuidadores
- ✓ Entrada a servicios de día, talleres protegidos o empleo con apoyo
- ✓ Programas de capacitación para enseñar competencias para la vida y el trabajo
- ✓ Instructores para ayudar en la capacitación y el éxito en el lugar de trabajo
- ✓ Internamiento de urgencia o de larga duración en residencias
- ✓ Equipamiento adaptado para fomentar la independencia
- ✓ Otros apoyos para mejorar la calidad de vida

Puede obtener más información sobre los Servicios para personas con Discapacidades del Desarrollo del estado en

www.dhs.state.il.us/page.aspx?item=81789.

Los niños, adolescentes y adultos con discapacidades del desarrollo que necesiten o quieran servicios o apoyos pueden inscribirse en PUNS.

Para completar el formulario de PUNS, comuníquese con la **Agencia Independiente de Coordinación de Servicios (ISC)** de su localidad y pida una cita para inscribirse en PUNS.

- ✓ Para encontrar su agencia local de ISC, llame al DHS al 1-888-DD-PLANS.
- ✓ También puede encontrar la ISC de su localidad y más información sobre cómo inscribirse en los servicios de PUNS en www.dhs.state.il.us/page.aspx?item=85196.

- ✓ Revise estos folletos útiles:

Folleto Understanding PUNS (Cómo funciona PUNS): www.dhs.state.il.us/OneNetLibrary/27897/documents/Brochures/4313.pdf

- ✓ Consulte el localizador de oficinas del DHS en www.dhs.state.il.us/page.aspx?module=12.

Durante su cita en la agencia ISC de su localidad, se reunirá con una persona que hace la evaluación antes del ingreso. Le hará preguntas sobre sus necesidades o las de su familia. La persona que hace la evaluación clasifica las necesidades en dos categorías:

- ✓ **Búsqueda de servicios** – estos servicios son necesarios en el plazo de un año. Este primer nivel de priorización tiene en cuenta la edad del cuidador y si la situación es de emergencia o crítica (pero no de crisis).
- ✓ **Planificación de servicios** – estos son servicios para aquellos que los necesiten y quieran en el futuro. El siguiente nivel de priorización son las personas que no hayan tenido educación especial en los últimos cinco años, junto con el tiempo que lleven en la lista de PUNS.

Las selecciones para PUNS están basadas en el tiempo que una persona lleva en la categoría Búsqueda de servicios desde que cumplió los 18 años. Nota: si no está en la categoría Búsqueda de servicios y actualmente necesita ayuda, debe solicitar a su agencia ISC que lo cambie a la categoría Búsqueda de servicios. Puede obtener más información sobre el proceso de selección y las categorías de necesidades de PUNS en www.dhs.state.il.us/page.aspx?item=41131.

Debe dar información actualizada a PUNS **anualmente** o cada vez que cambien sus necesidades.

Crisis: los niños y adultos de la lista de PUNS que estén atravesando una crisis (como falta de vivienda, maltrato o abandono) pueden llamar a su coordinador de Servicios Independientes para pedir que se considere una solicitud de financiamiento en crisis.

Para obtener más información

Si quiere obtener más información sobre PUNS o servicios sin cobro por discapacidades del desarrollo, **The Arc of Illinois** tiene varios programas que lo pueden ayudar:

- **Centro de Información de Salud Familia a Familia** - www.thearcofil.org/about-us/programs/family-to-family-health-information-center-2/ - (866) 931-1110
- **Programa Illinois Life Span** - www.illinoislifespan.org/ - (800) 588-7002
- **Programa Ligas Family Advocates** - www.thearcofil.org/about-us/programs/ligas-family-advocate-program/ - (708) 331-7370
- **La Red de Apoyo Familiar** - www.thearcofil.org/about-us/programs/family-support-network/ - (708) 331-7370
- **Línea de ayuda en español The Arc** - Línea de Información en Español - (815) 464-1832, ext. 1025

Estamos para ayudarlo.

Si desea obtener más información sobre los programas y servicios de la División de Atención Especializada para Niños, visite nuestro sitio web en: dsc.c.uic.edu



¡Use SSI para preparar su futuro!



Habilidades, sugerencias y herramientas de transición
Seguridad de Ingreso Suplementario (SSI)

El programa de **Seguridad de Ingreso Suplementario (SSI)** lo ayuda a cubrir sus necesidades de comida, ropa y vivienda. También lo ayuda a mantener sus beneficios médicos.

1. **Solicitar SSI** consta de muchos pasos. Si está interesado, puede obtener más información llamando al **(800) 772-1213**.
2. **Solicite o vuelva a solicitar el SSI cuando sea adulto** (a los 18 años aproximadamente).
 - Puede usar el Kit de inicio para adultos con discapacidades en www.ssa.gov/disability/disability_starter_kits.htm. Incluye una hoja informativa sobre “Lo que debe saber antes de solicitar beneficios del Seguro Social por Incapacidad”, una lista de verificación, una hoja de trabajo y un enlace a una solicitud en línea.
3. **Su elegibilidad se comprueba periódicamente** según sus ingresos y recursos.
4. **SSI puede ayudarlo a dar un paso más hacia el trabajo:**
 - Puede ayudarlo a obtener dinero todos los meses para cubrir sus necesidades de comida, ropa y vivienda.
 - Menos de la mitad del dinero que gana trabajando se descuenta de su cheque de SSI.
 - Si trabaja, puede conservar la cobertura de atención médica de Healthcare and Family Services.
 - Usar un Plan para lograr la autosuficiencia (PASS) le permitirá ahorrar dinero para alcanzar una meta de trabajo y ser independiente.
 - Puede deducir de sus ingresos los costos relacionados con el trabajo
5. Los **incentivos de trabajo** son una excelente manera para unirse a los trabajadores. Es probable que gane más dinero del que recibe con SSI.
6. **Puede obtener más información** en el sitio de trabajo de SSI en www.socialsecurity.gov/work/index.html o llamando al **(800) 772-1213**.

7. Si ya recibe SSI y quiere obtener más información sobre los incentivos de trabajo, llame al **Programa de asistencia y planificación de incentivos de trabajo (Work Incentive Planning and Assistance Program)**.

Si vive en los condados que aparecen abajo, comuníquese con: **Illinois Assistive Technology Program (IATP) - (800) 852-5110.**

Alexander	Bond	Calhoun	Champaign	Christian	Clark
Clay	Clinton	Coles	Crawford	Cumberland	DeWitt
Douglas	DuPage	Edgar	Edwards	Effingham	Fayette
Ford	Franklin	Gallatin	Greene	Grundy	Hamilton
Hardin	Iroquois	Jackson	Jasper	Jefferson	Jersey
Johnson	Kane	Kankakee	Kendall	Lake	Lawrence
Livingston	Logan	Macon	Macoupin	Madison	Marion
Massac	McHenry	McLean	Monroe	Montgomery	Moultrie
Perry	Piatt	Pike	Pope	Pulaski	Randolph
Richland	Saline	Sangamon	Shelby	St. Clair	Union
Vermilion	Wabash	Washington	Wayne	White	Will
Williamson					

Si vive en los condados que aparecen abajo, comuníquese con: **Disability Works Iowa - (800) 779-2502.**

Adams	Boone	Brown	Bureau	Caroll	Cass
DeKalb	Fulton	Hancock	Henderson	Henry	JoDavie
Knox	LaSalle	Lee	Marshall	Mason	McDonough
Menard	Mercer	Morgan	Ogle	Peoria	Putnam
Rock Island	Schuyler	Scott	Stark	Stephenson	Tazewell
Warren	Whiteside	Winnebago	Woodford		

Si vive en el **condado de Cook**, comuníquese con: **Volunteers of America - (312) 896-3220.**

8. **Si ya solicitó beneficios antes y los denegaron, ¡no se rinda!** De hecho, la mayoría de las personas reciben una denegación al principio cuando presentan la solicitud por su cuenta. Usted todavía puede volver a solicitar o apelar el rechazo con la ayuda de un defensor o abogado calificado de Seguro Social por incapacidad. Puede comunicarse con Protección y defensa para beneficiarios del Seguro Social (Protection and Advocacy for Beneficiaries of Social Security), Equip for Equality, Inc., llamando al **(800) 537-2632** (Voz) o al (800) 610-2779 (TTY).
9. El SSI da ayuda económica básica mínima a las personas con incapacidad (sin importar la edad) con ingresos y recursos muy limitados. El Seguro por Incapacidad del Seguro Social (SSDI) ayuda a las personas con una discapacidad y una historia de trabajo que califica, ya sea a través de su propio empleo o de un familiar (cónyuge/madre/padre). Para obtener más información sobre SSI y SSDI, visite www.ncoa.org/article/ssi-vs-ssdi-what-are-these-benefits-how-they-differ.

Estamos para ayudarlo.

Si desea obtener más información sobre los programas y servicios de la División de Atención Especializada para Niños, visite nuestro sitio web en: dsc.c.uic.edu



Competencias para la administración del dinero



Habilidades, sugerencias y herramientas de transición
Administración del dinero, preparación de un presupuesto y establecimiento de un buen crédito

En tu transición a la edad adulta, puedes empezar a administrar (o coadministrar) tu propio dinero.

1. **Abre una cuenta de cheques** (o una cuenta mancomunada). Los depósitos hechos con regularidad muestran responsabilidad. Aprende a hacer un seguimiento de tus gastos e ingresos y a compararlos con los registros de tu banco. Cuadrar tu cuenta es uno de los mejores hábitos de administración del dinero que puedes tener. Esta herramienta en línea puede resultarte útil: mappingyourfuture.org/money/checkbook.cfm.
2. Debes establecer un buen crédito que te ayude a obtener ayuda económica, como un préstamo para un auto o una tarjeta de crédito, en el futuro.

La ausencia de historia de crédito puede tener como consecuencia el mismo tipo de problemas que da una mala historia de crédito. Estos pasos pueden ayudarte a tener una buena historia de crédito:

- **Establece una cuenta mancomunada.** Tus padres pueden agregarte a su cuenta. La historia de crédito se refleja tanto en tu cuenta como en la de tus padres.
 - **Abre una cuenta de ahorros.** Los depósitos hechos con regularidad con retiros limitados, pueden crear una línea de crédito.
 - Comprueba en el banco o la tienda por departamentos de tu localidad si reportan los créditos a las agencias de informes de crédito. **Considera la posibilidad de solicitar un pequeño préstamo en el banco o una tarjeta de crédito en la tienda por departamentos de tu localidad.** Necesitarás un aval si eres menor de 18 años. Es mejor buscar un préstamo con unas condiciones que puedas cumplir sin esfuerzos económicos excesivos.
3. **Hacer un presupuesto** es una buena manera de administrar tu dinero. Te ayuda a tener control de tus gastos y a asegurarte de que usas tu dinero como quieres. Esta herramienta puede resultarte útil: mappingyourfuture.org/money/budgetcalculator.cfm.

Hay tres pasos para hacer un presupuesto:

- Identificar cómo estás gastando el dinero ahora.
- Evaluar tus gastos actuales y fijar objetivos económicos a largo plazo.
- Hacer un seguimiento de tus gastos.

4. Puedes obtener ayuda para solicitar beneficios y hacer un presupuesto en el **Centro de Vida Independiente** (Center for Independent Living) de tu localidad. Para buscar un centro, visita www.incil.org/locate/. También puedes llamar sin costo al **(800) 587-1227**.
5. **Explora tus opciones profesionales con tiempo y mientras estés en high school.** Encontrar un empleo remunerado es una parte importante de la vida adulta. El desempleo puede llevar a la pobreza, a un estado médico inferior y a depender de programas gubernamentales.
6. **Cuando empieces a obtener tus propios ingresos, tendrás que presentar la declaración de impuestos sobre ingresos.** Es posible que el Centro de Vida Independiente de tu localidad conozca algún recurso gratuito en tu comunidad que te ayude a completar y presentar la declaración de impuestos.



Estamos para ayudarlo.

Si desea obtener más información sobre los programas y servicios de la División de Atención Especializada para Niños, visite nuestro sitio web en: dsccl.uic.edu



INDEPENDENCIA



Habilidades, sugerencias y herramientas de transición

Lista de verificación de competencias - arreglos para la vida de los adultos/autosuficiencia

Nombre

edad

Fecha

Estas actividades ayudarán a los jóvenes a adquirir las competencias necesarias para ser más autosuficientes y estar preparados para la vida adulta que quieran tener. Puede que algunas de estas actividades no se apliquen a todo el mundo.

Planeo vivir: con mis padres solo con otras personas otro _____

INDEPENDENCIA - competencias y habilidades	SÍ	NO	No corresponde	Necesito más información
¿Colabora con las tareas familiares (limpia lo que ensucia, pone la mesa, etc.)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Está aprendiendo a hacer las cosas de la casa (lavar la ropa, preparar la comida, etc.)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Mantiene limpia la casa o la habitación o limpia después de las comidas?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Recurre a tiendas y servicios cercanos (sabes qué comprar, dónde encontrar las cosas y cómo pagar)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Ayuda a planificar o preparar comidas?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Ha pasado noches lejos de su familia (campamentos, fiestas de pijamas con amigos, viajes escolares)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Está contento con la forma en que se traslada (de casa al colegio o al trabajo)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Llama y usa los servicios comunitarios (transporte accesible) y los servicios de defensoría (servicios jurídicos) cuando los necesitas?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Tiene un plan para la vida adulta?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Sabe cómo ir a ciertos lugares por su cuenta (autobús, seguir indicaciones o mapas)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Tiene tarjeta de identificación estatal (ID) o permiso de conducir?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Maneja su propio dinero (calcula el cambio, utiliza débito o cheques, llevas el balance de tu chequera, sigues un presupuesto)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Ha buscado vivienda que cubra sus necesidades médicas y de seguridad?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Conoce sus derechos en relación con la Ley para Estadounidenses con Discapacidades?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Conoce sus derechos de vivienda según la Ley de Vivienda Justa?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Continuar con la lista de verificación en la página siguiente

¿Tiene previsto algún tipo de asistencia, como ayuda doméstica o un asistente personal, si fuera necesario?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Sabe cómo encontrar servicios de apoyo y orientación para discapacitados?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Necesita ayuda para tomar decisiones importantes sobre la vida o la atención médica?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Tiene un tutor legal o un poder notarial, por si fuera necesario?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

NUTRICIÓN - competencias y habilidades	SÍ	NO	No corresponde	Necesito más información
---	-----------	-----------	-----------------------	---------------------------------

¿Come variados (o acepta bien la alimentación por sonda)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Puede comer por sí solo (o por sonda) una vez que la comida está en la mesa?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Puede preparar una comida sin ayuda?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Está al tanto de la necesidad de una buena nutrición?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Está satisfecho con su peso?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

CUIDADOS PERSONALES - competencias y habilidades	SÍ	NO	No corresponde	Necesito más información
---	-----------	-----------	-----------------------	---------------------------------

¿Se cepilla los dientes y usa hilo dental?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Se viste solo?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Se baña solo?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿se cepilla/peina usted mismo?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Duermes con normalidad y sientes que descansas?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Sabes cuántas horas necesitas dormir al día?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Se acuesta tú mismo en la cama?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿ Se despierta solo (con el despertador)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

HIGIENE PERSONAL - competencias y habilidades	SÍ	NO	No corresponde	Necesito más información
--	-----------	-----------	-----------------------	---------------------------------

¿Sabe cuándo tienes que ir al baño?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Va al baño solo?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Se arregla la ropa, se limpia y tira de la cadena?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Necesita alguien que lo ayude con las actividades de la vida diaria?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

MOVILIDAD/EJERCICIOS - competencias y habilidades	SÍ	NO	No corresponde	Necesito más información
--	-----------	-----------	-----------------------	---------------------------------

¿Puede levantarse de la cama o salir de la bañera o de la ducha sin ayuda?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Hace ejercicio de forma habitual (camina, levanta pesas, hace ejercicios de estiramiento, nada, etc.)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Tomamos decisiones, importantes y no tanto, todos los días

Habilidades, sugerencias y herramientas de transición

Cómo resolver problemas y tomar tus propias decisiones



1. **Aprender a tomar buenas decisiones es una habilidad que puede ayudarte** a crecer y ser más independiente y responsable como adulto.
2. **Los padres cumplen una función fundamental** en apoyar a sus hijos a medida que aprenden a tomar decisiones por su cuenta. La toma de decisiones es una habilidad sumamente importante. Los padres deben ayudar a sus hijos a desarrollar la capacidad de tomar decisiones propias para que puedan lograr una mayor independencia. Permitir que tu hijo adolescente reconozca un problema, encuentre soluciones y llegue a una conclusión le dará confianza y habilidades de resolución de problemas. Estas habilidades le serán de ayuda por el resto de su vida.
3. **Desarrolla tus habilidades de toma de decisiones.** Este proceso lleva tiempo, paciencia y práctica.
4. **Evalúa qué decisiones te brindan más de lo que deseas** (más diversión, independencia, tiempo con amigos, control de tu vida diaria, etc.). Además, observa **qué decisiones te llevan a lo que no deseas** (discusiones con tus padres, conflictos con pares, drama social, pérdida de privilegios, adultos que te dicen qué tienes que hacer, etc.). Este proceso hará que aprendas a tomar buenas decisiones.
5. **Aprende de los errores.** Las elecciones siempre tienen consecuencias, a veces buenas y a veces malas. Los errores tienen un rol muy importante en la vida. Cualquier error es una oportunidad para aprender a manejar mejor la situación la próxima vez. No es una oportunidad para que un adulto haga una crítica. Los padres deben involucrarse en el proceso y dar el ejemplo con sus propias acciones.
6. **Trabaja sobre los pasos de la toma de decisiones y toma más decisiones propias.** Puedes usar el modelo SODAS a continuación para que sea más fácil recordar algunos de estos pasos:

- S** = Situación
- O** = Opciones
- D** = Desventajas
- A** = Atributos
- S** = Solución

7. **Lleva un diario de decisiones** para anotar y revisar todas las decisiones que tomaste durante el día. El diario puede ayudarte a ver qué tan bien manejaste las decisiones y aprender a mejorar, si fuera necesario.
8. **Para más información** sobre cómo desarrollar habilidades para tomar buenas decisiones, consulta estos recursos:
 - Recursos para la toma de decisiones (método SODAS) que ayudan a tu hijo a tomar mejores decisiones en cualquier situación, www.smarterparenting.com/decision-making-education/.
 - Hoja informativa: “Toma de decisiones/resolución de problemas con adolescentes,” ohioline.osu.edu/hyg-fact/5000/pdf/5301.pdf.
 - Unión Estadounidense por las Libertades Civiles (American Civil Liberties Union, ACLU): la herramienta “¿Cuándo necesito apoyo?” puede ayudar a identificar tu necesidad de recibir ayuda, www.aclu.org/other/when-do-i-want-support. La información en este formulario puede ayudarte a completar un acuerdo de toma de decisiones con apoyo, si fuera necesario. Otro recurso es la página “Conoce tus derechos” de ACLU en www.aclu.org/know-your-rights.
 - El Centro para la Planificación Futura de ARC en futureplanning.thearc.org/ proporciona información y herramientas para ayudar a las personas con discapacidades intelectuales y del desarrollo a tomar decisiones. Los folletos incluyen lo siguiente:
 - “Herramienta de planificación para la toma de decisiones,” thearc.org/wp-content/uploads/2020/09/Future-Decision-Center-for-Future-Planning.pdf.
 - “Apoyos para la toma de decisiones,” <https://thearc.org/wp-content/uploads/2020/09/Decision-Making-Supports-Center-for-Future-Planning-1.pdf>.
 - La Ley de Toma de Decisiones con Apoyo de Illinois garantiza que las personas con discapacidades puedan obtener la ayuda que necesitan para tomar decisiones para sus vidas. La Comisión de Tutela y Defensa de Illinois cuenta con muchos recursos para explicar la Ley de Toma de Decisiones con Apoyo. Utiliza el término de búsqueda “toma de decisiones con apoyo” en www.illinois.gov/search-results.html?q=supported+decision+making&contentType=everything.

Pasos en la toma de decisiones y resolución de problemas

1. ¿Qué problema tengo que resolver? (O bien, plantea el problema)

2. ¿Por qué esto es un problema?

3. ¿Cuáles son los resultados que espero obtener? (¿Qué quiero que suceda?)

4. Enumera tres posibles soluciones. (¿Qué puedo hacer para llegar a los resultados que deseo?)
Mientras reflexionas sobre ellos, pregúntate:
 - a.) ¿Cómo me sentiré después?

- b.) ¿Cómo se sentirán conmigo las personas que me importan después de esta decisión?
c.) ¿Le aconsejaría la misma solución a un amigo?

1. _____
2. _____
3. _____

Observa tu primera solución. Detalla qué pasaría si tomaras la decisión número 1.

Observa tu segunda solución. Detalla qué pasaría si tomaras la decisión número 2.

Observa tu tercera solución. Detalla qué pasaría si tomaras la decisión número 3.

¿Cuál resuelve mejor el problema? Elige entre las opciones 1, 2 o 3.

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

6. ¿Qué recursos necesito para llevar a cabo mi elección?

7. Ensaya la idea que elegiste y pruébala. ¿Resolvió el problema?

Estamos para ayudarlos.

Si desea obtener más información sobre los programas y servicios de la División de Atención Especializada para Niños, visite nuestro sitio web en: dsc.uic.edu



Preparación para la vida adulta

Habilidades, sugerencias y herramientas de transición



Todos tenemos limitaciones

Es importante aprovechar al máximo tus habilidades y reconocer tus limitaciones. Comprender eso te ayudará a saber qué aspectos puedes mejorar y para cuáles necesitas adaptaciones. Adquirir autodeterminación implica darte cuenta cuándo y cómo pedir la ayuda que necesitas.

Tú tienes el poder de mejorar tu calidad de vida. Algunas cosas que puedes hacer:

- Aprende formas de atender tus necesidades y cuándo pedir ayuda.
- Comienza a fijar tus propias metas y desarrolla habilidades para la toma de decisiones.
- Conoce tus necesidades de cuidado personal (como bañarte, cepillarte los dientes, arreglarte, afeitarte, usar el inodoro) y cómo las atenderás.
- Aprende en qué áreas necesitas ayuda y establece formas de obtener esa ayuda. Por ejemplo, es posible que necesites un cuidador que te ayude por la mañana y la noche con tu cuidado personal. Encontrarás más detalles sobre los servicios a domicilio disponibles en www.dhs.state.il.us/page.aspx?item=29738.
- Lleva siempre contigo una identificación.
Ejemplos: tarjeta de identificación con foto de la escuela, tarjeta de identificación de persona con discapacidad de Illinois, tarjeta de una biblioteca.
- Aprende a manejar electrodomésticos, como microondas, cocina, lavavajillas, cafetera, tostadora, lavadora y secadora.
- Comienza a lavar tu propia ropa.
- Haz las tareas de limpieza del hogar, como quitar el polvo, aspirar/barrer, trapear, limpiar el fregadero, inodoro, la bañera/ducha.
- Comienza a comprar los alimentos que necesitas para preparar una comida. Haz una lista de alimentos para llevar al supermercado. Busca los artículos que necesitas en la tienda y págalos en la caja.
- Aprende a administrar tu propio dinero.

- Averigua cuánto cuestan las cosas, como los servicios públicos, el alquiler, el seguro, la comida, la ropa, el transporte, etc.
- Conoce tus derechos en cuanto a oportunidades equitativas de vivienda. Hay más información disponible en la sección de información para personas discapacitadas del sitio web del Departamento de Vivienda y Desarrollo Urbano de los Estados Unidos: www.hud.gov/topics/information_for_disabled_persons.
- Pídeles a tus amigos y familiares que te ayuden a aprender las habilidades necesarias para poder hacer las cosas por tu cuenta.
- Infórmate sobre los equipos de adaptación que pueden hacer tu vida diaria más fácil. Pide más información a tus proveedores de atención médica y educadores. El Programa de Tecnología de Asistencia de Illinois (IATP) apoya a las personas con discapacidades ofreciéndoles tecnologías de asistencia para la vida diaria, préstamos para la compra de dispositivos, un centro de demostración, un programa de préstamos para financiamiento y mucho más en www.iltech.org/. También puedes llamar sin cargo al (800) 852-5110 (voz) o marcar 711 para acceder al servicio Illinois Relay.
- Practica cocinar algunas comidas básicas para ti. A continuación, te ofrecemos algunos consejos útiles.

¿Estás listo para preparar tus propias comidas?

Puedes aprender a preparar tus propias comidas con estos sencillos pasos:

- ✓ Observa a alguien preparar un refrigerio.
- ✓ Ayuda para preparar una comida.
- ✓ Prepara tus propios refrigerios.
- ✓ Aprende a utilizar un temporizador.
- ✓ Prepara un sándwich frío.
- ✓ Sigue las instrucciones de recetas.
- ✓ Utiliza el microondas pulsando los botones.
- ✓ Escoge alimentos para una comida.
- ✓ Aprende a utilizar el horno o la cocina de manera segura.
- ✓ Aprende a batir o usar una batidora.
- ✓ Utiliza el horno o microondas con ayuda.
- ✓ Limpia el área de preparación de comida antes y después de prepararla.
- ✓ Maneja el horno o microondas por tu cuenta.
- ✓ Encuentra todos los ingredientes.
- ✓ Calienta sobras o comidas congeladas.
- ✓ Guarda los ingredientes después de usarlos.
- ✓ Ordena los alimentos por grupos de alimentos.
- ✓ Abre y cierra recipientes. Usa cierres de tapas o abrelatas ergonómicos si es necesario.
- ✓ Elige el tamaño adecuado de olla o sartén para usar.

Estamos para ayudarlo.

Si desea obtener más información sobre los programas y servicios de la División de Atención Especializada para Niños, visite nuestro sitio web en: dsc.c.uic.edu



Tareas para adolescentes

Habilidades, sugerencias y herramientas de transición

Tareas



Es importante que colabores con las tareas de la casa.

A medida que creces y aprendes tareas nuevas, piensa en maneras de usar estas habilidades adquiridas para ayudar en tu casa:

- Hornear puede ser una excelente manera de practicar matemáticas.
- Doblar la ropa limpia puede servir de gran experiencia para trabajar en una tienda de ropa.
- Buscar cupones digitales y usar las aplicaciones de los supermercados son buenas maneras de fomentar la organización y la gestión del dinero.
- Pasar la aspiradora ayuda a ejercitar los músculos y la coordinación ojo-mano.
- Cocinar es una excelente manera de aprender la importancia de comer sano.
- Lavar la ropa para que tus prendas estén siempre limpias y arregladas es una muy buena forma de que la primera impresión sea buena en una entrevista laboral.

Busca maneras creativas de modificar las tareas para hacer lo máximo posible por tu cuenta.

Tu familia contará con tu ayuda con los quehaceres. Si todos colaboran, habrá más tiempo para divertirse en familia.

Al hacerte cargo de los quehaceres en casa, practicas para ser responsable con las tareas en un trabajo y ser un adulto más independiente.

Estos sitios web también pueden resultarte útiles para decidir qué quehaceres realizar:

- **“Doce habilidades y cinco quehaceres domésticos que desarrollan habilidades vocacionales”** leader.pubs.asha.org/doi/10.1044/12-skills-and-5-household-chores-that-can-serve-as-preparation-for-future-vocation/full/

Puedes pedir ayuda a tus padres/cuidadores para que te enseñen una tarea nueva. Si les interesa conocer más formas de ayudar, pueden consultar estos artículos:

- **“Más de 50 ideas de quehaceres para adolescentes”** es un artículo breve sobre instrucciones y qué pueden lograr estas actividades (objetivos, habilidades para la vida, etc.) - [verywellfamily.com/over-50-ideas-of-chores-for-teens-2609291](https://www.verywellfamily.com/over-50-ideas-of-chores-for-teens-2609291)
- **Páginas 14 y 15 de “Cómo fomentar la autodeterminación entre los niños y jóvenes con discapacidades”** - waismanucedd.wiscweb.wisc.edu/wp-content/uploads/sites/74/2017/05/FosteringSelfDetermination.pdf.

- “Quehaceres domésticos para adolescentes” - www.healthychildren.org/English/family-life/family-dynamics/Pages/Household-Chores-for-Adolescents.aspx?_gl=1*1isihfy*_ga*MjgzODQ1NDI4LjE3MjYxNjkyNjk.*_ga_FD9D3XZVQQ*MTcyODQxMDkyMS4yLjAuMTcyODQxMDkyMS4wLjAuMA
- “Estrategias para los quehaceres” - life-skills.middletonautism.com/strategies/work/household-chores/strategies-for-chores/#top

Actividades para la vida en el hogar: *Habilidades de limpieza y ropa sucia*

A medida que creces, aprendes tareas nuevas que ayudan a acercarte a la independencia en la vida adulta. Es posible que ya estés listo o que aún no lo estés para hacer algunas o todas estas actividades. Esta lista de verificación tan solo te ofrece ideas para que desarrolles tus habilidades de independencia.

Cocina - mantener la cocina limpia

- Poner la mesa cuando la comida esté lista
- Llevar los platos al fregadero
- Limpiar la mesa después de usarla
- Lavar los platos en el fregadero/lavavajillas
- Secar los platos/guárdalos
- Sacar la basura
- Barrer el piso
- Considerar pasar la mopa al piso

Ropa sucia - mantener la ropa limpia y arreglada

- Recolectar la ropa/sábanas sucias
- Separar la ropa blanca de la de color
- Cargar el lavarropas/secadora
- Aprender a usar el detergente para ropa/ suavizante
- Elegir la configuración para el lavarropas/ secadora con ayuda y luego, sin ayuda
- Revisar el filtro de pelusas y vaciarlo si fuera necesario
- Doblar la ropa
- Ordenar la ropa con ayuda y luego, sin ayuda

Habitación - mantener la habitación ordenada

- Recoger tus pertenencias
- Tender la cama
- Desempolvar los muebles
- Pasar la aspiradora a la alfombra/barrer el piso
- Colocar la ropa sucia en el cesto
- Considerar cambiar las sábanas
- Poner sábanas limpias en la cama

Baño - evitar la propagación de gérmenes

- Identificar los productos de limpieza
- Elegir los productos de limpieza apropiados
- Limpiar el lavamanos, el inodoro y la bañera/ ducha
- Barrer/pasar la aspiradora y la mopa a los pisos

Tareas en el patio: mantener el patio arreglado

- Aprender a usar la cortadora de césped
- Cortar el césped, podar los arbustos, barrer las hojas, recoger las ramitas, sacar la maleza

Estamos para ayudarlos.

Si desea obtener más información sobre los programas y servicios de la División de Atención Especializada para Niños, visite nuestro sitio web en: dsc.uic.edu



Adolescencia: una etapa de grandes cambios tanto para los jóvenes como para los padres

Habilidades, sugerencias y herramientas de transición

Desarrollo adolescente



Durante la transición entre la infancia y la adultez, pasarás por muchos cambios físicos, emocionales y conductuales. Es posible que estos cambios te preocupen o confundan.

Eres una persona con una personalidad única, intereses especiales y preferencias.

Te desarrollarás a tu propio ritmo. Las tareas y habilidades que dominas indican en qué etapa te encuentras. Jóvenes de la misma edad suelen estar en diferentes etapas del desarrollo.

El desarrollo adolescente puede dividirse en dos etapas: adolescentes jóvenes (de 12 a 14 años) y adolescentes (de 15 a 17 años). En cada etapa, se hace frente a una serie de tareas. Puede resultarte útil el sitio del **Centro ACT (Assets Coming Together) para jóvenes** en actforyouth.net/adolescence/. Algunas tareas del desarrollo adolescente incluyen las siguientes:

- **Dar el paso hacia la vida independiente.**

- Es común que lidies con tu sentido de identidad. Puedes sentirte raro o extraño contigo mismo y con tu cuerpo. Tus intereses y forma de vestir suelen estar influenciados por tu grupo de pares.
- A medida que avanzas hacia la educación superior o en el mercado laboral, es importante que aprendas a hacerte valer (defenderte).

- **Satisfacer las necesidades básicas.**

Tal vez te preguntes cómo ganarte la vida, cómo gestionar el tiempo y cómo planificar actividades significativas. Los jóvenes tienen una necesidad concreta de:

- Comunidad.
- Que la vida tenga un sentido.
- Seguridad física y emocional; es decir, tener una estructura básica en las relaciones y la vida.

- **Sobrellevar el estrés.**

Los cambios emocionales y sociales que experimentas pueden hacer que te cueste más hacer frente a los desafíos de la escuela y del trabajo. Sobrellevar el estrés está relacionado con otras habilidades; por ejemplo, resolución de problemas y confianza en uno mismo.

- Entre las maneras de disminuir el estrés se encuentran las técnicas de relajación, el pensamiento motivacional, el uso de sistemas de apoyo, y la toma de decisiones y planificación activas.
- Los amigos brindan apoyo emocional, pero este es un momento en el que los patrones de amistad comienzan a cambiar.
- Es útil hablar de lo que sientes. Puedes elegir hablar con tus médicos, maestros, clérigos u otros adultos que te conocen bien. Si fuera necesario, también puedes encontrar un especialista como un consejero.

- **Información y acceso a la información.**

Necesitarás información actualizada sobre carreras, programas de educación y tendencias laborales. Además, necesitarás desarrollar habilidades para evaluar la importancia de la información.

A medida que creces, seguirás necesitando a tus padres a modo de apoyo emocional, material e informativo. Al mismo tiempo, tus padres deberán darte espacio suficiente como para que desarrolles tu propio sentido de identidad.

La búsqueda de independencia de un adolescente es normal y los padres no deberían considerarla un rechazo o una pérdida de control.

Los padres pueden esperar que sus hijos adolescentes pongan a prueba las reglas y los límites. Las líneas de comunicación abiertas deben ser claras y negociables. Los límites o las restricciones pueden ayudar a atenuar los grandes conflictos.

Los padres suelen ser los primeros en reconocer un problema a través de las emociones o la conducta.

Pueden ayudar con estos cambios al guiar a sus hijos adolescentes a encontrar un sentido de propósito y a comprender cómo se están abordando sus necesidades actuales y futuras. Los consejeros escolares, consejeros entre pares y mentores pueden aclarar estas cuestiones. Este tipo de ayuda puede desarrollar la resiliencia y facilita el desempeño en la escuela y el trabajo.

Estamos para ayudarlos.

Si desea obtener más información sobre los programas y servicios de la División de Atención Especializada para Niños, visite nuestro sitio web en: dsc.uic.edu



Apoyo en casa, programa de día y opciones de vivienda

Habilidades, sugerencias y herramientas de transición



Analice sus opciones. Esto le ayudará a usted y a su familia o tutor a elegir los programas y servicios que mejor se adapten a sus necesidades. También le ayudará a alcanzar sus objetivos de transición y le permitirá vivir de la manera más independiente posible en la comunidad que elija.

Debería planificar con anticipación. Entrar en programas de servicios para adultos puede llevar meses. Acceder a servicios para adultos será muy diferente a obtener servicios a través de su escuela. Este proceso tomará tiempo, muchas llamadas telefónicas y mucho seguimiento y apelaciones. Trate de no desmotivarse. ¡No se dé por vencido!

Deberá planificar cómo pagar los servicios, capacitaciones, apoyos y arreglos de vivienda en el futuro. Las opciones de servicios para adultos y las fuentes de financiación son muy diferentes a la financiación y a los servicios centrados en los niños. Algunas diferencias son:

- Los programas para adultos financiados por el gobierno son muy limitados.
- Debe cumplir las directrices de elegibilidad del programa para obtener el servicio.
- Hay listas de espera, solicitudes, determinaciones de discapacidad y otros procesos necesarios.

Opciones de apoyo en la casa. Puede que quiera aplicar para uno de los nueve programas de exención de servicios de atención domiciliar y comunitaria (Home and Community-Based Services, HCBS), mediante los que puede obtener servicios que le ayuden a vivir de forma más independiente en la casa de su familia o en su propia casa. Para obtener más información acerca de los programas de exención de HCBS, remítase a la sección “Obtener ayuda económica” en la siguiente página.

Algunos de los apoyos en la casa que se brindan son:

- Trabajador doméstico
 - Ayuda con enfermería o atención personal
 - Cuidados de relevo
 - Un administrador de casos personales
 - Transporte para uso no médico
 - Respuesta a emergencias domiciliarias
 - Adaptaciones para la accesibilidad al entorno
 - Equipo y suministros médicos especializados
 - Entrega de comidas en su casa
- Los programas de día incluyen actividades para fomentar el desarrollo de competencias, el buen comportamiento, una mayor independencia y la elección personal. Pueden incluir capacitaciones sobre competencias para la vida diaria, salidas comunitarias, capacitación vocacional, oportunidades de empleo y recreación.

Vivienda residencial para personas con discapacidad. Entendemos que muchas familias planean cuidar a sus hijos con discapacidad a largo plazo. También sabemos que pueden ocurrir situaciones de vida y eventos inesperados. Planificar con anticipación puede ayudar a garantizar que se satisfagan las necesidades que tendrá su hijo adulto en su ausencia. Es posible que tenga que considerar las siguientes opciones.

Estas opciones incluyen una variedad de entornos que ayudan a las personas con discapacidades a vivir con sus propias familias o en sus propias casas, con servicios de apoyo que ofrecen los proveedores de servicios de apoyo de vivienda en el ámbito de la comunidad.

- **Vida independiente** - vive solo.
- **Vida semiindependiente** - necesita niveles mínimos de ayuda para vivir y trabajar en la comunidad. Algunos contratan a un asistente personal o tienen compañeros de cuarto con quienes comparten responsabilidades. Los familiares pueden turnarse para ayudar.
- **Arreglos de vivienda apoyados por la comunidad (Community-Integrated Living Arrangements, CILA)** -o viviendas grupales: opciones residenciales para quienes necesitan asistencia de un cuidador o atención las 24 horas, que se brinda en diferentes entornos. La mayoría son entornos acogedores ubicados en comunidades donde las personas tienen
 - Personal de apoyo disponible según sea necesario
 - Supervision and help with the activities of daily living
 - Acceso a tiendas, bibliotecas y restaurantes locales
- **Institución de cuidado de adultos mayores o centros de cuidados intermedios para personas con discapacidades del desarrollo (Intermediate Care Facilities for the Developmentally Disabled, ICF/DD)** - centros de atención médica para personas que necesitan servicios de desarrollo continuos y atención de enfermería especializada intermitente.
- **Instituciones estatales** - para personas con discapacidades más graves que necesitan servicios intensivos.

Obtenga ayuda económica para el apoyo que necesita

Programas de exención de servicios de atención domiciliaria y comunitaria

- **Personas con discapacidades del desarrollo. Exención de servicios de atención domiciliaria y comunitaria** - regístrese para Prioridad de urgencia de la necesidad de servicios (Prioritization of Urgency of Need for Services, PUNS) a través de la División de Discapacidades del Desarrollo (Division of Developmental Disabilities, DDD) del Departamento de Servicios Humanos (Department of Human Services, IDHS). Llame a la agencia de Coordinación de Servicios Independientes (Independent Service Coordination, ISC) de su área al **1-888-DDPLANS**, (888) 337-5267 o (866) 376-8446 (TTY). También puede consultar en www.dhs.state.il.us/page.aspx?item=32253.
- **Personas con discapacidades. Programa de servicios en la casa de la División de Servicios de Rehabilitación (Division of Rehabilitation Services, DRS):** - esta exención está destinada a personas con discapacidades físicas graves. Una hoja informativa sobre el Programa de exención de servicios de atención domiciliaria y comunitaria/Programa de servicios en la casa está disponible en hfs.illinois.gov/medicalclients/hcbs/disabilities.html. Para obtener más información, comuníquese con la División de Servicios de Rehabilitación al **(800) 843-6154**, (800) 447-6404 (TTY) o ingrese a www.dhs.state.il.us/page.aspx?item=29738.

- **Personas con lesiones cerebrales. Programa de servicios en la casa de la División de Servicios de Rehabilitación (DRS)** - una hoja informativa sobre el Programas de exención de servicios de atención domiciliaria y comunitaria/Programa de servicios en la casa está disponible en hfs.illinois.gov/medicalclients/hcbs/bi.html. Para obtener más información, comuníquese con la División de Servicios de Rehabilitación al **(800) 843-6154**, (800) 447-6404 (TTY) oingrese a www.dhs.state.il.us/page.aspx?item=29764.

Encuentre un arreglo de vivienda con apoyo:

- Busque y pregunte por **arreglos grupales únicos** financiados por las familias de los residentes. Estas familias reúnen sus recursos para dar alojamiento de apoyo en casas unifamiliares para los familiares con discapacidades que necesitan ayuda con actividades diarias.
- **Comuníquese con el Centro para vida independiente (Center for Independent Living, CIL)** de su área para obtener una amplia gama de servicios de vida independiente. Para obtener más información, visite www.incil.org/ o llame al **(800) 587-1227**.
- **Conozca sus derechos a una vivienda digna.** Visite la página de temas relacionados con la discapacidad del Departamento de Vivienda y Desarrollo Urbano en www.hud.gov/program_offices/fair_housing_equal_op/disability_main.
- **Opciones de apoyo en la casa.** Puede que quiera aplicar para uno de los nueve programas de exención de servicios de atención domiciliaria y comunitaria (Home and Community-Based Services, HCBS), mediante los que puede obtener servicios que le ayuden a vivir de forma más independiente en la casa de su familia o en su propia casa. Para obtener más información acerca de los programas de exención de HCBS, visite hfs.illinois.gov/medicalclients/hcbs.html.

Otros recursos

- El **Programa de tecnologías de apoyo de Illinois** - Promueve los servicios de tecnología de asistencia disponibles. Llame al **(800) 852-5110** o visite iltech.org/.
- **Servicios de apoyo residencial. Programa de apoyo residencial de Illinois** - ofrece viviendas con servicios de apoyo a personas con discapacidades físicas (de 22 años o más), según la población del programa. Este es un programa de exención del Departamento de Atención Médica y Servicios Familiares que permite prestar servicios de apoyo residencial que incluyen cuidado personal, tareas de la casa, lavandería, supervisión de medicamentos, actividades sociales, recreación y personal las 24 horas. **El residente es responsable de pagar el costo de alojamiento y alimentos en el centro.** Para obtener más información, lea la hoja informativa disponible en hfs.illinois.gov/medicalclients/hcbs.html o llame al **(217) 782-0545**.
- **Habitat for Humanity** puede ayudarle a identificar viviendas accesibles y asequibles. Visite www.habitat.org/getinv/apply.aspx para encontrar servicios de Habitat en su área local. Puede utilizar la herramienta de búsqueda en línea de Habitat o llamarlos al **(800) 422-4828**.
- **Consejo Estatal de Vida Independiente de Illinois** - apoya los servicios para la vida independiente en todo Illinois. Para obtener más información, llame al **(217) 744-7777** (V/TTY) o diríjase a silcofillinois.org/.

Estamos para ayudarlo.

Si desea obtener más información sobre los programas y servicios de la División de Atención Especializada para Niños, visite nuestro sitio web en: dscscc.uic.edu



Adolescencia cambio de roles



Habilidades, sugerencias y herramientas de transición

“Las cosas ya no son iguales.”

- La adolescencia es una época de cambios para toda la familia. Esos cambios pueden representar un desafío para todos.
- Un desarrollo mental, emocional y conductual (MEB) saludable es muy importante para lograr una vida adulta productiva.
- Durante la adolescencia, cambian muchas cosas, tanto en lo físico como en lo emocional:
 - Los cuerpos cambian y las hormonas están desenfrenadas
 - Los valores y las actitudes varían de un día a otro
 - La independencia y la libertad se tornan muy importantes
 - Las relaciones con los familiares y amigos cambian
- Los roles familiares cambian y las influencias externas cumplen una función más importante en la vida del adolescente. Aunque los amigos son grandes protagonistas, la familia sigue siendo importante.
- Uno de los mayores cambios y desafíos de la adolescencia es que se asumen más riesgos. Asumir riesgos es una parte importante del crecimiento. Probar cosas nuevas les brinda a los adolescentes la oportunidad de tener experiencias que los ayudarán en su transición a la vida adulta.
- Fomentar la asunción de riesgos saludables y señalar los riesgos negativos (como el uso de sustancias o conducir de manera peligrosa) ayuda a desarrollar las habilidades necesarias para evaluar y enfrentar el riesgo. Es importante brindar oportunidades de aprendizaje que incluyan riesgos saludables, por ejemplo:
 - Comenzar un nuevo proyecto deportivo o artístico
 - Tomar clases desafiantes
 - Participar en la comunidad
- Algunos adolescentes pueden tener más cambios de humor, conductas impulsivas, ansiedad por crecer y sentimientos sexuales. Esas experiencias pueden provocar lo siguiente:
 - Depresión, que no es normal
 - Estallidos de furia y más discusiones con los adultos
 - El deseo de seguir siendo un niño o crecer más rápido
 - Más pensamientos acerca de los demás adolescentes y el sexo
- Los adolescentes pueden necesitar estímulo y apoyo a medida que desarrollan nuevas maneras de sobrellevar esta época de cambios.

Más información disponible en: <https://opa.hhs.gov/adolescent-health?tag/resources/multimedia/index.html>



Estamos para ayudarlos.

Si desea obtener más información sobre los programas y servicios de la División de Atención Especializada para Niños, visite nuestro sitio web en: dsc.uic.edu

Seguridad contra incendios en el hogar

Habilidades, sugerencias y herramientas de transición

Seguridad contra incendios



- Cada piso de tu casa debe tener un detector de humo y monóxido de carbono, Y un extintor.
- Cada miembro de tu familia debe saber cómo salir (conocer las salidas, las ventanas, las puertas) de cada habitación de tu casa en cualquier momento del día.
- Tu familia debe conversar sobre el plan de emergencia familiar al menos cada seis meses:
 - Analizar cómo saldrá de la casa cada uno (de día y de noche de cada habitación).
 - Planificar un lugar de reencuentro (por ejemplo, al lado del buzón, en la acera de enfrente, al final de la entrada para el automóvil) donde se encontrarán todos después de salir de la casa.
- Cambia las baterías de los detectores de humo cada seis meses.
- Estos recursos pueden ayudarte a tener un plan ante una emergencia:
 - Consejos de seguridad y prevención de incendios en el hogar de la Cruz Roja Estadounidense: www.redcross.org/get-help/how-to-prepare-for-emergencies/types-of-emergencies/fire.html
 - Asociación Nacional de Protección contra Incendios: www.nfpa.org/downloadable-resources/safety-tip-sheets/home-safety-for-people-with-disabilities-tip-sheet
 - Seguridad contra incendios para personas con discapacidad: www.usfa.fema.gov/prevention/home-fires/at-risk-audiences/people-with-disabilities/?_gl=1*1lupmyv*_ga*MTkzOTk5ODkxLjE3Mjg1MDkyNzA.*_ga_KBPD43V3RV*MTcyODUwOTI2OS4xLjAuMTcyODUwOTI2OS4wLjAuMA

Estamos para ayudarlo.

Si desea obtener más información sobre los programas y servicios de la División de Atención Especializada para Niños, visite nuestro sitio web en: dsccl.uic.edu



Cómo mantenerse saludable



Habilidades, sugerencias y herramientas de transición

Actividad física

Encuentra una actividad física que te guste hacer. Estos son algunos ejemplos:

- Fútbol
- Béisbol/sóftbol
- Jardinería
- Gimnasio
- Natación
- Baile
- Pesca
- Senderismo, caminata
- Ciclismo
- Pista

Los adolescentes de todas las edades y capacidades pueden mejorar su calidad de vida a través de la actividad física moderada regular.

Las Pautas de Actividad Física para Estadounidenses de 2019, health.gov/sites/default/files/2019-09/Physical_Activity_Guidelines_2nd_edition.pdf, proponen estas recomendaciones a los jóvenes y adultos jóvenes como tú:

- Debes hacer una hora (60 minutos) o más de actividad física todos los días.
- La mayor parte de esa hora o más por día debe constar de una actividad física aeróbica de intensidad moderada o fuerte.
- Como parte de tu actividad física diaria, debes realizar actividades de intensidad fuerte al menos tres días por semana. También debes realizar actividades de fortalecimiento muscular y óseo al menos tres días por semana.
- Trabaja con tu médico para identificar los tipos y la cantidad de actividad física apropiada para ti si tienes alguna discapacidad o necesidad de atención médica especial. Cuando sea posible, debes cumplir con los tres puntos mencionados antes o tanta actividad como te lo permita tu afección. Debes evitar estar inactivo.

Más recursos en la siguiente página

El Centro Nacional sobre Discapacidad y Actividad Física cuenta con recursos, videos de ejercicios, ejercicios adaptados, hojas informativas, sugerencias de actividades de ocio y mucho más. Visita su sitio web en www.nchpad.org/index.php, llama sin cargo al **(800) 900-8086** o envía un correo electrónico a email@nchpad.org.

Es muy importante mantenerse activo.

Habla con tu médico antes de iniciar cualquier programa de actividad nueva que podría ser extenuante.

Revisa para ver si tu seguro de salud cubre la suscripción a un gimnasio local o a otras actividades de aptitud física.



Estamos para ayudarlo.

Si desea obtener más información sobre los programas y servicios de la División de Atención Especializada para Niños, visite nuestro sitio web en: dscs.uic.edu



SOCIALES



Habilidades, sugerencias y herramientas de transición

Lista de verificación de habilidades - sociales

Nombre

Edad

Fecha

Estas actividades ayudarán a los jóvenes a adquirir habilidades y capacidades necesarias para alcanzar su máximo nivel de independencia y destreza. Es posible que algunas de estas actividades no se apliquen a todos.

COMUNICACIÓN - habilidades y capacidades	SÍ	NO	N/A	Necesito más información
¿Puedes explicar tus necesidades a los demás y pedir ayuda cuando la necesitas?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Las personas cercanas, como tu familia, amigos y maestros, pueden entender tus necesidades?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Las personas ajenas a la escuela y al hogar pueden entender lo que quieres?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Sabes que la Ley de Derechos Humanos establece que no se te puede negar ni rechazar el uso de ningún espacio público (restaurantes, teatros, museos, bibliotecas, parques, zoológicos, etc.)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Sabes cómo defender tus derechos (presentar una queja)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
SOCIAL - habilidades y capacidades	SÍ	NO	N/A	Necesito más información
¿Te diviertes todos los días (lees, juegas, cantas, etc.)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Participas en actividades con la familia (juegan juegos, leen juntos, asisten a eventos deportivos, etc.)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Pasas tiempo fuera de casa (haces compras, pasas la noche con amigos o familiares, etc.)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Pasas tiempo con otras personas de tu misma edad?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Tienes amigos cercanos?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Tienes amigos sin discapacidades?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Tienes a alguna persona con la cual hablar cuando estás triste, cuando estás molesto o cuando las cosas no están yendo bien?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Pertenece a clubes, grupos, la iglesia, etc.?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Eres un líder en tu comunidad (capitán de equipo, líder de eventos, jefe de un comité)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Ayudas o trabajas sin remuneración lejos de tu casa?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

La lista de verificación continúa en la siguiente página

VIAJES - habilidades y capacidades	SÍ	NO	N/A	Necesito más información
¿Sabes cómo cruzar la calle de manera segura?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Puedes seguir indicaciones para llegar a algún lugar?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Puedes leer un mapa?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Te colocas el cinturón de seguridad en el automóvil?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Tienes una tarjeta de identificación estatal o licencia de conducir?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Sabes cómo usar el transporte público (autobuses, trenes, taxis, etc.)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Puedes trasladarte por tu comunidad con facilidad?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Conoces las normas sobre el acceso a lugares públicos en la Ley para Estadounidenses con Discapacidades?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Tienes o planeas obtener una licencia de conducir?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Sabes cómo usar el transporte público?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

CUIDADO DE MASCOTAS - habilidades y capacidades	SÍ	NO	N/A	Necesito más información
¿Alimentas y atiendes a una mascota?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Lavas a tu mascota y limpias cuando ensucia?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

SEGURIDAD - habilidades y capacidades	SÍ	NO	N/A	Necesito más información
¿Sabes llamar al 911 y dar información en caso de una emergencia?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Sabes qué hacer en caso de "peligro frente a extraños"?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Conoces los peligros del alcohol, el tabaco y las drogas?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Sabes cómo evitar quedar embarazada o cómo evitar el contagio de VIH/SIDA u otras enfermedades de transmisión sexual?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

ESPARCIMIENTO - habilidades y capacidades	SÍ	NO	N/A	Necesito más información
¿Eres aficionado a los deportes (miras y hablas sobre deportes)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Practicas deportes?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Realizas actividad física al menos varias veces por semana para mantenerte en forma?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Eres líder en algún deporte u otros grupos o actividades (capitán de equipo, supervisor del aula)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Consejos para utilizar la lista de habilidades

Piensa en las habilidades que te gustaría desarrollar. Toma notas de tus necesidades e inquietudes. Luego, habla sobre los próximos pasos con las personas que te están ayudando a prepararte para tu futuro.

Notas para ti mismo: Para cada elemento que hayas marcado con “Necesito más información”, haz una lista de preguntas que tengas o aspectos que te gustaría profundizar.

Próximos pasos - Objetivos: Haz una lista de los aspectos que debes mejorar, te ayudará a aprender a cuidarte en el futuro. Puedes pedirles a las personas que te ayudan a planificar tu futuro que hagan la lista contigo.

Quiero más información sobre: Programas recreativos Actividades en la comunidad
 Programas de seguridad

Estamos para ayudarte.

Si desea obtener más información sobre los programas y servicios de la División de Atención Especializada para Niños, visite nuestro sitio web en: dsc.uic.edu



Se siente genial ser parte!

**Deportes, Campamentos,
Capacitaciones,
Voluntariados...**



Habilidades, sugerencias y herramientas de transición

Actividades de ocio y participación comunitaria

1. La pertenencia es un sentimiento muy fuerte que experimenta una persona cuando es valorada por los demás.
2. La participación en actividades grupales o estructuradas es una excelente forma de que los adolescentes logren lo siguiente:
 - ✓ Mejorar su autoconciencia y sentido de identidad. Esas habilidades te ayudan a ver y comprender quién eres en relación con el mundo que te rodea. Tener autoconciencia es el primer paso para definir tus objetivos.
 - ✓ Explorar intereses personales.
 - ✓ Desarrollar habilidades sociales.
 - ✓ Tener acceso a recursos y actividades.
3. Estar con compañeros también es importante para lo siguiente:
 - ✓ Aprender a llevarse bien con los demás y resolver problemas.
 - ✓ Tener más diversidad en las relaciones.
 - ✓ Disfrutar de más oportunidades para aprender, crecer y tomar decisiones fundamentadas.
4. La participación comunitaria te ayuda a lograr el éxito porque permite lo siguiente:
 - ✓ Fomentar oportunidades y entusiasmo por contribuir y ser parte de la comunidad.
 - ✓ Brindar recursos para hacer y lograr cosas que son importantes para ti.
 - ✓ Inspirarte a compartir tus capacidades y talentos con la comunidad.
5. La participación puede poner a prueba tus habilidades y ayudarte a alcanzar tus metas.
6. Sigue estos pasos para participar:
 - ✓ Identifica tus capacidades, talentos y sueños.
 - ✓ Identifica barreras y piensa en formas de superarlas.
 - ✓ Crea un plan.
7. Busca financiamiento y becas para apoyar tus actividades. La División de Atención Especializada para Niños (DSCC) puede financiar campamentos, clases y conferencias para ti. Analiza las posibles opciones con tu equipo de coordinación de atención de la DSCC.
8. En el reverso de esta página encontrarás sugerencias sobre cómo buscar actividades de ocio y participación comunitaria.

Se siente genial ser parte!

Formas de buscar oportunidades de ocio y participación comunitaria:

- **Special Recreation Association Network of Illinois:** llama a tu cooperativa más cercana para obtener más información sobre servicios recreativos especiales en tu comunidad - specialrecreation.org/find-my-services.html
- **Campamentos:** la División de Atención Especializada para Niños (DSCC) tiene una lista anual de campamentos de verano que ofrece una variedad de opciones para todas las edades, con programas diurnos y nocturnos (actualizada cada primavera) - dsc.ue.edu/events/categories/camp/
- **YMCA:** programas extracurriculares, campamentos especializados para personas con necesidades especiales, oportunidades para explorar nuevos intereses y pasiones, clases de natación, deportes, oportunidades de juego y más - www.ymca.org/find-your-y
- **Special Olympics Illinois:** permite a las personas con discapacidad intelectual desarrollar todo su potencial en el deporte y la vida. Los programas mejoran el estado físico, las habilidades motoras, la autoconfianza y las habilidades sociales, y fomentan el apoyo familiar y comunitario - www.soill.org/
- **DO-IT:** permite a los estudiantes con discapacidades conectarse con mentores para descubrir oportunidades en ciencia, tecnología, ingeniería y matemáticas (STEM) - www.washington.edu/doit
- **Lions of Illinois Foundation:** al servicio de personas con necesidades visuales y auditivas - lionsofillinoisfoundation.org/
- **Neighborhood Parents Network:** conecta a padres de Chicago con talleres para padres y grupos de apoyo - www.npnparents.org/
- **Illinois Network of Centers for Independent Living (CILs):** apoyo entre pares (actividades sociales y reuniones para una amplia variedad de categorías de discapacidad) - www.incil.org/
- **Boys and Girls Clubs of America:** programas diseñados con el objetivo de capacitar a los jóvenes para destacarse en la escuela, convertirse en buenos ciudadanos y llevar una vida saludable y productiva - www.bgca.org/get-involved/find-a-club
- **4-H:** programa de desarrollo juvenil - 4-h.org/find/
- **Supporting Illinois Brothers and Sisters:** brinda apoyo a hermanos de personas con discapacidades conectándolos con información, oportunidades de establecer contactos y recursos para mejorar la calidad de vida de toda la familia - www.sibsnetwork.org/
- **Departamento de Recursos Naturales de Illinois:** eventos para niños, consejos de jardinería, libros de actividades, materiales educativos, Día de la Tierra en parques y más - dnr.illinois.gov/
- **Best Buddies Illinois:** ofrece amistad exclusiva, oportunidades de socialización, empleo integrado y programas de desarrollo de liderazgo para personas con discapacidades o sin ellas - www.bestbuddies.org/illinois/
- **Organizaciones que conceden deseos:** Make-A-Wish - illinois.wish.org/; A Special Wish Chicago - www.aswchicago.org/; Dream Factory Central Illinois - www.dreamfactoryinc.org/centralillinois/, todas conceden deseos o cumplen sueños a niños entre 3 y 18 años con enfermedades graves o crónicas.
- **Actividades escolares:** las actividades extracurriculares pueden ofrecer algunas de las mejores experiencias de aprendizaje. Descubre lo que ofrece tu escuela y participa en las actividades. Te permitirán desarrollar nuevas habilidades, aumentar tu autoestima, mejorar las habilidades sociales, experimentar un cambio de ritmo y diversidad, y, además, se verán bien en tu currículum o solicitud de admisión a la universidad.
- **Programas Juveniles Basados en la Fe:** permiten capacitar, proteger y apoyar el bienestar. Averigua lo que se ofrece en tu comunidad.
- **Girl Scouts (Chicas Exploradoras):** actividades divertidas, amistades, habilidades para la vida, experiencia comunitaria y más - www.girlscouts.org/en/our-program/our-program.html
- **Boy Scouts (Chicos Exploradores):** diversión, exploración, aprendizaje práctico y logros - www.scouting.org/
- **Biblioteca local:** consulta en tu biblioteca sobre programas inclusivos para niños con discapacidades - publiclibraries.com/state/illinois/

Estamos para ayudarlo.

Si desea obtener más información sobre los programas y servicios de la División de Atención Especializada para Niños, visite nuestro sitio web en: dsc.ue.edu



Seguridad al viajar

Habilidades, sugerencias y herramientas de transición
Viajar de manera segura



1. **La mejor protección que tienes en un vehículo es el cinturón de seguridad.** No vayas a ninguna parte sin antes colocarte el cinturón.
2. **Si te desplazas en silla de ruedas, recuerda ajustar todos los amarres.** Ayudarán a que la silla de ruedas se mantenga firme.
3. **Mientras conduces, mantén los ojos siempre en la carretera y no uses el teléfono. No envíes mensajes de texto mientras conduces.** ¡NO ES SEGURO y podrías provocar un accidente!
4. Cuando llegues a la edad permitida para la capacitación "Sentarse al volante", pide ayuda para ver si necesitas dispositivos de adaptación o un vehículo adaptado. Quienes pueden ayudarte son, por ejemplo, el equipo del Programa de Educación Individualizado (IEP), el consejero escolar, el terapeuta ocupacional o el equipo de coordinación de atención de la División de Atención Especializada para Niños.
5. Hay "Servicios de evaluación para Sentarse al volante" disponibles que te ayudan a identificar tus necesidades.
6. Hay financiamiento disponible para adaptar el vehículo. Estos son algunos de los posibles recursos:
 - **The Shirley Ryan Abilitylab's LIFE Center** cuenta con información sobre programas de rehabilitación para conductores en www.sralab.org/lifecenter/resources/listing-drivers-rehabilitation-programs-chicago-area-and-beyond
 - **La División de Servicios de Rehabilitación (DRS) del Departamento de Servicios Humanos (DHS)** puede ayudar con el costo y la instalación de modificaciones en el vehículo para quienes participen en un programa vocacional. Si necesitas un vehículo para acceder a los servicios de rehabilitación vocacional o para alcanzar tus metas laborales, DRS también puede financiar la evaluación y la capacitación del conductor según estas mismas condiciones. Visita www.dhs.state.il.us/page.aspx?module=12 para encontrar una oficina en tu área o llama al (800) 843-6154.
 - **El Programa de Tecnología de Asistencia de Illinois** Promueve los servicios de tecnología de asistencia disponibles. Llame al (800) 852-5110 o visite iltech.org/.

- **MDA Engage: conducción adaptada** este seminario web está disponible para verlo a pedido. Se centra en comprender las opciones de conducción adaptada y los procesos implicados. El seminario web analiza las modificaciones en los vehículos, además de cómo encontrar recursos y apoyo para financiar un vehículo adaptado: www.youtube.com/watch?v=MZ3DE8RgAzc.

7. **Comprueba el nivel de combustible antes de irte de viaje.** No es divertido quedarse sin combustible. Puedes quedar varado en un lugar inseguro.
8. **No bebas ni consumas drogas si conduces. No subas a un auto si el conductor estuvo bebiendo alcohol o si está bajo los efectos de las drogas.**
9. **Viaja siempre con un conductor con licencia.** Si el conductor tiene un permiso, otro ocupante del automóvil debe tener una licencia.

Lo que debes saber para moverte por tu cuenta en la comunidad

- Reconocer los tipos de transporte.
- Comprender que no es seguro aceptar viajes con extraños.
- Usar el transporte público con asistencia.
- Usar el transporte público por tu cuenta.
- Aprender a pedir un viaje en caso de usar un transporte especial.
- Aprender los horarios del autobús público.
- Aprender a subir y bajar del transporte de manera segura.
- Saber cuándo y dónde subir y bajar del transporte público.
- Aprender a preguntar el costo del pasaje en caso de que no lo sepas.
- Identificar la cantidad de dinero correcta para el pasaje.
- Pagar el pasaje por el viaje.
- Aprender a usar una plataforma elevadora para sillas de ruedas.
- Aprender a pedir ayuda con los cinturones de seguridad/arneses.

Para obtener más información sobre las clases de capacitación en transporte, llama a Illinois Network of Centers for Independent Living sin cargo al (800) 587-1227 o visita www.incil.org/about-us/.

Estamos para ayudarlo.

Si desea obtener más información sobre los programas y servicios de la División de Atención Especializada para Niños, visite nuestro sitio web en: dsccl.uic.edu



La importancia de la amistad

Habilidades, sugerencias y herramientas de transición

Hacer amigos



- **Tener amigos es una manera de aprender a respetarte a ti y a los demás.**
- **Tener amigos te da la posibilidad de tener a alguien con quien compartir tus ideas, sentimientos y experiencias.**
- **Es importante saber que las amistades no siempre están de acuerdo con todo.** Algunos amigos son felices y están de acuerdo con casi todo. Otras veces, no están de acuerdo y podrían estar enojados unos con otros.
- **Tus pensamientos y sentimientos sobre tu persona y los demás cambiarán a medida que se vayan conociendo.** Aprenderás más sobre tu persona al explorar qué es lo que te gusta y lo que no te gusta en los demás.
- **IEs bueno tener amigos de diferentes contextos y grupos.** De esta manera, aprendes sobre la diversidad de personas y desarrollas relaciones con personas de capacidades diferentes.
- **A veces, puede ser difícil desarrollar tu identidad.** Que otras personas nos vean y nos respeten es importante. También es muy importante ser fiel a uno mismo y a los propios valores.
- **Unirse a clubes, grupos y equipos en la escuela** es una buena manera de hacer amigos con gustos e intereses en común.
- **Participar en programas escolares y comunitarios inclusivos puede ayudarte a aprender diversas habilidades.**
- **No siempre es fácil conservar la amistad.** Recuerda que los amigos necesitan espacio y tiempo para ellos mismos.
- **Las mejores maneras de hacer nuevos amigos y conservar a los de siempre incluyen saber escuchar, llevarse bien con los demás y ser una persona amigable.**

- **Los programas de recreación especial y los campamentos de verano específicos de una afección médica** son lugares donde los jóvenes con necesidades especiales pueden reunirse y hacer nuevos amigos.
- Antes de salir con alguien, debes pedir consejos sobre citas seguras a tus padres, amigos, consejeros y otros expertos.

Los recursos más útiles sobre las amistades incluyen los siguientes:

- **Consejos sobre cómo desarrollar amistades:** tascc.ca/supporting-youth-with-disabilities/building-friendships/
- **Amistades después de la escuela secundaria:** www.navigatelifetexas.org/en/transition-to-adulthood/friendships-after-high-school
- **La Asociación Estadounidense sobre Discapacidades Intelectuales y del Desarrollo** cuenta con una gran variedad de recursos, tales como seminarios web, videoteca y preguntas frecuentes sobre discapacidad intelectual en www.aaid.org/intellectual-disability/faqs-on-intellectual-disability.

Estamos para ayudarlo.

Si desea obtener más información sobre los programas y servicios de la División de Atención Especializada para Niños, visite nuestro sitio web en: dsc.uic.edu



¿Estás listo?

Habilidades, sugerencias y herramientas de transición

Relaciones y desarrollo de la sexualidad



Ahora que estás creciendo, tus relaciones personales pueden comenzar a ser más complicadas.

Los adolescentes con discapacidades tienen los mismos sentimientos, necesidades y deseos que las personas sin discapacidades.

Si eres un adolescente con una discapacidad, tal vez experimentes un retraso o te falte información sobre el desarrollo sexual y una imagen corporal saludable. Tal vez te suceda que no confíes en tu propio cuerpo, tu familia te sobreproteja o tus interacciones con pares sean limitadas.

Puedes hablar sobre tus sentimientos y deseos con tus padres, médicos, maestros o amigos antes de actuar en función de ellos. Estas charlas pueden ayudarte a obtener la información que te falta y tomar decisiones saludables a la hora de tener citas y contacto sexual.

Aspectos a considerar:

- **Trata a una cita al igual que a cualquier otra situación social.**
- **Si tienes una discapacidad, habla al respecto de manera natural en la conversación.** Si te incomoda hablar de tu discapacidad, piensa con antelación qué quieres decir.
- **Planifica tus respuestas a las preguntas.** Es importante que sepas con qué te sientes cómodo antes de encontrarte en una situación complicada. No es para nada fácil tomar una decisión cuando te sientes atrapado en el momento.

El consentimiento sexual es muy importante en una relación. El consentimiento sexual quiere decir que dos personas aceptan participar en actividades sexuales tales como besarse, tocarse o tener relaciones sexuales. Antes de realizar actos sexuales con una persona, debes saber si la otra persona también desea realizarlos contigo. Además, es importante ser sincero con tu pareja sobre lo que quieres y lo que no.

- El consentimiento y pedido de consentimiento tiene que ver con establecer tus límites personales y respetar los de tu pareja. Es importante verificar si las cosas no están claras.
- Las dos personas deben estar siempre de acuerdo con la relación sexual para que sea consensuada.
- Ten en cuenta que el consumo de alcohol puede hacer que sea más difícil detenerse o decir no cuando no quieres hacer algo.

Tener relaciones sexuales cambia tu relación y afecta tu vida de diversas maneras. Tómate un tiempo para decidir lo que es adecuado para ti.

Si decides tener relaciones sexuales, asegúrate de tomar las precauciones y conocer los riesgos implicados:

- El único método 100 % efectivo para evitar quedar embarazada y contagiarse enfermedades de transmisión sexual (ETS), tales como herpes y SIDA, es no tener relaciones sexuales.
- El preservativo es el único método que ayuda a prevenir el contagio de los ETS. La mayoría de los preservativos están hechos de látex. Si eres alérgico al uso del látex, debes tomar otras precauciones. Habla con tu proveedor de atención médica sobre otras opciones para tener relaciones sexuales seguras.
- Utiliza un método anticonceptivo efectivo para evitar embarazos no deseados. Habla con tu proveedor de atención médica para encontrar el método que mejor se adapte a ti.

Más recursos:

Amor, citas, relaciones y discapacidad en www.easterseals.com/support-and-education/living-with-disability/love-dating-relationships-disability.html

Guía de recursos sobre relaciones saludables, sexualidad y discapacidades en www.mass.gov/doc/healthy-relationships-sexuality-and-disability-resource-guide-0/download

Estamos para ayudarlos.

Si desea obtener más información sobre los programas y servicios de la División de Atención Especializada para Niños, visite nuestro sitio web en: dsc.uic.edu



EMPLEO



Habilidades, sugerencias y herramientas de transición

Lista de verificación de destrezas - Empleo

Nombre

Edad

Fecha

Estas actividades ayudarán a los jóvenes a adquirir las destrezas y habilidades necesarias para alcanzar su máximo nivel de independencia y capacidad. Es posible que algunas de estas actividades no se apliquen a todos.

Tengo la intención de: Obtener un empleo
 Ir a la universidad

Asistir a una escuela técnica o realizar una capacitación laboral

EMPLEO - Destrezas y habilidades	SÍ	NO	N/A	Necesito más información
¿Sabes cómo emplear el tiempo de forma adecuada, mantener ordenado tu espacio de trabajo, respetar las pertenencias de otras personas y cuidar las herramientas y los suministros?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Cuando se te pide que hagas dos o más cosas, ¿puedes hacerlo por tu cuenta? (Por ejemplo: "Toma el sobre y colócalo en el buzón").	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Tienes quehaceres o tareas que debes hacer en casa?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Tus quehaceres o tareas se corresponden con tus habilidades?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Utilizas una computadora para navegar por la web, escribir documentos o cartas, enviar correos electrónicos o realizar otras tareas?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Puedes expresar tus necesidades (en la escuela, el trabajo, la comunidad o el hogar)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Haces trabajo voluntario?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Hablas sobre el trabajo o la profesión que te gustaría tener cuando seas mayor?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Sabes qué ropa usar según el lugar al que vayas (trabajo, ocio, etc.)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Sabes cómo mantenerte seguro cuando estás fuera de casa (encontrar las calles correctas, subir o bajar del autobús en el lugar correcto, utilizar un teléfono, etc.)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Dices lo que piensas a tus amigos y adultos (maestro, jefe, director)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Sabes cuáles son tus fortalezas e intereses?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Conoces personas u organismos que puedan ayudarte a conseguir empleo?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Has redactado un currículum laboral?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Puedes completar una solicitud de empleo?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Solicitas un empleo, trabajo o servicios vocacionales?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Sabes cómo llevarte bien con los demás en la escuela y el trabajo?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Tienes pensado realizar una capacitación laboral o ir a la universidad?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Has visitado sitios de trabajo o realizado prácticas laborales de aprendizaje por observación?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Sabes qué adaptaciones puedes obtener en el trabajo para ayudarte a hacer sus tareas?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Tienes un trabajo remunerado de jornada completa o parcial?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Conoces tus derechos laborales en virtud de la Ley para Estadounidenses con Discapacidades (ADA)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

¿En qué te convertirás?

Habilidades, sugerencias y herramientas de transición
Capacitación vocacional



Nunca es demasiado pronto para pensar en el tipo de trabajo que quieres tener después de terminar la escuela. Así puedes comenzar a explorar tu interés en este campo laboral.

Estos son algunos programas que brindan ayuda con las habilidades de trabajo y la búsqueda laboral:

- **División de Servicios de Rehabilitación (Division of Rehabilitation Services, DRS)** sin cargo al **(800) 843-6154** o al (800) 447-6404 (TTY). DRS sirve de guía en muchas maneras durante tu preparación para el trabajo o la universidad a través de estos recursos:
 - Asesoramiento y planificación profesional
 - Capacitación laboral (instructores de trabajo)
 - Financiamiento para la universidad que culmina con un empleo
 - Apoyo en el lugar, transporte incluido
 - Financiamiento para un asistente personal
- **STEP es un programa que tu distrito escolar posiblemente ofrezca que puede ser útil para los jóvenes con Programas de Educación Individualizados (Individualized Education Program, IEP).** Este programa fomenta las habilidades laborales y ayuda a obtener capacitación laboral en tu ciudad de residencia.
- **Fast Track puede colaborar con la oferta de carreras, la introducción a las hojas de vida, la redacción de cartas de presentación y las habilidades para realizar entrevistas.**

Recursos para la capacitación vocacional

- Es probable que tu escuela secundaria tenga disponible programas de capacitación vocacional y profesional. Consulta con tu equipo del IEP o consejero escolar.
- Real Work Matters, www.rwm.org/, puede ayudarte a encontrar escuelas vocacionales, escuelas de oficios y escuelas técnicas en Illinois y otros estados.
- Illinois WorkNet Centers, www.illinoisworknet.com, puede ayudarte con lo siguiente:
 - Redactar hojas de vida, aprender a realizar entrevistas, buscar trabajo y encontrar recursos para personas con discapacidades
- Solicita ayuda a tu consejero escolar, proveedor de atención médica, intermediario entre DRS y la escuela secundaria, tu equipo de coordinación de casos de la División de Atención Especializada para Niños (Division of Specialized Care for Children, DSCC), amigos, etc., para encontrar y acceder a oportunidades vocacionales en tu comunidad.

En el reverso de esta página, encontrarás una lista con pasos importantes a tener en cuenta antes de terminar la escuela secundaria.

Pasos importantes antes de terminar la escuela secundaria para planificar la transición a la vida laboral

- **Descubre cuál es tu estilo de aprendizaje y qué es lo que mejor te ayuda a aprender.** ¿Aprendes mejor cuando puedes ver, escuchar o poner en práctica la enseñanza?
- Conoce tus fortalezas y debilidades. Puedes usar estos borradores en www.lifecoursetools.com/lifecourse-library/foundational-tools/person-centered/.
- **Explora tus habilidades e intereses profesionales.** Puedes visitar el Sistema de Información sobre Carreras de Illinois en ilcis.intocareers.org/materials/portal/home.html.
- **Toma clases para obtener más información sobre tus áreas de interés y que coincidan con tus intereses profesionales.** Pueden incluir clases y capacitaciones vocacionales.
- Asiste a tus reuniones de transición del IEP y prepárate para responder estas preguntas:
 - ¿Te gustaría ir a la universidad o a una escuela técnica?
 - ¿Qué te gustaría estudiar?
 - Si no quieres ir a la universidad, ¿cuál es tu plan para después de la escuela secundaria?
 - ¿Adónde quieres trabajar? ¿Tienes las habilidades necesarias para trabajar allí?
 - ¿Adónde vivirás después de la escuela secundaria?
 - ¿Qué te gusta hacer a modo de diversión cuando no estás en la escuela?
- Prepárate para explicar tu discapacidad o afección médica y conoce los apoyos que tal vez necesites para vivir y trabajar en el lugar que elijas. Encontrarás información útil en la Red de Adaptaciones para el Trabajo en askjan.org/ o al **(800) 526-7234**.
- Consulta estas herramientas de tecnología de asistencia que podrían servirte para llevar a cabo las tareas en el trabajo o la comunidad.
 - Infinitec es el programa de tecnología de asistencia de UCP Seguin of Greater Chicago, https://ucpseguin.org/what-we-do/technology_services/infinitec_coalition.html.
 - El Programa de Tecnología de Asistencia de Illinois (Illinois Assistive Technology Program, IATP) ofrece ayuda e información sin cargo sobre tecnología de asistencia y otros temas relacionados con la discapacidad, iltech.org/.
- Desarrolla habilidades para realizar entrevistas. Mira el video del Centro Nacional para Padres sobre Transición y Empleo de PACER sobre 10 consejos para entrevistas laborales para (y por) jóvenes con discapacidades en www.pacer.org/transition/video/player.asp?video=267.

Estamos para ayudarlo.

Si desea obtener más información sobre los programas y servicios de la División de Atención Especializada para Niños, visite nuestro sitio web en: dscs.uic.edu



Actividades de empleo:

Cómo aprender habilidades laborales



Habilidades, sugerencias y herramientas de transición

Habilidades laborales

¿Cuáles son tus habilidades actuales?

Para ayudarte a conocer más sobre las habilidades con las que cuentas actualmente y las que tal vez necesites para desarrollarte y prepararte para ir a trabajar, consulta el Comparador de habilidades en www.careeronestop.org/toolkit/Skills/skills-matcher.aspx.

Estas son las habilidades que te ayudarán a desempeñarte bien en el lugar de trabajo.

- Demostrar el significado de “sí” o “no.”
- Escuchar las instrucciones.
- Recoger y ordenar artículos cuando te lo piden.
- Barrer, limpiar el piso, pasar la aspiradora o sacar el polvo.
- Doblar papel.
- Encontrar la oportunidad de aprender por observación (observar a alguien hacer su trabajo para aprender más sobre ese tipo de trabajo).
- Llegar al trabajo a tiempo.
- Repetir las tareas después de que las modelen.
- Seguir las instrucciones que necesitan una medida y un objeto.
- Utilizar las herramientas básicas en el lugar de trabajo.
- Usar el teléfono.
- Realizar copias.
- Imprimir, escribir o dictar mensajes.
- Entregar un mensaje sencillo.
- Utilizar la tecnología de asistencia en el lugar de trabajo.
- Aceptar la ayuda de un cuidador personal en el lugar de trabajo.
- Informar al supervisor en caso de llegar tarde.
- Informar al supervisor en caso de ausentarse por enfermedad o una cita.
- Respetar los plazos para descansar y almorzar.

Algunas habilidades que posiblemente necesites para relacionarte bien con tu jefe y con tus compañeros de trabajo figuran en la parte posterior de esta página.

Habilidades para llevarse bien con compañeros de trabajo

- Saber cómo saludar a los demás; por ejemplo, dar la mano y decir hola.
- Hacer buen contacto visual al hablar con otros o al escucharlos.
- Saber cómo presentarse; por ejemplo, decir tu nombre y apellido.
- Respetar el espacio corporal personal de los demás.
- Usar un dispositivo de asistencia para hablar con los demás.
- Sonreír y hablar con los demás durante los descansos.
- Expresar lo que necesitas para poder hacer tu trabajo.
- Formular y responder preguntas.
- Llevarse bien con los demás.
- Respetar las preferencias en el lugar de trabajo.
- Mantener las emociones bajo control.

Recursos para ayudar:

Página Cómo preparar a los jóvenes para el éxito laboral de PACER - www.pacer.org/transition/learning-center/planning/preparing-employment.asp

Consejos para la transición: Cómo prepararse para la fuerza laboral - centerontransition.org/publications/download.cfm?id=102

Estamos para ayudarlo.

Si desea obtener más información sobre los programas y servicios de la División de Atención Especializada para Niños, visite nuestro sitio web en: dsc.uic.edu



Obtén experiencia laboral

Habilidades, sugerencias y herramientas de transición

Experiencia laboral Job?



Hay muchas formas de obtener experiencia laboral y encontrar un empleo que te guste.

- **El trabajo constituye una excelente forma de aprender habilidades básicas, entre ellas:**
 - Llevarse bien con los demás
 - Comprender el valor del dinero
 - Administrar el tiempo
 - Asumir nuevas responsabilidades
 - Desarrollar confianza en uno mismo
- **Trabajar puede brindarte:**
 - Una sensación de realización
 - Autoestima
 - Independencia
 - Una forma de compartir tus puntos fuertes y talentos
 - Nuevas amistades
- **Es probable que ya tengas experiencia laboral.** Piensa si alguna vez hiciste algo de lo siguiente:
 - Cuidar de niños más pequeños
 - Ayudar con las tareas del hogar
 - Tareas de jardinería para algún vecino
 - Cuidar de una mascota
 - Ofrecerte como voluntario para ayudar a tus maestros
- **El trabajo voluntario es una buena forma de obtener experiencia cuando no sabes bien a qué quieres dedicarte ni cuánto tiempo tendrás para hacerlo.**

- Tener un empleo de joven te ayudará a encontrar y mantener un empleo cuando seas mayor.
- Si prefieres no trabajar durante el año lectivo, considera hacerlo únicamente durante el verano.
- ¿No sería genial **disfrutar de beneficios laborales y contar con más dinero** que el que recibes del Seguro Social por mes? Con los incentivos laborales de la Seguridad de Ingreso Suplementario (SSI), puedes tener un empleo sin perder tu tarjeta médica/de Medicaid ni tu SSI.
- **Formas de adquirir experiencia laboral:**
 - Hacer trabajo voluntario para tu comunidad o proyectos escolares
 - Ayudar con las labores domésticas en tu casa o para vecinos o amigos
 - Dedicar un tiempo para observar (aprendizaje por observación) a alguien haciendo el tipo de trabajo que tú deseas hacer
 - Tener un empleo a tiempo parcial para obtener experiencia y comenzar un buen historial laboral
 - Tener un empleo dentro de la comunidad durante el año lectivo en el marco de un programa de transición de la escuela al trabajo.

Estos recursos te ayudarán a adquirir experiencia laboral y prepararte para una experiencia exitosa de trabajo:

Centro de aprendizaje del National Parent Center on Transition and Employment de PACER - www.pacer.org/transition/learning-center/employment/

Folleto de PACER “Building a Resume: Tips for Youth with Disabilities” (Elaboración del currículum: consejos para jóvenes con discapacidades) - www.pacer.org/transition/resource-library/publications/NPC-23.pdf

Illinois Worknet Center - www.illinoisworknet.com/

Servicios de Discapacidad y Rehabilitación del Departamento de Servicios Humanos - www.dhs.state.il.us/page.aspx?item=29727

Illinois Center for Transition and Work - ictw.illinois.edu/

Illinois Career Information Center - ilcis.intocareers.org/materials/portal/home.html

Job Accommodation Network - askjan.org/ - (800) 526-7234

Illinois Employment & Training Center - ides.illinois.gov/ - (877) 342-7533

Seven Fast Facts on Work-Based Learning Experiences (Siete datos básicos sobre experiencias de aprendizaje basadas en el trabajo) - ictw.illinois.edu/docs/librariesprovider25/fact-sheets/woia/wbles.pdf?sfvrsn=c28fa619_14

Estamos para ayudarle.

Si desea obtener más información sobre los programas y servicios de la División de Atención Especializada para Niños, visite nuestro sitio web en: dscscc.uic.edu



Descubre tus fortalezas y talentos



Habilidades, sugerencias y herramientas de transición

Descubre tus fortalezas y talentos

- **Todos somos buenos en algo.** A veces, es tan obvio que no nos damos cuenta.
- **Descubre tus fortalezas y capacidades personales. Son cosas en las que eres bueno o que causan admiración en los demás.**
- Piensa en tus fortalezas y en las cosas en las que eres bueno. Estos son algunos ejemplos:
 - Hacer feliz a los demás
 - Escribir cartas, poemas, historias
 - Encontrar constelaciones
 - Tirar dardos
 - Leer cuentos a los niños
 - Hablar por teléfono
 - Usar computadoras
 - Pronosticar el clima
 - Tener un buen sentido de la ubicación
- Identifica dos o tres fortalezas relacionadas con tu discapacidad:
 - **Determinación:** perseverar en tus metas y dar lo mejor de ti.
 - **Resolución de problemas:** superar desafíos diarios y pensar con creatividad para encontrar soluciones.
 - **Comunicación:** expresar a otros tus necesidades cuando no puedes hacer algo solo.
 - **Habilidades interpersonales:** desarrollar relaciones con los demás; por ejemplo, cuando necesitas que te ayuden.
- Pídeles a tus amigos y familiares que te ayuden a conocer **en qué eres bueno.**

- **Aprende nuevos talentos.** Reúnete con tus amigos y **compartan sus talentos.**
- Prueben cosas nuevas para aprender más sobre todas sus capacidades e intereses. Por ejemplo, cocinen algo nuevo, infórmense sobre un famoso, hagan una huerta, aprendan a tocar un instrumento musical, pinten un cuadro, escriban un poema, únanse a un club o aprendan a coser.
- Demostrar tus talentos y saber que tienen valor para tus seres queridos puede ayudarte a definir tu identidad en torno a lo que haces mejor.
- **Los talentos, las fortalezas y las áreas de interés pueden ser los pasos hacia una carrera o trabajo.**

Recursos para la capacitación vocacional

- **Charting the LifeCourse:** estas herramientas pueden ayudarte a planificar tu mejor vida - www.lifecoursetools.com/lifecourse-library/foundational-tools/person-centered/. Puedes usar la Estrella de Apoyo Integrado para identificar tus fortalezas y las de tu familia o resolver una necesidad específica.
- **Evaluaciones de fortalezas e intereses:**
 - **Evaluación: ¡Descubre tus fortalezas! – Educación e información sobre inteligencias múltiples para adultos:** www.literacy.net/mi/assessment/findyourstrengths.html
 - **Borrador para identificar intereses, valores y fortalezas – Universidad de Cornell, servicios vocacionales:** archive.ilr.cornell.edu/download/7341 o archive.ilr.cornell.edu/sites/default/files/understanding-yourself-worksheet.pdf

Estamos para ayudarte.

Si desea obtener más información sobre los programas y servicios de la División de Atención Especializada para Niños, visite nuestro sitio web en: dsc.c.uic.edu





Para obtener más
información, visite nuestro
sitio web en:
dsc.uic.edu