Destrezas para la Vida

destreZas para la vida

Esta sección discute varias opciones residenciales para adultos con una discapacidad. Adicionalmente, se discuten muchas de las destrezas para la vida que tendrán particular importancia para su hijo en su transición hacia la edad adulta. Muchas de estas destrezas pueden ser incluidas en el contexto del plan de transición de su hijo. Comenzar con la debida anticipación la instrucción adecuada en destrezas para la vida es un elemento clave para asegurar que su hijo adulto está preparado para la transición hacia su vida de adulto.

vivienda

Existen varias alternativas de vivienda para los adultos con una discapacidad Debido a que existen listas de espera, todas requieren planificación y preparación. La siguiente lista describe diferentes tipos de alternativas residenciales comunes, organizadas desde la que ofrece más apoyo a la que menos apoyo brinda. Es posible que usted tenga que crear una alternativa residencial que sea adecuada para las necesidades de su hijo. Para más información (en inglés) sobre este tema, los Centros Para la Vida Independiente tienen una página Web: www.ed.gov/programs/cil/

- **vivienda grupal supervisada**—Generalmente, entre tres y seis individuos viven juntos en una casa manejada por una agencia. Estas viviendas suelen contar con personal capacitado que asisten a los residentes en varios aspectos de su vida, dependiendo de sus necesidades. Las actividades diarias organizadas se llevan a cabo fuera de la casa.

- **vivir con una familia**—Su hijo adulto y posiblemente otro individuo pueden vivir con una familia que se ofrece a asistirlos en sus necesidades diarias. Este programa lo maneja una agencia, que es la encargada de encontrar a las familias dispuestas a recibir a los adultos jóvenes, certificar que la vivienda presta las facilidades necesarias, y guiar y apoyar financieramente a la familia receptora.

- **apartamento con supervisión**—Esta es una excelente opción si su hijo requiere algo de asistencia pero prefiere vivir en un edificio rodeado de individuos neurotípicos. Generalmente, el personal de una agencia o un proveedor de servicios en el edificio responde a cualquier emergencia y ofrece asistencia limitada de acuerdo a las necesidades de la persona.

- **vivienda con apoyo limitado**—Su hijo puede recibir apoyo mientras vive en su propio apartamento o en el hogar familiar. Esto incluye la posibilidad de vivir con otra persona con una discapacidad o con un individuo neurotípico. El nivel de apoyo que se le brinda varía dependiendo de sus necesidades. Los servicios y apoyos necesarios se le entregan en su vivienda en lugar de que el adulto salga a buscarlos.

- **vida independiente**—Esta consiste usualmente de un apartamento que puede ser alquilado o que pertenece a su hijo. Para llegar a este nivel, su hijo requerirá capacitación y entrenamiento para aprender a ser independiente, con un énfasis en las destrezas para la vida diaria descritas en la próxima sección.

destrezas para la vida

Durante el período de transición, usted puede continuar ayudando a su hijo a que domine muchas de las destrezas para la vida asociadas con la independencia dentro de la comunidad. Puede que su hijo ya domine algunas de estas destrezas, pero otras le resultarán más difíciles y/o muy complejas (p. ej., conducir un auto). Como siempre, la mejor estrategia es priorizar en el plan de transición aquellas destrezas que tienen la mayor relevancia funcional (es decir, las que su hijo va a usar con más frecuencia).

Habilidades de Vivir Independiente

¡Acepta el desafío! ¿Cómo le iría a usted si se mudara fuera de casa?

Esta lista le ayudará a descubrir lo que puede hacer ya y lo que probablemente debería aprender más. Usted puede pensar que usted sabe lo suficiente acerca de cosas como el dinero o cómo cuidar de su salud, pero puede hacer todo en la lista?

¡No importa si usted no puede! Usted tiene toda una vida para aprender y está bien si usted nunca puede hacerlo todo.

HABILIDADES DE VIDA A DIARIO	No	En Parte	Sí
Yo sé cómo cuidar de la ropa, incluyendo la limpieza de acuerdo a las instrucciones en las etiquetas, el uso de una lavadora, secadora de ropa, lavandería y plancha.	☐	☐	☐
Puedo planificar un menú semanal de comidas nutritivas y desarrollar una lista de la compra semanal con un presupuesto.	☐	☐	☐
Yo sé cómo saber si las frutas y las verduras son frescas al hacer compras.	☐	☐	☐
Yo sé cómo leer las etiquetas de los alimentos para la información nutricional y la fecha de caducidad. Yo sé qué elementos deben mantenerse en el refrigerador o congelador y puedo reconocer cuando la comida haya caducado	☐	☐	☐
Sé cómo utilizar los utensilios de cocina y electrodomésticos.	☐	☐	☐
Yo uso las buenas prácticas de higiene de la cocina como lavarse las manos antes de preparar los alimentos y el uso de formas seguras de descongelar y preparar alimentos.	☐	☐	☐
Puedo cocinar una comida que incluye seguir una receta y ajustarlo para alimentar a más o a menos personas.	☐	☐	☐
Yo puedo limpiar una casa, incluyendo el escusado, cuarto de baño, lavabo y cocina y puedo mantener una habitación ordenada incluso haciendo una cama y el cambio de ropa de cama.	☐	☐	☐
Yo sé para que son los productos y equipos de limpieza para utilizar diferentes puestos de trabajo y cómo usarlos	☐	☐	☐
Yo sé lo que puede causar infestaciones de pestes y qué productos puedo utilizar para deshacerse de ellos.	☐	☐	☐
Yo sé cómo deshacerse adecuadamente de la basura, incluyendo el reciclaje.	☐	☐	☐
Puedo leer un horario de autobús o tren, planear un viaje en el transporte público que involucra varias transferencias y viajar de forma independiente.	☐	☐	☐

Yo entiendo las consecuencias de no pagar su pasaje dañar la propiedad pública y otros comportamientos antisociales.	☐	☐	☐
Yo sé cómo conseguir una licencia de conducir y dónde encontrar los coches en venta.	☐	☐	☐
Yo entiendo las consecuencias de no pagar los peajes, multas de estacionamiento o boletos y que podía perder mi licencia.	☐	☐	☐
Entiendo las consecuencias del exceso de velocidad y por conducir ebrio o manejando sin licencia o seguro.	☐	☐	☐
Yo sé cómo conseguir timbres postales, redirigir el correo y pagar las cuentas en la oficina de correos.	☐	☐	☐

DINERO	No	En Parte	Sí
Yo sé cómo abrir una cuenta bancaria y comprobar un estado de cuenta bancario	☐	☐	☐
Entiendo los honorarios para administrar una cuenta utilizando los cajeros automáticos, y de ser sobregirado	☐	☐	☐
Yo sé cómo usar un cajero automático, Internet y banca telefónica.	☐	☐	☐
Entiendo como tarjetas de crédito funcionan y el costo real de comprar artículos a crédito.	☐	☐	☐
Sé a dónde ir para obtener ayuda si me encuentro con problemas con la deuda o si creo que estoy siendo estafado por un proveedor de crédito.	☐	☐	☐
Entiendo la importancia de tener un buen historial de crédito	☐	☐	☐
Entiendo que hay consecuencias inmediatas de las cuentas que no pagan como la electricidad que pueden apagar	☐	☐	☐
Sé como ponerme en contacto con un proveedor de servicios para acordar un plan de pago si no puedo pagar una cuenta en su totalidad.	☐	☐	☐
Sé diferentes maneras de pedir dinero prestado (por ejemplo, los amigos, la familia, casas de empeño, préstamos bancarios, préstamos estudiantiles) y las ventajas y desventajas de cada uno.	☐	☐	☐
Yo sé cómo conseguir un Tax File Number, rellenar una declaración de impuestos y las consecuencias de no presentar una declaración de impuestos o hacer declaraciones falsas.	☐	☐	☐
Puedo leer un recibo de pago y entender la diferencia entre el salario bruto y salario neto.	☐	☐	☐
Puedo hacer un presupuesto para cuentas regulares y emergencias inesperadas y tener un plan de ahorro.	☐	☐	☐
Yo sé dónde comprar alimentos, ropa y los artículos del hogar de bajo costo.	☐	☐	☐
Entiendo la diferencia entre lujos y necesidades.	☐	☐	☐

Entiendo las ventajas de un teléfono móvil de prepago en vez de estar en un plan.	☐	☐	☐
Entiendo los gastos de tener un auto, incluyendo los pagos del préstamo, gasolina, el registro, seguro y mantención.	☐	☐	☐

ALOJAMIENTO	No	En parte	Sí
Entiendo las diferentes opciones de vivienda disponibles y sé cuáles están dentro de mi presupuesto.	☐	☐	☐
Sé cómo buscar una vivienda (por ejemplo, anuncios de periódicos, agentes de bienes raíces, tablones de anuncios, Internet, atreves de otras personas).	☐	☐	☐
Entiendo términos básicos como el arrendamiento, subarrendamiento, estudio, arrendatario, contrato de alquiler y agente de manejo.	☐	☐	☐
Yo sé cómo elegir dónde vivir basado en la condición de la propiedad, la seguridad y la cercanía a transporte, familia, amigos, trabajo o estudio.	☐	☐	☐
Puedo rellenar una forma de solicitud de alquiler.	☐	☐	☐
Puedo rellenar un contrato de alquiler y comprender la importancia de completar correctamente el formulario de inspección de la propiedad.	☐	☐	☐
Entiendo que para mantener un contrato de arrendamiento y continuar alquiler, necesito: Buen presupuesto para que pueda pagar el alquiler a tiempo y mantener la propiedad limpia y ordenada seguir las reglas en el contrato de arrendamiento acerca de dejar que personas se queden conmigo informar a mis visitantes adecuadamente, para que no molesten a los vecinos asegúrese de que mis compañeros de habitación estén de acuerdo con estas reglas también	☐	☐	☐
Entiendo lo que puede suceder si no cumplo con el contrato de arrendamiento.	☐	☐	☐
Sé dónde obtener ayuda si hay un problema con el propietario.	☐	☐	☐
Entiendo que el costo de establecer un contrato de arrendamiento (por ejemplo, depósito de seguridad, alquiler por adelantado, conexión de servicios públicos).	☐	☐	☐

DESARROLLO PERSONAL Y SOCIAL	No	En Parte	Sí
Yo sé cómo saludar a alguien y me presento	☐	☐	☐
Puedo mantener una conversación con otras personas y mantener el contacto visual cómodamente.	☐	☐	☐
Entiendo que hay límites sociales y éstas varían en función del tipo de relación (por ejemplo, familia, amigo, novio / novia, profesional).	☐	☐	☐

Yo sé cómo establecer el respeto, el cuidado, la honestidad y la honradez (por ejemplo, decir gracias, no ser grosero, tono de voz, la valoración de otras opiniones, no mantener a las personas esperando, ser inclusivo, aceptando la responsabilidad de un error).	☐	☐	☐
Yo sé la diferencia entre la comunicación pasivo, agresivo y asertivo.	☐	☐	☐
Yo sé cómo averiguar acerca de los recursos de la comunidad, actividades de diversión y deportivas o asociaciones culturales a través de internet, páginas blancas, páginas amarillas y directorios locales de la comunidad.	☐	☐	☐
Sé como que puedo decir "no" a la gente de ventas si no estoy interesado en lo que están vendiendo, y entiendo por lo general hay un costo oculto de regalos ofrecidos por teléfono.	☐	☐	☐
Yo sé cómo manejar los conflictos y mantener la calma y cómo utilizar las preguntas para aclarar u obtener información.	☐	☐	☐
Entiendo la diferencia entre el chisme y el intercambio de información.	☐	☐	☐
Puedo identificar y evitar las relaciones que pueden ser peligrosos o insaludables y puedo decir 'no' a mis amigos.	☐	☐	☐
Entiendo que la participación en actividades sociales puede ayudarme a sentirme mejor conmigo mismo y mejorar mi auto-estima.	☐	☐	☐

Salud y Bienestar	No	En Parte	Sí
Yo sé llamar al 911 en caso de emergencia para la policía, departamento de bomberos o ambulancia.	☐	☐	☐
Yo sé cómo contactar a mi Coordinador de Servicios, o un Agente del Día en el caso de una emergencia.	☐	☐	☐
Entiendo la diferencia entre la elección de alimentos y los hábitos saludables y no saludables y cuidar mi dieta.	☐	☐	☐
Yo sé practicar una buena higiene personal (por ejemplo, cepillarse los dientes y ducharse o bañarse con regularidad, lavarse las manos después de ir al baño, antes de comer y regularmente cuando estoy enferma).	☐	☐	☐
Entiendo como la falta de higiene afecta las relaciones con otras personas y aumenta el riesgo de contraer la enfermedad o la propagación de gérmenes.	☐	☐	☐
Entiendo los riesgos para la salud del uso de las drogas, el alcohol y el tabaco.	☐	☐	☐
Entiendo los riesgos de las infecciones de transmisión sexual (ITS) y la forma de prevenirlos.	☐	☐	☐
Yo sé dónde obtener información confiable sobre temas de salud.	☐	☐	☐
Yo sé dónde están mi centro médico más cercano y la clínica de Planificación Familiar y dónde ir para obtener ayuda con problemas emocionales y adicciones.	☐	☐	☐
Sé las opciones anticonceptivas, donde conseguir la anticoncepción y las opciones para el embarazo.	☐	☐	☐

Tengo maneras de lidiar con el estrés o calmarme si necesito.	☐	☐	☐
Yo sé cómo tratar lesiones menores como cortes, quemaduras, picaduras de insectos y astillas. Puedo organizarun botiquín básico de primeros auxilios.	☐	☐	☐
Puedo saber si tengo fiebre y puedo reconocer los síntomas de resfriado, gripe y otros problemas de salud como el estrés, la depresión o la ansiedad.	☐	☐	☐
Puedo seleccionar medicamentos apropiados de venta libre para el dolor, la diarrea, los síntomas del resfriado y la alergia y seguir las instrucciones para su uso sin supervisión.	☐	☐	☐
Entiendo causas comunes de incendios en el hogar y la electrocución.	☐	☐	☐
Yo sé como mantener las ventanas y puertas bloqueados, especialmente por la noche.	☐	☐	☐
Yo sé cómo proteger mi identidad, la información personal y los detalles financieros de la Internet y teléfono.	☐	☐	☐

Ejemplo de Banco de Objetivos y Metas de Transición

Participación en la comunidad* y metas de transición

Las metas de transición escritas en tu IEP respecto a la participación en la comunidad podrían incluir afirmaciones tales como:

- Desarrollar las destrezas necesarias para vivir dentro de la comunidad y acceder a recursos disponibles;
- Desarrollar la habilidad de usar recursos recreativos/de entretenimiento en la comunidad de manera independiente o con servicios de apoyo; y/o
- Desarrollar las destrezas necesarias para ser un buen ciudadano.

(Observación: Estas metas podrían ser incluidas bajo Destrezas para la Vida Independiente.)

Después de haberse determinado una meta de participación en la comunidad, haz las siguientes preguntas para evaluar tus necesidades e identificar las actividades que será necesario incluir en la planificación de la transición para lograr esta meta a largo plazo:

- ¿Cómo pasas tu tiempo de ocio? ¿Solo? ¿Con tu familia? ¿Con amigos?
- ¿Qué deportes, juegos o pasatiempos disfrutas?
- ¿Hay algo que te gustaría aprender a hacer?
- ¿Se te facilita hacer amigos?
- ¿Necesitas ayuda para dar a conocer a las personas tus necesidades?
- ¿Se te dificulta pedir ayuda?
- ¿Puedes usar un teléfono?
- ¿Has explorado las opciones de transporte público o privado?
- ¿Puedes leer un mapa, un horario de autobús o de tren?
- ¿Hay actividades en la escuela o la comunidad en las que te gustaría participar?

Ejemplo de Banco de Objetivos y Metas de Transición

Lista de verificación de participación en la comunidad

Favor de seleccionar todos los aspectos con los cuales podrías necesitar ayuda.

Ocio/Recreación

Averigua sobre los lugares de entretenimiento en tu comunidad.

___ Clubes deportivos y sociales
___ Programas/eventos comunitarios
___ Recreación especializada
___ Clubes de intereses especiales
___ Sinagoga/templo/grupos eclesiásticos

Responsabilidades cívicas

Descubre cómo puedes mejorar la calidad de vida en tu comunidad.

___ Grupos políticos
___ Grupos de defensoría
___ Grupos cívicos/de vecinos
___ Oportunidades de voluntariado

Ejemplo de Banco de Objetivos y Metas de Transición

Participación en la comunidad

Meta: El estudiante adquirirá las destrezas necesarias para acceder a la comunidad con independencia (y/o niveles de apoyo especificados).

Objetivos:

___El estudiante participará en _____ actividades extracurriculares/clubes en la escuela y la comunidad.
___El estudiante participará en _____programa(s) deportivos(s) en la escuela/comunidad.
___El estudiante trabajará con un compañero como mentor o con otros mentores para apoyarlo en actividades de entretenimiento y recreación en la escuela/comunidad.
___El estudiante leerá y seguirá instrucciones, mapas, letreros y horarios de transporte.
___El estudiante recibirá apoyo de tutoría adicional para pasar el examen escrito necesario para obtener una licencia de conducir.
___El estudiante aprenderá las destrezas para acceder al transporte público.
___El estudiante participará en capacitación con base en la comunidad para aprender destrezas relacionadas con:
    ___ir de compras;
    ___ir a un restaurante;
    ___abrir cuentas de ahorro y corrientes y completar transacciones en un banco;
    ___usar un cajero automático; y
    ___usar la oficina de correos.
___El estudiante demostrará entendimiento de los modales/las conductas apropiadas en varias situaciones sociales/comunitarias.
___El estudiante se inscribirá para votar (si tiene 18 años de edad) y aprenderá las destrezas necesarias para usar la cabina electoral y/o completar un formulario de solicitud de voto por correo.
___El estudiante aprenderá las destrezas para acceder a cuidados de salud apropiados (por ej., llamar al médico para hacer una cita, mantener control de sus medicamentos o vitaminas).
___El estudiante identificará actividades de entretenimiento para el disfrute en su tiempo libre.
___El estudiante identificará recursos comunitarios apropiados que podrían apoyarlo después de la escuela secundaria.
___El estudiante rellenará una solicitud de ayuda federal/financiera, si aplica, para el Seguro de Incapacidad del Seguro Social (SSDI), el Seguro de Ingreso Suplementario (SSI), o Medicaid (Título XIX), con ayuda del personal y de su familia.

Mi Meta de Transición

Mi meta de ***Participación en la comunidad*** es:

_____

_____

_____

_____

Los objetivos/las actividades que necesito que sean incluidas en mi **IEP** para ayudarme a lograr esta meta son:

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Ejemplo de Banco de Objetivos y Metas de Transición

Metas de vida independiente y de transición

Las metas de transición escritas en tu IEP respecto a la vida independiente podrían incluir afirmaciones tales como:

- Desarrollar las destrezas necesarias para tomar decisiones de manera independiente;
- Desarrollar la habilidad para hacerte cargo de tu cuidado personal sin ayuda de los demás;
- Manejar tus necesidades personales usando los apoyos apropiados;
- Desarrollar las destrezas necesarias para vivir en un apartamento supervisado o en un entorno grupal; e
- Inscribirte para recibir servicios de transporte para toda la vida.

Después de haberse determinado metas de transición, haz las siguientes preguntas para evaluar tus necesidades e identificar las actividades que será necesario incluir en la planificación de la transición para lograr estas metas:

- ¿Tienes la oportunidad de hacer elecciones y de tomar decisiones en la escuela y en el hogar?
- ¿Puedes reconocer y aceptar las consecuencias de tus elecciones/decisiones?
- ¿Tú y tu familia han recibido información sobre alternativas residenciales/de vivienda?
- ¿Has tenido la oportunidad de visitar varios lugares en tu comunidad?
- ¿Tienes las destrezas para ser autosuficiente en tu hogar? Si no es así, ¿cuáles destrezas necesitas aprender?
- ¿Necesitarás ayuda para tomar decisiones en tu hogar para ser autosuficiente?
- ¿Tienes habilidades para la vida cotidiana, como cocinar, ir de compras y limpiar? ¿Necesitas un asistente que te ayude con tu cuidado personal?
- ¿Tienes necesidades especiales de transporte? ¿Cómo va a satisfacerse esta necesidad después de la escuela secundaria?
- Si el relevo de descanso al cuidador será un problema, ¿ha sido contactado el Departamento de Servicios de Desarrollo (DDS) u otro proveedor de servicios/recursos para adultos?
- ¿Necesitas ayuda para manejar dinero?
- ¿Has recibido información sobre ayuda financiera que podría estar disponible para ti, como el Seguro de Ingreso Suplementario (SSI), Medicaid (Título XIX), o el Seguro de Incapacidad del Seguro Social (SSDI)?

Lista de Verificación de Vida Independiente

Favor de seleccionar todos los aspectos con los cuales podrías necesitar ayuda.

Destrezas de vida
Estas son algunas de las destrezas que deberás aprender para poder vivir por cuenta propia:

___ Cocinar
___ Limpiar
___ Ir de compras
___ Higiene personal

Transporte
Saber cómo encontrar y usar transporte adecuado puede ayudarte a ser más independiente. Las categorías de transporte incluyen:

___ Independiente – caminar o viajar en un vehículo con otras personas, manejar tu propio auto
___ Público – autobús, tren, taxi
___ Especializado – vehículo privado, van con acceso para sillas de ruedas/paratránsito

Autorepresentación
Esta información puede ayudarte a sentirte más seguro de ti mismo:

___ Conocer tus derechos y responsabilidades
___ Entender tu discapacidad
___ Conocer los recursos/la ayuda disponible

Servicios médicos y de apoyo
Estos servicios pueden permitirte vivir con éxito por cuenta propia:

___ Acceso a un médico, especialista médico o dentista
___ Orientación
___ Servicios de cuidado personal
___ Equipos de ayuda

Organización-Manejo financiero
Aprender a cuidar tu dinero y manejar tus facturas es una parte esencial de ser un adulto.

___ Manejar una cuenta bancaria de ahorro/corriente
___ Seguro de Ingreso Suplementario (SSI)
___ Servicios de asistencia pública
___ Seguros: seguro/beneficios médicos/de salud, de vida, de auto

Ejemplo de Banco de Objetivos y Metas de Transición

Destrezas para la vida independiente/cotidiana

Meta: El estudiante adquirirá las destrezas necesarias para la vida cotidiana que le permitan funcionar de manera independiente en varios ambientes (hogar, trabajo y comunidad).

Objetivos:

___El estudiante mantendrá una apariencia bien cuidada y una higiene adecuada.

___El estudiante realizará primeros auxilios adecuados para cortaduras, quemaduras y picaduras de insectos.

___El estudiante identificará sus necesidades personales de manejo médico (por ej., recetas, medicamentos sin receta médica, instrucciones y seguridad en el uso de los medicamentos).

___El estudiante expresará información sobre la necesidad de hacer ejercicio diariamente y de una dieta adecuada para mantener un cuerpo saludable.

___ El estudiante identificará los pasos necesarios para asegurar un ambiente seguro, tales como obtener ayuda apropiada durante las emergencias, cómo lidiar con las personas desconocidas, portar una identificación adecuada y saber cuándo y cómo usarla.

___ El estudiante mantendrá la alcoba al arreglar la cama correctamente, y colgar y colocar la ropa de manera organizada en los armarios/gavetas.

___ El estudiante mantendrá el baño limpio – con base en los criterios específicos del maestro.

___ El estudiante mantendrá la cocina limpia - con base en los criterios específicos del maestro.

___ El estudiante mantendrá la sala limpia – con base en los criterios específicos del maestro.

___ El estudiante aplicará y ampliará los conocimientos sobre la habilidad para preparar alimentos, la limpieza, el almacenamiento de los alimentos, y la seguridad en la cocina - con base en los criterios específicos del maestro.

___ El estudiante demostrará un uso apropiado de los electrodomésticos - con base en los criterios específicos del maestro.

___ El estudiante demostrará destrezas adecuadas para el lavado de la ropa - con base en los criterios específicos del maestro (por ej., lavar, secar, planchar, lavado en seco).

___ El estudiante realizará las técnicas de organización necesarias, como usar un calendario, hacer horarios y mantener un registro.

___ El estudiante demostrará habilidad para manejar su tiempo con respecto al hogar, el trabajo y la comunidad.

___ Por medio de la dramatización, el estudiante demostrará reglas de etiqueta apropiadas al usar el teléfono/celular, hacer llamadas de emergencia al 911, pedir ayuda al operador al 411 y la seguridad personal.

___ El estudiante aplicará y ampliará sus conocimientos sobre la correspondencia escrita, incluyendo mensajes telefónicos, correspondencia, listas, correos electrónicos, mensajes de texto, etc. – con base en los criterios específicos del maestro.

___Con base en una cantidad en dólar, el estudiante escogerá y comprará una comida en un restaurante o cafetería.

___ El estudiante demostrará reglas de etiqueta, procedimientos y conversación social adecuados al estar en una comunidad - con base en los criterios específicos del maestro.

___Con base en una cantidad dada de dólares, el estudiante ubicará y comprará artículos en una tienda, para preparar alimentos, comprar ropa, y las necesidades del hogar y personales - con base en los criterios específicos del maestro.

Mi Meta de Transición

Mi meta de ***Destrezas de vida independiente/vida cotidiana*** es:

_____

_____

_____

_____

Los objetivos/las actividades que necesito que sean incluidas en mi **IEP** para ayudarme a lograr esta meta son:

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

algunos comentarios Finales

Los adultos con una discapacidad continúan existiendo fuera de los márgenes de la sociedad en números alarmantes. Entre las razones para su poca participación se encuentra la permanente falta de previsión para crear un plan adecuado de transición hacia la vida adulta. Este fracaso es fácil de corregir. La planificación para la transición no se trata de lo que es probable sino de lo que es posible. La planificación efectiva para la transición incluye altas expectativas, un poco de riesgo, gran cooperación y mucho esfuerzo por parte de su hijo, sus maestros y sus parientes, los administradores de la escuela, miembros de la comunidad y proveedores de servicios para adultos. Pero el resultado, un trabajo que aporte a la verdadera calidad de vida, vale la pena todo el esfuerzo. Mientras comienza a pensar sobre el futuro de su hijo, mantenga en mente algunas de estas cosas:

- Es fácil tener éxito cuando los objetivos son mínimos, así que piense en grande y tengas altas expectativas.
- Comience a planificar con mucha anticipación, de ninguna manera después de que su hijo cumpla los 16 años.
- En tanto le sea posible, trabaje y coopere con todas las personas involucradas en el proceso para el beneficio de su hijo con una discapacidad.
- Recuerde que la planificación para la transición es un proceso, y los borradores de los planes rara vez son la versión final.
- No pierda de vista que la meta final del plan de transición es que su hijo tenga trabajo, una vida digna y educación post-secundaria. Que éste sea el marco de todas las discusiones con respecto a los resultados deseados.
- Involucre al clan familiar y a los amigos en este proceso, particularmente en el área del empleo, porque ellos pueden tener contactos y recursos de los que usted carece.
- Con respecto a las destrezas para vivir en comunidad, recuerde que debe enseñarle a su hijo las destrezas que más va a usar. Es más útil enseñarle cómo hacer la compra de víveres en un supermercado real que simplemente tratar de enseñárselo en el salón de clase.
- Identifique el nivel de "riesgo" con el que se siente cómodo, y de ahí trabaje para maximizar independencia dentro de este marco. (Por ejemplo, mientras usted puede sentirse incómodo con que su hijo cruce el parqueadero del supermercado sin supervisión, es posible que no necesite tanta supervisión dentro del supermercado). En tanto su hijo se vuelva más independiente al hacer actividades y tareas, re-examine sus estándares de riesgo aceptable.
- Recuerde que usted es un participante clave de este proceso, sin importar su título (padre o madre, patólogo del lenguaje, especialista en transición, etc.).
- La planificación efectiva para la transición requiere de mucho tiempo y esfuerzo. Lamentablemente, no hay atajos; sin embargo, cuando está bien hecha, los resultados hacen que el esfuerzo valga la pena.

ADDITIONAL RESOURCES

General Resources

Youth Organizing! (YO!) Disabled and Proud
www.yodisabledproud.org

National Collaborative on Workforce and Disability (NCWD) for Youth
www.ncwd-youth.info

National Dissemination Center for Children with Disabilities (NICHCY)
www.nichcy.org

Kids as Self Advocates (KASA)
www.fvkasa.org

Parent Advocacy Coalition for Educational Rights (PACER)
www.pacer.org

National Disability Rights Network
www.ndrn.org

Kids Together Inc.
www.kidstogether.org

The Arc: For People with Intellectual and Developmental Disabilities
www.thearc.org

The Center for Self-Determination Home Page
www.centerforself-determination.com

Connecting the Disability community to Information and Opportunities
www.disability.gov

Disability and Empowerment – Community of Practice
disability.workforce3one.org

Employment Exploration and Supports

California Department of Rehabilitation (DOR)

916-324-1313 (Voice) 916-558-5807 (TTY)

www.dor.ca.gov

DOR works to provide services and advocacy resulting in employment, independent living and equality for individuals with disabilities. They may also be able to assist with training, education, transportation and assistive technology.

Employment Development Department (EDD)

800-695-0350 (Voice) 916-654-9820 (TTY)

www.edd.ca.gov/jobs_and_training/Services_for_people_with_disabilities.htm

The EDD provides a wide range of employment and training services statewide through a One-Stop Career Center system or EDD Workforce Services Offices. These locally-provided services include job and training referrals, job search assistance and workshops, access to unemployment insurance, vocational rehabilitation and education, and youth services.

O'Net

www.onetonline.org

A tool for career exploration and job analysis. Learn tasks, skill and education requirements, typical wages, and more for specific careers.

Drive of Your Life

Driveofyourlife.org

A fun, online career exploration game for middle and high school students. Lets kids answer a series of questions about themselves to learn what careers could interest them then go on a virtual drive to learn more about each of their careers.

California Career Zone

www.cacareerzone.org

Includes tools to explore careers, understand the cost of college and learn to make smart money choices.

Real People, Real Jobs

www.realworkstories.org

One-Stop Career Centers

www.servicelocator.org

Careers and Career Information
www.careeronestop.org

CareerShip
mappingyourfuture.org

Job Accommodation Network (JAN)
www.askjan.org

POST-SECONDARY EDUCATION

National Center on Secondary Education and Transition (NCSET)
Ncset.org

Free Application for Federal Student Aid (FAFSA)
Fafsa.ed.gov

This form is used to determine the amount of money a family is expected to contribute to the price of attending a postsecondary institution. The results of the FAFSA are used in determining student grants (scholarships), work study, and loan amounts.

FastWeb!
www.fastweb.com

Online resource for finding numerous scholarships

LAUSD Division of Adult and Career Education
adulted-lausd-ca.schoolloop.com
(213) 241-3150

Los Angels Unified School District's adult education program, offering a variety of classes including basic academics, English learning, vocational skills and daily living skills.

Think College!
Thinkcollege.net

Strives to make college accessible for students with intellectual disabilities. Includes "Find a College" tool, with information on 246 programs; "Think College Island," an accessible planning tool for younger students; and information for parents and educators.

California Community Colleges
californiacommunitycolleges.cccco.edu
Includes a tool to search for community colleges by region, with links to the colleges' pages.

The Princeton Review College Search
www.princetonreview.com/college-education
Search tool to help students find colleges by name, location or major. Can also help to predict a student's chances of admission based on GPA and test scores.

Benefits Planning and Healthcare

Social Security Administration (SSA)
www.ssa.gov/disablity
This site provides information on the Supplemental Security Income (SSI) and Social Security Disability Insurance (SSDI) programs and the different work incentives available to help support people with disabilities while employed.

Disability Benefits 101 (DB 101): Working with a disability in California
www.ca.db101.org

Disability Rights California (DRC)
1-800-776-5746 (Voice) 1-800-719-5798 (TTY)
www.disabilityrightsca.org

Medi-Cal
916-552-9200 (Voice)
www.dhcs.ca/gov/services/medi-cal

In-Home Supportive Services (IHSS)
www.cdss.ca.gov/agedblinddisabled/pg1296.htm

Mental Health Services
1-800-896-4042 (Voice) 1-800-896-2512 (TTY)
www.dhcs.ca.gov/services

References

Building a Bridge From School To Adult Life. (2009). Retrieved 2015, from http://www.sde.ct.gov/sde/cwp/view.asp?a=2626&q=322676
Used on pages 12-17, 20-22, 26-33, 49-52, 58-63

Helping Youth Build Work Skills for Job Success: Tips for Parents and Families. (2012, February 1). Retrieved January 7, 2016, from http://www.ncwd-youth.info/information-brief-34
Used on pages 37-45

Holtz, K., Owings, N., & Ziegert, A. (2006). Life Journey Through Autism: A Guide for Transition to Adulthood. Retrieved January 7, 2016, from http://www.researchautism.org/resources/reading/documents/transitionguide.pdf
Used with permission on pages 3 – 9, 34-36, 46, 53, 64

Independent Living Skills - A checklist for young people in care. (2015, January 12). Retrieved December 4, 2015, from http://www.community.nsw.gov.au/__data/assets/pdf_file/0011/319367/leavingcare_checklist.pdf
Used on pages 54 - 57

The ITP and You: An Informational Guide for Students with Disabilities Age 14 and older and Their Families about the Individual Transition Plan (ITP). (2012, July 1). Retrieved 2016, from http://achieve.lausd.net/cms/lib08/CA01000043/Centricity/domain/168/brochures/IC8_ITP_FINAL.pdf
Used on pages 1, 2, 10 and 11

Reed, C. (2015). Successful Transition to Adult Life: Preparing for and Navigating College. The Special EDge, 28(3), 13-15. Retrieved November 1, 2015, from http://www.calstat.org/publications/pdfs/edge_summer_2015.pdf
Used on pages 23 – 25

Wehman, P., & Sherron, P. (1995). Attainment's Off to Work (pp. 93 - 94). Verona, WI: Attainment Company.
Used with permission on pages 47 and 48