

# Lista Para Planear El Futuro



Utilice esta lista de verificación para enfrentar con éxito la vida después de la secundaria. Lívela a las reuniones con el coordinador de transición escolar y/o agencia y utilícela para hablar de su progreso y la mejor manera de planear su futuro..

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

Cada Años

1. Reúnase con el coordinador de transición escolar y la agencia.
2. Dedique tiempo para hablar sobre los resultados de las evaluaciones de sus capacidades e intereses.
3. Pregunte sobre las adecuaciones y la tecnología que le permitirán lograr sus metas escolares, laborales y facilitarán el diario vivir.
4. Utilice su IEP, para crear objetivos reales que le ayudarán con su vida después de la secundaria (transición).
5. Construya sobre lo que empezó el año anterior.

	14-15 Años	15-16 Años
Educación/Capacitación Después De La Secundaria	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Hable con su coordinador de transición escolar y/o agencia acerca de sus intereses y lo que quisiera estudiar después de la secundaria.</li> <li><input type="checkbox"/> Visite sitios web para enterarse de cursos de capacitación, escuelas técnicas, programas universitarios, y clases donde podría explorar un interés o hobby. Visite al menos uno de estos programas educativos.</li> <li><input type="checkbox"/> Reúnase con el coordinador de transición escolar para verificar el logro de sus metas con las clases que está tomando.</li> <li><input type="checkbox"/> Entienda su discapacidad. Solicite las adecuaciones que necesita.</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Averigüe si las adaptaciones en el programa educativo que escogió para después de la secundaria son diferentes a las que tiene y si es así, comience a prepararse.</li> <li><input type="checkbox"/> Si piensa ir a la universidad, inscríbese para tomar el examen PSAT (que se ofrece en el otoño del segundo y tercer año) y haga una cita con su consejero para hablar de las universidades y sus planes para aplicar.</li> <li><input type="checkbox"/> Visite escuelas técnicas o programas de certificación que le puedan interesar.</li> </ul> 
Empleo	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Regístrese para ser voluntario y poder observar diferentes trabajos en la escuela y/o meses de verano.</li> <li><input type="checkbox"/> Comience a elaborar una lista con los nombres, direcciones de correo electrónico y teléfono de las personas que podrían dar referencias cuando busque empleo.</li> <li><input type="checkbox"/> Familiarícese con las carreras y programas de educación técnica que ofrecen los Centros locales (CTE). Si tiene interés, pregunte si puede hacer una visita. Si le gusta, pregunte cómo se puede inscribir.</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Comience a alistarse para solicitar trabajo, practique llenando solicitudes y respondiendo a las preguntas que le puede hacer un empleador.</li> <li><input type="checkbox"/> Pida al coordinador escolar y/o agencia que le ayuden a conseguir capacitación en el trabajo, observar trabajos, y/o un trabajo de medio tiempo en sus áreas de interés. Su escuela le puede facilitar esta experiencia durante el año escolar o durante el verano.</li> <li><input type="checkbox"/> Solicite a sus padres que firmen formularios para que personas de la oficina de Rehabilitación Vocacional (OVR) y/o otras agencias para adultos participen en sus reuniones de transición.</li> </ul> 
Vida En Comunidad	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Participe en actividades escolares, comunitarias y de la iglesia.</li> <li><input type="checkbox"/> Practique solicitando lo que necesita en las reuniones del IEP y en otras que asista.</li> <li><input type="checkbox"/> En su reunión del IEP, pregunte sobre el certificado de capacitación en el transporte.</li> <li><input type="checkbox"/> Conozca sus medicamentos (nombres, dosis y para qué los toma). Hable con su médico sobre la sexualidad y sus límites, también sobre los efectos que fumar y beber tienen en la salud.</li> <li><input type="checkbox"/> Si tiene una discapacidad intelectual y nadie ha contactado la Oficina de discapacidad intelectual (OID) del condado, pida a sus padres, que llamen al condado para llenar el formulario de registro para recibir los servicios.</li> <li><input type="checkbox"/> Si es necesario, elabore un Plan de salud individual con su médico y enfermera de la escuela.</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Hable con su coordinador de transición escolar y/o agencia sobre la posibilidad de financiación a través de las Exenciones de Medicaid.</li> <li><input type="checkbox"/> Mantenga una lista de sus médicos y condiciones médicas. Siéntase capaz de explicar sus necesidades de salud.</li> <li><input type="checkbox"/> Si tiene preguntas sobre su salud emocional o mental, hable con su padres, el coordinador de transición escolar o agencia y su equipo médico. También puede llamar a la línea de crisis del condado para solicitar ayuda.</li> <li><input type="checkbox"/> Infórmese sobre las agencias de adultos (Ej: OVR) que le pueden ayudar a prepararse para el trabajo, la capacitación, y la vida independiente. Al reverso de la página encontrará la lista de estas agencias.</li> <li><input type="checkbox"/> Guarde en un archivo las copias de todos sus documentos médicos, educativos, y gubernamentales para tenerlas cuando se las pidan.</li> <li><input type="checkbox"/> Aprenda a manejar su dinero.</li> </ul> 

	16-17 Años	18-21 Años
Educación/Capacitación Después De La Secundaria	<ul style="list-style-type: none"> <li>Si su objetivo es una escuela vocacional o de educación superior, inscribáse para tomar los exámenes estandarizados en su tercer año de secundaria, y solicite en ese momento las adaptaciones que pueda necesitar.</li> <li>Pregunte a su consejero acerca de la ayuda financiera para pagar por los exámenes, cursos y libros de preparación.</li> <li>Aplique a estas escuelas durante el otoño de su último año. Si necesita ayuda económica, aplique durante el invierno.</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>Antes de salir de la escuela secundaria, asegúrese de que la documentación de su discapacidad esté al día. Si no lo está, solicite una evaluación para actualizarla.</li> <li>Póngase en contacto con la oficina de servicios y ayuda para personas discapacitadas de la escuela a la que va a ir. Infórmeles sobre las adaptaciones que necesita.</li> <li>Hable con su equipo de IEP sobre cómo utilizar su "Resumen de logro académico y rendimiento funcional" después de la secundaria.</li> </ul> 
Empleo	<ul style="list-style-type: none"> <li>Investigue 5-10 trabajos que le interesen y hable sobre las adaptaciones que pueda necesitar.</li> <li>Aplique para trabajos de tiempo parcial, de verano y/o de fin de semana. Solicite ayuda para encontrar oportunidades de acuerdo a sus destrezas, intereses y ubicación.</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>Invite a las agencias para adultos a participar en sus reuniones escolares del IEP para que le ayuden en la búsqueda de trabajo, capacitación y adecuaciones.</li> <li>Solicite a los coordinador de transición escolar y la agencia ayuda para que le faciliten la capacitación en el trabajo y el empleo en su área de interés. Ellos le pueden ayudar para que trabaje durante la jornada escolar, por las noches, los fines de semana y en el verano.</li> </ul> 
Vida En Comunidad	<ul style="list-style-type: none"> <li>Decida si quiere vivir de forma independiente después de la graduación. Hable con su familia, el coordinador de transición escolar y de la agencia acerca de opciones de vivienda.</li> <li>Infórmese sobre las actividades comunitarias en las que puede participar.</li> <li>Aplique para sacar licencia de conducir o una tarjeta de identificación estatal.</li> <li>Si es necesario, aplique para recibir Ingreso complementario de seguro - Ingresos del Seguro Social (SSI) y Medical Assistance (seguro de salud). Pida ayuda para que le expliquen los beneficios laborales y de adultos.</li> <li>Si es posible, programe y vaya solo a algunas de sus citas médicas.</li> <li>Practique haciendo su presupuesto.</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>Si su objetivo es vivir solo o con un compañero de cuarto, hable con su familia, el coordinador de transición escolar y de la agencia.</li> <li>Llame a las Unidades de necesidades especiales (planes Medicaid) o el Servicio al cliente (los planes de salud privados) para conseguir un médico especializado en adultos. Pida a su pediatra que transfiera sus archivos con un resumen de su historial médico.</li> <li>Verifique la cobertura de su seguro de salud y la continuación de los beneficios después de los 18 años.</li> <li>Si es necesario, aplique para recibir Servicios de asistencia personal (Personal Assistance).</li> <li>Regístrese para votar (18 años). Los hombres jóvenes se deben inscribir en el Sistema de servicio selectivo después de cumplir 18 años.</li> </ul> 

La "Lista de revisión para planear para el futuro" fue desarrollada y apoyada a través de una sociedad entre el United Way de Allegheny County 21 y Able Initiative, la Oficina de Educación Especial de Pennsylvania y la Red de Entrenamiento y Asistencia Técnica de Pennsylvania, con la contribución de participantes en todo Pennsylvania.



Agencias de Adulto	
Oficina de Servicios de Autismo	866-539-7689
Oficina de Servicios de Salud de Comportamiento de los Niños	717-705-8289
CareerLink	717-787-3354
Departamento de Servicios Humanos	800-692-7462
Oficina de Programas de Desarrollo	888-565-9435
Oficina de Rehabilitación Vocacional	800-442-6371
Concilio para Vivir de Forma Independiente de Pennsylvania (PCIL, por sus siglas en inglés)	717-920-0532
Programa de Servicios de Hogar Elks PA	800-986-4550
Administración del Seguro Social	800-772-1213

Para información y recursos sobre la transición secundaria en Pennsylvania, visite la guía de transición secundaria de Pennsylvania en: [www.secondarytransition.org](http://www.secondarytransition.org).

