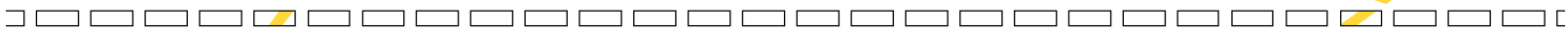




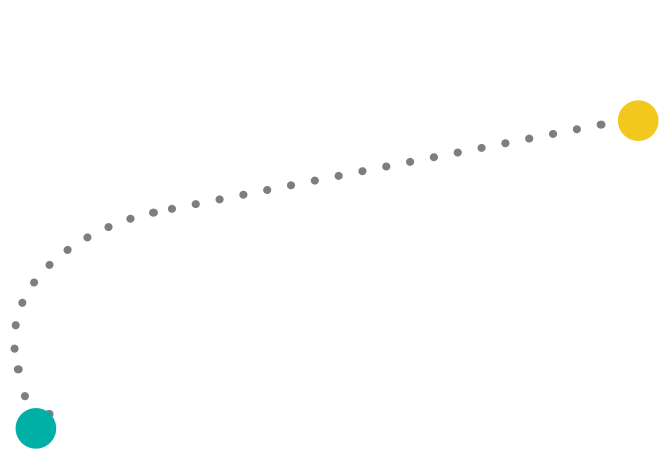
Guía de Recursos de Transición de Wisconsin (Wisconsin Transition Resource Guide)



LLEGA A DONDE
Quieres Ir



Un recurso para familias y jóvenes con discapacidades en la transición hacia la adultez.



*Recuerda siempre: **tú tienes en tu interior la fortaleza, la paciencia y la pasión** para alcanzar las estrellas, para cambiar el mundo.*

- Harriet Tubman

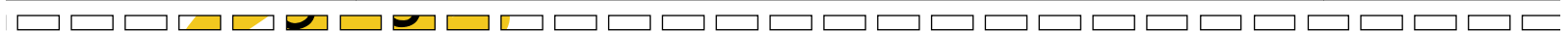
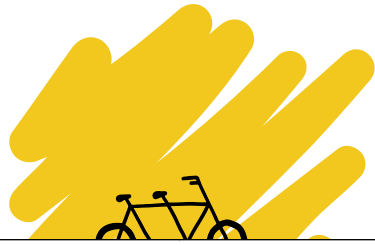
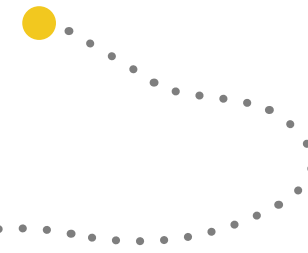
*El futuro pertenece a los que **creen en la belleza de sus sueños.***

- Eleanor Roosevelt



***Concéntrate y permanece decidido.** No mires a nadie más para que sea tu decisión: ten autodeterminación. Te llevará muy lejos.*

- Justice Smith





Índice de Contenidos

Socios en la Transición

Padres y Tutores	6
Tu Escuela	8
Trabajo - Rehabilitación Vocacional.....	10
Comunidad - ADRCs - Centros de Recursos para el Envejecimiento y la Discapacidad.....	12

Servicios Esenciales

Introducción	14
Defensa de Derechos	15
Beneficios	17
Dinero	19
Salud y Bienestar	21
Destrezas Laborales.....	23

Directorio de Recursos

Introducción	25
Tecnología de Asistencia / Facilidades	26
Vida Comunitaria: Alimento, Cuidado Infantil, Ropa, Vivienda	27
Empleo	29
Cuidado de Crianza	30
Tutela / Toma de Decisiones con Apoyo	31
Salud	32
Salud Mental.....	33
Beneficios del Seguro Social y Seguro Médico	34
Transporte	35
Votación.....	37



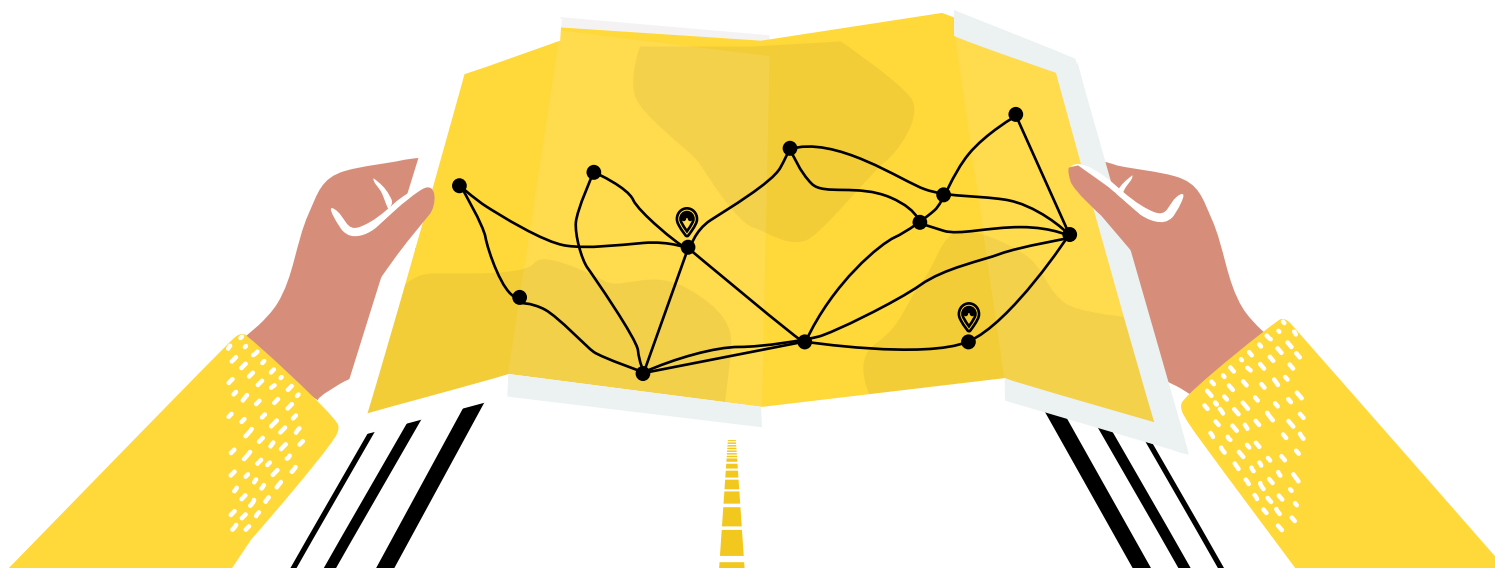
Introducción

Llega a donde quieras ir...

Hacerse camino para terminar la escuela secundaria/preparatoria y convertirse en adulto es fascinante. Hay muchas posibilidades y también muchos cambios. También puede causar miedo y confusión. Las personas que estén en la escuela y fuera de la escuela pueden brindarte apoyo en este proceso.

Esta guía brinda consejos y recursos para ayudar a planificar la adultez y la vida después de la escuela secundaria/preparatoria. Prepárate para considerar opciones, explorarlas y tomar medidas para prepararte para tu futuro.

Encuentra más consejos y recursos en beforeage18.org





Como miembro de una familia y como adolescente con discapacidades, no estás solo. Existen recursos disponibles en tu escuela y en la comunidad que te pueden ayudar a planificar el futuro.

Aquí encontrarás algunos recursos comunitarios con los que deberías familiarizarte. Son los socios que te ayudarán a llegar a donde quieras ir.

*Establece metas altas y
no pares hasta llegar allí.*

- Bo Jackson



Padres y Tutores

La mayor parte de esta guía les habla directamente a los adolescentes. Sin embargo, toda la información y los recursos son útiles también para la familia entera.

Como padre o tutor de un joven con discapacidades, tiene un rol muy importante en ayudar a su hijo a prepararse para la adultez. A veces, puede parecer difícil decidir cómo ayudar a su hijo a planificar el futuro.

Esta guía brinda recursos e ideas para apoyarlos a usted y a su hijo.

Próximos Pasos para Padres / Tutores

- ✎ Considere otros recursos que pueden ayudar a su hijo a cumplir sus metas futuras, como asesoramiento en cuanto a beneficios, asesoramiento en planificación profesional y empleo, capacitación para el manejo del dinero y oportunidades de aprendizaje de la autorrepresentación. Esta guía brinda información sobre todo eso.
- ✎ Mientras su hijo todavía está en la escuela, hable con estos recursos sobre los próximos pasos que se deben tener en cuenta al preparar a su adolescente para la adultez.

¿Desea saber más sobre los pasos que usted o su adolescente pueden tomar para prepararse para la adultez?

Ingresa al sitio web de beforeAge18.org para obtener pasos y recursos por tema.



Estar en Contacto con las Actividades de su Adolescente

Estar en contacto con su adolescente de tanto en tanto puede ser útil para mantener abiertas las líneas de comunicación. En vez de conectarse solamente con respecto a las actividades cotidianas, use los iniciadores de preguntas que figuran abajo para tener una idea de qué está pensando su adolescente.

(Si eres un adolescente que está mirando esta actividad, pide a un familiar que haga esta actividad contigo.)

Instrucciones: Pida a su adolescente que termine las siguientes oraciones.

Siento _____

Deseo _____

Pienso _____

Necesito _____

Espero _____

Quiero _____

Sueño sobre _____

¿Qué puedo hacer para ayudar a mi hijo a prepararse para la adultez?

- ✎ Ayude a su adolescente a explorar cómo sus talentos y destrezas pueden ayudarlo a obtener un trabajo. Probar trabajos mientras está en la escuela secundaria/preparatoria es importante.
- ✎ Tenga expectativas altas para el futuro de su hijo. Concéntrese en las fortalezas de su hijo y su hijo se entusiasmará con las posibilidades.
- ✎ No tenga miedo de dejar que su hijo fracase. Esto es difícil para todos los padres. Pero es importante que su adolescente pruebe cosas nuevas, como trabajos, pasatiempos, amistades, opciones de transporte, etc. Algunas de estas cosas quizá no se acomoden bien a su hijo, pero está bien. Cada fracaso también es una oportunidad de crecer y aprender.

Tu Escuela





Tu escuela es un gran recurso para ayudarte en el camino a convertirte en adulto. Hay personas y recursos disponibles que te ayudarán a alcanzar tus metas educativas y laborales.

Todos los estudiantes de Wisconsin tienen Planes de Carrera Académica (ACP, Academic Career Plans) que les brindan a ti y a tu familia las herramientas necesarias para tomar decisiones informadas sobre la educación postsecundaria y la capacitación para las diferentes carreras.




Programa de Educación Individualizado (IEP, Individualized Education Program)

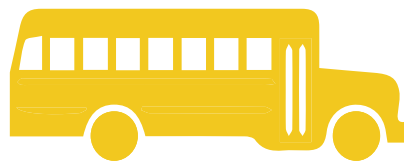
En Wisconsin, para los estudiantes de 14 años y más que tienen un IEP, el IEP deben incluir metas de educación y capacitación, al igual que empleo, para después de la escuela secundaria/preparatoria. Se llama Plan de transición postsecundaria (PTP, Post-Secondary Transition Plan). El plan se concentrará en entender dónde deseas vivir, los trabajos que deseas hacer y las cosas que quieres hacer después de la escuela secundaria/preparatoria.

Considera Estos Recursos:

-  Aplicación del plan de transición postsecundaria (PTP, Postsecondary Transition Plan): www.witransition.com
-  Planes de carrera académica (ACP, Academic Career Plans): dpi.wi.gov/acp
-  Wisconsin Facets: wifacets.org
-  Recursos de educación y capacitación postsecundaria (Post-Secondary Education and Training Resources): www.witig.org/post-secondary-education.html

Próximos Pasos:

-  Pregúntale al consejero de tu escuela qué ofrece tu escuela a los alumnos con o sin IEP.
-  Asiste y participa en tu reunión de IEP descargando la Guía del IEP para adolescentes (IEP Guide for Teens) o la Guía del IEP para las familias (IEP Guide for Families): BeforeAge18.org/IEP.
-  Pregunta a tu consejero de rehabilitación vocacional o de la escuela sobre la exploración o el asesoramiento sobre planificación de carreras y exploración de trabajos.



8 Cosas que Puedes Hacer Ahora para Prepararte para ser Adulto

- ❑ **Graduarte.** Permanecer en la escuela (hasta finalizar la edad de 21 años) y graduarte es muy importante para tu futuro éxito.
- ❑ **Seguir aprendiendo.** Sin importar qué hagas después de la escuela secundaria/preparatoria, ten un plan para seguir aprendiendo. Puede ser una escuela de educación superior, escuela técnica, capacitación en el trabajo, clases, etc.
- ❑ **Conócete.** Descubre qué te hace único. ¿Cuáles son tus intereses, pasiones y habilidades?
- ❑ **Obtén un trabajo.** Mientras eres adolescente, prueba y aprende sobre diferentes trabajos. Obtén un trabajo de tiempo parcial, los fines de semana, después de la escuela, en el verano, de voluntario u otro. Cada trabajo te enseñará nuevas destrezas y te ayudará a entender qué trabajos o carreras futuras pueden ser buenas para ti. Comunícate con la División de Rehabilitación Vocacional (Division of Vocational Rehabilitation) para obtener ayuda.
- ❑ **¡Aprende a ser tu propio representante!** Practica las destrezas de la autorrepresentación y desarrolla la autodeterminación asistiendo a cursos de capacitación.
- ❑ **Entiende tu discapacidad.** ¿Cómo afecta tu discapacidad la forma en la que aprendes, trabajas o vives en la comunidad?
- ❑ **Conoce tus derechos y responsabilidades.** Considera las opciones y decisiones sobre dónde vivir, las decisiones médicas, hacer amigos, cómo pasar tus días, etc.
- ❑ **¡Participa!** Únete a un club, equipo deportivo, actividad voluntaria u otra que te haga participar en la escuela y comunidad. Practica ser más independiente y hacerte camino en el mundo que te rodea.

El Equipo de tu Escuela



Encargado del Caso de Educación Especial

Tu maestro de educación especial es tu guía para ayudarte a crear metas y lograrlas por medio del programa de educación individualizada (IEP, Individual Education Program) (IEP), incluido tu plan de transición postsecundaria (PTP, Postsecondary Transition Plan). Comparte tus metas e ideas sobre cómo deseas aprender, trabajar y vivir después de la escuela secundaria/preparatoria. Tu encargado del caso de educación especial puede tener esas metas escritas en tu plan de transición.



Consejero Escolar

Tu consejero escolar es otra persona que te puede ayudar a alcanzar tus metas. Tu consejero escolar puede asociarse con maestros, administradores y miembros de la comunidad para darte oportunidades de tener éxito en la escuela, universidad, capacitación laboral y empleo. Tu consejero escolar puede ayudarte a desarrollar tu plan de carrera académica y entender qué necesitas hacer para graduarte de la escuela secundaria/preparatoria.

No te olvides incluir a tus maestros y familiares como parte de tu equipo para ayudarte a lograr tus metas escolares y laborales.

Rehabilitación Vocacional

La División de Rehabilitación Vocacional de Wisconsin (Wisconsin Division of Vocational Rehabilitation) o DVR se ocupa de empleo. Si quieres trabajar, ¡la DVR quiere ayudarte! Asegúrate de solicitar los servicios al menos dos años antes de graduarte o de dejar la escuela secundaria/preparatoria.

¿Quién Reúne las Condiciones?





La DVR ayuda a personas con discapacidades a encontrar empleo. Si recibes beneficios de ingreso complementario del seguro social (SSI, Supplemental Security Income) y/o seguro de discapacidad del seguro social (SSDI, Social Security Disability Insurance), se supone que reúnes las condiciones para los servicios de rehabilitación vocacional.

Si quieres trabajar y tienes una discapacidad que te dificulta obtener o conservar un trabajo, la DVR quizá pueda ayudarte.





Costo de los Servicios

No hay costo para pedir los servicios de la DVR o para averiguar si reúnes las condiciones.

Preguntas que Debes Hacerle a la DVR:

-  ¿Cómo pueden ayudarme?
-  ¿Qué debo hacer?
-  ¿Quién más puede ayudarme?
-  ¿Cuáles son los próximos pasos?

Cómo Conectarme con la DVR:

-  ¡Acude a las citas!
-  Actualiza tu teléfono o dirección si cambia.
-  Comunícate con tu oficina local de la DVR visitando su sitio web o llamando al número que figura abajo: dwd.wisconsin.gov/dvr/locations
-  Llama al número gratuito de la DVR: 800-442-3477



¿Te Preguntas con qué te Puede Ayudar la DVR? Aquí encontrarás algunos de los servicios que puede proporcionar la DVR:

Guía y orientación vocacional

Encontrar tu meta laboral y tu dirección profesional.

Asistencia para la búsqueda y colocación de empleo

Encuentra un trabajo que quieras.

Servicios de empleo con apoyo y personalizados

Encuentra un trabajo con los apoyos que se acomoden a tus puntos fuertes.

Capacitación y educación vocacional y postsecundaria

Capacitación que necesitas para obtener un trabajo.

Planificación y apoyos para el transporte

Desarrolla un plan para llegar a tu lugar de trabajo.

Servicios post empleo

Conserva tu trabajo.

Otros servicios comunitarios

Para ayudarte a prepararte para un trabajo, a encontrarlo y conservarlo.

¿Qué esperar cuando trabajas con la DVR? A continuación, mencionamos algunas formas en las que puedes hacer tu parte para tener éxito:

Mantente en contacto

Comunícate con tu consejero de la DVR al menos una vez por mes para mantenerte al día con tu plan de empleo.

Expresa lo que piensas

Comparte tus intereses, habilidades, fortalezas, dificultades e inquietudes para que tu consejero de la DVR pueda ayudarte.

Haz tu parte

Tu consejero de la DVR y tú hablarán sobre las responsabilidades – las cosas que harás para ayudarte a alcanzar tus metas de empleo. Cumple con las responsabilidades que acuerden tu consejero de la DVR y tú.

Cumple con las citas

¿No puedes llegar a una cita? Suele pasar. Asegúrate de comunicarte con la DVR para hacerles saber que no puedes llegar.



Centro de Recursos para el Envejecimiento y la Discapacidad (Aging and Disability Resource Centers)

El Centro de Recursos para el Envejecimiento y la Discapacidad (ADRC) de tu localidad es el primer lugar donde obtener información precisa e imparcial sobre todos los aspectos de la vida relacionados con envejecer o vivir con una discapacidad, ya sea que estés buscando información para ti mismo, seas un familiar o amigo preocupado o un profesional que esté trabajando con problemas relacionados con el envejecimiento o la discapacidad.

Los ADRC son lugares amigables y acogedores. Proporcionan información sobre una amplia gama de programas y servicios que pueden ayudarte a entender las diversas opciones de cuidado a largo plazo disponibles. También pueden ayudarte a solicitar programas y beneficios. Los servicios se pueden brindar en el ADRC de tu localidad, por teléfono, o por medio de una visita a la casa, lo que sea más conveniente para ti.

Los ADRC están disponibles para ayudar a los jóvenes con discapacidades a hacer la transición hacia el sistema de cuidado a largo plazo para adultos comenzando a la edad de 17 años y 6 meses.

Los servicios que se brindan en los ADRC pueden incluir:

- ❑ ayuda con la solicitud de beneficios o con cómo tratar una denegación de beneficios
- ❑ asesoramiento sobre beneficios de discapacidad
- ❑ información y acceso a programas de cuidado a largo plazo financiados con fondos públicos y opciones de consejería si reúnes las condiciones
- ❑ información y asistencia para encontrar recursos, servicios y apoyos comunitarios.

Si no tienes beneficios del Seguro Social antes de los 18, pero tienes una afección médica que te pueda hacer reunir las condiciones para recibirlos, comunícate con el ADRC de tu localidad cuando tengas 17 años y 9 meses de edad para comenzar con el proceso de solicitud.

Encuentra el ADRC de tu localidad:

www.dhs.wisconsin.gov/adrc



Diagrama de Flujo de Socios en la Transición

Aquí explicamos cómo trabajan contigo estos socios comunitarios para ayudarte a convertirte en una persona adulta:

Adolescentes

Trabaja para completar las "8 cosas que los adolescentes pueden hacer ahora para prepararse para ser adultos" ("8 Things Teens Can Do Now to Prepare for Becoming an Adult") en la sección Escuela (School) de esta guía en la página 9.

Tu Escuela

Pregunta sobre opciones después de la escuela secundaria/ preparatoria: universidad, escuelas técnicas, capacitación en el trabajo, etc. Los docentes y consejeros pueden ayudarte con tus metas.

Padres y Tutores

Tu familia te puede ayudar a ser más independiente y a explorar las opciones que tienes. Busca grupos de apoyo familiar que brinden recursos. Un grupo es la Iniciativa de Padres Educadores del Estado de Wisconsin (Wisconsin Statewide Parent-Educator Initiative) www.wspei.org

DVR

La División de Rehabilitación Vocacional (Division of Vocational Rehabilitation) o DVR se ocupa de empleo.
– te pueden ayudar a prepararte, encontrar y conservar un trabajo.

Centro de Recursos para el Envejecimiento y la Discapacidad (ADRC, Aging and Disability Resource Center)

A los 17 años y medio, comunícate con el ADRC de tu localidad. El ADRC ayuda con tus beneficios y te conecta con los recursos comunitarios.

Seguro Social

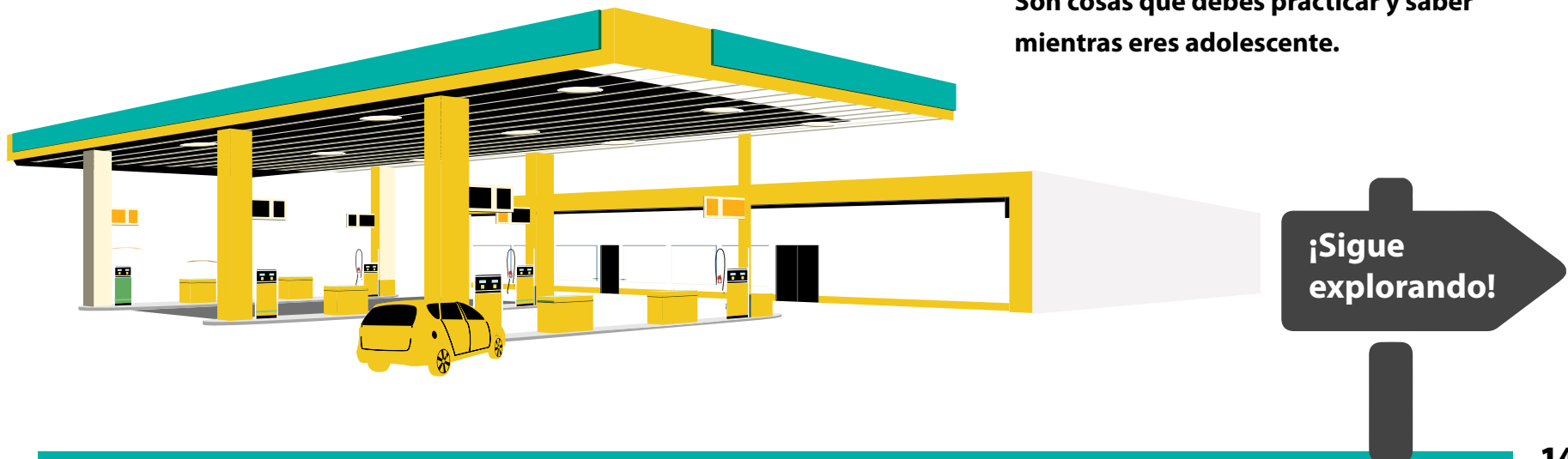
Obtén ayuda con los beneficios como SSI - ingreso complementario del seguro social; SSDI - ingreso de discapacidad del seguro social; o seguro médico como Medicaid.

Recursos Comunitarios

Observa los otros recursos en este cuadernillo para averiguar sobre más servicios y apoyos que puede haber disponibles para ti..



Servicios Esenciales



¿Qué te hace feliz?

¿Cuáles son tus fortalezas y talentos?

¿Cuál es el secreto del éxito?

Cada persona con la que hablas puede tener una respuesta diferente.

Esto es lo que sabemos. Los siguientes servicios han ayudado a muchos adolescentes y familias a prepararse para ser adultos.

Son cosas que debes practicar y saber mientras eres adolescente.

¡Sigue explorando!

Autorrepresentación

La autorrepresentación significa decir lo que piensas por ti y por los demás. Significa conocer tus fortalezas y desafíos, entender tus derechos como ciudadano y poder compartir tus necesidades con los demás.

La capacitación sobre autorrepresentación y representación familiar pueden ayudarte a descubrir tu potencial y a apoyarte mejor a ti mismo y a los demás.

Conclusiones Clave:

Las **sólidas destrezas en representación** ayudan en la creación de metas a corto y a largo plazo.

¿Tienes Más Preguntas?

Comunícate con el consejero de tu escuela, maestro o consejero de la DVR de tu localidad para aprender más sobre la capacitación en autorrepresentación.

Comunícate con el

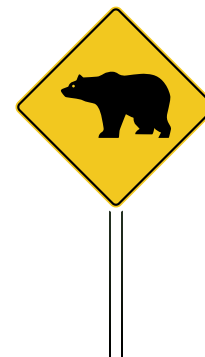
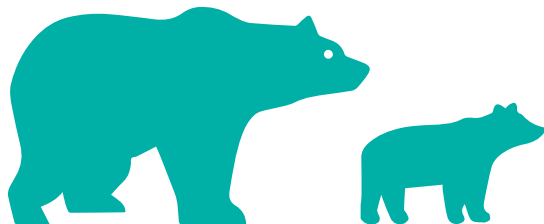
Centro para la Vida Independiente

(**Independent Living Center**) de tu localidad:

www.wis-il.net

Ingresa a **Wisconsin Facets:**

www.wifacets.org





Actividades en Representación

¿Qué tan bien te conoces?

Califícate en las siguientes preguntas:

S = Si | **A = A veces** | **N = No**

Conocimiento de uno Mismo

- ___ ¿Sabes cuáles son tus destrezas y fortalezas?
- ___ ¿Puedes explicar fácilmente tus destrezas y fortalezas a otras personas?
- ___ ¿Sabes cómo aprendes mejor?
- ___ ¿Compartes con los demás cómo aprendes mejor?
- ___ ¿Pides ayuda cuando la necesitas?
- ___ ¿Te fijas metas?

Declaración

- ___ ¿Sabes sobre tu discapacidad?
- ___ ¿Practicas cómo contarles a los demás sobre tu discapacidad?
- ___ ¿Te gusta la reacción que recibes cuando le cuentas a alguien sobre tu discapacidad?
- ___ ¿Describes tu discapacidad de modo diferente según la situación o las personas?
- ___ ¿Hay momentos en los que eliges no hablar de tu discapacidad?

Facilidades

- ___ ¿Participas en reuniones sobre tu educación y trabajo?
- ___ ¿Sabes qué significa "facilidades razonables"?
- ___ ¿Sabes qué facilidades necesitas para tener éxito en el trabajo o la escuela?
- ___ ¿Practicas pedir las facilidades que necesitas?

Total de Si:

Si respondiste principalmente que **SÍ**...

¡Deberías estar muy orgulloso de ti mismo!

Tienes una muy buena idea de ti mismo y de tu discapacidad. ¡Estás en camino a ser una persona muy autodeterminada! Naturalmente, siempre hay lugar para mejorar. Reflexiona sobre las preguntas a las que respondiste que NO. Crea algunas metas a corto plazo para que te ayuden a seguir mejorando!

Totala de A veces:

Si respondiste principalmente que **A VECES**...

Ya tienes buenas destrezas para entenderte a ti mismo y entender tu discapacidad.

También hay oportunidades para que aprendas más y mejores en algunas áreas. Una vez que conozcas tus fortalezas (las preguntas que respondiste con un SÍ), enumera las otras áreas en las que necesitas trabajar (las preguntas que respondiste con un NO). Decide en qué áreas es más importante concentrarte ahora. Crea algunas metas a corto plazo para trabajar en tus áreas más débiles.

Total de No

Si respondiste principalmente que **NO**...

Estás en la etapa inicial de comprenderte a ti mismo y comprender tu discapacidad.

Toma el siguiente paso y busca a otros en los que confíes y que te conozcan bien; pídeles ayuda para decidir tus puntos fuertes. Comparte los resultados del cuestionario con ellos y pídeles ayuda para crear metas a corto plazo para entenderte mejor.

Grandes Cambios a los 18

Las personas que reciben beneficios de SSI pasan por un proceso de redeterminación cuando cumplen 18. Allí es cuando la Administración del Seguro Social determina si tu discapacidad es lo suficientemente grave como para limitar tu capacidad de trabajar a un nivel específico. Si bien tu afección quizá no cambie, la Administración del Seguro Social podría determinar que ya no tienes una discapacidad.




Comunícate con un Especialista en Beneficios

Si tienes una discapacidad y estás llegando a los 18, un especialista en beneficios puede ayudarte a entender la situación actual de tus beneficios y las opciones que tienes.

Los beneficios como FoodShare, vivienda, Medicaid y otros pueden cambiar cuando estás trabajando. Un especialista en beneficios de incentivos de trabajo puede apoyarte a medida que la vida cambie: cumplas 18, te gradúes, obtengas un trabajo o alcances otro hito en la vida.



Conclusiones Clave:

-  Los especialistas en beneficios pueden ayudarte a repasar tus opciones económicas y de seguros médicos.
-  Los especialistas en beneficios te ayudarán a explorar los sistemas y los requisitos de informes.
-  Los especialistas en beneficios pueden describir y ayudarte a acceder a incentivos laborales.

¿Tienes Más Preguntas?

Comunícate con el **consejero de la DVR o el ADRC** de tu localidad para obtener más información sobre el asesoramiento sobre beneficios.

Encuentra un Especialista en Beneficios::

www.eri-wi.org/benefits-specialists





Consejos para Informar Trabajos

Si tú o alguien de tu grupo familiar recibe SSI (ingreso complementario del seguro social) de la Administración del Seguro.

Social, deberías informar de tu trabajo. Esto es MUY importante para evitar sobrepagos o subpagos u otros problemas.

Aquí encontrarás algunos consejos para estar al día con los informes de trabajo.

Paso 1

Inscríbete para el recordatorio de información salarial por correo electrónico o texto ingresando a:

www.ssa.gov/benefits/ssi/wage-reporting.html

Paso 2

Junta tus talones de pago y la información del empleador antes de llamar a la Administración del Seguro Social.

Paso 3

Llama a tu oficina local de la Administración del Seguro Social para proporcionar la información de tu empleador.

Encuentra tu oficina local:
secure.ssa.gov

Puedes Informar Por:

teléfono | aplicación móvil | correo postal | fax

Elige la mejor opción para ti:

www.ssa.gov/benefits/ssi/wage-reporting.html

Deberías informarlo antes del 6.º día del mes siguiente para mantener la precisión de tus registros.

Si se te pasa la fecha límite, de todos modos deberías informarlo.

¡Es mejor tarde que nunca!

Cómo llevar el seguimiento de tus registros:

- ✎ Guarda registros de las fechas que informas.
- ✎ Guarda las cartas de la Administración del Seguro Social.
- ✎ Guarda tus talones de pago durante al menos un año.
- ✎ Registra cada comunicación que tengas con la oficina del Seguro Social

¿Tienes Preguntas o Necesitas Ayuda?

Se pueden aplicar incentivos laborales y deducciones de ingresos contables. Comunícate con un especialista en beneficios y con la Administración del Seguro Social para obtener más información.



Dinero

Todos necesitamos dinero. Aprender cuando uno es joven cómo planificar, ahorrar y gastar te ayudará a lograr tus metas relacionadas con el dinero.

La capacitación sobre cómo manejar tu dinero o entender tus finanzas te da oportunidades de desarrollar destrezas y conocimiento para planificar tu bienestar económico.

El foco está en la información práctica que mejorará tu calidad de vida cubriendo temas como reparación del crédito, cómo crear un plan de gastos y planificar para compras grandes.

Aprende a crear y lograr tus metas en cuanto al dinero para vivir la vida que deseas.

Conclusiones Clave:

Aprendizaje



Poder



Independencia

¿Tienes Más Preguntas?

Comunícate con el **consejero de la DVR** o el **ADRC** de tu localidad para obtener más información sobre las capacitaciones sobre **conocimiento económico** cercanas a tu domicilio.





Mi Actividad con el Dinero

Piensa en tu dinero. ¿Está ajustado? ¿Tienes dificultades para que te alcance? ¿La deuda te está estresando? ¿Necesitas ayuda para crear un plan de gastos?

Mis Metas en Cuanto al Dinero

Escribe algunas metas que tengas sobre tu dinero: ahorro, gasto, reducción de deuda, planificación para el futuro...

Piensa En

- Las cosas que son realmente importantes para ti
- Necesidades futuras

Comencemos

- Elige una meta
- Crea un plan de acción
- Rastrea tu progreso
- Enorgullécete de tu éxito
- Comparte tu meta con alguien
-

Mi Plan de Acción

Piensa en cuánto tiempo te llevaría alcanzar tu meta. Haz un plan de acción y cúmplelo. Enumera todos los recursos que puedan ayudarte. Por ejemplo, podrías buscar información, herramientas y equipo, asistencia profesional, un préstamo o encontrar transporte.

Paso 1: _____

Recursos necesarios: _____

Fecha en que se completará: _____

Paso 2: _____

Recursos necesarios: _____

Fecha en que se completará: _____

Paso 3: _____

Recursos necesarios: _____

Fecha en que se completará: _____



Salud y Bienestar

Tu vida es ajetreada y tener una discapacidad le puede agregar una capa de complejidad. A veces, parece que sobrellevar el día agotas toda tu energía. Es importante detenerse de vez en cuando y pensar en tu salud y bienestar.

Estos factores pueden afectar tu salud en general:

- ✎ Alimentos
- ✎ Ejercicio y actividad física
- ✎ Sueño
- ✎ Estrés

Aquí encontrarás algunas preguntas que puedes hacerte:

- ✎ ¿Puedes hacer cambios en tu dieta que te podrían dar más energía?
- ✎ ¿Qué tan bien estás durmiendo? ¿Qué puedes hacer para mejorar tu rutina de sueño?
- ✎ La actividad física, la conciencia plena, la respiración profunda y el yoga también pueden ayudar a reducir el estrés. ¿Estás agregando formas de reducir el estrés a tus actividades diarias?

Conclusiones Clave:

Nuestros hábitos pueden afectar nuestra salud física y mental. Hacer algunos cambios podría darte más energía y ayudarte a ser más sano y feliz.

Estos factores afectan tanto nuestra salud física como nuestra salud mental. Evaluar los hábitos actuales puede ayudarnos a hacer cambios que llevarán a un futuro más sano.

Preguntas que le Debes Hacer a tu Médico

- ✎ ¿Qué pasos puedo tomar para permanecer sano?
- ✎ ¿Corro riesgo de tener alguna enfermedad o mal?
- ✎ Estoy preocupado por una parte específica de mi vida.
¿Qué debería hacer?
- ✎ No puedo hablar con mis padres ni maestros sobre mis problemas. ¿Con quién puedo hablar?

¿Más Preguntas?

www.beforeage18/health





Actividad sobre Salud y Bienestar

¿Cómo te mantienes sano y sintiéndote bien? A veces ayuda fijar algunas metas o sólo prestar atención a cómo te sientes. Toma nota de cómo piensas que te está yendo en las siguientes áreas y escribe las metas que podrías tener para que estés o te sientas mejor. Habla de tus resultados con alguien en quien confíes.



Tu Cuerpo

- Ejercitas con regularidad: casi siempre no mucho
- Comes sano: casi siempre no mucho
- Mantienes un peso sano: casi siempre no mucho
- Duermes lo suficiente (8 a 9 horas): casi siempre no mucho
- Te cepillas los dientes y usas hilo dental: casi siempre no mucho
- Usas protector solar: casi siempre no mucho
- Mantienes bajo el volumen de la música: casi siempre no mucho
- Rastreas el tiempo que pasas frente a la pantalla: casi siempre no mucho

Mis Metas

¿Hay algo que desees mejorar en esta área?



Tu Mente / tus Emociones

- Manejas el estrés: casi siempre no mucho
- Haces lo mejor que puedes en la escuela: casi siempre no mucho
- Equilibras trabajo, escuela y vida social: casi siempre no mucho
- Te llevas bien con los demás: casi siempre no mucho
- Desarrollas amistades: casi siempre no mucho
- Eres activo en tu comunidad: casi siempre no mucho
- Prestas atención a tus sentimientos: casi siempre no mucho
- Pides ayuda si la necesitas: casi siempre no mucho

Mis Metas

¿Hay algo que desees mejorar en esta área?



Tu Comportamiento

- Evitas el uso o abuso de sustancias: casi siempre no mucho
- Conduces de un modo seguro: casi siempre no mucho
- Manejas tus emociones: casi siempre no mucho
- Practicas sexo seguro: casi siempre no mucho
- Te comportas de modo seguro en internet: casi siempre no mucho

Mis Metas

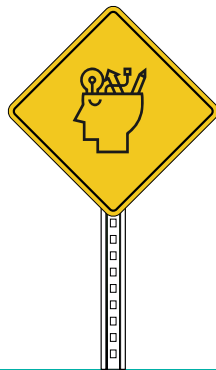
¿Hay algo que desees mejorar en esta área?



Destrezas Laborales

Las destrezas laborales pueden ayudarte a llevarte bien con los demás en la casa, en la escuela y en el trabajo. Puedes usar estas destrezas todos los días cuando hablas con alguien, trabajas con alguien, tomas decisiones y más. Estas destrezas a veces se llaman 'habilidades interpersonales'.

A los empleadores les gusta contratar a personas con buenas destrezas laborales. La capacitación sobre 'Destrezas para el pago de las cuentas (Skills to Pay the Bills)' puede ayudarte a aprender comunicación, actitudes positivas, participar en equipo, conectarte, solucionar problemas, pensamiento crítico y ser profesional.



Conclusiones Clave:

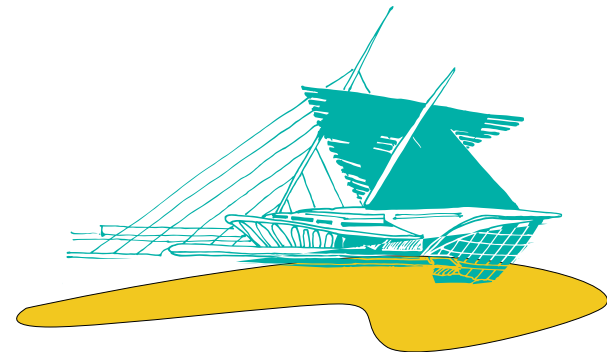
Los empleadores valoran las destrezas interpersonales. Puedes aprender estas importantes destrezas laborales en casa, en la escuela y por medio de experiencias de trabajo. Habla con el equipo de transición de tu escuela para averiguar formas en las que puedes practicarlas.

Todos podemos mejorar nuestras destrezas. La mejor forma de hacer esto es con la práctica!

¿Tienes Más Preguntas?

Comunícate con el consejero de tu escuela, maestro o **consejero de la** de tu localidad para aprender más sobre las clases de destrezas para pagar las cuentas o ingresa al sitio web de la Oficina de Políticas de Empleo para Discapacitados (Office of Disability Employment Policy):

www.dol.gov/odep/topics/youth/softskills





Actividad de Destrezas Laborales

Existen muchos **tipos de comunicación**.

Cuando se trata de la comunicación, lo que la gente ve suele ser más memorable que lo que lee u oye. **Suele llamarse lenguaje corporal.**

El lenguaje corporal incluye las expresiones faciales, el comportamiento de los ojos, los gestos, las posturas y más. El lenguaje corporal puede expresar tus emociones, sentimientos y actitudes.

La gente de las diferentes culturas puede entender algunas expresiones globales no verbales, mientras que otras pueden ser específicas de la cultura.

Conclusión:

Las acciones valen más que mil palabras. Considera lo que pueden estar comunicando tus expresiones faciales, posturas, gestos, contacto visual y tono de voz a las personas que te rodean. ¿Tu lenguaje corporal coincide con las palabras que usas?

Instrucciones:

Haz coincidir el personaje con la emoción que transmite su lenguaje corporal y/o expresión facial.



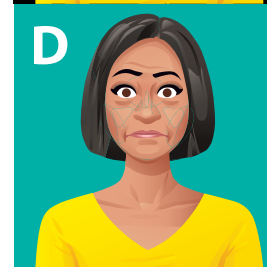
Feliz



Triste



Enojado



Preocupado

Respuestas: A = Enojado B = Preocupado C = Feliz D = Triste



Directorio de Recursos

Uno de los caminos más difíciles que recorremos en la vida es el de la infancia a la adultez. Puede ser difícil saber qué viene después cuando planificamos la vida después de la escuela secundaria/preparatoria.

Todos deben pasar por esta transición, pero es diferente para cada persona.

Estos recursos pueden ayudarte en el recorrido. No tengas miedo de pedir ayuda. Estos recursos pueden ayudarte en tu recorrido.

Para obtener más información sobre los recursos en tu área, comunícate con el ADRC de tu localidad.

Encuentra el ADRC más cercano en:

www.dhs.wisconsin.gov/adrc/





Tecnología de Asistencia / Facilidades

Después de la escuela secundaria/preparatoria, la mayoría de las personas continúa con su educación u obtienen un trabajo. Ya sea que estés en la escuela o en el trabajo, considera si necesitarás tecnología de asistencia o facilidades. Si recibiste facilidades o usaste tecnología de asistencia en la escuela secundaria/preparatoria, quizá necesites asistencia similar en la universidad o en el trabajo.

¿Asistes a una Universidad o Programa de Capacitación?

Pregúntale a tu asesor si la universidad tiene un centro de recursos para discapacitados o proporciona servicios a discapacitados.

¿Comienzas un Nuevo Trabajo?

Conéctate con la Red de Facilidades Laborales (JAN, Job Accommodation Network) si tienes preguntas sobre las facilidades en el lugar de trabajo, revelación o la Ley de Estadounidenses con Discapacidades (ADA, Americans with Disabilities Act):

www.askjan.org | (800) 526-7234 (Voice) | (877) 781-9403 (TTY)

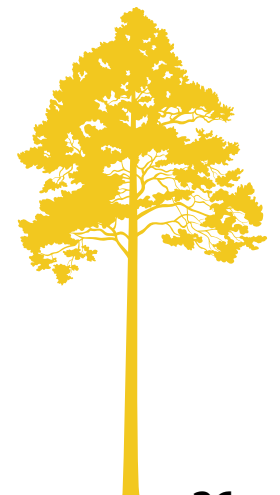
Visita el sitio web de WisTECH del Departamento de Servicios de Salud de Wisconsin (Wisconsin Department of Health Services) para obtener asistencia en cuanto a la tecnología de asistencia:

www.dhs.wisconsin.gov/disabilities/wistech/index.htm

Más Recursos Locales

Ingres a www.211.org o marca 2-1-1 para obtener más recursos locales. 2-1-1 es un servicio gratuito y confidencial que ayuda a las personas de todo EE.UU. a encontrar los recursos locales que necesitan.

Disponible 24 horas al día, siete días de la semana.





Vida Comunitaria

Vivir de modo independiente puede ser un desafío. La información de contacto de los programas que ayudan con la vida independiente está indicada abajo.

Cuidado Infantil

Si necesitas ayuda de cuidado infantil, el Departamento de Niños y Familias de Wisconsin (Wisconsin Department of Children and Families) puede dirigirte a los recursos locales:

dcf.wisconsin.gov

Jóvenes en Cuidado de Crianza

Comunícate con el Departamento de Niños y Familias de Wisconsin (Wisconsin Department of Children and Families) en cuanto a los servicios para la vida independiente:

dcf.wisconsin.gov/independentliving

Alimentos

¡Comer comida saludable es importante! Si tienes problemas en encontrar comida de buena calidad, considera visitar el comedor comunitario de tu localidad. Encuentra una lista de los comedores comunitarios de Wisconsin:

www.foodpantries.org/st/wisconsin

Vivienda

Muchos programas pueden asistir con los costos de la vivienda. Puedes buscar ayuda para el alquiler, el pago de la hipoteca y asistencia en cuanto a los servicios públicos. Encuentra más información sobre los diferentes programas de vivienda:

www.dhs.wisconsin.gov/disabilities/physical/housing-assist.htm

www.hud.gov/states/wisconsin/renting





Vida Comunitaria (continuación)

Asistencia Energética para la Vivienda

Otro lugar donde buscar ayuda es el Programa de Asistencia Energética para la Vivienda de Wisconsin (WHEAP, Wisconsin Home Energy Assistance Program). WHEAP ayuda con los costos de la calefacción, costos de electricidad y situaciones de crisis energéticas.

Encuentra más información o solicita los servicios de WHEAP:

homeenergyplus.wi.gov

Llama al 1-866-HEATWIS (432-8947).

Centros para la Vida Independiente (Independent Living Centers)

Si necesitas ayuda para encontrar un asistente de atención personal, formas de recreación accesibles o el apoyo de alguien con la misma discapacidad que tú, comunícate con el Centro para la Vida Independiente (Independent Living Center) de tu condado:

www.wis-il.net

¿Tienes Más Preguntas?

- ✎ Comunícate con el ADRC de tu localidad
- ✎ Habla con tu Consejero de la DVR
- ✎ Marca.2-1-1.para obtener más recursos locales
- ✎ Llama a la Oficina de Asesoramiento sobre Vivienda de HUD (HUD's Housing Counseling Office): 800-569-4287





Empleo

Encontrar un trabajo requiere esfuerzo, en especial cuando eres joven y es uno de tus primeros trabajos.

DVR

La División de Rehabilitación Vocacional (DVR, Division of Vocational Rehabilitation) ayuda a las personas que reciben ingreso complementario del seguro social (SSI, Supplemental Security Income) o seguro de discapacidad del seguro social (SSDI, Social Security Disability Insurance) a encontrar empleo. La DVR puede ayudarte a crear un plan de empleo y a conectarte con recursos comunitarios para que obtengas un trabajo.

Encuentra la oficina de la DVR de Wisconsin de tu localidad:
dwd.wisconsin.gov/dvr/locations

Comunícate con la oficina de la DVR de tu localidad o llama al número gratuito de la DVR al: **800-442-3477**

Tu Centro de Empleo Local

Los Centros de Empleo ayudan a cualquier persona que esté buscando trabajo. Encuentra tu Centro de Empleo local para obtener más ayuda en la búsqueda de un trabajo, actualizar tu CV y obtener otra asistencia laboral:

www.wisconsinjobcenter.org

Llame al **877-872-5627**





Cuidado de Crianza

Los jóvenes en cuidado de crianza que tienen 14 años o más pueden reunir las condiciones para los servicios de Vida Independiente. Vida Independiente puede ayudar con cosas como obtener documentos importantes, presupuestación, garantizar la vivienda, solicitar trabajos y presentar solicitudes y prepararse para la universidad o escuela técnica y más.

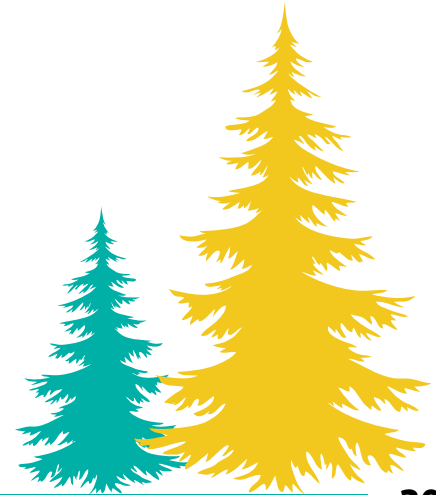
Descubre Más:

dcf.wisconsin.gov/independentliving

Para averiguar si tú o alguien que conozcas reúne las condiciones para los programas para la vida independiente, por favor dirígete a **dcf.wisconsin.gov/files/cwportal/il/pdf/il-eligibility.pdf**, o si tienes un trabajador social, pregúntale sobre los apoyos disponibles para ti.

Las agencias de recursos de transición (Transition Resource Agencies) son responsables de brindar servicios para la vida independiente a jóvenes de entre 18 y 21 años que ya no están en cuidado fuera de la casa. Encuentra una agencia de recursos de transición (Transition Resource Agency) cerca tuyo:

dcf.wisconsin.gov/map/il-r





Tutela y Toma de Decisiones con Apoyo

Cuando cumples 18, puedes votar, firmar contratos, unirse al servicio militar y tener una cuenta bancaria a tu nombre. Tener algo de apoyo para tomar decisiones importantes puede ser una opción que podrías considerar.

Toma de Decisiones con Apoyo

Encuentra estrategias para la toma de decisiones con apoyo:

wi-bpdd.org/index.php/supporteddecision-making

Centro de Apoyo a la Tutela de Wisconsin (Wisconsin Guardianship Support Center)

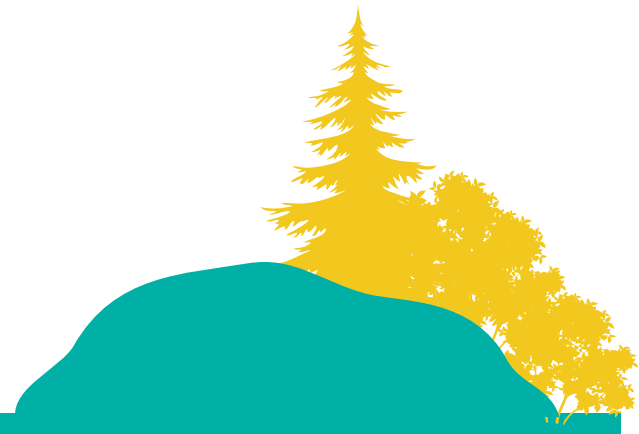
Proporciona información y recursos legales a las familias y a los profesionales con respecto a la tutela, a las alternativas a la tutela, a los poderes y otros temas relacionados. www.gwaar.org

El Centro Nacional de Recursos para la Toma de Decisiones con Apoyo (National Resource Center for Supported Decision-Making) tiene recursos, publicaciones y una guía de información de cada estado sobre la toma de decisiones con apoyo.

www.supporteddecisionmaking.org

¿Tienes Más Preguntas?

Ingresa al Sitio web de Before Age 18: beforeage18.org





Salud

Cómo Encontrar un Proveedor de Atención Primaria

Si tienes muchas necesidades médicas, aprender sobre cómo cuidar tu salud es importante.

Pregúntale a tu médico si te puede seguir viendo cuando seas adulto o con quién te recomienda que hables para que te atienda a medidas que pasas a la adultez. También deberías buscar proveedores de especialidad si los necesitas.

Cobertura de la Atención Médica

El seguro médico puede cambiar cuando te vuelves adulto. Algunos programas pueden terminar para los jóvenes adultos a la edad de 19 y ya no se consideran parte de la unidad familiar. Esto puede cambiar la situación de aptitud de ingresos para la familia.

Para averiguar sobre las opciones de seguro médico, comunícate con tu:

 **Consejero local de la DVR o**

 el **ADRC** www.dhs.wisconsin.gov/adrc

¿Tienes Más Preguntas? ingresa a

www.healthtransitionwi.org

www.gottransition.org





Salud Mental

Es importante prestar atención tanto a tu salud física como a tu salud mental. Hay ayuda disponible cuando enfrentas momentos difíciles o necesitas estrategias para explorar el mundo que te rodea.

Los servicios de salud mental se pueden brindar en muchos lugares, incluidos hospitales, clínicas, casas y otros lugares de la comunidad. Estos servicios son más que medicamentos y terapia. Los servicios de salud mental también pueden brindar ayuda en cuanto al empleo, vivienda, apoyo de pares, relaciones, identidad, depresión, estrés, adicción, suicidio y más.

Encuentra Más Información Sobre los Recursos Disponibles:

Mental Health of America - Wisconsin

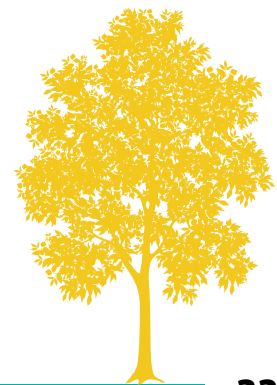
www.mhawisconsin.org

National Alliance of Mental Illness - Wisconsin

www.namiwisconsin.org

Más Recursos Locales

Ingresa a www.11.org o marca 2-1-1 para obtener más recursos locales. 2-1-1 es un servicio gratuito y confidencial que ayuda a las personas de todo EE.UU. a encontrar los recursos locales que necesitan. Disponible 24 horas al día, siete días de la semana.





Beneficios del Seguro Social y Seguro Médico




Grandes Cambios a los 18

A los 18, las personas que reciben beneficios de SSI pasan por el proceso de redeterminación. Aquí es cuando la Administración del Seguro Social determina si tu discapacidad es lo suficientemente grave como para limitar tu capacidad de trabajar a un nivel específico. Si bien tu condición quizá no cambie, la Administración del Seguro Social podría determinar que ya no tienes una discapacidad.

Trabajar con Beneficios

Obtener un trabajo puede significar un cambio en los beneficios que recibes. Si estás considerando trabajar o tienes preguntas sobre tus beneficios actuales, comunícate con un especialista en beneficios de incentivos de trabajo. Pueden ayudarte a entender mejor tus beneficios y ayudarte a tomar decisiones informadas para alcanzar tus metas.

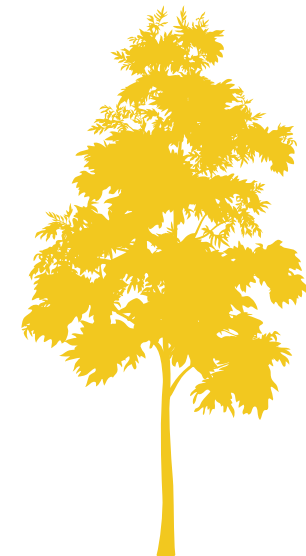
¿Tienes Más Preguntas?

-  Tu consejero de la DVR sobre el asesoramiento sobre beneficios
-  Un especialista en beneficios de la discapacidad en el ADRC de tu condado
-  Tu maestro de transición de la escuela

Encuentra un especialista en beneficios:

www.eri-wi.org/benefits-specialists

 Para ver tu estado del Seguro Social, ingresa a: ssa.gov





Transporte

Antes de buscar un empleo, deberías pensar en cómo llegarás allí. Habla de todas las formas diferentes en las que puedes llegar a trabajar con tu equipo de planificación.

- ✎ Encuentra un trabajo al que puedas llegar caminando.
- ✎ Aprende a tomarte un ómnibus.
- ✎ Tómate un taxi. Algunas compañías cobran menos a las personas con discapacidades.
- ✎ Comparte el traslado con familiares, amigos o vecinos.
- ✎ Aprende a conducir.
- ✎ Considera mudarte cerca del trabajo.

Pregúntale a tu consejero de la escuela, del ADRC, o de la DVR sobre los servicios que pueden ayudarte a aprender a caminar, ir en bicicleta o en ómnibus, o conducir de un modo seguro hasta el trabajo.

Centros de Recursos para el Envejecimiento y la Discapacidad (ADRC, Aging and Disability Resource Centers):

Obtén una lista de las compañías y servicios de transporte local en tu área:

www.dhs.wisconsin.gov/adrc



Transporte (continuación)

Centros para la Vida Independiente de Wisconsin (Wisconsin Independent Living Centers):

Después de comenzar un trabajo, piensa en cómo compartir el traslado con personas del trabajo o pídele a tu jefe que te cambie el horario para que sea más fácil ir a trabajar. Comunícate con el Centro para la Vida Independiente de tu localidad para obtener ayuda:

www.wis-il.net

Comunícate con un Especialista en Beneficios de Incentivos de Trabajo

Habla con un especialista en beneficios para averiguar si puedes usar los gastos de trabajo relacionados con el impedimento (IRWE, Impairment Related Work Expenses) para cubrir tus costos de transporte para ir a trabajar.

Encuentra un especialista en beneficios: www.wibsa.org



Votación

¡A los 18, Puedes Votar!

Averigua cuándo son las próximas elecciones, aprende cuáles son los temas, quién es candidato y dónde votas. ¡Tu voz importa! Asegúrate de que se escuche en las próximas elecciones.

Comunícate con la oficina del secretario de la municipalidad si necesitas facilidades. ¡Luego, vota!

¿Tienes Más Preguntas?

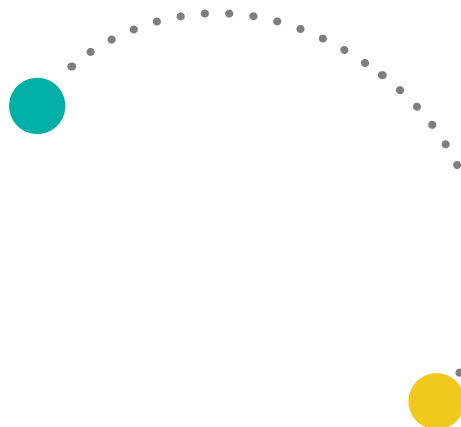
www.usa.gov/register-to-vote





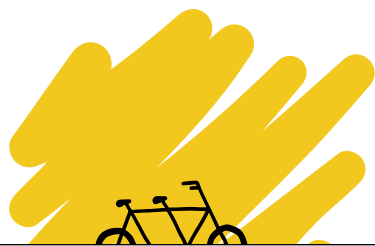
***Haz lo que puedas,
donde estés, con lo que
tengas.***

- Theodore Roosevelt



***La educación es el arma más
poderosa que puedes usar para cambiar el
mundo.***

- Nelson Mandela

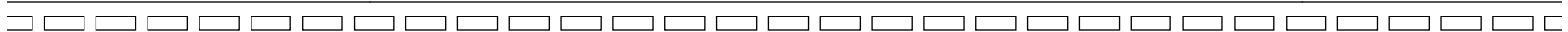




Mis Notas



LLEGA A DONDE
QUIERAS IR



Encuentra más consejos y recursos en...

beforeage18.org

Esta guía fue desarrollada bajo una subvención del Acuerdo de Cooperación de la Oficina de Programas de Educación Especial (OSEP) H418P130004 del Departamento de Educación de los EE. UU. Sin embargo, los contenidos no representan necesariamente la política del Departamento de Educación de los EE. UU. Y no debe asumir el respaldo del Gobierno Federal. **40**