Planificando mi camino al trabajo

Una guía de transición para los estudiantes con discapacidades que terminan la preparatoria

Oregon Department of Human Services

OREGON DEPARTMENT OF EDUCATION

OCDD
Oregon Council on Developmental Disabilities

Agradecimientos

Agradecemos especialmente a los profesionales, familiares y miembros de autorrepresentación del Comité Asesor de Transición (ACT, por sus siglas en inglés) del Departamento de Educación de Oregon por donar generosamente su tiempo y experiencia a este proyecto.

También agradecemos a las familias, estudiantes, educadores y otros profesionales que nos acompañaron en una reunión de un día completo en la primavera de 2019. Durante esta reunión, pasaron varias horas leyendo cada sección de la guía y brindándonos sus recomendaciones para mejorarla basándose en su experiencia y conocimientos personales.

El Departamento de Educación de Oregon y el Consejo de Discapacidades del Desarrollo de Oregon publicaron este manual con la ayuda del Departamento de Servicios Humanos de Oregon, la Oficina de Servicios para Discapacidades del Desarrollo y el programa de Rehabilitación Vocacional.

Oregon Department of Human Services

OREGON DEPARTMENT OF EDUCATION

OCDD Oregon Council on Developmental Disabilities

Agradecimientos **2**

Carta de bienvenida **5**
Estimados estudiantes y familias, ... 5

Capítulo 1. Introducción **7**
¡Bienvenido a la Guía de transición de Oregon para estudiantes y familias! 7
Cómo los estudiantes pueden usar esta guía 2
Cómo los padres pueden usar esta guía 3
Cómo se usan las hojas de trabajo 3
Hoja de trabajo de trayectoria 4
Preguntas de la hoja de trabajo de la estrella: Mapeo de mi autodeterminación Recursos 7
Hoja de trabajo de la estrella: Mapeo de mis recursos de autodeterminación 9

Capítulo 2. ¿Qué es la planificación centrada en la persona? **10**
Planificación centrada en la persona 10
Perfil de una página 11
Mi perfil de una página 12
Preguntas de la hoja de trabajo de la estrella: Mapeo de mi planificación de transición Recursos 15
Hoja de trabajo de la estrella: Mapeo de mis recursos de planificación de transición 17

Capítulo 3. ¿Cuáles son mis opciones profesionales y universitarias? **18**
Conseguir un trabajo 18
Educación y formación profesional 19
Hoja de trabajo de trayectoria profesional y universitaria 21
Preguntas de la hoja de trabajo de la estrella: Mapeo de mi carrera y universidad Recursos 23
Hoja de trabajo de la estrella: Mapeo de mis recursos profesionales y universitarios 25

Capítulo 4. ¿Cómo tomaré decisiones como un adulto? **26**
Ejemplos de apoyo para la toma de decisiones 26
Hoja de trabajo de trayectoria de toma de decisiones 28
Preguntas de la hoja de trabajo de la estrella: Mapeo de mi toma de decisiones Recursos 30
Hoja de trabajo de la estrella: Mapeo de mis recursos para la toma de decisiones. 32

Capítulo 5. ¿Cómo viviré una vida saludable? **33**
Hoja de trabajo de trayectoria de vida saludable 34
Preguntas de la hoja de trabajo de la estrella: Mapeo de mis recursos para una vida saludable 36
Hoja de trabajo de la estrella: Mapeo de mis recursos para una vida saludable 38

Capítulo 6. ¿Cuáles son mis opciones de vida comunitaria? **39**
Hoja de trabajo de trayectoria de vida comunitaria 40
Preguntas de la hoja de trabajo de la estrella: Mapeo de mi vida comunitaria Recursos 42

Hoja de trabajo de la estrella: Mapeo de los recursos de vivienda de mi comunidad44

Capítulo 7. ¿Qué servicios puedo obtener? 45
¿Qué tipos de servicios y apoyos podrían estar disponibles para ti? 45
Servicios de transición 45
Oficina de Servicios para Discapacidades del Desarrollo 48
Rehabilitación vocacional.....51
Beneficios del Seguro Social 52
The Oregon Health Plan.....53

Capítulo 8. Glosario.....56

Capítulo 9. Apéndice 58
Recursos.....58
Viñetas de transición 67
Hoja de trabajo de trayectoria de vida comunitaria.....73
Hoja de trabajo de la estrella: Mapeo de los recursos de vivienda de mi comunidad75
Mi perfil de una página 76

Carta de bienvenida

Estimados estudiantes y familias,

Esta guía te ayudará a ser un líder en tu vida y mantenerte organizado durante la transición de la escuela a la vida adulta. Usa las secciones que más te interesen o usa una sección cuando el tema se relacione con lo que está sucediendo en tu vida. Completa las hojas de trabajo por ti mismo, con tu familia o con tu equipo de planificación de la transición. Las ocho secciones están organizadas de la siguiente manera:

La Sección 1 es una introducción al proceso de planificación de la transición y las habilidades de autodeterminación que te ayudarán a tener el control de tu vida. También aprenderás sobre las hojas de trabajo de trayectoria y de la estrella que puedes utilizar para organizar tus ideas o hacer un plan.

La Sección 2 presenta las diferentes partes de tu equipo de transición y las estrategias de planificación centradas en la persona que te ayudan a identificar y enfocarte en tus fortalezas y metas.

La Sección 3 describe diferentes formas en las que puedes obtener un trabajo y trabajar para lograr una carrera aprendiendo un oficio especializado u obteniendo un título.

La Sección 4 explora los apoyos para ayudarte a tomar decisiones como adulto.

La Sección 5 habla sobre lo que puedes hacer para sentirte saludable y seguro mientras construyes la vida que deseas.

La Sección 6 te ayuda a explorar opciones y recursos para vivir donde deseas vivir en tu comunidad.

La Sección 7 describe los servicios para los que puedes ser elegible y que pueden ayudarte a alcanzar tus objetivos.

Finalmente, un glosario explica términos especializados.

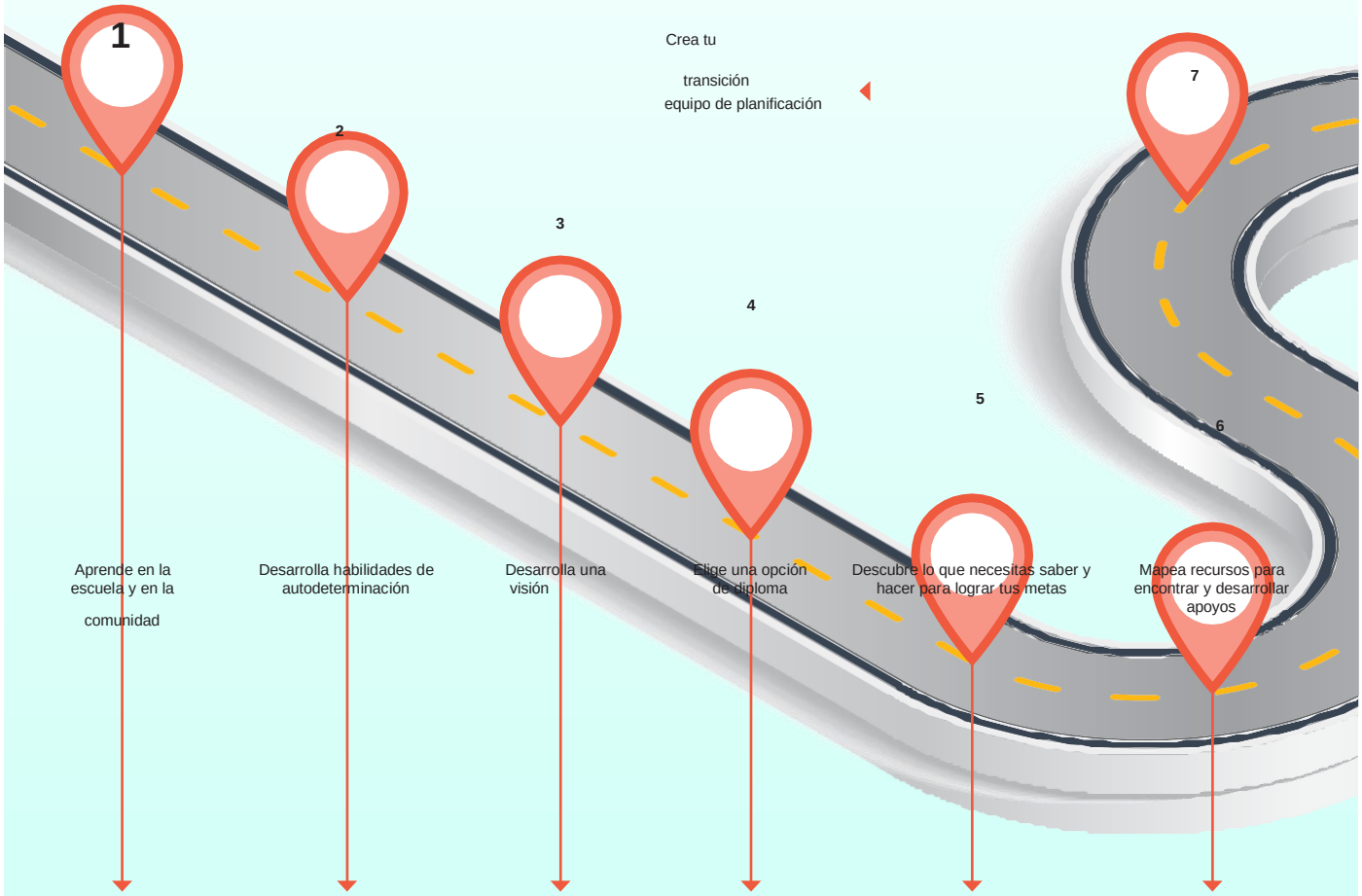
Cada sección incluye preguntas para que tú y tu familia consideren, ejemplos de recursos disponibles para ayudarte y hojas de trabajo para ayudarte a mantenerte organizado y hacer un plan.

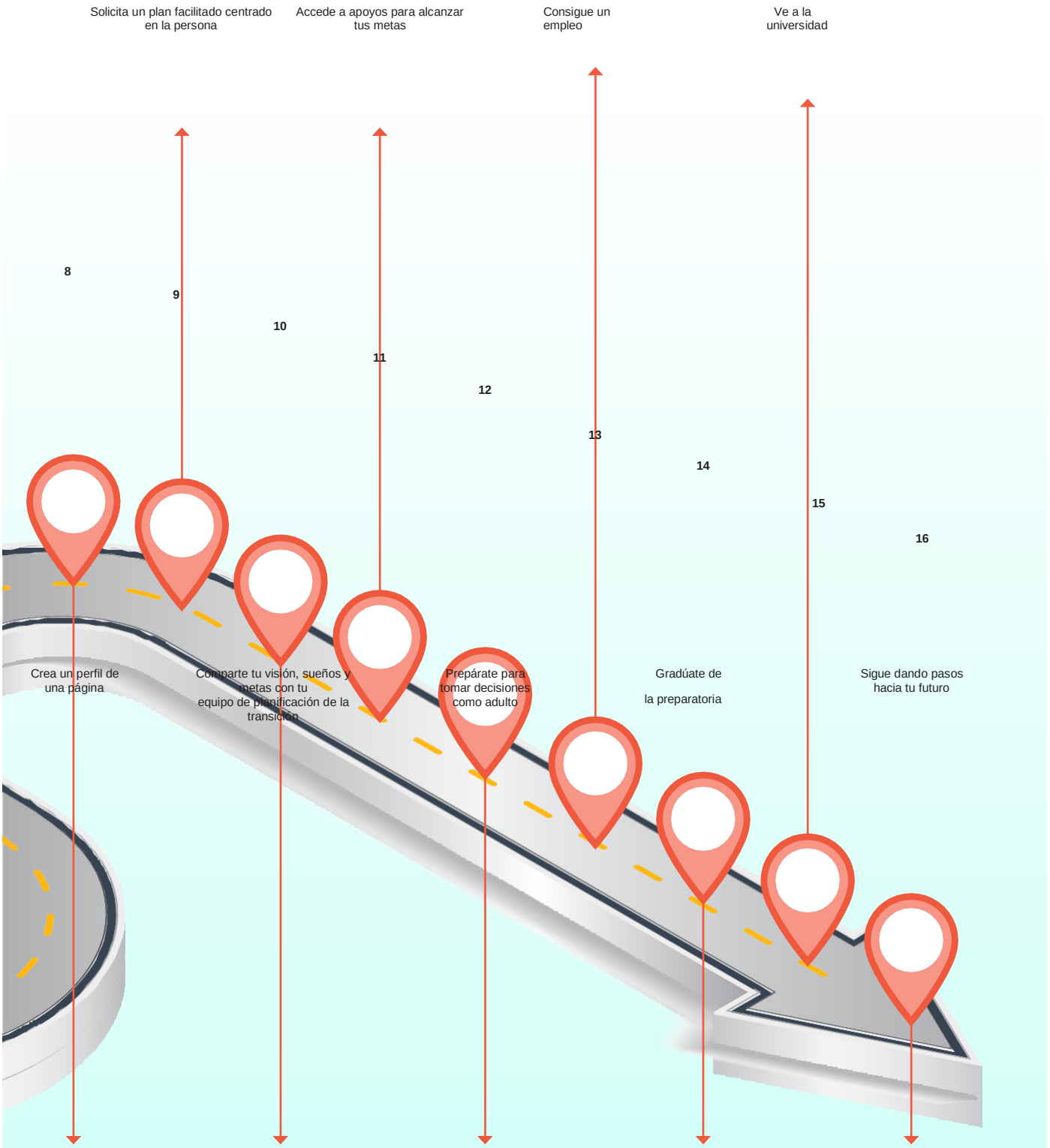
Los ejemplos de hojas de trabajo en blanco están disponibles en el apéndice.

1. Introducción

¡Bienvenido a la Guía de transición de Oregon para estudiantes y familias!

Cuando hablamos de transición, nos referimos al momento en que los jóvenes pasan de la escuela preparatoria a la vida adulta, generalmente entre los 14 y los 21 años. Tu viaje es único, pero muchas personas toman pasos similares a lo largo del camino. Esta guía te ayudará a pensar en esos pasos y a descubrir lo mejor para ti. ¡Bienvenido a tu nueva hoja de ruta para ayudarte a planificar tu transición a la vida adulta!

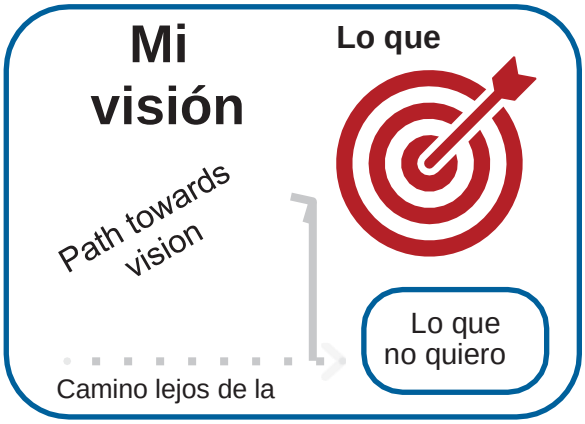



Solicita un plan facilitado centrado en la persona
Accede a apoyos para alcanzar tus metas
Consigue un empleo
Ve a la universidad
8
9
10
11
12
13
14
15
16
Crea un perfil de una página
Comparte tu visión, sueños y metas con tu equipo de planificación de la transición
Prepárate para tomar decisiones como adulto
Gradúate de la preparatoria
Sigue dando pasos hacia tu futuro

Cómo los estudiantes pueden usar esta guía

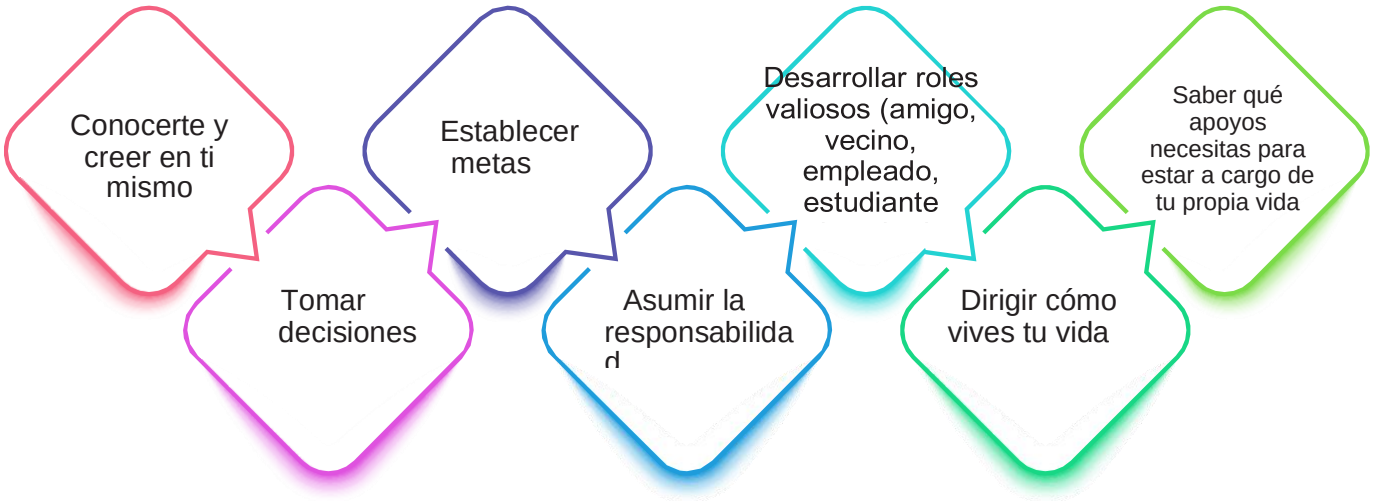
¡Estás en un viaje emocionante desde la preparatoria hasta la vida adulta! Cómo será tu vida depende de ti. Esta guía está llena de preguntas, recursos y hojas de trabajo para ayudarte a organizar tus pensamientos, crear una visión para el futuro, tomar decisiones y hacer un plan con la ayuda de tus padres, maestros y otras personas que elijas. Estas preguntas están destinadas a generar conversaciones. No es necesario que las responda todas, y es posible que tenga algunas propias.

¿Por qué es importante tener una visión para tu vida? La mayoría de las personas comienzan a soñar con lo que quieren hacer con su vida cuando son niños pequeños. Estas ideas cambian mientras aprenden, crecen y ganan experiencia de vida. A medida que envejeces, tu visión se convierte en un objetivo al que aspiras cuando planificas tu vida después de la preparatoria. Al tener una visión, es más probable que permanezcas en tu camino, alcances tus metas y logres tus sueños.



Durante la escuela, desarrollarás habilidades de "autodeterminación" para ayudarte a alcanzar tu visión. La autodeterminación es un grupo de habilidades que las personas usan a lo largo de su vida adulta.

Algunas de las habilidades de autodeterminación que necesitas incluyen:



Cómo los padres pueden usar esta guía

La transición es un momento lleno de cambios, crecimiento y entusiasmo, y en ocasiones miedo y confusión. Ustedes desempeñan un papel fundamental durante la transición de su hijo de la preparatoria a la edad adulta.

Esta guía está llena de preguntas, recursos y hojas de trabajo para ayudar a los padres y los estudiantes a organizar ideas, pensar en una visión para el futuro y cómo llegar allí, y trabajar juntos. Estas preguntas están destinadas a generar conversaciones. No es necesario que las respondas todas, y es posible que tengas
tus propias preguntas. Los estudiantes y las familias tienen más éxito cuando los estudiantes comienzan a planificar su futuro temprano e impulsan el proceso con la ayuda de miembros de sus familiares, maestros y otros.

Cómo se usan las hojas de trabajo

Hojas de trabajo de trayectoria

En las próximas dos páginas (y en la mayoría de las secciones), encontrarás una hoja de trabajo para crear tu propia trayectoria. Trayectoria significa “un curso elegido o tomado” (American Heritage Dictionary). Usa la hoja de trabajo para tus ideas generales
— sobre cómo quieres que sea tu vida después de terminar la escuela. Tus padres pueden ayudarte a crear la trayectoria de tu camino haciéndote preguntas para ayudarte a desarrollar ideas. También se incluye una hoja de trabajo de trayectoria en blanco en el Apéndice que se puede fotocopiar.

- Comienza escribiendo algunas cosas que deseas tener en tu vida después de graduarte de la preparatoria en la burbuja de "Lo que quiero lograr". Hemos incluido algunas preguntas para que puedas comenzar.
- En “Lo que no quiero en mi vida”, escribe algunas cosas que sabes que no quieres en tu vida.
- Los cuadros a lo largo de la flecha sólida te ayudan a pensar en las experiencias que ya has tenido, o las experiencias que necesitas tener para avanzar hacia tu visión.
- Los cuadros a lo largo de la flecha punteada te ayudan a pensar en las experiencias que ya has tenido, o que deseas evitar tener, porque te alejan de tu visión y te acercan a lo que no quieres.

Hoja de trabajo de trayectoria

Experiencias de vida pasadas

¿Qué experiencias has tenido en el pasado que apoyan tu visión?

Experiencias de vida futuras

¿Qué experiencias actuales o futuras necesitas para respaldar tu visión?

Experiencias de vida pasadas

¿Qué experiencias pasadas te han empujado a hacer cosas que no quieres?

Experiencias de vida futuras

¿Qué experiencias necesitas evitar porque te empujan a hacer cosas que no quieres?

Hoja de trabajo de trayectoria *(continuación)*

¿Cómo quiero que sea mi vida después de la preparatoria?

¿Dónde quiero vivir, trabajar, ir a la escuela o pasar mi tiempo después de terminar la preparatoria?
¿Qué quiero hacer para divertirme?
¿Con quién quiero pasar el tiempo?

Lo que no quiero en mi vida

Hoja de trabajo de estrellas

Las personas usan una combinación de recursos para tener una buena vida. La hoja de trabajo de la estrella, que encontrarás en la mayoría de las secciones, es una herramienta para ayudarte a ti y a tu familia a identificar o “mapear” los recursos relacionados con cada tema de esta guía. Mientras completas tu estrella, es posible que quieras considerar las preguntas que se incluyen en “Preguntas de la hoja de trabajo de la estrella” como indicaciones para tener conversaciones significativas. Es posible que no respondas todas las preguntas y que tengas algunas propias. También puede usar los recursos que aparecen en el apéndice para ayudarte a generar ideas. En el apéndice se incluyen hojas de trabajo de estrellas en blanco adicionales.

Preguntas de la hoja de trabajo de la estrella: Mapeo de mis recursos de autodeterminación

Tecnología

¿Por qué es importante la tecnología en mi vida?

¿Qué tecnología puede ayudarme con la escuela?

¿Cómo puedo usar mi teléfono inteligente, iPad y/u otro dispositivo para ser más independiente?

¿Qué aplicaciones pueden ayudarme con la programación?

¿Cómo puedo usar las redes sociales para mantenerme conectado con mis amigos?

¿Cómo puede ayudarme la tecnología a comunicarme?

Fortalezas y recursos personales

Cuáles son mis responsabilidades: ¿A mí mismo? ¿En casa? ¿En la escuela? ¿Qué hace que mi día sea mejor? ¿Qué puedo hacer para que mi día sea mejor? ¿Qué cosas se me dan bien? Cuáles son algunas cosas en las que quiero mejorar? ¿Cómo comparto lo que quiero y lo que no quiero?

¿Qué habilidades he desarrollado para tomar riesgos? ¿Cómo aprendo de mis errores?

Recursos de la comunidad

¿Qué disfruto hacer y qué podría disfrutar hacer?

¿Dónde podría trabajar o ser voluntario en mi comunidad?

¿Qué me ayudará a moverme en mi comunidad (aprender a conducir, viajar en autobús, etc.)?

¿Cómo estoy explorando dónde me gustaría vivir en el futuro?

¿Cómo estoy aprendiendo acerca de la educación continua y cómo es la universidad? ¿Cómo comunico lo que quiero y lo que no quiero?

¿Qué habilidades he desarrollado para tomar riesgos y aprender de mis errores?

Fortalezas y recursos personales

¿Qué ayuda a mis padres, maestros y otras personas a comenzar a verme como un adulto? ¿Cómo puedo estar más a cargo de mi vida?

¿Cómo comparto mi discapacidad o mis necesidades de atención médica?

¿Cómo comparto mis metas, esperanzas y sueños durante las reuniones de planificación?

Relaciones

¿A quién admiro?

¿Cómo puedo hacer amigos?

¿Quién me está enseñando que está bien cometer errores?

¿Quién me está ayudando a aprender qué hacer en caso de una emergencia?

¿Con quién puedo hablar sobre el noviazgo, el sexo y los límites saludables?

Servicios que podría recibir

¿Qué servicios pueden ayudarme a conseguir trabajo u obtener experiencia como voluntario?

¿Cómo puedo practicar buscar y obtener un trabajo?

¿Tengo objetivos que me ayuden a practicar la toma de mis propias decisiones y la comunicación de mis preferencias?

¿Qué apoyos me da mi escuela?

¿Cómo podría la rehabilitación vocacional ayudarme a prepararme para la universidad o una carrera? ¿Cuáles son mis opciones de seguro médico como adulto?

¿Cómo puedo explorar apoyos para vivir donde quiero vivir? ¿Soy elegible para recibir servicios que me ayuden a obtener el apoyo que necesito?

Hoja de trabajo de la estrella: Mapeo de mis recursos de autodeterminación

Escribe tu meta en el centro de la estrella. ¡Tú eres el experto en tu vida! Haz una lista en la hoja de trabajo de la estrella de abajo de todos los recursos y activos que traes a las reuniones de planificación de la transición. Consulta la página xx si tienes preguntas y para ver recursos para comenzar.

Tecnología

Fortalezas y recursos personales

Relaciones

Recursos de la comunidad

Servicios que puedo recibir

2. ¿Qué es la planificación centrada en la

Planificación centrada en la persona

Los mejores planes comienzan con aquello en lo que somos buenos y construimos a partir de ahí. La planificación centrada en la persona es una estrategia para ayudarte a lograrlo. Esta sección describe tres estrategias de planificación centradas en la persona para compartir información con tu equipo de transición:

- El perfil de una página
- Planes de educación individual dirigidos por estudiantes o IEP, y
- El plan centrado en la persona.

Tu equipo de transición

Tu equipo de transición se reúne al menos una vez por año para apoyarte durante esta transición en tu vida. Cuando se reúnan, identificarás tus objetivos para lo que quieres aprender en la experiencias deseas tener y qué apoyos te ayudarán a tener éxito.
Esta información va en tu plan de transición, que es parte de tu IEP. Eres el miembro más importante de tu equipo; después de todo, ¡es tu vida!

¿Cuál es mi papel?

¡Puedes ser el líder si quieres! O puedes elegir participar pero no liderar. Tu papel es compartir lo que te importa, tu visión y objetivos para una buena vida, tus fortalezas y lo que te ayuda a tener éxito.

¿Cuál es el papel de mi familia?

El papel de tu familia es apoyarte durante el proceso de planificación, ayudarte a tener acceso a experiencias y apoyos para alcanzar sus metas y ayudarte a participar o dirigir tus reuniones del IEP.

Perfil de una página

Un perfil de una página es una excelente manera de ayudar a las personas a conocerte. Destaca tus fortalezas y comparte brevemente tu visión para el futuro. También ayuda a las personas a comprender cómo pueden ayudarte a tener éxito. Para crear un perfil de una página, complete la plantilla en la página siguiente o crea uno propio. Hemos incluido recursos adicionales y enlaces a plantillas y ejemplos en la página xx.

Lo que a la gente le gusta y admira de mí. Escribe sobre tus fortalezas, talentos y habilidades. Pídele a tu familia u otras personas que te conocen bien que te den su opinión.

Lo que es importante para mí. Incluye las cosas que más te importan, como personas, lugares, intereses, pasatiempos y rutinas.

La mejor manera de apoyarme. Incluye los tipos específicos de apoyo que te ayudan a tener un gran día. Estas son las cosas que te ayudan a sentirte exitoso.

Mi perfil de una página

Lo que a la gente le gusta y admira de mí

Lo que es importante

La mejor manera de

IEP dirigidos por estudiantes

Puedes asegurarte de que tu plan se base en lo que quieres para ti, no en lo que otros quieren para ti, cuando participes en tus reuniones del IEP. Tu familia y tu equipo pueden ayudarte a participar de la manera que elijas. El siguiente gráfico muestra algunas ideas sobre cómo puedes participar. ¿Por dónde te gustaría empezar?

Establece una meta y síguela con la ayuda de tu familia o maestros.

Comparte tu progreso en la meta en una reunión del IEP en persona o por video.

Comparte en qué eres bueno, qué te resulta difícil y qué te ayuda en persona o por video.

Con preparación, responde a las preguntas de tu equipo.

Con apoyo, comparte el progreso de tus metas, por qué las necesitas, cómo te siente con respecto a ellas y cualquier información que muestre tu progreso.

Habla sobre los apoyos que te ayudan en el salón de clases. Sugiere cambios a tu IEP.

Con o sin ayuda, explica cómo te ayudan las metas y cómo estás trabajando en ellas.

Invita a los miembros del equipo a tu reunión del IEP. Dirige partes de tu reunión.

Comparte más información sobre tu desempeño en el salón de clases, tus metas y los apoyos que necesitas.

Comparte información que muestre tu desempeño anterior y el progreso en tus objetivos. Facilita todas o algunas de tus reuniones del IEP.

Un plan centrado en la persona

Otra forma de compartir información importante sobre ti es con un plan centrado en la persona. Las reuniones de planificación centradas en la persona generalmente toman hasta dos horas y pueden realizarse en tu hogar o en otro lugar.

- Invitas a tus amigos, familiares, maestros y otras personas que se preocupan por ti a participar.
- Un facilitador capacitado utiliza ejercicios estructurados para recopilar información sobre ti.
- Los participantes hablan sobre tus fortalezas, intereses, posibilidades e ideas creativas para alcanzar tus metas.
- El facilitador registra la información con palabras e imágenes y la compila en un documento imprimible que puedes llevar a tus reuniones de planificación de la transición.

Cualquiera puede solicitar un plan centrado en la persona. Dile a tu maestro que te gustaría programar una reunión de planificación centrada en la persona facilitada. Es posible que él o ella pueda conectarte con un facilitador capacitado.

Preguntas de la hoja de trabajo de la estrella: Mapeo de mis recursos de planificación de transición

Tecnología

¿Cómo estoy usando la tecnología ahora?

¿Qué tecnología puede ayudarme a ser más independiente?

Fortalezas y recursos personales

¿En qué soy bueno?

¿Qué me ayuda a tener un buen día?

¿Cuáles son mis cosas favoritas para hacer?

¿Qué habilidades estoy aprendiendo en la escuela?

Recursos de la comunidad

¿Dónde me gusta pasar el rato en mi comunidad?

¿Cuándo y dónde estoy más cómodo?

¿Qué transporte utilizo para desplazarme por mi comunidad?

¿Qué me hace sentir como un miembro valioso de mi comunidad?

Fortalezas y recursos personales

¿Qué clases o materias me gustan?

¿Qué podría ayudarme a participar o dirigir mis reuniones del IEP?

¿Hago preguntas a mis profesores y dejo claros mis deseos y opiniones?

¿Sé qué hacer si necesito apoyo o ayuda en la escuela y no me la dan?

Relaciones

¿Quiénes son las personas más importantes en mi vida?

¿Quién me hace sentir apoyado?

¿Cuándo me siento incluido?

¿Cómo muestro a los demás mi amor y mi apoyo? ¿Ellos?

¿Con quién disfruto pasar el tiempo?

¿Quién conoce la historia de mi vida?

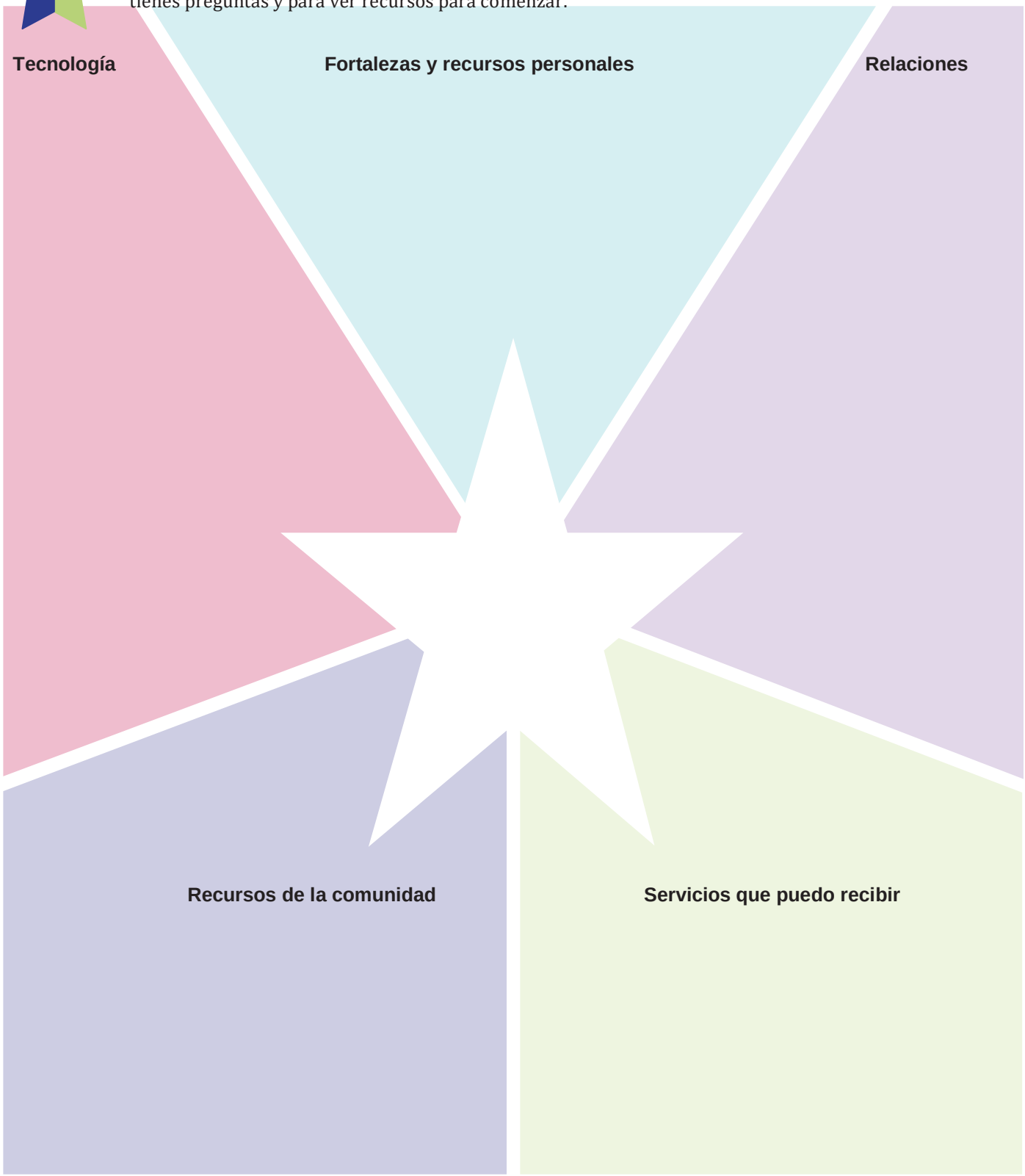
Servicios que puedo recibir

¿Para qué servicios soy elegible ahora?

¿Para qué servicios podría ser elegible en el futuro?

Hoja de trabajo de la estrella: Mapeo de mis recursos de planificación de transición

Escribe tu meta en el centro de la estrella. ¡Tú eres el experto en tu vida! Haz una lista de todos los recursos y valores que aportas a las reuniones de planificación de la transición. Consulta la página xx si tienes preguntas y para ver recursos para comenzar.



3. ¿Cuáles son mis opciones profesionales y

Como la mayoría de los jóvenes, probablemente estás nervioso y emocionado por conseguir un trabajo, ganar tu propio dinero y estudiar para una carrera. En esta sección, explorarás oportunidades para descubrir qué te gusta y qué no, y qué te gustaría estudiar o hacer en tu trabajo. Luego explorarás o desarrollarás los apoyos adecuados para que puedas conseguir un trabajo, aprender un oficio especializado o ir a la universidad y obtener un título.

Conseguir un trabajo

Idealmente, cuando salgas de la escuela, sabrás cómo será el verano y el próximo año. Podrías terminar la escuela con un trabajo o planes de educación postsecundaria. Muchos jóvenes empiezan a trabajar durante el

verano o trabajan a tiempo parcial mientras todavía están en la preparatoria. Puedes comenzar a establecer estos objetivos e identificar los apoyos adecuados para apoyarte desde los 14 años. Eres elegible para conseguir un trabajo al cumplir 16 años. Habla con tu familia y el equipo de transición para que puedan ayudarte a establecer una meta laboral y conectarte con los servicios de transición, servicios previos al empleo u otros recursos para ayudarte a lograr tus metas laborales.

Tu equipo también puede ayudarte a planificar una capacitación profesional específica o un título. Cuando asistas a un programa de capacitación o para obtener un título, tú serás responsable de decir qué apoyo necesitas para tener éxito. Habla con tus instructores sobre adaptaciones o tutorías. Las adaptaciones varían de una escuela a otra. Comunícate con las que te interesen para saber qué ofrecen.

Educación y formación profesional

Escuela de oficios

Una escuela de oficios (también conocida como escuela técnica) ofrece capacitación práctica para un trabajo específico en una carrera comercial especializada. Ejemplos de esto incluyen un electricista, higienista dental, plomero, asistente de enfermera certificado, asistente legal, diseñador gráfico, cosmetólogo, soldador o técnico en computación.

Programas de aprendizaje

Los programas de aprendizaje capacitan a las personas para que se conviertan en trabajadores calificados en un oficio a través del trabajo práctico remunerado y el aprendizaje en el salón de clases. Los aprendizajes se consideran empleos a tiempo completo. Los ejemplos de trabajos de aprendizaje incluyen un trabajador de la construcción, trabajador del hierro o acero, técnico de atención de salud, plomero, instalador de ascensores, albañil, trabajador de aislamiento mecánico, carpintero o acabador de concreto.

Instituto superior comunitario

Los institutos superiores comunitarios ofrecen títulos de dos años que se pueden transferir a universidades. Los institutos superiores comunitarios ofrecen desarrollo de la fuerza laboral y capacitación en habilidades. También ofrecen una variedad de programas sin crédito, como programas de enriquecimiento comunitario y actividades culturales que puedes tomar para divertirte.

Universidad en línea

Las universidades en línea permiten a los estudiantes tomar clases y completar un programa universitario completamente en línea. Muchos institutos superiores y universidades tradicionales también ofrecen cursos o títulos en línea.

Universidad de cuatro años

Una universidad de cuatro años ofrece programas de licenciatura que conducen a una licenciatura en un área específica de estudio. Los estudiantes obtienen una licenciatura para prepararse para una profesión, estudios de posgrado o ambos.

Una universidad es un grupo de escuelas que ofrecen títulos de licenciatura y posgrado. Al menos una de estas escuelas es un centro de estudios superiores donde los estudiantes reciben
una licenciatura. Las otras escuelas en una universidad son escuelas de posgrado donde los estudiantes obtienen títulos avanzados como una maestría o un doctorado.

¿Cuál es mi papel?

Tu papel es compartir tu visión y metas para la educación futura, un trabajo y una carrera con tu familia, maestros y otras personas que te ayuden a planificar tu futuro. Si vas a la universidad, serás responsable de defenderte, revelar tu discapacidad y solicitar las adaptaciones necesarias.

¿Cuál es el papel de mi familia?

El papel de tu familia es apoyarte durante el proceso de planificación, ayudarte a decidir sobre la opción de diploma correcta, acceder a los servicios de transición y apoyarte para continuar tu educación en el futuro, conseguir un trabajo y desarrollar una carrera. Tu familia también puede ayudarte a defenderte cuando estés en la universidad o en un programa de capacitación.

Hoja de trabajo de trayectoria profesional y universitaria

Experiencias de vida pasadas

¿Qué experiencias has tenido en el pasado que apoyan tu visión?

Experiencias de vida futuras

¿Qué experiencias actuales o futuras necesitas para respaldar tu visión?

Experiencias de vida pasadas

¿Qué experiencias pasadas te han empujado a hacer cosas que no quieres?

Experiencias de vida futuras

¿Qué experiencias necesitas evitar porque te empujan a hacer cosas que no quieres?

Hoja de trabajo de trayectoria (*continuación*)

Lo que quiero

¿Qué tipo de trabajo o carrera quiero? ¿Dónde quiero trabajar o ir a la escuela? ¿Sé cuáles son mis opciones de diploma?

¿Qué opción de diploma se adapta mejor a mis necesidades y metas futuras?

Lo que no quiero

Preguntas de la hoja de trabajo de la estrella: Mapeo de mis recursos profesionales y universitarios

Tecnología

¿Qué puedo usar o hacer para ayudarme a mantenerme organizado y hacer mi trabajo escolar?

¿Qué aplicaciones pueden ayudarme con mi horario y mis responsabilidades?

¿Qué tecnología me ayuda en la escuela?

¿Qué tecnología puede ayudarme a comunicarme?

Fortalezas y recursos personales

¿De qué manera ayudo a otros en casa, en la escuela o en mi comunidad?

¿Qué clases disfruto?

¿Cómo voy a pagar la universidad?

Recursos de la comunidad

¿Qué lugares me gustan en mi comunidad?

¿Qué trabajos podrían estar disponibles en mi comunidad?

¿Qué escuelas de oficios, programas de aprendizaje o universidades están disponibles en mi comunidad?

¿Cómo puedo comunicarme con las escuelas o universidades que me interesan?

¿Qué tipo de carreras o programas de formación me interesan?

¿Dónde puedo ser voluntario o hacer una pasantía?

Fortalezas y recursos personales

¿Cómo hablo sobre mis fortalezas y los apoyos que necesito para tener más éxito en la escuela o el trabajo?

¿Qué habilidades podría practicar para prepararme para las entrevistas de trabajo?

Relaciones

¿Cuáles son algunos lugares donde mis amigos y familiares trabajan en los que me gustaría trabajar?

¿A quién conozco en mi comunidad que esté trabajando?

¿Conozco a alguien que vaya a una universidad o a un programa de capacitación que me interese?

¿Cómo puedo conocer gente nueva y hacer nuevos amigos después de que termine la escuela?

¿Conozco a alguien que reciba servicios para discapacitados en una universidad local?

¿A quién conozco con los mismos intereses que yo tengo?

Servicios que puedo obtener ¿Dónde puedo encontrar ayuda para pagar la universidad? ¿Sé cómo solicitar ayuda financiera?

¿Sé cómo solicitar apoyos de Rehabilitación Vocacional? ¿Quién está en mi equipo de planificación?

¿He hablado con mi equipo de planificación sobre cómo puedo usar los apoyos que pueda obtener en la universidad o en un programa de capacitación?

Hoja de trabajo de la estrella: Mapeo de mis recursos profesionales y universitarios

Escribe tu meta en la estrella. ¡Con el apoyo adecuado, todo es posible! Haz una lista de ideas que te ayudarían a hacer posible tu meta en cada categoría. Consulta la página xx si tienes preguntas y para ver recursos para comenzar.

Tecnología

Fortalezas y recursos personales

Relaciones

Recursos de la comunidad

Servicios que puedo recibir

4. ¿Cómo tomaré decisiones como un adulto?

Cumplir 18 años es emocionante y desafiante a la vez. Te conviertes en un adulto responsable de tus propias finanzas. Puedes elegir dónde vivir, votar y tomar tus propias decisiones legalmente. Tomar decisiones es una habilidad aprendida.

La mayoría de las personas hablan con sus padres, amigos y otras personas para que les ayuden a tomar decisiones importantes. En esta sección, aprenderás acerca de los apoyos y recursos para la toma de decisiones.

Ejemplos de apoyo para la toma de decisiones

Toma de decisiones con apoyo

La toma de decisiones con apoyo es un proceso mediante el cual las personas recurren a amigos, familiares y profesionales para que les ayuden a comprender las situaciones y

opciones para tomar sus propias decisiones con apoyo.

Representante del beneficiario

Un representante del beneficiario es una persona que puede administrar sus beneficios del gobierno, como los pagos de SSI o SSDI.

Poder legal

Un poder legal es un documento legal que otorga a otra persona el derecho de actuar en tu nombre para tus decisiones financieras únicamente. Esta autoridad puede ser limitada (por ejemplo, sobre una cuenta bancaria) o amplia e incluir las cuentas bancarias, los activos y la propiedad de una persona.

Curatela

Un curador solo toma decisiones sobre el dinero o la propiedad de una persona.

Tutela

La tutela es un proceso legal formal en el que un juez designa a otra persona conocida como tutor para que actúe en nombre de una persona “incapacitada”. La ley de Oregon requiere que los tutores apoyen la autodeterminación de la persona para que sea lo más independiente posible en su toma de decisiones. La tutela es riesgosa porque elimina los derechos legales de una persona para mantener el control de su propia vida y tomar sus propias decisiones. Si se nombra un tutor, es responsabilidad de esa persona asegurarse de que tus derechos estén protegidos y apoyarte para tomar decisiones.

¿Cuál es mi papel?

Tu papel es compartir tu visión y lo que es importante para ti con tu familia, maestros y otras personas que te ayuden a planificar tu futuro. También hablarás con tu familia sobre lo que necesitas para tomar buenas decisiones para mantenerte feliz, saludable y seguro.

¿Cuál es el papel de mi familia?

El papel de tu familia es ayudarte a comprender las situaciones y las opciones para que puedas tomar las decisiones correctas para ti. También pueden ayudarte a pensar qué tipo de apoyo para la toma de decisiones tiene más sentido para satisfacer tus necesidades de independencia y bienestar.

Hoja de trabajo de trayectoria de toma de decisiones

Experiencias de vida pasadas

¿Qué experiencias has tenido en el pasado que apoyan tu visión de la vida en comunidad?

Experiencias de vida futuras

¿Qué experiencias actuales o futuras necesitas para respaldar tu visión de la vida en comunidad?

Experiencias de vida pasadas

¿Qué experiencias pasadas te han empujado a hacer cosas que no quieres?

Experiencias de vida futuras

¿Qué experiencias necesitas evitar porque te empujan a hacer cosas que no quieres?

Hoja de trabajo de trayectoria de toma de decisiones (*continuación*)

Lo que quiero

¿Cómo es estar a cargo de mi propia vida? ¿Hay elecciones y decisiones para las que necesito ayuda? ¿Qué opciones y decisiones quiero que me ayuden a tomar?

Lo que no quiero

Preguntas de la hoja de trabajo de la estrella: Mapeo de mis recursos para la toma de decisiones

Tecnología

¿Qué tecnología puede ayudarme a estar seguro en mi hogar y cuando estoy en mi comunidad?

¿Cómo puede ayudarme la tecnología a tomar decisiones y elecciones informadas?

¿Qué tecnología puedo utilizar para el transporte? ¿Qué tecnología puedo usar para administrar mi dinero?

Fortalezas y recursos personales

¿Qué habilidades de autorrepresentación estoy usando en casa y en la escuela?

¿Qué opciones y decisiones ya estoy tomando en mi vida?

¿Estoy contento con las elecciones y decisiones que he tomado?

¿Qué tipo de ayuda necesito para tomar cierto tipo de decisiones?

Recursos de la comunidad

¿Cómo disfruto pasar el tiempo?

¿Qué oportunidades tengo de hacer lo que la gente de mi edad hace para divertirse?

¿Dónde puedo trabajar en mi comunidad?

¿Dónde podría ser voluntario en mi comunidad?

¿Qué opciones de transporte tengo en mi comunidad (aprender a conducir, viajar en autobús, etc.)? ¿Cómo estoy explorando dónde me gustaría vivir en el futuro?

¿Qué oportunidades de educación continua ofrece mi comunidad?

Preguntas de la hoja de trabajo de la estrella: Mapeo de mis recursos para la toma de decisiones (*continuación*)

Fortalezas y recursos personales

¿A quién pido ayuda cuando la necesito?

¿De qué manera estoy asumiendo más responsabilidad por mi:

1) Salud

2) Seguridad

3) Dinero, y

4) Vida diaria?

¿Tengo oportunidades de cometer errores y aprender de ellos?

¿He tenido ayuda para aprender a tomar decisiones en mi vida diaria?

Relaciones

¿Quién me conoce bien y me anima a tener éxito?

¿Quién entiende lo que quiero y lo que es importante para mí?

¿Qué podría ayudar a mis padres y a otras personas a dar un paso atrás y dejarme tomar mis propias decisiones y decisiones con apoyo, según sea necesario?

¿Quién me ayuda a aprender a tener conversaciones difíciles con mis padres?

¿Conozco otras familias de las que podría aprender?

¿Cómo sé quién es una persona segura y quién no?

¿A quién puedo llamar si no me siento seguro o necesito ayuda?

¿Quién está trabajando conmigo en la toma de decisiones con apoyo?

Servicios que puedo recibir

¿Estoy registrado para votar?

¿Entiendo el proceso de votación?

¿Conozco los siguientes servicios para ayudar a cubrir mis experiencias y ahorrar para el futuro?

1. Fideicomiso para necesidades especiales
2. Cuenta de desarrollo individual (IDA)
3. Cuenta ABLE.

¿Soy elegible para recibir servicios por discapacidad en el hogar, el trabajo, la comunidad o la universidad?

Hoja de trabajo de la estrella: Mapeo de mis recursos para la toma de decisiones

Escribe tu meta en la estrella. ¡Con el apoyo adecuado, todo es posible! Haz una lista de ideas que te ayudarían a hacer posible tu meta en cada categoría. Encontrarás preguntas y recursos en la página xx para comenzar.

Tecnología

Fortalezas y recursos personales

Relaciones

Recursos de la comunidad

Servicios que puedo recibir

5. ¿Cómo viviré una vida saludable?

Todos queremos sentirnos saludables y las decisiones que tomamos pueden ayudarnos a lograrlo. Algunas de las cosas más importantes que podemos hacer son cuidar nuestra mente y nuestro cuerpo, construir relaciones saludables, actuar de manera responsable, hacernos cargo del cuidado de nuestra salud y mantenernos activos. En esta sección, aprenderás sobre opciones y recursos para ayudarte a sentirte lo más saludable posible.

Hoja de trabajo de trayectoria de vida saludable

Experiencias de vida pasadas

¿Qué experiencias has tenido en el pasado que respaldan tu visión de una vida saludable?

Experiencias de vida futuras

¿Qué experiencias actuales o futuras necesitas para respaldar tu visión de una vida saludable?

Experiencias de vida pasadas

¿Qué experiencias pasadas te han empujado a hacer cosas que no quieres?

Experiencias de vida futuras

¿Qué experiencias necesitas evitar porque te empujan a hacer cosas que no quieres?

Hoja de trabajo de trayectoria de vida saludable (*continuación*)

Lo que quiero

¿Cómo es vivir una vida saludable? ¿Qué quiero hacer para mantenerme saludable? ¿Qué quiero hacer para divertirme?

Lo que no quiero

Preguntas de la hoja de trabajo de la estrella: Mapeo de mis recursos para una vida saludable

Tecnología

¿Qué tecnología puede ayudarme con la escuela?

¿Cómo puedo usar mi teléfono inteligente

o iPad para ser más independiente?

¿Qué aplicaciones pueden ayudarme con mi horario y mis responsabilidades?

¿Cómo puedo usar las redes sociales para mantenerme conectado con mis amigos?

¿Qué tecnología puede ayudarme a comunicarme?

Fortalezas y recursos personales

¿Entiendo mi discapacidad y cómo me afecta?

¿Sé cómo hablar sobre mi discapacidad o necesidades de atención médica?

¿Sé a quién llamar cuando necesito ayuda?

Recursos de la comunidad

¿Tengo oportunidades de hacer lo que la gente de mi edad hace para divertirse?

¿Dónde me gusta pasar el rato en mi comunidad?

¿Qué actividades recreativas, grupos, clubes o clases se adaptan a mis intereses?

¿Qué lugares me gustaría explorar en mi comunidad?

¿Cuánto dinero puedo gastar en actividades sociales y recreativas? ¿Estoy interesado en participar en una comunidad basada en la fe?

¿Tengo o quiero tener roles valiosos en mi comunidad de fe? ¿Dónde me gustaría trabajar o ser voluntario?

¿Quiero participar en actividades de justicia social o involucrarme políticamente?

Preguntas de la hoja de trabajo de la estrella: Mapeo de mis recursos para una vida saludable (*continuación*)

Fortalezas y recursos personales

¿Sé cómo mantenerme seguro cuando salgo con amigos o voy a lugares nuevos?

¿Entiendo cómo está cambiando mi cuerpo a medida que me hago adulto?

¿Alguien ha hablado conmigo sobre salud reproductiva y métodos anticonceptivos?

¿Estoy aprendiendo qué hacer en caso de una emergencia o desastre natural?

Relaciones

¿Cómo me mantendré en contacto con la gente que es importante para mí si se mudan o van a la universidad?

¿Qué oportunidades tengo para hacer nuevos amigos?

¿Cómo puedo tener un papel valioso en nuestra comunidad?

¿Tengo amigos con y sin discapacidades?

¿Qué tipo de relaciones tengo y quiero en mi vida?

¿Tengo alguien con quien hablar cuando me siento triste, solo o estresado?

¿Entiendo a quién debo y no debo dejar entrar a mi casa y por qué?

¿Estoy aprendiendo sobre el noviazgo, el sexo y las relaciones saludables?

¿Quién está colaborando conmigo en la toma de decisiones con apoyo?

Servicios que puedo obtener

¿Estoy recibiendo ayuda para buscar proveedores de atención de salud para adultos? ¿Soy elegible para los servicios del Seguro Social y Medicaid? ¿Cómo accederé al seguro de salud siendo adulto?

¿Estoy recibiendo ayuda para registrarme para votar y entender el proceso democrático?

Hoja de trabajo de la estrella: Mapeo de mis recursos para una vida saludable

Escribe tu meta en la estrella. ¡Con el apoyo adecuado, todo es posible! Haz una lista de ideas que te ayudarían a hacer posible tu meta en cada categoría. Consulta la página xx si tienes preguntas y para ver recursos para comenzar.

Tecnología

Fortalezas y recursos personales

Relaciones

Recursos de la comunidad

Servicios que puedo recibir

6. ¿Cuáles son mis opciones de vida comunitaria?

Es común que los jóvenes continúen viviendo en la casa de su familia después de graduarse. Algunos jóvenes planean mudarse. En esta sección, aprenderás sobre las opciones de vida comunitaria y otros recursos para ayudarte a vivir tan independientemente como elijas, donde quiera que elijas.

Hoja de trabajo de trayectoria de vida comunitaria

Experiencias de vida pasadas

¿Qué experiencias has tenido en el pasado que apoyan tu visión de la vida en comunidad?

Experiencias de vida futuras

¿Qué experiencias actuales o futuras necesitas para respaldar tu visión de la vida en comunidad?

Experiencias de vida pasadas

¿Qué experiencias pasadas te han empujado a hacer cosas que no quieres?

Experiencias de vida futuras

¿Qué experiencias necesitas evitar porque te empujan a hacer cosas que no quieres?

Hoja de trabajo de trayectoria de vida comunitaria (*continuación*)

Lo que quiero

¿Dónde quiero vivir después de la preparatoria?

¿Con quién quiero vivir?

¿Cómo quiero que sea mi casa?

Lo que no quiero

Preguntas de la hoja de trabajo de la estrella: Mapeo de los recursos de vivienda de mi comunidad

Tecnología

¿Qué tecnología puede ayudarme con la escuela?

¿Cómo puedo usar mi teléfono inteligente

o iPad para ser más independiente?

¿Qué aplicaciones pueden ayudarme con mi horario y mis responsabilidades?

¿Cómo puedo usar las redes sociales para mantenerme conectado con mis amigos?

¿Qué tecnología puede ayudarme a comunicarme?

Fortalezas y recursos personales

¿Qué fortalezas me ayudarán a vivir solo o con un compañero de cuarto?

¿Sobre qué opciones de vida comunitaria quiero aprender? ¿Estoy aprendiendo a moverme en mi comunidad?

¿Qué apoyos necesito para vivir solo o con un compañero de cuarto?

Recursos de la comunidad

¿Qué tipos de opciones de vivienda están disponibles en mi comunidad?

¿Dónde soy bien conocido en mi comunidad?

¿Qué organizaciones pueden ayudarme a conocer las opciones de vivienda y los apoyos?

¿Cuánto cuestan las diferentes opciones de vivienda en las comunidades donde quiero vivir?

¿Dónde puedo aprender sobre cómo hacer un presupuesto y ahorrar para el futuro?

Preguntas de la hoja de trabajo de la estrella: Mapeo de los recursos de vivienda de mi comunidad (*continuación*)

Fortalezas y recursos personales

¿Cómo pagaré mis gastos de manutención?

¿Qué estrategias me ayudan con la administración del dinero?

¿Qué habilidades necesito para vivir tan independientemente como quiera?

¿Tengo oportunidades de aprender y practicar las habilidades que necesitaré para vivir por mi cuenta?

Relaciones

¿Quién puede ayudarme a averiguar cómo alquilar un apartamento o comprar una casa?

¿Con quién puedo contar cuando necesito una mano o un hombro para llorar?

¿Quién me quiere y se preocupa por mí y puede apoyarme en esta transición?

¿A quién conozco que tenga una situación de vida que me guste? ¿Cuáles son los planes de vida de mis amigos después de graduarse de la preparatoria?

¿A quién conozco con quien podría querer mudarme?

Servicios que puedo recibir

¿Puedo obtener ayuda de agencias o programas que me ayuden a pagar el lugar donde quiero vivir?

¿Existen programas que me ayuden a ahorrar dinero?

¿Qué tipo de servicios o apoyos puedo obtener que me ayuden a vivir tan independientemente como quiero?

Hoja de trabajo de la estrella: Mapeo de los recursos de vivienda de mi comunidad

Escribe tu meta en la estrella. ¡Con el apoyo adecuado, todo es posible! Haz una lista de ideas que te ayudarían a hacer posible tu meta en cada categoría. Consulta la página xx si tienes preguntas y para ver recursos para comenzar.

Tecnología

Fortalezas y recursos personales

Relaciones

Recursos de la comunidad

Servicios que puedo recibir

7. ¿Qué servicios puedo obtener?

Utilizamos una variedad de servicios y apoyos para lograr nuestras metas y avanzar hacia nuestra visión. La elegibilidad generalmente se basa en el nivel de ingresos, el lugar donde vives y cualquier diagnóstico que hayas recibido. En esta sección, aprenderás sobre los programas y servicios a los que podrías acceder si eres elegible.

Aprenderás:

- Qué tipos de ayuda ofrecen los diferentes programas
- A quién contactar si estás interesado
- Tu papel en la dirección de sus servicios y apoyos
- El papel de tu familia en apoyarte para que seas un líder
- A quién podrías invitar a estar en tu equipo de transición.

¿Qué tipos de servicios y apoyos podrían estar disponibles para ti?

- Servicios de transición
- Servicios de discapacidades del desarrollo
- Servicios de rehabilitación vocacional
- Oregon Health Plan
- Beneficios del Seguro Social

Servicios de transición

Tu distrito escolar ofrece muchos servicios de transición para ayudarte a alcanzar tus metas y prepararte para la vida adulta. Estos servicios dependen de tus objetivos y son diferentes para cada estudiante.

Servicios de transición. Los servicios de transición pueden comenzar tan pronto como a los 14 años si los solicitas. Antes de que cumplas 16 años, tu maestro y otros miembros de tu equipo de planificación te ayudarán a ti y a tu familia a desarrollar un plan de transición basado en

tus sueños, metas y visión para el futuro. Tu plan de transición es parte de tu plan de educación individual o IEP. Los servicios como los que se indican a continuación se basan en tus preferencias, necesidades, fortalezas e intereses únicos o PINS.

- Evaluaciones como inventarios de interés, capacitación en el trabajo o entrevistas
- Instrucción específica para desarrollar habilidades como administrar una chequera o cocinar
- Experiencias laborales como visitas al lugar de trabajo, entrevistas de práctica o pasantías
- Experiencias comunitarias como oportunidades de voluntariado o visitas a universidades o lugares que te podrían interesar
- Servicios profesionales relacionados para ayudarte a lograr tus objetivos, como capacitación en habilidades sociales
- Plan de estudios para ayudarte a graduarte con la cantidad correcta de créditos para la opción de diplomas que elijas.

Servicios de transición para antes del empleo (Pre-ETS). Estos servicios son individualizados y están enfocados en prepararte para ingresar a la fuerza laboral basándose en tu trabajo o intereses profesionales.

- El asesoramiento de exploración laboral te ayuda a conocer tus habilidades, intereses, habilidades y estilo de aprendizaje, así como a obtener información sobre los negocios locales que pueden ser adecuados para ti.
- El aprendizaje en el trabajo brinda exposición a diferentes ambientes de trabajo, oportunidades laborales locales y experiencias laborales dentro y fuera de la escuela.
- El asesoramiento sobre educación postsecundaria y los servicios de transición te ayudan a explorar los próximos pasos después de salir de la escuela, aprender sobre la universidad o conectarte con opciones de apoyo continuo.

(Continuación)

obtener y mantener un trabajo, y comprender los apoyos que puedes recibir en el trabajo para tener éxito.

- La capacitación en autorrepresentación te ayuda a hablar por ti mismo, hablar sobre tus fortalezas, solicitar el apoyo que necesitas y desarrollar habilidades para tomar decisiones.

Opciones de diploma. Puedes elegir entre cuatro opciones de diploma.

Diploma estándar de Oregon

- Este diploma está disponible para los estudiantes que completen 24 créditos a nivel de grado, con o sin adaptaciones.
- Todos los institutos superiores y universidades aceptan estos diplomas.
- Hay disponible una gran variedad de

Diploma modificado

- Un Diploma modificado está disponible para los estudiantes que no completen 24 créditos a nivel de grado con adaptaciones debido a una discapacidad o condición médica.
- Algunas universidades o escuelas de oficios aceptan estos diplomas

Diploma extendido

- Este tipo de diploma está disponible solo para estudiantes que no cumplen con los requisitos del diploma estándar o modificado.

Certificado alternativo

- Un certificado alternativo está disponible para los estudiantes que no cumplen con los requisitos para los diplomas

Si planeas asistir a la universidad y obtener un título, consulta el diploma estándar de Oregon o el diploma modificado.

Las oportunidades para la universidad o la ayuda financiera federal están limitadas con el diploma extendido y el certificado alternativo. Todavía puedes tomar clases universitarias y participar en actividades en el campus. Sin embargo, no serás elegible para recibir un título o ayuda financiera federal.

Si no recibes un diploma estándar de Oregon y tienes un IEP, eres elegible para regresar a la escuela para recibir servicios de transición hasta los 21 años. Durante este tiempo, te concentrarás en desarrollar habilidades para la transición de la escuela al trabajo y la vida adulta.

¿A quién puedo contactar?

Habla con tu maestro y otros miembros de tu equipo de transición para asegurarte de que los servicios de transición, pre-ETS y opciones de diploma se alinean con tus metas y visión para la vida después de la preparatoria.

¿Cuál es mi papel?

Tu función es compartir tu visión y metas para una buena vida con tu familia, maestros y otras personas que te ayuden a planificar tu futuro. Habla con tu maestro y solicita una reunión de planificación cada vez que cambien tus necesidades, metas o visión. ¡Tu trabajo es soñar en grande!

¿Cuál es el papel de mi familia?

El papel de tu familia es apoyarte durante el proceso de planificación, ayudarte a decidir la opción de diploma adecuada para ti, acceder a los servicios de transición a través de tu plan de transición y apoyarte en tu camino para lograr una buena vida.

¿A quién puedo invitar a formar parte de mi equipo de planificación de la transición?

Es posible que quieras invitar a cualquier agencia o proveedor de servicios externos que aún no esté en tu equipo. Pueden compartir la información que han aprendido sobre ti y hablar sobre los servicios o recursos disponibles a los que tú y tu equipo pueden acceder para ayudarte a alcanzar tus metas. El trabajo de tu equipo es ser creativo y brindarte apoyo mientras te ayudan a planificar tu buena vida. Con un equipo diverso, el apoyo adecuado y algunas mentes creativas, ¡todo es posible!

Oficina de Servicios para Discapacidades del Desarrollo

La Oficina de Servicios para Discapacidades del Desarrollo, ODDS, ofrece una variedad de servicios que ayudan a las personas a alcanzar sus metas. Estos servicios ayudan a las personas a

vivir, trabajar, aprender y disfrutar de la vida en comunidad. Puedes recibir servicios para discapacidades del desarrollo (DD) en todos los aspectos de tu vida, incluyendo tu hogar, la comunidad donde vives, el trabajo o un hogar de acogida u hogar grupal.

¿Qué servicios ofrecen?

Servicios de gestión de casos: Tu administrador de casos te ayudará a desarrollar un plan de servicio individual, o ISP, que incluirá los servicios y apoyos que mejor se adapten a tus necesidades. Tu ISP se basará en tu visión de una buena vida e incluirá los servicios y apoyos que elijas para ayudarte a lograrlo.

Servicios del Plan Estatal (Plan K)

- Entrenamiento de habilidades para aprender nuevas habilidades y aumentar tu independencia
- Consulta conductual y apoyos
- Cuidado de relevo para dar tiempo libre a los padres o cuidadores principales
- Dispositivos o tecnología de asistencia para aumentar tu independencia
- Ayuda con el cuidado personal (como moverse por la casa, comer, bañarse y vestirse)
- Ayuda con las tareas del hogar (como tareas domésticas, lavandería, administración de medicamentos, preparación de comidas y compras)

Servicios de exención

- Modificaciones de seguridad ambiental en el exterior de tu hogar
- Capacitación para administrar el personal que contratas para ayudarte
- Capacitación para los familiares que te brindan ayuda
- Suministros médicos especializados para atender las necesidades médicas
- Modificaciones de vehículos
- Servicios de enfermería
- Dietas especializadas
- Servicios de empleo para desarrollar experiencia laboral, adquirir habilidades, encontrar y mantener un trabajo y avanzar en una carrera (consulta la página xx)

Servicios de empleo

Al igual que muchos jóvenes, es posible que estés emocionado por conseguir tu primer trabajo. Estos servicios pueden ayudarte a hacer eso y más.

- Employment Path es un servicio de tiempo limitado que ayuda a una persona a adquirir experiencia laboral y desarrollar habilidades.
- Los servicios de empleo con apoyo para grupos pequeños ayudan a una persona a desarrollar habilidades para lograr tener un trabajo individual en la comunidad.
- Discover/Career Exploration es un proceso de planificación centrado en la persona para encontrar un trabajo que coincida con los intereses y fortalezas de una persona.
- Desarrollo laboral: Un desarrollador de trabajo investiga qué tipos de trabajos quiere y no quiere una persona, visita a posibles empleadores, ayuda con las solicitudes de trabajo, y entrevista e identifica o crea puestos en el lugar de trabajo.

¿A quién puedo contactar?

Comunícate con tu Programa de la Comunidad para las Discapacidades del Desarrollo (CDDP, por sus siglas en inglés) local para averiguar si es elegible para los servicios. Encuentra tu CDDP local aquí: https:// www.oregon.gov/DHS/SENIORS-DISABILITIES/DD/Pages/county-programs. aspx.

¿Cuál es mi papel?

Tu papel es compartir tu visión y metas para una buena vida con tu administrador de casos, tu familia y otras personas que te ayuden a planificar tu futuro. Comunícate con tu administrador de casos o solicita una reunión de planificación cada vez que cambien tus necesidades, metas o visión.

¿Cuál es el papel de mi familia?

El papel de tu familia es apoyarte durante el proceso de planificación, ayudarte a acceder a los servicios y apoyos en tu ISP y ayudarte en tu camino para lograr una buena vida.

¿A quién puedo invitar a formar parte de mi equipo de transición?

Tu administrador de casos puede compartir información sobre los servicios disponibles y los proveedores de servicios a los que tú y tu equipo pueden acceder para ayudarte a lograr tus objetivos. Quién está en tu equipo depende de ti.

Rehabilitación vocacional

La Rehabilitación Vocacional o RV ofrece una variedad de servicios para ayudar a las personas con discapacidades a prepararse, obtener y mantener un trabajo que les guste. Los servicios son proporcionados por un consejero de RV.

¿Qué servicios ofrecen?

- Evaluaciones para medir tus fortalezas, habilidades laborales e intereses.
- Asesoramiento para establecer una meta laboral, elegir servicios de RV y tomar decisiones informadas para lograr tus metas
- Habilidades de vida independiente, como aprender a cuidarte a ti mismo, a administrar tu dinero o a usar el transporte comunitario
- Tecnología de asistencia para ayudarte a comunicarte o a completar actividades de trabajo
- Capacitación para aprender las habilidades laborales que necesitas para alcanzar tus metas laborales
- Servicios de colocación laboral, como ayuda con solicitudes y currículos, práctica para entrevistas, identificación de oportunidades laborales y trabajar con tu empleador para obtener

¿A quién puedo contactar?

Comunícate con tu oficina local de RV para averiguar si eres elegible para los servicios y programar una orientación. Encuentra tu RV local aquí: https://www.oregon.gov/ DHS/EMPLOYMENT/VR/Pages/Locator-Schools-Families.aspx

¿Cuál es mi papel?

Tu papel es compartir tu visión de empleo con tu consejero de RV, tu familia y otras personas que te ayuden a planificar tu futuro. Comunícate con su consejero de RV o solicita una reunión de planificación cada vez que cambien tus necesidades, metas o visión.

¿Cuál es el papel de mi familia?

El papel de tu familia es apoyarte durante el proceso de planificación, ayudarte a acceder a los servicios y apoyos en tu IEP y ayudarte en tu camino para lograr una buena vida.

¿A quién puedo invitar a formar parte de mi equipo de planificación de la transición?

Tu consejero de RV puede compartir información sobre los servicios disponibles y los proveedores de servicios que pueden ayudarte a alcanzar tus metas.

Beneficios del Seguro Social

La Administración del Seguro Social de los Estados Unidos (SSA, por sus siglas en inglés) es una agencia federal que brinda beneficios financieros a las personas con discapacidades y las personas que se han jubilado del trabajo.

¿Qué servicios ofrecen?

- El Seguro de Discapacidad del Seguro Social, o SSDI, es un beneficio mensual en efectivo que se paga a las personas que cumplen con los criterios de elegibilidad de la SSA. Este beneficio está vinculado al registro de trabajo de una persona y está disponible para el trabajador o sus dependientes.
- El Ingreso del Seguro Social, o SSI, es un beneficio mensual en efectivo que se paga a personas con discapacidades, personas mayores y ciegos para ayudarlos a satisfacer sus necesidades básicas de alimentación, vestimenta y vivienda.
- Muchas personas creen que si trabajan, perderán sus beneficios por discapacidad. ¡Esto rara vez es cierto! De hecho, las personas con discapacidades pueden obtener ingresos del trabajo y mantener sus beneficios a través de asesoría sobre beneficios, incentivos laborales y otros programas, como una cuenta de ahorros ABLE.
- La asesoría sobre beneficios es proporcionada por un asesor de beneficios certificado. Él o ella te ayudarán a comprender cómo los ingresos obtenidos del trabajo afectan tus beneficios y cómo acceder a los programas de incentivos laborales.
- Los programas de incentivos laborales te ayudan a encontrar un trabajo o iniciar un negocio y mantener tus beneficios económicos (SSI y SSDI) y beneficios médicos mientras trabajas o ahorras dinero para ir a la escuela.

¿A quién puedo contactar?

Para solicitar beneficios del Seguro Social:

- Presenta tu solicitud en línea en www.socialsecurity.gov.
- Llama al 1-800-772-1213 para hacer una cita en tu oficina local del Seguro Social o para programar una cita para que alguien te entreviste por teléfono. Encuentra tu oficina local del Seguro Social en https://secure.ssa.gov/ICON/main.jsp.

Para hacer una cita con un asesor de beneficios:

- Comunícate con el Programa Plan for Work de Disability Rights Oregon (DRO) en pfw@DROregon.orgo llamando al 1-800-452-1694, x 227 (llamada gratuita) o al 503-243-2081.
- Comunícate con la Red de Incentivos Laborales llamando al 1-800-661-2571. Deja un mensaje de voz con tu nombre, información de contacto e interés cuando llames a la asesoría de beneficios.

¿Cuál es mi papel?

Tu papel es compartir información sobre tus objetivos de ingresos o empleo y hacer preguntas sobre incentivos laborales y otros programas que pueden ayudarte a lograr tus metas.

¿Cuál es el papel de mi familia?

El papel de tu familia es ayudarte a acceder a los beneficios de SSI o SSDI, la asesoría de beneficios y los programas de incentivos laborales, y ayudarte en tu camino para lograr una buena vida.

The Oregon Health Plan

The Oregon Health Plan (OHP) brinda a los habitantes de Oregon acceso a atención médica coordinada a través de organizaciones de atención coordinada (CCO, por sus siglas en inglés). Una CCO es una red local de todo tipo de proveedores de atención médica que incluye proveedores de salud física, adicciones y salud mental, y atención dental. Estos proveedores trabajan juntos en sus comunidades para atender a los miembros del OHP.

¿Qué servicios ofrecen?

- Servicios dentales como limpieza, barniz de flúor, empastes y extracciones, dentaduras, coronas, selladores, endodoncias y tratamiento urgente o inmediato
- Atención médica (como chequeos de rutina y otras citas) con un médico, enfermero practicante de la medicina o médico asociado
- Servicios de la vista
- Audífonos y exámenes auditivos
- Servicios de enfermería en el hogar
- Inmunizaciones y vacunas
- Trabajo de parto, parto y cuidado de posparto
- Exámenes de laboratorio y radiografías
- Equipos y suministros médicos, como tiras reactivas para la diabetes o muletas
- Terapia física, ocupacional o del habla
- Medicamentos con receta

¿A quién puedo contactar?

Puedes solicitar el OHP en cualquier momento. La inscripción está siempre abierta. Para ser elegibles, las personas y las familias deben cumplir con los requisitos de ingresos y residencia. También puedes ser elegible según tu edad y estado de discapacidad. Presenta tu solicitud en línea en https://one.oregon.gov/.

Si deseas la solicitud en tu idioma nativo o necesitas ayuda para completar la solicitud en tu idioma nativo, llama al 1-800-699-9075 (TTY 711). Los especialistas del OHP están disponibles para ayudar de lunes a viernes de 7 a.m. a 6 p.m. También puede encontrar ayuda gratuita visitando www.OregonHealthCare.gov para encontrar socios de la comunidad en tu área.

¿Cuál es mi papel?

Tu papel es ser un participante activo en tu atención de salud. Elige un médico o clínica una vez que estés inscrito, programa chequeos de bienestar y exámenes dentales regulares, haz preguntas, llega a tiempo a tus citas, comparte información con tus proveedores de atención de salud y sigue tus planes de tratamiento.

¿Cuál es el papel de mi familia?

El papel de tu familia es apoyarte para que te ocupes de tu atención de salud, ayudarte a acceder a los servicios de atención de salud y apoyarte en tu camino para lograr una buena vida.

8. Glosario

Curatela
Un curador te ayuda a tomar decisiones financieras en tu nombre sobre tu dinero o propiedad.

Discapacidad del desarrollo
Una discapacidad del desarrollo se define en Oregon como una condición que comienza antes de los 22 años, o los 18 años para una discapacidad intelectual. Este tipo de discapacidad comienza en tu cerebro, te afecta directamente y se espera que continúe a lo largo de tu vida. Una discapacidad del desarrollo también puede afectar cosas como tu capacidad para comunicarte, limpiar y cuidar tu cuerpo, vestirte y desarrollar habilidades sociales.

Tutela
La tutela es un proceso legal formal en el que un juez designa a otra persona llamada tutor para que actúe en tu nombre. Si tienes un tutor, la ley de Oregon requiere que esa persona te ayude a hacerse cargo de tu vida y a tomar decisiones con la mayor independencia posible.

Plan de educación individual, o IEP
Si recibes servicios de educación especial, desarrollarás un plan de educación individual, o IEP, con tu equipo de planificación. Tu IEP describe qué instrucción especializada y servicios relacionados recibirás para ayudarte a aprender y alcanzar tus metas.

Plan de apoyo individual o ISP
Si recibes servicios para discapacidades del desarrollo, desarrollarás un plan de apoyo individual o ISP que describa tus objetivos y a qué servicios de apoyo tendrás acceso para alcanzar tus objetivos. También identifica quién está en tu equipo de apoyo y cómo te apoyarán.

Plan individual de empleo, o IPE
Si recibes servicios de empleo de rehabilitación vocacional (RV), desarrollarás un plan individual de empleo o IPE. Tu IPE es un plan

escrito que describe tu objetivo de empleo, los pasos que tomarás para alcanzar tu objetivo y otras personas o recursos que pueden ayudarte a conseguir el trabajo que deseas.

Servicios de Transición Previos al Empleo o Pre-ETS
Los Pre-ETS son servicios individualizados para estudiantes con discapacidades de 14 a 21 años que se enfocan en prepararlos para ingresar a la fuerza laboral en función de su trabajo o intereses profesionales. Estos servicios incluyen la exploración laboral, el aprendizaje en el trabajo, la preparación para el trabajo, la autorrepresentación y el asesoramiento postsecundario.

Educación postsecundaria
La educación postsecundaria se refiere a cualquier educación formal que recibes después de completar la preparatoria o high school. Esto puede incluir asistir a un programa de aprendizaje, una escuela de oficios, un instituto superior en línea o un instituto superior o universidad de cuatro años.

Poder legal
Un poder legal es un documento legal que otorga a otra persona el derecho de actuar en tu nombre para tus decisiones financieras únicamente. Esta autoridad puede ser limitada, como sobre una cuenta bancaria, o ser amplia e incluir tus cuentas bancarias, activos y propiedades.

Representante del beneficiario
Un representante del beneficiario es una persona que puede administrar sus beneficios del gobierno, como los pagos de SSI o SSDI.

Toma de decisiones con apoyo
La toma de decisiones con apoyo es un proceso que puedes usar con amigos, familiares u otras personas que te apoyan para ayudarte a comprender situaciones o elecciones. Esto te ayudará a tomar tus propias decisiones con buena información y apoyo.

Apoyos
Un término amplio utilizado para describir la ayuda que recibes para lograr tus objetivos.

Plan de transición
Tu plan de transición describe tus objetivos para la vida después de la preparatoria e incluye experiencias específicas en la escuela, la comunidad y el trabajo que necesitas lograr para llegar allí.

9. Apéndice

Recursos

Fortalezas y recursos personales

Vídeo de perfil de una página

https://www.youtube.com/watch?v=fnaKnVWFh44

Este video describe los perfiles de una página, cómo usarlos y por qué son importantes (5:14 minutos).

¿Qué es la planificación centrada en la persona?

https://www.youtube.com/watch?v=ECcH5SR4KzM

Este video describe lo que sucede durante un plan centrado en la persona y por qué son importantes (3:06 minutos).

Perfil de una página centrado en la persona

https://factoregon.org/person-centered-plan-samples/

Family & Community Together (FACT) empodera a las familias de Oregon que experimentan una discapacidad en su búsqueda de una vida completa al ampliar la conciencia, hacer crecer la comunidad y equipar a las familias. Esta página incluye varios ejemplos de perfiles de una página y plantillas en varios idiomas.

Facilitación

https://thearcoregon.org/gaps/personal-planning-services/

The Arc Oregon puede ayudarte a explorar herramientas centradas en la persona para ayudarte a planificar el futuro. Si bien la facilitación de un proceso de planificación es una opción, muchas herramientas, como las de este libro de trabajo, se pueden explorar sin facilitación.

El mejor yo que puedo ser - Módulo 1

https://www.youtube.com/watch?v=aRWvu-Jovs8

Este video explica los beneficios de los IEP dirigidos por estudiantes desde la perspectiva de estudiantes, padres, maestros y otro personal escolar (9:41 minutos).

El mejor yo que puedo ser - Módulo 5

https://www.youtube.com/watch?time_continue=148&v=DGaazxPIgt0

Este video trata sobre el impacto de los IEP dirigidos por estudiantes desde la perspectiva de estudiantes, padres, maestros y otro personal escolar (11:08 minutos).

Estoy decidido

www.imdetermined.org

Este sitio incluye herramientas y oportunidades para que los estudiantes y los padres practiquen y enseñen habilidades asociadas con el comportamiento autodeterminado.

Toma de decisiones con apoyo: Tu apoyo, mis decisiones

https://www.youtube.com/watch?time_continue=27&v=dGJe5KyflxM Este video

describe la toma de decisiones con apoyo y otras alternativas a la tutela desde la perspectiva de personas con discapacidad, padres y personas que brindan apoyo (7:54 minutos).

Relaciones

Meetup: El mundo real está llamando

https://www.meetup.com/

Este sitio web te ayuda a establecer conexiones sociales con personas de tu comunidad uniéndote a un grupo local, probando algo nuevo o creando tu propio grupo para hacer las actividades que te gustan.

12 señales de que estás en una relación saludable

https://www.youtube.com/watch?v=kCQIDvEnrTg

Este video describe las cualidades de las relaciones saludables, incluido el respeto mutuo, la confianza, la honestidad, el apoyo, la justicia, la igualdad, la buena comunicación y mucho más (4:51 minutos).

Servicios y recursos que puedes obtener

¿Qué servicios puedo recibir?

La Sección 7 de esta guía describe los servicios basados en la elegibilidad ofrecidos por su distrito escolar, la Oficina de Servicios para Discapacidades del Desarrollo, la Rehabilitación Vocacional, el Seguro Social y el Oregon Health Plan.

Plan de Ahorros ABLE de Oregon

https://oregonablesavings.com/

Un Plan de Ahorros ABLE de Oregon es una manera fácil de ahorrar para el futuro mientras mantienes tus beneficios federales y estatales. Puedes configurar una cuenta ABLE en línea en tan solo 10 minutos.

Iniciativa de Cuenta de Desarrollo Individual (IDA) de Oregon

https://oregonidainitiative.org

Las cuentas de desarrollo individual, o IDA, son cuentas de ahorro combinadas que cambian el futuro financiero de los residentes de Oregon elegibles con ingresos más bajos. Las IDA te permiten ahorrar para el futuro mientras mantienes tus beneficios federales y estatales.

Agencias de asesoramiento de vivienda aprobadas por Vivienda y Desarrollo Urbano (HUD)

https://apps.hud.gov/offices/hsg/sfh/hcc/hcs.cfm?webListAction=search&searchstate=OR

Las agencias de asesoramiento de HUD están disponibles en todo el estado. Ofrecen información y programas para ayudar a familias de bajos ingresos, ancianos y personas discapacitadas a alquilar o comprar una casa.

Servicios Comunitarios y de Vivienda de Oregon (OHCS)

www.oregon.gov/ohcs/Pages/index.aspx

OHCS es una agencia estatal con programas para prevenir la falta de vivienda, ayudar con los servicios públicos, financiar viviendas asequibles y fomentar la propiedad de vivienda. El sitio web de OHCS tiene recursos adicionales de alquiler y propiedad de vivienda que pueden resultarte útiles.

Programa de Discapacidades del Desarrollo Comunitario: Hogares grupales y hogares de acogida para adultos

https://www.oregon.gov/DHS/SENIORS-DISABILITIES/DD/Pages/county-programs.aspx

Podrías ser elegible para vivir en un hogar grupal o en un hogar de acogida para adultos con otras personas con discapacidades. Comunícate con tu programa local de discapacidad del desarrollo comunitario (CDDP) para averiguar si eres elegible para estos servicios.

Sistema de Información Profesional

https://portal.cis.intocareers.org/

Si tu escuela preparatoria tiene acceso al Sistema de Información Profesional de Oregon en línea, o CIS, puedes solicitar iniciar sesión y crear tu propia cuenta. Una vez que hayas iniciado sesión, puedes explorar la evaluación, la planificación profesional y universitaria y los recursos de ayuda financiera.

Ayuda financiera de Oregon Promise

https://oregonstudentaid.gov/oregon-promise.aspx

Oregon Promise es una subvención estatal que ayuda a cubrir los costos de matrícula en cualquier instituto superior comunitario de Oregon para los recién graduados de la escuela preparatoria y los graduados del examen GED®. Averigua cuándo deben presentar su solicitud los estudiantes de último año y/o recién graduados.

Solicitud Gratuita de Ayuda Federal para Estudiantes (FAFSA)

https://studentaid.ed.gov/sa/fafsa

FAFSA es un recurso nacional para estudiantes que desean solicitar ayuda financiera en forma de becas, subvenciones, préstamos, trabajos de estudio y otros recursos financieros para ayudar a pagar la universidad.

Garantías procesales del Departamento de Educación de Oregon K-12

https://www.oregon.gov/ode/rules-and-policies/pages/procedural-safeguards.aspx

Las garantías procesales describen tus derechos y opciones para resolver disputas con el distrito escolar, si es necesario. Recibirás una copia al menos una vez al año en una reunión del IEP.

Registro de votantes en línea de Oregon

https://sos.oregon.gov/voting/Pages/registration.aspx?lang=en

Aquí puedes obtener información sobre cómo votar y registrarte para votar en línea. **Beneficios por discapacidad del Seguro Social**

https://www.ssa.gov/benefits/disability/

Este sitio web brinda información sobre cómo solicitar beneficios por discapacidad o cómo administrar tus beneficios en línea si ya los estás recibiendo.

Oregon Health Plan

https://one.oregon.gov/General/OneUserGuides

Este sitio web incluye enlaces a guías en inglés y español para ayudarte a solicitar el Oregon Health Plan.

Recursos de la comunidad

The GO! Project

https://ocdd.org/legislative-advocacy-the-go-project/

¡El “go” (ir) en GO! El proyecto significa Grassroots Oregon. The GO! Project proporciona información sobre temas que afectan a las personas con discapacidades del desarrollo. También conecta a los defensores entre sí y con sus legisladores para abordar las inquietudes de las comunidades de Oregon.

RentWell

www.rentwell.org

RentWell cree que todos merecen el derecho a vivir bien, estar bien y alquilar bien. Proporcionan un programa de educación para inquilinos en Oregon y Washington, que cubre información y habilidades clave para convertirse en un inquilino responsable, exitoso y estable.

Consejo de Vivienda Justa de Oregon (FHCO)

www.fhco.org

El FHCO educa a los inquilinos sobre sus derechos de vivienda. El FHCO también protege los derechos de vivienda justa y amplía las oportunidades de vivienda para todos, independientemente de la raza, el color, el origen nacional, la religión, el género, el estado familiar, la discapacidad, el estado civil, la fuente de ingresos, etc. según las leyes federales, estatales y locales de vivienda justa.

Educación para compradores de vivienda

https://www.oregon.gov/ohcs/HD/SFF/brochures/home-buyer-education-programs-oregon.pdf

Estos programas ayudan a las personas que van a comprar una vivienda por primera vez a aprender los aspectos básicos de la compra de una vivienda. Son impartidos por profesionales experimentados que se especializan en ayudar a los compradores a comprar su primera vivienda.

Hacerme cargo de mi atención de salud

https://www.ohsu.edu/oregon-office-on-disability-and-health/taking-charge-my-health-care

El conjunto de herramientas fue desarrollado por personas con discapacidad para otras personas con discapacidad. Incluye videos y libros de trabajo con información, recursos y estrategias de desarrollo de habilidades para que las personas aboguen por su salud y atención médica.

División de Capacitación y Aprendizaje de Oregon

https://www.oregon.gov/boli/ATD/Pages/A_StatewideOpportunities.aspx

Este sitio web incluye enlaces a oportunidades de aprendizaje disponibles en Oregon por oficio.

Escuelas de oficios, institutos superiores y universidades

https://www.trade-schools.net/locations/oregon-schools-directory.asp

Este sitio web te permite buscar programas de capacitación por oficio o código postal.

Oregon Goes to College

http://oregongoestocollege.org/colleges

Este sitio web proporciona información, solicitudes y más para más de 100 institutos superiores comunitarios de Oregon, universidades públicas e institutos superiores privados sin fines de lucro ubicados en todo el estado.

Toma de decisiones con apoyo

http://www.supporteddecisionmaking.org/state-review/oregon

Este sitio web de Toma de decisiones con apoyo describe la toma de decisiones con apoyo y cómo funciona.

Infografía de Arc Oregon sobre la toma de decisiones asistida

https://thearcoregon.org/projects/sdm-train-the-trainer/

Este sitio web incluye recursos para jóvenes que cumplen 18 años, los padres y las personas que les brindan apoyo para ayudar a explicar las decisiones legales para un adulto y cómo tomar decisiones o apoyar a alguien para que las tome.

Administración del dinero de otra persona: Ayuda para tutores de propiedad y curadores designados por el tribunal

https://files.consumerfinance.gov/f/documents/cfpb_msem_court-appointed-guardians_guide.pdf

Esta guía te ayudará a comprender lo que se puede y no se puede hacer como tutor.

Administración del dinero de otra persona: Ayuda para agentes bajo un poder legal

https://files.consumerfinance.gov/f/documents/cfpb_msem_power-of-attorney_guide.pdf

Esta guía te ayudará a comprender lo que se puede y no se puede hacer como agente.

Administración del dinero de otra persona: Ayuda para representantes de beneficiarios y fiduciarios de la VA

http://files.consumerfinance.gov/f/201310_cfpb_lay_fiduciary_guides_representative.pdf

Esta guía te ayudará a comprender lo que puedes y no puedes hacer como representante del beneficiario o fiduciario de la VA.

Opciones en Oregon para ayudar a otra persona a tomar decisiones

http://bit.ly/2WF2jLR

Este folleto resume las herramientas disponibles en Oregon diseñadas para ayudar a una persona a tomar decisiones.

Tecnología

Apple – Accesibilidad - Sady

https://www.youtube.com/watch?v=XB4cjbYywqg&feature=youtu.be

Este video muestra cómo las personas con discapacidad usan diferentes tipos de tecnología para hacer lo que aman (1:42 minutos).

La tecnología es más poderosa cuando empodera a todos

https://www.apple.com/accessibility/

Este sitio web muestra las funciones de accesibilidad de la tecnología de Apple.

Laboratorio de tecnología de asistencia (TA)

http://cv-atlab.org/

El Laboratorio de tecnología de asistencia (TA) atiende a Oregon y el suroeste de Washington. Los servicios incluyen consultas en el sitio y fuera del sitio para niños y adultos, así como sesiones de laboratorio abiertas semanalmente y una línea de recursos de llamadas/correos electrónicos gratuitos para obtener información sobre la TA. La TA es cualquier herramienta o estrategia que se utiliza para mejorar o mantener las capacidades funcionales de las personas que experimentan una discapacidad. Los ejemplos van desde sujetadores de lápiz adaptables, iPads, dispositivos de comunicación alternativa y aumentativa (AAC), sillas de ruedas y más.

Access Technologies

https://www.accesstechnologiesinc.org/

Access Technologies sirve a las comunidades de Oregon en todo el estado. Los servicios incluyen una demostración de TA y una biblioteca de préstamo, acceso a TA y equipo médico duradero y evaluaciones y capacitaciones para ayudarte a obtener o mantener la independencia en el hogar, el trabajo, la escuela o en tu comunidad.

Mapa de ruta laboral

https://road2work.oregon.gov/

Este sitio web crea una mapa de ruta laboral personalizada para un trabajo utilizando los servicios y apoyos disponibles en función de tus respuestas a las preguntas.

Viñetas de transición

Historia 1: José

José tiene 14 años. Le encanta el arte y los animales. Le gusta dibujar animales y quiere ayudarlos de alguna manera cuando sea mayor. José vive en una ciudad bastante grande en Oregon y hay 30 niños en su clase en la escuela. Le gusta vivir con su mamá, su hermana mayor y sus dos gatos. No le gusta lo ruidosos que son sus vecinos de arriba y le encantaría tener un jardín porque quiere tener un perro. Él tiene una amiga, Ann, que tiene un animal de apoyo que la ayuda a sentirse tranquila cuando se siente abrumada, y él cree que tener el suyo sería genial para él. Hasta que pueda tener su propio perro, le encanta ir al refugio de animales en su vecindario. José se beneficia de las rutinas y no usa palabras para comunicarse. Es muy frustrante cuando la gente no lo entiende. No le gusta cuando la gente asume que no entiende las cosas o cuando otras personas toman decisiones por él.

La trayectoria de José para convertirse en el líder de su propio IEP

Experiencias de vida pasadas

Positivas: La gente tenía grandes expectativas para José. Visitó el zoológico, crio dos gatos desde cachorros, visitó perros en la sociedad protectora de animales y cuidó al perro de su vecino. El dibujo de José se exhibió en la escuela. Tomó clases de natación y le encantó, es muy expresivo con su cuerpo y aprende fácilmente a usar la tecnología.

No positivas: José tuvo dificultades en la escuela hasta que comenzó a usar un iPad para comunicarse. No tiene una buena forma de comunicarse cuando no está en la escuela. José se aburre después de la escuela, lo que hace que sus padres tengan dificultad con su comportamiento cuando está aburrido y, a veces, lo castigan por su “mal comportamiento”.

Experiencias de vida futuras

Positivas: Visitar Wildlife Safari, ver el océano, aprender a jugar “Magic the Gathering”, sacar a pasear a los perros solo, aprender más sobre las ballenas, ir a la universidad, ir a un partido de fútbol de los Ducks, unirse al equipo de natación, ser voluntario en la Humane Society, desarrollar su propia presentación sobre lo que quiere y no quiere en su IEP y compartir esa presentación con su equipo para iniciar la reunión.

No positivas: Perderse excursiones y eventos escolares, pasar demasiado tiempo aburrido en casa, que la gente le diga qué hacer, no tener herramientas en casa para comunicarse, metas del IEP que no le gustan.

Visión para el futuro

Lo que quiere: Tener un buen trabajo, ayudar a los animales, vivir cerca de su madre y su hermana, moverse solo por la ciudad, tener un gran jardín con un perro y gallinas, vivir con sus amigos, comer pizza todos los días, tener su propio teléfono, ir a la Universidad de Oregon y ser parte del equipo de los Ducks, y tener novia.

Lo que no quiere: Vivir con mamá para siempre, lavar platos, levantarse temprano, tener vecinos arriba, estar solo, no estar a cargo de sí mismo.

Estrella de apoyos integrados

Fortalezas personales: Compasivo, gentil con los animales, bueno con los mensajes de texto, físicamente fuerte, ama el agua, de voluntad fuerte, se beneficia del iPad para la comunicación y la organización, comienza a crear sus propias presentaciones usando el iPad o mensajes de texto.

Relaciones: Hermana, mamá, amiga Ann (podría saber cómo conseguir un perro de servicio), compañeros de clase, profesor de arte (podría conectarlo con las clases de arte locales), Jim, que trabaja en la sociedad protectora de animales (buena fuente de información sobre cómo ser voluntario), PSW Tom (podría ayudar a José a conectarse con las actividades divertidas
después de la escuela basadas en sus intereses), vecinos con perros que necesitan ser paseados (podría hacerse con PSW al principio). ¿Alguna conexión con el equipo de natación?

Tecnología: iPad (tiene acceso en la escuela, necesita acceso en casa), teléfono inteligente (tiene acceso al de su mamá pero no tiene el propio), aplicaciones de texto a voz (descargadas en el iPad de la escuela), formas de pedir pizza en línea sin tener que llamar , PowerPoint o Keynote para hacer presentaciones, videos de YouTube sobre cómo hacer presentaciones.

Comunidad: Sociedad protectora de animales, piscina comunitaria, clases de arte, tiendas de cómics/juegos donde la gente juega “Magic the Gathering”, parques donde se puede pasear a los perros, biblioteca pública con acceso a computadoras, citas en Apple Genius Bar para aprender a usar Keynote para hacer presentaciones.

Elegibilidad: Considerar el servicio de animales de servicio, los servicios de PSW a través de ODDS, las metas del IEP y la opción de diploma para ir a la universidad, los servicios previos al empleo, la cuenta ABLE para comenzar a ahorrar dinero para la universidad o la educación superior.

Historia 2: Emily

Emily tiene 16 años. Le encanta cantar y actuar en el escenario. Ella tiene dos mejores amigos. También le encanta leer, especialmente Harry Potter. Emily vive en el sur de Oregon y le gusta visitar California, especialmente Redwoods y Universal Studios. Ella sueña con actuar en el Festival de Shakespeare. Emily vive con su mamá, su papá y su abuela. Emily usa audífonos y una silla de ruedas para moverse. Se beneficia de la tecnología de voz a texto, ya que le cuesta controlar los movimientos de su mano izquierda. Le gustaría poder hacer más cosas sola en casa. Se frustra porque no puede visitar a sus mejores amigos porque las puertas de entrada tienen un escalón para entrar.

La trayectoria de Emily para su buena vida

Experiencias de vida pasadas

Positivas: Inclusión en los salones de educación general con sus dos mejores amigas, miembros del club de teatro que conocen y valoran a Emily, oportunidades para probar cosas nuevas (como cantar, actuar en el escenario con Children's Theatre, ir a una obra de teatro en el Festival de Shakespeare, ir a Universal Studios), ir al consultorio del médico sin su mamá o papá para su último chequeo.

No positivas: Perderse las pijamadas en las casas de sus amigas, estar en aulas de educación especial sin sus dos mejores amigas, no tener privacidad de sus padres, recibir detención por hablar demasiado con sus amigas en clase, perderse la educación vial a la que fueron sus amigas, que los adultos traten de ayudarla en todo.

Experiencias de vida futuras

Positivas: Ser capaz de moverse sola por la ciudad, participar en la graduación de la preparatoria con sus dos mejores amigas, postularse para pasantías en el Festival de Shakespeare, organizar pijamadas en su casa, preparar la cena sola, practicar la toma de decisiones propias y pedir ayuda cuando sea necesario, comenzar a ganar algo de dinero y ahorrar para el campamento de teatro, ir al baile de graduación.

No positivas: Sentirse excluida, aburrirse durante el verano, no graduarse con sus dos mejores amigas, perderse el baile de graduación.

Visión para el futuro

Positivas: Ir a la universidad, actuar en un gran escenario frente a mucha gente, tener un trabajo que le guste (ser directora), vivir con sus dos mejores amigas en California, casarse, ganar mucho dinero.

No positivas: Quedarse atrás, hacer que otras personas hagan todo por ella, no tener suficiente dinero para hacer las cosas que le importan, no poder tomar sus propias decisiones.

Estrella de apoyos integrados

Fortalezas personales: Decidida, amigable, tiene una gran sonrisa, trabaja duro en la escuela, tiene una hermosa voz, es valiente, aventurera, quiere aprender a escribir una obra de teatro, es creativa.

Relaciones: Mamá, papá, abuela, dos mejores amigas (María y Lisa), profesora de canto, miembros del club de teatro, profesora de teatro, compañera de trabajo de mamá que es voluntaria en el Festival de Shakespeare, amiga de la abuela que solía actuar.

Tecnología: Computadora portátil o iPad con aplicaciones de voz a texto, horno tostador y microondas, utensilios de cocina adaptables, rampa portátil, silla motorizada más moderna.

Comunidad: Teatro Infantil, coro escolar, transporte público, grupos de teatro de Parks and Rec, grupos de teatro para niños pequeños que buscan apoyo de voluntarios.

Elegibilidad: Servicios de PSW a través de ODDS que pueden ayudar a Emily a aprender a preparar comidas por sí misma, modificaciones en el hogar/coche para aumentar la independencia, metas del IEP y opción de diploma para ir a la universidad, servicios previos al empleo, cuenta ABLE para comenzar a ahorrar dinero.

Historia 3: Liz

Liz tiene 20 años. Ella quiere trabajar en un hospital y ayudar a cuidar a las personas. Liz pasó gran parte de los primeros años de su vida dentro y fuera de los hospitales y desarrolló relaciones sólidas con algunas de sus enfermeras. Le apasiona ayudar a las personas a curarse y le encantan los libros con imágenes y diagramas del interior del cuerpo. Puede señalar las partes del corazón donde ha tenido cirugía y

disfruta pasar tiempo visitando niños pequeños en el hospital. Liz tiene un tono muscular bajo y usa anteojos. Liz se beneficia de las personas que entienden lo que dice. Le gusta ayudar a los demás cuando lo necesitan.

La trayectoria de Liz por su buena vida

Experiencias de vida pasadas

Positivas: Liz entabló relaciones sólidas con las enfermeras que la apoyaron durante su tiempo en el hospital y aprendió desde el principio cómo abogar por lo que necesitaba mientras estaba en el hospital. Liz recibió libros sobre todo lo que le interesaba. Liz comenzó a ser voluntaria en el hospital un día a la semana desde que cumplió 16 años y ahora tiene muchos amigos gracias a eso.

No positivas: La primera cirugía de corazón fue a los 3 días de nacida. Liz se perdió muchas experiencias de la niñez porque a menudo estaba en el hospital. Muchos profesionales tenían pocas expectativas para su futuro. Liz fue víctima de intimidación en la escuela y no hizo muchos amigos de su edad porque faltaba mucho a la escuela desde el principio.

Experiencias de vida futuras

Positivas: Conseguir un trabajo remunerado en el campo de la atención de la salud, hacer amigos que compartan su pasión por ayudar a las personas, cumplir 21 años y poder ir al bar a la hora feliz con amigos después del trabajo, graduarse de la escuela, aprender más sobre enfermería.

No positivas: Expectativas bajas continuas que otros tienen para ella, falta de transporte al trabajo, no ir a sus citas médicas, falta de ejercicio.

Visión para el futuro

Positivas: Trabajar en el hospital y ayudar a la gente, vivir en su propio apartamento, casarse, ir a la hora feliz con amigos, ganar su propio dinero.

No positivas: Vivir con sus padres para siempre, no sentirse orgullosa de sí misma, no ganar su propio dinero, enfermarse mucho.

Estrella de apoyos integrados

Fortalezas personales: fuerte defensora, sabe mucho sobre el cuerpo y la salud, se lleva bien con los niños muy fácilmente, le interesa cuidarse y mantenerse saludable (lavarse las manos, visitar al médico, hacer ejercicio, comer alimentos saludables), paciente con las personas, compasiva.

Relaciones: Mamá, papá, la enfermera Amy, otros voluntarios en el hospital, vecinos de al lado

Tecnología: Teléfono inteligente para horarios y recordatorios, aplicaciones para usar el transporte público, banca móvil y apoyo para hacer presupuestos.

Comunidad: hospital local, instituto superior comunitario local, biblioteca, transporte público.

Elegibilidad: PSW a través de ODDS, servicios de transición en la escuela, IEP/ISP, cuenta ABLE, seguro médico de mamá y Medicaid.

Hoja de trabajo de trayectoria de vida comunitaria

Experiencias de vida pasadas

¿Qué experiencias has tenido en el pasado que apoyan tu visión?

Experiencias de vida futuras

¿Qué experiencias actuales o futuras necesitas para respaldar tu visión?

Experiencias de vida pasadas

¿Qué experiencias pasadas te han empujado a hacer cosas que no quieres?

Experiencias de vida futuras

¿Qué experiencias necesitas evitar porque te empujan a hacer cosas que no quieres?

Hoja de trabajo de trayectoria *(continuación)*

¿Cómo quiero que sea mi vida después de la preparatoria?

Lo que no quiero en mi vida

Hoja de trabajo de la estrella: Mapeo de los recursos de vivienda de mi comunidad

Las personas usan una combinación de recursos para tener una buena vida. Esta estrella es una herramienta para ayudarte a ti y a tu familia a identificar recursos para vivir una buena vida.

Tecnología

¿Cómo puede ayudar la tecnología?

Fortalezas y recursos personales

¿Cuáles son mis fortalezas y habilidades?

Relaciones

¿A quién conozco que pueda ayudar?

Recursos de la comunidad

¿Qué recursos comunitarios puedo obtener?

Servicios que puedo obtener

¿Qué servicios recibo o puedo obtener?

Mi perfil de una página

Lo que a la gente le gusta y admira de mí

Lo que es importante

La mejor manera de apoyarme

Herramienta para explorar los apoyos para la toma de decisiones

Esta herramienta fue diseñada para ayudar a las personas y los que les brindan apoyo a explorar las necesidades de apoyo para la toma de decisiones en cada aspecto de la vida.

Nombre de la persona: _____

Nombre de la persona que completa este formulario: _____

Relación con la persona *(encierra en un círculo):* Yo mismo Familiar Amigo Tutor Otro: _____

¿Cuánto tiempo hace que conoce a la persona? _____

Para cada pregunta a continuación, marca el nivel de apoyo que necesitas al tomar y comunicar decisiones y elecciones en los aspectos de vida de Charting the LifeCourse.	**Puedo decidir sin apoyo adicional**	**Necesito apoyo con mi decisión**	**Necesito que alguien decida por mi**
VIDA DIARIA Y EMPLEO			
¿Puedo decidir si quiero trabajar o dónde?			
¿Puedo buscar y encontrar trabajo (leer anuncios, presentar solicitudes, usar contactos personales)?			
¿Planeo cómo será mi día?			
¿Decido si quiero aprender algo nuevo y cuál es la mejor manera de hacer eso?			
¿Puedo tomar decisiones importantes sobre el dinero (*abrir una cuenta bancaria, hacer compras importantes*)?			
¿Hago compras de productos cotidianos (*comida, artículos personales, recreación*)?			
¿Pago mis cuentas a tiempo (*alquiler, celular, electricidad, internet*)?			
¿Mantengo un presupuesto para saber cuánto dinero tengo que gastar?			
¿Puedo administrar los beneficios de elegibilidad que recibo?			
¿Me aseguro de que nadie tome mi dinero o lo use para ellos?			
VIDA SALUDABLE			
¿Decido cuándo ir al médico o al dentista?			
¿Decido qué médicos, clínicas médicas/de salud, hospitales, especialistas u otros proveedores de atención de salud uso?			
¿Puedo tomar decisiones médicas/de salud para mi bienestar diario (*chequeos, exámenes de rutina, ejercicio, vitaminas)?*			
¿Puedo tomar decisiones médicas en situaciones graves (*cirugías, lesiones graves*)?			
¿Puedo tomar decisiones médicas en una emergencia?			
¿Puedo tomar los medicamentos según las indicaciones o debo seguir una dieta prescrita?			
¿Conozco las razones por las que tomo mis medicamentos?			
¿Entiendo las consecuencias si rechazo el tratamiento médico?			
¿Puedo alertar a otros y buscar ayuda médica para problemas de salud graves?			
¿Tomo decisiones sobre el control de la natalidad o el embarazo?			
¿Tomo decisiones sobre las drogas o el alcohol?			
¿Entiendo las consecuencias para la salud asociadas con la elección de comportamientos de alto riesgo *(abuso de sustancias, comer en exceso, actividades sexuales de alto riesgo, etc.)*?			

¿Decido dónde, cuándo y qué comer?			
¿Entiendo la necesidad de tener higiene personal y cuidado dental?			

© 2018 UMKC Institute for Human Development, UCEDD. Más herramientas y materiales en lifecoursetools.com

CHARTING the LifeCourse

Para cada pregunta a continuación, marca el nivel de apoyo que necesitas al tomar y comunicar decisiones y elecciones en los aspectos de vida de Charting the LifeCourse.	**Puedo decidir sin apoyo adicional**	**Necesito apoyo con mi decisión**	**Necesito que alguien decida por mi**
SOCIAL Y ESPIRITUALIDAD			
¿Elijo dónde y cuándo (y sí) quiero practicar mi fe?			
¿Tomo decisiones sobre qué hacer y con quién pasar el tiempo?			
¿Decido si quiero salir y elijo con quién quiero salir?			
¿Puedo tomar decisiones sobre el matrimonio (si me quiero casar y con quién)?			
¿Puedo tomar decisiones sobre el sexo y entiendo el consentimiento y permiso con respecto a las relaciones sexuales?			
SEGURIDAD Y PROTECCIÓN			
¿Tomo decisiones que me ayudan a evitar peligros ambientales comunes (*tráfico, objetos afilados, estufa caliente, productos venenosos, etc.)?*			
¿Hago planes en caso de emergencias?			
¿Conozco y comprendo mis derechos?			
¿Reconozco y pido ayuda si me tratan mal (*abuso físico, emocional o sexual, o descuido*)			
¿Sé a quién contactar si siento que estoy en peligro, siendo explotado, o siendo tratado injustamente (*policía, abogado, amigo de confianza*)?			
VIDA COMUNITARIA			
¿Decido dónde vivo y con quién vivo?			
¿Tomo decisiones seguras en mi casa (*apagar la estufa, tener alarmas contra incendios, puertas con llave*)?			
¿Decido cómo mantengo mi casa o habitación limpia y habitable?			
¿Tomo decisiones sobre ir a lugares a los que voy con frecuencia *(trabajo, banco, tiendas, iglesia, casa de amigos)*?			
¿Tomo decisiones sobre ir a lugares a los que voy con frecuencia (*citas con el médico, eventos especiales*)?			
¿Decido cómo llegar a los lugares a los que quiero o necesito ir *(caminar, pedirle a un amigo que me lleve, autobús, taxi, servicio de automóvil)?*			
¿Decido qué tipo de apoyo necesito o quiero y decido quién proporciona esos apoyos?			
CIUDADANÍA Y REPRESENTACIÓN			
¿Decido quién quiero que represente mis intereses y me apoye?			
¿Elijo si quiero votar y por quién?			
¿Entiendo las consecuencias de tomar decisiones que resultarán en cometer un crimen?			
¿Le digo a la gente lo que quiero y lo que no quiero (verbalmente, por señas, con un dispositivo) y le digo a la gente cómo tomo decisiones?			
¿Acepto y firmo contratos y otros acuerdos formales, como poderes legales?			
¿Decido con quién quiero que se comparta la información (familia, amigos, etc.)?			

© 2018 UMKC Institute for Human Development, UCEDD. Más herramientas y materiales en lifecoursetools.com

Herramienta para desarrollar una visión - Familia

Formar una visión y comenzar a planificar para el futuro en cada uno de los aspectos de la vida ayuda a trazar una trayectoria para una vida plena, inclusiva y de calidad en la comunidad. Esta herramienta es para ayudar a las familias de todas las edades: aquellas con un niño muy pequeño, un adulto o un joven, a comenzar a pensar en una visión de cómo su familiar vivirá su vida como un adulto.

ASPECTOS DE LA VIDA		Mi visión para el futuro de mi familiar	Prioridad	Situación actual/cosas en las que hay que trabajar
Empleo en la vida diaria	¿Qué creo que hará mi familiar durante el día en su vida adulta?			
Vida Comunitaria	¿Dónde y con quién creo que mi familiar vivirá en su vida adulta?			
Social y Espiritualidad	¿Cómo se conectará con actividades espirituales y de ocio y tendrá amistades y relaciones en su vida adulta?			
Vida saludable	¿Cómo llevará un estilo de vida saludable y cómo manejará los apoyos de atención médica en su vida adulta?			
Seguridad y protección	¿Cómo garantizaré la seguridad frente a daños financieros, emocionales, físicos o sexuales en la vida adulta?			
Ciudadanía y representación	¿Cómo puedo asegurarme de que tenga funciones y responsabilidades valiosas, y que controle cómo vive su propia vida como adulto?			
Apoyos para la familia	¿Qué necesitará nuestra familia para ayudarlo a vivir una vida de calidad como adulto?			
Apoyos y servicios	¿Cómo recibirá apoyo en la vida adulta para llevar el tipo de vida que desea con la mayor independencia posible?			

Herramienta para desarrollar una visión – Individual

Formar una visión y comenzar a planificar para el futuro en cada uno de los aspectos de la vida ayuda a trazar una trayectoria para una vida plena, inclusiva y de calidad en la comunidad. Esta herramienta es para ayudar a las personas con discapacidades de todas las edades a pensar en una visión específica en cada aspecto de la vida sobre cómo quieren vivir su vida adulta y priorizar en qué quieren trabajar ahora para ayudarles a avanzar hacia su visión del futuro.

ASPECTOS DE LA VIDA		Mi visión para mi futuro	Prioridad	Situación actual/cosas en las que hay que trabajar
Empleo en la vida diaria	¿Qué creo que haré/querré hacer durante el día en mi vida adulta? ¿Qué tipo de trabajo/carrera me gustaría?			
Vida Comunitaria	¿Dónde me gustaría vivir en mi vida adulta? ¿Viviré solo o con otra persona?			
Social y Espiritualidad	¿Cómo me conectaré con actividades espirituales y de ocio y tendré amistades y relaciones en mi vida adulta?			
Vida saludable	¿Cómo viviré un estilo de vida saludable y gestionaré los apoyos de atención de salud en mi vida adulta?			
Seguridad y protección	¿Cómo me mantendré a salvo de daños financieros, emocionales, físicos o sexuales en mi vida adulta?			
Ciudadanía y representación	¿Qué tipo de roles y responsabilidades valiosos tengo/tendré, y cómo tengo/tendré control de cómo vivir mi propia vida?			
Apoyos para la familia	¿Cómo quiero que mi familia siga involucrada y comprometida en mi vida adulta?			
Apoyos y servicios	¿Qué apoyo necesitaré para vivir de la manera más independiente posible en mi vida adulta y de dónde vendrán mis apoyos?			

Explorando las posibilidades de la vida

Hay muchas opciones para vivir, trabajar y divertirse en la comunidad. Lo que podría haber sido grandioso hace 30 años, podría no funcionar para la visión actual de una vida de calidad en la comunidad. Esta herramienta es para ayudar a las personas y familias a considerar una variedad de opciones de vida en cada uno de los aspectos de la vida, algunas de las cuales son tradicionales o históricas y ya no son las preferidas por muchos, algunas que son conocidas y probadas, pero que no necesariamente son la norma, y otras que son nuevas o desconocidas para las personas, las familias y los profesionales.

	Vida diaria y trabajo	Vida Comunitaria	Social y espiritualidad	Vida saludable	Seguridad y protección	Ciudadanía y representación	Apoyos a la unidad familiar	Apoyos y servicios
Opciones de vida innovadoras	**Nuevas ideas; cosas que alguien ha probado y tú replicas o adaptas a tus propias necesidades; cosas que no han sido pensadas o probadas todavía.**							
	• Microempresas • Carreras • Trabajo competitivo • Universidad o escuela técnica • Trabajo con apoyo • Equipos de trabajo o enclaves • Entrenadores de trabajo • Voluntariado • Programas universitarios especiales	• Cooperativa • Espacio habitable adaptado • Tecnología ambiental • Vivienda compartida • Transporte público • Vida independiente con apoyo (ISL) • Home of Your Own (programa) • Centro de Vida Independiente	• Amistades • Noviazgo/ relaciones • Parques y recreación • Comunidad de fe inclusiva • Servicio/club social/grupos • Olimpiadas Especiales • Pases especiales • Clases de habilidades sociales	• Membresía de gimnasio • Centros comunitarios de salud • Ferias de salud • Proveedores de medicina familiar • Terapias en el hogar o en la comunidad • Un miembro de la familia o el personal de la escuela implementan la terapia • Olimpiadas Especiales	• Cuenta bancaria limitada/ conjunta, pago automático de facturas, contrato personal, acuerdo de agencia • Dispositivos de seguridad personal • Tutela limitada • Monitoreo remoto • Fideicomiso para necesidades especiales • Poder legal	• Votación • Grupo u organización vecinal • Autorrepresentación • Visitar a su legislador • People First/SABE • Día de los Derechos de las Personas con Discapacidad en el Capitolio • Proyecto STIR	• Redes sociales • Tecnología • Blogs • Amigos y familiares • Apoyo entre pares/P2P • Grupos de apoyo locales presenciales • Grupos de apoyo en línea • Sib-tiendas	• Redes de intercambio • Bancos de tiempo • Cooperativas de servicios humanos • Educación general • Apoyos autodirigidos • $$ sigue a la persona • Tecnología/monitoreo remoto
Opciones de vida tradicional	• Talleres protegidos • Habilitación diurna	• Instituciones • Centro de Cuidado Intermedio (ICF) • Hogares grupales	• Servicio de iglesia separado o especial • Salidas y actividades especiales para grupos	• Terapias en centros (física, ocupacional, del habla.)) • Atención de salud especial o institucional	• Tutela completa • Supervisión las 24 horas	• Representante pagado o hacer que otra persona lo represente	• Grupo de apoyo de una institución o centro • Capacitación intensiva para padres durante todo el día • Grupos específicos de discapacidad	• Sistemas de apoyos • Personal de proveedores y agencias

Departamento de
Servicios Humanos

[redacted]