



Enfocado en **LA TRANSICIÓN A LA ADULTEZ**

Guía rápida para Life Experience Series (Series Experiencia de Vida)

Transición a la adultez significa que te estás moviendo desde la niñez hacia la adultez joven y de la escuela a la vida adulta.

Hay muchas cosas en las que pensar para preparar este cambio. Esta transición es una etapa de la vida llena de cambios, crecimiento, emoción y algunas veces miedo y confusión.

Desarrollado por Charting Charting the LifeCourse Nexus - LifeCourseTools.com

©2021 Curador de la Universidad de Missouri (Curator of the University of Missouri) / UMKC IHD, UCEDD



ENFOCADOS EN LA TRANSICIÓN A LA ADULTEZ



VIDA COTIDIANA Y EMPLEO

Lo que una persona hace como parte de sus actividades diarias: escuela, empleo, voluntariado, comunicación, rutinas y habilidades de vida.

Puede parecer que aún falta mucho tiempo, pero más pronto de lo que crees, el bus dejará de pasar por ti y ya no asistirás a la escuela durante el día. ¿Has pensado acerca de qué harás durante el día cuando la escuela termine?, ¿has hablado con tus padres o familia acerca de lo que quieres hacer?, ¿qué clase de cambios puede significar esto para tu familia?

- ¿Cómo estás ayudándome a crear un plan de transición que sea realmente individualizado y me prepare para la vida cuando termine la escuela?
- ¿Cómo mi plan de transición incluye experiencia de voluntariado o de trabajo? de igual forma ¿cómo incluye practicar como buscar, obtener y conservar un trabajo?
- ¿Qué tipo de trabajo piensas que me gustaría probar? ¿Qué me gusta hacer o sobre que quisiera aprender más?
- ¿Qué ayudas voy a necesitar para trabajar o para hacer otras actividades del día? ¿Quién va a proveer esas ayudas?



VIDA EN LA COMUNIDAD

Dónde y cómo vive alguien: vivienda y opciones de vida, acceso a la comunidad, transporte, adaptaciones y modificaciones a la vivienda.

¿Has pensado en dónde podrías vivir como adulto? Hay muchas opciones para considerar. Algunas de ellas son más tradicionales que otras, como las casas grupales, pero cada vez más emergen muchas opciones comunitarias “fuera del sistema”, tales como, ser propietario de una casa. Todo es posible si planeas con tiempo, piensas creativamente y crees.

- ¿Dónde crees que pueda vivir en el futuro (cuando acabe la escuela o cuando sea adulto)?
- ¿Cómo estoy aprendiendo acerca de diferentes opciones de vida para cuando sea adulto?
- ¿Qué tecnología o modificaciones del hogar me ayudarán a funcionar mejor o ser más independiente en mi casa?
- ¿Qué apoyos voy a necesitar para continuar viviendo en la casa de mi familia o mudarme a mi propia casa después de la graduación?
- ¿Cómo me voy a desplazar por la comunidad cuando sea adulto? Por ejemplo: conducir, transporte público, familia, taxis, transporte público individual, etc.



SEGURIDAD

Mantenerse seguro: emergencias, bienestar, opciones de tutela, derechos y asuntos legales.

Los padres y otras personas de apoyo a menudo se preocupan por la posibilidad de que se aprovechen o le hagan daño a su ser querido con discapacidad si el no está acompañado de un tutor. Puede que tu escuela, doctor o amigo te haya dicho que necesitas un tutor cuando cumplas 18. Sin embargo, es importante entender como la tutela puede afectar tu vida, al mismo tiempo entender las muchas opciones y alternativas que existen antes de que tomes una decisión.

- ¿Qué habilidades puedo aprender y practicar ahora para prepararme para actuar y pensar independientemente de tal manera que no necesite un tutor para mantenerme seguro cuando cumpla 18 años?
- ¿Cuáles son algunas prácticas de toma de decisiones asistida que me mantendrán seguro sin restringir mis derechos básicos?
- En términos de seguridad ¿Cuáles áreas de la vida preocupan más a mis padres o seres queridos?
- ¿Qué están haciendo mis padres y los demás para ayudarme a poder estar en casa o en la comunidad solo o sin apoyo adicional?
- ¿Qué estoy haciendo para saber qué hacer en caso de emergencia o desastre?





ENFOCADOS EN LA TRANSICIÓN A LA ADULTEZ



VIDA SOCIAL Y ESPIRITUAL

Forjar amistades y relaciones, realizar actividades de ocio, tejer redes personales o pertenecer a una comunidad religiosa.

Las relaciones y conexiones personales que construyes durante los años de escuela pueden jugar un rol muy importante en tu vida adulta. Esas conexiones, algunas veces llamadas “capital social”, pueden terminar un día siendo tus amigos, vecinos, compañeros de apartamento, empleados o empleadores. Más importante aún, tener amigos y relaciones personales es la clave para una vida de calidad y ser feliz.

- ¿En qué clase de actividades extracurriculares de la escuela o comunidad puedo participar para ayudarme a construir amistades? Por ejemplo: clubes o salidas sociales.
- ¿Cómo estoy siendo apoyado o incentivado a tener citas amorosas?
- ¿Quién está ayudándome a aprender acerca de sexo seguro, intimidad y límites?
- ¿Qué redes sociales puedo usar de forma segura y responsable para conectarme y mantener contacto con amigos? Por ejemplo: Facebook, Twitter, Instagram, Snapchat, etc.
- ¿Qué cosas que también hagan otras personas de mi edad hago para divertirme?
- ¿Qué oportunidades tengo para involucrarme con grupos de jóvenes o adultos jóvenes en mi comunidad religiosa?



VIDA SALUDABLE

Administrar la asistencia médica, acceder a ella y permanecer saludable: salud médica, mental, conductual, del desarrollo, nutricional y bienestar.

La vida saludable es a menudo pasada por alto, aunque es una parte muy importante de la transición a la adultez. Los pasos que tomes ahora te ayudarán a conocer mejor tu salud, necesidades médicas y discapacidad, así como a empezar a tomar control de la toma de decisiones acerca de tu salud. También es tiempo de pensar acerca de quién proveerá tus cuidados de salud ahora que eres un adulto.

- ¿Qué pasos debería dar para empezar a tomar control del cuidado de mi salud, incluyendo encontrar proveedores de servicios de salud para adultos?
- ¿Cómo estoy aprendiendo acerca de la importancia de comer saludable y del ejercicio periódico?
- ¿Quién me está ayudando a entender los cambios en mi cuerpo y mi salud reproductiva?
- ¿Qué actividades físicas pueden remplazar algunas de mis terapias formales? Por ejemplo: entrenar en un gimnasio, usar una caminadora, usar una elíptica o hacer aeróbicos.
- ¿Cómo estoy aprendiendo a hablar acerca de mi discapacidad o necesidades de salud con otras personas?



CIUDADANÍA Y REPRESENTACIÓN

Desarrollar roles importantes, tomar decisiones, establecer metas, asumir responsabilidades y determinar cómo vivir tu propia vida.

Las personas aprenden sobre responsabilidad y ciudadanía teniendo responsabilidades en casa y participando en oportunidades de retribuir a sus comunidades. Durante la transición a la adultez, es importante que encuentres maneras de ser un miembro valioso y contributivo de la sociedad. Necesitas oportunidades de tomar decisiones, aprender nuevas habilidades, construir conexiones comunitarias, incrementar tu responsabilidad y de comunicar tus deseos y necesidades a medida que transitas a la vida adulta.

- ¿Cómo estoy siendo ayudado para compartir mi visión, metas, esperanzas y sueños en las reuniones educativas y de apoyo?
- ¿Qué acciones están tomando mis padres y otras personas para transferirme el control de mi vida?
- ¿Cómo mi familia, profesores y otras personas me están apoyando para tomar decisiones?
- ¿Cómo mi plan de transición me ayuda a mí y a otros alrededor a enfocarnos más en lo que puedo hacer y no en las limitaciones de mi discapacidad?
- ¿Quién me está ayudando a aprender acerca de asuntos de política? ¿Qué necesito saber para registrarme y votar?





ENFOCADOS EN LA TRANSICIÓN A LA ADULTEZ



SERVICIOS Y APOYOS

Recursos y estrategias para promover el desarrollo, educación, intereses y bienestar personal, y que mejoren el funcionamiento personal y familiar.

Todos usamos una variedad de recursos para sobrellevar nuestra vida diaria, incluyendo nuestros propios bienes y capacidades. La mayoría de nosotros tenemos personas en nuestras vidas que hacen cosas por nosotros y viceversa. Aprovechamos la tecnología, así como negocios, organizaciones y recursos en la comunidad. Aunque puedas necesitar servicios pagos, recuerda también considerar otro tipo de servicios.

- ¿Estoy aprendiendo acerca de los apoyos y beneficios que recibo o que pudiera recibir? ¿Estoy aprendiendo como manejar mi dinero, servicios y ayudas? ¿Estoy aprendiendo a liderar mis diferentes reuniones de planeación (Programa de Educación individualizada siglas en inglés IEP, Plan de Servicio Familiar Individualizado siglas en inglés IFSP, de salud, etc.)?
- ¿Debería yo o mi familia aplicar para beneficios tales como seguridad social, seguro médico o servicios de discapacidades del desarrollo (en inglés DD services)? ¿Cuáles son los pros y contras de cada uno de ellos y cómo pueden afectar mi habilidad de tener ingresos en el futuro?
- ¿Qué tipo de recursos de la comunidad no basados en elegibilidad podrían ayudarme ahora y cuando sea adulto? Por ejemplo: transporte público.
- ¿Me graduaré o dejaré la escuela cuando tenga 18 años o continuaré hasta que tenga 21 años? y ¿Recibiré un diploma de preparatoria (en inglés high school) o un certificado de finalización?



NÚCLEO FAMILIAR

Lo que el núcleo familiar necesita para apoyar y para ser una parte exitosa de la vida del miembro de su familia. Las ayudas que están dirigidas a la familia, en última instancia, benefician al individuo.

Para muchos de nosotros la familia es una parte central de nuestras vidas. Estamos conectados a nuestras familias a lo largo de nuestras vidas, aunque los roles de los miembros de nuestra familia pueden cambiar a medida que envejecemos. Nuestros padres y familia a menudo tienen un rol clave en ayudarnos y guiarnos mientras crecemos hacia la adultez. ¿Qué necesita tu familia para ayudarte en este viaje hacia el vivir bien? Aquí hay algunas cosas en las que puedes pensar y discutir con tu familia:

- ¿Qué ayudas necesita nuestra familia para poder continuar trabajando por y para mantener nuestro estilo de vida?
- ¿Cómo ves tu rol como el padre o el miembro de la familia de un adulto?
- ¿Cómo nos estamos transmitiendo el control de mi vida a medida que me convierto en adulto?
- ¿Cuáles son nuestros deseos y sueños para el futuro de nuestra familia?
- ¿Qué planeación para el futuro hemos completado? Tales como, fideicomiso en vida (en inglés living trust), poder legal duradero para el cuidado de la salud (en inglés durable power of attorney for healthcare) y/o fideicomiso para necesidades especiales (en inglés special needs trust).

PARA MÁS INFORMACIÓN CONTACTA:



charting the
**LIFECOURSE
NEXUS**

 UMKC Institute for Human Development, UCEDD
215 W. Pershing, 5th Floor
Kansas City, MO 64108

 lifecoursetools.com

 info@lifecoursetools.com

 800-779-8652

Desarrollado por Charting the LifeCourse Nexus - LifeCourseTools.com

©2021 Curador de la Universidad de Missouri (Curator of the University of Missouri) / UMKC IHD, UCEDD

Febrero • 2021