



Texas Parent to Parent

Habilidades para jóvenes que se encaminan a la escuela superior y/o empleo

Aquí le damos algunas buenas propuestas que puede usar para apoyar a su hijo hacia una vida independiente. Las encontré en la página de la comisión para niños con necesidades especiales de salud del estado de Kentucky. <http://chfs.ky.gov/ccshcn/ccshcntransition.htm>

Vida Independiente

- Sabe usar diferentes opciones entre la traspotación pública y privada.
- Cuenta con licencia de conducir o una identificación del estado.
- Sabe administrar el dinero; tiene y usa una cuenta bancaria.
- Tiene donde vivir con las comodidades necesarias incluyendo despensa, seguridad y descanso.
- Sabe cocinar, planificar comidas nutritivas, realizar labores domesticas, limpiar y cuidar su ropa. Pide ayuda cuando es necesario.
- Tiene un asistente personal o planes para ocupar una persona si lo necesita.

Empleo, educación superior y capacitación

- Sabe usar la computadora, procesador de textos, diferentes software y buscar información en el Internet.
- Sabe interceder por si mismo cuando necesita acomodos en la escuela, el trabajo, la comunidad o en el hogar y puede determinar la eficacia.
- Tiene un currículo y carta redactada para solicitar recomendaciones.
- Puede llenar una solicitud de empleo y llevar acabo una entrevista.
- Obtuvo, en la comunidad, capacitación vocacional por medio de trabajo voluntario, tiempo parcial o temporal, visitando diferentes sitios de empleo y siguiendo de cerca de los empleados para aprender el oficio.
- Ha desarrollado habilidades interpersonales necesarias para conservar el empleo.
- Puede identificar personas y agencias que asisten en la búsqueda de empleo.
- Identifica actividades de interés y Identifica actividades de interés y sabe averiguar donde ser ofrecen cursos educacionales en su comunidad.
- Identifica su propio estilo de aprendizaje, intereses y oportunidades profesionales.
- Sabe como registrarse para los exámenes de admisión de colegio. (ACT/SAT)
- Sabe como solicitar ayuda financiera, becas prestamos, etc.
- Sabe como tener acceso a los apoyos para personas con discapacidades y servicios de orientación.

Recreación y descanso

- Tiene planes para divertirse sanamente.
- Ha desarrollado una variedad de aptitudes para una recreación y descanso específico.
- Tiene habilidades de buen espectador.
- Identifica actividades de recreación de costo accesible.
- Puede organizar actividades sociales.
- Ha identificado apoyos sociales por medio de familiares, amigos, mentores o recursos omunitarios.

Otras aptitudes generales

- Reconoce fortalezas y limitaciones.
- Conoce las leyes, políticas, derechos y responsabilidades para los adultos con discapacidades (ha participado en sesiones de planificación para la transición y se ha puesto en contacto con agencias

Texas Parent to Parent

1805 Rutherford Ln. ★ Suite 201 ★ Austin, TX 78754 ★ 866-896-6001 ★ 512-458-8600

website: www.txp2p.org ★ Email: info@txp2p.org

- de la comunidad); conoce los derechos sobre acceso físico.
- Esta consiente de los recursos de la comunidad y sus opciones.
- Identifica un comportamiento aceptable en una variedad de situaciones.
- Tiene aptitudes para ir de compras.
- Puede salir a un restaurant ordenar, pagar y dar propina.
- Tiene habilidades para su seguridad personal (encontrar domicilios, leer mapas, usar el teléfono, usar cinturón de seguridad).
- Ha desarrollado aptitudes de comunicación para interactuar con sus amigos, personas con autoridad y miembros de la comunidad.
- Se ha registrado para votar y para el servicio militar selectivo (si es apropiado).
- Ha explorado cuestiones sobre la custodia legal (si es apropiado).

Condición de salud

- Conoce los diferentes sistemas de su organismo, como se pueden afectar y sabe describir una condición.
- Es capaz de determinar cuando una condición empeora, cuando una segunda discapacidad ocurre (llagas, infección urinaria, estreñimiento, contracturas musculares) y que acciones tomar para prevenirlas.
- Conoce el funcionamiento de un equipo y como ajustar daños menores.
- Sabe los nombres de medicamentos, su función, efectos secundarios y toma sus medicamentos independientemente (o da instrucciones a su asistente personal).
- Es capaz de cuidarse a si mismo y seguir tratamientos o instruir a su asistente.
- Cuenta con alguien para sobrellevar problemas de salud mental y para resolver dificultades.
- Sabe que ciertas condiciones afectan la sexualidad, ha considerado control de natalidad, practicar sexo seguro, las jóvenes saben como cuidar sus necesidades menstruales.
- Sabe que el tabaco/drogas/alcohol/comidas afectan el cuerpo, la mente, su enfermedad/discapacidad y la reacción de los medicamentos; sabe leer las etiquetas.
- Se mantiene en buen estado físico haciendo ejercicio.

Proveedores

- Sabe quien es su medico de cabecera, dentista y especialistas (nombre, dirección, teléfono y como contactarlos); ha tenido la oportunidad de hablar con estas personas, hace sus propias citas y hace preguntas. Cuenta con un plan para obtener ayuda en caso de una emergencia.
- Sabe como contactar farmacias y proveedores de equipo u otros proveedores relacionados con su salud.
- Tiene planes para localizar o ha localizado nuevos proveedores en una nueva ubicación u proveedores para adultos si aun mantiene consultas pediátricas; conoce los factores relacionados a la personalidad y experiencia que desea en un proveedor medico o dental.
- Ha iniciado el proceso de transferir sus records a su nueva institución educacional o empleo.
- Mantiene un resumen de sus records médicos.

Seguro

- Conoce el nombre de su plan de seguro, dirección e información para contactar a su trabajador social, es responsable de llevar consigo su tarjeta de seguro.
- Conoce cuales beneficios son cubiertos y cuales no y esta preparado para realizar el pago que le corresponde y sabe indagar sobre los servicios.
- Sabe como enviar los cobros para que sean saldados y dar seguimiento a desacuerdos.
- Talks with someone in "benefits" at the school/work if covered by the group insurance

Texas Parent to Parent

1805 Rutherford Ln. ★ Suite 201 ★ Austin, TX 78754 ★ 866-896-6001 ★ 512-458-8600

website: www.txp2p.org ★ Email: info@txp2p.org