

Red de Liderazgo Juvenil de Pennsylvania

Paquete de herramientas de transición secundaria

**Desarrollado por jóvenes
para jóvenes**

1ª Edición

Julio de 2008

PYLN

¡Bienvenidos al paquete de herramientas!

Queridos jóvenes, familias, y profesionales:

La Red de Liderazgo Juvenil de Pennsylvania (PYLN) ha creado un paquete de herramientas de transición secundaria para ayudar a los jóvenes en su transición hacia el mundo adulto. Lo mejor del paquete de herramientas es que fue escrito y diseñado para los jóvenes por jóvenes con discapacidades que son miembros de la Red de Liderazgo Juvenil de Pennsylvania (PYLN). También puede ser usado por las familias y los profesionales como un paquete de herramientas juveniles y amigables para la transición.

Dentro del paquete de herramientas hay tres fases:

Fase uno: ¡Acéptate a ti mismo!

Fase dos: ¡Declárate a favor de ti mismo!

Fase tres: ¡Independízate!

¡Cada fase está llena de historias de transición de los miembros de la PYLN, junto con información y actividades para ayudarte a hacerte cargo de tu vida!

Esta es nuestra primera tentativa del paquete de herramientas y planeamos seguir cambiándolo y agregando información para satisfacer tus necesidades. Si tienes alguna idea que desees compartir, por favor envía un correo electrónico a PYLN a pyln.qb@gmail.com.

Ya que planeamos actualizar continuamente el paquete de herramientas, podrás encontrar la última versión en línea. Es tan simple como consultar este sitio web: www.sharedwork.org/patransition. Tendrás que registrarte para usar el sitio; recuerda anotar tu nombre de usuario y contraseña, ya que los necesitarás la próxima vez que visites el sitio. En el lado izquierdo de la Comunidad de Pennsylvania en la página de inicio de Transición, haz clic en Paquete de Herramientas de Transición Secundaria PYLN.

Gracias,

*Red de Liderazgo Juvenil de PA /
Miembro*

¿Qué hay en el paquete de herramientas?

Red de Liderazgo Juvenil de PA: Quiénes somos	7
Fase uno ¡ACÉPTATE A TI MISMO!	15
Historia personal de PYLN - Historia de Allison.....	16
Historia personal de PYLN - Historia de Lewis.....	17
Historia personal de PYLN - Historia de Kelly.....	18
Así que tienes una discapacidad	20
♦ Definición de discapacidad	
♦ Cosas que no hay que olvidar nunca	
♦ Conócete a ti mismo	
La ayuda está ahí.....	23
♦ Cómo entender tus adaptaciones y dispositivos de apoyo	
♦ ¡Tu salud es importante!	
♦ Con quién hablar sobre tu discapacidad - Trabajar con adultos confiables	
♦ Cómo conocer tu discapacidad	
A veces parece que no encajas en ningún lado	26
♦ Cómo usar el método de solución de problemas	
♦ Problemas comunes en situaciones sociales	
♦ Cuestiones sociales: 10 ejemplos de preguntas y respuestas	
¡Se trata de ti! Sugerencias para aprovechar al máximo las evaluaciones	32
♦ Historias personales de PYLN	
o Historia de Everett	
o Historia de Joe	
♦ ¿Qué es la evaluación y por qué debería de preocuparte? ¿Qué adaptaciones de evaluación puedes conseguir?	
♦ Qué son los diferentes tipos de evaluación	
♦ Qué esperar de las evaluaciones formales	
♦ Viaje profesional de toda la vida	
♦ Cómo entender tus fuerzas y talentos	

¿Qué hay en el paquete de herramientas?

- ♦ Cómo entender tus debilidades - Cómo conocer los dispositivos de apoyo que te pueden ayudar
- ♦ Cómo conocer tus intereses - Cómo ayudarte a planear el futuro
- ♦ Celebra tu fortaleza
- ♦ ¡Ponlo todo junto!

En resumen..... 58

- ♦ Preguntas de concientización y revisión

Fase dos IDECLÁRATE A FAVOR DE TI MISMO! 62

Historia personal de PYLN - Historia de Joe63

Historia personal de PYLN - Historia de Cohan 64

Habla a favor de ti mismo65

- ❖ ¿Qué es la defensa y cómo abogas por ti mismo?
- ❖ Cuatro claves para ser un buen abogado de ti mismo
- ❖ Defensa de atención médica
- ❖ Auto defensa: lo que se debe y no se debe hacer

Ayuda en la escuela: El IEP (programa educativo individualizado) y el proceso de transición secundaria. 69

- ❖ ¿Qué es la IDEA (Ley para la educación de individuos con discapacidades)?
- ❖ ¿Qué es el IEP (Programa educativo individualizado)?
- ❖ ¿Qué es la planeación para la transición en el IEP?
- ❖ ¿Cómo organizo los objetivos postescolares?
- ❖ ¿Qué puede ser intimidante del IEP?
- ❖ Cómo puedes participar en tu IEP.
- ❖ Cómo implicarme con mi IEP.
- ❖ Cómo participar en mi IEP.
- ❖ Cómo asegurarme de que mi IEP va como fue planeado.

Lista de verificación para prepararte para sacar buenos resultados postescolares

¿Qué hay en el paquete de herramientas?

En resumen..... 95

- ❖ Preguntas de concientización y revisión

Fase tres **¡INDEPENDÍZATE!** 97

Historia personal de PYLN - Historia de Everett 98

Historia personal de PYLN - Historia de Rachel 100

Independencia 102

- ❖ ¿Qué es independizarse?
- ❖ ¿Por qué es importante independizarse?

La ayuda está ahí 103

- ❖ Trazando la línea (entre apoyo y control)

Asegúrate de que vas en la dirección correcta 104

- ❖ Sugerencias para conseguir servicios

Cómo volverte independiente 106

- ❖ Cómo conseguir la independencia
- ❖ Actividad. ¿Qué pueden hacer estos jóvenes para independizarse?

Historia personal de PYLN - Historia de Josie 110

Historia personal de PYLN - Historia de Mike 111

En resumen..... 112

- ❖ Preguntas de concientización y revisión

¡Gracias! 115

Red de Liderazgo Juvenil de
PA:

Quiénes somos

Desarrollado por jóvenes para
jóvenes

1ª Edición
Julio de 2008
PYLN

¿Qué es la Red de Liderazgo Juvenil de Pennsylvania (PYLN; Pennsylvania Youth Leadership Network)?

La misión de PYLN es: "*Desarrollar la autodeterminación, independencia y liderazgo juvenil que promuevan resultados postescolares exitosos en las áreas de educación, empleo y vida independiente, así como de salud y bienestar entre los jóvenes y jóvenes adultos de todo el estado de Pennsylvania*". Además, el objetivo de *este grupo es "propiciar un diálogo abierto con los jóvenes y jóvenes adultos para crear, mejorar, o cambiar cuestiones importantes que afectan sus vidas diarias, que incluye: la transición del bachillerato a la vida adulta; las políticas y las prácticas que afectan a las personas con discapacidades; y promover la inclusión de los jóvenes y jóvenes adultos con discapacidad en todos los aspectos de la sociedad a nivel ciudadano, estatal y local"*.

Desde 2005, los objetivos de PYLN han sido:

- 1) Trabajar y colaborar colectivamente con una variedad de grupos para asegurar una transición exitosa de los jóvenes con discapacidades.
- 2) Establecer y mantener una coalición de tutoría entre los jóvenes con discapacidades y los jóvenes adultos que hayan logrado transiciones exitosas.
- 3) Desarrollar, distribuir e implementar recursos de autodeterminación e independencia para usarlos en los programas educativos.
- 4) Desarrollar una guía/plantilla como recurso amigable de la discapacidad juvenil que destaque definiciones básicas, información general en cuanto a servicios de transición, y recursos a nivel estatal y local.
- 5) Asegurar políticas, prácticas, y actitudes equitativas que afectan a las personas con discapacidad.

Para conseguir estos objetivos, la Red de Liderazgo Juvenil de Pennsylvania ha realizado múltiples actividades, capacitaciones, y documentos a lo largo de los últimos años. Algunos de estos han incluido: la creación y dirección de toda la capacitación y actividades para la juventud en los siguientes eventos: tres Conferencias de Transición en todo el estado de Pennsylvania, la Exposición de Resultados Juveniles, el programa C2P2 del Temple University Institute sobre Discapacidad, y la conferencia del Consejo Vivo Independiente en todo el estado de PA. También hemos colaborado con otros estados para expandir los esfuerzos de desarrollo y liderazgo juvenil a través del país.

Conoce a los miembros de PYLN que contribuyeron con este paquete de herramientas

Josie Badger



Edad - 24

Discapacidad - Distrofia muscular

Localidad - Wampum, PA/Pittsburgo, PA

Actividades - Josie Badger asiste a la facultad de posgrado para asesoría de rehabilitación en la Universidad de Pittsburgh. En mayo de 2007 se graduó con altos honores en el Geneva College de Pennsylvania, especializándose en Leyes y Defensa de la Discapacidad. A nivel estatal, Josie es miembro fundador y coordinadora juvenil de la Red de Liderazgo Juvenil de Pennsylvania. Trabaja con el Centro para el Control y Prevención de Enfermedades en un libro dirigido a los jóvenes con discapacidades que salen del bachillerato. Josie es miembro del Consejo Regulador para Personas con Discapacidad. También se asesora en el Hospital Infantil de Pittsburgh y en la Red de Capacitación y Asistencia Técnica de Pennsylvania.

Everett Deibler



Edad - 24

Discapacidad - Parálisis cerebral

Localidad - Lebanon, PA

Actividades - Everett ha estado muy implicado en la comunidad de discapacitados durante la mayor parte de su vida. Una de sus principales actividades son los deportes en silla de ruedas. De 2001 a 2003, Everett fue capitán del equipo junior de basketball en silla de ruedas de Philadelphia. En 2004 recibió su carta de deporte universitario en la Edinboro University. También fue miembro del equipo Campeón Nacional de Cuadrangular de Rugby 2006 de los Estados Unidos. Más allá de los deportes, Everett ha sido muy activo en el liderazgo de discapacidad. Fue planificador y presentador clave en la Conferencia Juvenil del Consejo Vivo Independiente del Estado de PA y en el Temple University Institute sobre discapacidad C2P2. También es presidente del Comité de Extensión Pública de la Red Nacional de Liderazgo Juvenil.

Paul Fogle



Edad - 24

Discapacidad - Síndrome de hipoventilación central congénita

Localidad - Oley, PA

Actividades - Paul está implicado en muchas actividades de su escuela, Penn State Harrisburg, que incluyen Universitarios republicanos, Asociación de estudiantes en los órganos de gobierno de la universidad, y Senado de profesores. A nivel estatal, Paul es miembro de la junta de gobierno de la Red de Liderazgo Juvenil de Pennsylvania, del Consejo Vivo Independiente en todo el estado de Pennsylvania, y el Grupo de personas interesadas en atender las necesidades de atención médica especial.

Jeff Hladio



Edad - 26

Discapacidad - Parálisis cerebral

Localidad - Peters

Township, PA

Actividades - Jeff participa en muchas actividades dentro y fuera de la comunidad de discapacitados. Sus aficiones incluyen computadoras y deportes. Trabaja como representante de ventas de Treasured Auctions (una tienda en línea). Ha sido miembro de la Red de Liderazgo Juvenil de Pennsylvania desde que comenzó hace dos años. Jeff también se ofrece como voluntario en Parálisis Cerebral Unida de Pittsburgh.

Joe Kleppick



Edad - 22

Discapacidad - Síndrome de Aspergers, trastorno de déficit de atención

Localidad - Pittsburgh, PA

Actividades - Joe sirve en muchos frentes distintos del área de Greenfield en Pittsburgh. También participa en muchas campañas y frentes políticos. Actualmente trabaja en Wal-Mart. Ha sido miembro activo de la Red de Liderazgo Juvenil de Pennsylvania desde 2006.

Tammy Klinger



Edad - 27

Discapacidad - Trastornos de aprendizaje (dislexia), trastorno de ansiedad social

Localidad - Kennett Square, PA

Actividades - Tammy se graduó en la Universidad Marywood en mayo de 2005 con una licenciatura en Educación especial. Ahora da clases en el Distrito Escolar de Upper Darby como profesora sustituta de tiempo completo. Tammy disfruta del aire libre y hace kayaking frecuentemente.

Rachel Reimert



Edad - 18

Discapacidad - Trastornos de aprendizaje

Localidad - Kempton, PA

Actividades - Gillian es nueva en el Consejo de Administración de PYLN este año. Además de participar en PYLN, Rachel ha participado en el coro, Credo, y club de arte dramático de la escuela. Fue ayudante tras bastidores y gerente de una obra teatral escolar. Ha recibido el Premio "X", el Premio al Alumno Aspirante, y ha sido instructora de compañeros, y una alumna del Cuadro de Honor.

Collan Baker



Edad - 18

Discapacidad - Síndrome de Aspergers y trastorno de déficit de atención

Localidad - Bear Lake, PA

Actividades - Collan ha participado en la banda sonora de la escuela y se inscribió dos veces en el ciclo lectivo del bachillerato en un lapso de 5 años. Él también ha participado activamente implicado en el coro. Ha sido consejero junior en el Gertrude Barber Institute y se ofreció como voluntario en Head Start. Recibió el Premio Temple Grandin por su trabajo y logros. Durante los dos últimos veranos ha trabajado para Allegheny Coupling, en Warren County.

Crystal Davis



Edad - 19

Discapacidad - Trastorno bipolar tipo 1, trastorno de ansiedad generalizada, trastorno de déficit de atención

Localidad - Yardley, PA

Actividades - Crystal participa actualmente en un programa de aprendizaje a través del cual aprende a adiestrar perros de asistencia para personas con discapacidad física y/o psiquiátrica.

Kelly Lauth



Edad - 23

Discapacidad - Trastorno de ansiedad generalizada, trastorno de pánico, trastorno de déficit de atención

Localidad - Pittsburgh, PA

Actividades - Kelly se graduó con la máxima distinción académica en el Geneva College en mayo de 2007 con una licenciatura en Comunicaciones y Teatro, y una subespecialización en música. Ha ganado numerosos premios por su dedicación a las artes escénicas, como el programa de becas Junior Miss para su condado en 2003. Es miembro de Alpha Psi Omega, una exclusiva fraternidad de teatro, y Sociedad Internacional de Actores Dramáticos. Es miembro de la banda The Manifolds, junto a su marido y cuñado, y ha registrado recientemente un nuevo álbum, en el cual ella canta y toca la guitarra, el piano, y los tambores.

Allison Mervis



Edad - 23

Discapacidad - Ceguera

Localidad - Munhall, PA

Actividades - A lo largo de su educación como estudiante universitaria en la Chatham University, Allison recibió una beca de mérito presidencial y una beca para voz. En el verano de 2005 se ofreció como voluntaria en los Servicios de Rehabilitación de la Ceguera y la Vista del centro de acceso a la tecnología de Pittsburgh. Actualmente va tras su maestría en Asesoría para la Rehabilitación en la Universidad de Pittsburgh.

Lewis Hall



Edad - 18

Discapacidad - Parálisis cerebral

Localidad - Honeybrook, PA

Actividades - Lewis ha participado durante varios años en deportes con silla de ruedas.

Juega basketball y rugby en silla de ruedas. Durante doce años ha competido en la Exposición Hípica de Devon y ha ganado numerosos premios. También porta un cinturón verde de Ti-Kwon-Do.

Alexa Brill



Edad - 18

Discapacidad - Parálisis cerebral

Localidad - Mechanicsburg, PA

Actividades - Alexa participó en hockey sobre hielo durante 4 años. Sirvió como la encargada de las estadísticas del equipo. En otoño entrará al grado de Freshman en la Edinboro University .

En sus ratos libres le gusta crear pinturas sobre lienzo. Alexa es nuevo miembro del consejo de administración de la PYLN.

Mike Matthews



Edad - 27

Discapacidad - Parálisis cerebral

Localidad - Washington, PA

Actividades - Mike es pastor juvenil y participa activamente en su iglesia.

También presta sus talentos a los Tri-county Patriots para la Vida Independiente (TRIPIL), un centro para vivir de manera independiente, y ha formado parte de sus esfuerzos para conseguir el 100% de los centros electorales del condado de Washington. Este año dirigirá al grupo juvenil de TRIPIL.

Adultos Aliados de PYLN

Los adultos aliados apoyan el trabajo de PYLN y siguen el liderazgo y visión de sus miembros.

Michael Stoehr

Cargo - Asesor educativo

Empleador - Red de Asistencia Técnica y Capacitación de Pennsylvania (PATTaN; *Pennsylvania Training and Technical Assistance Network*)

Localidad - Pittsburgh, PA

Joan Kester

Título - Especialista de desarrollo de recursos humanos

Empleador - Universidad George Washington, Programa de educación continua de Mid-Atlantic Rehabilitation

Localidad - Mount Joy, PA (*Lancaster*)

Linda Loar

Cargo - Defensora de los derechos de los padres

Empleador - Red de Educación para Padres

Localidad - Pittsburgh, PA

Marty Kester

Cargo - Defensor de discapacidades

Empleador - Director de la Oficina para Jubilados, Oficina de Rehabilitación Profesional de PA

Localidad - Mount Joy, PA (*Lancaster*)

Fase uno:

¡ACÉPTATE A TI MISMO!

Desarrollado por jóvenes para jóvenes

1ª Edición
Julio de 2008
PYLN

Historias personales de PYLN

Aceptación de mi discapacidad: Historia de Allison



Tengo que confesar que realmente nunca he tenido muchos problemas para aceptar mi discapacidad. Nací tres meses antes de tiempo, y

como consecuencia, soy totalmente ciega. Sin embargo, mi familia y amigos nunca me trataron de manera diferente debido a mi discapacidad. De mis memorias más tempranas, recuerdo que fui una niña común; jugaba, corría, y me caía igual que los demás. Siempre me animaban a hacer las cosas bien en la escuela, y aprendí a leer y a escribir en Braille muy rápidamente. Siempre logré mantenerme a la par con mis compañeros de clase videntes y, por lo tanto, nunca me sentí diferente o singular. Algunos de mis compañeros que no entendían mi ceguera o mis capacidades me fastidiaban, pero no más que a los otros niños.

Mi familia tiene mucho que ver con la aceptación de mi discapacidad, porque siempre me trataban normalmente y me daban las mismas responsabilidades que a mis hermanos.

Por otra parte, mis instructores de visión y movilidad también desempeñaron un papel importante al ayudarme a tener éxito. Me animaban a aprender todo lo que podía, y no conformarme con menos debido a mi discapacidad. Aprendí desde que era muy chica que la capacidad de viajar de manera independiente me conduciría a una mayor independencia. También me animaron a participar en mi IEP, creyendo que mi futuro estaba en mis manos, y que era importante para mí trabajar con otros y abogar por mí misma a fin de alcanzar mis objetivos individuales.

A través del apoyo constante de amigos, familia, y profesores, para mí fue fácil aceptar mi discapacidad. Implicarme en cada aspecto de mis futuros proyectos me ha hecho tener más confianza y estar consciente de que soy una persona con una discapacidad. Mi mayor deseo es ayudar a otros a aceptar su discapacidad a través de mi ejemplo.

Aceptación de mi discapacidad: Historia de Lewis



Nací tres meses antes de lo debido, con un peso de dos libras. Al ser prematuro, adquirí la discapacidad llamada parálisis

cerebral, que es una discapacidad que afecta el uso de mis piernas y brazos. Uso una silla de ruedas para desplazarme de un lugar a otro. Vivir con parálisis cerebral ha sido a veces una lucha, pero he aprendido a vivir con ella. He ganado mucho más de lo que he perdido al tener parálisis cerebral. Tener una discapacidad física no es el fin del mundo. He tenido la oportunidad de conocer a muchas buenas personas y he viajado por todo Estados Unidos haciendo deportes en silla de ruedas.

Juego basketball y rugby en silla de ruedas. Hacer deportes me ha dado la oportunidad de aceptar mi discapacidad y competir en una cancha de deportes entre iguales. Me gusta jugar en un equipo con otras personas similares a mí. Mi equipo de rugby ha ganado hasta un título nacional. Mi equipo de basketball también ha tenido la posibilidad de competir por un campeonato nacional. Hacer deportes me ha permitido aprender y aceptar mi discapacidad.

Aceptación de mi discapacidad: Historia de Kelly



La mayor parte de mi vida, mi discapacidad invisible era invisible hasta para mí. Hoy día, el diagnóstico del trastorno de

deficiencia de atención (ADD; *Attention Deficit Disorder*) es casi cosa común; pero cuando estaba en la escuela primaria, prácticamente no se sabía nada de él en mi pequeña ciudad natal. A medida que recuerdo mi educación infantil desde la perspectiva de un adulto, recuerdo las muchas veces que me sentí lenta y poco inteligente. No fue hasta el bachillerato que finalmente me dieron una prueba que medía mi I.Q., y mi resultado fue bastante alto, pero mi "velocidad de procesamiento" era más baja. Finalmente tuvo sentido para mí: Entendía la información que mi cerebro procesaba, sólo que a un ritmo diferente. Con este nuevo avance, ya no sentía la vergüenza y la culpa que pueden acompañar a situaciones como pedirle a un profesor tiempo adicional durante una prueba, o pedirle a alguien que repitiera lo que acababa de decir. Con la comprensión y paciencia de mis profesores, salí con muy buenas calificaciones de la escuela, e incluso estuve en el cuadro de honor a lo largo

del bachillerato y en la lista de los decanos en la universidad. Desde que se me diagnosticó el ADD, y más tarde el trastorno de ansiedad, me he esforzado por no darme nunca excusas debido a mi discapacidad. La he aceptado, y les pido a los otros que hagan lo mismo. He aprendido a no sólo "enfrentarme" al ADD, sino a abrazarlo y a tener éxito en el aprendizaje, a pesar de mi discapacidad. Aparentemente puedo parecer distraída, pero si se busca un poco más adentro, se verá que tengo una mente despierta y dedicada al arte y a la filosofía, a las matemáticas y a la música y a todas las cosas que planeo seguir aprendiendo el resto de mi vida. Una persona que procura adquirir todo el conocimiento y sabiduría posibles, seguramente suena diferente a una niña que no puede terminar un examen de matemáticas al final de la clase. Ahora, ¿cómo es eso para una deficiencia de aprendizaje?

Hoy día, mi discapacidad es algo normal para mí. Realmente me sorprendo cuando alguien la señala. Vivir como adulto con una discapacidad no es más fácil que vivirlo como alumno — todavía lucho para prestar atención y contra ocasionales ataques de pánico—

pero la experiencia me ha enseñado que soy capaz de adaptarme a mis defectos y de lograr mis objetivos. Graduarme con honores en la universidad es un ejemplo de un objetivo reciente realizado. Ser una persona con una discapacidad me ha dado la fortaleza, perspectiva, y carácter que se requieren para vencer los obstáculos que pueden bloquear el camino de mi vida, y ser la persona por la que me esfuerzo por ser. Tal vez puedan interpretar este sentimiento que tengo hacia mi discapacidad como un orgullo, y quizá estarían en lo correcto. Agradezco la bendición de mi discapacidad, porque me hace cada día más fuerte. Estos días, las cosas mejoran. Estoy feliz de haberme casado recientemente con alguien que me conoce y acepta tranquilamente cómo he aprendido a aceptarme.

Así que tienes una discapacidad

Definición de discapacidad

La Red de Liderazgo Juvenil de Pennsylvania (PYLN) acepta el Modelo Integrador de la Discapacidad. Las personas con discapacidad pueden tener alguna limitación o enfermedad que posiblemente no les permita participar totalmente en ciertas áreas de la vida diaria (como problemas para caminar, escribir, leer, o sentir ansiedad). Sin embargo, muchas de las barreras que enfrenta la gente con discapacidad se deben a los ambientes inaccesibles y creencias negativas que existen con respecto a los discapacitados.

Posiblemente has oído el dicho de que no hay dos copos de nieve iguales. Lo mismo puede decirse sobre una persona con discapacidad. La gente con discapacidad tiene muchas características diferentes. Cada persona puede necesitar diferentes adaptaciones (o dispositivos de ayuda), aunque tenga la misma discapacidad que otras.

La mayoría de las discapacidades cae en uno de cinco grupos:

1. *Discapacidad física:* Las personas con este tipo de discapacidad pueden tener dificultades con la movilidad. Pueden usar dispositivos asistidos como sillas de ruedas o andaderas. Ejemplo: distrofia muscular
2. *Discapacidad sensorial:* La gente con este tipo de discapacidad puede tener dificultad para oír o ver, o ambos. Los individuos con daños visuales pueden usar Braille, bastón, o letra grande para asistirles. La gente que tiene deficiencia auditiva o es sorda puede usar audífonos o implantes cocleares y/o usar el lenguaje por señas. Ejemplo: sordos o ciegos
3. *Discapacidad cognoscitiva:* La gente con este tipo de discapacidad puede tener dificultad de aprendizaje, de comunicación, y dificultad para recordar la información. También pueden tener problemas con la resolución de problemas, prestar atención, o entender la lectura, matemáticas, o información visual. Pueden usar planificadores diarios, más tiempo para pruebas, o áreas tranquilas para estudiar. Ejemplo: síndrome de Down
4. *Discapacidad psiquiátrica y emocional:* La gente con estos tipos de discapacidad puede tener dificultad con las emociones, sentimientos, y

comportamientos. A menudo estos individuos son diagnosticados con trastorno depresivo, trastorno de ansiedad, trastorno psicótico, y/o trastorno de humor. La gente con este tipo de discapacidad puede usar medicamentos, estrategias de adaptación, u orientación. Ejemplo: Trastorno maniacodepresivo y/o de ansiedad

5. *Discapacidad relacionada con la salud:* La gente con este tipo de discapacidad podría tener una condición física que afecta toda su salud. Pueden tener la fuerza, la vitalidad, o el estado de alerta limitados debido a problemas de salud crónicos o agudos, como deficiencia cardiaca, fiebre reumática, asma, hemofilia, y leucemia.

Cosas que no hay que olvidar nunca

¡Tu discapacidad no es algo malo!

Tu discapacidad forma parte de ti, pero no define quién eres como persona. Necesitas entender totalmente lo que tu discapacidad significa para ti y cómo afecta tu vida. Si permites que te deprima, nunca serás capaz de hacer realidad tus sueños.

Cada uno tiene cosas que son buenas y malas para la vida. Todos tenemos puntos fuertes y debilidades. Todos tenemos cosas para las que somos buenos y cosas para las cuales no somos tan buenos. Es importante entender para qué eres bueno, y para lo que no eres tan bueno, de modo que puedas hacer las cosas que te permitan mostrar tus talentos. ¡Averigua en qué eres realmente bueno y te gusta hacer y ve por ello!

¡Mantén una actitud positiva!

Habrás veces en la vida en que te sientas frustrado por tu discapacidad. Es importante saber que esto es parte de la vida, y con un poco de paciencia encontrarás la luz al final de túnel. No dejes que tu discapacidad se interponga en tu camino de los sueños que te has trazado.

Adivina qué... tienes una discapacidad

Parte de aceptarte a ti mismo significa saber que tienes una discapacidad y que entiendes lo que significa para ti en tu vida. La siguiente hoja de trabajo te ayudará a entender lo que es tu discapacidad y te dará consejos útiles para llegar a conocer tu discapacidad... Muchas personas con discapacidad se dan cuenta de que

tienen barreras que necesitan superar a diferencia de sus amigos sin discapacidad. Saber que eres diferente puede hacerte sentir incómodo contigo mismo, y posiblemente se interponga en el camino de tu éxito.

Conóctete a ti mismo

Hoja de trabajo: Preguntas para ayudarte a conocerte a ti mismo y a tu discapacidad

La PYLN sabe lo importante que es aceptar tu discapacidad y entender la forma en que afecta tu vida. Contestar estas preguntas deberá ayudarte a tener una mejor comprensión de ti mismo y el rol que representa tu discapacidad en tu vida y futuro.

1. ¿Cuál es tu discapacidad?
2. Describe las barreras que te presenta tu discapacidad.
3. Describe tus puntos fuertes.
4. ¿Cuáles son tus debilidades?
5. ¿Cómo aprendes mejor? (¿Aprendes viendo, oyendo, o haciendo algo?)
6. ¿Qué tipo de ayuda te dan en la escuela, de modo que puedas hacer todo lo mejor posible?
7. ¿Qué tipo de cosas piensas que todavía tienes que mejorar? (ejemplos: administración y organización del tiempo)

La ayuda está ahí

Cómo entender tus adaptaciones y dispositivos de apoyo

¡Las adaptaciones son tan importantes!

Quizá te preguntes, "¿cuáles son las adaptaciones"? Esperamos que esto te ayude a entender lo que son y cómo te ayudan.

La definición de adaptaciones es: Las cosas que te ayudan a tener éxito en una tarea determinada. A las escuelas y universidades se les requiere que te proporcionen las adaptaciones que necesitas mientras asistes a clases. Es importante saber qué adaptaciones necesitas ahora de modo que puedas pedir las y tener éxito en el futuro. Como adulto, se espera que sepas qué necesitas y lo que son tus adaptaciones; la gente no puede leer tu mente.

Algunos ejemplos de adaptaciones son:

- ✓ Más tiempo para terminar las pruebas
- ✓ Rampas para sillas de ruedas
- ✓ Menú en Braille en un restaurante
- ✓ Ayuda para la lectura de un libro o una prueba
- ✓ Audio libros
- ✓ Folletos con letra grande
- ✓ Monitor de TV conectado a un microscopio para ampliar las imágenes
- ✓ Asignaciones de clases disponibles en formato electrónico
- ✓ Titulares en "tiempo real"
- ✓ Sesiones de clases audio grabadas
- ✓ Computadora con salida de voz
- ✓ Computadora con corrector ortográfico y verificador de gramática
- ✓ Mesas ajustables; equipo de laboratorio ubicado al alcance
- ✓ Ajustes razonables con política de asistencia

Actividad

Hoja de trabajo: ¿Cuáles son algunas de las adaptaciones que te proporcionan para ayudarte a tener éxito en la escuela? ¿En qué forma te ayudan?

1.

2.

3.

4.

Nota: Si no sabes qué adaptaciones son las que recibes, pregunta a tu profesor o pide que te lean tu IEP o plan 504. De esa forma sabrás qué adaptaciones tienes y eres elegible para usar.

¡Tu salud es importante!

Una vez que cumplas los 18, serás considerado como adulto por tus doctores. Necesitas entender cuáles son tus necesidades médicas:

- ✓ Debes saber explicar tu discapacidad
- ✓ Debes saber qué medicamentos tomas, cuánto tomar, y cuándo tomarlos
- ✓ Debes conocer tu historial médico

Con quién hablar sobre tu discapacidad - Trabajar con adultos confiables

Darse cuenta de que tiene uno una discapacidad puede ser intimidante. Sin embargo, no querrás ignorar el hecho de que tienes una discapacidad. Naturalmente, te harás

preguntas sobre lo que es tu discapacidad, y lo que significa en tu vida. Esta siguiente hoja de trabajo enumera a las personas con las que puedes hablar, de modo que puedas obtener más conocimiento sobre lo que es tu discapacidad.

Actividad Hoja de trabajo: *Cómo conocer tu discapacidad*

Personas a quienes deberás preguntar sobre tu discapacidad:

- ✓ Familia (padres o tutores)
- ✓ Profesores o consejeros en quienes confíes
- ✓ Tu médico
- ✓ Buscar en Internet
- ✓ Ir a la biblioteca

Preguntas que deberás hacer a estas personas:

1) ¿Cuál es el nombre de mi discapacidad?

2) ¿Qué significa?

3) ¿Cómo me afecta?

4) ¿Qué apoyos o adaptaciones me dan para ayudarme?

Ahora que sabes que tienes una discapacidad y en qué consiste, puedes comenzar a explicarla a los demás. Puede ser que se sienta raro hablar con las personas acerca de tu discapacidad, pero debes entender que no necesitas hablar de eso con todos de inmediato.

Personas a quienes debes educar acerca de tu discapacidad:

- ✓ Padres y parientes sanguíneos (si es que aún no lo saben)
- ✓ Amigos cercanos o novia o novio
- ✓ Maestros
- ✓ Empleadores (en algunos casos)
- ✓ Universidades y otros programas de capacitación

Es importante saber cómo explicar tu discapacidad, porque vas a necesitar hacerlo a lo largo de tu vida adulta. ¡Es parte de ti pero no todo de ti!

A veces sientes que simplemente no encajas en ningún lado

Cómo usar el método de solución de problemas

¿Así que crees que tienes un problema? ¿Qué estás haciendo para solucionarlo? Aquí hay una lista de los pasos a seguir para ayudarte a solucionar tu problema.

- 1) Determina el problema - ¿Hay algún problema?
- 2) Define el problema - ¿Cuál es el problema?
- 3) Genera opciones - ¿Qué puedo hacer para solucionar este problema?
- 4) Evalúa las opciones - De todas las opciones, ¿cuál es la mejor?
- 5) Haz un plan - Ahora que tienes una opción, ¿cuál es tu plan para llevar a cabo esa opción?
- 6) Inténtalo - Ahora, pon tu plan en acción.
- 7) Evalúa y vuelve a empezar - ¿Mis acciones funcionaron? ¿Se eliminó el problema? ¿Aún sigue ahí? Si sigue ahí debes volver a empezar con el método de solución de problemas e intentar otra opción.

Usa esta hoja de trabajo para ayudarte a solucionar los problemas que puedas tener. Está bien pedir a las personas en quienes confías que te ayuden a aprender esta habilidad. ¡Puedes usar esto por el resto de tu vida!

1) ¿Hay algún problema?

2) ¿Cuál es mi problema?

3) ¿Qué puedo hacer para solucionar este problema?

4) De todas mis opciones para solucionar el problema, ¿cuál es la mejor opción?

5) Ahora que he decidido cómo solucionar mi problema, ¿qué hago para realizarlo?

6) Tomar pasos y acciones para llevar a cabo mi plan.

7) ¿Mi plan está funcionando, se ha eliminado mi problema? Si no es así, vuelve a empezar este proceso e intenta de otra manera.

Problemas comunes en situaciones sociales

¡Siempre debes hacer un esfuerzo por socializar, porque las amistades y la familia pueden brindarte el apoyo que necesitas en muchos momentos buenos y momentos difíciles de tu vida! Actitudes de los demás y otros factores que pueden inhibir tu vida social son:

- Temor
- Ignorancia
- Lástima
- Odio
- Bajas expectativas
- Superioridad
- Caridad

En resumen, las personas pueden enfocarse más en tu discapacidad que en tus habilidades. Cosas que pueden afectar tus interacciones sociales son:

- Inferioridad
- Auto compasión
- Falta de confianza en ti mismo o de abogar por ti mismo
- Temor
- Falta de conocimientos o conciencia
- Falta de motivación para involucrarte
- Otros factores que afectan tu vida social:
 - Falta de transporte
 - Falta de una buena red de apoyo en casa

Recuerda, hay muchas adaptaciones que te pueden ayudar a vivir tu vida:

- ✓ Uso de silla de ruedas - rampas, elevadores
- ✓ Discapacidades auditivas - intérpretes, subtítulos
- ✓ Discapacidades visuales - sistema Braille, audio-grabaciones, o copias electrónicas de información escrita que puede leerse por medio de lectores de pantalla
- ✓ Comunicación escrita - sistemas activados por voz, computadoras
- ✓ Transporte - vehículos accesibles
- ✓ Ayudas como perros guía y asistentes de atención personal

Actividad Hoja de trabajo: Problemas sociales: 10 muestras de preguntas y respuestas

Para ayudarte a trabajar con los problemas sociales que puedas experimentar, a continuación se anotan algunos ejemplos para que pienses y respondas. Puede ser útil que uses tus habilidades para solucionar problemas. En los espacios en blanco al final de las muestras, anota cualquier problema social que puedas tener y piensa en cómo solucionarlo. Bien, empecemos con un ejemplo:

P: Me encanta conocer gente nueva, pero tengo trastorno de ansiedad social y me pongo extremadamente nervioso cuando estoy entre grupos grandes. ¿Cómo encuentro la manera de conocer gente nueva, pero a la vez evito estar entre multitudes?

R: Una buena manera de conocer gente nueva es reunirte e involucrarte en un grupo con intereses comunes. Si bien las reuniones sociales en la escuela pueden estar cogestionadas, un grupo independiente puede ser mucho más pequeño y más relajado. Un bono adicional es que estas personas tienen los mismos intereses que tú, así que es fácil entablar una conversación y hacer nuevas amistades! Si tus intereses tienen que ver con cosas como arte o deportes, o incluso la iglesia o actividades como voluntario en tu comunidad, normalmente hay varios clubes y organizaciones de los que puedes formar parte, sin pasar por los apuros de las grandes multitudes.

P: ¡Acabo de recibir una nueva laptop muy padre de cumpleaños! ¡Está perfecta, excepto que no puedo usarla! Tengo una discapacidad visual y no tengo el software necesario para usarla. ¿Dónde puedo encontrar este software, para poder conectarme con todos mis amigos en línea?

R:

P: Un amigo me invitó a su fiesta de cumpleaños en su casa que será dentro de una semana. Me encantaría ir, pero ninguno de mis familiares ni amigos pueden llevarme. Yo no puedo conducir porque tengo una discapacidad física. ¿Cómo puedo ver a mi amigo aunque no tenga modo de ir a su casa?

R:

P: Mi mejor amigo y yo tenemos una pasión en común: el cine. Nos encanta ver todas las películas de estreno más recientes. Pero una de las cosas favoritas de mi amigo es ir al cine y ver los más recientes estrenos. Normalmente, yo uso los subtítulos porque tengo discapacidad auditiva, pero en el cine, ¡parece ser que no hay tal cosa! ¿Existe algún recurso para mí?

R:

P: Tengo muchos amigos y me encanta pasar el rato con ellos a la hora de comer. El único problema es que, en la mesa de al lado dos niños siempre se están riendo y burlándose de mí por tener síndrome de Down. Generalmente les digo que se callen, pero realmente eso no funciona, así que me voy y me siento en otra mesa. Yo sé que puedo sentarme en cualquier lugar que yo quiera a la hora de la comida, pero ¿cómo puedo tratar el problema con estos niños?

R:

P: Tengo distrofia muscular, una discapacidad física que requiere el uso de una silla de ruedas, y he querido visitar un café al que van muchos de mis amigos, pero no puedo ir debido a unas pequeñas escaleras que están en la entrada a la puerta de ese lugar. ¿Qué puedo hacer para unirme a mis amigos en ese lugar?

R:

P: ¡Entré a la obra de teatro de la escuela! Estoy muy emocionado porque me encanta el teatro y soy un actor muy talentoso, pero para estar en una obra se requiere algo que no es nada fácil para mí: memorizar los diálogos. El director acaba de decirle al elenco que tenemos poco tiempo para los ensayos, y que tenemos que memorizar todos nuestros diálogos en tres semanas! Debido a mi discapacidad de aprendizaje, dislexia, es muy difícil para mí memorizar mis diálogos, y son muchos los que tengo. Estoy nervioso como para hablar con el director acerca de esto, porque temo que me vaya a dejar fuera, y el teatro es lo que más me gusta. ¿Cómo puedo hablar con él acerca de mis problemas?

R:

P: Soy un tipo al que le encantan los deportes. Mis amigos y yo siempre vemos el rugby, y nos encanta hablar de eso. Dos de mis amigos hicieron la prueba para entrar al equipo de la escuela, y lo lograron! Realmente me siento feliz por ellos, pero siempre he querido practicar deportes y no puedo entrar al equipo de la escuela debido a que mi parálisis cerebral requiere que use una silla de ruedas. ¿Hay alguna oportunidad para un tipo como yo?

R:

P:

R:

P:

R:

P:

Evaluación: Historia de Everett



Quisiera poder haber sabido cómo funcionan las evaluaciones y lo que pude haber hecho para mejorar mi experiencia durante el proceso de evaluación que tuve a lo largo de toda mi educación.

En preescolar, me cambié de escuela. Para poder inscribirme en clases regulares, tuve que tomar una prueba de cociente intelectual. Tomé la prueba y obtuve una calificación de 114 y la gente no creyó que fuera cierto porque tenía una discapacidad. Así que tuve que volver a tomar la prueba y de nuevo los resultados fueron casi los mismos. Fui inscrito en clases regulares, lo cual me abrió muchas oportunidades. Me di cuenta que la gente hace suposiciones acerca de mi inteligencia, sólo porque camino raro.

Empecé a tomar evaluaciones de carrera en el bachillerato para ayudarme a encontrar una carrera a seguir. Sin embargo, la mayoría de las evaluaciones me sugerían trabajos que yo sé que no son accesibles para personas que usan silla de ruedas. Esto fue muy desalentador para mí porque sentí que estas evaluaciones no tenían sentido. Esto provocó que tomara una actitud negativa hacia el bachillerato y pensé en darme de baja de la escuela. Sólo me emocioné con la graduación cuando me di cuenta que la universidad sí era una opción para mí.

Cuando estaba en el bachillerato, tuve que tomar pruebas estandarizadas como PSSA y SAT. Me empecé a sentir cada vez más frustrado con el poco tiempo que tenía para hacer las pruebas. Quisiera haber sabido acerca de las adaptaciones que estaban disponibles para alguien como yo. Creo que hubieran mejorado mis calificaciones y alejado mis preocupaciones al tomar esas pruebas tan temibles.

Ahora que estoy en la universidad, he decidido cuál va a ser mi carrera. Me gustaría ser maestro de bachillerato con la esperanza de exponer a los estudiantes las capacidades de otros jóvenes con discapacidad y ayudarles a aprender a aceptar las diferencias tan sólo al estar alrededor de mí como su maestro.

Al explorar una carrera, lo primero que pensé fue en que quería ser como el Dr. Phil (psiquiatra), porque me gustaba ayudar a mis amigos con sus relaciones y problemas sociales. Así que entré a la universidad con una especialidad en psicología y luego me di cuenta que lo único que sacaba era preocuparme más sobre mí mismo y mi propia salud mental. Y después de pensar todo esto, me di cuenta que la vida se me estaba pasando de lado y yo quería encontrar algo que verdaderamente encendiera una llama en mi corazón.

A veces las evaluaciones se dan a través de las relaciones con adultos mentores y experiencias como voluntarios. A través de mi experiencia con la Red de Liderazgo Juvenil de PA, he tenido contacto con muchos profesionales de la educación y me he dado cuenta que estoy cortado por la misma tijera que

muchos de ellos, y compartimos las mismas pasiones. A través de mi trabajo como voluntario con PYLN siento la necesidad de trabajar con los jóvenes y ver el

impacto que puedo tener en sus vidas. Me encantaría hacer esto todos los días, como maestro, una vez que termine la universidad.

Evaluación: Historia de Joe



Cuando estaba en primer grado, me ponían un montón de evaluaciones debido a mi trastorno de déficit de atención e hiperactividad. Realmente no entendía lo que estaba pasando porque era

muy pequeño, pero mis padres creían que estas pruebas serían de beneficio para mí.

Me enviaron a tomar una prueba en el grado 11 y 12 cuando me conecté con la Oficina de Rehabilitación Profesional. Fui con un psicólogo y luego paé por una evaluación muy dura de tres horas. Estuve muy agitado porque ese día acababa de salir de la escuela y tenía que ir a trabajar después de la prueba. Cuando le dije al psicólogo que quería ser funcionario público, me dijo que esa no era una buena opción porque tendría que ir a la universidad y él no creía que esa era una buena opción para mí. Esto me hizo sentir que no me alcanzaría para nada y sentí que iba a ser alguien discapacitado, dejando que la vida pasara de lado. Cuando el informe estuvo listo, fui a ver al psicólogo y los trabajos que resultaron eran de conserje, cocinero y asistente de enfermería. Yo no quería hacer ninguno de estos trabajos. Sentí que necesitaba encontrar mi propio trabajo y me olvidé de la evaluación. Este es un ejemplo de cómo no debe ser una evaluación, porque debe ayudarte a generar opciones, no a limitarlas.

He aprendido mucho sobre mí mismo a través de mi experiencia como voluntario en la Organización Greenfield. He trabajado en numerosos proyectos de agencias en la elaboración de un boletín informativo, haciendo los preparativos para eventos de recaudación de fondos, y ayudando a recabar fondos.

Esta experiencia me ha enseñado cómo trabajar con la gente y ser líder. A través de los comentarios de retroalimentación, he aprendido que tengo una gran personalidad y que soy feliz cuando estoy ayudando a otros.

A través de mi experiencia como voluntario en la Red de Liderazgo Juvenil de PA, he aprendido mucho acerca de ser un defensor de los discapacitados y cómo abogar por las personas que no tienen voz. Ahora ofrezco gran parte de mi tiempo como voluntario para ayudar a abogar por las personas con discapacidades. He aprendido que alguien con discapacidad debe hacerse cargo de su propia vida, no solamente esperar a que les digan qué hacer.

¿Qué es una evaluación? ¿Por qué es importante para mí?

Una evaluación es todo lo que hay que saber acerca de lo que puedes hacer en la vida. Es un proceso por el que debes pasar para intentar planificar tu futuro. La evaluación es una parte muy importante de tu plan de transición, porque te ayuda a:

- ✓ Obtener ideas concretas acerca de lo que quieres hacer
- ✓ Planificar cuáles serán tus siguientes pasos
- ✓ Aprender más acerca de ti mismo
- ✓ Cuestionar lo que crees de ti mismo
- ✓ Entender tus intereses
- ✓ Conocer tus puntos fuertes
- ✓ Saber cuáles son tus necesidades y las adaptaciones que pudieran ayudarte
- ✓ Planificar tus metas a futuro.

¿Qué adaptaciones de evaluación puedo obtener?

Las adaptaciones son cambios a un salón de clases o lugar de trabajo que te permiten aprender, trabajar y demostrar tus habilidades. A veces necesitas pedir adaptaciones en las evaluaciones cuando sientes que pueden ayudarte a dar lo mejor de ti. Las adaptaciones pueden ser cosas como pedir tiempo extra en una prueba, usar una calculadora, tener un lector o tomador de notas o tener un área de trabajo accesible. Generalmente hay reglas para obtener adaptaciones y necesitas saber cuáles son.

¿Cuál es la diferencia entre evaluaciones formales e informales?

Existen dos formas de hacer una evaluación: formal e informal. Las evaluaciones formales son pruebas que se califican y ayudan a entender en dónde estás parado en comparación con los demás. Las evaluaciones informales se pueden hacer por medio de una variedad de personas como tu maestro, consejero, familiar, tu jefe o por ti mismo. La información puede ser recogida a través de una encuesta, alguien que te está observando, o al tener tu experiencia de trabajo en diferentes escenarios (la escuela, como voluntario, trabajo pagado). Tú puedes aprender mucho sobre ti mismo al intentar muchas cosas diferentes en lugares diferentes.

¿Qué puedo esperar de una evaluación formal?

Las evaluaciones formales son donde tomas una prueba; no son sólo para salirte de clases por el resto del día. A veces cuando estás programado para tomar una evaluación formal, tomarás más de una a la vez. Cuando participas en una evaluación, es importante entender por qué la estás haciendo y qué provecho puede tener para ti. Antes de tomarla, hazte las siguientes preguntas:

- 1) ¿Para qué es esto?
- 2) ¿Cómo puede ayudarme?
- 3) ¿Cómo es la prueba?
- 4) ¿Cuánto va a durar la prueba?

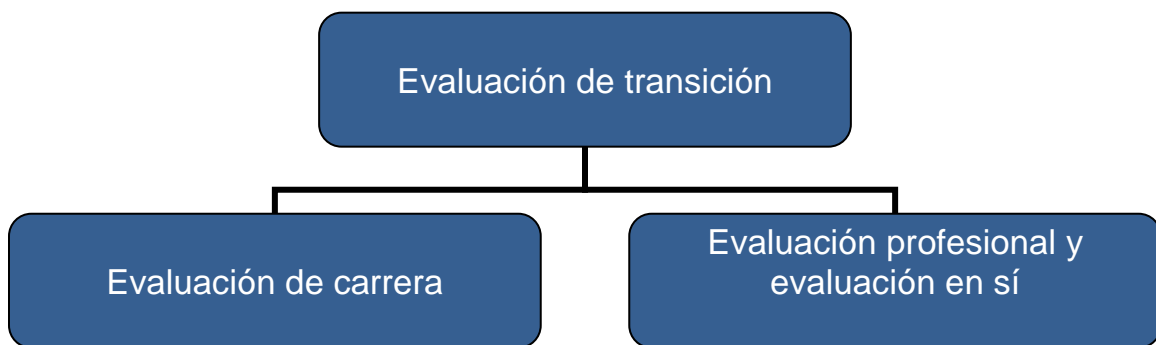
- 5) ¿Se me permite tener adaptaciones?
- 6) ¿Cómo voy a conocer los resultados de la prueba?

Cuando estés programado para una evaluación, asegúrate de dormir bien y comer bien. Asegúrate que sepas cuánto tiempo vas a estar ahí, cómo vas a llegar ahí y cuáles son las adaptaciones que vas a necesitar que te den. Durante la prueba, es importante que hagas preguntas cuando no entiendas algo.

Unas semanas después de la evaluación formal debes reunirte con alguien de tu confianza para revisar los resultados. Esta información es para ayudarte a entender tus puntos fuertes y necesidades y para obtener nuevas ideas para utilizar en tu IEP y metas para después de la escuela.

¿Cuáles son los diferentes tipos de evaluaciones?

La evaluación de transición observa tu vida entera. La evaluación de carrera te ayuda a planificar tu carrera a lo largo de tu vida. La evaluación profesional y la evaluación en sí te ayudan a conocerte a ti mismo como trabajador. Esta grafica muestra la relación entre los diferentes tipos de evaluación:



¿Qué es la evaluación de transición?

La evaluación de transición observa cada parte de tu vida al verte como estudiante, como trabajador, como amigo, como miembro de la familia y como una persona que vive en una vecindad. Te ayuda a observar cuáles son los apoyos que necesitas para alcanzar tus metas en la vida. Te ayuda a identificar tus puntos fuertes, necesidades, lo que más te gusta y tus intereses.

Actividad Hoja de trabajo: Evaluación de transición

A continuación hay algunas preguntas que te ayudarán a pensar sobre las diferentes partes de tu vida. Estas preguntas de evaluación de transición te pueden ayudar a planificar tu futuro:

1) ¿Cómo describirías tu casa y tu vida familiar?

a) ¿Qué haces por ti mismo?

b) ¿Cómo ayudas a tu familia (labores del hogar, lavandería, mascotas, etc.)?

c) ¿En qué medida te ayuda tu familia?

d) ¿Hay cosas que puedes hacer por ti mismo para ser más independiente?

2) ¿Qué haces para mantenerte saludable?

a) ¿Haces ejercicios o practicas deportes?

b) ¿Cómo son tus hábitos alimenticios?

c) ¿Te haces cargo de tus propios medicamentos, en caso de que tomes alguno?

d) ¿Sabes cómo hacer tus propias citas con el médico?

3) ¿Qué haces para divertirte?

a) ¿Qué deportes practicas?

b) ¿En qué clubes estás en la escuela?

c) ¿Qué música te gusta?

d) ¿Qué haces en tu tiempo libre?

e) ¿Qué pasatiempos tienes?

f) ¿Haces algún trabajo como voluntario con alguna organización que sea de tu interés?

g) ¿Ayudas en tu vecindad (a limpiar la vecindad, ayudar con los ancianos, etc.)?

4) ¿Cómo son tus relaciones?

a) ¿Tienes lo que llamarías "amigos cercanos"?

b) ¿Cómo te llevas con tu familia?

c) ¿Tienes novia o novio?

d) ¿Puedes hablar con la gente acerca de tus problemas?

e) ¿Puedes comunicar bien tus sentimientos?

f) ¿Te llevas bien con los adultos?

5) ¿Qué planeas hacer para tu futuro?

- a) ¿Qué haces en la escuela para planificar tu futuro?
- b) ¿Cuáles son tus metas en la vida?
- c) ¿Sabes cómo hacer un presupuesto con tu dinero?
- d) ¿Usas tu tiempo inteligentemente?

6) ¿Quién maneja tu vida?

- a) ¿Estás tomando tus propias decisiones?
- b) ¿Estás haciendo lo que realmente quieres hacer en la vida?
- c) ¿Hablas acerca de tu futuro con tu familia?
- d) ¿Cómo te enfrentas a los desacuerdos acerca de tu futuro con los demás?

7) ¿Te estás preparando para tu futura carrera? ¿Quieres continuar estudiando después de salir del bachillerato?

- a) La evaluación de carrera, evaluación profesional, y la evaluación en sí pueden ayudarte a planificar tu futuro (ver información a continuación).

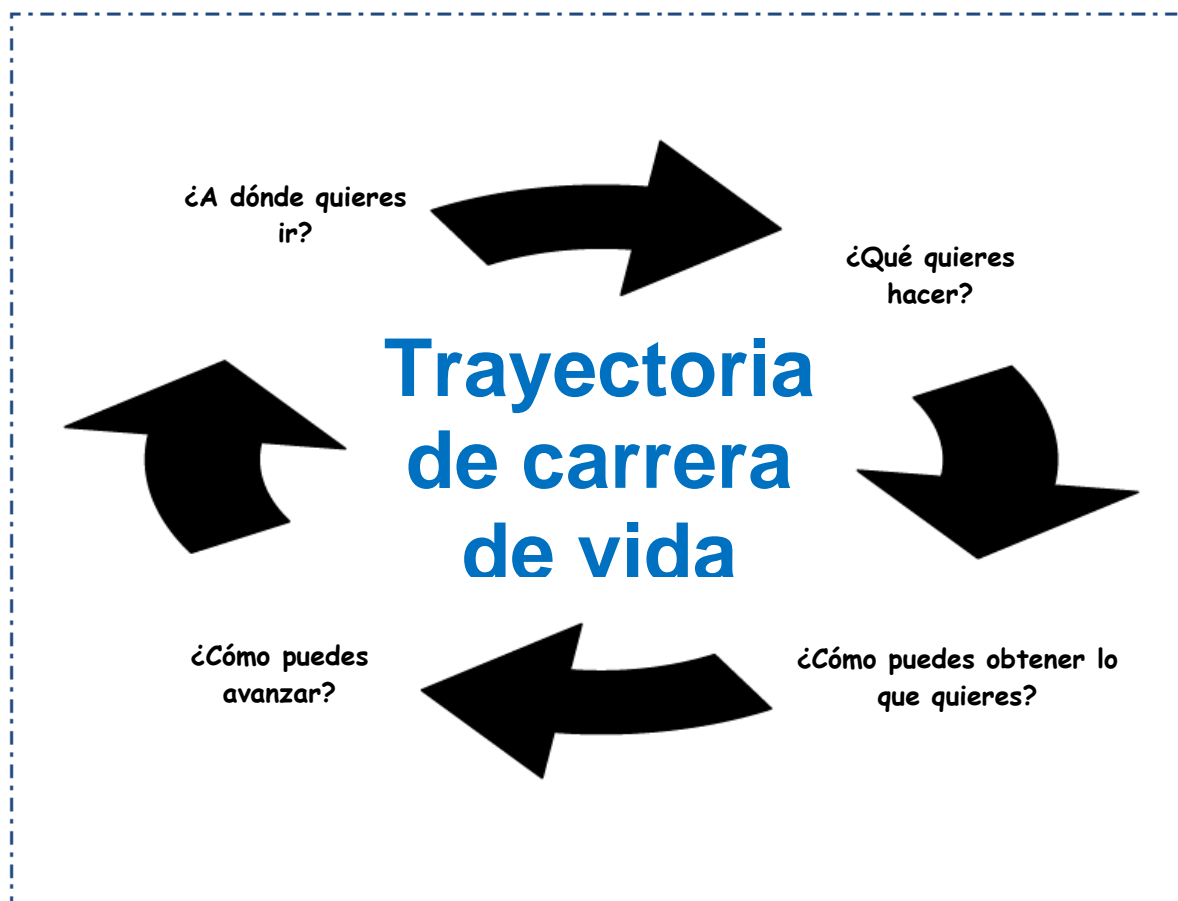
Evaluación profesional y evaluación en sí

La evaluación profesional y la evaluación en sí te ayudan a conocerte a ti mismo como trabajador. La mejor forma de conocer acerca de ti mismo como trabajador es trabajar en diferentes lugares. Durante estas experiencias, es importante para ti y para aquellos que te están ayudando (tu jefe, maestro, entrenador de trabajo, consejero, o familiar) que recopilen información sobre lo que haces en diferentes escenarios. Esto te puede ayudar a ganar una buena experiencia que pueda ayudarte a hacer una buena elección en tu carrera. Los diferentes lugares donde puedes obtener experiencia de trabajo incluyen: la escuela, en tu ciudad trabajando para una empresa, de voluntario, de practicante y en trabajo de verano.

Trayectoria en la carrera de tu vida

La evaluación de *carrera* es otra parte de la evaluación de transición y trata de los planes para la carrera a lo largo de tu vida.

Todos pasamos cuatro etapas de planificación de nuestras carreras a lo largo de nuestras vidas, las cuales incluyen consciencia, exploración, preparación y ajuste.



A continuación hay algunas preguntas para ayudarte con tu trayectoria en la carrera de tu vida.

Especial agradecimiento al Dr. Pam Leconte de la Universidad George Washington por dar su permiso para adaptar la lista de verificación de Sitlington, Neubert, Begun, Lombard, Dr Leconte. (2da edición). (2007). Evaluación para el éxito: Una guía del practicante para la evaluación de transición. CA: Sage Publications (Permiso recibido del Dr. Leconte de reproducción para propósitos educativos únicamente)

¿A dónde quieres llegar?

- ✓ ¿Por qué trabajan las personas? ¿Por qué quieres trabajar?
- ✓ ¿Cuáles son algunos de los empleos que conoces?
- ✓ ¿Qué tipo de trabajo hacen las personas en estos empleos?
- ✓ ¿Qué es lo que has soñado hacer cuando termines la escuela?
- ✓ ¿Qué tipo de empleo deseas?
- ✓ ¿Dónde quieres vivir, y con quién, cuando seas adulto?
- ✓ ¿Qué es lo que disfrutas hacer cuando no estás en la escuela?
- ✓ ¿Qué empleos tienen tu madre, tu padre, y otros miembros de tu familia?
- ✓ ¿Qué tipo de cosas hacen en sus empleos?
- ✓ ¿Qué es la universidad? ¿Por qué van las personas a la universidad? ¿Qué es entrenamiento profesional?
- ✓ ¿Qué es el transporte público? ¿Cómo llegarías a donde quieres ir si tus padres no pueden llevarte?
- ✓ ¿Qué es la votación?

¿Qué quieres hacer?

- ✓ ¿Qué empleos estás interesado en visitar?
- ✓ ¿Qué pasatiempos tienes?
- ✓ ¿Qué actividades haces en tu tiempo libre?
- ✓ ¿Qué trabajo comunitario o como voluntario haces?
- ✓ Si has tenido un empleo de verano, ¿lo has disfrutado?
- ✓ ¿Qué partes del empleo te gustaron más?
- ✓ ¿Te gusta más estar en interiores o en exteriores?
- ✓ ¿Prefieres estar con otras personas, disfrutas estar solo?
- ✓ ¿Disfrutas del trabajo con tus manos y herramientas, o prefieres solucionar los problemas con la cabeza?
- ✓ ¿Te llevas bien con tus compañeros de clases? Si es así, ¿por qué? Si no es así, ¿por qué no?
- ✓ ¿Cuáles habilidades tienes que puedes usar en estos u otros cursos?
- ✓ ¿Cómo conseguirás lo que quieres?
- ✓ ¿Qué cursos necesitas tomar para estar listo para tu empleo?
- ✓ ¿Necesitarás tomar cursos durante y después del bachillerato para estar listo para el empleo?
- ✓ ¿Qué cosas vas a necesitar para entrar en estos cursos?
- ✓ ¿Cómo te vas a preparar para valerte por ti mismo?
- ✓ ¿Tú y tu familia planean que asistas a la universidad o recibas otra capacitación?
- ✓ ¿Cómo obtendrás las habilidades necesarias para tener éxito en la universidad o en otra capacitación?
- ✓ ¿Podrás obtener un empleo en base a tus estudios de bachillerato y/o universitarios?
- ✓ ¿El bachillerato o la universidad te ayudan a encontrar un empleo?

¿Qué harás para avanzar?

- ✓ ¿Puedes continuar tu capacitación y educación después de empezar a trabajar?
- ✓ ¿El empleador te ayuda a pagar la educación extra?
- ✓ ¿Cómo puedes ser promovido en tu empresa?
- ✓ ¿Cuáles son los beneficios que ofrece tu empresa (seguro, vacaciones, retiro)?
- ✓ ¿Qué harás si eres despedido o pierdes tu empleo?
- ✓ ¿Tienes opciones para tomar clases en áreas que disfrutas (pasatiempos)?

✓ ¿Puedes pasar tus habilidades de trabajo a otra empresa, si es necesario?

Cómo entender tus puntos fuertes y talentos

¿Qué es un punto fuerte? Es algo en lo que eres bueno por naturaleza, y también se le llama una habilidad. Para los que tenemos discapacidades, nuestros puntos fuertes con frecuencia son pasados por alto porque la gente suele enfocarse en nuestra discapacidad, en lugar de en nuestras habilidades. A veces tendremos puntos fuertes diferentes a la mayoría de las personas, pero estas habilidades son igualmente importantes.

Tal vez alguno de ustedes ya está pensando en los puntos fuertes que saben que tienen. Pero otros pudieran estarse preguntando, "¿tengo algún punto fuerte?" Todos tienen puntos fuertes y debilidades, y todos tienen algo positivo con qué contribuir a la comunidad. Las personas pueden tener diferentes tipos de puntos fuertes. Algunas personas pueden tener fortaleza física (como ser buenos en los deportes), o fortaleza mental (como es la solución de problemas o ser buenos en las matemáticas). Otras personas tienen fortaleza moral, lo cual las hace buenas para determinar lo que está bien y lo que está mal. A continuación hay una lista que puede ayudarte a descubrir cuáles son tus puntos fuertes.

Actividad Hoja de trabajo: Examen de auto-evaluación: Conociendo tus puntos fuertes

Conocer cuáles son tus puntos fuertes puede ayudarte a descubrir cuál es el tipo de empleo en el que puedes ser mejor. Para descubrir lo que quieres hacer debes comenzar por conocerte a ti mismo. Entre mejor entiendas tus propios deseos y necesidades, mejor podrás tomar decisiones acerca de tus metas de carrera y tus sueños. Este inventario de autoevaluación puede ayudarte.

Marca qué tan bueno crees que eres en las siguientes actividades. Por cada punto fuerte anotado abajo, puedes marcar si eres "realmente bueno en esto", "bueno en esto", o "no muy bueno en esto" para describir qué tan bueno crees que eres haciendo estas cosas.

Yo soy:	Realmente bueno en esto	Bueno en esto	No muy bueno en esto
---------	----------------------------	------------------	-------------------------

Deportes ¿Cómo estás usando esta habilidad?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--	--------------------------	--------------------------	--------------------------

Trabajando con otras personas ¿Cómo estás usando esta habilidad?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
---	--------------------------	--------------------------	--------------------------

Trabajando con animales ¿Cómo estás usando esta habilidad?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
---	--------------------------	--------------------------	--------------------------

Trabajando o explorando exteriores ¿Cómo estás usando esta habilidad?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--	--------------------------	--------------------------	--------------------------

Dando consejos a otros ¿Cómo estás usando esta habilidad?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--	--------------------------	--------------------------	--------------------------

Matemáticas ¿Cómo estás usando esta habilidad?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
---	--------------------------	--------------------------	--------------------------

Leyendo
¿Cómo estás usando esta habilidad?

Música
¿Cómo estás usando esta habilidad?

Ciencias
¿Cómo estás usando esta habilidad?

Arte
¿Cómo estás usando esta habilidad?

Computadoras
¿Cómo estás usando esta habilidad?

Drama/Teatro
¿Cómo estás usando esta habilidad?

Mecánica
¿Cómo estás usando esta habilidad?

Toma de decisiones
¿Cómo estás usando esta habilidad?

Administración de dinero
¿Cómo estás usando esta habilidad?

Comunicación
¿Cómo estás usando esta habilidad?

Ortografía y vocabulario
¿Cómo estás usando esta habilidad?

Direcciones y cómo entender los mapas
¿Cómo estás usando esta habilidad?

Jardinería/agricultura
¿Cómo estás usando esta habilidad?

Escritura
¿Cómo estás usando esta habilidad?

Ejercicio
¿Cómo estás usando esta habilidad?

Política
¿Cómo estás usando esta habilidad?

Ética
¿Cómo estás usando esta habilidad?

Ayudando y atendiendo a otros
¿Cómo estás usando esta habilidad?

Imaginando
¿Cómo estás usando esta habilidad?

Trabajos en el hogar y limpieza
¿Cómo estás usando esta habilidad?

Decoración
¿Cómo estás usando esta habilidad?

Trabajando con mis manos
(Construyendo y armando cosas)
¿Cómo estás usando esta habilidad?

Cocina
¿Cómo estás usando esta habilidad?

Administración del tiempo
¿Cómo estás usando esta habilidad?

Organización
¿Cómo estás usando esta habilidad?

Artesanías
¿Cómo estás usando esta habilidad?

Memorización
¿Cómo estás usando esta habilidad?

Otros _____

¿Cómo estás usando esta habilidad?

Otros _____

¿Cómo estás usando esta habilidad?

Otros _____

¿Cómo estás usando esta habilidad?

Cómo entender tus debilidades: conocer los apoyos que pueden ayudarte

Bien, ahora que sabes cuáles son tus puntos fuertes, hagámonos otra pregunta: ¿qué es una debilidad? Tal vez haya ciertas cosas en las que no eres bueno. Estas cosas se describen como tus debilidades. Sin embargo, hay algo realmente bueno sobre las debilidades: a veces pueden ayudarte a crecer en formas que nunca hubieras imaginado. Por ejemplo, una persona que usa una silla de ruedas porque tiene problemas para caminar puede haber mejorado la fortaleza de su cuerpo para empujar la silla. Esto cambia la discapacidad de esta persona en un área para habilitar otra. Es importante ver las partes positivas de cada situación. Regresa y revisa las hojas de trabajo que acabas de completar para ayudarte a responder estas preguntas.

Actividad

Hoja de trabajo: Cómo entender tus debilidades y los apoyos que necesitas

¿Qué habilidades pudieras necesitar mejorar?

¿Qué adaptaciones y apoyos necesitas usar para mejorar tus debilidades?

Cómo conocer tus intereses: Ayuda para planear tu futuro

El primer paso para pensar en nuestro futuro es qué nos gusta y en qué estamos interesados. Esta información puede ayudar a explorar los empleos y carreras, así como en la capacitación después de terminar el bachillerato.

Hoja de trabajo: Cómo conocer tus intereses

Marca las áreas que más te interesan. Después de terminar, encierra en un círculo las mejores diez.

- Ofrecer un servicio práctico a las personas.
- Expresarme a través de la música, el arte, la literatura o la naturaleza.
- Organizar y llevar registros.
- Conocer personas y supervisar a otros.
- Ayudar a otros que tienen necesidades, mentalmente, espiritualmente o físicamente.
- Solucionar problemas prácticos.
- Trabajar en el cultivo de bosques, agricultura, o pesca
- Trabajar con máquinas y herramientas
- Cuidar de los animales
- Trabajo físico en exteriores
- Proteger al público a través de la aplicación de las leyes o combatiendo incendios
- Vender, publicitar o promocionar

Encerrar (V) para verdadero o (F) para falso en las siguientes preguntas

V	F	Obtengo satisfacción no de los logros personales, sino de ayudar a los demás.
V	F	Deseo tener un empleo en el cual pueda usar mi imaginación y hacer invenciones.
V	F	En mi vida, el dinero está por encima de la seguridad en el trabajo y los intereses personales.
V	F	Mi cometido es tener un impacto directo en la vida de los demás.
V	F	No me gusta tomar riesgos, y prefiero una carrera que ofrezca menos riesgos
V	F	Disfruto trabajar con la gente en lugar de trabajar solo.
V	F	No sería feliz haciendo lo mismo todo el tiempo.

¿Qué es lo más importante para ti?

Para cada artículo marca el cuadro que diga qué tan importante es para ti.

Esto:	Es realmente importante para mí	Es algo importante para mí	No es importante para mí
Buena salud	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Justicia	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Matrimonio/familia	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fe	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fama	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Belleza	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Respeto	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Logros	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ver el mundo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Esto:	Es realmente importante para mí	Es algo importante para mí	No es importante para mí
Amor	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
diversión	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Poder	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Independencia	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Seguridad	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Amistad	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Caridad	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Honor	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Inteligencia	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Riqueza	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Actividad Hoja de trabajo: **Cómo celebrar tus puntos fuertes**

Tómate tiempo para celebrar quién eres y qué tan lejos has llegado. Cada uno de nosotros nace siendo especial y único (único en su tipo). Todos tenemos algo importante que dar al mundo; así que, deja que afloren tus puntos fuertes.

1) Revisa tus puntos fuertes

2) Busca una persona que sepa escuchar para que te ayude a revisar todo lo que has hecho. Es muy útil que otras personas te aporten información, ya que a veces es difícil ser objetivo acerca de ti mismo.

3) Discute tus proyectos de trabajo y los que no son de trabajo en los cuales haya participado en los últimos 5 años.

4) Revisa regularmente tus puntos fuertes

5) Haz una lista de tus puntos fuertes y léela para ti mismo regularmente, agregando cosas sobre la marcha.

6) Elógiate a ti mismo por lo que has logrado.

7) Revisa tus puntos fuertes cuando te sientas particularmente derrotado.

¿Qué significa todo esto? Cómo armar todo el rompecabezas

En esta sección has aprendido mucho sobre lo que es una evaluación y cómo puede ayudarte en la planificación de tu transición y en la trayectoria de la carrera de tu vida. Debido a que la evaluación siempre está presente a lo largo de tu proceso de transición, ¿cómo mantienes registros de eso? He aquí una idea de cómo puedes hacerlo.

Portafolio

El portafolio es un conjunto de datos de evaluación acerca de ti. Puede ayudarte a comunicar tus sueños, metas, intereses, y habilidades a las personas que pueden ayudarte a llegar a donde quieres llegar. El portafolio puede ayudarte a crecer aprendiendo de ti mismo, poniendo toda la información de las evaluaciones en un solo lugar. Tú tienes el control de tu portafolio y puede incluir cualquier cosa que creas que es importante para contar tu historia. Algunos ejemplos de la información que deberás poner en tu portafolio son: información de antecedentes, tu historia escrita o un diario, historial de empleo, muestras de trabajo, video clips de tu trabajo, e información de la evaluación. El portafolio puedes tenerlo en forma electrónica o en una carpeta. A veces las personas usan PowerPoint para crear su portafolio. Elige la forma que se acomode mejor a ti. No olvides, ¡tú eres el que conduce!

Construye tu propio portafolio a lo largo de los años en la escuela. Para empezar, usa las hojas de trabajo que has completado de este paquete de herramientas. Te ayudará a planificar tu futuro. Puedes compartirlo con tu familia, tus maestros, o tu consejero OVR y otras agencias que pueden ayudarte. Parte de la información la puedes usar para demostrar tus talentos y habilidades a los empleadores.

Resumen de desempeño

Otro documento que te ayudará a reunir toda la información que necesitas para planificar tu futuro cuando salgas de la escuela se llama "resumen de desempeño". En Pennsylvania, a este resumen se le llama *Resumen de logros académicos y desempeño personal*. Tu maestro(a) llenará este formulario antes de que salgas de la escuela.

Hay cuatro partes en un resumen de desempeño:

La parte 1 incluye información general acerca de ti, como tu nombre, dirección e información para contactarte.

La parte 2 incluye información acerca de tu nivel académico en lectura, matemáticas, etc., y las adaptaciones que recibiste en la escuela. También incluye información de evaluación en las siguientes áreas de objetivos y adaptaciones que usas: Carrera/empleos: habilidades sociales y comportamientos; tu capacidad para vivir y hacer las cosas por ti mismo (presupuestos de dinero, lavandería, compras, etc.). Las ideas que debes tomar en cuenta en tus planes futuros.

La parte 3 se enfoca en tus metas en las siguientes tres áreas:

- ✓ Educación postbachillerato y capacitación (metas de universidad o de escuela técnica)
- ✓ Empleo (metas de carrera y trabajo)
- ✓ Vida independiente (dónde quieres vivir, transporte, dinero)

Esta sección también te da sugerencias sobre los siguientes pasos, las agencias que pudieran ayudarte, su información de contacto e ideas sobre cómo puede ser posible que te ayuden.

La parte 4, la cual es opcional, te da la oportunidad de dar tu opinión en las siguientes áreas:

- ✓ ¿Qué cosas te han ayudado a desempeñarte bien en la escuela (adaptaciones, apoyos, servicios, equipo)?
- ✓ ¿Qué adaptaciones y apoyos han funcionado mejor para ti?
- ✓ ¿Qué es lo que los demás necesitan saber para que te ayuden a alcanzar tus metas?

En resumen

Fase uno - ¡Aceptate a ti mismo!

Toma de conciencia

Definición de discapacidad

Las cinco categorías generales de discapacidad son:

1. **Discapacidad física:** Las personas con este tipo de discapacidad pueden tener dificultades para desplazarse o de movilidad. Puede ser que usen aparatos como sillas de ruedas o andaderas.
2. **Discapacidad sensorial:** Las personas con este tipo de discapacidad pueden tener dificultad para escuchar o ver, o ambas cosas. Las personas con deficiencia visual pueden usar sistemas Braille, bastones, o cosas impresas en tamaño grande para ayudarles. Las personas que tienen dificultad para escuchar o son sordos pueden usar dispositivos de ayuda para escuchar o implantes cocleares.
3. **Discapacidad cognitiva:** Las personas con este tipo de discapacidad pueden tener dificultad de aprendizaje, comunicación, y para recordar cosas. Pueden tener también dificultad para solucionar problemas, poner atención, o entender la lectura, las matemáticas, o la información visual. Pueden usar planificadores diarios, tomar mayor tiempo en las pruebas, o áreas calladas para estudiar.
4. **Discapacidad psiquiátrica y emocional:** Las personas con estos tipos de discapacidades pueden tener dificultad con las emociones y el comportamiento. Con frecuencia, a estas personas se les diagnostica trastorno depresivo, trastorno de ansiedad, trastorno psicótico, y/o trastorno del estado de ánimo. Las personas con este tipo de discapacidad pueden usar medicamentos, habilidades para enfrentar sus problemas, o recibir asesoría.
5. **Discapacidad relacionada con la salud:** Las personas con este tipo de discapacidad pueden tener una condición física que afecta su salud en general. Puede ser que tengan fortaleza limitada, poca vitalidad, o estados de alerta debido a problemas de salud crónicos o agudos, como deficiencia cardíaca, fiebre reumática, asma, hemofilia, y leucemia.

¡Cosas que nunca hay que olvidar!

- ✓ Tener una discapacidad no es algo malo
- ✓ Conocer tus puntos fuertes y debilidades
- ✓ Ser siempre positivo ☺

Adivina qué... tienes una discapacidad

Parte de aceptarte a ti mismo es saber que tienes una discapacidad y saber cómo afecta tu vida.

¿Qué debes aprender acerca de tu discapacidad? He aquí algunos lugares a donde puedes acudir

- ✓ Con tus padres
- ✓ Con tus maestros
- ✓ A Internet (ibúscalos en Google!)
- ✓ ¡Ve a la biblioteca!

Adaptaciones - ¿Qué son?

La definición de adaptación es: las cosas que pueden ayudarte a tener éxito en una tarea determinada. A tu escuela de bachillerato se le exige que te proporcione las adaptaciones que necesitas. Las universidades y los empleadores te ayudarán; sólo tienes que decirles cuáles son las cosas que necesitas. Una vez que estés en la universidad o trabajando, depende de ti obtener los apoyos que necesitas.

Por ejemplo:

- ✓ Tiempo extra para hacer las pruebas
- ✓ Menús en Braille en un restaurant
- ✓ Asistencia para leer un libro o una prueba
- ✓ Libros grabados en cinta

¡No permitas que tu discapacidad afecte negativamente tu vida social!

Sólo porque tienes una discapacidad no significa que no puedas salir y hacer cosas. Muchos jóvenes con discapacidades tienen miedo de socializar, porque:

- Se sienten diferentes o tontos
- Sienten lástima de sí mismos
- No tienen confianza en sí mismos
- Sienten que la gente será mala con ellos o sentirá lástima de ellos

¡Siempre debes hacer un esfuerzo por socializar, porque las amistades y la familia pueden brindarte el apoyo que necesitas en muchos momentos buenos y momentos difíciles en tu vida!

Preguntas de revisión: Fase uno

Para ayudarte a aprender acerca de las cosas que vimos en la Fase I, responde a estas preguntas:

- 1) Al repasar las cinco categorías de discapacidad ¿a cuál de ellas perteneces?
- 2) Para estar listo para hablar con otras personas sobre tu discapacidad, escribe una breve descripción.
- 3) ¿Cómo puedes seguir siendo positivo aun teniendo una discapacidad?
- 4) ¿Qué es una adaptación, y cuáles son algunas de las adaptaciones que usas con frecuencia?
- 5) ¿A veces te resulta difícil socializar? Si es así, ¿cuáles son algunas formas con las que te ayudas ti mismo para tener más confianza al estar cerca de otras personas?

Fase dos:
**¡DECLÁRATE A FAVOR DE TI
MISMO!**

Desarrollado por jóvenes para jóvenes

1ª Edición
Julio de 2008
PYLN

Transición: Historia de Joe



Desde la escuela primaria hasta los años de la secundaria nunca tuve un problema con mi IEP o plan de transición. Esto fue gracias a que mi madre y mi padre estaban muy

involucrados. También me ayudaron en el esfuerzo el director de la escuela y mi equipo de apoyo de aprendizaje. Pero durante mis años en el bachillerato participé más en mi plan de transición y mi IEP.

Antes, estaba en el bachillerato y nunca supe lo que eran un plan de transición y un IEP. Luego mis maestros y mis consejeros me explicaron lo que era mi IEP y mi plan de transición y me permitieron participar. Muchos de los estudiantes en mis clases de grado 9 y grado 10 tampoco sabían cuál era su discapacidad, gracias a los programas en mi escuela, ahora los estudiantes saben acerca de su discapacidad. Después del bachillerato, fui a la escuela Empire Beauty School y apliqué lo que había aprendido en la escuela, y obtuve mejores calificaciones en las pruebas, ya que sabía cómo abogar por mis adaptaciones.

Transición: Historia de Collan



Mi nombre es Collan Baker. Me gradué en 2008 de la escuela Youngsville High School. Participé en letras para pistas y coros a lo largo del bachillerato. También recibí una beca de la escuela de música Choral Music Boosters en mi graduación.

Siempre he encontrado difícil abogar por mí mismo. Hubiera sido más fácil si los demás hubieran podido leer mi mente. No asistí a mis reuniones de IEP hasta el 10º grado. No me gustaba escuchar a otros hablar acerca de mí. En el 11º grado finalmente me di cuenta de la importancia de permitir que el equipo IEP supiera lo que yo quería hacer después de salir del bachillerato.

Había visitado la escuela Hiram G. Andrews cuando estaba en el 10º grado, junto con ferias de empleos, y exposiciones de universidades. Decidí que la Hiram G. Andrews era el lugar a donde yo quería ir. Me tomó todo mi último grado reunir todos los requisitos necesarios para poder asistir a la Hiram G. Andrews.

Cuando se trata de elegir una carrera puede ser una tarea difícil para cualquiera. Es por eso que es importante empezar tu búsqueda temprano en el bachillerato. He trabajado durante el verano en los últimos tres años, esto me ha ayudado a tomar una decisión acerca de mi futuro. Todos los jóvenes necesitan formar parte de su IEP desde el comienzo. Si no entiendes algo, pregunta, y puedes llegar a ser un miembro importante del equipo. Recuerda que todo esto se trata de ti.

Habla por ti mismo

¿Qué significa abogar y cómo abogar por ti mismo?

Abogar puede definirse fácilmente como una acción que produce un cambio. *Ley para estadounidenses con incapacidades - ADA*

Si eres una persona con una discapacidad puedes vivir una vida independiente y productiva, pero te encontrarás en situaciones que tratarán de poner obstáculos a tu independencia. Los estereotipos de la sociedad están entre esas barreras a las que te enfrentarás. Sin embargo, puedes hacer algo al respecto. Puedes tomar el estrado y hacer que tu voz se escuche. Puedes ser un agente de cambio, ya sea como individuo o como parte de un grupo más grande.

PYLN cree que una de las partes más importantes para llegar a ser independiente es aprender cómo abogar por lo que quieres. Si tú abogas por ti mismo, estarás hablando en defensa de lo que tú quieres, sin permitir que otras personas hablen por ti. Muchas veces los jóvenes dejan que los demás (generalmente los adultos) tomen decisiones por ellos. Si bien los consejos y la asistencia de los adultos son cosas buenas, tu futuro es tu decisión! Esta hoja te dará consejos sobre cómo ser tu propio abogado.

Las 4 claves para ser un buen abogado de ti mismo

1) Investigación

Para poder decir a las personas lo que quieres, necesitas saber qué es lo que hay ahí afuera. ¿Cuáles son tus opciones? ¿Qué tienes que hacer para obtener las cosas que quieres? Depende de ti hacer tu tarea sobre cosas como universidades, adaptaciones, y lugares a los que puedes ir para obtener las cosas que necesitas (por ejemplo: la oficina de rehabilitación profesional). Necesitas saber los pros y los contras de las decisiones a tomar, y poder tomar una decisión adecuada.

2) Comunicación

Aprender a comunicarte con las personas es clave para abogar por tus necesidades.

- ✓ Ser educado, sin gritar, hay que aplicar las maneras, PERO NO DEJAR QUE LA GENTE PASE POR ENCIMA DE TI.
- ✓ (No olvides sonreír, tener confianza en ti mismo, pero necesitas saber lo que quieres decir! (Hiciste tu investigación; sabes de lo que estás hablando)
- ✓ Ser escuchado - es tu vida, haz que conozcan tus sentimientos, la gente no puede leer tu mente.

3) Compromiso

Si bien las decisiones que se toman son acerca de ti, es importante que estés abierto al consejo e ideas de los demás. Asegúrate que seas realista sobre tus metas (por ejemplo: si no eres un buen atleta, probablemente querer llegar a la NBA no es una buena meta de carrera).

4) Equipo de trabajo

Tienes un gran número de personas con las que puedes contar para un buen consejo. Debes saber quiénes son las personas con las que puedes contar. Deja que los profesionales hagan su trabajo, y permite a tus padres ser tus padres. Permite a tus amigos ser tus amigos. Todos tienen un papel importante en tu proceso de transición. Escucha sus consejos pero siempre debes entender que... ¡SE TRATA DE TI!

Abogando por atención de la salud

¿Sabías que la transición afecta más que tu educación? Casi todas las partes de tu vida tendrán una transición de alguna manera. La transición en atención de la salud es un paso muy importante para todos los jóvenes que se independizan. Con frecuencia esta transición incluye encontrar nuevos médicos, posiblemente nuevos hospitales, servicios que recibes, y obtener diferentes coberturas de seguro. Cuando tengas 18 años, serás considerado un adulto por la comunidad médica. Esto significa que estarás a cargo de tus decisiones médicas. Tus médicos preguntarán acerca de tus necesidades médicas, tu historial, y deben preguntar cuáles son los procedimientos que quieres y cuáles no quieres. Sin embargo, tu familia o tus tutores pueden estar involucrados en las decisiones. Necesitas estar preparado para manejar estos cambios y comenzar a entender la atención de tu salud como adulto.

Lo que DEBES HACER y lo que NO DEBES HACER al abogar por ti mismo

Abogar no siempre es fácil; de hecho raramente lo es. Abogar toma tiempo, conocimientos y dedicación. Con frecuencia, cuando tenemos que abogar es posible que estemos en posiciones en las que estamos molestos, enojados y "atrapados en el calor del momento". Aunque estos momentos pueden parecer los correctos para abogar por algo, con frecuencia es mejor esperar y estar más informado antes de abogar por algo. A continuación hay una lista de las cosas que debes y que no debes hacer al momento de abogar por algo. Abogar es una habilidad que requiere práctica, y entre más practiques abogar por algo, mejor serás en eso.

LO QUE DEBES HACER	LO QUE NO DEBES HACER
Ser educado	Gritar o exigir
Hacer preguntas	Ser tímido
Conocer tu información	Llegar a una reunión sin estar preparado
Mantener un registro de documentos importantes, números telefónicos y nombres. Estar organizado	Perder tus registros, números telefónicos, nombres de las personas que te ayudaron o te pusieron barreras
Enviar cartas de agradecimiento y mostrar tu gratitud	Ser ingrato con el tiempo y el esfuerzo de las personas
Dar tu información de contacto, y recordar la información de ellos también	No hacer relaciones
Tener confianza en ti mismo	Ser muy arrogante o imponer presión (demasiada confianza en ti mismo)

Cómo encontrar apoyos

Hay algunas cosas importantes que debes recordar al intentar localizar a personas de apoyo para ayudarte a pasar por tu proceso de transición. Lo primero que debes recordar es que casi cualquier persona puede ser una fuente de apoyo; tus padres, maestros, amigos, consejeros de rehabilitación, líderes de la iglesia, etc. La segunda cosa importante que debes tener en cuenta es que una persona de apoyo necesita ser alguien que crea en ti y en tus habilidades. Del mismo modo, él o ella es alguien que puede ayudarte a generar nuevas ideas respecto a las metas relacionadas con la transición.

Es importante considerar primero los apoyos que ya tienes en tu vida. Estos pueden ser amigos, familiares, maestros, y muchas otras personas que creen en tus habilidades y que quieren verte bien. Habla con ellos sobre lo que has aprendido hasta ahora acerca de tu discapacidad y el proceso de transición. Una vez que entiendan tu discapacidad y planes de transición, podrán llegar a ser compañeros defensores, y serán una fuente de ideas para futuras transiciones relacionadas con tus metas.

Si por alguna razón no cuentas ya con algún tipo de sistema de apoyo, existen muchos lugares donde puedes buscar gente que te apoye. Tal vez tengas un padre o tutor que pueda ayudarte a descubrir tus habilidades y ayudarte en el proceso de transición. Puede ser que tengas un maestro o consejero que pudiera tener algunas nuevas ideas sobre metas realistas y sobre cómo lograrlas. Habla regularmente con tu consejero de rehabilitación o coordinador de apoyo, si tienes uno, y úsalo como fuente de ayuda e información. Lo más probable es que él o ella se impresionen con tu voluntad por aprender. Si no tienes un consejero de rehabilitación vocacional, ponte en contacto con la Oficina de Rehabilitación Profesional de tu localidad y ellos podrán proporcionarte una solicitud de servicios. Contacta a otras agencias para personas con discapacidades, y diles que deseas asegurarte de tener acceso a todos los servicios de apoyo que necesitas.

Encontrar apoyos puede ser tan fácil como hablar con tus padres o tutores, o puede requerir un poco más de ideas y trabajo. No importa cuál sea tu situación, sin embargo, siempre habrá personas ahí afuera que creerán en ti y te ayudaran a lo largo del proceso de transición. A veces es sólo cuestión de saber dónde buscar.

Ayuda en la escuela: Programa educativo individualizado (IEP) y el Proceso de transición secundaria

Muchos jóvenes oyen hablar de su IEP y sus planes de transición, pero pocos estudiantes realmente saben de lo que están hablando en su escuela. Esta sección te ayudará a:

- Entender la ley federal que protege tus derechos
- Discutir las partes de un IEP y por qué es importante para ti participar
- Usar el plan de proceso de transición para tu futuro ¿Qué es IDEA?

IDEA significa Ley de Educación para Individuos con Discapacidades. Esta es una ley nacional que determina las adaptaciones y apoyos proporcionados a los estudiantes con discapacidades en edades de 3 a 21 años. IDEA funciona para asegurar que todos los estudiantes tengan una Educación Pública Gratuita y Apropriada (FAPE), lo cual significa que todos los estudiantes deben recibir enseñanza en una escuela pública gratuitamente mientras reciben educación que es un derecho de la persona. Esta educación debe ayudar en las metas del estudiante de educación superior, empleo y/o vida independiente. IDEA requiere que los estudiantes con discapacidades tengan un IEP, o un Programa educativo individualizado.

¿Qué es un IEP?

Cuando tienes una discapacidad, tienes ciertos derechos legales a recibir ayuda para que salgas adelante. El Programa educativo individualizado (IEP) es uno de esos derechos. Un IEP es una forma que resume lo que haces bien, las necesidades que tienes, cómo afecta la discapacidad tu aprendizaje, cuáles son las habilidades que necesitas para trabajar en la escuela este año, cuáles son los servicios que la escuela te proporcionará, y dónde tendrá lugar el aprendizaje. También enumera las adaptaciones que recibes y cuáles son tus metas para el bachillerato y después del bachillerato. Está creado por un equipo de personas que incluyen tus maestros, tus familiares, y lo más importante, ¡a ti! También se te permite invitar a quien tú creas que necesita formar parte de tu "equipo" (como amigos, un pastor, o un consejero). Debido a que el IEP se trata de ti, tú tienes una oportunidad única para tomar el control de tu vida y tus experiencias en el bachillerato. Recibir información y participar activamente en tu IEP puede ayudarte a tener éxito después de graduarte.

Tu escuela y los maestros son responsables de asegurar que las metas, adaptaciones, y apoyos sean documentados en tu IEP y funcionen para ti. Cada año, tu IEP debe ser revisado. Esto se hace en lo que se llama una junta IEP. Tu IEP se revisa una vez al año, y se actualiza según sea necesario.

¿Qué es planificación de transición en el IEP?

La planificación de transición debe estar incluida en tu IEP al inicio de los 14 años de edad. La planificación de transición te ayuda a descubrir lo que vas a hacer después de graduarte del bachillerato. La transición es un

conjunto de actividades organizadas que ayuda a pasar del bachillerato a la universidad, a una educación postbachillerato, una vida independiente o a trabajar. Se enfoca en las cosas que necesitas y en lo que deseas hacer.

Una vez que te gradúas del bachillerato, la asistencia y los servicios que recibes de tus maestros como terapia ocupacional, terapia física, terapia del habla, servicios relacionados y las personas que te ayudan con las matemáticas, lectura, comportamiento, a tomar pruebas, etc. ya no estarán ahí para ti. Pero como sabes, la vida no termina después de terminar el bachillerato. Por eso, necesitas tener un plan con el que puedas alcanzar tus metas y vivir una vida como adulto. El proceso de transición fue creado para ayudarte a establecer tus metas y obtener las cosas que necesitas para alcanzar tus sueños.

A tu escuela se le exige ayudarte a desarrollar metas para después del bachillerato. Tus objetivos postbachillerato se encuentran en tu IEP.

Los tres "objetivos postbachillerato" en los que necesitas pensar al planificar tu futuro son:

1. Educación postbachillerato o capacitación (ir a una universidad, universidad comunitaria, escuela técnica, o cualquier cosa que desarrolle más tu educación)
2. Empleo (obtener un empleo)
3. Vida independiente (cómo vivir por ti mismo exitosamente, dónde quieres vivir, cómo te trasladarás alrededor de tu comunidad, qué quieres hacer en tu tiempo libre)

¿Cómo puedo establecer mis objetivos postbachillerato?

Para poder establecer tus objetivos postbachillerato, necesitas conocerte a ti mismo incluyendo tus intereses, puntos fuertes y debilidades. La evaluación es un proceso donde aprendes sobre ti mismo y tus objetivos para después del bachillerato. Incluso a través de la evaluación puedes involucrarte tomando pruebas, también puedes involucrar cosas como aprender sobre empleos a través de experiencias de la vida real. Cuando te pidan que tomes una prueba, es importante que sepas qué está sucediendo, qué esperar y cómo vas a obtener las adaptaciones para tomar la prueba. Después de tomar la prueba, es importante que te sientes con alguien en quien confíes para hablar sobre lo que sucedió, de cómo te sientes, y revisar tus resultados. Esta información puede ser usada para ayudarte a desarrollar tus objetivos postbachillerato.

Tus objetivos postbachillerato influyen directamente en las clases y en las actividades que tomarás durante el bachillerato. La planificación de transición ayuda al equipo IEP a conocer sobre lo que estas interesado en hacer e incluye a las agencias que pudieran ayudarte con mayor facilidad en la transición al salir del bachillerato.

¿Qué puede asustarte de tu IEP?

Ir a tu primera junta IEP puede ser abrumador. Probablemente vas a ver:

1. Un montón de gente usando camisas y corbatas.
2. Unas cuantas personas que ni siquiera conoces.
3. A tu director y a tus padres en el mismo salón.
4. Que puede resultarte difícil hablar sobre lo que piensas.
5. Que los maestros usan su propio lenguaje.

Aunque una junta IEP puede asustarte un poco, es tu oportunidad para hablar de las clases, las actividades, y los apoyos que tienes en el bachillerato.

¿Cómo puedes participar en tu IEP?

1. **Investiga** - Pregunta para saber lo que dice tu IEP antes de ir a la junta. Debes intentar entender verdaderamente lo que dice
2. **Toma notas** - Piensa en lo que quieres decir y escríbelo para que no pierdas el hilo de tus pensamientos
3. **Comunícate** - ¡Tu IEP es acerca de ti! Conoce tus puntos fuertes y debilidades y dile a la gente lo que puedes usar para ayudarte a hacer mejor las cosas. Dile a tu equipo IEP lo que ves para tu futuro (si no lo sabes está bien).
4. **Forma parte del equipo** - Conoce a las personas que están en tu equipo IEP, conoce lo que pueden hacer por ti. Haz saber a los adultos que lo que quieres es importante, pero también ten en cuenta que los adultos pudieran tener buenas ideas y sugerencias, ellos son "profesionales". Recuerda, debes ser educado pero con voluntad para defender lo que necesitas.

Cómo implicarme con mi IEP

Actividad

Hoja de trabajo: Guía de preguntas para ayudarte a hacerte cargo de tu IEP y plan de transición

Preguntas que hacerle a tu profesor sobre tu IEP

- 1) ¿Qué es mi IEP?
- 2) ¿Cuáles son los objetivos de mi IEP?
- 3) ¿Cómo efectúa mi IEP mi educación?
- 4) ¿Cómo me prepara el IEP para vivir de manera independiente?
- 5) ¿Cuál es su rol en mi IEP?
- 6) ¿Cuál es mi rol en mi IEP?
- 7) ¿Cuál es el rol de padre o tutor?
- 8) ¿Quién más forma parte de mi equipo IEP?

Preguntas que hacerle a tu profesor sobre tu plan de transición

Hoja de trabajo del plan de transición:

¿Cuáles son mis objetivos para después del bachillerato?

1)

2)

3)

¿Qué hago en la escuela que me esté ayudando a conseguir mis objetivos?

¿Qué apoyos y servicios existen para ayudarme con lo siguiente?

a. Ir a la universidad, negocios, escuela técnica o comercial

i.

ii.

iii.

b. Obtener un trabajo (empleo)

i.

ii.

iii.

c. Vivir por mi cuenta

i.

ii.

iii.

- 2) ¿Qué hace mi Oficina local de Rehabilitación Profesional (OVR) y cómo puede ayudarme? ¿Cuál es su dirección, número de teléfono y dirección de sitio web?
- 3) ¿Qué hace mi oficina MH/MR local y cómo puede ayudarme? ¿Cuál es su dirección, número de teléfono y dirección de sitio web?
- 4) ¿Qué es un Centro para la Vida Independiente y cómo pueden ayudarme? ¿Cuál es su nombre, dirección, número de teléfono y dirección de sitio web?

Actividad

Cómo participar en MI IEP

Debido a que el IEP trata sobre TI, necesitas ser tú quien esté a cargo durante las reuniones del IEP. Cada quien hablará sobre su educación y vida, de modo que es importante que expreses tus opiniones. Si crees que en tu IEP hay algo que tiene que ser creado o cambiado, existen pasos que puedes tomar para hacerlo.

Cómo prepararte para la reunión del IEP

Prepárate para tu reunión sobre el IEP.

Examina tu IEP a partir del año pasado y toma notas de los cambios o adiciones que te gustaría ver. También destaca las cosas que no entiendas. Habla con un adulto de confianza sobre lo que te gustaría ver en el IEP de este año.

Antes de la reunión, haz tu tarea de modo que seas capaz de:

Antes de entrar a tu siguiente reunión del IEP, prepárate para contestar las siguientes preguntas:

- 1) hablar sobre tus objetivos postescolares
- 2) describir tu discapacidad
- 3) hablar sobre tus puntos fuertes y necesidades
- 4) describir tu estilo de aprendizaje (la forma en que aprendes mejor y qué se interpone en tu forma de aprender)
- 5) decir a los miembros del equipo las adaptaciones que necesitas y por qué las necesitas
- 6) describir cualquier medicamento que tomes o necesidades médicas que tienes

En la reunión del IEP

1. No sólo te quedes sentado allí:

Durante el tiempo en que estés en el bachillerato, deberás considerar organizar tu propia reunión del IEP. Si no sabes cómo organizar una reunión, pide ayuda a un miembro de tu familia, a tu profesor favorito, o a un adulto en quien confíes. Antes de la reunión del IEP, puedes reunir a un pequeño grupo de personas (miembros de la familia, amigos, u otro adulto de confianza) para que te ayuden a practicar lo que quieres decir. Al principio quizá te sientas incómodo al hablar en tu reunión del IEP. Si te sirve de ayuda, anota lo que quieres decir y haz que alguien en quien confíes lo lea. O podrías hacer un PowerPoint, o video corto, de lo que te gustaría hablar en tu IEP.

2. Revisa las páginas uno y dos del IEP

Asegúrate de que estén anotadas tu edad y la fecha correcta en que esperas graduarte. También se requerirá que firmes el formulario del IEP para demostrar que estuviste en la reunión.

3. Examina e identifica tus objetivos postescolares (sección 3 del IEP)

4. Habla sobre cómo vas en la escuela (niveles actuales del logros académicos y desempeño funcional)

En esta parte de la reunión del IEP, tú y los otros miembros del equipo hablarán sobre cómo vas en la escuela en relación con lo que quieres hacer después de que te gradúes.

5. Habla sobre las clases y actividades que tomarás este año escolar.

Regresa a la sección 3, Sección de la Tabla de Transición del IEP. En esta tabla están anotadas las clases que tomarás este año junto con las actividades o servicios que recibirás que te ayudarán a alcanzar tus objetivos postescolares. Incluida en esta sección se halla la información sobre dónde y cuándo ocurrirá la actividad y quién te ayudará.

Por cada uno de tus objetivos postescolares tendrás que trabajar en al menos un objetivo anual. En la tabla, al menos una actividad o servicio deberá tener marcado un "sí" de que existe un objetivo anual en tu IEP.

6. Objetivos anuales

Cosas en qué pensar cuando discutas y examines tus objetivos:

- ¿En qué habilidades tienes que trabajar con el fin de alcanzar tus objetivos postescolares?
- ¿Existe alguna cuestión de salud que interfiera con tu aprendizaje o con estar en la clase todo el día?
- ¿Tienes algún problema de conducta en el cual tengas que trabajar?
- ¿Los objetivos anuales de tu IEP están basados en tus objetivos postescolares?
- ¿Los objetivos de tu IEP deberán estar escritos de modo que entiendas en qué necesitas trabajar durante este año?
- ¿Estuviste de acuerdo con trabajar en estos objetivos anuales durante este año?
- ¿Eres capaz de entender la forma en que tu progreso será medido a lo largo del año y cómo sabrás que se ha alcanzado el objetivo?

7. Completa las otras secciones del IEP

Con base en los objetivos postescolares de tu transición, tú y los demás miembros del equipo hablarán sobre las adaptaciones, apoyos o servicios relacionados que necesitarás para tener éxito durante este año escolar.

- **Modificaciones y enseñanza especialmente diseñada (adaptaciones)** son los cambios en el trabajo o cosas de la clase que te ayudan a tener éxito en tus clases y otras actividades.
- Es importante saber qué adaptaciones necesitas ahora, de modo que puedas pedir las y tener éxito en el futuro. Como adulto, se espera que sepas lo que necesitas y cuáles son tus adaptaciones.

Algunos ejemplos de enseñanza especialmente diseñada son:

1. Más tiempo para terminar las pruebas
2. Rampas para sillas de ruedas

3. Menú en Braille en un restaurante

4. Ayuda para la lectura de un libro o una prueba
5. Audio libros

• **SERVICIOS RELACIONADOS:** Son los servicios suplementarios que **necesitas** a fin de tener éxito en tu programa educativo.

Algunos ejemplos de servicios relacionados son:

Terapia física (PT; *Physical Therapy*)

Terapia ocupacional (OT; *Occupational Therapy*)

Terapia del habla y el lenguaje

¿Cuándo es tu siguiente reunión del IEP?

¡Escribe la fecha abajo, y prepárate para participar!

Actividad

Cómo asegurar que mi IEP sea como se planeó

A lo largo del año, es decir, al final de cada periodo de calificaciones, deberás hacerte las siguientes preguntas para asegurarte de que avanzas hacia tus objetivos y que estás recibiendo los apoyos correctos:

¿Se te están proporcionando las adaptaciones y servicios relacionados de los que se habló en la reunión de tu IEP? Si no, ¿qué es lo que no te están proporcionando?

Si no te están proporcionando las adaptaciones y servicios relacionados que se mencionaron en la reunión de tu IEP, ¿a quién puedes dirigirte para que te los proporcionen?

¿Cuáles son tus objetivos del IEP?

¿Con quién puedes hablar si no estás donde te gustaría estar en tu progreso hacia tu objetivo(s) anual?

¿Qué éxitos estás logrando para alcanzar tus objetivos postescolares?

¿Qué desafíos encuentras mientras persigues tus objetivos postescolares?

¿Se ha puesto en contacto contigo alguna agencia o has hablado con alguien que pueda ayudarte con tus objetivos postescolares?

¿Estás aprendiendo mejor y progresando?

Lista de verificación para prepararte a sacar buenos resultados postescolares: Escuela secundaria

Especial agradecimiento a: La Oficina para Servicios de Discapacidad, Penn State University, 814-863-1807, sitio web: www.equity.psu.edu/ods/ (modificado con permiso para facilitarlo a los jóvenes)

Escuela secundaria:

Los alumnos deberán:

- _ Identificar los estilos personales de aprendizaje y las adaptaciones necesarias para ser un alumno y trabajador con éxito, (por ejemplo, ¿aprendes algo mejor leyéndolo, oyéndolo, o haciéndolo?)
- _ Desarrollar comprensión de su discapacidad.
- _ Asegurarse de que asisten a las clases.
- _ Comenzar a pensar en sus oportunidades de trabajo.
- _ Comenzar a hablar con su asesor moral sobre qué clases del bachillerato serán las mejores para prepararse a alcanzar sus objetivos.
- _ Preguntar a su asesor moral qué evaluaciones de carreras pueden ser las más apropiadas para que las tomen.
- _ Comer sanamente y hacer ejercicio todos los días.
- _ Participar y ofrecerse como voluntario para actividades escolares, extraescolares, y comunitarias.
- _ Desarrollar un portafolio que usarán a lo largo de su educación en el bachillerato. Para comenzar, usa las hojas de trabajo que llenaste en este paquete de herramientas. Esto te ayudará a planear tu futuro. Puedes compartirla con tu familia, profesores, asesor de OVR y otras agencias que pueden apoyarte. Parte de la información puede ser usada para mostrar tus talentos y capacidades a los empleadores.

Lista de verificación para prepararte a sacar buenos resultados postescolares:

NOVENO GRADO

Noveno grado:

Los alumnos deberán:

- _ Asistir y participar en las reuniones del IEP con los padres, profesores y personal educativo especial
- _ Desarrollar una comprensión clara de su discapacidad y cómo afecta su vida.
- _ Expandir las experiencias a través de actividades comunitarias y aumentar las amistades.
- _ Averiguar si son elegibles para conseguir apoyos financieros como Seguridad de Ingreso Suplementario (SSI), Seguro de enfermedad, y programas de exenciones estatales.
 - _ Preguntar en la escuela sobre evaluaciones de carreras y programas de exploración en el bachillerato (por ejemplo, ¿provee la escuela orientación profesional o pruebas?)
 - _ Reunirse con asesores morales para preguntarles sobre los cursos que se requieren para el empleo, formación profesional, y universidad o escuela posbachillerato (por ejemplo, idioma extranjero, matemáticas, inglés, ciencias, etc.).
 - _ Ser capaz de describir su discapacidad y abogar por apoyos y adaptaciones.
- _ Tener una credencial de identificación y ser capaz de comunicar su información personal.
- _ Hablar con los padres de los proyectos/objetivos sobre lo que harán después de graduarse.
- _ Comenzar a pensar en dónde les gustaría vivir y los apoyos que necesitan para vivir ahí.

_ Reunirse con asesores morales para hablar sobre futuros proyectos. Obtener información de empleos, formación profesional, y colegios o escuelas posbachillerato.

_ Buscar sitios web de empleos, formación profesional, universidades y escuelas posbachillerato para aprender más sobre los requisitos, las especializaciones potenciales, gastos, servicios para alumnos con discapacidad, alojamientos, actividades, vida estudiantil, etc.

_ Averiguar sobre los cursos para conductores cuando llegue el momento. Y averiguar y usar los sistemas de transporte local fuera de su familia.

_ Explorar la tecnología adaptada para usuarios con necesidades especiales (como sillas de ruedas, tubos para asirse, y TTY, etc.) para implicarse más en su comunidad y alcanzar sus metas.

_ Considerar las oportunidades de voluntariado en su comunidad para mejorarse a sí mismos y sus oportunidades profesionales.

_ Comenzar a practicar habilidades para tomar decisiones, administración del tiempo, y organización.

_ Entender sus necesidades de atención médica y ser capaz de comunicarlas a su equipo médico.

_ Participar en actividades extraescolares.

_ Si están considerando tomar alguna formación profesional, participar en una exhibición de profesiones de algún centro educativo de carreras técnicas.

_ Informarse sobre su sexualidad y planificación familiar.

_ Seguir elaborando el portafolio que usarán a lo largo de su educación en el bachillerato. Para comenzar, usa las hojas de trabajo que llenaste en este paquete de herramientas. Esto te ayudará a planear tu futuro. Puedes compartirla con tu familia, profesores, asesor de OVR y otras agencias que pueden apoyarte. Parte de la información puede ser usada para mostrar tus talentos y capacidades a los empleadores.

**Lista de verificación para prepararte a sacar buenos resultados
postescolares:
DÉCIMO GRADO**

Décimo grado:

Los alumnos deberán:

- _ Expandir las experiencias a través de actividades comunitarias y aumentar las amistades.
- _ Seguir asistiendo a reuniones del IEP e implicarse más en las decisiones que se tomen.
- _ Averiguar si son elegibles para conseguir apoyos financieros como Seguridad de Ingreso Suplementario (SSI), Seguro de enfermedad, y programas de exenciones estatales.
- _ Buscar en Internet y otros recursos (es decir, libros, artículos) para aprender más sobre su discapacidad.
- _ Identificar la forma en que su discapacidad le afecta en el aula, en el trabajo, y en los entornos sociales. Deberán ser capaces de hablar de su discapacidad y el efecto que ésta tiene en su educación.
- _ Aprender más sobre las diferencias entre las adaptaciones de la universidad, el empleo, o la vida independiente en comparación con el bachillerato.
- _ Si están considerando entrar a la universidad, pensar en tomar el PSAT, que es una práctica de la prueba del SAT (prueba de aptitud académica), que muchas universidades requieren para poder inscribirse. Explorar posibles adaptaciones para la prueba. Consulta el sitio web de la junta directiva para obtener más información: <http://www.collegeboard.com/testing/>.
- _ Comenzar a usar adaptaciones que estén más de acuerdo con lo que se usa en la universidad o capacitación y empleo después del bachillerato. Después del bachillerato, no se proporcionará instrucción individualizada ni ciertas modificaciones usadas en el bachillerato.

- _ Participar en una evaluación de carreras y hacer elecciones de las carreras apropiadas. Estas elecciones deberán coincidir con sus puntos fuertes y objetivos individuales para la educación posbachillerato.
- _ Investigar los requisitos que se necesitan para conseguir sus objetivos de empleo, educación, o vida independiente posbachillerato.

- _ Participar en voluntariados y experiencias de trabajo pagadas.
- _ Reunirse con su asesor moral para determinar si los cursos que toman pueden ayudarles a alcanzar sus objetivos para educación posbachillerato, empleo, y vida independiente.
- _ Visitar y hacer recorridos por universidades y recintos escolares posbachillerato.
- _ Implicarse en actividades fuera del aula (es decir, clubes, deportes, órganos de gobierno de la universidad, servicios comunitarios, organizaciones de voluntarios, etc.) Las escuelas posbachillerato buscan estas actividades además de las calificaciones y resultados de pruebas para determinar las admisiones.
- _ Hablar de opciones y elecciones para el empleo, vida posbachillerato, y vida independiente con los padres.
- _ Practicar y aprender habilidades para vivir de manera independiente como la elaboración de presupuestos, cocina, compras, y gobierno de la casa.
- _ Identificar a proveedores de atención médica para adultos.
- _ Conocer la forma en que sus intereses pueden ayudarles a aprender sobre los empleos que les gustaría hacer.
- _ Participar en experiencias como, aprender un trabajo por observación.
- _ Hablar con su familia, amigos, y gente de la comunidad sobre las oportunidades de empleo.
- _ Investigar servicios de apoyo disponibles a través de sistemas de rehabilitación profesional, bienestar público, transporte local.
- _ Identificar los servicios de asistentes de cuidado personal necesarios (PCA), y si corresponde, aprender a dirigir y manejar estos servicios.
- _ Practicar habilidades de entrevistas de trabajo.
- _ Conocer qué adaptaciones necesitan para trabajar y ser capaces de explicarlas a alguien de confianza, de modo que estén listos para hablar con un empleador.

- _ Averiguar si su escuela o consejero OVR tienen empleadores que les ayudarían a practicar entrevistas.
- _ Acudir a las ferias de trabajo para conocer qué hay en cuestión de empleos.
- _ Usar las herramientas y recursos de Internet para aprender qué hay sobre empleos, como qué capacitación se necesita, los sueldos y si los empleos están en su comunidad.
- _ Presentar su solicitud en diversos empleos.
- _ Participar en una evaluación de trabajo de la comunidad y conocer cuáles son sus puntos fuertes y debilidades, y los apoyos que necesitan.
- _ Preguntar a su profesor si pueden explorar experiencias de trabajo sin goce de sueldo como parte de su plan de transición.
- _ Usar las hojas de trabajo de evaluación de este paquete de herramientas para ayudarse a explorar y prepararse para un trabajo.
- _ Ser francos con ustedes mismos en cuanto para qué son buenos y dedicar tiempo a las cosas que podrían mejorar.
- _ Seguir elaborando el portafolio que usarán a lo largo de su educación en el bachillerato. Para comenzar, usa las hojas de trabajo que llenaste en este paquete de herramientas. Esto te ayudará a planear tu futuro. Puedes compartirla con tu familia, profesores, asesor de OVR y otras agencias que pueden apoyarte. Parte de la información puede ser usada para mostrar tus talentos y capacidades a los empleadores.

Lista de verificación para prepararte a sacar buenos resultados postescolares:

UNDÉCIMO GRADO

Undécimo grado:

Los alumnos deberán:

- _ Seguir asistiendo a reuniones del IEP e implicarse más en las decisiones que se tomen.
Invitar a personas de la Oficina de Rehabilitación Profesional (OVR) y otras agencias de servicio.
- _ Expandir las experiencias a través de actividades comunitarias y aumentar las amistades.
- _ Participar en voluntariados y experiencias de trabajo pagadas.
- _ Seguir desarrollando habilidades de autodefensa (pedir ayuda, comunicar a otros sus necesidades, etc.)
- _ Si tienen problemas para localizar una escuela o programa específicos por sí mismos, hagan una cita con su asesor moral.
- _ Aprender a pedir adaptaciones en el trabajo.

Educación posbachillerato

- _ Asistir a las ferias universitarias.
- _ Buscar sitios web de servicios universitarios para discapacitados o llamar a la oficina para saber sobre su elegibilidad para servicios, normativas de documentación, y los servicios que se ofrecen. También, presten particular atención a los criterios de admisión, fechas límites de admisiones, información de ayuda financiera, información de becas, programas, costo, alojamiento y servicios de alimentos.
- _ Pónganse en contacto con la oficina de servicios para discapacitados para

solicitar una reunión personal. Pregunten más sobre las adaptaciones y apoyos académicos que se ofrecen y para los cuales ustedes califiquen.

_ Reúnanse con un representante de la oficina de admisiones para averiguar sobre los criterios de admisión. ¿Qué más será necesario además de llenar una solicitud?

_ Conozcan cuáles serían las adaptaciones y los apoyos en la educación posbachillerato. Comiencen a pensar de manera más independiente y practiquen la autodefensa. Por ejemplo, si están usando un dispositivo auxiliar, comiencen a pensar cómo trabajarían independientemente.

_ Sigán investigando los sitios web de universidades. Investiguen los procedimientos de solicitud, los requisitos para los cursos, y los requisitos de entrada en las universidades de su interés.

_ Identifiquen las pruebas que se requieren para la admisión en la universidad o en las universidades elegidas: Por ejemplo, la evaluación de la prueba de aptitud académica SAT I, el examen ACT, o las pruebas de materias de SAT II).

_ Regístrense y tomen el SAT y el examen ACT, si no los tomaron en el décimo grado. Exploren si hay adaptaciones para las pruebas, y solicítenlas. Para obtener información en cuanto a las pruebas SAT para alumnos con discapacidad, visiten el siguiente sitio web:

<http://www.collegeboard.com/ssd/student/index.html>. Discutan los resultados con su asesor moral y con sus padres.

_ Póngase en contacto con la Oficina de Rehabilitación Profesional (OVR) para obtener información sobre los servicios para bachillerato y universidad en <http://www.dII.state.pa.us>; elijan servicios para discapacitados, y luego OVR.

_ Completen una evaluación de tecnología adaptada para usuarios con necesidades especiales para la universidad, si planean usarla en la universidad.

_ Obtengan la documentación de discapacidad de las evaluaciones actuales (dos años después de la fecha de graduación), porque las universidades requieren las evaluaciones.

_ El verano anterior al año *Senior*, visiten la oficina para discapacitados, conozcan los centros, los laboratorios de computadoras y los laboratorios de tecnología para necesidades especiales en las escuelas posbachillerato y universidades de su interés.

- _ Pregunten a su profesor o consejero OVR si hay algún programa de experiencia preuniversitaria al cual podrían asistir durante el verano, o si podrían tomar un curso universitario para obtener experiencia.

Empleo

- _ Conocer la forma en que sus intereses pueden ayudarles a aprender sobre los empleos que les gustaría hacer.
- _ Participar en experiencias como aprender un trabajo por observación.
- _ Hablar con su familia, amigos, y gente de la comunidad sobre las oportunidades de empleo.
- _ Investigar los servicios de apoyo disponibles a través de sistemas de rehabilitación profesional, bienestar público, transporte local.
- _ Identificar los servicios de asistentes de cuidado personal necesarios (PCA), y si corresponde, aprender a dirigir y manejar estos servicios.
- _ Practicar habilidades de entrevistas de trabajo.
- _ Conocer qué adaptaciones necesitan para trabajar y ser capaces de explicarlas a alguien de confianza, de modo que estén listos para hablar con un empleador.
- _ Averiguar si su escuela o consejero OVR tienen empleadores que les ayudarían a practicar entrevistas.
- _ Asistir a ferias de trabajo para averiguar sobre los empleos.
- _ Usar las herramientas y recursos de Internet para aprender qué hay sobre empleos, como qué capacitación se necesita, los sueldos y si los empleos están en su comunidad.
- _ Presentar su solicitud en diversos empleos.
- _ Participar en una evaluación de trabajo de la comunidad y conocer cuáles son sus puntos fuertes y debilidades, y los apoyos que necesitan.
- _ Preguntar a su profesor si pueden explorar el trabajo a través de experiencias

de trabajo sin goce de sueldo como parte de su plan de transición o un programa de práctica.

- _ Usar las hojas de trabajo de evaluación de este paquete de herramientas para ayudarse a explorar y prepararse para un trabajo.
- _ Ser francos con ustedes mismos en cuanto para qué son buenos y dedicar tiempo a las cosas que podrían mejorar.
- _ Seguir trabajando en el portafolio que usarán a lo largo de su bachillerato. Para comenzar, usa las hojas de trabajo que llenaste en este paquete de herramientas. Esto te ayudará a planear tu futuro. Puedes compartirla con tu familia, profesores, asesor de OVR y otras agencias que pueden apoyarte. Parte de la información puede ser usada para mostrar tus talentos y capacidades a los empleadores.

Vida independiente

- _ La vida independiente no sólo trata de dónde vives; es la elección del cómo, dónde, y con quién vives.
- _ Comienza a conectarte con agencias que pudieran ayudarte, como centros para la vida independiente y jurisdicciones de viviendas.
- _ Averigua si son elegibles para conseguir apoyos financieros como Seguridad de Ingreso Suplementario (SSI), Seguro de enfermedad, y programas de exenciones estatales.
- _ Come sanamente y haz ejercicio todos los días.
- _ Practica y aprende habilidades para vivir de manera independiente como la elaboración de presupuestos, cocina, compras, y gobierno de la casa.
- _ Comienza a pensar en cómo vas a pagar por vivir solo. Si vives con ingresos fijos, piensa en apuntarte en una lista de espera para viviendas de bajos ingresos.

Lista de verificación para prepararte a sacar buenos resultados postescolares:

DUODÉCIMO GRADO

Duodécimo grado

Los alumnos deberán:

- _ Seguir asistiendo a reuniones del IEP e implicarse más en las decisiones que se tomen. Invitar a personas de la Oficina de Rehabilitación Profesional (OVR) y otras agencias de servicio.
- _ Expandir las experiencias a través de actividades comunitarias y aumentar las amistades.
- _ Practicar una comunicación eficaz desarrollando habilidades para entrevistas, solicitar ayuda, e identificar las adaptaciones necesarias en posbachillerato y ambientes de trabajo.
- _ Preparar el paquete de transición para la documentación de discapacidad que incluye: Informes de evaluación, transcripciones, resultados de pruebas, IEP actual, expedientes médicos, muestras de escritura, y cartas de recomendación.
- _ Participar en voluntariados y experiencias de trabajo pagadas.
- _ Implicarse con grupos de defensa y grupos de apoyo.
- _ Responsabilizarse de llegar a tiempo a clases, trabajo, citas, y actividades sociales.
- _ Asumir la responsabilidad de las necesidades de atención médica, como hacer las citas, y llenar y tomar las prescripciones.
- _ Registrarse para votar a la edad de 18 años (y registrarse para el servicio selectivo.)
- _ Identificar el apoyo adulto proporcionado por las agencias de la comunidad.
- _ Obtener cartas de recomendación para el empleo y la educación (recuerden conseguir cartas de los profesores antes de la graduación.)

Educación posbachillerato

- _ Comenzar a llenar solicitudes para escuelas y universidades posbachillerato. Presentar la solicitud temprano puede aumentar la posibilidad de entrar en la escuela o universidad de su opción.
- _ Aprender a abogar por ustedes mismos y hablar con sus instructores sobre las adaptaciones académicas.
- _ Investigar el sitio web de la oficina de servicios para discapacitados para examinar las normativas de documentación y obtener lo que sea necesario.
- _ Después de haber sido aceptados en una universidad, póngase en contacto con las oficinas de servicio para discapacitados en las universidades a fin de programar y participar en una cita de admisión.
- _ En la reunión de admisión para servicios a discapacitados, proporcionen a la oficina la documentación correcta sobre su discapacidad y servicios. Hablen de las adaptaciones académicas solicitadas para determinar si su petición es razonable (las adaptaciones académicas recibidas en el bachillerato no siempre son apropiadas para la universidad).
- _ Presentar la documentación a la oficina de servicios a discapacitados en las escuelas posbachillerato o universidades que hayan elegido.
- _ Reunirse con un profesor, consejero académico, o representante de la principal universidad donde tengan la intención de continuar su educación.
- _ Reunirse con la oficina de ayuda financiera para hablar y solicitar becas, subsidios y dispositivos de ayuda.
- _ Programar una cita con la Oficina de Rehabilitación Profesional (OVR) en <http://www.dli.state.pa.us/landi/cwp/view.asp?a=128&q=61197> para hablar de la ayuda disponible.
- _ Solicitar y programar una evaluación de tecnología para necesidades especiales a través de la OVR, si procede.
- _ Hablar con alumnos que estén recibiendo servicios en la universidad y otros entornos de capacitación para educación posbachillerato acerca de su experiencia.

Empleo

- _ Conocer la forma en que sus intereses pueden ayudarles a aprender sobre los empleos que les gustaría hacer.
- _ Participar en experiencias como aprender un trabajo por observación.
- _ Hablar con su familia, amigos, y gente de la comunidad sobre las oportunidades de empleo.
- _ Investigar servicios de apoyo disponibles a través de sistemas de rehabilitación profesional, bienestar público, transporte local.
- _ Identificar los servicios de asistentes de cuidado personal necesarios (PCA), y si corresponde, aprender a dirigir y manejar estos servicios.
- _ Practicar habilidades de entrevistas de trabajo.
- _ Conocer qué adaptaciones necesitan para trabajar y ser capaces de explicarlas a alguien de confianza, de modo que estén listos para hablar con un empleador.
- _ Averiguar si su escuela o consejero OVR tienen empleadores que les ayudarían a practicar entrevistas.
- _ Desarrollar un portafolio sobre la carrera que muestre sus talentos y habilidades.
- _ Usar las herramientas y recursos de Internet para aprender qué hay sobre empleos, como qué capacitación se necesita, los sueldos y si los empleos están en su comunidad.
- _ Presentar su solicitud en diversos empleos.
- _ Participar en una evaluación de trabajo de la comunidad y conocer cuáles son sus puntos fuertes y debilidades, y los apoyos que necesitan.
- _ Preguntar a su profesor si pueden explorar el trabajo a través de experiencias laborales o programa de prácticas en la empresa como parte de su plan de transición.
- _ Usar las hojas de trabajo de evaluación de este paquete de herramientas para ayudarse a explorar y prepararse para un trabajo.

_ Ser francos con ustedes mismos en cuanto para qué son buenos y dedicar tiempo a las cosas que podrían mejorar.

_ Preguntar a su profesor o consejero OVR si pueden participar en un programa de prácticas en alguna empresa.

_ Seguir elaborando el portafolio que usarán a lo largo de su educación en el bachillerato. Para comenzar, usa las hojas de trabajo que llenaste en este paquete de herramientas. Esto te ayudará a planear tu futuro. Puedes compartirla con tu familia, profesores, asesor de OVR y otras agencias que pueden apoyarte. Parte de la información puede ser usada para mostrar tus talentos y capacidades a los empleadores.

Vida independiente

_ Hagan planes detallados para vivir de manera independiente. Continúen el desarrollo de habilidades para vivir solos.

_ Averiguen si son elegibles para conseguir apoyos financieros como Seguridad de Ingreso Suplementario (SSI), Seguro de enfermedad, y programas de exenciones estatales.

_ Coman sanamente e intenten hacer ejercicio todos los días.

_ Practiquen y aprendan habilidades para vivir de manera independiente como la elaboración de presupuestos, cocina, compras, y gobierno de la casa.

_ Comiencen a pensar en qué tipo de seguro recibirán después del bachillerato.

_ La vida independiente no sólo trata de dónde vives; es la elección del cómo, dónde, y con quién vives.

Piensen en las siguientes preguntas:

_ ¿Quieren una casa o departamento?

_ ¿Tendrán compañeros de habitación o animales domésticos?

_ ¿Tienen alguna necesidad de accesibilidad o transporte?

_ Desarrollen una lista de preguntas que quieran preguntar a cada propietario.

En resumen

Fase dos: ¡Declárate a favor de ti mismo!

Toma de conciencia

Términos que hay que conocer

- 1) Transición - Un conjunto organizado de actividades que te ayuda a pasar del bachillerato a la universidad, capacitación posbachillerato, vida independiente, o trabajar con éxito. La transición se concentra en lo que necesitas y lo que quieres hacer con tu futuro
- 2) Auto defensa - Una persona que habla por sí misma y lo que desea
- 3) Objetivo postescolar - Cosas que los alumnos deciden hacer con su vida después de que dejan la escuela
- 4) Plan de Educación Individualizada (IEP) - Un formulario que describe tus capacidades, habilidades que tienes para trabajar en la escuela, y tus adaptaciones y te ayuda a planear tus futuros objetivos.
- 5) Ley para estadounidenses con discapacidades (ADA) - Ley aprobada en 1990 por el Congreso con el fin de asegurar que las personas con discapacidad tengan acceso equitativo e igualdad de derechos

Los tres resultados postescolares

1. Educación o capacitación posbachillerato (ir a una universidad 2-4, centro universitario, instituto técnico, o cualquier cosa que favorezca tu educación)
2. Empleo (obtener un trabajo)
3. Vida independiente (cómo vivir solo con éxito - dónde quieres vivir, cómo te vas a movilizar en tu comunidad, qué quieres hacer en tu tiempo libre)

Claves para ser un buen autodefensor:

- 1) Haz investigación - Conoce tus opciones.
- 2) Comunicación - Habla con la gente. Sé firme, pero cortés.
- 3) Compromiso - Deja que tus profesores y padres te echen la mano; ellos saben hacerlo.
- 4) Trabajo en equipo - Conoce a quien puedas pedirle que forme parte de tu equipo IEP.

Lo que se debe hacer y no se debe hacer al ser tu propio abogado

Lo que se debe hacer	Lo que no se debe hacer
Sé cortés	Gritar o exigir
Haz preguntas	Ser tímido
Conoce tu información	Llegar a una reunión sin haberte preparado
Conservar un registro de papeles importantes, números de teléfono, nombres: sé organizado	Perder tus registros, números de teléfono, nombres de las personas que te ayudaron y te estorbaron
Envía notas dando las gracias y muestra tu agradecimiento	Ser desagradecido con el tiempo y esfuerzo de la gente

<p>Proporciona tu información de contacto, y acuérdate de pedir la de ellos también</p>	<p>No hacer relaciones</p>
<p>Ten confianza</p>	<p>Ser antipático o arrogante (presumido)</p>

Preguntas que hay que revisar

1. ¿Qué es la transición y cuáles son las tres áreas de los objetivos de la transición?
2. ¿Qué es la defensa?
3. ¿Cuáles son las cuatro claves para ser un buen abogado de ti mismo?
4. ¿Cuáles son las cosas que se deben hacer y las que no se deben hacer en la defensa?
5. ¿Qué preguntas deberás hacerle a tu profesor y a otros sobre tu IEP y plan de transición?
6. ¿Cómo buscar los apoyos que necesitas?

Fase tres: ¡INDEPENDÍZATE!

Desarrollado por jóvenes
para jóvenes

1ª Edición
Julio de 2008
PYLN

Historias personales de PYLN

Aprender a independizarse de la manera difícil: Historia de Everett



Comencé a prestarle atención a esta cosa de la transición en mi año como *freshman* en la universidad. Hasta

ese momento sabía que tenía un IEP cuando estaba en el bachillerato y que la gente tenía reuniones para hablar de mí. Mi mamá se encargaba de todas las cosas "adultas", y era muy buena para eso. Así que sentía que no tenía ninguna razón para preocuparme sobre mi educación y apoyos, ya que los adultos se ocupaban de éstos por mí.

Yo tenía un sueño para cuando creciera, que era jugar basketball en silla de ruedas en la Universidad Edinboro de Pennsylvania. Cuando la gente me preguntaba qué quería yo ser cuando creciera, no decía que quería ser profesor o cronista deportivo. Decía que quería jugar basketball en silla de ruedas en la Universidad Edinboro. La escuela no era una prioridad; mi vida entera giraba

alrededor de mis amigos y mejorar en el basketball.

Mi duro trabajo en el basketball dio resultado; fui reclutado por el equipo de basketball en silla de ruedas de la Universidad Edinboro en el verano de mi año *Junior* del bachillerato y fui aceptado en la universidad. ¡No podía creer que me iban a dar la oportunidad de jugar basketball en la universidad! Es todo lo que me importaba; pensaba que el trabajo escolar saldría por sí mismo como siempre ocurría.

Como se pueden imaginar, estaba muy emocionado con irme a vivir a un nuevo lugar. Pensaba que nada podría salir mal. Sin embargo, recuerdo mi primera noche en mi cuarto de la residencia de estudiantes; me acosté para dormirme y algo en mi corazón me decía que algo no estaba bien. Recuerdo que pensaba... "Por qué me siento tan vacío por dentro, no es así como se supone que me siento en este momento". Pasaron los meses y yo todavía me sentía sin ánimo. Pensé que me sentía nostálgico, y que pronto se me pasaría.

Cuando llegó el invierno hubo mucha nieve, y andar alrededor del campus en una silla de ruedas no era exactamente fácil para mí. No iba a

muchos sitios y rápidamente me sentí muy deprimido por mi vida, y por estar en Edinboro. En mi primer semestre saqué un promedio de 1.8 y no asistía a muchas clases con regularidad ni me llevaba con muchas personas, y el 2o semestre comenzó exactamente en la misma forma. Hasta que uno de mis amigos del equipo de basketball me dijo: "¿Qué te pasa a ti?" No eres el mismo Ev que yo conocí antes de que llegaras aquí". Una bandera roja apareció en mi cabeza, ni siquiera le mencioné a nadie que estaba sintiéndome deprimido. Era obvio para la gente que me conocía. Al día siguiente me acerqué a un empleado de la Universidad que pensé que podría ayudarme, y le conté que estaba deprimido y necesitaba que me transfirieran a otra escuela.

Ahora venía la parte difícil: decirles a mis padres que quería transferirme a otra escuela. Llamé a mi mamá y le dije cómo me sentía. Por falta de una mejor palabra, ella alucinó. ¿"Por qué querrías hacer algo tan loco como eso? Este era tu sueño". Le dije que el basketball ya no era mi sueño. Tener una familia era ahora mi sueño, y que sabía que quedándome en Edinboro no iba a ayudarme a realizar mis sueños. Mi mamá me dijo que ella creía que estaba yo tomando la decisión incorrecta, pero que si realmente quería marcharme, tendría

que descifrar por mí mismo cuál sería mi siguiente paso.

Aquí es donde me di cuenta de que no tenía ninguna pista sobre qué pasos tomar para transferirme a otra escuela. No tenía ni idea de cómo funcionaba mi ayuda financiera. Tuve que hablar con mi consejero OVR acerca del mantenimiento de mis servicios. Nunca hablé por mí mismo. Fue intimidante. Tuve un curso intensivo de transición.

Vine a casa en el verano y planeé asistir a un centro universitario municipal durante un año. Sin embargo, no tenía un coche o un trabajo. Tuve que llamar a la compañía de autobuses y a varios empleadores yo solo. No me había dado cuenta lo difícil que es para la gente en sillas de ruedas que no vive en la ciudad conseguir un transporte accesible.

Mis padres se esforzaron por obligarme a hacer todo por mí mismo. Fue difícil para ellos verme luchar. Creo que esto me ayudó a aprender realmente lo que significa ser un adulto, y no esperar a que tus padres se encarguen de cosas que son tuyas y de tu futuro. Puedo decir con mucho orgullo que pronto me graduaré de la universidad con la esperanza de convertirme en profesor de bachillerato. Espero que mi historia

pueda
enseñarte algunas cosas

Independencia que lleva a la universidad: Historia de Rachel



En algún punto, todos los muchachos piensan en cómo será la vida después del bachillerato.

Ya sea que vayan a ir a la universidad, directo a trabajar, o a tratar de alcanzar sus objetivos de vida independiente. Yo sabía desde muy chica que la universidad iba a ser mi opción.

Mi sueño siempre fue ser profesora. Uno de los primeros pasos para entrar a la universidad es tomar el SAT, una prueba de aptitud académica que toma aproximadamente la mitad del día. Tengo una deficiencia de aprendizaje (LD para acortar) y el SAT me hubiera tomado todo el día terminarlo si no tuviera adaptaciones.

Conociéndome a mí misma y la forma en que mi discapacidad me afecta en las pruebas, sabía que tenía que decirle a mi asesor moral que se asegurara de que

tuviera las adaptaciones que generalmente utilizo cuando hago una prueba. Cuando hago pruebas, se me permite tener más tiempo y a una persona que me lea la prueba.

Me dirigí a mi asesora moral pensando que sería fácil que me proporcionaran las adaptaciones para el SAT. Me vine a dar cuenta de que estaba equivocada. Tuvimos que llenar los trámites y esperar a que la junta universitaria aprobara mis adaptaciones. Sólo que hubo un problema, mi asesora no firmaría los papeles que necesitaba yo enviar a la junta universitaria, porque pensó que yo no usaba a menudo las adaptaciones que estaba solicitando para mis pruebas. Ella estaba sumamente equivocada. Yo usaba mis adaptaciones todo el tiempo.

Huelga decir que estaba yo un poco irritada. Simplemente porque todos mis profesores sabían que yo usaba mis adaptaciones, y la única persona que se suponía me ayudaría a entrar a la universidad no sabía nada sobre mí ni cuánto significaba para mí ser aceptada en la institución académica. Ese día salí de la

escuela determinada a encontrar mi propia solución a este pequeño problema.

Me fui a casa y le dije a mi mamá que necesitábamos concertar una reunión con mi asesora moral. Como mi abogada, mi mamá llamó a la escuela enseguida y pidió una cita. Minutos más tarde, sonó mi teléfono. Era mi asesora diciéndonos que ella creía que no necesitábamos hacer una reunión. Al principio mi mamá y yo estuvimos de acuerdo en que no era necesaria la reunión. Entonces cuando estábamos en el coche después de la llamada para cancelar la reunión, comenzamos a hablar de todo el lío del SAT.

Días después de que mi mamá llamó a la escuela, mi asesora moral entró a la biblioteca y me vio haciendo una prueba con el uso de mis adaptaciones... Es irónico, ¿no creen? Poco tiempo después de que me vio en la biblioteca, recibí los papeles que decían que se me había concedido mi solicitud de adaptaciones.

Pude tomar mi prueba SAT en condiciones iguales para todos porque fui capaz de hacerme cargo y decirle a la gente exactamente qué era lo que necesitaba para poderla aprobar. Me hace sentir bien saber que he aprendido a abogar por mí y no rendirme!

¡NUNCA TE RINDAS!

¿Qué es independizarse?

La independencia es un proceso que ayuda a la gente a tener poder y control de su vida. La gente que se independiza tiene el conocimiento y la capacidad de dirigir.

La independencia incluye:

- ✓ Tener conocimiento de toma de decisiones y poder
- ✓ Tener acceso a información y recursos
- ✓ Tener una variedad de opciones de entre las cuales puedas tomar decisiones
- ✓ Perspectiva positiva para ser capaz de hacer cambios
- ✓ Aumentar tu autoimagen positiva y vencer los estereotipos o la discriminación

¿Por qué es importante independizarse?

- ✓ Para ser capaz de tomar decisiones sobre tu vida
- ✓ Para mostrar a otros que tienes el control de tu propia vida
- ✓ Para tomar la responsabilidad de tus propias acciones
- ✓ Para ser auténtico ante ti mismo

La ayuda está ahí

Trazando la línea

Existe una fina línea entre apoyo y control. Como las personas con discapacidad a menudo necesitan más apoyo que otras personas para hacer las cosas, puede ser difícil que la gente entienda la diferencia entre apoyo y control.

Apoyo - proveer ayuda que sea dirigida y guiada por una persona con una discapacidad para hacer las cosas que él o ella han decidido que quieren hacer.

Control - proveer ayuda a una persona con una discapacidad que no sea dirigida o guiada por aquella persona o cuando se toman las decisiones por aquella persona y no dirigidas por él o ella.

Los jóvenes con discapacidad deben tener el derecho de dirigir su cuidado y tomar decisiones sobre su vida.

¿Cómo sabes cuando alguien te controla?

- ✓ No te preguntan qué quieres
- ✓ Hablan por ti
- ✓ Hacen cosas sin preguntarte si estás de acuerdo.

Entonces, ¿qué haces cuando alguien ha cruzado la línea del apoyo para controlarte?

- ✓ Averigua si se da cuenta de que te controla.
- ✓ Pregúntale por qué te controla
- ✓ Explícale que tú también tienes ideas y que te gustaría que se respetaran
- ✓ Si no cambia su comportamiento, quizá quieras pedir que otra persona intervenga (ayudarte a deshacerte del problema)

Sugerencias para conseguir servicios

Como persona con una discapacidad, tú eres elegible para recibir ayuda de un proveedor de servicios. Con esta hoja, PYLN espera darle sugerencias para ayudarte a ponerte en contacto con los servicios que pueden ayudarte mejor. También te sugeriremos preguntas útiles para hacerle a cualquier proveedor de servicios con quien puedas entrar en contacto a lo largo del camino. Cuando cumplas los 18, las agencias esperan que hables por ti, no tus padres. Por ejemplo, si solicitas adaptaciones en la universidad o en la capacitación después del bachillerato, depende de ti hablar con la universidad, ya que ellos no van a hablar con tus padres.

Cosas que deberías saber para llenar una solicitud de empleo o servicios

- ✓ Tu nombre completo (incluido tu segundo nombre)
- ✓ El número del Seguro Social (trata de memorizarlo)
- ✓ Tu diagnóstico oficial de discapacidad y cuándo sucedió
- ✓ Qué adaptaciones necesitas o estás pidiendo
- ✓ Historial médico (grupo sanguíneo, cirugías, enfermedades, inyecciones, alergias a medicamentos, y otras alergias)
- ✓ Historia laboral (dónde y cuándo trabajaste)
- ✓ Historial educativo (cuántas escuelas has terminado hasta ahora)
- ✓ Cuáles son tus ingresos o los de tu familia
- ✓ Los nombres de tus padres (también el nombre de soltera de tu madre)
- ✓ Direcciones (pasadas y presentes)
- ✓ Condado o municipio donde vives
- ✓ Números de teléfono (pasados y presentes)
- ✓ Si tienes un contacto de emergencia y número de teléfono
- ✓ Referencias (personas que te conozcan bien - NO TUS PADRES)

Las cosas que necesitarás

Una copia de tu:

- ✓ ID vigente con foto (permiso de conducir o credencial de identidad estatal o Visa)
- ✓ Tarjeta del Seguro Social
- ✓ Acta de nacimiento
- ✓ Tarjetas de seguros (si son necesarias)
- ✓ Talones de pago recientes (si son necesarios)
- ✓ Al menos dos cartas de recomendación

Preguntas que puedes hacerle al proveedor de servicios o a una agencia

1. ¿Qué tipo de servicios proporciona su agencia?
2. ¿De dónde proviene su financiación? (En otras palabras: de dónde consiguen su dinero)
3. ¿Cómo ayuda su agencia a los jóvenes que están en etapa de transición?
4. ¿Qué puedo esperar de su proceso de solicitud y cuánto tiempo tomará?
5. ¿Con quién puedo ponerme en contacto si no consigo los servicios que convenimos?

Cómo volverte independiente

Cómo conseguir la independencia

Anteriormente leíste la definición de independencia. Ahora demos un vistazo a algunas de las formas en que puedes hacerte más independiente. La gente que te apoya en tu vida puede ser de gran ayuda. Como mencionamos antes, éstas pueden incluir a miembros de tu familia, amigos, profesores, o consejeros. Pero también es importante darse cuenta de que también hay agencias que pueden ayudarte a hacerte más independiente. Las agencias que podrían ayudarte dependerá mucho de qué áreas eliges después del bachillerato.

Algunas de estas agencias pueden incluir:

- Consejos estatales para la vida independiente
- Ponte en contacto con ellos en www.pasilc.org o llámalos al 717-364-1732
- Centros para la vida independiente
- Busca tu centro local en www.pasilc.org
- Red de Liderazgo Juvenil de Pennsylvania
- Envía un correo electrónico a: pyln.gb@gmail.com
- Red Nacional de Liderazgo Juvenil
- Ponte en contacto con ellos en: www.nyln.org

Si uno de tus objetivos postescolares es la vida independiente, entonces un centro para la vida independiente, o CIL (*Center for Independent Living*), podría ser lo que necesitas para independizarte. Los CILs se localizan en diferentes partes del estado, y su objetivo es enseñar a las personas con muchas clases diferentes de discapacidad las habilidades necesarias para vivir de manera independiente. Una vez que aprendas las habilidades que necesitas, aumentará tu confianza en tu capacidad para alcanzar tus objetivos.

Si tus objetivos incluyen educación o capacitación adicional, es muy importante concertar una reunión con alguien de la oficina para alumnos con discapacidad en tu colegio o centro de capacitación. Esta oficina será llamada por distintos nombres en diferentes sitios, pero su objetivo es asegurarse de que los alumnos con discapacidad reciban las adaptaciones que necesitan a fin de hacer

su trabajo escolar. Es importante encontrar una escuela o centro de capacitación cuyo personal en la oficina para alumnos con discapacidad quiera trabajar contigo a fin de asegurarse de que recibas todas tus adaptaciones.

Si tus objetivos incluyen el empleo, entonces deberás implicarte con la Oficina de Rehabilitación Profesional, u OVR, de tu localidad. El objetivo de esta agencia es ayudar a las personas con discapacidad a que encuentren empleo. Ellos pueden ayudarte a conseguir ayuda financiera para la escuela o pagar para que recibas capacitación para la vida independiente si creen que esto te ayudará a encontrar un trabajo más fácilmente. También pueden proporcionarte entrenadores de trabajo, y pueden ayudarte a averiguar qué trabajo es el adecuado para ti si no estás seguro.

Si calificas, quizá quieras conseguir el apoyo de tu agencia local de salud mental o retraso mental. Ellas podrán ayudarte a conseguir tus objetivos de vida independiente y empleo.

Esta es sólo una breve mirada a algunas agencias que pueden ayudarte a sentirte independiente. Es importante recordar que depende de ti ponerte en contacto con estas agencias, y tener una idea de cuáles podrían ser tus objetivos.

Actividad

Hoja de trabajo: ¿qué pueden hacer estos jóvenes para independizarse?

Escenario 1: Tommy

Tommy, de 17 años, está en el grado *Senior* en el bachillerato y se graduará pronto. Quiere mudarse a un departamento después del bachillerato y asistir a una escuela comercial. Nació con distrofia muscular y usa una silla de ruedas eléctrica. Sus padres piensan que nunca será capaz de hacer algo debido a su discapacidad, a pesar de que es un alumno de calificaciones A. Le dicen que nunca podrá vivir una vida normal y que cuando cumpla los dieciocho, lo colocarán en una residencia para enfermos crónicos.

¿Qué puede hacer Tommy?

Los padres de Tommy son un ejemplo cruel, pero incluso los miembros de la familia con buenas intenciones pueden constituir barreras para tu independencia debido a los estereotipos. Podría ser difícil, pero Tommy debe ser proactivo y acudir a un consejero escolar y relacionarse con agencias que puedan ayudarlo con sus objetivos. Como una oficina de rehabilitación profesional que puede asistirle con escuela y empleo. Tommy incluso podría ir a un Centro para la Vida Independiente, que aboga por los derechos civiles de las personas con discapacidad. Independientemente de lo que haga, deberá hacer algo porque su independencia y sueños nunca se realizarán si se queda sentado en silencio sin decir nada.

En los dos siguientes escenarios, piensen en lo que las personas deberían hacer para defenderse. Usa las otras secciones de este paquete de herramientas para ayudarte a contestar las preguntas.

Escenario 2: Sara

Sara, de 17 años, resultó lesionada cuando era niña en un accidente de buceo y ahora usa una silla de ruedas. En el verano, su familia se mudó a una nueva ciudad. Sara consiguió recientemente su permiso de conducir y planea conducir a la escuela cuando comience. Ella decide ir examinar la escuela. Cuando llega, se da cuenta de que no hay ningún estacionamiento accesible o señalizaciones a una entrada accesible.

¿Qué puede hacer Sara?

Sugerencia: Consultar el Documento II de ADA: Servicios públicos

Escenario 3: Frank

Frank, de 22 años, tiene parálisis cerebral y recién fue contratado por una compañía como uno de sus programadores de computación. Sin embargo, para ser eficiente en su trabajo, necesita algunas adaptaciones de bajo costo para que pueda usar su computadora. Necesita un joystick en vez de *mouse* y un teclado más pequeño. Su jefe está reacio a comprar el equipo que Frank necesita.

¿Qué puede hacer Frank?

Sugerencia: Consultar el Documento I de ADA: Empleo

Historias personales de PYLN

Universidad: Historia de Josie



Ya es bastante difícil no saber qué servicios necesita uno para la universidad o cómo conseguirlos.

Pero es aun más difícil cuando nadie más sabe tampoco. Conseguir los servicios para ir a la universidad consume tiempo y es un proceso de "ensayo y error". Aunque cursé el bachillerato con excelencia académicamente, no tenía ni idea de todo lo que necesitaría para poder vivir de manera independiente en la universidad. Era una chica de diecinueve años con una discapacidad física llamada distrofia muscular. Debido a mi discapacidad, necesitaba una silla de ruedas o *scooter*, una computadora para escribir, un ventilador durante el descanso, y un perro de servicio. Hasta que me gradué del bachillerato, había vivido con mis padres y ellos me habían proveído de todo lo que necesitaba. Al tener una discapacidad relacionada con la salud física, moverme en el "mundo real" no iba a ser fácil. Tuve que buscar los

servicios de cuidados a domicilio y enfermeras de 24 horas, accesibilidad a mi residencia estudiantil y clases, y adaptaciones para las actividades de la clase. Prepararme para ir a la universidad me tomó dos años, pero valió la pena.

Aun con todas las preguntas sobre cómo iba yo a vivir de manera independiente, no sólo pude sobrevivir, sino tener éxito en el Geneva College. Tuve atención de enfermeras y asistentes personales las 24 horas (que eran mis compañeros de clase y amigos del Geneva.) Durante mis cuatro años en la universidad, aprendí a manejar mi propia atención médica, adaptaciones, y necesidades. Fui presidenta de la clase durante dos años seguidos, y me gradué con la máxima distinción académica en mayo de 2007. Descubrí que tener una discapacidad me permitía entender las experiencias de muchos individuos, y pude compartir mis experiencias con otros. Ahora, soy una estudiante de licenciatura de primer año, que vive en Pittsburgh y asiste a la University of Pittsburgh. Con fe, esperanza, y perseverancia, se pueden alcanzar los objetivos, y los sueños pueden hacerse realidad.

Defensa en acción: Historia de Mike



Nací con parálisis cerebral el 26 de abril de 1981, y desde entonces mi vida ha estado llena

de pruebas, problemas, y triunfos. Pero para efectos de este paquete de herramientas acerca de la transición, hablaré sobre mi transición de la dependencia a la independencia. Tenía 17 años cuando empezó mi relación con el Centro para la Vida Independiente que se localiza en Washington, PA, llamado *Tri-County Patriots for Independent Living* (TRIPIL). La gente que trabajaba allí tenía una discapacidad igual que yo, y me abrieron los ojos a la verdad de que nuestras vidas valen la pena de vivirse. Podemos ir a la universidad, podemos conseguir empleos, podemos tener novia o casarnos, y hacer cualquier cosa más si adaptamos nuestras mentes. TRIPIL me enseñó a hacer cosas por mí mismo y a no depender de mi familia u otras agencias para que lo hagan todo por mí. Crecí pensando que no iba a ser mucho debido a mi discapacidad, pero mi entrada a TRIPIL fue el principio para que yo entendiera que no hay ningún límite para lo que pudiera ser mi vida.

A través de mis 10 años de estar participando en TRIPIL, he conocido a mucha gente con discapacidad que me ha enseñado a no conformarme con los estereotipos que los otros hacen de la gente con discapacidad, y perseguir mis sueños. También aprendí que tengo una voz y que tengo que usarla para luchar por mi derecho de vivir de manera independiente. A los 27 años, ahora trabajo en TRIPIL como especialista de derechos civiles que aboga por las personas con discapacidad y les doy fuerza a través del mismo conocimiento con que TRIPIL me equipó a mí a lo largo de los años, de modo que ellas también puedan ser independientes. He sido abogado, guía de jóvenes, predicador, y el mayor título que tengo es el de ser esposo. Mi matrimonio con mi esposa Robin es sólo otra prueba de que las personas con discapacidad pueden vivir como cualquier otra. La gente siempre me decía que debido a mi discapacidad no podría tener un trabajo, nadie me amaría, o que mi vida no significaría mucho. Pero mi vida hasta ahora ha sido bendecida. Nunca dejen que la opinión de otros acerca de su discapacidad los detenga.

En resumen

Fase tres: ¡Independízate!

Toma de conciencia

¿Qué es la independencia y por qué es importante?

La independencia es un proceso que ayuda a la gente a emanciparse. La gente que se independiza tiene el conocimiento y la capacidad de dirigir.

La independencia incluye:

- ✓ Tener poder para tomar decisiones
- ✓ Tener acceso a información y recursos
- ✓ Tener una variedad de opciones de entre las cuales puedas tomar decisiones
- ✓ Perspectiva positiva para ser capaz de hacer cambios
- ✓ Aumentar tu autoimagen positiva y vencer los estereotipos o la discriminación

¿Por qué es importante independizarse?

- ✓ Para ser capaz de tomar decisiones sobre tu vida
- ✓ Para mostrar a otros que tienes el control de tu propia vida
- ✓ Para tomar la responsabilidad de tus propias acciones
- ✓ Para ser auténtico ante ti mismo

Autoconciencia y autoevaluación

Es importante evaluar tus habilidades y saber cuáles son tus puntos fuertes, debilidades y habilidades de adaptación y las adaptaciones que pueden apoyarte.

La ayuda está ahí

Existen agencias que están para ayudarte a independizarte. ¡Conéctate con ellas!

Trazando la línea

Existe una fina línea entre apoyo y control. Como las personas con discapacidad a menudo necesitan más apoyo que otras personas para hacer las cosas, puede ser difícil que la gente entienda la diferencia entre apoyo y control.

Es tu IEP — ¡tienes que involucrarte!

Un IEP es un conjunto de formularios que resume lo que es tu discapacidad, y las necesidades que tienes. También enumera las adaptaciones que se te proporcionan y cuáles son tus objetivos para el bachillerato y para después del bachillerato. Ya que tu IEP trata todo sobre ti, deberás desempeñar un papel fundamental en la creación de tu IEP.

REGLA DE ORO: ¡TU IEP TRATA TODO SOBRE TI! DI LO QUE PIENSAS PARA QUE OBTENGAS LO QUE EN VERDAD QUIERES

Sugerencias para conseguir servicios

Como persona con una discapacidad, tú eres elegible para recibir ayuda de un proveedor de servicios. Usa la lista de preguntas para hacerlas a cualquier proveedor de servicios con quien te pongas en contacto a lo largo del camino.

Cómo volverte independiente

Anteriormente leíste la definición de independencia. Ahora demos un vistazo a algunas de las formas en que puedes hacerte más independiente. La gente que te apoya en tu vida puede ser de gran ayuda. ¡Aprende cómo pueden independizarse los jóvenes!

Preguntas de revisión

1. ¿Qué es la independencia y por qué es importante?
2. ¿Cuáles son tus puntos fuertes, debilidades y habilidades de adaptación y adaptaciones?
3. ¿Qué agencias pueden ayudarte a independizarte?
4. ¿Cuál es la diferencia entre apoyo y control?
5. ¿Qué preguntas puedes hacer a las agencias para que te proporcionen el apoyo que necesitas?
6. ¿Qué pasos tomarás para ser independiente?

¡Gracias!

Nos gustaría agradecer a todas las organizaciones e individuos que han apoyado a la Red de Liderazgo Juvenil de Pennsylvania durante los últimos tres años y nos han apoyado en la producción de este paquete de herramientas.

El Departamento de Educación de Pennsylvania ha sido el mayor benefactor de PYLN y apreciamos todo el apoyo, ya que sin él no estaríamos aquí.

La Red de Asistencia Técnica y Capacitación de Pennsylvania (PaTTAN) ha sido la principal benefactora de PYLN desde que comenzó, y no saben cuánto apreciamos la ayuda y el apoyo recibidos a través de los altibajos del grupo.

Finalmente, gracias a todas las familias, aliados adultos, y JÓVENES que han estado en las trincheras de transición haciendo todo el trabajo. Son individuos asombrosos y sabemos que todos tienen los conocimientos.

En resumen, esta es nuestra primera tentativa en el paquete de herramientas y planeamos seguir cambiándolo y añadiendo la información que satisfaga sus necesidades. Si desean decirnos algo, por favor envíen un correo electrónico a PYLN a través de pyln.gb@gmail.com.

Ya que planeamos actualizar continuamente el paquete de herramientas, podrás encontrar la última versión en línea. Es tan simple como consultar este sitio web: www.sharedwork.org/patransition. Tienes que registrarte para usar el sitio, pero después de eso puedes ir al sitio y entrar al sistema con tu dirección de correo electrónico y contraseña. La página en la que quieres hacer clic en el lado izquierdo, se llama Paquete de Herramientas de Transición Secundaria PYLN.