



Enfocado en la **ADULTEZ**

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

La adultez es el periodo comprendido después de nuestra transición de la escuela y niñez hasta el tiempo en que entramos a nuestros años de vejez.

Para muchos de nosotros la edad adulta es el periodo más largo de nuestra vida. Aunque los años de escuela han terminado, puedes continuar aprendiendo y creciendo a lo largo de tu vida adulta.

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 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.

Cuando eras niño gastabas gran parte del día en la escuela. Ahora que eres adulto es importante tener una idea de como quieres gastar tu tiempo. ¿Quieres trabajar, ir a la universidad, a una escuela de formación técnica o ser voluntario? ¿Cómo vas a ganar dinero y mantenerte ocupado? ¿Cuáles son las rutinas y actividades diarias que le dan sentido a tu vida? Tomar decisiones y tener actividades con las que te sientas bien ayudará a guiarte hacia el tipo de vida que quieres.

- ¿Qué es algo de lo que siempre he querido aprender más? o ¿Qué habilidades o intereses quisiera explorar?
- ¿Cómo encuentro maneras de continuar aprendiendo en mi trabajo, a través de voluntariado, en la comunidad o con amigos?
- ¿Cuáles son las cosas que realmente me gustan o quiero hacer?
- ¿Qué tipo oportunidades de trabajo o voluntariado se ajustan mis pasiones o intereses?
- ¿Qué tecnología asistiva, adaptaciones y apoyos hay disponibles para ayudarme con mis actividades diarias o de rutina?



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.

Tener un techo sobre tu cabeza es fundamental para poder sobrevivir el día a día. Conocer tus opciones y tener un hogar del que te sientas orgulloso y en el que estés cómodo es clave para vivir bien. Vivir en una comunidad que te guste y aprender como desenvolverte en ella son partes importantes de ser un adulto. Estar activo en tu vecindario y en la vida comunitaria es una parte importante de la adultez.

- ¿Qué tipo de opciones de vivienda conozco o quiero probar?
- ¿Qué habilidades necesito para vivir tan independientemente como quiero? y ¿cómo encuentro ayuda cuando la necesite?
- ¿Cómo estoy siendo apoyado para tener roles valiosos en mi comunidad?
- ¿En qué tipo de problemas de accesibilidad debería pensar cuando esté escogiendo mi casa o apartamento?
- ¿Cómo llego a los lugares que necesito o quiero ir?
- ¿Cómo pagaré por las diferentes opciones de transporte? Por ejemplo, manejar mi propio auto, transporte público, transporte compartido o renta de bicicletas.



SEGURIDAD

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

Hay muchas maneras de estar seguro. Debemos estar listos para una emergencia, saber que hacer y quien puede ayudarnos si algo va mal. Necesitamos ser capaces de tomar elecciones y decisiones responsables, y de tomar responsabilidad de nuestras propias vidas. Necesitamos saber a quien acudir por ayuda y con quien podemos contar. También, tenemos que manejar nuestro dinero y bienes de tal forma que podamos vivir cómodamente en nuestra vejez.

- Si no puedo estar solo en casa o acceder a la comunidad sin ayuda, ¿Qué tipo de asistencia necesito?
- ¿Entiendo a quién debería o no debería dejar entrar en mi casa?
- ¿A quién puedo llamar si no me siento seguro o necesito asistencia? y ¿se cómo pedir ayuda?
- ¿Qué estoy haciendo para estar preparado en caso de emergencia? Por ejemplo, simulacros de seguridad. ¿Cómo elaboro un plan de emergencia que tenga en cuenta mis necesidades?
- ¿Quién está asociado conmigo para tomar decisiones asistidas?
- ¿Qué fuentes de ingresos tengo para cubrir mis gastos mensuales?





VIDA SOCIAL Y ESPIRITUAL

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

Una buena vida incluye tener personas que nos importan y a las que les importamos en nuestras vidas. Esto significa hacer cosas que son interesantes, divertidas y que nos ayuden a conectarnos con otras personas. Tener una red de personas puede ayudarte en muchas otras cosas en tu vida: como en tu trabajo, a mantenerte seguro o simplemente tener alguien con quien hablar. Algunas personas quieren ser parte de una comunidad de religiosa donde puedan tener roles y conexiones significativas.

- ¿Cómo estoy manteniendo amistades? y ¿cómo estoy haciendo nuevas?
- ¿Qué tipo de relaciones quiero tener en mi vida?
- ¿Qué tipo de cosas puedo hacer en la comunidad por diversión y amistad?
- ¿Cómo estoy explorando o desarrollando mis intereses? y ¿cómo estoy encontrando nuevos intereses?
- ¿Qué necesito para participar en actividades basadas en la fe y en prácticas espirituales de mi elección?
- ¿Necesito una comunidad de religiosa que me apoye? y ¿qué ayudas extra necesito para participar plenamente en ella?



VIDA SALUDABLE

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

Es importante asegurarnos que nuestros cuerpos estén saludables y fuertes, libres de enfermedades y lesiones. De tal forma que podamos hacer todas las cosas que necesitamos y queremos hacer cada día. Tomar buenas decisiones acerca de la comida que comes, que pones en tu cuerpo y tener suficiente actividad física, te ayudará a disfrutar una larga y saludable vida. También es importante entender el cuidado de tu salud y ser parte activa este.

- ¿Qué ayudas necesito para administrar mi propia medicación, para hablar con los doctores y otros profesionales médicos y para participar en tomar decisiones médicas y de salud?
- ¿Tomo exámenes físicos y de rutina regularmente? Por ejemplo, mamografías, exámenes de próstata, y monitoreos de sangre y de presión arterial.
- ¿Qué información tengo que entender y comunicar con otros acerca de mi discapacidad, de mis necesidades especiales de salud y cómo me estas me afectan?
- ¿Qué ayuda necesito para estar físicamente activo y comer comidas y refrigerios saludables?
- ¿Qué tecnología estoy usando para monitorear mis patrones del sueño, ejercicio, actividades u otras cosas relacionadas con mi salud?



CIUDADANÍA Y REPRESENTACIÓN

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

Cada uno de nosotros tiene derechos y responsabilidades como ciudadano. Tenemos el derecho a una buena vida y a ser tratados como iguales. Al mismo tiempo tenemos el deber de ser seguir y ser educados acerca de las leyes y normas que nos afectan, de tal manera que podamos defendernos a nosotros mismos. También tenemos que ejercer nuestras responsabilidades civiles si queremos que nuestras voces sean escuchadas. Estar involucrados en nuestras comunidades nos ayuda a convertirnos en líderes, además de darnos un sentido de propósito y orgullo.

- ¿Qué ayuda necesito para liderar un equipo de planeación, para ayudarme a identificar objetivos y para compartir mi visión, plan de vida y metas?
- ¿Estoy tomando la mayoría de mis decisiones de vida? y ¿estoy tomando responsabilidad de las consecuencias de estas?
- ¿Cómo estoy motivando a mis padres, familia u otros a dar un paso al costado y permitirme tomar mis propias decisiones acerca de mi vida con la asistencia requerida?
- ¿Quién en mi vida me conoce bien y promueve mi éxito?
- ¿De qué maneras quiero estar involucrado en compromiso cívico y liderazgo?





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.

- ¿Qué fortalezas y bienes tengo para ofrecer?
- ¿Con quién puedo contar para estar ahí cuando necesite ayuda o un hombro para llorar?
- ¿Qué personas tengo en mi vida que se preocupan por mí y pueden apoyarme?
- ¿Cuáles son los lugares donde voy y todos conocen mi nombre?
- ¿A qué tecnología que pueda ayudarme tengo acceso?
- ¿Tengo conocimiento básico de los beneficios públicos para los que podría calificar? Tales como, Seguridad de Ingreso Suplementario (siglas en inglés SSI), Seguro Social por Incapacidad (siglas en inglés SSDI), Medicaid (seguro de salud del gobierno), cupones de comida u otros recursos locales o del estado basados en elegibilidad.



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 parte central de nuestras vidas. Estamos conectados a nuestras familias a lo largo del curso de la vida, a pesar de que los roles de los miembros de nuestra familia pueden cambiar a medida que envejecemos. A menudo nuestra familia tiene un rol fundamental en ayudarnos y guiarnos como adultos. ¿Qué necesita tu familia para ayudarte en tu camino hacia el buen vivir? Aquí tienes algunas cosas para pensar y discutir con tu familia:

- ¿Qué necesita mi familia para entender mis decisiones? Por ejemplo, mudarme de la casa familiar y otras opciones.
- ¿Se están envejeciendo otros miembros de la familia y necesitan apoyo?
- ¿Cómo entendemos y combinamos los apoyos disponibles para mí y para nuestra familia?
- ¿Cómo estoy ayudando a mi familia a entender que es importante para mí y cuales son mis deseos y necesidades?
- ¿Necesita mi familia o personas claves que me apoyan información sobre como asociarse conmigo para la toma de decisiones asistidas?

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