

A photograph of three young people laughing joyfully outdoors. A young man in a light blue t-shirt stands in the center, leaning over a young man in a maroon t-shirt who is seated in a wheelchair. A young woman in a purple t-shirt is seated to the left, also laughing. They are in a park-like setting with blue playground equipment and yellow flowers in the background.

# TRANSICIONES EMPODERADAS

UNA GUÍA PARA JÓVENES CON  
DISCAPACIDADES Y SUS FAMILIAS



# ACERCA DE LA COMUNIDAD PRÁCTICA DE Arizona sobre LA Transición (AZCoPT, por sus siglas en inglés)



## MISIÓN

La Comunidad Práctica de Arizona sobre la Transición (AZCoPT, por sus siglas en inglés) colabora para mejorar los resultados de transición a la adultez para jóvenes con discapacidades mediante el desarrollo, el apoyo y la coordinación de sistemas, la promoción de servicios de transición de alta calidad y la provisión de desarrollo profesional y recursos. AZCoPT utiliza las mejores prácticas y estrategias basadas en la evidencia para garantizar resultados efectivos y sostenibles en todo Arizona.

## APOYO COMUNITARIO

- Informar y educar a la comunidad y a nuestro propio equipo
- Atender necesidades que aún no están cubiertas mediante el trabajo en conjunto
- Evaluar cómo está funcionando el proceso y el sistema de transición a la adultez
- Proponer mejoras y resultados basados en datos para fortalecer políticas y programas
- Fortalecer a los equipos locales apoyando su crecimiento, eliminando barreras y promoviendo soluciones creativas



## SOCIOS ACTUALES







# INTRODUCCIÓN

El documento Transiciones Empoderadas ofrece información para familias de jóvenes con discapacidades, para ayudar a su hijo o hija a desarrollar las habilidades básicas que necesitan para prepararse para el éxito al pasar de la niñez a la adultez. Se enfoca en metas importantes en estas áreas: autodeterminación, educación después de la secundaria, empleo y vida independiente. Esta herramienta puede ser utilizada por el joven, con ayuda de un padre, tutor, maestro o mentor si es necesario. Aunque este documento está dirigido a jóvenes con discapacidades, también puede ser útil para cualquier joven que se esté preparando para la vida como adulto independiente.

El documento empieza describiendo las habilidades que normalmente desarrolla un niño de diez años en estas cuatro áreas. Luego avanza en niveles de edad cada dos años hasta llegar a los 21. Los jóvenes con retrasos en el desarrollo deben comenzar con el primer nivel para asegurarse de que han hablado y entendido la información sobre sí mismos antes de pasar al siguiente nivel de habilidades. Las personas adultas o jóvenes mayores que apoyan a un joven en este proceso deben explicar por qué cada habilidad puede ser útil en su vida diaria y en su futuro.



## Autodeterminación

- Conocer el nombre de tu condición o discapacidad y cómo te afecta
- Identificar y/o describir lo que te ayuda a tener éxito (adaptaciones o apoyos en la escuela, en casa o en la comunidad)
- Saber qué es una reunión del Programa de Educación Individualizada (IEP) o del Plan 504 y participar en la planificación y desarrollo de la reunión
  - Si no sabes qué es un IEP o Plan 504, puedes pedir más información con tu maestro/a o el/la director/a de tu escuela
- Ayudar a responder preguntas sobre ti durante las visitas médicas
- Comenzar a describir tu red de apoyo (quiénes te apoyan, cómo y dónde)

## Educación y entrenamiento después de la secundaria

- Describe las clases que más te gustan
- Explica lo que te gusta y lo que no te gusta en la escuela, en casa y en tu comunidad
- Muestra cómo resuelves problemas y qué estrategias usas
- Explora cómo aprendes mejor y qué cosas te ayudan más

## Empleo

- Ayudar a planificar y participar en la rutina diaria o tareas del hogar
- Explorar lo que quieres hacer en el futuro, como tu “trabajo soñado”
- Demostrar la capacidad de tomar decisiones y hablar sobre tus estrategias para decidir
- Seguir instrucciones y terminar lo que comienzas

## Vida independiente y participación comunitaria

- Elegir alimentos saludables y hacer ejercicio
- Participar en actividades fuera de la escuela o en la comunidad
- Desarrollar amistades y aprender a ser buen amigo
- Usar tecnología de asistencia
- Identificar y comunicar tus gustos y preferencias a los demás
- Participar en reuniones que sean sobre ti y tu futuro
- Aprender a tomar decisiones practicando cómo elegir y aprendiendo de las decisiones equivocadas





## Autodeterminación

- Identificar cómo tu condición o discapacidad te afecta en tu vida diaria
- Describir las adaptaciones que utilizas actualmente
- Explicar cómo te ayudan tus adaptaciones y cómo podrían mejorarse
- Aportar información sobre ti en tu reunión del Programa de Educación Individualizada (IEP, por sus siglas en inglés) o Plan 504 (cómo aprendes mejor, tus gustos y preferencias, tus sueños para el futuro)
- Realizar el proceso de registro durante las citas médicas
- Preparar preguntas para tu proveedor de salud antes de una cita
- Seguir construyendo tu red de apoyo (o sistema de apoyo)

## Educación y entrenamiento después de la secundaria

- Demostrar habilidades de manejo del tiempo
- Demostrar habilidades de organización
- Conocer los requisitos de las clases de secundaria y tus opciones de clases o programas de estudio
- Explorar los requisitos de admisión de oportunidades posteriores a la secundaria que te interesen
- Aprender sobre adaptaciones para el aprendizaje a nivel postsecundario

## Empleo

- Ayudar a planificar y participar en la rutina o tareas del hogar
- Explorar lo que quieres hacer en el futuro, como tu “trabajo soñado”
- Demostrar la capacidad de tomar decisiones y hablar sobre tus estrategias para decidir
- Seguir instrucciones y terminar lo que comienzas



## Vida independiente y participación comunitaria

- Poder hablar sobre tus necesidades de salud y medicación
- Seguir participando y ampliar tu participación en actividades fuera de la escuela y en tu comunidad
- Desarrollar relaciones (compañeros, amigos, mentores)
- Aprender sobre recursos comunitarios que te ayuden a desarrollar habilidades para la vida independiente
- Practicar el uso seguro y responsable de la tecnología
- Aprender sobre prácticas de planificación y pensamiento centradas en la persona y comenzar a usarlas
- Comenzar a hacer una lista de tus fortalezas, necesidades, intereses, habilidades, esperanzas y sueños
- Compartir tus pensamientos y sentimientos sobre tu vida en reuniones que sean sobre ti y tu futuro
- Seguir practicando la toma de decisiones para desarrollar tus habilidades de decisión





## Autodeterminación

- Participar en evaluaciones y entender cómo los resultados se relacionan con tu plan de transición a la adultez
- Dirigir tu reunión del Programa de Educación Individualizada (IEP, por sus siglas en inglés) y/o Plan 504
- Identificar y comenzar a coordinar apoyos (personas, servicios o proveedores) o crear un círculo de apoyo para ti
- Usar y seguir construyendo tu sistema o red de apoyo personal
- Hablar apropiadamente sobre tus deseos y necesidades
- Practicar cómo hacer tus propias citas médicas y solicitar reposición de recetas
- Aprender cuándo usar una tarjeta de seguro, la información que contiene y cómo contactar al servicio al cliente
- Saber qué hacer o a quién acudir cuando te sientes enfermo y qué hacer en caso de emergencia
- Explorar recursos comunitarios que te ayuden a desarrollar habilidades de liderazgo
- Informarte sobre los talleres de Servicios de Transición Pre-empleo y cómo solicitarlos a Rehabilitación Vocacional (VR, por sus siglas en inglés)

## Educación y entrenamiento después de la secundaria

- Desarrollar un plan de graduación, incluyendo la lista de créditos que necesitas
- Explorar opciones de capacitación después de la secundaria y visitar las que te interesen
- Explorar las áreas en las que necesitas apoyo (aprendizaje, cuidado personal, tareas del hogar, tareas laborales), incluyendo tecnología de asistencia
- Considerar que tus acciones tienen consecuencias y lo que eso significa para ti
- Informarte sobre los talleres de Servicios de Transición Pre-empleo y cómo solicitarlos a Rehabilitación Vocacional (VR, por sus siglas en inglés)



## Empleo

- Practicar habilidades para el empleo
- Continuar explorando opciones de trabajo o carrera
- Participar en experiencias de aprendizaje en el lugar de empleo
- Seguir desarrollando una cartera de carrera y vincularlo a tu Resumen de Desempeño (SOP, por sus siglas en inglés) y a tu Plan de Acción Educativa y Profesional (ECAP, por sus siglas en inglés)
- Identificar y explorar todas las oportunidades de empleo
- Aprender sobre lo que puedes ofrecer a un empleador (habilidades, capacidades)
- Conocer y usar recursos que te ayuden a encontrar trabajo
- Preguntar sobre los Servicios de Transición Pre-empleo de Rehabilitación Vocacional (VR, por sus siglas en inglés)

## Vida independiente y participación comunitaria

- Usar recursos comunitarios para ayudarte a desarrollar habilidades de vida independiente
- Practicar cómo desarrollar relaciones saludables
- Practicar salir a la comunidad con menos apoyo
- Practicar y usar las opciones de transporte disponibles para ti
- Preguntar sobre los Servicios de Transición Pre-empleo de Rehabilitación Vocacional (VR, por sus siglas en inglés)
- Tomar clases o talleres que enseñen habilidades de autosuficiencia
- Practicar tomar decisiones sobre tu vida; estar preparado para explicar y respaldar tus decisiones
- Comenzar a ir al doctor solo durante parte de cada cita
- Tomar un papel activo en la planificación de tu propio futuro, incluyendo abogar por ti mismo
- Explorar opciones de vida independiente y el apoyo que podrías necesitar como adulto





## Autodeterminación

- Reconocer y comprender barreras y soluciones
- Hablar de manera independiente con el personal de la escuela sobre las adaptaciones y apoyos que necesitas
- Entender los derechos y responsabilidades de los adultos, incluyendo cómo cambiarán tus derechos de privacidad (y el acceso de tus padres a tu información médica) al cumplir 18 años
- Seguir liderando tu reunión del Programa de Educación Individualizada (IEP, por sus siglas en inglés) y/o Plan 504 y aportar directamente al desarrollo de tus metas del IEP/504
- Trabajar con tus médicos actuales para hacer un resumen de tu historial médico e identificar posibles proveedores de salud para adultos
- Explorar herramientas organizativas para el cuidado de la salud
- Preguntar sobre los Servicios de Transición Pre-empleo (de VR) y/o servicios de empleo de la División de Discapacidades del Desarrollo (Division of Developmental Disabilities o DDD, por sus siglas en inglés)
- Finalizar con tu familia/sistema de apoyo las opciones legales y alternativas a la tutela
- Usar y seguir construyendo tu sistema de apoyo

## Educación y entrenamiento después de la secundaria

- Mantener el éxito académico y tus calificaciones altas
- Completar las solicitudes de educación o capacitación posterior a la secundaria
- Cumplir con los requisitos de ingreso a la universidad o capacitación postsecundaria
- Solicitar oportunidades de becas y explorar fuentes de financiamiento para apoyar tus metas
- Contactar la oficina de servicios para personas con discapacidades en instituciones postsecundarias para determinar la documentación necesaria y los apoyos disponibles
- Preguntar sobre los Servicios de Transición Pre-empleo (de VR) y/o servicios de empleo de DDD



## Empleo

- Usar habilidades para el empleo
- Continuar desarrollando una cartera de carrera
- Participar en experiencias de aprendizaje basadas en el trabajo
- Usar tu cartera de carrera y vincular esta información a tu Plan de Acción Educativa y Profesional (ECAP, por sus siglas en inglés)
- Identificar y saber cómo obtener las adaptaciones y apoyos que necesitas para el empleo
- Hablar sobre capacitación adicional o habilidades que necesitas para continuar o mejorar tu empleo
- Buscar empleo competitivo e integrado
- Entender y usar los servicios que te ayudarán a mantener tu empleo
- Preguntar sobre los Servicios de Transición Pre-empleo (de VR) y/o servicios de empleo de DDD

## Vida independiente y participación comunitaria

- Seguir tomando decisiones saludables
- Seguir tomando decisiones sobre tu vida y comprendiendo sus consecuencias
- Continuar participando en oportunidades y servicios comunitarios que puedan ayudarte
- Desarrollar habilidades de manejo financiero
- Gestionar tus propios arreglos de transporte
- Liderar la toma de decisiones sobre tu vida
- Entender los posibles cambios en beneficios gubernamentales e incentivos laborales relacionados con el empleo
- Preguntar sobre los Servicios de Transición Pre-empleo (de VR) y/o servicios de empleo de DDD
- Tomar la iniciativa en la planificación de tu futuro, incluyendo abogar por ti mismo
- Crear oportunidades para asumir responsabilidad y rendir cuentas
- Demostrar habilidades de autosuficiencia y competencia en la toma de decisiones
- Desarrollar un plan de vida independiente e identificar el apoyo que necesitarás como adulto





## Autodeterminación

- Dirigir tus servicios de asistencia personal
- Comprender la diversidad cultural
- Comprender y usar estrategias de causa y efecto
- Considerar el punto de vista de los demás
- Seguir desarrollando habilidades de abogar por ti mismo en relación con tus metas postsecundarias
- Asumir los derechos y responsabilidades de un adulto
- Hablar con tus proveedores de salud adultos sobre tu condición o discapacidad y cómo te afecta
- Usar una herramienta organizativa durante las visitas médicas
- Preguntar sobre los Servicios de Transición Pre-empleo (de VR) y/o servicios de empleo de la División de Discapacidades del Desarrollo (Division of Developmental Disabilities o DDD, por sus siglas en inglés)
- Usar y seguir construyendo tu sistema de apoyo

## Educación y entrenamiento después de la secundaria

- Finalizar tu plan de educación o capacitación postsecundaria, incluyendo la documentación de tu discapacidad
- Entender y usar el Resumen de Desempeño (SOP, por sus siglas en inglés)
- Coordinar servicios y apoyos con los servicios para personas con discapacidades
- Preguntar sobre los Servicios de Transición Pre-empleo (de VR) y/o servicios de empleo de DDD
- Hablar de manera independiente con tus instructores o capacitadores sobre tus adaptaciones y necesidades de apoyo



## Empleo

- Aprender y practicar bien las habilidades que necesitas para trabajar
- Participar en experiencias de aprendizaje basadas en el trabajo
- Usar tu cartera de carrera y vincular la información a tu Plan de Acción Educativa y Profesional (ECAP, por sus siglas en inglés)
- Solicitar y usar las adaptaciones y apoyos necesarios para el empleo
- Buscar empleo competitivo e integrado
- Entender y usar los servicios que te ayudarán a mantener tu empleo
- Preguntar sobre los Servicios de Transición Pre-empleo (de VR) y/o servicios de empleo de DDD

## Vida independiente y participación comunitaria

- Desarrollar un plan para una vida equilibrada (manejo del tiempo, escuela, trabajo, tiempo libre)
- Registrarse en el Servicio Selectivo (requisito del gobierno federal de los Estados Unidos para varones al cumplir 18 años) y para votar
- Participar en tu Centro de Vida Independiente (Center for Independent Living) local
- Practicar habilidades de manejo financiero
- Gestionar tus propios arreglos de transporte
- Participar con los servicios de apoyo para adultos para asegurar la coordinación de servicios
- Preguntar sobre los Servicios de Transición Pre-empleo (de VR) y/o servicios de empleo de DDD
- Tomar decisiones informadas sobre tu vida
- Conocer tu sistema de apoyo y usarlo
- Usar incentivos laborales cuando estés empleado y sean aplicables
- Tomar la iniciativa en la planificación de tu futuro, incluyendo abogar por ti mismo
- Implementar un plan de vida independiente y el apoyo necesario para la adultez





## AUTODETERMINACIÓN

- ¿Cómo tomas decisiones y utilizas los recursos de la comunidad?
- ¿Cómo hablas sobre tu discapacidad y lo que necesitas para recibir apoyo?
- ¿Cuáles son tus metas y cuál es tu plan para alcanzarlas?

## EMPLEO

- ¿Cuáles son tus metas profesionales?
- ¿Cómo vas a alcanzar esas metas?
- ¿Qué apoyos y/o recursos necesitas para lograr tus metas profesionales?

## EDUCACIÓN Y ENTRENAMIENTO DESPUÉS DE LA SECUNDARIA

- ¿Qué opciones de educación o capacitación después de la secundaria tienes disponibles?
- ¿Qué documentación necesitas para ser elegible para los servicios relacionados con tu discapacidad?
- ¿Qué tipos de adaptaciones puedes recibir de los programas de educación o capacitación posterior a la secundaria?

## VIDA INDEPENDIENTE Y PARTICIPACIÓN COMUNITARIA

- ¿Dónde quieres vivir como adulto?
- ¿Qué tipo de apoyo necesitarás para transporte, atención médica, actividades diarias y de tiempo libre, y cómo vas a pagar lo que necesites?
- ¿Cómo vas a mantener y ampliar tu red social?





# RECURSOS ADICIONALES

La Comunidad Práctica de Arizona sobre la Transición creó un recurso en línea con descripciones de los servicios de muchas agencias y organizaciones que apoyan a jóvenes con discapacidades. Aquí está el enlace a «Navegando las transiciones de la vida: guía de recursos de transición de Arizona».

[Navegando las transiciones de la vida: guía de recursos de transición de Arizona](#)

