

# TRANSICIONES EXITOSAS PARA JÓVENES CON DISCAPACIDADES

¡Diseñado para jóvenes de 14 años en adelante para  
ayudarlos a encontrar su camino y vivir su mejor vida!

## Guía y Libro de Trabajo



Actualizado en Agosto del 2022



# ¡Comprende la transición y usa esta guía para ayudarte a decidir qué camino tomar!

Esta guía puede ayudarte a descubrir todo lo que puedes hacer, todo lo que puedes aprender y todos los recursos que tienes a tu disposición.

Esta etapa de tu vida en la que te estás preparando para terminar la escuela y convertirte en adulto es emocionante, aterradora, abrumadora y llena de cambios. Hay tantas posibilidades para tu futuro. Hay personas a tu alrededor que te ayudarán durante el proceso. ¡A veces puedes sentir que estás en una encrucijada y no sabes qué camino tomar! ¡Pero no te preocupes! Puedes aprender las habilidades que necesitas para tener éxito. Hay muchos caminos para elegir y hay guías a lo largo del camino para ayudarte a mantener el rumbo hasta que estés listo para viajar por tu cuenta.



**Una nota para padres y familias:** esta guía ha sido diseñada para jóvenes y adultos jóvenes, pero también será útil para cualquier persona que los apoye durante la transición. Si cree que necesita una mirada más profunda a la transición, consulte la Guía de transición para padres del Centro de padres de Utah. Ofrece información detallada sobre la Guía de contenido de transición.

**Prepárate para explorar. Prepárate para soñar.  
Reúne a tu su equipo.  
¡Prepárate para vivir tu mejor vida!**

**Asegúrate de visitar nuestro sitio web con frecuencia para obtener recursos actualizados e información: [utahparentcenter.org](http://utahparentcenter.org)**



# Guía del Contenido de Transición

Usa la guía codificada por colores para aprender sobre los componentes de la transición



## Ciudadanía y Defensa

pgs. 2 - 15

Encuentra tu voz y deja que la gente conozca tus necesidades y deseos en la vida. Aprende cómo actuar en tu comunidad, cómo ser un ciudadano responsable y un miembro contribuyente de la sociedad votando, trabajando y ayudando a los demás.



## Vida Cotidiana: Educación y Empleo

pgs. 16 - 41

Descubre cómo desarrollar habilidades para las rutinas de la vida cotidiana cualquiera que sea tu día: escuela, empleo o voluntariado, el aprendizaje de habilidades para la vida y el enfoque en tus fortalezas serán la clave del éxito.



## Vida Comunitaria: Entornos e Integración

pgs. 42 - 50

Aprende todo sobre las opciones de vida en la comunidad, los apoyos disponibles y lo que se necesita para acceder. Descubre elementos para la integración comunitaria, incluido el transporte y la accesibilidad. Dónde, cómo y con quién vivir debe ser tu elección.



## Seguridad y protección para el futuro

pgs. 51 - 60

Mantente seguro en cualquier entorno sabiendo cómo identificar y denunciar abusos y fraudes. Aprende cómo evitar el acoso, cómo mantenerte seguro en línea y cómo tratar a los demás con respeto. Conoce las opciones para su atención futura, incluida la tutela legal, la toma de decisiones con apoyo, el poder notarial, la protección de las finanzas y la orientación para la atención médica.



## Social y Espiritualidad

pgs. 61 - 64

Las amistades y permanecer conectados con cosas y personas que son importantes para nosotros nos ayudan a mantener una sensación de bienestar y paz en nuestras vidas. Tener un equilibrio entre el trabajo y el ocio, la actividad física y el descanso puede ayudarnos a sentirnos plenos.



## Vida Saludable

pgs. 65 - 76

Aprende a administrar todos los aspectos del cuidado de la salud: autocuidado, nutrición, prevención, seguro, médico, mental, dental y de la vista.

## Proveedores de Servicios de Transición y Notas

pg. 77 - 80



# Ciudadanía y Abogacía

Ganamos fuerza y coraje, y confianza en cada experiencia en la que realmente nos detenemos a mirar el miedo a la cara... debemos hacer lo que pensamos que no podemos.

-Eleanor Roosevelt



# ¿QUIÉN SOY YO?

**Yo soy** \_\_\_\_\_

NOMBRA DOS CARACTERÍSTICAS ESPECIALES QUE  
TENAS

**Yo escucho** \_\_\_\_\_

TU SONIDO FAVORITO O UN SONIDO IMAGINARIO

**Yo quiero** \_\_\_\_\_

QUE ES ALGO QUE TE GUSTARÍA TENER

**Yo pretendo** \_\_\_\_\_

ALGO QUE TE GUSTE IMAGINAR O PRETENDER

**Yo toco** \_\_\_\_\_

ALGO QUE TE GUSTE TOCAR O IMAGINAR TOCAR

**Yo lloro** \_\_\_\_\_

ALGO QUE TE HACE SENTIR TRISTE O FRUSTRADO

**Yo entiendo** \_\_\_\_\_

ALGO QUE HAS APRENDIDO O ERES BUENO HACIENDO

**Yo sueño** \_\_\_\_\_

ALGO QUE QUIERES EN EL FUTURO

**Yo espero** \_\_\_\_\_

UN DESEO, UN SUEÑO O UNA META QUE TIENES AHORA

**Me pregunto** \_\_\_\_\_

ALGO DE LO QUE ERES CURIOSO

**Yo veo** \_\_\_\_\_

TU VISIÓN FAVORITA O UNA VISIÓN IMAGINARIA

**Yo soy** \_\_\_\_\_

ALGO QUE AMAS DE TI MISMO

**Yo siento** \_\_\_\_\_

UNA EMOCIÓN QUE SIENTES CON FRECUENCIA

**Me preocupa** \_\_\_\_\_

ALGO QUE TE PREOCUPA O TE PONE NERVIOSO

**Yo soy** \_\_\_\_\_

UN TALENTO O ALGO QUE DISFRUTES

**Yo digo** \_\_\_\_\_

LO QUE CREES FUERTEMENTE

**Yo intento** \_\_\_\_\_

ALGO EN LO QUE TRABAJAS DURO PARA HACER

**Yo soy** \_\_\_\_\_

ALGO QUE TE HACE ÚNICO

# CONSEJOS ÚTILES SOBRE **DEFENSA PROPIA**



La defensa no siempre es fácil. De hecho, a veces puede ser bastante difícil. Toma tiempo, conocimiento y práctica. Muchas veces, cuando necesitamos usar nuestras habilidades de autodefensa, nos encontramos en situaciones que nos ponen nerviosos, molestos o emocionales. Siempre es una buena idea si te encuentras entusiasmado mientras tratas de abogar por ti mismo o por otros, tomar algunas respiraciones profundas, hacer una pausa y ver si puedes tomar un descanso y comenzar de nuevo. La defensa es una habilidad. Eso se puede aprender. Se necesita práctica, y cuanto más practique, mejor se convertirán sus habilidades de defensa.



## **Trata de:**

- Ser cortés
- Hacer preguntas
- Conocer los hechos
- Organizarte
- Enviar notas/correos electrónicos de agradecimiento
- Proporcionar información de contacto de otros
- Tener confianza
- Estar dispuesto a comprometerse
- Escucha la entrada de otros



## **Trata de no:**

- Gritar o exigir
- Asistir a una reunión sin estar preparado
- Actuar desagradecido por el tiempo y esfuerzo de otros
- Omitir una reunión si se espera que asistas
- Permitirte ser fácilmente influido o influenciado
- Actuar desagradable o arrogante
- Ser de mente cerrada



# HABLEMOS DE **DISCAPACIDAD**

Una parte importante de la autodefensa es aprender a estar cómodo hablando sobre tu discapacidad. Es importante aprender a hablar con los demás sobre cómo es vivir con ciertas condiciones. Comunicar ayuda para que otros entiendan tus necesidades y adaptaciones en el trabajo, la escuela y en la comunidad.



En las siguientes páginas, encontrarás una actividad que te ayudará a analizar tus habilidades de autodefensa. También te ayudaremos a explorar otras vías para asistirte a medida que avanzas en tu juego de defensoría. Recuerda, siempre puedes ayudar a otras personas a comprender las experiencias únicas que implica vivir con una discapacidad, ya sea que tu discapacidad sea visible (fácil de ver y acomodar para otros) o invisible (es posible que debas explicar a otros).

## VOCABULARIO:

# **DIVULGAR**

**¿Sabes lo que significa “revelar” tu discapacidad?**

Divulgación significa que le das a conocer información a alguien. Puedes elegir cuándo decirle a alguien sobre tu discapacidad y cuánto decirle. Puede haber momentos en los que decidas contarle a alguien sobre tu discapacidad para que puedas recibir la adaptación que necesitas. Un ejemplo de esto sería al conseguir un trabajo, asistir a la universidad o al viajar.

# TIPOS DE **DISCAPACIDADES**



Física

Comunicación

Sensorial

Cognitiva

Condiciones  
de salud crónicas

Mental/  
Emocional



## **ENTENDER LA DISCAPACIDAD**

A menudo hablamos de personas en términos generales como “personas con discapacidades”. Hay muchos tipos de discapacidad, y algunas personas tendrán más de una condición. ¡Se puede complicar! Tenemos que recordar que cada persona es más que su discapacidad o diagnóstico. No todos tendremos las mismas necesidades. No todos tendremos los mismos objetivos. Sin embargo, todos Sí tenemos algunas cosas en común. Y todos nos beneficiamos de mostrarnos respeto mutuo, mejorar el acceso y abogar por la inclusión.

# ¿POR QUÉ ES IMPORTANTE ENTENDER NUESTRA DISCAPACIDAD?

A veces tenemos miedo de las cosas que no entendemos. Hablar de estos temas y aprender más sobre ellos nos puede ayudar a sentirnos más cómodos con nosotros mismos, con los demás y con nuestras diferencias.

La discapacidad afecta a casi todos en un momento u otro. Algunas personas nacen con una condición o enfermedad, otras desarrollan una discapacidad más adelante en la vida debido a un accidente o lesión.

Pasamos mucho tiempo pensando en lo diferente que somos a comparación de otras personas y deseando ser "normales". ¿Adivina qué? No existe tal cosa como "¡normal!" Cuando realmente llegamos a conocer a las personas, descubrimos que todos son únicos y tienen desafíos individuales. Ayuda a entender lo que podemos y no podemos cambiar.

"RECUERDA QUE NO HAY TAL COSA COMO UN PEQUEÑO ACTO DE BONDAD. CADA ACTO CREA UNA ONDA CON UN FIN NO LOGICO"

**-Scott Adams**



# ¿CUÁNTO SABES DE TI MISMO?

Evalúate a ti mismo en las siguientes preguntas:

S=Sí A=Algunas veces N=No



## Conocimiento de tí mismo

- \_\_\_\_\_ ¿Sabes cuáles son tus habilidades y fortalezas?
- \_\_\_\_\_ ¿Puedes explicar fácilmente tus habilidades y fortalezas a los demás?
- \_\_\_\_\_ ¿Sabes cómo aprendes mejor?
- \_\_\_\_\_ ¿Compartes con otros cómo aprendes mejor?
- \_\_\_\_\_ ¿Pides ayuda si la necesitas?
- \_\_\_\_\_ ¿Te fijas metas?

## Divulgación

- \_\_\_\_\_ ¿Conoces tu discapacidad?
- \_\_\_\_\_ ¿Prácticas contarle a otros acerca de tu discapacidad?
- \_\_\_\_\_ ¿Te gusta la reacción que obtienes cuando le cuentas a alguien sobre tu discapacidad?
- \_\_\_\_\_ ¿Describes tu discapacidad de manera diferente según el entorno o las personas?
- \_\_\_\_\_ ¿Hay ocasiones en las que eliges no hablar sobre tu discapacidad?

## Alojamientos

- \_\_\_\_\_ ¿Participas en reuniones sobre tu educación y trabajo?
- \_\_\_\_\_ ¿Sabes lo que significa "ajuste razonable"?
- \_\_\_\_\_ ¿Sabes qué adaptaciones necesitas para tener éxito?
- \_\_\_\_\_ ¿Prácticas pedir las adaptaciones que necesitas?

## ¡AHORA SUMA TUS RESPUESTAS DE LA PÁGINA ANTERIOR!

### SÍ TOTAL

---

Si respondiste que sí en su mayoría... ¡BUEN TRABAJO! Puedes estar orgulloso de tus habilidades de autodefensa. Recuerda, siempre hay espacio para mejorar, por lo que te alentamos a que continúes practicando estas habilidades. Si respondiste "no" o "a veces" a alguna pregunta, reflexiona sobre ellas. Tal vez puedas establecer algunas metas a corto plazo que te ayuden a continuar creciendo en estas áreas.

### ALGUNAS VECES TOTAL

---

Sí respondiste mayormente a veces... tiene algunas habilidades buenas y probablemente una comprensión básica de tu discapacidad. ¡Esto significa que tienes muchas oportunidades para aprender más! Las fortalezas son aquellas áreas en las que respondiste con un "sí", así que continúa construyendo sobre esas áreas. Además, enumera las áreas a las que respondiste con un "no" y decide cuáles son las más importantes para que te concentres en este momento.

### NO TOTAL

---

Si la mayoría de las veces respondiste que no... un buen paso es hablar con alguien en quien confíes y quien conozcas bien. Puedes pedirles que te ayuden a clasificar tus áreas de fortaleza. A menudo, otros ven fortalezas en nosotros que nosotros no vemos. Comparte el cuestionario con ellos y pídeles ayuda para crear algunos objetivos a corto plazo para aumentar tus habilidades de autoconciencia, comunicación y/o defensa.

# PONER LA AUTODEFENSA EN ACCIÓN

Enumera todos los datos que puedas sobre tu discapacidad. Si necesitas ayuda, pídele a uno de tus padres o a un maestro que te ayude.



---

---

---

---

---

---

---

---

¿Tienes un amigo, familiar o conoces a alguien en tu escuela o comunidad que tenga una discapacidad similar a la tuya? ¿Hay cosas que puedes aprender de ellos sobre cómo manejan la experiencia?

¿Puedes pensar en alguna persona famosa que tenga discapacidades? Puede ser divertido darse cuenta de que las personas con discapacidades pueden lograr cosas bastante sorprendentes. Aquí hay algunos para ver:

<https://bit.ly/FamososcondiscapacidadES>



<https://bit.ly/SOChampionES>



# LEYES QUE PROTEGEN A LAS PERSONAS CON DISCAPACIDAD



Existen múltiples leyes que protegen los derechos de las personas con discapacidades. Un buen paso para convertirte en un auto defensor empoderado es conocer tus derechos y las leyes que te afectan.

## ADA (LEY DE EDUCACIÓN PARA ESTADOUNIDENSES CON DISCAPACIDADES)

Prohíbe la discriminación por motivos de discapacidad en el empleo, la educación, el acceso a los edificios públicos y el transporte.

## IDEA (LEY DE EDUCACIÓN PARA INDIVIDUOS CON DISCAPACIDADES)

Se requiere que las escuelas públicas brinden una educación gratuita y apropiada (FAPE) a todos los estudiantes con discapacidades en el entorno menos restrictivo (LRE). Requiere que las escuelas desarrollen IEP o Plan de Educación Individual, para cada estudiante que califique. Los programas reflejan las necesidades individualizadas del niño. IDEA aplica desde la edad 3 a 22 años.

## LEY DE REHABILITACIÓN DE 1973

La Ley de Rehabilitación prohíbe la discriminación por motivos de discapacidad por parte de cualquier entidad que reciba fondos federales. También proporciona fondos para agencias que tienen el mandato de mejorar la accesibilidad a los servicios y el empleo para personas con discapacidades. La Sección 504 se refiere específicamente a exigir adaptaciones y garantizar la accesibilidad en los programas que reciben fondos federales, incluidas las escuelas públicas y muchos colegios y universidades estatales. Otras secciones cubren áreas específicas, como hacer que los sitios web y los servicios del gobierno sean accesibles para todos.

## LEY NACIONAL DE REGISTRO DE VOTANTES:

Esta legislación facilita a las personas el ejercicio de su derecho fundamental al voto. El propósito básico es aumentar el registro entre grupos de personas que históricamente tienen tasas de registro de votantes más bajas. Esto incluye a las personas con discapacidades.

# LEYES QUE PROTEGEN A LAS PERSONAS CON DISCAPACIDAD

## Decisión de la Corte Suprema de Olmstead:

Un caso histórico de la Corte Suprema que estableció un precedente para que las personas con discapacidades tengan derecho a vivir en un entorno comunitario integrado siempre que sea posible en lugar de estar confinadas a los servicios institucionales.

## Ley de Vivienda Justa:

Prohíbe la discriminación por motivos de raza, color, religión, sexo, discapacidad, estado familiar y origen nacional. Esta cobertura incluye vivienda privada, vivienda que recibe asistencia financiera federal y vivienda del gobierno estatal y local. La Ley de Vivienda Justa requiere que los propietarios hagan excepciones razonables en sus políticas para permitir que las personas con discapacidades se conviertan en inquilinos. Por ejemplo, se puede cambiar una política de "no mascotas" para que una persona con un animal de apoyo viva allí. También requiere que los propietarios permitan que los inquilinos con discapacidades realicen modificaciones razonables relacionadas con el acceso a su espacio de vivienda privado, así como a los espacios de uso común (el propietario no está obligado a pagar por las modificaciones).

*“Empieza por hacer lo necesario; luego haz lo que sea posible; y de repente estás haciendo lo imposible.”  
-Francis of Assisi*

**Para obtener más información sobre las leyes de discapacidad, puede visitar <https://bit.ly/ADAley>**

También puede solicitar asistencia del Disability Law Center, la Agencia de Defensa y Protección de Utah, si siente que ha sido discriminado. Llame al 1-800-662-9080 o visite [www.disabilitylawcenter.org](http://www.disabilitylawcenter.org)

O visite el sitio web del Centro de Padres de Utah:  
<https://utahparentcenter.org/resources/laws/>  
(opción en español disponible en la página)



# VOTAR

## ANTES DE VOTAR:

1. Investiga a los candidatos y los temas que son importantes para ti.
2. Averigua qué candidato representará mejor tus valores y las posiciones que te importan.
3. Si necesitas ayuda, busca a alguien en quien confíes que pueda ayudarte a entender cómo llenar la boleta, ya sea en tu casa (para votar por correo) o en tu lugar de votación. Si necesitas ayuda, puedes pedirle a alguien que te ayude para asegurarte de que has completado la boleta correctamente, pero nunca debes permitir que otra persona te diga cómo votar.



[bit.ly/registrarvotarUT](https://bit.ly/registrarvotarUT)

## PREPARÁNDOTE PARA VOTAR

- 1 Decide si quieres votar y luego investiga a los candidatos
- 2 Ser ciudadano estadounidense
- 3 Ser residente de Utah durante un mínimo de 30 días antes de las elecciones
- 4 Tener una licencia de conducir válida o una tarjeta de identificación de Utah
- 5 Tener 18 años cumplidos el día de la elección o antes
- 6 Si tienes 16 o 17 años, puedes preinscribirte para votar. Si se registra previamente, quedará automáticamente registrado para votar cuando cumpla 18 años.



# Historia del movimiento de discapacidad

Charla TED de Judith Heumann: una de las primeras autogestoras cuenta sus experiencias antes de que se promulgaran la ADA y la 504.



[bit.ly/OurFightJHes](https://bit.ly/OurFightJHes)

Descripción general de 4 minutos sobre las necesidades de protección y derechos de las personas con discapacidad, contada por autogestores y familiares.



[bit.ly/googleADA25](https://bit.ly/googleADA25)

*(opción en español disponible en la página)*

Un resumen breve y conciso del movimiento por los derechos de las personas con discapacidad.



[bit.ly/histdediscapacidadUSA](https://bit.ly/histdediscapacidadUSA)

Una descripción general de los derechos de las personas con discapacidad con ideas de planes de lecciones de varios niveles para aumentar la conciencia y la comprensión entre los estudiantes.



[bit.ly/awarenessLP](https://bit.ly/awarenessLP)

*Recurso en inglés.*

Disability Law Center tiene la tarea de hacer cumplir y fortalecer las leyes que protegen a las personas con discapacidades.



[bit.ly/DLCUtahES](https://bit.ly/DLCUtahES)



# Autodefensa

Una guía para desarrollar la autodefensa con muchos recursos adicionales en el sitio.



[bit.ly/learnadvocacy](https://bit.ly/learnadvocacy)

*(opción en español disponible en la página)*

Un artículo simple para estudiantes que desean mejorar sus habilidades de autodefensa.



[bit.ly/autodefensajovenes](https://bit.ly/autodefensajovenes)

Uno de los primeros grupos de autodefensa organizados a nivel nacional en la promoción de la autodeterminación.



[bit.ly/SABEorg](https://bit.ly/SABEorg)

*(opción en español disponible en la página)*

El Consejo de Discapacidades del Desarrollo de Utah (UDDC) trabaja para mejorar la vida de las personas con discapacidades.



[bit.ly/UDDCweb](https://bit.ly/UDDCweb)

*(opción en español disponible en la página)*

El Comité de Acción por los Derechos de los Discapitados (DRAC) trabaja para establecer la igualdad de derechos a través de la aplicación de las leyes.



[bit.ly/DRACut](https://bit.ly/DRACut)

*Recurso en inglés.*

Youth.gov ayuda a crear, mantener y fortalecer programas efectivos para jóvenes, noticias para jóvenes y recursos.



[bit.ly/TUyouthgov](https://bit.ly/TUyouthgov)

*Recurso en inglés.*

Una guía simple para la autodefensa, con diez pasos fáciles de recordar, proporcionada por Rehabilitación Vocacional.



[bit.ly/auto-abogaciaPDF](https://bit.ly/auto-abogaciaPDF)





# VIDA COTIDIANA, EDUCACIÓN Y EMPLEO

**¡La clave del éxito en la vida es concentrarte en las metas, no en los obstáculos!**



# ENCONTRAR TUS FORTALEZAS



Saber en qué eres bueno y qué disfrutas puede ayudarte cuando estás tratando de decidir qué tipo de trabajo te puede interesar. Todo el mundo es único. Todos tienen ciertos talentos con los que nacen, lo que significa que pueden ser naturalmente buenos en ciertas tareas. Sin embargo, nadie es bueno en todo. Por esa razón, todos tenemos áreas donde podemos establecer metas e intentar mejorar nuestro desempeño. Cuanto más practiquemos una tarea, mejor haremos esa tarea. Sigue los enlaces a continuación para ver algunas actividades que puedes probar. Ellos te ayudarán a descubrir en qué podrías ser bueno o qué te gustaría hacer. Es una buena idea probar diferentes cosas para saber lo que te gusta.

***El éxito se logra  
desarrollando nuestras  
fortalezas, no eliminando  
nuestras debilidades.  
- Marilyn vos Savant***



[https://truity.com/test/  
photo-career-quiz](https://truity.com/test/photo-career-quiz)



Recurso en inglés.

[https://mynextmove.org/  
explore/ip](https://mynextmove.org/explore/ip)



Recurso en inglés.

**POR LO GENERAL, LAS COSAS QUE  
DISFRUTAMOS SON TAMBIÉN LAS ÁREAS  
EN LAS QUE SOBRESALIMOS. ASÍ QUE,  
PARA SABER EN QUÉ ERES BUENO,  
PIENSA...**

¿Qué tipo de programas de televisión o películas te gusta ver?

¿Quién es alguien a quien admiras?  
¿Quién es alguien que te gusta observar?

¿En qué clases te va bien y te sientes exitoso?

¿Qué clases has disfrutado más en la escuela?

¿Qué te gusta hacer o crear?

¿Dónde te sientes más cómodo en la comunidad?

¿Qué actividades te gusta hacer con tu familia y amigos?

¿Qué tipos de trabajo o proyectos te causan mucho estrés?

¿Qué es algo por lo que recibes elogios?

¿Qué tipos de trabajo o proyectos te causan mucho estrés?

# EL IEP DE TRANSICIÓN

## El IEP de transición (Programa de Educación Individualizada)

Es como una hoja de ruta para tu vida futura. Te ayudará a decidir cómo quiere que sea su vida futura y qué pasos debe seguir para alcanzar sus metas.

Entre los grados 9 y 12, sería prudente monitorear cuánto crédito recibe para la graduación de cada clase y documentarlo en el IEP. Los equipos del IEP deben ser claros con los padres acerca de las fechas de graduación anticipadas y que los servicios terminan cuando el estudiante completa su diploma de escuela secundaria regular.



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

*Recurso en inglés.*

El IEP de transición debe comenzar a los 14 años, pero puede comenzar incluso antes si tu y tu equipo deciden que están listos para comenzar la planificación de la transición. Junto con todas las demás metas y adaptaciones necesarias para brindar una educación pública gratuita y adecuada (FAPE), el IEP de transición también debe incluir los siguientes elementos:

- 1 Objetivos relacionados con el empleo
- 2 Clases necesarias para ayudar a alcanzar esos objetivos

También puede incluir lo siguiente:

- 1 Actividades de Servicios de Transición Previos al Empleo (Pre-ETS)
- 2 Miembros adicionales del equipo que pueden ayudar al estudiante a alcanzar las metas de transición (p. ej., consejero de rehabilitación vocacional)
- 3 Objetivos de autodefensa

A los 17 años, debe incluir:

- 1 El plan de post-secundaria
- 2 Decisión sobre si los padres buscarán la tutela



# MAYORÍA DE EDAD ¡ADULTEZ!

**¡Felicidades! Ahora tienes 18 años y eres adulto. Si tu eres tu propio tutor, ¿qué necesitas saber sobre las reuniones del IEP?**

Cuando cumpla 18 años, puede tomar más de sus propias decisiones. Dirigir su propia reunión del IEP con el equipo del IEP de su escuela secundaria es un área en la que puede demostrar autodefensa. Es posible que necesite ayuda. Pero no se preocupe. Hay apoyos y opciones disponibles para usted.

## Responsabilidades de los nuevos adultos

- Podrá dirigir tus propias reuniones del IEP y quién será invitado a asistir. (¿Quieres incluir a tus padres u otros adultos o agencias de confianza?)
- Habrá otras oportunidades para tomar decisiones. Por ejemplo, la transición a la atención médica para adultos y la navegación por servicios como SSI, Medicaid y DSPD.

**Si cree que necesita apoyo para tomar decisiones, aquí hay algunas opciones disponibles para usted.**

**La toma de decisiones con apoyo (SDM)** involucra a un equipo de personas que tu seleccionas para ayudarte a tomar decisiones como adulto. SDM se puede usar sin importar qué tipo de sistema de apoyo tengas implementado.

**Poder Notarial** - Este es un contrato legal que le permite a otra persona ayudarte a tomar decisiones en un área específica de tu vida. Para obtener un poder notarial no es necesario ir a los tribunales.

**Tutela:** cuando un padre u otro adulto de confianza obtiene el derecho legal de cuidarte y ayudarte a tomar decisiones. Un juez decide si alguien puede tener tutela sobre ti. Esta es la opción más restrictiva y debe ser considerada con mucho cuidado.

Para obtener más detalles sobre la toma de decisiones respaldada, el poder notarial y la tutela, visita nuestro libro, *Opciones*, utilizando este código QR o el enlace que se encuentra debajo.



<https://bit.ly/UPCopciones>

# GRADUACIÓN OPCIONES

## Diploma de la escuela secundaria típica

- Los requisitos de créditos de graduación están determinados por el distrito escolar o la escuela chárter y la Junta de Educación del Estado de Utah.
- Finaliza la elegibilidad para FAPE (educación pública, apropiada y gratuita)
- Señala un cambio de ubicación

## Certificado de Finalización

- Se recibe cuando el estudiante completa la educación secundaria de su distrito escolar o escuela chárter.
- El estudiante no ha cumplido con todos los requisitos estatales para un diploma
- El estudiante aún es elegible para FAPE, si se considera necesario (después de la secundaria)

## Desarrollo de Educación General (GED)

- Servicio de pruebas para acreditar conocimientos equivalentes a la escuela secundaria y disponible para la población en general
- Los estudiantes reciben un Certificado de Equivalencia de Escuela Secundaria
- Para estudiantes que no cumplieron con los requisitos de crédito
- Los estudiantes con discapacidades aún son elegibles para FAPE

## Diploma de escuela secundaria alternativa

- No es específico para estudiantes con discapacidades
- Diploma mínimo de 24 créditos emitido por la LEA o el Programa de Educación para Adultos. (LEA=Distrito o Carta)

## Diploma de escuela secundaria alternativa

- El estudiante todavía es elegible para FAPE
- Puede continuar en post-high
- Para los estudiantes con una discapacidad cognitiva significativa que tienen cumplió con los requisitos de Elementos Esenciales



**Para obtener más detalles sobre las opciones de graduación y los diplomas, visite el siguiente sitio.**

Opciones de diploma alternativo



<https://bit.ly/3B2IB4e>  
Recurso en inglés.

Opciones de graduación de USBE



<https://bit.ly/3of0bjj>  
Recurso en inglés.

# LA VIDA DESPUÉS DE LA ESCUELA SECUNDARIA POST-SECUNDARIA

La post-secundaria es una opción para cualquier estudiante que complete su último año de secundaria sin cumplir con los requisitos para un diploma regular. Todavía son elegibles para educación especial entre las edades de 18 y 22 años.

## Más sobre la post-secundaria

- Se requiere que cada distrito escolar y escuela chárter cree y proporcione un programa después de la secundaria para los estudiantes que son elegibles
- Los programas posteriores a la secundaria trabajan con los estudiantes para establecer metas para su futuro, incluido el empleo, el acceso a la comunidad, la educación continua y la vida independiente.
- Los estudiantes aún pueden trabajar para obtener un diploma y créditos para la graduación.

## ¿Quién puede asistir a un programa posterior a la secundaria?

- El estudiante no debe tener un diploma de escuela secundaria regular o alternativa
- El estudiante debe calificar para educación especial
- El estudiante debe tener entre 18 y 22 años

La post-secundaria es un programa opcional. No hay ningún requisito para asistir.

La información de Graduación y Transición de Educación Especial en la Secundaria se puede encontrar en este enlace y Código QR.



<https://bit.ly/3ciNxGs>

Recurso en inglés.

Utiliza este enlace y el código QR para obtener más información sobre cómo prepararte para la educación postsecundaria y el empleo.



<https://bit.ly/3ogQha3>

Recurso en inglés.



# LA UNIVERSIDAD...

## ¿¿¿QUIERES IR???

- La universidad en persona o en línea es una opción para las personas con discapacidades si desean asistir.
- La mayoría de las escuelas tienen una oficina de discapacidad con la que pueden trabajar para obtener adaptaciones y asistencia. Ejemplos: sala silenciosa para la prueba, tiempo adicional, uso de un lector (alguien que lea los materiales), tecnología de asistencia, equipo adaptable, instrucción modificada, muebles adaptables, interpretación y subtítulos de ASL, etc.
- Algunas escuelas pueden requerir evaluaciones actuales
- Lleva tu último IEP y Resumen de Desempeño a la Oficina de Discapacidad de la universidad de tu elección. Si bien un IEP/504 no se transfiere a la universidad, las adaptaciones enumeradas en su plan pueden ayudarte a comunicar los detalles de su discapacidad y las adaptaciones que necesita en la universidad. Actualice su IEP/504 antes de salir de la escuela secundaria.
- Aboga claramente por tus necesidades y comprendet tus derechos bajo ADA.



## PROGRAMAS ESPECÍFICOS DE DISCAPACIDAD

### Aggies Elevated - Logan

- El programa universitario inclusivo original de Utah ubicado en el campus principal de la USU en Logan
- Vivienda residencial de 2 años en el campus
- 86% de empleo de posgrado
- 34% de los graduados continúan en programas de asociado o licenciatura

Aggies  
**ELEVATED**

### Eagles Elevated - Price

- Programa residencial de 3 años con todo incluido
- Campus regional en el este de Utah
- Programas de certificación reconocidos por la industria disponibles
- Enfoque en las oportunidades de empleo.

Aggies  
**ELEVATED**

**EASTERN**

### Wolverines Elevated - Orem

- Programa de 3 años totalmente inclusivo
- Programa de cercanías ubicado en el campus de la UVU
- Programas de certificación reconocidos por la industria disponibles
- Prácticas de trabajo, pasantías en el campus y oportunidades de empleo en la comunidad

WOLVERINES  
**ELEVATED**

UVU también ofrece el programa Pasajes para aquellos en el Espectro del Autismo

## DE UN VISTAZO OBJETIVO Y...

# HABILIDADES PARA EL ÉXITO

- Capacidad de seguir instrucciones/direcciones
- Capacidad de pedir ayuda/aclaración a través de una variedad de configuraciones
- Capacidad de administrar los medicamentos de forma independiente (p. ej., tomar la cantidad adecuada en el momento adecuado, puede ordenar o decirle a alguien cuando necesita reposición, puede describir cualquier efecto secundario que pueda tener)
- Demostrar habilidades básicas de higiene sin indicaciones periódicas (p. ej., ducharse regularmente, cepillarse los dientes, cuidarse las uñas, usar ropa limpia, etc.)
- Aceptar la responsabilidad de sus acciones
- Demostrar resiliencia
- Ser amable consigo mismo y con los demás
- Demostrar conocimiento de la conciencia de seguridad personal (p. ej., peligro de extraños, cómo navegar en un nuevo entorno de manera segura, saber a quién contactar en caso de emergencia o qué hacer cuando se siente inseguro, etc.)
- Habilidades de administración del tiempo (por ejemplo, puede controlar el tiempo usando un reloj o teléfono, puede seguir un horario con o sin indicaciones, usar un planificador, etc.)
- Demostrar persistencia o perseverancia
- Tomar decisiones sobre la participación en las actividades diarias con o sin apoyo
- Capacidad de trabajar, o aprender a trabajar, en un entorno de grupo y colaborar con/otros
- Tener sentido de la curiosidad
- Tener confianza y/o alta autoestima
- Capacidad para adaptarse a cambios inesperados en la rutina y autorregular el comportamiento y las emociones cuando las cosas no salen según lo planeado
- Ser paciente consigo mismo y con los demás
- Ser capaz de salir de la zona de confort
- Capacidad de expresarse apropiadamente emociones/sentimientos (por ejemplo, soledad, tristeza, ira, estar abrumado)
- Tener un sentido de independencia de los padres/familia
- Demostrar deseo de aprender y disposición para mejorar y trabajar duro.
- Ser capaz de realizar un seguimiento y cuidar las pertenencias personales (por ejemplo, ropa, teléfono, mochila y útiles escolares, etc.)
- Ser capaz de elegir alimentos saludables con o sin dictar
- Demuestra la capacidad de regular el sueño (cuando se acuesta y se levanta)
- Entender los diferentes roles de un profesor frente a un estudiante o mentores de compañeros frente a los estudiantes que reciben mentoría
- Ser capaz de usar tecnología de asistencia que los ayude a aprender (por ejemplo, bolígrafos inteligentes, software de voz a texto, varias aplicaciones en un teléfono o iPad)
- Entender su estilo de aprendizaje personal o cómo aprenden mejor (por ejemplo, escuchar audiolibros en lugar de leer libros; escribir notas en lugar de recibir notas escritas; dibujar activamente en lugar de mirar imágenes)
- Ser proactivo o resuelto a desarrollar un horario diario
- Tomar decisiones relacionadas con hacer y/o tener metas para su futuro con o sin apoyo
- Tener una comprensión básica de las señales sociales (p. ej., contacto visual, espacio/límites personales; lenguaje corporal, tono de voz)
- Tener habilidades básicas de limpieza (p. ej., mantener un dormitorio limpio, lavar la ropa, lavar los platos)

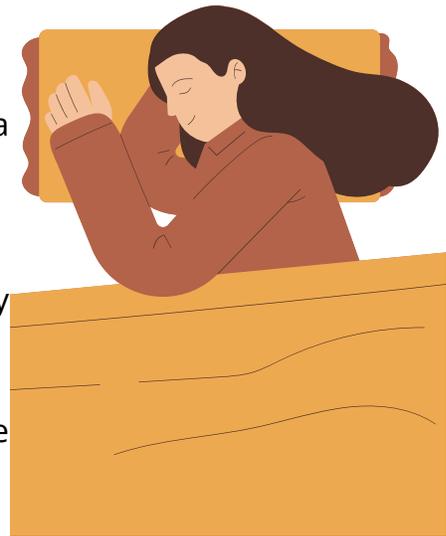
\*Distribuido a través de la Revista de educación de post-secundaria inclusiva de la Universidad Estatal de Utah; Perspectivas de los padres sobre la preparación de estudiantes con discapacidades intelectuales para la educación postsecundaria inclusiva

# HABILIDADES PARA DORMIR Y VIGILAR

## LISTA DE VERIFICACIÓN

Está bien no poder hacer todo lo que está en esta lista. Si no estás listo para marcar un área como "dominada", no te preocupes. Establece una meta para trabajar en esa área en el futuro. También está bien pedir ayuda. Las habilidades que eventualmente puedas dominar te ayudarán a alcanzar metas futuras; como el empleo.

- Ir a dormir a una hora apropiada
- Configurar un despertador para levantarte de forma independiente
- Eliminar las distracciones del entorno del sueño.
- Establecer rutinas para prepararse para el día y completarlas sin indicaciones.
- Establecer rutinas para prepararse para la hora de acostarse y completarlas sin indicaciones.



¡Seguir rutinas es una habilidad para la vida por sí sola! La mayoría de nosotros usamos indicaciones y recordatorios para pasar el día, ¡y eso es genial! Lo que queremos evitar es que alguien más tenga que incitarnos todo el tiempo y ser más independientes. Nuestras indicaciones provienen de una lista de verificación, un horario con imágenes o un recordatorio en nuestro teléfono. Puede encontrar más información sobre las rutinas en la siguiente sección de la lista de verificación sobre "Organización".

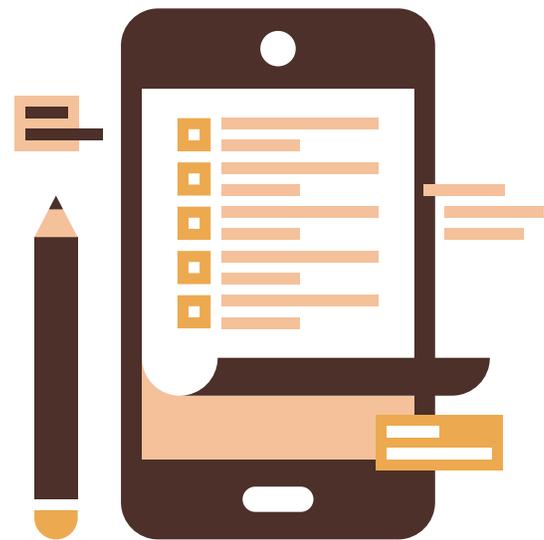
\*Esta lista de verificación integral que abarca las próximas páginas se adaptó de un recurso que se encuentra en <https://www.esc3.net/esc3>, una empresa de desarrollo profesional que apoya la educación y la transición.

# HABILIDADES DE ORGANIZACIÓN

## LISTA DE VERIFICACIÓN

Está bien no poder hacer todo lo que está en esta lista. Si no estás listo para marcar un área como "dominada", no te preocupes. Establece una meta para trabajar en esa área en el futuro. También está bien pedir ayuda. Las habilidades que eventualmente puedas dominar te ayudarán a alcanzar metas futuras; como el empleo.

- Usar un sistema de calendario diario/semanal para citas y recordatorios
- Mantener rutinas diarias para:
  - Higiene
  - Tareas de limpieza
  - La mañana
  - El anochecer
- Salir lo suficientemente temprano para llegar a tiempo a la escuela, el trabajo, las citas, etc.
- Mantener las pertenencias de uso frecuente en su lugar para que sean fáciles de encontrar (llaves, mochila, billetera)



*Idea...*  
**Una buena organización no se trata de cambiar tu personalidad, solo tus hábitos.**

# LISTA DE VERIFICACIÓN DE HABILIDADES DE SEGURIDAD

Está bien no poder hacer todo lo que está en esta lista. Si no estás listo para marcar un área como "dominada", no te preocupes. Establece una meta para trabajar en esa área en el futuro. También está bien pedir ayuda. Las habilidades que eventualmente puedas dominar te ayudarán a alcanzar metas futuras; como el empleo.

- Saber cómo salir de tu casa en caso de emergencia
- Saber cuándo y cómo hacer llamadas de emergencia (911)
- Usar un cajero automático sólo en áreas seguras y bien iluminadas
- Evitar usar un teléfono celular o escuchar música mientras camina para mantenerse alerta y consciente de los alrededores.
- Conocer los primeros auxilios básicos y cómo obtener asistencia adicional si es necesario
- Se cómo asegurar puertas y ventanas en su hogar
- Comprender las señales y reglas de tráfico, como cruzar la calle en la esquina, usar los pasos de peatones, etc.
- Apagar la estufa después de su uso
- Demostrar conocimiento de la seguridad en Internet



# LISTA DE VERIFICACIÓN DE HABILIDADES DE HIGIENE PERSONAL

Está bien no poder hacer todo lo que está en esta lista. Si no está listo para marcar un área como "dominada", no se preocupe. Establezca una meta para trabajar en esa área en el futuro. También está bien pedir ayuda. Las habilidades que eventualmente pueda dominar le ayudarán a alcanzar metas futuras; como el empleo.

**Cepillarse los dientes al menos dos veces al día y use hilo dental regularmente**

**Bañarse y lavarse la cara todos los días**

**Mantener el cabello limpio y arreglado**

**Mantener las uñas recortadas y limpias**

**Usar desodorante o antitranspirante y use ropa limpia**

**Saber afeitarse**

**Mujeres: Saber manejar los ciclos menstruales**

**Saber los nombres propios de las partes del cuerpo masculinas y femeninas y poder hablar con un médico o padre sobre las preocupaciones si algo le duele o le molesta en su cuerpo**

**Saber cómo lavarse las manos correctamente, especialmente después de ir al baño y antes de preparar o comer alimentos**

**Saber cómo protegerse contra los resfriados, la gripe y otros virus comunes. Conoce los síntomas de estas enfermedades y cómo manejarlas**



# LISTA DE VERIFICACIÓN DE HABILIDADES DOMÉSTICAS

Está bien no poder hacer todo lo que está en esta lista. Si no está listo para marcar un área como "dominada", está bien. Establezca una meta para trabajar en esa área en el futuro. También está bien pedir ayuda. Las habilidades que eventualmente puedas dominar te ayudarán a alcanzar metas futuras; como el empleo.

- Hacer la cama todos los días y cambiar las sábanas regularmente**
- Lavar los platos después de las comidas, incluida la limpieza de los mostradores, el microondas, la estufa y la mesa.**
- Saber barrer con escoba y recogedor**
- Limpiar los alimentos viejos y los productos vencidos del refrigerador. Limpie derrames y desorden de estantes y cajones.**
- Saber cómo aspirar de forma segura y guardar la aspiradora**
- Saber cómo vaciar los botes de basura y reemplazar las bolsas**
- Ser capaz de limpiar adecuadamente lavaderos, bañeras, inodoros y espejos en un baño.**
- Saber cómo trapear y desechar el agua del trapeador correctamente**
- Conocer el uso adecuado de productos de limpieza para varios trabajos.**
- Saber cómo usar el desatascador del inodoro y, si es necesario, cómo cerrar el agua para evitar que se inunde.**
- Saber qué hacer si se corta la energía y cómo ubicar la caja de interruptores**



# LISTA DE VERIFICACIÓN DE HABILIDADES DE LAVANDERÍA

Está bien no poder hacer todo lo que está en esta lista. Si no está listo para marcar un área como "dominada", está bien. Establezca una meta para trabajar en esa área en el futuro. También está bien pedir ayuda. Las habilidades que eventualmente puedas dominar te ayudarán a alcanzar metas futuras; como el empleo.

- Saber cómo operar la lavadora y la secadora.
- Ordenar la ropa por color
- Seleccionar la temperatura del agua adecuada para la tela o el color
- Saber cómo seleccionar el ciclo de secado adecuado para la ropa
- Limpiar el filtro de pelusa después de cada ciclo de secado y deseche la pelusa correctamente
- Doblar o colgar la ropa y guárdala adecuadamente
- Planchar la ropa si es necesario
- Saber cómo remendar, o hacer remendar, ropa que está rota o le faltan botones, necesita dobladillo



# LISTA DE VERIFICACIÓN DE HABILIDADES PARA LA PLANIFICACIÓN DE COMIDAS

Está bien no poder hacer todo lo que está en esta lista. Si no está listo para marcar un área como "dominada", está bien. Establezca una meta para trabajar en esa área en el futuro. También está bien pedir ayuda. Las habilidades que eventualmente puedas dominar te ayudarán a alcanzar metas futuras; como el empleo.

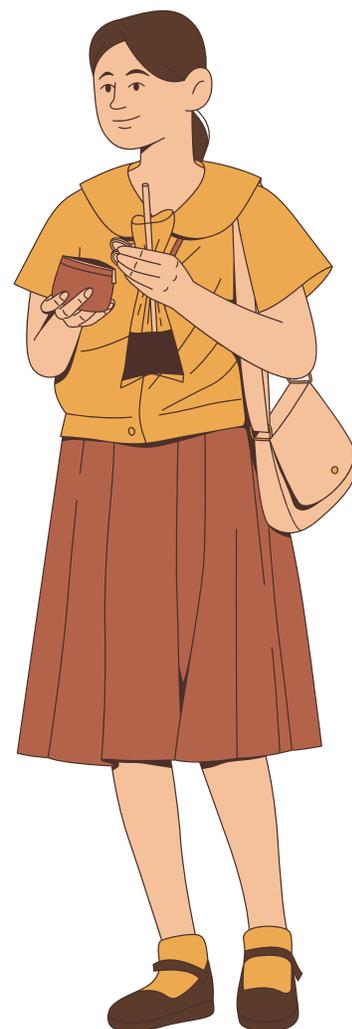
- Hacer y seguir una lista de compras
- Mantener la cantidad adecuada de alimentos en casa.
- Comparar precios, usar cupones e identificar ofertas especiales
- Seguir una receta o instrucciones en el paquete
- Conocer las reglas de seguridad alimentaria, como lavar frutas y verduras, refrigerar las sobras rápidamente, etc.
- Raspar, enjuagar y colocar los platos sucios en el lavavajillas después de comer
- Cargar y hacer funcionar la lavadora de platos, o saber cómo lavar los platos a mano
- Usar cuchillos y otros utensilios de cocina de forma segura
- Saber cómo operar los electrodomésticos correctamente, como el lavavajillas, la estufa y el horno (también debe saber cómo limpiarlos)



# LISTA DE VERIFICACIÓN DE HABILIDADES FINANCIERAS

Está bien no poder hacer todo lo que está en esta lista. Si no está listo para marcar un área como "dominada", está bien. Establezca una meta para trabajar en esa área en el futuro. También está bien pedir ayuda. Las habilidades que eventualmente puedas dominar te ayudarán a alcanzar metas futuras; como el empleo.

- Saber cómo pagar por los artículos en una tienda de abarrotes, tienda de conveniencia, tienda de ropa, restaurante, etc.
- Administrar una cuenta corriente o de ahorros
- Saber cuánto dinero hay disponible y poder crear un presupuesto
- Ser capaz de pagar facturas por correo, en línea o en persona
- Conocer la diferencia entre crédito y débito
- Conocer su Número de Seguro Social y cuándo usarlo
- Conocer los pasos básicos de cómo proteger los fondos del robo y el fraude.



# TRANSICIÓN DE LA ESCUELA AL EMPLEO

## Implementación y Mejores Prácticas Un Estudiante a la Vez e Individualización de Servicios

La experiencia de transición de cada estudiante será única. No hay una lista de verificación a seguir. Trabaje con su equipo de IEP y pregunte a qué servicios puede acceder a través de la División de Servicios para Personas con Discapacidades (DSPD) y Rehabilitación Vocacional (Voc. Rehab o VR). Explore sus propios intereses y necesidades. Es posible que no desee o necesite acceder a todos los servicios, pero querrá conocer las opciones para que, si la oportunidad está disponible, pueda acceder a ellas. Aquí hay recursos adicionales y ejemplos para guiarte.



Un conjunto de herramientas para coordinar los servicios de empleo: desarrollo de equipos de transición de la escuela al trabajo

<https://padlet.com/transitionteams/Bookmarks>

*Recurso en inglés.*



Instituto de Investigación, Política y Práctica de la Discapacidad

<https://ceiutah.com/toolkit/how-implementation-and-best-practices/>

*Recurso en inglés.*

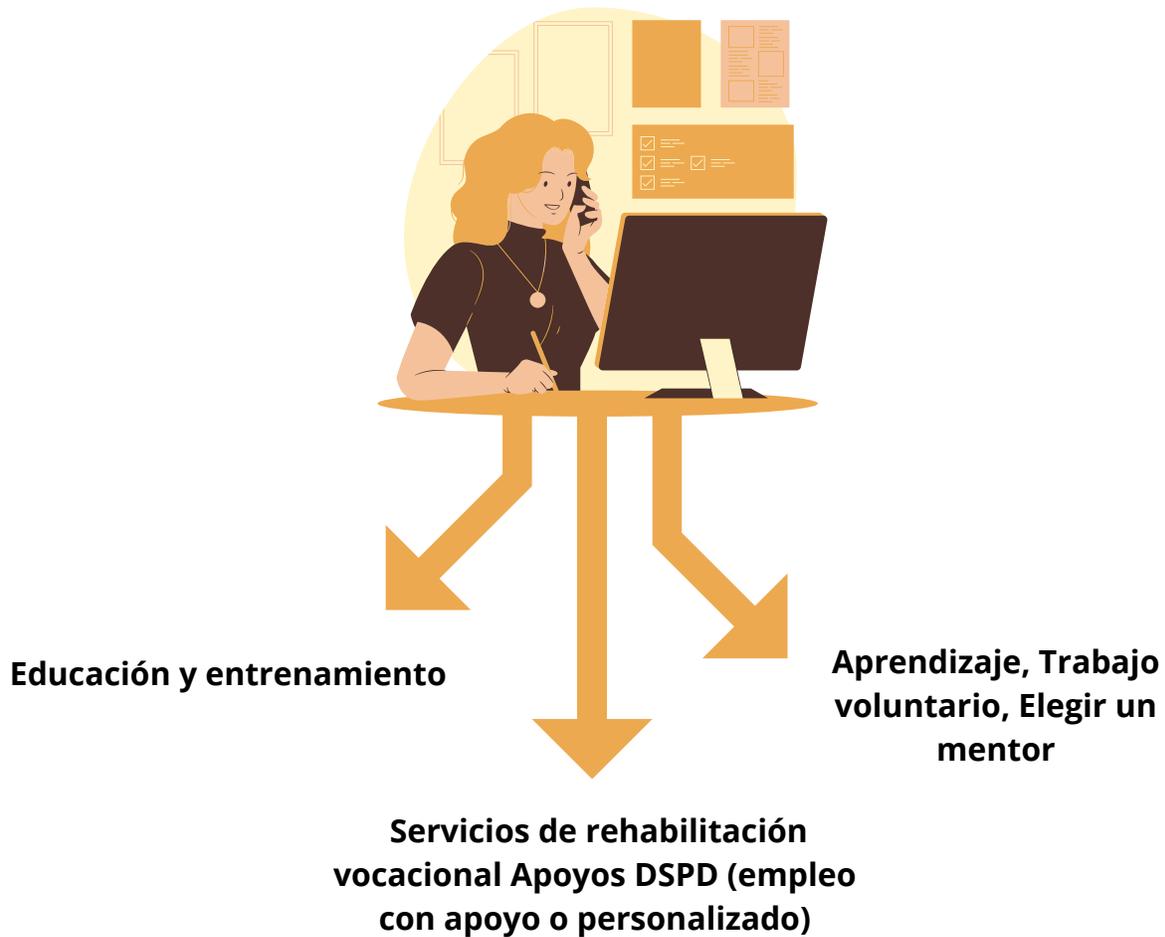


Herramienta de ruta de empleo del DSPD

<https://dspd.utah.gov/wp-content/uploads/2021/07/DSPD-Employment-Pathway-Tool.pdf>

*Recurso en inglés.*

# VÍAS AL EMPLEO



No hay un solo camino para conseguir un trabajo. La mayoría de las personas tienen que probar varias cosas antes de encontrar la opción adecuada, y una de las claves para encontrar la opción adecuada es asegurarse de estar en el camino correcto para obtener las habilidades que necesita. Es posible que a veces también tenga que pasar de un camino a otro para cumplir sus metas y sueños laborales. Una vez que haya identificado un trabajo que le gustaría intentar, pregúntese si tiene las habilidades adecuadas para ello. Si no, ¿cómo puedes aprender esas habilidades?

- **¿Hay alguna clase que pueda tomar en una universidad local, escuela técnica o en línea?**
- **¿Hay alguna persona que pueda contratar para que le enseñe la habilidad?**
- **¿Hay alguien que pueda brindarle capacitación en el trabajo?**
- **¿Hay otro trabajo que pueda hacer que le ayude a aprender las habilidades que necesita?**

# OBTENER APOYO PARA EL EMPLEO

## Conéctese con su Oficina de Rehabilitación Vocacional local o la División de Servicios para Personas con Discapacidades.

- VR o Voc Rehab: esta agencia tiene consejeros para todas las escuelas secundarias y escuelas autónomas del estado, y pueden ayudarlo a conectarse con servicios previos al empleo, grupos de autodefensa, oportunidades laborales, entrenadores laborales y otros apoyos que necesita para comenzar



[jobs.utah.gov](https://jobs.utah.gov)

*(opción en español disponible en la página)*



[dspd.utah.gov](https://dspd.utah.gov)

*(opción en español disponible en la página)*



## Busque oportunidades de voluntariado y pasantías a su alrededor

- Antes de encontrar un trabajo remunerado, puede ser útil obtener experiencia ofreciéndose como voluntario o encontrando un mentor que pueda ofrecerle una pasantía. Esto puede darle la oportunidad de trabajar en habilidades interpersonales y obtener más información sobre el tipo de trabajo que más le interesa hacer a largo plazo.

## Si es necesario, puede calificar para un entrenador de trabajo.

- Este es un apoyo pagado que puede ayudarlo si es necesario, puede calificar para un entrenador laboral. Aprenda las habilidades que necesita y brinde asistencia para ayudarlo a tener éxito en el trabajo.

Folleto del Entrenador laboral de rehabilitación vocacional



<https://jobs.utah.gov/usor/vr/services/jobcoach.pdf>

*Recurso en inglés.*



# HABILIDADES INTERPERSONALES

ACTITUD POSITIVA

ÉTICA DE TRABAJO

BIEN ORGANIZADO

AUTO MOTIVADO

CONFIABLE

BUENOS MODALES

BUENA COMUNICACIÓN

Las "**habilidades duras**" son lo que se necesita para hacer el trabajo. ¿Puede escanear los comestibles, ejecutar la caja registradora, trabajar con la computadora, pasear al perro o preparar la comida?

Las "**habilidades interpersonales**" son más difíciles de definir pero igualmente (quizás más) importantes. ¿Tienes una actitud positiva? ¿Puedes llevarte bien con tus compañeros de trabajo? ¿Sabes cómo pedir ayuda? ¿Eres puntual y confiable?

¿Necesita ayuda con el "en el medio"? **Los servicios de asistente personal relacionados con el empleo o (EPAS, por sus siglas en inglés)** están disponibles para aquellos que trabajan y necesitan asistencia personal para permanecer empleados. Para obtener más información y revisar los criterios de elegibilidad, visite el sitio de EPAS utilizando este enlace o código QR.



<https://medicaid.utah.gov/ltc-2/epas/>

*Recurso en inglés.*

# TÉRMINOS Y DEFINICIONES DE EMPLEO

## Empleo Integrado Competitivo:

Trabajo realizado a tiempo completo o parcial por una persona con discapacidad, que se compensa con el mismo salario que un empleador pagaría a una persona sin discapacidad. En términos simples: trabajo real por pago real.

## Servicios Previos al Empleo (Pre-ETS):

Pre-ETS son actividades de exploración de carreras. Se proporcionan como parte de la planificación de la transición para todos los estudiantes que tienen un IEP o un plan 504. Los servicios pueden ser proporcionados en el entorno escolar o en la comunidad por un proveedor contratado. Los servicios incluyen **1. Consejería de exploración laboral, 2. Experiencias de aprendizaje basadas en el trabajo, 3. Consejería postsecundaria, 4. Preparación para el lugar de trabajo y 5. Instrucción en autodefensa.** Para obtener una lista de los servicios y proveedores de Pre-ETS en Utah, puede visitar este enlace en el sitio web de Rehabilitación Vocacional:



*(opción en español disponible en la página)*

## Empleo con apoyo:

Brinda servicios a personas que necesitan apoyo continuo para convertirse y permanecer empleados. Para obtener más información sobre los apoyos laborales que ofrece DSPD, puede visitar su sitio web: <https://dspd.utah.gov/employment/>



*Recurso en inglés.*

## Empleo personalizado:

Un proceso flexible diseñado para personalizar la relación laboral entre un solicitante de empleo y un empleador de una manera que satisfaga las necesidades de ambos. Una diferencia en el modelo de empleo personalizado es que normalmente permite un período de descubrimiento mucho más profundo y prolongado. Para más información sobre Empleo Personalizado, puedes leer este artículo:



*(opción en español disponible en la página)*

## Entrenador de trabajo:

Individuos que se especializan en ayudar a las personas con discapacidades a aprender y realizar sus tareas y deberes laborales.





# PRE-ETS

## GUÍA DE ACTIVIDADES PREVIAS AL EMPLEO

Recurso en inglés.

EDAD	ACTIVIDADES DE EXPLORACIÓN LABORAL	ACTIVIDADES DE PREPARACIÓN PARA EL LUGAR DE TRABAJO	ACTIVIDADES DE AUTOABOGACIA	CONSEJERÍA EN ACTIVIDADES POST-SECUNDARIAS	ACTIVIDADES DE EXPERIENCIA DE APRENDIZAJE BASADO EN EL TRABAJO
<b>ESTUDIANTE DE PRIMER AÑO</b> 14-15 	Evaluaciones de interés Claves para el éxito Preparación para el trabajo Talleres de trabajo Exploración de intereses Índice de Carrera Plus Sombra de trabajo virtual	iEntrevista desarrollo de habilidades Introducción al trabajo Aplicaciones Preparación para el trabajo Talleres de trabajo Comunicación práctica Normas del lugar de trabajo Capacitación	IEP dirigido por el estudiante Liderazgo de grupo desarrollo comprensión de los alojamientos Trabajo de preparación para el trabajo. Asista a ferias de recursos Evaluar el nivel de defensa del estudiante comprensión	Plan para la educación continua Opciones de títulos y certificaciones Planes postsecundarios en IEP Visitas a campus/ferias Opciones de inscripción simultánea	Ferias de empleo entrevistas de información Días de mentoría de discapacidad sombras de trabajo Oradores invitados Tutoría de carrera Visitas al lugar de trabajo
<b>ESTUDIANTE DE SEGUNDO AÑO</b> 15 - 16 	Evaluación de intereses Claves para el éxito Explorar trayectoria profesional Sombra de trabajo virtual Información Entrevistas Preparación para el trabajo Talleres de trabajo Emp. local. tendencias en campos de interes	Preparación para la entrevista Preparación para el trabajo Talleres de trabajo Lugar de trabajo comunicación capacitación preparación de la aplicación reanudar la construcción Habilidades de entrevista	Liderazgo de grupo Preparación para el trabajo Talleres de trabajo IEP dirigido por el estudiante Habilidad/fuerza identificación y desarrollo desarrollo comprensión de los alojamientos Tutoría de pares	Concurrente inscripción visitas al campus preparación para el acto Revisión y exploración entrevistas de información ferias universitarias Preparación para el trabajo Talleres de trabajo	Ferias de empleo entrevistas de información Experiencia laboral simulada. Sombras de trabajo Días de mentoría de discapacidad Oradores invitados experiencia de pasantía Tutoría de carrera
<b>ESTUDIANTE DE TERCER AÑO</b> ANO 16 - 17 	Trabajo de preparación para el trabajo. trayectoria profesional Claves para el éxito Oradores invitados Asistir a ferias de empleo Inventario de intereses Sombra de trabajo virtual Dis. Días de tutoría Índice de Carrera Plus	Preparación para el trabajo Talleres de trabajo preparación del currículum Preparación de la entrevista Desarrollo de aplicaciones. Entrenamiento de habilidades interpersonales En el trabajo de formación	Preparación para el trabajo Talleres de trabajo Entrenamiento de habilidades interpersonales IEP dirigido por estudiantes Específico del estudiante alojamiento capacitación Liderazgo de grupo tutoría entre pares	Inscripción simultánea. visita al campus Explora especializaciones y certificaciones Apoyos posteriores al segundo entrevistas de información ferias universitarias tutoría entre pares Preparación para el trabajo Talleres de trabajo	Ferias de empleo Dis. días de tutoría Oradores invitados Experiencia laboral simulada. experiencia de pasantía Sombras de trabajo Compensaciones de carrera. Trabajar como voluntario Exp. de trabajo remunerado
<b>ESTUDIANTE DE ULTIMO AÑO/POST HIGH</b> 17 - 22 	Preparación para el trabajo Talleres de trabajo Claves para el éxito Portafolio Senior Sombra de trabajo virtual Oradores invitados Inventario de intereses Dis. días de tutoría Índice de Carrera Plus	Preparación para el trabajo Talleres de trabajo Preparación de la entrevista reanudar el desarrollo Formación en habilidades interpersonales En el trabajo de formación Dis. días de tutoría Tutoría de pares	Preparación para el trabajo Talleres de trabajo Alojamiento entrenamiento de debate IEP dirigido por estudiantes Liderazgo de grupo Tutoría de pares	visitas al campus Recurso de discapacidad Centro ferias universitarias Servicios posteriores al segundo y revisión de soportes tutoría entre pares Preparación para el trabajo Talleres de trabajo	Ferias de empleo Días de mentoría de discapacidad Competencias relacionadas con la carrera experiencia de pasantía sombras de trabajo Exp. de trabajo remunerado
<b>POST-SEGUNDO</b> 18 - 22 	Claves para el éxito Inventarios de interés Sombra de trabajo virtual Tutoría de discapacidad días Índice de Carrera Plus Preparación para el trabajo Talleres de trabajo	Mentores de pares Habilidades de entrevista Entrenamiento de habilidades interpersonales En el trabajo de formación Dis. días de tutoría Desarrollar currículum Preparación para el trabajo Talleres de trabajo	Liderazgo de grupo Tutoría de pares Alojamiento peticiones Recurso de discapacidad centro de apoyo Preparación para el trabajo Talleres de trabajo	Servicios postsecundarios & apoyo Tutoría de pares Centro de recursos para discapacitados Asesoramiento académico Preparación para el trabajo Talleres de trabajo	Entrevista informativa Competencias relacionadas con la carrera Visita ferias de empleo Días de mentoría de discapacidad Oradores invitados experiencia de pasantía Exp. de trabajo remunerado sombras de trabajo

# Educación y Transición

La Junta de Educación del Estado de Utah ha desarrollado una aplicación para ayudar a los estudiantes, maestros y padres a desarrollar planes de transición



[bit.ly/TransElevated](https://bit.ly/TransElevated)

*Recurso en inglés.*

Todo lo que necesita saber sobre el proceso del IEP, cómo trabajar con equipos y sus derechos y responsabilidades según IDEA.



[bit.ly/PadresIEPupc](https://bit.ly/PadresIEPupc)

Todos los elementos de la transición, el IEP de transición y la preparación para la edad adulta se encuentran en esta guía integral.



[bit.ly/UPCopciones](https://bit.ly/UPCopciones)

¿Cómo es la educación para los estudiantes con discapacidades después de la escuela secundaria? Este recurso simple lo ayuda a navegar la educación postsecundaria.



[bit.ly/educpostsegundaria](https://bit.ly/educpostsegundaria)

Acceda a Pre-ETS (Servicios de Capacitación Previa al Empleo) a través de Programas de Contrato de Rehabilitación Vocacional



[bit.ly/UTpre-employ](https://bit.ly/UTpre-employ)

*(opción en español disponible en la página)*

Encuentre a sus legisladores, cómo contactarlos, comités y horarios de reuniones -



<https://le.utah.gov/>

*Recurso en inglés.*



# Vida Diaria

Los Centros de Vida Independiente de Utah ayudan a las personas con discapacidades a tener pleno acceso a la vida comunitaria.



[bit.ly/UTILC](https://bit.ly/UTILC)

Recurso en inglés.

Charting the LifeCourse es un recurso para la planificación centrada en la persona, con muchas herramientas útiles de planificación visual.



[bit.ly/TULifeCourse](https://bit.ly/TULifeCourse)

(opción en español disponible en la página)

Sugerencias para enseñar habilidades de la vida diaria, incluida una explicación de por qué estas habilidades son tan importantes.



[bit.ly/vidadiariaes](https://bit.ly/vidadiariaes)

# Vida Comunitaria

La División de Servicios para Personas con Discapacidades (DSPD, por sus siglas en inglés) ofrece una variedad de programas de apoyo financiados por el gobierno federal y estatal para personas con discapacidades, incluidos servicios residenciales, descanso y empleo con apoyo.



[dspd.utah.gov](https://dspd.utah.gov)

Recurso en inglés.

Los beneficios del Seguro Social se pueden solicitar a los 18 años para aquellos que califican con una discapacidad de por vida. Estos pagos pueden ayudar a los adultos con discapacidades a vivir de manera más independiente y pueden usarse para pagar el alquiler y otros gastos de manutención.



[ssa.gov/ssi](https://ssa.gov/ssi)

(opción en español disponible en la página)

Muchos adultos con discapacidades calificarán para Medicaid, que puede cubrir los gastos de salud, incluida la atención domiciliar y otros servicios que apoyan a las personas que viven en la comunidad. Después de los 18 años, se considera que las personas reúnen los requisitos en función de sus propios ingresos y bienes.



[bit.ly/MedicaidHow2](https://bit.ly/MedicaidHow2)

(opción en español disponible en la página)



# Empleo

Utah Center for Assistive Technology (UCAT) ofrece información y servicios técnicos con dispositivos de tecnología de asistencia. Evaluaciones gratuitas disponibles.



[bit.ly/UCATweb](https://bit.ly/UCATweb)

*(opción en español disponible en la página)*

Las habilidades interpersonales son esenciales para conseguir y mantener un trabajo, así como otras relaciones interpersonales



[bit.ly/habsociales](https://bit.ly/habsociales)

La Rehabilitación Vocacional apoya a las personas con discapacidades para que obtengan un empleo competitivo. Se asocian con otras agencias para brindar servicios a adolescentes y adultos jóvenes.



[bit.ly/UTvocrehab](https://bit.ly/UTvocrehab)

*(opción en español disponible en la página)*

Job Accommodation Network (JAN) es un recurso dedicado a ayudar a los empleadores y empleados a comprender las adaptaciones, los derechos y las protecciones para las personas con discapacidades en el lugar de trabajo.



[bit.ly/jobaction](https://bit.ly/jobaction)

*(opción en español disponible en la página)*





# VIVIENDO EN COMUNIDAD

"La inclusión significa que no solo se nos permite  
estar allí, sino que se nos valora".

-Claudia Brind-Woody



# AUTODETERMINACIÓN

La autodeterminación es la creencia de que usted controla su propio destino y puede tomar decisiones sobre su vida. NO significa que tengas que hacer todo tú mismo o ser completamente independiente. Todos necesitamos ayuda de vez en cuando. Sin embargo, todos somos más felices cuando sentimos que estamos a cargo de nuestras propias vidas.

Las habilidades de autodeterminación se pueden desarrollar a lo largo de la vida al tomar decisiones, resolver problemas, establecer metas, practicar la autodefensa y aceptar las consecuencias de nuestras decisiones.



# CÓMO QUIERO QUE SEA MI VIDA EN CINCO AÑOS

## ME GUSTARÍA:

- a. tener un trabajo
- b. estar en la escuela
- C. jugar videojuegos todo el día
- d. escribir un libro
- e. \_\_\_\_\_

## ME GUSTARÍA VIVIR:

- a. con mis padres
- b. solo en un apartamento
- C. con amigos
- d. casado
- e. \_\_\_\_\_

- Tendré una mascota  sí  no
- En mi tiempo libre, haré \_\_\_\_\_.

## MARQUE CON UN CÍRCULO TODAS LAS OPCIONES QUE SON IMPORTANTES PARA USTED

Lo que me pongo - lo que como en las comidas - cuando me levanto - Donde yo trabajo  
quien me ayuda - donde voy - pasando tiempo con mi familia -  
Con qué frecuencia puedo ver a mis amigos - que clases tomar -  
escogiendo la música que me gusta



# PLANIFICACIÓN CENTRADA EN LA PERSONA Y CURSO DE LA VIDA (CHARTING THE LIFE COURSE)

Para aquellos de ustedes que están familiarizados con el proceso del IEP, la planificación centrada en la persona es una forma de ayudar a una persona a planificar la vida adulta y el futuro.



<https://bit.ly/planenpersona>



<https://bit.ly/upcgoodlife>

*(opción en español disponible en la página)*

## La planificación centrada en la persona nos ayuda a:

- Mirar a un individuo de una manera diferente
- Ayudar a la persona a ganar control sobre su propia vida
- Aumentar las oportunidades de participación en la comunidad
- Reconocer los deseos, intereses y sueños individuales
- A través de un esfuerzo de equipo, desarrolle un plan para convertir los sueños en realidad



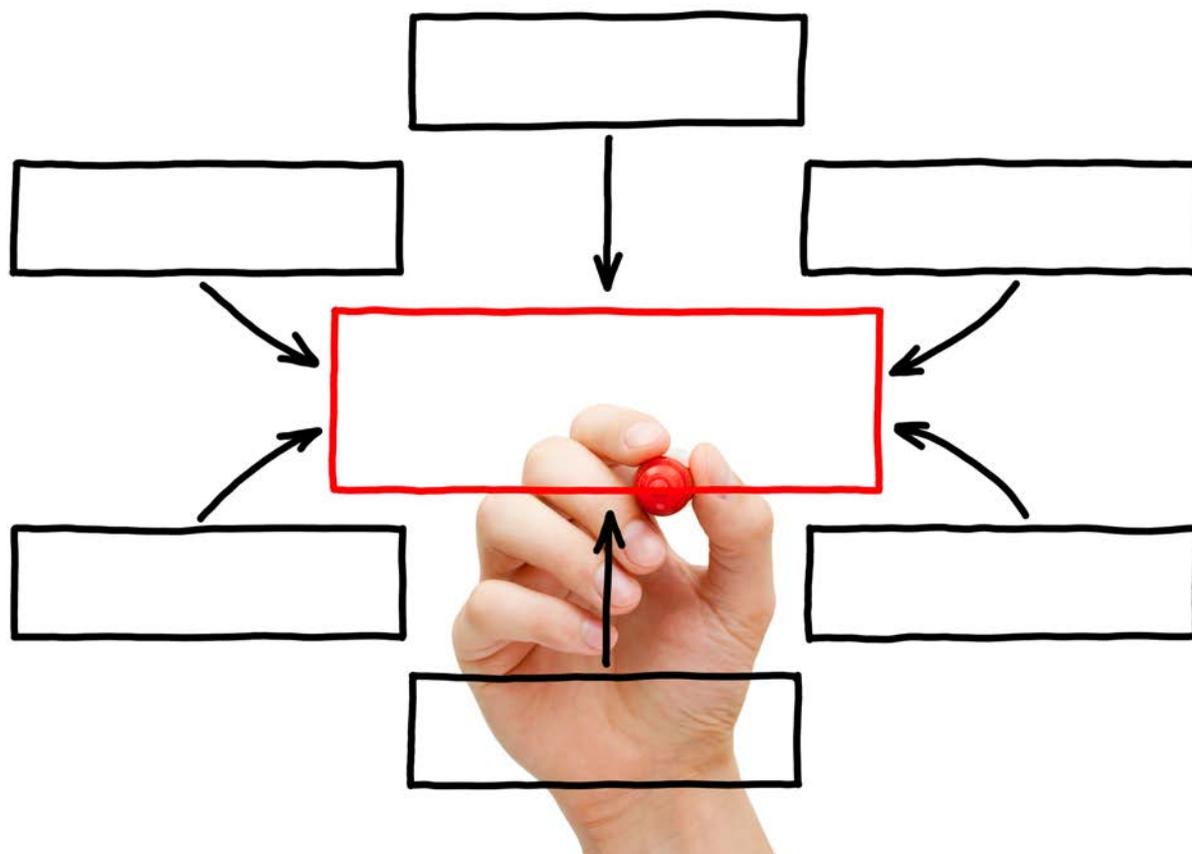
# MAPEO COMUNITARIO

El mapeo comunitario es otro tipo de mapa o guía que podemos usar para la planificación de la transición. Esta es una herramienta que ayuda a identificar personas y recursos en nuestro vecindario y comunidad que pueden ayudarnos a alcanzar nuestras metas. El Mapeo Comunitario puede ayudarnos a decidir quiénes queremos ser en nuestro equipo de soporte.



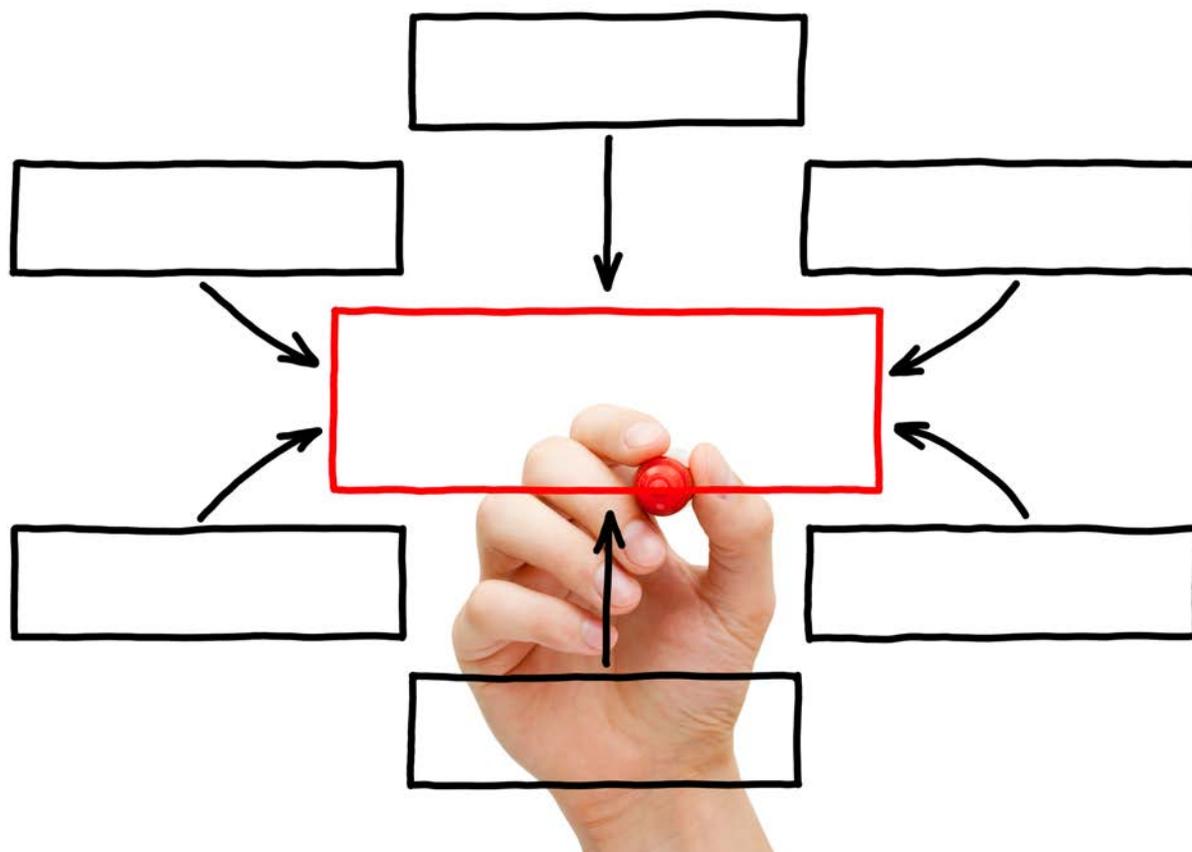
# MAPEO COMUNITARIO #1

Aquí hay una pequeña actividad para que pueda comenzar con su propio mapeo comunitario. Comience poniendo su nombre en el cuadro rojo central. Luego coloca en las casillas a tu alrededor a las personas más cercanas a ti. Estas son las personas que generalmente vez más todos los días; personas como su familia y amigos cercanos. Pueden incluir a la familia extensa, como los abuelos, si viven cerca de usted y los ve o habla con ellos con frecuencia. Si está en la escuela, puede optar por incluir maestros. No tienes que nombrar a todos por separado. Simplemente puede poner "familia" en una casilla y saber que eso incluye a sus padres y a los hermanos y hermanas que viven con usted. Depende de usted, ¡es su mapa!



## MAPEO COMUNITARIO #2

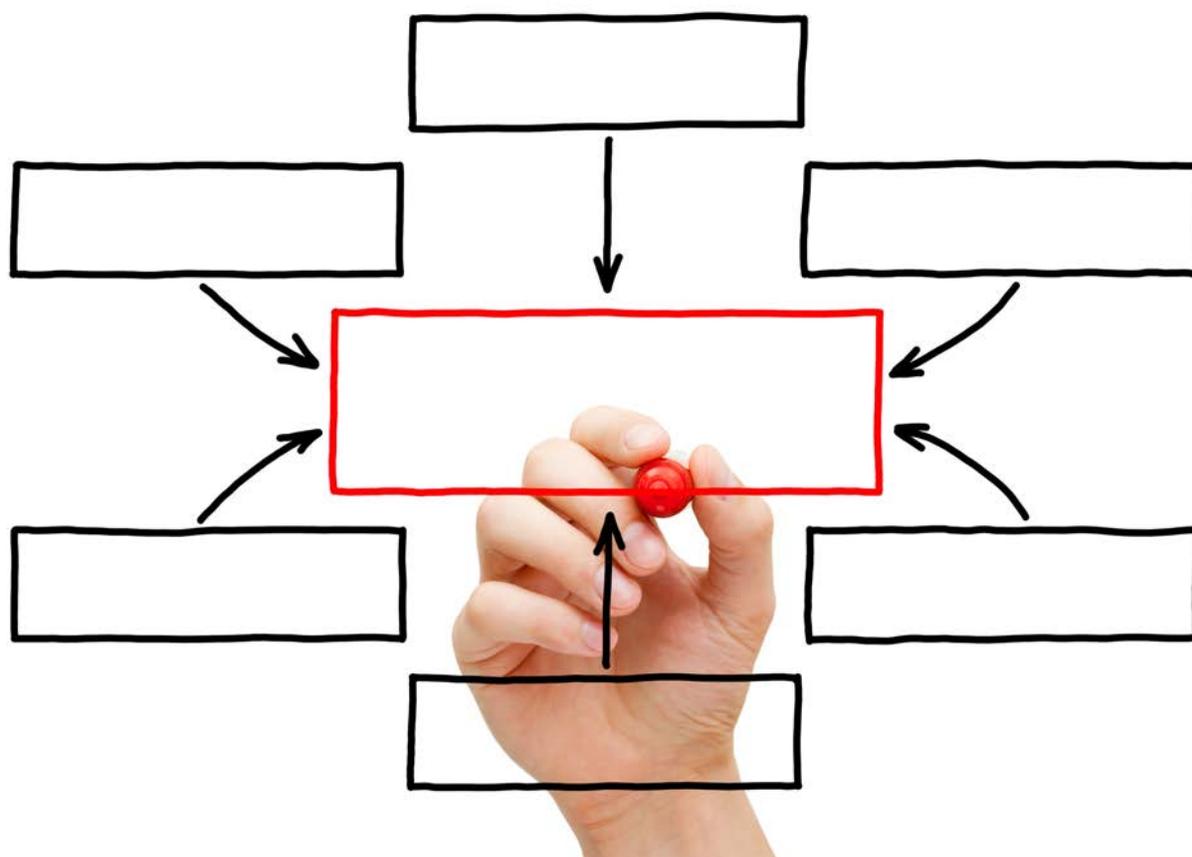
Ahora, en este cuadro, colóquese nuevamente en el medio, pero esta vez en las casillas alrededor de su nombre, escriba las cosas que le gusta hacer y los lugares a los que le gusta ir. Incluya: sus pasatiempos, salidas familiares, un trabajo, iglesia, compras o lecciones. También puede incluir lugares a los que le gusta pasar el rato; como un restaurante favorito, un centro comercial, la biblioteca, un parque o el cine.



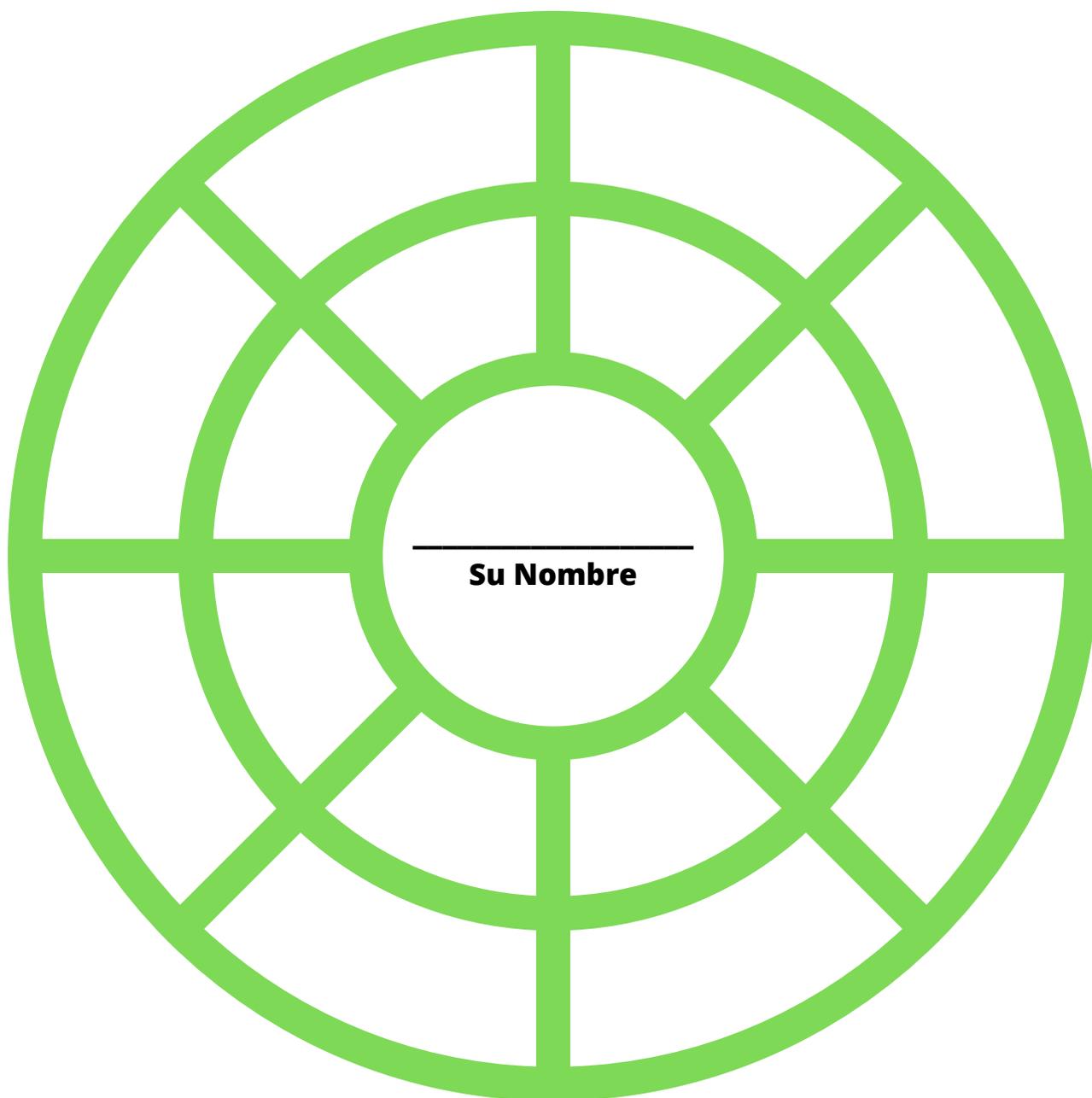
## MAPEO COMUNITARIO #3

¡El último! Piense en los profesionales (agencias comunitarias y gubernamentales o empresas privadas) que lo apoyan ahora o que podrían respaldar sus metas futuras. Haz una lista de las personas que ya conoces. Si puede, indique el nombre de la empresa o la agencia. Los miembros del equipo de las páginas anteriores podrían ayudarlo a encontrar una conexión con alguien en una agencia de servicios o con un apoyo que sienta que necesita.

¡De eso se trata la actividad de mapeo comunitario! Sus mapas le mostrarán dónde ya tiene soporte y lo ayudará a ver dónde su equipo puede ayudarlo a encontrar soporte adicional en el futuro.



Este sencillo gráfico se puede utilizar para integrar todos los elementos de los cuadros que completó en la actividad anterior. También puede usarlo para mapear otras ideas o ayudarlo a pensar en formas de lograr un objetivo determinado. ¡Es una herramienta útil para saber adónde puede acudir en busca de ayuda!





# SEGURIDAD Y PROTECCIÓN PARA EL FUTURO

**“Hay soñadores y planificadores; los planificadores hacen realidad sus sueños.”**

**-Edwin Louis Cole**



# SEGURIDAD BÁSICA PARA TODOS

## Seguridad en el hogar



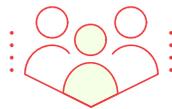
- Sepa cuándo y cómo llamar al 9-1-1
- No abras tu puerta a extraños
- Cierra tus puertas cuando estés solo en casa
- Cierra siempre las cortinas o persianas por la noche cuando te vistas y desnudes, y cuando estés durmiendo.
- Asegúrese de que las puertas y los pasillos exteriores estén bien iluminados después del anochecer

## Seguridad en línea



- No proporcione su información personal ni la comparta en exceso en las redes sociales.
- No conozcas a alguien en persona que solo has conocido en línea
- Tenga cuidado con las imágenes que comparte de usted mismo y con quién las comparte
- Usar la configuración de privacidad en los sitios de redes sociales

## Seguridad en la Comunidad



- Esté atento a su entorno, especialmente mientras camina, envía mensajes de texto o usa auriculares
- Siga las reglas de seguridad vial, como cruzar las calles solo en los cruces peatonales y con la luz
- Si te pierdes, ve a un negocio o encuentra a un policía para pedir ayuda
- Mantenga una buena distancia con los demás y respeta el espacio personal.
- Asegúrese de que alguien sepa a dónde va y hágale saber si va a llegar tarde.
- Si sale de noche, quédese en grupos o parejas con alguien que conozca y en quien confíe
- Preste atención a dónde están las salidas más cercanas en lugares públicos
- Si alguien te pide que hagas algo que te haga sentir incómodo, está bien decir "no".

**¿De qué otras maneras pueden mantenerse a salvo?**

---



---



---



---

# TOMA DE DECISIONES CON APOYO

Todos somos más felices cuando podemos tomar nuestras propias decisiones y elecciones. Una gran parte de la autodeterminación es conocer sus opciones y poder tomar sus propias decisiones.

La autodeterminación no es:

1. Haciendo lo que quieres todo el tiempo
2. Haciendo todo por su cuenta



## TUTELA



Todos necesitamos ayuda de vez en cuando y, a veces, incluso necesitamos ayuda para tomar decisiones. Algunas personas que necesitan mucha ayuda con las decisiones después de convertirse en adultos legales pueden necesitar lo que se llama un "tutor". Un tutor es alguien a quien un juez le da autoridad para tomar ciertas decisiones por otra persona (cómo dónde y con quién vivirá). Solo un juez puede otorgar a una persona el derecho de tomar decisiones por otra persona.

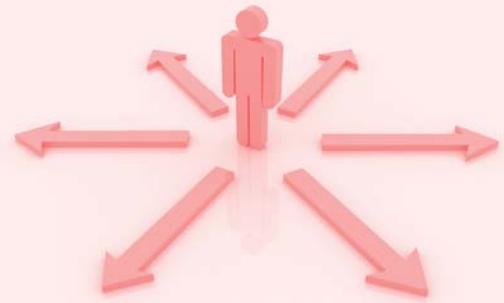
## TOMA DE DECISIONES CON APOYO

Es posible que algunas personas solo necesitan ayuda para conocer sus opciones al explicarles la información. Otros pueden requerir un apoyo adicional y mayor para ayudar a garantizar que están siguiendo los pasos adecuados para completar las tareas; como llenar formularios.

En la toma de decisiones asistida, la persona (USTED) puede tomar sus propias decisiones sobre lo que es importante para ella. Por ejemplo, cómo gasta su dinero y dónde vive son ejemplos de decisiones importantes de la vida en las que la toma de decisiones con apoyo podría resultar útil. Recuerde, usted no está tomando estas decisiones solo. Las personas de su equipo de Toma de decisiones asistida (SDM) lo ayudarán cuando lo necesite. Por ejemplo, podría pedirle a alguien que lo ayude a configurar su cuenta corriente para que sus facturas se paguen automáticamente o podría recibir ayuda con su presupuesto para saber cuánto puede gastar cada semana.

Actualmente, la ley de Utah no reconoce la toma de decisiones asistida como una opción de apoyo legal y formal para adultos con discapacidades. Sin embargo, sigue siendo una gran herramienta para aprender y usar en la toma de decisiones y la planificación de la vida.

Aquí hay una muestra de un acuerdo de toma de decisiones con apoyo para mostrarle cómo podría funcionar para usted.



### Acuerdo de toma de decisiones respaldadas para:

Nombre: \_\_\_\_\_

Fecha de Nacimiento: \_\_\_\_\_

Domicilio: \_\_\_\_\_

Número de teléfono: \_\_\_\_\_

Correo electrónico: \_\_\_\_\_

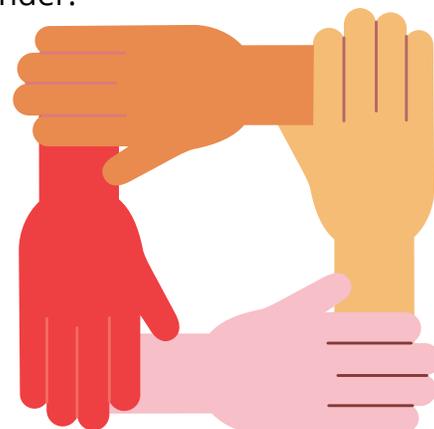
### A. NECESITO APOYADORES QUE ME AYUDEN A TOMAR DECISIONES SOBRE:

- Cuidar mis asuntos financieros, como la banca.
- Contratar a un abogado, si lo necesito, y trabajar con el abogado
- Mi atención médica, incluidas las decisiones de atención médica grandes y pequeñas
- Cuidado personal (como el lugar donde vivo, mis servicios de apoyo, la elección del personal que trabaja conmigo, mis planes de alimentación, las rutinas de ejercicio, la seguridad y el horario diario)
- Vida diaria (educación, empleo, transporte, actividades sociales)
- Otras decisiones \_\_\_\_\_



## B. ESPERO QUE MIS APOYADORES ME AYUDEN DE LAS SIGUIENTES MANERAS:

- Dándome información de una manera que yo pueda entender.
- Hablar de las cosas buenas y malas (pros y contras) que me pueden pasar si tomo una decisión u otra.
- Ayudándome a explicar mis deseos y decisiones a otras personas.
- \_\_\_\_\_



## C. ME EXPRESO Y MUESTRO LO QUE QUIERO DE LAS SIGUIENTES FORMAS:

- Decirle a la gente mis gustos y disgustos
- Decirle a la gente lo que quiero y lo que no quiero hacer
- Escribir mis pensamientos y elecciones
- Elegir entre dos o más cosas que están escritas para mí
- \_\_\_\_\_

### Seguidor #1

Nombre: \_\_\_\_\_

Domicilio: \_\_\_\_\_

Número de teléfono: \_\_\_\_\_

Correo electrónico: \_\_\_\_\_

Relación: \_\_\_\_\_

Necesito personas que me ayuden a tomar decisiones en las siguientes áreas: (Marque todo lo que corresponda)

- Finanzas
- Atención médica
- Empleo
- Asuntos legales
- Alojamiento
- Relaciones sociales
- Otro \_\_\_\_\_

Áreas en las que no quiero que el partidario n.º 1 me ayude: \_\_\_\_\_

**Seguidor #2**

Nombre: \_\_\_\_\_

Domicilio: \_\_\_\_\_

Número de teléfono: \_\_\_\_\_

Correo electrónico: \_\_\_\_\_

Relación: \_\_\_\_\_

Necesito personas que me ayuden a tomar decisiones en las siguientes áreas: (Marque todo lo que corresponda)

Finanzas       Atención médica       Empleo       Asuntos legales

Alojamiento       Relaciones sociales       Otro \_\_\_\_\_

Áreas en las que no quiero que el partidario n.º 2 me ayude: \_\_\_\_\_

**Seguidor #3**

Nombre: \_\_\_\_\_

Domicilio: \_\_\_\_\_

Número de teléfono: \_\_\_\_\_

Correo electrónico: \_\_\_\_\_

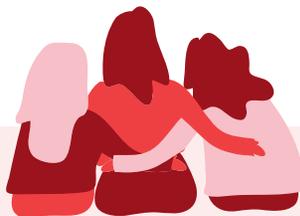
Relación: \_\_\_\_\_

Necesito personas que me ayuden a tomar decisiones en las siguientes áreas: (Marque todo lo que corresponda)

Finanzas       Atención médica       Empleo       Asuntos legales

Alojamiento       Relaciones sociales       Otro \_\_\_\_\_

Áreas en las que no quiero que el partidario n.º 3 me ayude: \_\_\_\_\_



**Puede tener tantas personas en su red de apoyo como crea que necesita. Puede considerar que un miembro actúe como coordinador de la red de apoyo para ayudarlo a administrar el equipo.**

## D. SI TENGO MÁS DE UN PARTIDARIO, MIS PARTIDARIOS ACTUARÁN:

- Conjuntamente (trabajando juntos), o
- En el orden indicado (por ejemplo, el colaborador n.º 1 es mi primera opción, pero si no está disponible, el colaborador n.º 2 puede ayudarme).



## E. ENTIENDO QUE PUEDO AGREGAR NUEVOS MIEMBROS DE LA RED DE APOYO SI ES NECESARIO, Y CAMBIARLOS CUANDO NECESITE HACERLO.

\_\_\_\_\_  
Firma

\_\_\_\_\_  
Fecha

## F. DECLARACIÓN DEL PARTIDARIO DE LA RED: CADA PARTIDARIO DEBE FIRMAR UNA DECLARACIÓN

Entiendo que como partidario de \_\_\_\_\_, mi trabajo es honrar y presentar sus deseos expresados. Sé que no debo tomar una decisión por esta persona, y debo ayudarla a tomar una decisión y comunicar su elección. Acepto apoyar la decisión de esta persona lo mejor que pueda.

\_\_\_\_\_  
Firma

\_\_\_\_\_  
Fecha



Este plan es solo una muestra y sólo debe usarse como plantilla para un plan que cree. Es una combinación de varios planes de otros estados que reconocen la toma de decisiones asistida como una forma legal de apoyar a las personas con discapacidades como adultos. Para obtener más información, puede visitar el sitio web nacional de SDM que figura en la página de recursos de esta sección.

# ESTRATEGIAS DE APOYO PARA AYUDAR A LA INDEPENDENCIA Y TOMA DE DECISIONES CON APOYO

## Cuenta bancaria conjunta:

Puede hacer que uno de sus padres u otro adulto de confianza que esté en su equipo de apoyo tenga una cuenta bancaria conjunta con usted. Esto hace que pueda administrar sus propias finanzas, pero tiene la red de seguridad de otra persona que mira sus estados de cuenta y saldos bancarios para asegurarse de que todo esté en orden. Si un miembro de su equipo de soporte nota que algo no es como debería ser, como que no hizo un pago importante, puede ayudarlo a corregir el problema.

## Representante Beneficiario:

Un Representante Beneficiario es alguien que usted elige para recibir dinero en su nombre y ayudarlo a administrarlo. Por lo general, estos términos se aplican a los pagos del gobierno, como los beneficios del Seguro Social. El representante del beneficiario recibe el pago del gobierno y es responsable de pagar sus facturas, como el alquiler, los pagos de servicios públicos y otros gastos mensuales. Luego, a partir de los fondos adicionales, el representante del beneficiario y usted pueden decidir qué cantidad puede gastar en usted mismo, o puede ahorrar algo para gastos más grandes.

## Cuentas ABLE y STABLE:

Una cuenta ABLE es una cuenta de ahorros especial para aquellas personas que reciben beneficios de SSI. Debido a que la cantidad de SSI que recibe se basa en sus activos como adulto y se ve afectada por la cantidad de dinero que tiene en su cuenta bancaria, puede ser importante tener una de estas cuentas de ahorro especiales que le permiten ahorrar su exceso de dinero sin está afectando sus beneficios. El estado de Utah, junto con otros estados, se ha asociado con el estado de Ohio y su programa nacional ABLE conocido como STABLE Account.

Esta asociación permite que el programa de Utah, el Plan de Ahorros ABLE Utah, ofrezca cuentas STABLE a los residentes elegibles de Utah con tarifas de inversión anuales más bajas, una tarjeta de débito recargable gratis, servicio al cliente y otros beneficios. Los términos ABLE Utah y STABLE Account tienen esencialmente el mismo significado. ABLE Utah funciona con STABLE Account y estas cuentas se consideran bajo el Plan de Ahorros ABLE Utah.



### Tarjetas de crédito de límite bajo:

Las tarjetas de crédito pueden ser muy difíciles de manejar para muchas personas. Puede ser tentador usarlos para pagar cosas que queremos en este momento cuando no tenemos el dinero. Sin embargo, si no paga todo el saldo cada mes, incurrirá en cargos por intereses, lo que significa que en realidad está pagando más por su compra. Una forma de aprender a comprar cosas a crédito de manera responsable es comenzar con una tarjeta de límite de gasto bajo para evitar comprar artículos que realmente no puede pagar y aprender a comprar sólo aquellas cosas que puede pagar rápidamente.

### Poder legal:

Un poder notarial es un documento legal que otorga a una persona la autoridad para actuar en nombre de otra persona (firmar documentos, tomar decisiones o establecer cuentas). No tiene que ir a la corte para obtener un poder notarial. Puede obtener los formularios en línea o, si necesita formularios más especializados, puede hacer que un abogado los redacte por usted. Tanto usted como la persona que va a ser su "agente", que actuará en su nombre, tienen que firmar los formularios ante un notario para que el poder notarial sea oficial y legal. La persona que es su agente solo tiene la autoridad para actuar en las áreas descritas en el formulario de Poder Notarial. El poder notarial no autoriza al agente a tomar decisiones de atención médica por usted. (Consulte la Ley de directivas anticipadas de atención médica de Utah para obtener más información y formularios)

### Confianza:

Un fideicomiso es un acuerdo legal establecido por un abogado que designa a un fideicomisario para administrar el patrimonio o los bienes de un adulto. Esto a veces se denomina fideicomiso para necesidades suplementarias o fideicomiso para necesidades especiales. Si se configura correctamente, el dinero del fideicomiso se puede reservar para el uso y cuidado de una persona con una discapacidad, y esa persona aún puede recibir beneficios del gobierno como SSI, Medicaid o Medicare.



# TOMA DE DECISIONES CON APOYO, TUTELA Y OTRAS ALTERNATIVAS LEGALES

El recurso nacional sobre la toma de decisiones con apoyo ofrece información, orientación y actualizaciones estatales



<https://bit.ly/tomadecision>

Para obtener información sobre la tutela, la curaduría, el poder notarial en Utah, visite este sitio



[bit.ly/GuardianshipOptions](https://bit.ly/GuardianshipOptions)  
*(opción en español disponible en la página)*

Directiva avanzada de atención médica



<https://ucoa.utah.edu/coreissues/directives/>

*(opción en español disponible en la página)*

Poder General



[bit.ly/UTpowerofattorney](https://bit.ly/UTpowerofattorney)  
*Recurso en inglés.*

Declaración para Tratamiento de Salud Mental



[bit.ly/Dec4MHTreatment](https://bit.ly/Dec4MHTreatment)  
*Recurso en inglés.*

Información sobre fideicomisos para necesidades especiales. Se recomienda que consulte a un abogado experto para establecer un fideicomiso.



[bit.ly/adultoscondiscapacidad](https://bit.ly/adultoscondiscapacidad)

Información general sobre las cuentas ABLE.



[bit.ly/3IAdL5q](https://bit.ly/3IAdL5q)





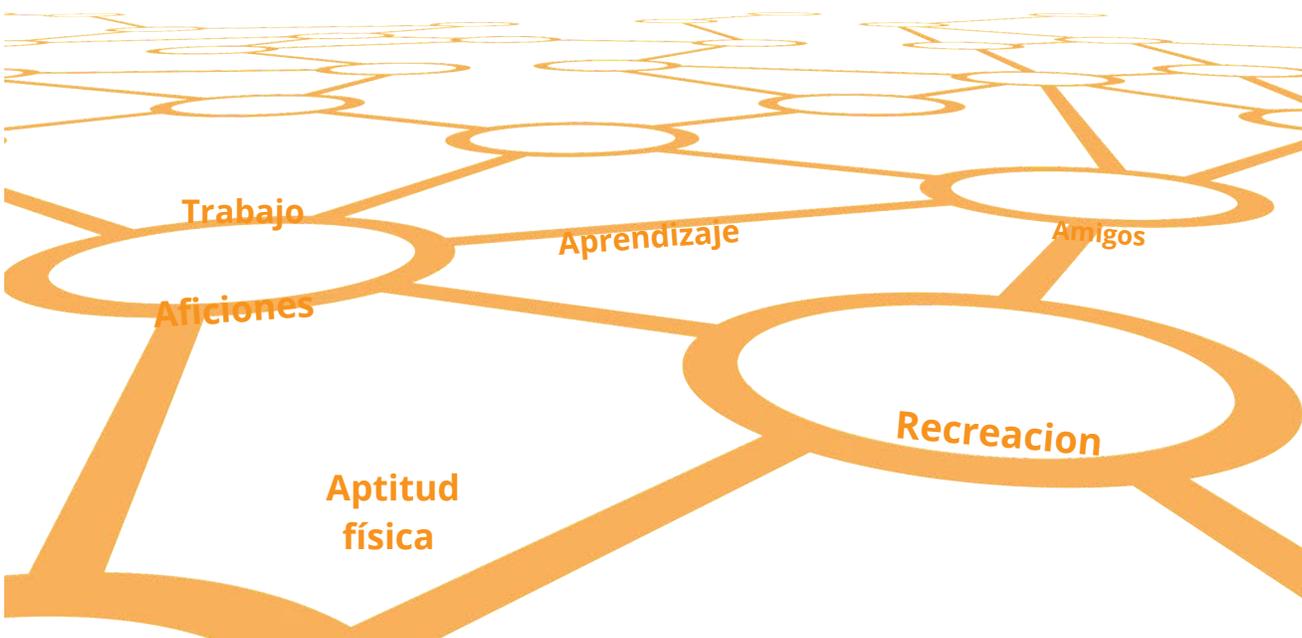
# SOCIAL Y ESPIRITUALIDAD

"Yo defino la alegría como una sensación sostenida de bienestar y paz interna, una conexión con lo que importa".  
-Oprah Winfrey



# BIENESTAR FÍSICO, MENTAL Y SOCIAL

Nuestra sensación de bienestar es una combinación de cómo nos sentimos física, mental, espiritual y emocionalmente. La fortaleza de nuestras relaciones sociales tiene un profundo impacto en nuestro bienestar físico, emocional y mental. Estar conectado socialmente con una red de compañeros, familiares, compañeros de trabajo y amigos puede ayudarnos a mantenernos físicamente activos, mentalmente fuertes y emocionalmente resilientes.



""Bienestar" es una palabra que se usa para describir cómo le va a una persona en la vida. Si su vida es generalmente buena, positiva, segura, saludable, estable y todo va en una buena dirección, podemos decir que a una persona le va bien en la vida, o que su bienestar físico y mental es bueno.

Si una persona se ha sentido deprimida y no parece estar mejorando, o si tiene problemas financieros o se siente sola, podríamos decir que su bienestar general podría mejorar.



Si desea descubrir algunas formas sencillas de mejorar su sentimiento diario de positividad y aumentar su bienestar, consulte este artículo titulado: [Maneras simples de aumentar su bienestar a lo largo del día.](#)

# INVOLÚCRESE EN SU COMUNIDAD PARA HACER AMIGOS

La escuela puede ser un lugar maravilloso para hacer amigos. Vemos a las mismas personas todos los días, vamos juntos a clases, viajamos en autobús o caminamos juntos a casa. Es natural formar grupos de amigos con los que se comparten intereses similares. Hay varios clubes, actividades después de la escuela, grupos de servicio y otras opciones para participar en la escuela secundaria y hacer amigos si así lo decides.

A veces, después de la escuela secundaria, hacer amigos requiere un poco más de esfuerzo. Tenemos que encontrar nuevas formas de socializar. Es importante ampliar nuestros grupos sociales y estar dispuesto a conocer gente nueva, probar cosas nuevas y encontrar la comunidad en la que encajamos y nos sentimos cómodos.

## AQUÍ HAY ALGUNAS COSAS QUE PUEDE INTENTAR PARA AYUDAR A HACER NUEVOS AMIGOS:

¡Sé amable! Preséntate a los que ves a menudo en supermercados locales, restaurantes y otros lugares que visitas.

¡Sé útil! Ofrécete como voluntario en un refugio de animales local, despensa de alimentos o escuela.

¡Estar involucrado! Únase a un gimnasio, a un centro de acondicionamiento físico o recreativo, a la YMCA, a un grupo de historia local, a un club de lectura, a un grupo de tejido, a una clase de cocina, a las Olimpiadas Especiales, a un equipo de bolos o a cualquier cosa que le interese. El Centro de Vida Independiente cerca de usted ofrece muchas clases y actividades gratuitas. Incluso puede aprender algo nuevo.



# EXPLORA RELACIONES SOCIALES A TRAVÉS DE CITAS

Como todos los jóvenes, probablemente esté emocionado de explorar las relaciones sociales a través de las citas. Su discapacidad puede presentar algunos desafíos únicos cuando se trata de citas, pero eso no significa que las citas están fuera de discusión. Al igual que en otras situaciones, deberá ser creativo, flexible, pedir apoyo si lo necesita y probablemente probar más de una cosa para descubrir qué funciona mejor. El enlace y el código QR a continuación lo llevarán a un artículo de Easter Seals sobre personas con todo tipo de discapacidades que han manejado con éxito las relaciones y las citas.



**¿Qué pasa con las citas?**

<https://bit.ly/ESCitas>



**Tener citas y "pasar el rato" con amigos puede ser divertido siempre y cuando tome algunas medidas para asegurarse de estar siempre a salvo. Consulte las sugerencias de seguridad en la página 49 de esta guía para obtener ideas sobre cómo mantenerse seguro en situaciones sociales.**



# VIDA SALUDABLE Y ATENCIÓN MÉDICA PARA ADULTOS

El éxito es la suma de pequeños esfuerzos  
repetidos día tras día.

-Robert Collier



# ADMINISTRANDO TU CUIDADO MÉDICO

## Sus conceptos básicos de procedimientos:

¿Sabes qué hacer ante una emergencia sanitaria? Si tiene una condición crónica, ¿cómo hace el cambio a un médico de adultos? ¿Cómo mantienes tu cuerpo saludable? ¿Por qué deberías hacer ejercicio? Solicite ayuda para comprender los registros de salud y el seguro, y ¿cuál es su registro de salud electrónico? ¿Cómo surtir una receta? ¿Cómo encontrar un nuevo médico? ¿Quiere saber más sobre las pruebas y ver videos de ejemplo? ¿Qué vacunas pueden ayudarlo a mantenerse a salvo? ¿Cómo mantienes tu estrés bajo control?

Encuentre las respuestas a estas preguntas junto con información adicional sobre recursos médicos a través de este código QR y sitio web.



<https://bit.ly/saludparajovenes>



## KIT DE HERRAMIENTAS DE TRANSICIÓN PARA PROVEEDORES DE ATENCIÓN MÉDICA PARA PACIENTES PEDIÁTRICOS QUE GRADÚAN A LA ATENCIÓN DE ADULTOS

Este conjunto de herramientas de transición se ha creado para ayudar en el proceso de transición de los pacientes de la atención médica pediátrica a la atención médica para adultos. La base de este conjunto de herramientas se ha modelado según el marco Got Transition®. Este conjunto de herramientas proporciona documentos e información esenciales para ayudar a que su equipo comience el proceso de transición.



<https://medicalhomeportal.org/link/8293>

*Recurso en inglés.*



**Tenga en cuenta los problemas de transición en cada rango de edad. Utilice esta herramienta QR y el sitio web como guía.**

<https://ut.medicalhomeportal.org/clinical-practice/transition-issues>

*(opción en español disponible en la página)*

# CREANDO SU CUADERNO DE ATENCIÓN MÉDICA

## Sus conceptos básicos de procedimientos:

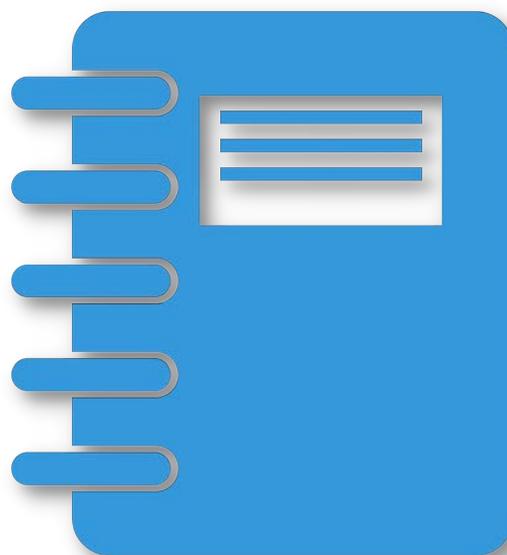
Un cuaderno de transición es una herramienta de organización para jóvenes con discapacidades o enfermedades crónicas de salud. Use un cuaderno de transición para realizar un seguimiento de la información importante sobre su atención médica y los servicios que necesita a medida que avanza hacia la independencia. Puede obtener información y documentación de muchas fuentes. Un cuaderno de transición te ayuda a organizar la información más importante en un lugar central. Un cuaderno de transición le facilita encontrar y compartir información clave con otras personas que elija para formar parte de su equipo de atención; como su familia, médico u otros proveedores.

## SIGA ESTOS PASOS PARA CONFIGURAR SU CUADERNO:

**Paso 1:** Reúna la información de salud que ya tiene sobre usted. Si es posible, pídale a su familia que lo ayude a armarlo todo. Parte de la información que puede querer incluir son informes de visitas médicas recientes, resumen reciente de una estadía en el hospital, plan escolar de este año, resultados de exámenes o folletos informativos.

**Paso 2:** ¿Crear páginas que podrían ayudarlo a realizar un seguimiento de la información sobre su salud o atención? Ejemplos: una página para realizar un seguimiento de eventos médicos (diario de eventos), cambios de medicamentos, números de teléfono de proveedores o especialistas, su historial de salud, incluidas cirugías, procedimientos, análisis de laboratorio, alergias, etc. Documente cualquier servicio de apoyo, suministros médicos o equipo necesarios.

**Paso 3:** Agregue nueva información al cuaderno cada vez que cambie su tratamiento, medicamento o atención. Decida qué información sobre usted es más importante conservar. ¿Qué información consulta con frecuencia? ¿Qué información necesitan las personas que lo cuidan? Considere almacenar otra información en un archivador o caja donde pueda encontrarla si la necesita. Considere llevar el cuaderno con usted a las citas y visitas para que la información sea fácil de encontrar.



# RECURSOS DE SALUD

Video de 5 minutos  
que explica los  
conceptos básicos del  
seguro de salud -  
<https://bit.ly/3k1v3y9>



Información y recursos  
básicos sobre la salud  
mental  
<https://bit.ly/CDCsaludmentalsp>



Un sencillo cuestionario en línea para  
ayudar a alguien a determinar si  
podría estar experimentando  
depresión. Muchos médicos hacen  
preguntas similares si mencionas que  
crees que podrías estar deprimido.  
<https://bit.ly/pruebadepresion>



Agencia de Salud Mental de Utah

<https://dsamh.utah.gov/>

(opción en español disponible en la página)

utah department of  
**human services**  
SUBSTANCE ABUSE AND MENTAL HEALTH



Got Transition es un centro nacional de  
recursos que se enfoca en la transición  
del cuidado de la salud. Haga clic para  
obtener un recurso en línea y un folleto  
que lo ayudarán en la transición de la  
atención médica pediátrica a la de  
adultos.

<https://gottransition.org/>

*Recurso en inglés.*



# LOS NIÑOS CON ATENCIÓN MÉDICA ESPECIAL NECESITAN RECURSOS DE TRANSICIÓN



- ¿Estás listo?
- ¿Cuáles son los plazos?
- ¿Cómo puedes prepararte?
- ¿Quién puede ayudar?

<https://health.utah.gov/cshcn/programs/transition.html>

*Recurso en inglés.*



## GOT TRANSITION - UN CONJUNTO DE HERRAMIENTAS PARA LA FAMILIA



<https://gottransition.org/resource/?hct-family-toolkit>

*Recurso en inglés.*

Este kit de herramientas fue desarrollado para que las familias lo usen durante la transición de atención médica de pediátrico a adulto e incluye recursos tanto para padres/cuidadores como para jóvenes/adultos jóvenes. Estas herramientas se pueden utilizar para preparar mejor a los jóvenes y las familias para la transición al cuidado de adultos. Este conjunto de herramientas se puede descargar de forma gratuita en el sitio web de Got Transition en GotTransition.org.



## MUESTRA DE EVALUACIÓN DE LA PREPARACIÓN PARA LA TRANSICIÓN

El propósito de la evaluación de la preparación para la transición es iniciar una conversación con los jóvenes sobre las habilidades relacionadas con la salud. La puntuación es opcional y se puede usar para seguir el progreso individual en la adquisición de estas habilidades, no para predecir resultados de transición exitosos.

<https://www.gottransition.org/6ce/?leaving-readiness-assessment-youth>

*Recurso en inglés.*



# ES MÁS QUE "SÓLO UN MAL DÍA"

Todo el mundo tiene días malos de vez en cuando. Es normal que tengamos estrés y algo de ansiedad en nuestra vida. Un poco de estrés y ansiedad incluso puede ser bueno para nosotros, porque nos ayuda a saber que estamos haciendo cosas desafiantes, mejorando y aprendiendo. También es normal sentirse feliz algunos días y un poco triste otros días. Nuestros estados de ánimo varían según lo que sucede a nuestro alrededor y los eventos que ocurren en nuestras familias, comunidades y en el mundo. Sin embargo, no es normal que los sentimientos se apoderen de nuestros pensamientos y nos impiden dormir, comer, trabajar o funcionar como lo hacemos habitualmente durante días o incluso semanas seguidas. Si siente que no puede controlar sus pensamientos, sentimientos, emociones o acciones, esa es una señal de que debe hablar con alguien y ver si podría beneficiarse del tratamiento o la terapia.

## ESCALA SENCILLA PARA EL DOLOR PSICOLÓGICO

### LEVE

-  **1** No hay nada malo en la vida. Todo está bien.
-  **2** Cambios normales de humor. Tal vez pocas dificultades en dormirse.
-  **3** El equivalente emocional a un dolor de cabeza. Quiere retirarse.

### MODERADO

-  **4** Hoy es un mal día (o malos días). Tal vez se siente solo/a.
-  **5** Siente nervios, irritable, tristeza. Tal vez se encuentre alborrotado/a.
-  **6** Los pensamientos o comportamientos no deseados comienzan a ser difíciles de controlar.

### SEVERO

-  **7** Está evitando cosas que estresan, lo que empeora todo.
-  **8** Tiene problemas para dormir, comer, disfrutar, socializar, trabajar/estudiar. Está afectando casi todas las áreas de la vida.
-  **9** Está en un punto crítico donde necesita ayuda urgente. Quizás este en riesgo de dañarse o hacer daño a otras personas.
-  **10** El peor malestar posible. Ya no puede cuidar de si mismo/a y cree que no puede más.

| TheMindsJournal

MINDJOURNAL

# ENTENDER LA SALUD MENTAL



Todos tenemos un cerebro. Al igual que otras partes de nuestro cuerpo, nuestro cerebro a veces experimenta lesiones, enfermedades o traumas. Por lo general, si decimos que alguien está experimentando una enfermedad mental, eso significa que algo ha sucedido en el cerebro y no funciona bien.

La enfermedad mental puede afectar el pensamiento, el comportamiento o las emociones. También puede afectar el estado de ánimo, el sueño y el apetito. Todas estas cosas pueden causar problemas de función cerebral que requieren atención. A veces podemos corregir estos problemas por nuestra cuenta, simplemente cuidándonos.



Puede ser útil hablar sobre cómo nos sentimos con un amigo, un padre, un médico o un terapeuta. Un médico puede recetar un medicamento para ayudarlo a sentirse mejor, dormir mejor, regular su estado de ánimo o sentirse menos ansioso. Siempre debe informar a su médico si estos medicamentos lo hacen sentir peor o si comienza a tener pensamientos o sentimientos inusuales que no tenía antes.

## HECHOS DE SALUD MENTAL

### Según el Centro para el Control de Enfermedades:

- 1 de cada 5 estadounidenses experimentará una enfermedad mental cada año
- 1 de cada 25 estadounidenses vive con una enfermedad mental grave (como esquizofrenia, trastorno bipolar o depresión mayor)
- La enfermedad mental es tratable
- La enfermedad mental rara vez tiene una sola causa y puede tener muchos factores de riesgo, entre ellos: genética, trauma, eventos estresantes, hábitos poco saludables, abuso de drogas y alcohol, y vivir en ambientes estresantes.
- La salud mental puede cambiar (mejorar o empeorar) con el tiempo

# RECURSOS PARA LA PREVENCIÓN DE CRISIS Y SUICIDIOS EN UTAH

## Línea de Crisis y Suicidio de Utah 800-273-TALK o MARQUE 988

La línea de crisis de Utah brinda apoyo compasivo. Damos referencias a cualquier persona que necesite servicios de salud mental o bienestar emocional. Tengas la edad que tengas, puedes pedir ayuda las 24 horas del día, los 7 días de la semana, los 365 días del año. No hay costo. Tenemos intérpretes en más de 150 idiomas para ayudar. La línea es administrada y atendida por trabajadores de crisis certificados en el Instituto de Salud Mental Huntsman (HMHI). Este número 800 reconoce el código de área del identificador de llamadas y transfiere números de código de área de Utah al equipo de Utah. Si llama desde un código de área que no es de Utah, pero desea una respuesta de Utah, llame al número local 801-587-3000.

*(opción en español disponible)*

## Warm Line - 833-SPEAKUT (833-773-2588)

Hable con alguien que haya estado allí antes y lo entienda. A veces, es posible que necesite un apoyo mientras sana y se recupera de sus propias luchas personales. Si necesita hablar con alguien, puede llamar a Utah Warm Line para obtener ese apoyo. Utah Warm Line es gratis para todas las personas que llamen. Cuando llame a Utah Warm Line, hablará con un especialista certificado en apoyo de pares. Nuestros especialistas en apoyo de pares han recibido capacitación especializada. También han vivido experiencias como la suya: enfermedades mentales y abuso de sustancias que están interrumpiendo su felicidad. ¡Llame hoy para obtener ayuda!

*(opción en español disponible)*

## Aplicación SafeUT

*(opción en español disponible)*

Descargue la aplicación SafeUT y de prevención de crisis las 24 horas del día, los 7 días de la semana, los 365 días del año para estudiantes, padres, educadores y otros. Puede chatear con un consejero autorizado para obtener apoyo o enviar un consejo confidencial directamente desde su teléfono inteligente, o llamar al 833-372-3388 para hablar sobre lo que tiene en mente. <https://bit.ly/SafeUTsp>

## Estabilización y Respuesta Móvil (1-833-SAFE-FAM)

FPara familias con niños/jóvenes de 0 a 20 años que experimentan desafíos. Asistencia telefónica y resolución de problemas, servicios de respuesta móvil y servicios de estabilización en el hogar para ayudar a su familia a estabilizar y autogestionar los desafíos futuros. Gratis, guiado por la familia y dirigido por jóvenes. <https://hs.utah.gov/smr>



*(opción en español disponible en la página)*

# RECURSOS PARA LA PREVENCIÓN DE CRISIS Y SUICIDIOS EN UTAH

## Live On! Campaign - <https://liveonutah.org/>

Esfuerzo estatal para prevenir el suicidio mediante la promoción de la educación, la provisión de recursos y el cambio de nuestra cultura en torno al suicidio y la salud mental. Juntos podemos pasar, alcanzar, levantar, mirar hacia adelante y seguir viviendo. Gustar en Facebook. Seguir en Instagram.

*(opción en español disponible en la página)*

## Línea de Alivio de Salud Emocional - 833-442-2211

Intermountain Healthcare ofrece una línea directa gratuita de alivio emocional para cualquier persona que necesite apoyo de salud mental relacionado con COVID19. Los cuidadores están disponibles de 10 a. m. a 10 p. m., los 7 días de la semana.

*(opción en español disponible)*

## myStrength

Herramienta gratuita en línea para ayudarte a vivir tu mejor vida. Encontrará ayuda para el estrés, la ansiedad, el dolor crónico y más. Es seguro, protegido y personalizado, solo para usted. Realice un seguimiento de su salud, disfrute de las actividades e inspírese. myStrength ha agregado recientemente recursos y apoyos relacionados con COVID-19 y las necesidades de salud conductual que pueda tener durante este tiempo.

<https://dsamh.utah.gov/>

*(opción en español disponible en la página)*



# RECURSOS PARA LA PREVENCIÓN DE CRISIS Y SUICIDIOS EN UTAH

## CALL-UP: Para Profesionales Médicos

El programa es un servicio de consulta psiquiátrica en todo el estado. HMHI (anteriormente UNI) se ha asociado con la División de Abuso de Sustancias y Salud Mental del Estado de Utah para crear la Línea de Enlace de Acceso a Consultas para Psiquiatría de Utah (CALL-UP). CALL-UP es un nuevo programa financiado por la legislación para abordar la cantidad limitada de servicios psiquiátricos en Utah y mejorar el acceso sin costo para los proveedores/pacientes en el estado de Utah. El programa ayudará a los proveedores de atención primaria a satisfacer las necesidades de tratamiento para la salud mental de sus pacientes. Disponible L-V de 12:00 pm a 4:30 pm llamando al: 801-587-3636. O bien, el correo electrónico es: [Callup@hsc.utah.edu](mailto:Callup@hsc.utah.edu)

## Caring Connections

La Facultad de Enfermería de la Universidad de Utah ofrece una variedad de grupos de apoyo durante el duelo durante todo el año. Cada grupo de apoyo está diseñado para ayudarlo a sobrellevar un tipo diferente de pérdida y duelo, incluido el suicidio. Los grupos tienen una duración de ocho semanas y son facilitados por médicos expertos en los campos de trabajo social, enfermería, consejería y psicología.  
<https://nursing.utah.edu/caring-connections>



*Recurso en inglés.*

## PARA APRENDER SOBRE OTROS RECURSOS DE UTAH PARA LA PREVENCIÓN DE CRISIS Y SUICIDIO:

Prevención de crisis y suicidio, Utah *Recurso en inglés.*  
<https://healthcare.utah.edu/uni/programs/crisis-diversion.php>

La División de Abuso de Sustancias y Salud Mental de Utah  
<https://sumh.utah.gov/> *(opción en español disponible en la página)*

Alianza Nacional sobre Enfermedades Mentales (NAMI)  
<https://nami.org/Your-Journey/Identity-and-Cultural-Dimensions/Hispanic-Latinx/La-salud-mental-en-la-comunidad-latina>

Fundación Estadounidense para la Prevención del Suicidio,  
capítulo de Utah <https://afsp.org/chapter/utah> *Recurso en inglés.*

Para obtener recursos adicionales en el área de servicios humanos  
y servicios sociales, llame al 2-1-1 o consulte <https://211utah.org/>



# Salud y Seguridad

*(opción en español disponible en los videos)*

GotTransition.org ayuda en la transición de la atención médica pediátrica a la de adultos.



[gottransition.org](http://gottransition.org)

*Recurso en inglés.*

Servicios de Transición del Departamento de Salud de Utah:



[bit.ly/UDOHtransition](http://bit.ly/UDOHtransition)

*Recurso en inglés.*

Entrenamiento de Crisis del Centro de Padres de Utah

Parte 1: Desescalada



Parte 2: Qué esperar cuando se llama a la policía



Parte 3: Capacitación interactiva de VR-Police de Floreo



[bit.ly/UPCvidFloreo](http://bit.ly/UPCvidFloreo)

Comprender el seguro: un breve video que explica los conceptos básicos de la cobertura de seguro.



[bit.ly/3k1v3y9](http://bit.ly/3k1v3y9)

Consejos para mantener organizada toda su documentación médica e información de emergencia. Por: Utah Family Voices y Utah Medical Home Portal.



[bit.ly/MHPCareNotebook](http://bit.ly/MHPCareNotebook)

*(opción en español disponible en la página)*

Equipos Policiales de Intervención en Crisis



[cit-utah.com](http://cit-utah.com)

*Recurso en inglés.*

Para denunciar abuso, negligencia o explotación de un menor. Comuníquese también con los servicios de protección infantil.



[bit.ly/DCFSutah](http://bit.ly/DCFSutah)

*(opción en español disponible en la página)*

Para denunciar abuso, negligencia o explotación de un adulto, puede comunicarse con los servicios de protección de adultos.



[bit.ly/DAASutah](http://bit.ly/DAASutah)

*Recurso en inglés.*



# Salud y Seguridad Continuación

## SAFE UT APP



<https://bit.ly/SafeUTsp>

Artículo sobre la enseñanza de la seguridad en línea a estudiantes con problemas de aprendizaje, incluido por qué es importante hacerlo



[bit.ly/OnlineSafetyLPs](http://bit.ly/OnlineSafetyLPs)

*Recurso en inglés.*

## Recursos de salud mental



*Recurso en inglés.*

[www.parentcenterhub.org/mentalhealth](http://www.parentcenterhub.org/mentalhealth)



*Recurso en inglés.*

[wellness.jordandistrict.org/mentalhealth](http://wellness.jordandistrict.org/mentalhealth)



*Recurso en inglés.*

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

*(opción en español disponible en la página)*



[latinobehavioral.org](http://latinobehavioral.org)



*Recurso en inglés.*

[healthcare.utah.edu/hmhi/](http://healthcare.utah.edu/hmhi/)

Si usted o alguien que conoce tiene pensamientos suicidas, llame a la Línea de vida para la prevención del suicidio

1-800-273-8255

O

UNI CrisisLine 801-587-3000

Encuentre ayuda aquí:



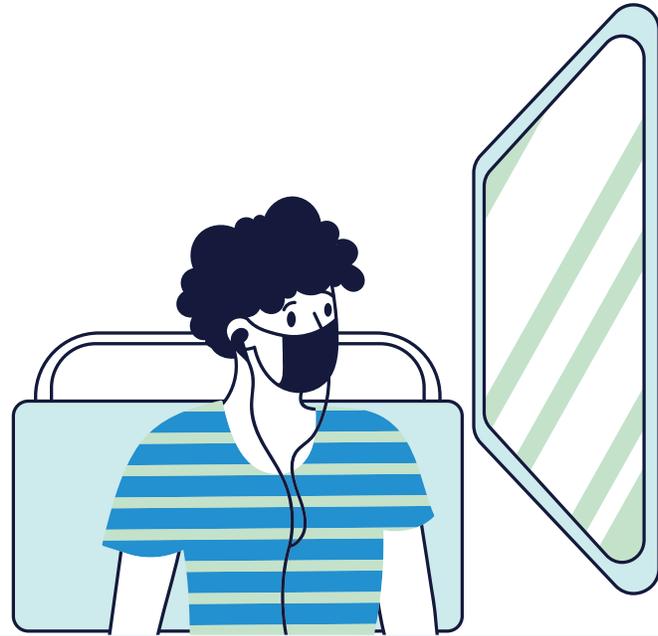
[utahsuicideprevention.org/get-help/](http://utahsuicideprevention.org/get-help/)





## Resumen de transición

Puede sentir como si estuviera en una transición por el resto de su vida y, en verdad, la vida es solo un cambio tras otro. Ser capaz de adaptarse a nuevas situaciones y adaptarse al cambio es una habilidad aprendida que podemos mejorar en todo momento. Podemos aprender a hacer cosas a lo largo de nuestra vida si seguimos trabajando en ello. Aunque esta guía fue diseñada para jóvenes y adultos jóvenes, ¡muchas personas mayores podrían descubrir que también podrían beneficiarse de ella! Nunca somos demasiado viejos para aprender y mejorar.



Una clave es no sentirse abrumado. Comience poco a poco y divida las cosas en pasos y objetivos pequeños y manejables. Si te quedas atascado o no sabes que hacer, recuerda que está bien pedir ayuda. La gente quiere que tengas éxito y te ayudará con tus metas. Hay muchas personas que son pagadas y no pagadas que pueden ayudarte.

Finalmente, ¡sigue intentándolo! ¡No te rindas! Las cosas pueden tomar más tiempo de lo previsto. Es posible que no obtenga el primer trabajo que solicita. Puede tomar varios intentos para encontrar empleo. Es posible que no se lleve bien con todas las personas con las que vive o que no pueda encontrar un apartamento rápidamente. Es posible que tenga algunos desvíos a lo largo de su viaje, pero incluso con esos desvíos, las cosas buenas pueden suceder y suceden.



# Socios de transición

Las siguientes agencias tienen servicios y recursos que pueden serle útiles en su viaje como adulto. Enlace a sus sitios web para obtener más información sobre sus servicios.

Beneficios de SSI e incentivos laborales  
<https://www.ssa.gov/benefits/ssi/>



*(opción en español disponible en la página)*

Workforce Services  
<https://bit.ly/UTAssist>



*(opción en español disponible en la página)*

Utah Parent Center  
<https://utahparentcenter.org/>



**Utah Parent Center**  
*(opción en español disponible en la página)*

Consejo de Discapacidades del Desarrollo de Utah  
<https://www.utahddcouncil.org/>



*Recurso en inglés.*

Utah State Office of Education  
Transition Elevated App  
<https://www.transitionelevated.org/>



*Recurso en inglés.*

Rehabilitación vocacional servicios Pre-ETS  
<https://bit.ly/vrpre-ets>



*(opción en español disponible en la página)*





# Socios de transición

Utah Center for Assistive Technology, un servicio bajo rehabilitación vocacional – <https://bit.ly/vrucat>



(UCAT)



(opción en español disponible en la página)

División de servicios para personas con discapacidades <https://dspd.utah.gov/intake-process/>

(DSPD)



Recurso en inglés.

Departamento de salud del estado de Utah <https://bit.ly/UDOHtransition>



Recurso en inglés.

Centros de vida independiente de Utah <http://usilc.org/il-centers>



Utah Statewide  
Independent Living Council



Recurso en inglés.

Centros locales de salud mental <https://sumh.utah.gov/>



(opción en español disponible en la página)

Disability Law Center <http://disabilitylawcenter.org/>



Your rights matter.



(opción en español disponible en la página)



## Avisos y reconocimientos

El desarrollo y la actualización de la información en este libro de recursos se han completado con fondos de múltiples fuentes de fondos estatales y federales a lo largo del tiempo. El contenido de este libro de recursos fue desarrollado por Transition University, con financiamiento de las siguientes fuentes:

- Una subvención del Departamento de Educación de EE. UU., #H328M200028 y financiamiento de la Junta de Educación del Estado de Utah. Sin embargo, el contenido no representa necesariamente la política del Departamento de Educación de los EE. UU. ni de la Junta de Educación del Estado de Utah, y no debe asumir la aprobación del gobierno federal o del estado de Utah. La información es de dominio público a menos que se indique lo contrario y se puede duplicar con el debido crédito al Centro de Padres de Utah como fuente.
- Una subvención de la Administración de Recursos y Servicios de Salud (HRSA) del Departamento de Salud y Servicios Humanos (HHS) de EE. UU. como parte de un premio al Centro de Información de Familia a Familia de Utah Family Voices, un proyecto del Centro de Padres de Utah, Premio de Subvención #H84MC07996. El contenido no refleja necesariamente los puntos de vista oficiales ni el respaldo de HRSA, HHS o el gobierno de los EE. UU.
- Este trabajo cuenta con el apoyo del Consejo de Discapacidades del Desarrollo de Utah, subvención número 2101UTSCDD-02, de la Administración para la Vida Comunitaria (ACL) de los EE. UU., Departamento de Salud y Servicios Humanos (HHS) de los EE. UU. financiamiento de ACL/HHS. Los contenidos pertenecen al autor(es) y no representan necesariamente los puntos de vista oficiales ni el respaldo de ACL/HHS o del gobierno de los EE. UU.
- Además, subvenciones privadas financiadas a través de Sorenson Legacy, Williamson Family y Miller Family Foundations y una subvención corporativa de doTerra apoyaron este trabajo.

Se ha dado crédito donde sea necesario a otras fuentes donde se tomó la información. Si no se le da crédito a una pieza específica de información, fue desarrollada por el Centro de Padres de Utah y ya se encuentra dentro de nuestros recursos. Cualquier información utilizada en esta publicación debe recibir el crédito adecuado en cuanto a su origen.

### ¿Preguntas?

Contáctanos en

Centro de Padres de Utah

5296 S Commerce Dr Suite 302

Murray UT 84107

801-272-1051 or 800-468-1160

801-272-1067 (español)

[transitionu@utahparentcenter.org](mailto:transitionu@utahparentcenter.org)

Sitio web: [utahparentcenter.org](http://utahparentcenter.org)



en colaboración con

