



Guía de recursos para la transición de Maryland



LLEGA DONDE
quieras ir



Un recurso para familias y jóvenes con discapacidad en transición a la adultez



Recuerda siempre **que tienes dentro de ti la fuerza, la paciencia y la pasión** para alcanzar las estrellas para cambiar el mundo.

- Harriet Tubman



Mantente concentrado y decidido. No te fijas en nadie más para que sea tu determinación; ten determinación propia. Te llevará muy lejos.

- Justice Smith

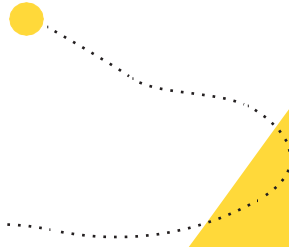




Tabla de contenidos

Compañeros de transición

Padres y tutores	7
Tu escuela	8
Trabajo	9
Comunidad	10



Servicios esenciales

Introducción	12
Apoyo	13
Beneficios	14
Dinero	15
Salud y bienestar	16
Habilidades para el trabajo	17



Directorio de recursos

Introducción	19
Tecnología de asistencia/Adaptaciones	20
Vida en comunidad: Asistencia de energía, cuidado de niños, alimentos, vivienda	21
Discapacidades del desarrollo	23
Empleo	25
Cuidado tutelar	26
Tutela/Toma de decisiones asistida	27
Salud	28
Salud mental	29
Beneficios de la Seguridad Social y Seguro de salud	30
Transporte	31
Votación	33

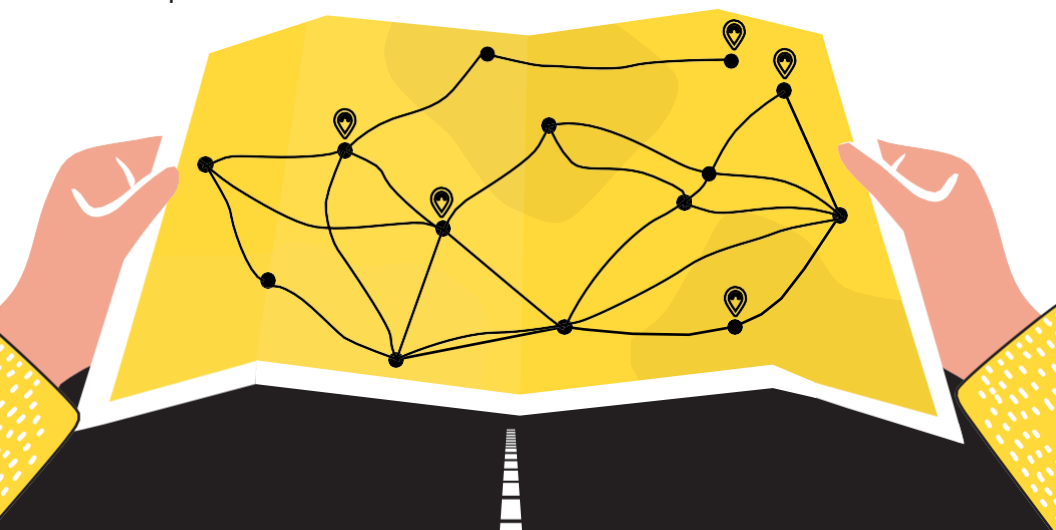




Introducción

Es emocionante recorrer el camino para terminar la preparatoria y convertirse en adulto. Hay muchas posibilidades, y cambios también. Esto también puede ser aterrador y confuso. Las personas en la escuela y fuera de ella pueden apoyarte a través del proceso.

Esta guía proporciona consejos y recursos para ayudar a planificar la adultez y la vida después de la preparatoria. Prepárate para considerar decisiones, explorar opciones y tomar medidas para prepararte para tu futuro.



Encuentra más consejos y recursos en...


mdtransitions.org



Compañeros de transición

Mi futuro





Como miembro de la familia o como adolescente con discapacidad, no estás solo. Hay recursos disponibles en tu escuela y tu comunidad para ayudarte a planificar el futuro.

¡Aquí tienes algunos recursos comunitarios que debes conocer! Estos son tus compañeros para ayudarte a llegar a donde quieres ir.

- ***Fija altas tus metas y no te detengas hasta que llegues.***

- Bo Jackson





Cómo monitorear la actividad de su hijo adolescente

Hablar con su hijo adolescente de vez en cuando puede ser útil para mantener abiertas las líneas de comunicación. En lugar de limitarse a relacionarse mediante las actividades diarias, utilice los iniciadores de preguntas que se indican a continuación para hacerse una idea de lo que su hijo adolescente piensa.

(Si eres un adolescente y estás viendo esta actividad, pídele a un miembro de tu familia que la haga contigo).

Instrucciones: Pídale a su hijo adolescente que termine las siguientes oraciones.

Me siento _____

Desearía _____

Creo que _____




Necesito _____

Espero _____

Quiero _____

Sueño con _____

¿Qué puedo hacer para ayudar a mi hijo a prepararse para la adultez?

-  Ayude a su hijo a explorar cómo sus talentos y habilidades pueden ayudarle a conseguir un empleo. ¡Es importante probar trabajos mientras aún está en la escuela secundaria!
-  Tenga grandes expectativas para el futuro de su hijo. Concéntrese en las fortalezas de su hijo y él se entusiasmará con lo que es posible.
-  No tenga miedo de dejar que su hijo falle. Esto es difícil para todos los padres. Pero es importante que su hijo adolescente pruebe cosas nuevas, como trabajos, pasatiempos, amistades, opciones de transporte, etc. Algunas de estas cuestiones pueden no ser adecuadas para su hijo adolescente, pero está bien. Cada falla es también una oportunidad para crecer y aprender.



Padres y tutores

La mayor parte de esta guía les habla directamente a los adolescentes. Sin embargo, toda la información y los recursos están destinados a ser útiles para toda la familia.

Como padre o tutor de un joven con discapacidad, usted tiene un papel importante en ayudar a su hijo a prepararse para la adultez. A veces, puede parecer difícil decidir cómo ayudar a su hijo en la planificación para el futuro.

Esta guía proporciona recursos e ideas para apoyarlo a usted y a su hijo adolescente.

Próximos pasos para padres/tutores

- 📖 Considere otros recursos que pueden ayudar a su hijo a cumplir sus metas para el futuro, como asesoramiento sobre beneficios, planificación de carrera y orientación laboral, capacitación en administración de dinero, y oportunidades de aprendizaje de autodefensa. ¡Esta guía proporciona información sobre todos estos temas!
- 📖 Mientras su hijo aún esté en la escuela, póngase en contacto con estos recursos acerca de los próximos pasos a tener en cuenta al preparar a su hijo para la adultez.

¿Quiere saber más sobre los pasos a seguir que usted o su hijo pueden tomar para prepararlo para la adultez?

Visite el sitio web mdtransitions.org para obtener más consejos y recursos útiles.

8 cosas que los adolescentes pueden hacer ahora como preparación para convertirse en un adulto

Infórmate sobre los servicios y apoyos que necesitas mientras estás en la escuela y si puedes o no tener acceso a apoyos similares después de que termines la escuela. También debes saber cómo pedirlos.

- ❑ **Gradúate.** Permanecer en la escuela (hasta los 21 años) y graduarse es muy importante para el éxito futuro.
- ❑ **Continúa aprendiendo.** No importa lo que hagas después de la escuela secundaria, ten un plan para seguir aprendiendo. Podría ser la universidad, la escuela técnica, capacitación en el trabajo, clases, etc.
- ❑ **Conócete a ti mismo.** Descubre lo que te hace único. ¿Cuáles son tus intereses, pasiones y habilidades?
- ❑ **Consigue un trabajo.** Prueba o aprende acerca de diferentes trabajos. Consigue un trabajo de medio tiempo, de fin de semana, después de la escuela, en el verano, trabajo voluntario o de otro tipo. Comunícate con la División de Servicios de Rehabilitación (DORS) o su Centro de Trabajo de los Estados Unidos (AJC) para obtener ayuda.
- ❑ **¡Aprende a ser un gran defensor de ti mismo!** Practica habilidades de autodefensa y desarrolla la autodeterminación asistiendo a capacitaciones.
- ❑ **Comprende tu discapacidad.** ¿Cómo influye tu discapacidad en la forma en que aprendes, trabajas o vives en tu comunidad? ¿Qué servicios y apoyos necesitas? ¿Tendrás acceso a ellos después de terminar la escuela y sabrás cómo contactarte con ellos?
- ❑ **Conoce tus derechos y responsabilidades.** Considera opciones y decisiones sobre dónde vivir, las decisiones médicas, cómo hacer amigos, cómo pasas tus días, etc.
- ❑ **¡Involúcrate!** Únete a un club, equipo deportivo, voluntariado u otra actividad que te permita involucrarte en tu escuela y tu comunidad. Practica ser más independiente y explorar el mundo.

Tu equipo escolar



Personal de educación especial

Tu gestor de casos de educación especial te ayuda a fijar metas posteriores a la escuela secundaria y a desarrollar un plan para alcanzarlas. Este es el Plan de transición en tu IEP. Comparte tus metas e ideas sobre cómo deseas aprender, trabajar y vivir después de la escuela secundaria. Tu gestor de casos de educación especial incluirá esta información en tu Plan de transición.



Asesor escolar

Tu asesor escolar es otra persona que puede ayudarte a alcanzar tus metas. Tu asesor escolar trabajará con maestros, administradores y miembros de la comunidad para darte oportunidades de lograr el éxito en la escuela, la universidad, la capacitación laboral y el empleo. Tu asesor escolar te ayudará a desarrollar tu plan de estudio y comprender lo que necesitas hacer para graduarte de la escuela secundaria y alcanzar tus metas posteriores a ella.

No olvides incluir a tus maestros y familiares como parte de tu equipo para ayudarte a alcanzar tus metas escolares y laborales.



Tu escuela

Tu escuela es un gran recurso para ayudarte en tu camino a convertirte en un adulto. Las personas y los recursos están disponibles para ayudarte a alcanzar tus metas de educativas y laborales.

Tu Programa de Educación Individualizada (IEP)

Si tienes 14 años o más y tienes un IEP, tu IEP también incluye un Plan de transición. El Plan de transición incluirá metas posteriores a la escuela secundaria en materia de educación y capacitación, empleo y, si corresponde, de vida independiente. El plan se centrará en lo que puedes hacer mientras estás en la escuela como preparación para cumplir tus metas posteriores a la escuela secundaria.

Visión. Crear una visión para tu «buena vida» después de que termines la escuela es un paso importante que puede ayudarte a moverte en la dirección correcta. Diseñar las herramientas del Curso para la vida puede ayudarte a ti y a tu familia a crear esa visión y a identificar los pasos para impulsarte a llegar allí. Visita lifecoursetools.com

● ***La educación es el arma más poderosa que puedes usar para cambiar el mundo.***

- Nelson Mandela



Echa un vistazo a estos recursos:

- 📁 Plan de transición:
 - marylandlearninglinks.org/communities/life-after-school/transition-101/laws-and-process
 - marylandpublicschools.org/programs/Documents/Special-Ed/SecondaryTransition/MdSecondaryTransitionPlanningGuide.pdf
- 📁 Educación posterior a la escuela secundaria:
 - mdod.maryland.gov/employment/Documents/Post-Secondary.pdf
 - mdod.maryland.gov/education/Pages/transitioningyouth.aspx

Próximos pasos a seguir

- 📁 Pregúntale a tu asesor escolar qué ofrece tu escuela a los estudiantes que te ayudará a alcanzar tus metas posteriores a la escuela secundaria.
- 📁 **Asiste a y participa en tu reunión del IEP.** Ven preparado y descarga las hojas informativas del IEP en el sitio web de Parents' Place of Maryland, ppmd.org y busca IEP.
- 📁 Pregúntale a tu gestor de casos, asesor escolar o consejero de la División de Rehabilitación sobre la planificación de carreras, la exploración de empleo y las experiencias basadas en el trabajo.



¿Te preguntas en qué puede ayudarte la División de Servicios de Rehabilitación (DORS)?

Estos son algunos de los servicios que DORS puede proporcionar:

Orientación y asesoramiento profesional

Encuentra tu meta laboral o trayectoria profesional.

Búsqueda de empleo y asistencia para la colocación

Encuentra el trabajo que quieres.

Servicios de empleo asistidos y personalizados

Encuentra un trabajo con los apoyos que se adapten a tus fortalezas y te ayuden a mantener tu empleo.

Formación y educación profesional y postsecundaria

La capacitación que necesitas para conseguir un empleo.

Planificación y apoyos de transporte

Desarrolla un plan para llegar a tu lugar de trabajo.

Otros servicios comunitarios

Para ayudarte a prepararte, a encontrar o a mantener un empleo.

¿Qué esperar al trabajar con DORS? Estas son algunas cosas que puedes hacer para lograr el éxito:

Mantente en contacto

Ponte en contacto con tu asesor de DORS al menos una vez al mes para que te ayude a mantenerte al día con tu plan de empleo.

Haz que te escuchen

Comparte tus intereses, habilidades, fortalezas, desafíos y preocupaciones para que tu asesor de DORS pueda ayudarte.

Haz tu parte

Tú y tu asesor de DORS hablarán sobre las responsabilidades: lo que harán para ayudarte a alcanzar tus metas laborales. Cumple con las responsabilidades que asumas.

Cumple con tus citas

¿No puedes asistir a una cita? Eso suele suceder. Solo asegúrate de ponerte en contacto con DORS para hacerles saber que no puedes asistir.



Rehabilitación vocacional

La División de Servicios de Rehabilitación de Maryland, o DORS, se ocupan del empleo. Si quieres trabajar, ¡DORS quiere ayudarte! Asegúrate de conectarte con DORS para recibir los Servicios de transición previos al empleo (Pre-ETS) ni bien empieces tu primer año de escuela secundaria y asegúrate de solicitar servicios adicionales de DORS en tus últimos dos años de escuela secundaria.

¿Quién puede recibir los servicios de DORS?

DORS ayuda a los estudiantes de escuela secundaria, estudiantes universitarios y estudiantes de otros programas aprobados a prepararse para trabajar.

DORS también ayuda a las personas con discapacidad fuera de la escuela a encontrar empleo. Si deseas trabajar y tienes una discapacidad que te dificulta encontrar o mantener un empleo, es posible que DORS pueda ayudarte.

Servicios

No hay ningún costo para los estudiantes o las familias por los servicios específicos de los estudiantes en el marco de Pre-ETS. Tampoco hay ningún costo para solicitar servicios adicionales de DORS o para averiguar si eres elegible.

Preguntas para hacer a DORS:

- 📞 ¿Cómo pueden ayudarme?
- 📞 ¿Qué debo hacer?
- 📞 ¿Quién más puede ayudarme?
- 📞 ¿Cuáles son los próximos pasos a seguir?

Cómo conectarse con DORS:

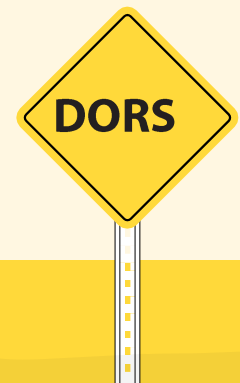
- 📞 ¡Asiste a tus citas!
- 📞 Actualiza tu número de teléfono o dirección si los cambias.
- 📞 Ponte en contacto con tu oficina local de

DORS mediante su sitio web:

dors.maryland.gov/resources/Pages/locations.aspx

o el número gratuito de DORS:

888-554-0334



Compañeros de transición

Así es como estos compañeros de la comunidad trabajan contigo para ayudarte a convertirte en un adulto:

Adolescentes

Completa las «8 cosas que los adolescentes pueden hacer ahora para prepararse para convertirse en un adulto» en la sección escuela de esta guía en la página 8.

Tu escuela

Pregunta acerca de las opciones disponibles posteriores a la escuela secundaria: universidad, escuela técnica, capacitación en el trabajo, etc. Los maestros y asesores pueden ayudarte con tus metas.

Padres y tutores

Tu familia puede ayudarte a ser más independiente y explorar tus opciones. Busca grupos de apoyo familiar que te proporcionen recursos. Uno de los grupos es Parents' Place of Maryland ppmd.org

DORS

La División de Servicios de Rehabilitación se ocupa del empleo: pueden ayudarte a prepararte, a encontrar y a mantener un empleo.

Centros de Vida Independiente (CIL)

Ponte en contacto con tu CIL local. Pueden ayudarte con tus beneficios y ponerte en contacto con los recursos comunitarios. msilc.org

Seguridad Social

Obtén ayuda con tus beneficios como la Seguridad de Ingreso Suplementario (SSI), el Seguro de Discapacidad de Seguridad Social (SSDI) o un seguro médico como Medicaid.

Recursos comunitarios

Echa un vistazo a los otros recursos de este folleto para obtener más servicios y apoyos que puedan estar disponibles para ti.



Centros para la Vida Independiente

Tu Centro para la Vida Independiente (CIL) local es un buen lugar para obtener información sobre todos los aspectos de la vida relacionados con el envejecimiento o la vida con una discapacidad, ya sea que estés investigando para ti mismo, seas un familiar o amigo con inquietudes, o un profesional que trabaja con problemas relacionados con discapacidades.

Los CIL son lugares agradables y acogedores. Proporcionan información sobre una amplia gama de programas y servicios que pueden ayudarte a comprender los diversos recursos. También pueden ayudarte a solicitar programas y beneficios. Los servicios pueden incluir:

- ❑ información y asistencia para encontrar recursos, servicios y apoyos comunitarios
- ❑ ayuda para solicitar o gestionar los beneficios

Centros de empleo de Estados Unidos

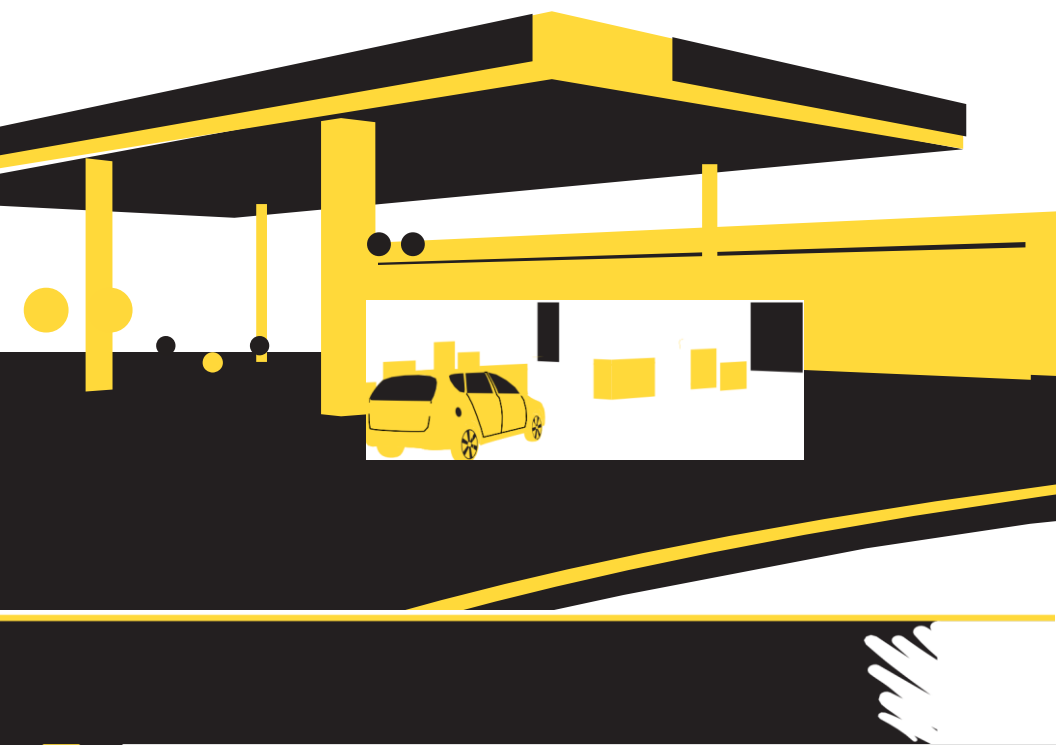
Los AJC son otro recurso para que los jóvenes accedan a empleos de verano, a la capacitación en habilidades laborales y a las becas. Los servicios están disponibles durante la escuela secundaria e incluso después de haberla terminado. Para encontrar tus Centros de empleo de Estados Unidos locales, visita:

labor.maryland.gov/county





Servicios esenciales





¿Qué te hace feliz?

¿Cuáles son tus fortalezas y talentos?

¿Cuál es el secreto del éxito? Cada persona con la que hablas puede tener una respuesta diferente.

Esto es lo que sabemos. Los siguientes servicios han ayudado a muchos adolescentes y familias a prepararse para convertirse en adultos.

Estas son cosas que debes practicar y saber mientras eres adolescente.



¡Sigue explorando!



Actividad de apoyo

¿Qué tan bien te conoces?

Califícate en las siguientes preguntas:

S = Sí | AV = A veces | N = No

Autoconocimiento

- ___ ¿Sabes cuáles son tus habilidades y fortalezas?
- ___ ¿Puedes explicar fácilmente tus habilidades y fortalezas a otras personas?
- ___ ¿Sabes cómo aprendes mejor?
- ___ ¿Compartes con otros cómo aprendes mejor?
- ___ ¿Pides ayuda cuando la necesitas?
- ___ ¿Fijas metas para ti?

Divulgación

- ___ ¿Sabes acerca de tu discapacidad?
- ___ ¿Acostumbras a contarles a otros acerca de tu discapacidad?
- ___ ¿Te gusta la reacción que obtienes cuando le dices a alguien sobre tu discapacidad?
- ___ ¿Describes tu discapacidad de manera diferente dependiendo del entorno o de las personas?
- ___ ¿Hay veces que optas por no hablar de tu discapacidad?

Adaptaciones

- ___ ¿Participas en reuniones sobre tu educación y tu trabajo?
- ___ ¿Sabes lo que significa «adaptación razonable»?
- ___ ¿Sabes qué adaptaciones necesitas para tener éxito en el trabajo o en la escuela?
- ___ ¿Acostumbras a pedir las adaptaciones que necesitas?

Total
de «Sí»
= ____

Total de
«A veces»
= ____

Total de
«No»
= ____

Si respondiste mayormente Sí...

¡Debes estar muy orgulloso de ti mismo!

Tienes una muy buena percepción de ti mismo y de tu discapacidad. ¡Estás en camino de ser una persona muy autodeterminada! Por supuesto, siempre hay margen para mejorar. Reflexiona sobre las preguntas que respondiste con un NO. ¡Fija algunas metas a corto plazo para ayudarte a seguir mejorando!

Si respondiste mayormente A VECES... Ya tienes buenas habilidades de comprensión de ti mismo y de tu discapacidad.

También hay oportunidades para que puedas aprender más y mejorar en algunas áreas. Una vez que conozcas tus fortalezas (las preguntas que respondiste con un Sí), enumera las otras áreas que necesitas trabajar (las preguntas que respondiste con a NO). Decide en qué áreas es más importante enfocarse en este momento. Fija algunas metas a corto plazo para trabajar tus puntos más débiles.

Si respondiste mayormente NO...

Estás en la etapa inicial para comprenderte a ti mismo y a tu discapacidad.

Da el siguiente paso y busca a personas en las que confíes y que te conozcan bien; pídeles que te ayuden a ordenar tus áreas de fortalezas. Comparte los resultados del cuestionario con ellos y pídeles ayuda para fijar metas a corto plazo para entenderte mejor a ti mismo.



Autodefensa

La autodefensa significa hablar en tu propio nombre y en el de los demás. Significa conocer tus fortalezas y desafíos, comprender tus derechos como ciudadano y poder compartir tus necesidades con otros.

La capacitación en autodefensa y defensa familiar puede ayudarte a descubrir tu potencial y a apoyarte mejor a ti mismo y a otros.

«Haz lo que puedas donde estés con lo que tengas».

- Theodore Roosevelt



Aprendizajes clave:

Tener fuertes habilidades de defensa

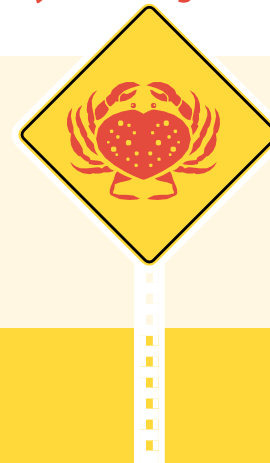
ayuda a crear metas a corto y a largo plazo.

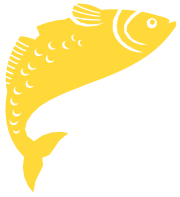
¿Tienes más preguntas?

Ponte en contacto con tu asesor escolar, maestro o **asesor local de DORS** para obtener más información sobre la capacitación en autodefensa.

Ponte en contacto con los **Centros de Vida Independiente** msilc.org.

Para más información y recursos, visita selfadvocacyonline.org.





Consejos para informar sobre el trabajo

Si tú o alguien de tu hogar recibe un SSI (Seguro de Ingreso Suplementario) de la Seguridad Social, debes informarlo en tu trabajo.

Esto es MUY importante para evitar pagos excesivos o insuficientes y otros problemas.

Estos son algunos consejos para permanecer al corriente de tus informes de trabajo.

Paso 1 Regístrate para recibir el recordatorio de notificación de salarios por correo electrónico o texto visitando: ssa.gov/benefits/ssi/wage-reporting.html

Paso 2 Antes de llamar al Seguro Social, junta tus recibos de pago y la información de tu empleador.

Paso 3 Ponte en contacto con tu oficina local de Seguridad Social para proporcionar la información de tu empleador. Encuentra tu oficina local: secure.ssa.gov/ICON/main.jsp

Puedes informar mediante:

teléfono | aplicación móvil | correo | fax

Elige la mejor opción para ti:

ssa.gov/benefits/ssi/wage-reporting.html

Debes informar antes del sexto día del mes posterior para mantener tus registros en orden. Debes informarlo incluso si te pasas de la fecha límite. ¡Es mejor tarde que nunca!

Cómo realizar un seguimiento de tus registros:

- 📁 Guarda registros de las fechas que informas.
- 📁 Conserva las cartas de la Seguridad Social.
- 📁 Guarda tus comprobantes de pagos salariales durante al menos un año.
- 📁 Guarda un registro de cualquier comunicación que tengas con la oficina de Seguridad Social.

¿Tienes preguntas o necesitas ayuda?

Pueden aplicarse incentivos laborales y deducciones de ingresos contables. Ponte en contacto con un especialista en beneficios en: innnow.org/md-win/md-win y la Seguridad Social para obtener más información.



Beneficios

Grandes cambios a los 18 años

Las personas que obtienen beneficios de SSI pasan por un proceso de redeterminación cuando cumplen 18 años. Esto significa que Seguridad Social determina si tu discapacidad es lo suficientemente grave como para limitar tu capacidad para trabajar a un nivel específico. Aunque tu afección no cambie, Seguridad Social puede determinar que ya no tienes una discapacidad.

Ponte en contacto con un especialista en beneficios

Si tienes una discapacidad y ya casi tienes 18 años, un especialista en beneficios puede ayudarte a comprender tu situación actual de beneficios y tus opciones.

Los beneficios como el **Proyecto de Avance de Necesidades Especiales (SNAP), vivienda, Medicaid y otros** pueden cambiar cuando estás trabajando. Un especialista en beneficios de incentivos laborales puede brindarte apoyo a medida que tu vida cambia: cumples 18 años, te gradúas, consigues un trabajo o alcanzas otros logros en la vida.

Aprendizajes clave:

- 👉 Los especialistas en beneficios pueden ayudarte a revisar tus opciones financieras y de seguro de salud.
- 👉 Los especialistas en beneficios te ayudarán a explorar los sistemas y los requisitos de informes.
- 👉 Los especialistas en beneficios pueden describir y ayudarte a acceder a incentivos laborales.

¿Tienes más preguntas?

¡Contacta a tu **asesor local de DORS** o la **red de incentivos laborales de Maryland** para obtener más información sobre el asesoramiento de beneficios!

Encuentra un especialista en beneficios:
innow.org/md-win/md-win



Mi actividad financiera

Piensa en tu dinero. ¿El dinero es escaso? ¿Tienes problemas para llegar a fin de mes? ¿Las deudas te estresan? ¿Necesitas ayuda para crear un plan de gastos?

Mis metas financieras

Escribe algunas metas que tengas sobre tu dinero: ahorrar, gastar, reducir las deudas, planificar para el futuro...

Piensa en

las cosas que realmente te importan

tus necesidades futuras

Ponte en marcha

Elige una meta.

Crea un plan de acción.

Haz un seguimiento de tu progreso.

Siéntete orgulloso de tu éxito.

Comparte tu meta con alguien.

Mi plan de acción

Piensa en cuánto tiempo te llevará alcanzar tu meta. Haz un plan de acción y apégate a él. Enumera los recursos que puedan ayudarte. Por ejemplo, puedes buscar información, herramientas y equipo, asistencia profesional, un préstamo o encontrar transporte.

Paso 1: _____

Recursos necesarios: _____

Fecha para completar: _____

Paso 2: _____

Recursos necesarios: _____

Fecha para completar: _____

Paso 3: _____

Recursos necesarios: _____

Fecha para completar: _____



Dinero

Todos necesitamos dinero. Cuando eres joven, aprender a planificar, ahorrar y gastar te ayudará a alcanzar tus metas financieras.

La capacitación sobre cómo administrar tu dinero o entender tus finanzas brinda oportunidades para desarrollar habilidades y conocimientos para planificar tu bienestar financiero.

El enfoque se centra en la información práctica que mejorará tu calidad de vida, y cubre temas como la reparación de créditos, cómo crear un plan de gastos y la planificación de compras importantes.

Aprende a fijar y alcanzar tus metas financieras para vivir la vida que deseas.

Aprendizajes clave:

Aprendizaje



Poder



Independencia

¿Tienes más preguntas?

Contacta a tu **asesor de DORS** o **MD CASH** en cashmd.org para obtener más información sobre capacitaciones en **educación financiera** cerca de ti. También es posible que quieras saber más sobre **Lograr una mejor experiencia de vida (ABLE) de Maryland** y ¡cómo te ayuda a ahorrar!
marylandable.org





Actividad de salud y bienestar

¿Qué haces para mantenerte saludable y sentirte bien? A veces ayuda fijar algunas metas o simplemente prestar atención a cómo te sientes. Haz un balance de cómo crees que te va en las siguientes áreas y anota cualquier meta que tengas para sentirte mejor o mejorar tu salud. Habla de tus resultados con alguien de confianza.



Tu cuerpo

- Ejercito de manera regular: Mayormente En realidad no
- Como alimentos sanos: Mayormente En realidad no
- Mantengo un peso saludable: Mayormente En realidad no
- Duermo lo suficiente (de 8 a 9 horas): Mayormente En realidad no
- Me cepillo los dientes y uso hilo dental: Mayormente En realidad no
- Uso protector solar: Mayormente En realidad no
- Mantengo el volumen de la música bajo: Mayormente En realidad no
- Controlo el tiempo que paso frente a una pantalla: Mayormente En realidad no

Mis metas

¿Hay algo que te gustaría mejorar en esta área?



Tu mente/Emociones

- Manejo mi estrés: Mayormente En realidad no
- Hago mi mejor esfuerzo en la escuela: Mayormente En realidad no
- Mantengo el equilibrio entre el trabajo, la escuela y mi vida social: Mayormente En realidad no
- Me llevo bien con los demás: Mayormente En realidad no
- Creo amistades: Mayormente En realidad no
- Participo activamente en mi comunidad: Mayormente En realidad no
- Presto atención a mis sentimientos: Mayormente En realidad no
- Pido ayuda si la necesito: Mayormente En realidad no

Mis metas

¿Hay algo que te gustaría mejorar en esta área?



Tu comportamiento

- Evito el consumo/abuso de sustancias: Mayormente En realidad no
- Conduzco de manera segura: Mayormente En realidad no
- Manejo mis emociones: Mayormente En realidad no
- Practico sexo seguro: Mayormente En realidad no
- Tengo cuidado cando estoy en línea: Mayormente En realidad no

Mis metas

¿Hay algo que te gustaría mejorar en esta área?



Salud y bienestar

¡Tu vida es agitada y tener una discapacidad puede agregarle una capa de complejidad! A veces, se siente como si se necesitara toda tu energía para atravesar el día. Es importante detenerse de vez en cuando y pensar en tu salud y tu bienestar.

Estos factores pueden afectar tu salud general:

- 📁 comida
- 📁 ejercicio y actividad física
- 📁 sueño
- 📁 estrés

Estas son algunas preguntas que debes hacerte:

- 📁 ¿Hay cambios que puedas hacer en tu dieta que te puedan dar más energía?
- 📁 ¿Qué tan bien estás durmiendo? ¿Qué puedes hacer para mejorar tu rutina de sueño?
- 📁 Actividad física, conciencia plena, respiración profunda, y hacer yoga también puede reducir el estrés. ¿Agregas maneras de reducir el estrés en tus actividades diarias?

Aprendizajes clave:

Nuestros hábitos pueden afectar nuestra salud física y mental. Hacer algunos cambios podría darte más energía y ayudarte a ser más saludable y feliz.

Estos factores afectan tanto nuestra salud física como mental. Evaluar los hábitos actuales puede ayudarnos a hacer cambios que conducirán a un futuro más saludable.

Preguntas que debes hacerle a tu médico

- 📁 ¿Qué pasos puedo tomar para mantenerme saludable?
- 📁 ¿Estoy en riesgo de padecer alguna enfermedad o afección?
- 📁 Estoy preocupado por una parte específica de mi vida. ¿Qué debo hacer?
- 📁 No puedo hablar con mis padres o maestros sobre mis problemas. ¿Con quién puedo hablar?

¿Tienes más preguntas?

mdtransitions.org/health





Actividad de habilidades para el trabajo

Hay muchos **tipos de comunicación**.

Cuando se trata de comunicación, lo que la gente ve es a menudo más fácil de recordar que lo que lee o escucha.

Esto se conoce a menudo como lenguaje corporal.

El lenguaje corporal incluye expresiones faciales, comportamiento ocular, gestos, postura y mucho más. El lenguaje corporal puede expresar tus emociones, sentimientos y actitudes.

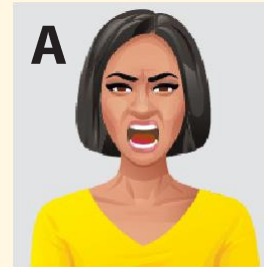
Las personas de diferentes culturas pueden entender algunas expresiones no verbales globales, mientras que otras expresiones pueden ser específicas de cada cultura.

Conclusión:

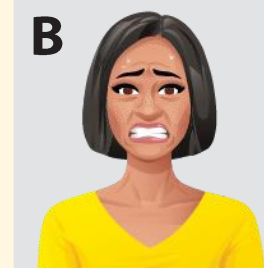
Las acciones dicen más que las palabras. Piensa en lo que tus expresiones faciales, postura, gestos, contacto visual y tono de voz pueden estar comunicando a los que te rodean. ¿Tu lenguaje corporal coincide con las palabras que usas?

Instrucciones:

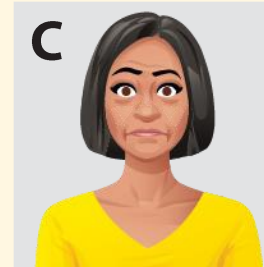
Empareja al personaje con la emoción que transmite su lenguaje corporal o expresión facial.



Feliz



Triste



Enojado



Preocupado

Respuestas: A = Enojado B = Preocupado
C = Feliz D = Triste



Habilidades para el trabajo

Las habilidades para el trabajo pueden ayudarte a llevarte bien con otras personas en casa, en la escuela y en el trabajo. Puedes usar estas habilidades todos los días al hablar o, trabajar con otras personas, al tomar decisiones y mucho más. Estas habilidades a veces se llaman «habilidades blandas».

A los empleadores les gusta contratar personas con buenas habilidades para el trabajo. La capacitación «Habilidades para pagar las facturas» puede ayudarte a aprender comunicación, actitudes positivas, a trabajar en equipo, establecer redes, resolver problemas, tener pensamiento crítico y ser profesional.



Aprendizajes clave:

Los empleadores valoran las habilidades blandas. Puedes aprender estas importantes habilidades para el trabajo en el hogar, la escuela y a través de experiencias laborales. Habla con tu equipo de transición escolar para encontrar formas de practicar estas habilidades.

Todos podemos mejorar nuestro conjunto de habilidades. ¡La mejor manera de hacerlo es a través de la práctica!

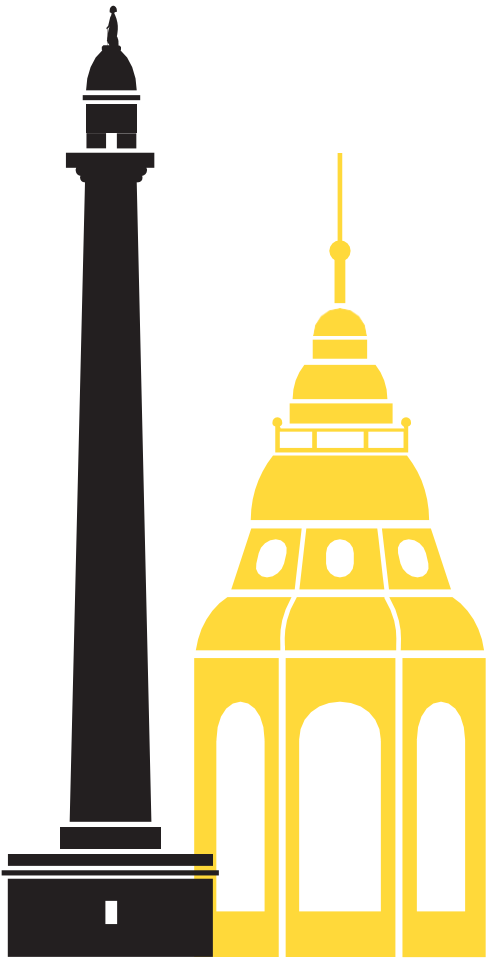
¿Tienes más preguntas?

Ponte en contacto con tu asesor escolar o maestro, comunícate con tu **asesor local de DORS** o visita el sitio web de la Oficina de Políticas de Empleo para personas con Discapacidad:

dol.gov/odep/topics/youth/softskills



Directorio de recursos



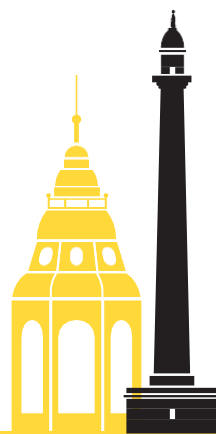


Uno de los caminos más difíciles que recorrerás en la vida es el camino de la infancia a la adultez. Puede ser difícil saber qué sigue cuando planificas la vida después de la escuela secundaria.

Pasar por esta transición es algo que todos deben hacer, pero es diferente para cada persona.

Estos recursos pueden ayudarte a lo largo de este viaje. No tengas miedo de pedir ayuda.

Para obtener más información sobre los recursos de tu área, ponte en contacto con mdtransitions.org.





Tecnología de asistencia/Adaptaciones

Después de la escuela secundaria, la mayoría de las personas continúa su educación o consigue un trabajo. Si recibiste adaptaciones o usaste tecnología de asistencia en la escuela secundaria, es posible que necesites un tipo de asistencia similar en el trabajo o en la universidad.

Tendrás que solicitar adaptaciones y es posible que necesites proporcionar documentación reciente de tu discapacidad (un IEP no será suficiente). No asumas que la asistencia se proporcionará automáticamente o que lo que recibas va a ser lo mismo que lo que recibiste mientras estabas en la escuela.

¿Asistes a un programa universitario o de capacitación?

Pregúntale a tu asesor si el campus tiene un centro de recursos para personas con discapacidades o si proporciona algún servicio para ellas.

¿Empiezas un nuevo trabajo?

Conéctate con la Red de Adaptaciones Laborales (JAN) si tienes preguntas sobre las adaptaciones en el lugar de trabajo, la divulgación o la Ley de Estadounidenses con Discapacidades (ADA): askjan.org | 800-526-7234 (voz) | 877-781-9403 (TTY)

Visita el sitio web del Programa de Asistencia Tecnológica de Maryland (MDTAP) para obtener ayuda con las tecnologías de asistencia:

mdod.maryland.gov/mdtap/pages/mdtap-home.aspx

Más recursos locales

Visita **211.org** o marca **2-1-1** para obtener más recursos locales. 2-1-1 es un servicio gratuito y confidencial que ayuda a las personas de los Estados Unidos a encontrar los recursos locales que necesitan. Abierto las 24 horas del día, los siete días de la semana.



Vida en la comunidad

Vivir de forma independiente puede ser un reto. La información de contacto de los programas que ayudan a vivir en la comunidad se enumera a continuación.

Cuidado de niños

Si necesitas ayuda con el cuidado de niños, el Departamento de Educación del Estado de Maryland puede ayudarte. Visita: earlychildhood.marylandpublicschools.org/child-care-providers/child-care-scholarship-program

Cuidado tutelar para jóvenes

Comunícate con el Departamento de Servicios Humanos de Maryland acerca de los servicios de vida independiente: dhs.maryland.gov/foster-care/youth-resources/independent-living

Comida

¡Comer sano es importante! Si tienes problemas para encontrar alimentos de buena calidad, considera visitar un banco local de alimentos. Encuentra uno cerca de ti en:

dhs.maryland.gov/bureau-special-grants/tefap/finding-nearest-tefap-provider-maryland



Vida en la comunidad

(continuación)

Vivienda

Muchos programas pueden ayudar con los costos de vivienda. Puedes buscar ayuda relacionada con rentas, pagos hipotecarios y asistencia de servicios públicos. Infórmate de los diferentes programas de vivienda en:

mdod.maryland.gov/housing/Pages/Housing-Home.aspx

Asistencia energética para el hogar

Otro lugar al que acudir en busca de ayuda es la Oficina de Programas de Energía para el Hogar de Maryland (OHEP). El Programa de Asistencia Energética para el Hogar ayuda con los costos de calefacción, los costos eléctricos y las situaciones de crisis energética.

Para obtener más información o solicitar los servicios de OHEP, llame al 1-800-322-6347 o vaya a

dhs.maryland.gov/office-of-home-energy-programs

Centros de Vida Independiente

Si necesitas ayuda para encontrar un asistente de atención personal, formas accesibles de recreación o el apoyo de alguien con tu misma discapacidad, comunícate con el Centro de Vida Independiente de tu condado: msilc.org



Discapacidades del desarrollo

La Administración de Discapacidades del Desarrollo (DDA) ofrece servicios que ayudan a los jóvenes y sus familias a transitar el camino hacia una «buena vida» como adultos. La Iniciativa de Transición Juvenil del Gobernador (GTJI) asigna fondos en el presupuesto de la DDA para los estudiantes elegibles que lo soliciten al terminar de la escuela.

NOTA: Un diagnóstico único de una discapacidad del desarrollo no significa que una persona sea automáticamente elegible.

Para ser elegible para el GTJI, una persona debe ser considerada plenamente elegible a los 21 años de edad y tener una discapacidad crónica grave que:

- Sea atribuible a una discapacidad física o mental distinta de un diagnóstico único de enfermedad mental;
- resulte en la necesidad de contar con servicios planificados y coordinados individualmente;
- se traduzca en la necesidad de recibir servicios que probablemente continúen de manera indefinida;
- presente resultados que se produjeron antes de los 22 años;
- resulte en la incapacidad de vivir de forma independiente.



Discapacidades del desarrollo (continuación)

Solicitud de los servicios

Puedes solicitar servicios de la DDA en cualquier momento y a cualquier edad. Debes ser elegible para la DDA para recibir cualquiera de sus servicios. Si solo estás interesado en solicitar los servicios de GTYI, ponte en contacto con tu oficina regional de DDA cuando cumplas 14 años o en cualquier momento antes de terminar la escuela a los 21 años.

Si necesitas ayuda para completar la solicitud o para comenzar el proceso de envío de dicha solicitud, ponte en contacto con la oficina de tu región. La información de contacto está disponible si llamas al 844-253- 8694 o en:

dda.health.maryland.gov/Pages/Regional%20Offices.aspx

Para obtener una hoja de datos de la Transición Juvenil (TY) imprimible ve a:

dda.health.maryland.gov/Pages/TY.aspx

Es muy importante que envíes la solicitud antes de terminar la escuela a los 21.

Todas las solicitudes de exención de la DDA deben completarse antes del 30 de junio del año de elegibilidad para su financiación. Si la fecha de transición es posterior al cumpleaños 21, la persona será elegible para un año después de la fecha en que termine o se gradúe de la escuela secundaria. Las solicitudes presentadas posteriormente se colocarán en una lista de espera.



Empleo

Encontrar un trabajo requiere esfuerzo, especialmente cuando eres joven y es uno de tus primeros trabajos.

DORS

La División de Servicios de Rehabilitación (DORS) ayuda a las personas con discapacidad a encontrar empleo. DORS puede ayudarte a crear un plan de empleo y conectarte con los recursos de la comunidad para conseguir un empleo.

Encuentra tu oficina local de DORS de Maryland:

dors.maryland.gov/resources/Pages/locations.aspx

o llamando al número gratuito de DORS: 888-554-0334

Tu Centro de Empleo Local

Los Centros de Empleo ayudan a cualquiera que busque un trabajo. Encuentra tu Centro de Empleo Local para obtener más ayuda en la búsqueda de un trabajo, la actualización de tu currículum y otra asistencia laboral:

dllr.state.md.us/county o

dllr.state.md.us/employment/onestops.pdf



Cuidado tutelar

Los jóvenes de 13 a 21 años en cuidado tutelar pueden tener derecho a los servicios de vida independiente. La vida independiente puede ayudar con cuestiones como obtener documentos importantes, presupuestos, asegurar la vivienda, solicitar empleo, y postularse y prepararse para la universidad o la escuela técnica, y más.

Obtén más información:

mdconnectmylife.org

Si tienes un trabajador de casos o un coordinador de vida independiente, pregúntale qué apoyos están disponibles para ti.





Tutela y apoyo en la toma de decisiones

Cuando cumplas 18 años, podrás votar, firmar contratos, unirme al ejército y tener una cuenta bancaria de manera independiente. Contar con algo de apoyo en la toma de decisiones importantes puede ser una opción que desees considerar.

Guía de planificación de futuros y bienes

Proporciona información y recursos para familias de niños y adultos con discapacidades del desarrollo.

disabilityrightsmd.org/wp-content/uploads/2018/12/Planning-Now-Guide-2018-4.pdf

Manual de Tutela

Este manual analiza la ley de tutela de adultos en Maryland. El manual enumera muchas alternativas a una tutela formal.

disabilityrightsmd.org/wp-content/uploads/2011/12/Guardianship-Handbook-2011.pdf

Apoyo en la toma de decisiones

El Centro Nacional de Recursos para el Apoyo a la Toma de Decisiones cuenta con recursos, publicaciones y una guía estatal para la información sobre el Apoyo en la toma de decisiones.

supporteddecisionmaking.org



Salud

Búsqueda de un proveedor de atención primaria

Si tienes muchas necesidades médicas, es importante que aprendas a cuidar tu salud.

Pregúntale a tu médico si puedes seguir viéndolo cuando seas un adulto o con quién te recomendaría que hables acerca de la prestación de atención a medida que avanzas hacia la adultez. También debes buscar proveedores especializados si es necesario.

Visita también:

[phpa.health.maryland.gov/genetics/Pages/
Health_Care_Transition.aspx](https://phpa.health.maryland.gov/genetics/Pages/Health_Care_Transition.aspx)

Cobertura de atención de salud

El seguro de salud puede cambiar cuando te conviertas en adulto. Algunos programas pueden terminar cuando te conviertes en un adulto joven a los 19 años y ya no se te considera parte de la unidad familiar. Esto puede cambiar la elegibilidad de ingresos para la familia.

Para obtener más información sobre las opciones de seguro de salud, visita:

marylandhealthconnection.gov



Salud mental

Es importante prestar atención tanto a tu salud física como a tu salud mental. Encontrarás ayuda cuando te enfrentas a tiempos difíciles o necesitas estrategias para navegar por el mundo que te rodea.

Los servicios de salud mental se pueden prestar en muchos lugares, incluidos hospitales, clínicas, hogares y otros lugares comunitarios. Estos servicios van más allá de los medicamentos y la terapia. Los servicios de salud mental también pueden proporcionar ayuda con el empleo, la vivienda, el apoyo entre pares, las relaciones, la identidad, la depresión, el estrés, la adicción, el suicidio y más. Para obtener más información acerca de los servicios disponibles, ponte en contacto con tu agencia de servicios principales local:

marylandbehavioralhealth.org/wp-content/uploads/2019/05/DirectoryMABHAMay2019.pdf

o visita:

Asociación de Salud Mental de Maryland: mhamd.org

Por nuestra cuenta de Maryland: onourownmd.org

Alianza Nacional de Maryland: namimd.org

Más recursos locales

Visita **211.org** o marca **2-1-1** para obtener más recursos locales.

2-1-1 es un servicio gratuito y confidencial que ayuda a las personas de los Estados Unidos a encontrar los recursos locales que necesitan. Abierto las 24 horas del día, los siete días de la semana.





Beneficios de la Seguridad Social y seguro de salud



Grandes cambios a los 18 años

A los 18 años, las personas que reciben beneficios de SSI pasan por el proceso de redeterminación. Esto significa que Seguridad Social determina si tu discapacidad es lo suficientemente grave como para limitar tu capacidad para trabajar a un nivel específico. Aunque tu afección no cambie, Seguridad Social puede determinar que ya no tienes una discapacidad.

Trabajo y beneficios

Si estás pensando en trabajar o si tienes preguntas sobre tus beneficios actuales, comunícate con un especialista en beneficios de incentivos laborales. Pueden ayudarte a comprender mejor tus beneficios y a tomar decisiones informadas para alcanzar tus metas.

¿Tienes más preguntas? Habla con:

-  tu asesor de DORS sobre el asesoramiento en beneficios
-  un especialista en beneficios

Encuentra un especialista en beneficios:







innow.org/md-win/md-win

-  Para verificar tu estado de Seguridad Social visita: ssa.gov



Transporte

Antes de buscar un trabajo, debes pensar en cómo llegar hasta allí. Habla sobre las diferentes formas para llegar al trabajo con tu equipo de planificación.

-  Encuentra un trabajo al que puedas ir caminando o en bicicleta.
-  Aprende a tomar el autobús.
-  Toma un taxi. Algunas empresas le cobran menos a las personas con discapacidad.
-  Comparte el viaje en coche con familiares, amigos o vecinos.
-  Aprende a conducir.
-  Considera mudarte cerca de tu trabajo.

Pregúntale a tu escuela, CIL o asesor de DORS acerca de los servicios que te ayudarán a aprender a ir caminando, en bicicleta, en autobús o conducir de forma segura al trabajo.

Para más información sobre transporte público, visita:

mdod.maryland.gov/transport/Pages/Mobility-and-Paratransit.aspx





Transporte (continuación)

Centros de Vida Independiente de Maryland

Después de empezar un trabajo, piensa en compartir el viaje con personas del trabajo o pedir a tu jefe que cambie tu horario para que sea más fácil llegar al trabajo. Ponte en contacto con tus Centros de Vida Independiente locales para obtener ayuda: msilc.org

Ponte en contacto con un especialista en beneficios de incentivos laborales.

Habla con un especialista en beneficios para averiguar si puedes usar los Gastos Laborales Relacionados con la Discapacidad (IRWE) para cubrir tus costos de transporte hacia el trabajo.

Encuentra un especialista en beneficios:
innow.org/md-win/md-win.



Votar

¡A los 18 años, puedes votar!

Averigua cuándo son las próximas elecciones, aprende cuáles son los problemas, quién se presenta y dónde votas. ¡Tu opinión importa! Asegúrate de que se escuche durante las próximas elecciones.



Ponte en contacto con tu oficina electoral local si necesitas adaptaciones. ¡Entonces vota!

¿Tienes más preguntas?

usa.gov/register-to-vote



Mis notas



*El futuro le pertenece a los que
creen en la belleza de
sus sueños.*

- Eleanor Roosevelt





LLEGA DONDE quieras ir

Esta guía fue desarrollada bajo una subvención del Departamento de Educación de los Estados Unidos, Acuerdo Cooperativo de la Oficina de Programas de Educación Especial (OSEP) H418P130004.

Sin embargo, los contenidos no representan necesariamente la política del Departamento de Educación de los Estados Unidos y no debes asumir el respaldo del Gobierno Federal.

Encuentra más consejos y recursos en...
mdtransitions.org y mdod.maryland.gov