

## 10 maneras de hacer una transición fácil a la vida adulta

- 1. Elija una carrera.** Esta es la pregunta que todo el mundo se hace cuando trata de averiguar cuál será el paso siguiente después de la secundaria – ¿Qué quiero hacer? Existen muchas maneras diferentes de escoger una carrera posible. Por ejemplo, haga una autoevaluación como: “¿Cuál es mi mención?”; tome una prueba de la Universidad Loyola de Chicago ([www.luc.edu/undergrad/academiclife/whatsmymajorquiz](http://www.luc.edu/undergrad/academiclife/whatsmymajorquiz)) o *careeronestop's Skills Profiler* ([www.careerinfonet.org/skills/default.aspx?nodeid=20](http://www.careerinfonet.org/skills/default.aspx?nodeid=20)), para ayudarlo a identificar trabajos con base en sus intereses y habilidades. Usted también podría leer la versión digital de *Careers & the Disabled* (<http://bt.e-ditionsbyfry.com/publication/?m=29024&l>) o usar las herramientas en el enlace “My Next Move” (Mi próxima movida) del Departamento de Trabajo de EE.UU ([www.mynextmove.org](http://www.mynextmove.org)) para más ideas. Revise esta Guía de Planificación de Carrera: ([www.moddcouncil.org/uploadednci/Career%20Discovery%20Guide%20-%20Updated.pdf](http://www.moddcouncil.org/uploadednci/Career%20Discovery%20Guide%20-%20Updated.pdf)) del Consejo de Discapacidades del Desarrollo de Missouri, o si usted está planificando ir a la Universidad, visite *The College Board* (<https://bigfuture.collegeboard.org/explore-careers/college-majors>) para leer los artículos sobre cómo escoger la mención apropiada, usando entre ellos: 10 preguntas que debe hacerse a usted mismo (“10 Questions to Ask Yourself”).
- 2. Encuentre una universidad que le apoye.** Usted también podría trabajar con su consejero de orientación para decidir si quiere ir a una escuela superior con programas de dos años o cuatro años, o a una escuela técnica o de comercio. Considere factores como el tamaño de la clase, el costo de ir a esta escuela y el tipo de título o certificación que necesitará para su trabajo a futuro. Es importante considerar no solo el espíritu de la escuela o si tiene una ubicación conveniente. ¿El paquete de ayuda financiera le hace asequible? ¿Puede obtener las adaptaciones que necesitará en el campus? ¿Le ayudará el Departamento de Servicios para Carrera a encontrar un trabajo una vez que se gradúe? Tómese un minuto para pensar sobre estas preguntas, entre otras cosas que debe considerar. Luego, use el *College Navigator* (<http://nces.ed.gov/collegenavigator>) para comparar escuelas. Usted también puede buscar más de 200 programas en las escuelas para estudiantes con discapacidades intelectuales en el sitio web: *Think College* ([www.thinkcollege.net](http://www.thinkcollege.net)). Algunos programas integrales postsecundarios y de transición (CTP) incluso ofrecen ayuda financiera federal para los estudiantes con discapacidades intelectuales para cubrir su costo. Una vez que usted ha tomado una decisión, contacte los Servicios de Asistencia de Discapacidad de su escuela para conocer las adaptaciones y apoyos disponibles. Revise el enlace de NPR ([www.npr.org](http://www.npr.org)) “10 Tips for College Students with Disabilities” (10 consejos para los estudiantes universitarios con discapacidad). Además, visite *Going to College*, un sitio web que ofrece consejos de estudiantes universitarios con discapacidades en diversas universidades que han hecho una transición satisfactoria.
- 3. Los padres y los cuidadores importan.** Los padres y cuidadores son con frecuencia una influencia clave que provén a los jóvenes con discapacidad la fundación sólida que necesitan para alcanzar con éxito las diferentes etapas de sus vidas. El programa DO-IT (Discapacidades, Oportunidades, Conexión a través de Internet y Tecnología) enumera recursos para padres de jóvenes con discapacidades en una variedad de tópicos para asistirlos en prepararlos para la universidad y las carreras ([www.washington.edu/doit/national-resources-parents-children-and-youth-disabilities](http://www.washington.edu/doit/national-resources-parents-children-and-youth-disabilities)). Además, el Centro PACER ha compilado la serie “*Transition Parent Briefs*” (Resúmenes de Transición para Padres) para ayudar a las familias y a los compañeros que apoyan a sus hijos a hacer la transición a la vida adulta. Los tópicos incluyen la práctica en las habilidades de trabajo, ayudarlo con sus necesidades de salud mental y el rol de los padres para prevenir la deserción escolar, entre

otros. Los centros de padres, tales como los Centros de Información y Entrenamiento para Padres (PTI) o los Centros de Recursos de la Comunidad para Padres (CPRC), son también buenas fuentes de recursos de información y apoyo. Visite el sitio web del Centro de Información y Recursos para padres ([www.parentcenterhub.org](http://www.parentcenterhub.org)) para encontrar un centro para padres en su estado.


4. **Tome ventaja del programa de mentores.** La tutoría tiene muchos beneficios para los jóvenes con discapacidades, tales como enseñarles nuevas habilidades e incrementar la motivación y la confianza. ¡Revise los siguientes recursos para comenzar! *Partners for Youth with Disabilities* (PYD) ofrece tutorías de uno a uno para motivar a los jóvenes con discapacidades, entre 6 a 24, para alcanzar sus objetivos personales, educativos y profesionales. Además, el PYD's *National Center for Mentoring Youth with Disabilities* (Centro Nacional para la Tutoría de Jóvenes con Discapacidades) provee entrenamientos individualizados a las organizaciones interesadas en crear sus propios programas de integración de las discapacidades. "*Cultivating Leadership: Mentoring Youth with Disabilities*" (Cultivar el liderazgo: tutoría de jóvenes con discapacidades) es un recurso de la ODEP que provee un esbozo de los fundamentos de las relaciones de tutoría, las cuales pueden incluir orientación académica y profesional, así como también las habilidades interpersonales y de solución de problemas.
5. **Ponga al día sus habilidades sociales.** Hay más en la vida profesional que simplemente hacer su trabajo de manera satisfactoria. Es por eso que la Oficina de Políticas de Empleo para Discapacitados del Departamento de Trabajo de Estados Unidos (ODEP) creó la Caja de Herramientas: "Habilidades para pagar las cuentas - Dominio de las habilidades sociales para alcanzar el éxito en el lugar de trabajo". El plan de estudios, que incluye materiales y una serie de vídeos, enseña seis habilidades de preparación laboral, entre ellas: la comunicación; el entusiasmo y la actitud; el trabajo en equipo; la creación de redes; la resolución de problemas y el pensamiento crítico; y el profesionalismo. Usted puede descargar una versión de la guía en PDF o pedir una copia impresa. Los padres y cuidadores que quieren ofrecer un poco de entrenamiento extra y trabajo en estas habilidades en familia, pueden disfrutar de la Colaboración Nacional sobre la Fuerza de Trabajo y la Juventud con Discapacidad (NCWD/Jóvenes) "InfoBrief" sobre el tema.
6. **Cuide su propia salud.** Todos los jóvenes con necesidades especiales de salud, finalmente, pasan de un pediatra al sistema de atención de salud de los adultos. Afortunadamente, hay una serie de recursos disponibles para ayudarle a usted y a su familia a hacer la transición con éxito. Usted puede leer "*A Youth Guide to Transition from Pediatric to Adult Health Care*" (*Guía para jóvenes sobre la transición del pediatra al cuidado de salud de adultos*) ([www.medped.org/transition-for-youth-and-young-adults-from-pediatric-to-adult-health-care-a-practice-quality-improvement-approach](http://www.medped.org/transition-for-youth-and-young-adults-from-pediatric-to-adult-health-care-a-practice-quality-improvement-approach)). Este recurso, desarrollado por la División de Salud Pública de Carolina del Norte y la Alianza de Defensores de Discapacidad, incluye casos de estudio útiles e información sobre las edades y las etapas de transición, roles y responsabilidades de los proveedores de salud, así como también, cómo manejar su propio cuidado de salud. Para una experiencia más interactiva, visite *Healthy Transitions* (Transiciones Saludables), un sitio web que ayuda a los jóvenes con discapacidades del desarrollo, en las edades de 14 a 25, a desarrollar la autodeterminación a través de videos y herramientas para obtener nuevas habilidades.
7. **Conéctese a recursos para alcanzar el éxito.** Ya sea que decida ir a la universidad, a una escuela vocacional o comience a trabajar después de la graduación de la escuela secundaria, usted necesita las herramientas necesarias que le ayuden en su travesía hacia la independencia y la autosuficiencia. El *ODEP Youth Team*, en alianza con el *NCWD/Youth*, ha creado un número de recursos para la juventud en transición. Estos incluyen "*Youth in Action! Leading Your Transition Planning*", el cual provee un mapa para ayudarle a planificar y hacerse cargo de su futuro; "*Guideposts for Success*", que está basado en seis principios básicos, le ayuda a usted y a su familia a través del proceso de la transición; y "*The 411 on Disability Disclosure: A Workbook for Youth with Disabilities*", que le ayudará a tomar decisiones informadas sobre si revela información sobre su discapacidad y el impacto de su decisión en su educación, empleo y vida social.
8. **Intente las pasantías.** La experiencia laboral le da a todos la oportunidad de aprender y practicar las habilidades para la vida. El *NCLD's* (Centro Nacional para las Discapacidades de Aprendizaje) "*Internships: The On-ramp to Employment*" es una guía completa para los estudiantes con discapacidades sobre cómo obtener una pasantía y sacarles el mayor provecho. Los tópicos incluyen entrevistas, prepararse para el primer



día, las habilidades de trabajo y los servicios de asistencia personal. Una sección del sitio web de NCLD está dedicado a informar a los adolescentes sobre las pasantías voluntarias y las pagadas. Un artículo de *About.com*, titulado: “Transitioning to Adulthood – Employment”, contiene consejos prácticos sobre cómo crear una hoja de vida profesional cuando se tiene experiencia laboral limitada. Además, “*Guide to Employment*” de Disability.gov’s contiene una sección para los estudiantes de bachillerato y de universidad sobre como iniciar la búsqueda de empleo, así como también otras secciones sobre entrevistas y consejos para las hojas de vida, programas de entrenamiento para trabajo, adaptaciones en el lugar de trabajo, y cómo el trabajo afecta los beneficios de discapacidad del Seguro Social.

9. **¿Cómo pueden ayudar los servicios de asistencia personal?** Muchas personas con discapacidades utilizan el Personal Assistance Services (PAS; Servicio de Asistencia Personal) para lograr las actividades de vida diaria, tales como bañarse, vestirse, cocinar, hacer diligencias, de manera que puedan vivir de forma independiente. La información sobre PAS puede conseguirse en el sitio web del Departamento de Trabajo de EE.UU: [www.dol.gov/odep/topics/PersonalAssistanceServices.htm](http://www.dol.gov/odep/topics/PersonalAssistanceServices.htm). El PAS lo provee típicamente un empleado contratado al que se le reconoce comúnmente como: "asistente de cuidado personal". Revise el blog del Dr. Raymond Glazier para aprender más (<http://usodep.blogs.govdelivery.com/2011/04/01/employment-supportive-personal-assistance-services-e-pas-facilitate-employment-of-persons-with-serio>). “*A Step-by-Step Guide to Training and Managing Personal Assistants*” contiene consejos prácticos sobre cómo contratar y supervisar al personal que asiste. ([www.rtcil.org/products/RTCIL%20publications/Personal%20Assistance/PA%20Manual%20print%20version%20Consumer%20guide.pdf](http://www.rtcil.org/products/RTCIL%20publications/Personal%20Assistance/PA%20Manual%20print%20version%20Consumer%20guide.pdf)). La anterior, es otra publicación del NCWD, titulada: “*Making the Move to Managing Your Own Personal Assistance Services*”, que ofrece ejemplos de tablas de cálculo, preguntas y gráficos para ayudarle a los jóvenes con discapacidades a desarrollar las habilidades necesarias para incrementar la independencia, así como también el crecimiento personal y profesional. Los Servicios de Asistencia Personal en el Trabajo (WPAS) ayudan a los empleados con discapacidades a realizar tareas relacionadas con el trabajo. Algunos ejemplos son el uso de un lector para documentos de negocios o un intérprete de lenguaje de señas para las reuniones de la compañía. WPAS también puede incluir un asistente para el cuidado personal, que asiste al empleado en el baño o con las comidas o bebidas.
10. **Piense sobre sus beneficios.** Muchos jóvenes con discapacidades pueden no estar conscientes de que pueden recibir beneficios una vez que cumplen los 18 años. “*Benefits for Youth in Transition Fact Sheet*” (<http://eri-wi.org/download/YouthTransitionFactSheet.pdf>) es un recurso útil que explica algunos de los principales beneficios de la Administración del Seguro Social (SSA) y cómo estos se relacionan con la transición de la juventud a la vida adulta. Los jóvenes con discapacidad que transitan de un hogar adoptivo pueden aplicar por el Seguro de Ingreso Suplementario (SSI) hasta 90 días antes de que cumplan 18 años de edad. Para más información sobre los requisitos, visite el sitio web de la SSA. Para las personas que tienen al menos 18 años de edad y reciben el Seguro Social por Discapacidad o beneficios del SSI, el programa “Ticket to Work” del Seguro Social podría ser una opción que valga la pena. A través de este programa usted puede obtener un buen trabajo, ahorrar dinero y lograr independencia financiera, mientras que mantiene su cobertura de salud por el período de tiempo mientras trabaja. Inscríbase en una de las clases en línea del *Work Incentive Seminar Event* para aprender más.

Información provista por Disability.gov. Búsqueles en Facebook, y sígalos en Twitter usando #disabilityconnection para hablarles sobre esta hoja informativa. Usted también puede leer Disability.Blog para aprender sobre los programas útiles en su comunidad.

 Este publicación fue producido gracias a la subvención del Departamento de Educación de Estados Unidos; H328M150022 (PATH), H328M150023 (PEN), y H328M150024 (TEAM). Este contenido no representa necesariamente la política del Departamento de Educación, y no debe asumirse su aprobación por parte del gobierno federal.



PATH Project: 1-800-866-4726



PEN Project: 1-877-762-1435



TEAM Project: 1-877-832-8945

[www.partnerstx.org](http://www.partnerstx.org)