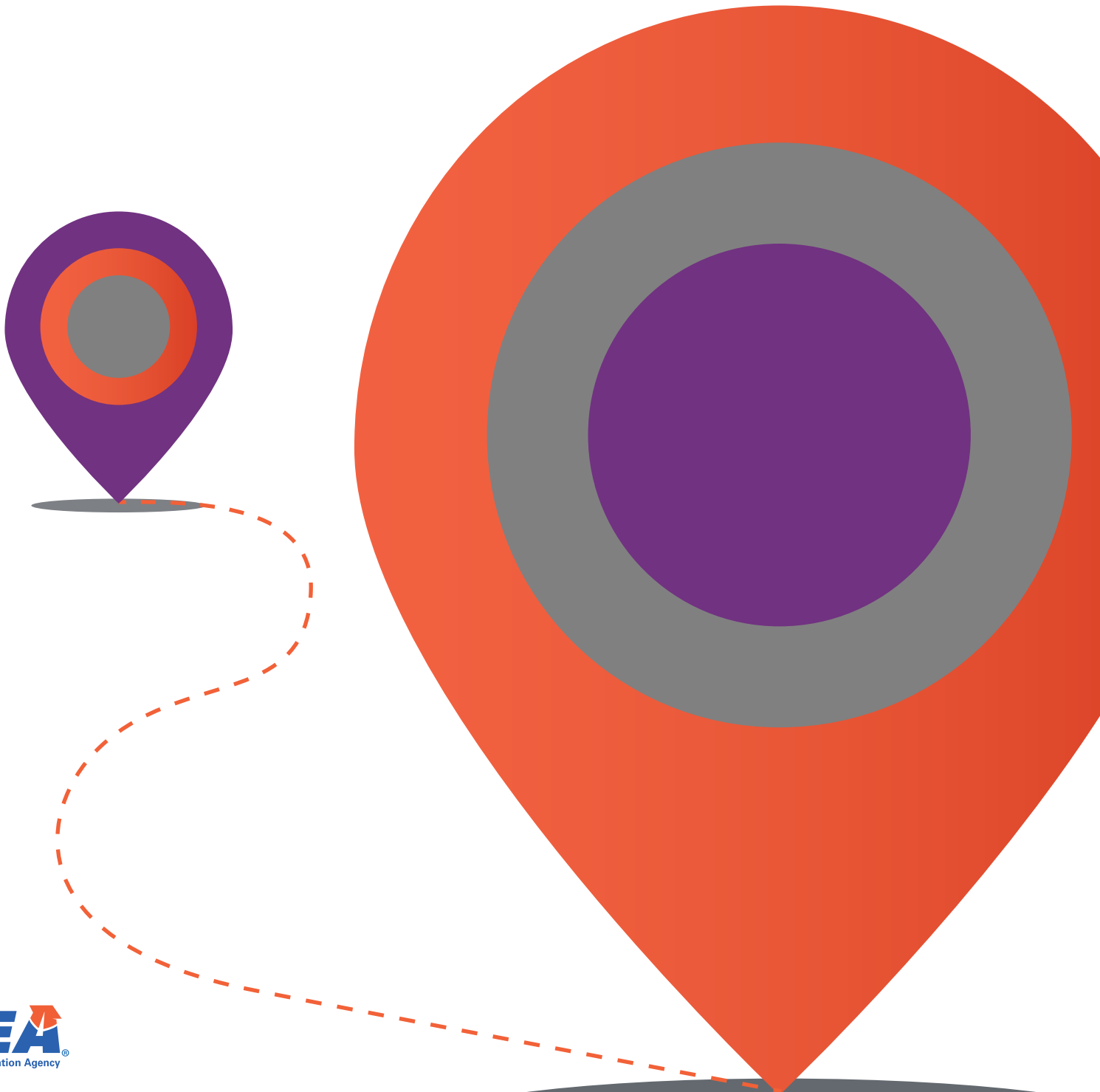


Trayectorias

La guía de transición y empleo de Texas para una vida exitosa después del bachillerato para alumnos con discapacidades



Copyright © 2021. Texas Education Agency. Todos los Derechos Reservados.

Aviso y condiciones de uso:

No obstante lo precedente, el derecho de reproducción de los materiales con derechos reservados se concede a los distritos escolares de Texas, a las escuelas autónomas de Texas y a los Centros de Servicios Educativos de Texas para usos educativos no comerciales y sin beneficio económico dentro del estado de Texas, y a los residentes del estado de Texas para su uso educativo personal, no comercial y sin beneficio económico, y se indica además que ninguna cantidad monetaria se cobra por tales materiales reproducidos más allá del cobro que corresponde por el costo ordinario de reproducción y distribución. Ningunos otros derechos, expresados o implícitos, se conceden por el presente aviso.

Guía de transición y empleo de Texas para estudiantes con discapacidades



3 Planificación de la transición

¿Qué hay en mi IEP?

Usar tu reunión de ARD para planificar tu futuro



9 Mis derechos

¿Qué cambia cuando cumpla 18 años?

Planificación de derechos y responsabilidades legales



14 Carreras

Quiero trabajar

Planificar para el empleo



19 Universidad

Quiero seguir estudiando

Planificar para la universidad, certificación y capacitación, y otros aprendizajes después del bachillerato



24 Comunidad

Quiero ser independiente

Planificar los apoyos en mi hogar y mucho más



28 Finanzas

¿Quién paga lo que necesito?

Planificar la independencia y los apoyos financieros



33 Salud

Quiero cuidar mi salud

Planificar las necesidades médicas



37 Próximos pasos

¿Qué hago ahora?

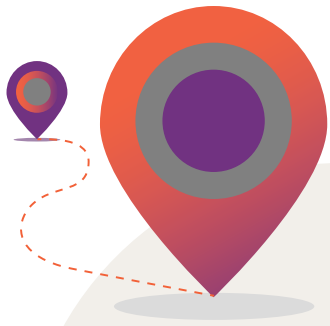
Actividades para planificar tu futuro



44 Asistencia

¿Quién puede ayudar?

Agencias y contactos



¡Bienvenido a tu futuro!

Pasar de la escuela a la vida adulta requiere una buena planificación.

¿Dónde trabajarás? ¿Qué vas a querer aprender después del bachillerato?
¿Dónde vas a vivir? ¿Querrás apoyo para lograr tus metas?

Puede que hayas estado pensando en esto durante mucho tiempo y ya tengas algunas ideas sobre lo que quieres para tu vida.

La guía de transición y empleo de Texas puede ayudar a los alumnos con discapacidades a planificar su vida adulta. Puedes comenzar a planificar mientras estás en la escuela. Utiliza esta guía para saber qué esperar y dónde buscar ayuda. Verás que el término "familia" se usa para describir a la(s) persona(s) en tu vida que te apoyan. La familia puede ser tu mamá, papá u otro familiar. La familia también puede ser un padre adoptivo u otra persona que tome decisiones legales por ti.

Busca los siguientes íconos en esta guía para encontrar información útil para tu planificación:



Mi vida, mi voz

Cómo participar más en tu plan



Apoyos importantes

Personas en diferentes roles para ayudarte



Preguntas para hacerle al comité de ARD

Guía para tomar notas en cada tema



Próximos pasos

Actividades para planificar tu futuro



Asistencia

Agencias y contactos

Más recursos:

Soy un familiar, profesional o una persona de apoyo:

Texas Transition

texastransition.org

Kit de guías de transición y empleo

texastransition.org/guide/

Escanea el código QR para acceder rápidamente



SpedTex

spedtex.org

Teléfono: 1-855-773-3839

Correo electrónico: inquire@spedtex.org

Leyes y requisitos para las escuelas:

Marco legal para el proceso de educación especial que se centra en el niño

framework.esc18.net

El Departamento de Educación de Texas (TEA, por sus siglas en inglés)

tea.texas.gov

Puedes hablar con un administrador de educación especial para conocer los procedimientos en tu distrito escolar o escuela chárter.

¡Necesitamos tu opinión! Envía tus ideas por correo electrónico para mejorar la Guía de transición y empleo de Texas: sped@tea.texas.gov

Planificación de la Transición



¿Qué es la planificación de la transición?

Las escuelas ayudan a todos los alumnos a prepararse para su futuro. Si tienes una discapacidad y recibes servicios de educación especial, existe un proceso llamado planificación de la transición incluido en tu Programa Educativo Individual (IEP, por sus siglas en inglés) para cuando cumplas 14 años. Este proceso puede ayudarte a decidir lo que quieres para tu futuro y descubrir los pasos que puedes seguir para lograr tus metas. La planificación de la transición puede ayudar a las personas importantes en tu vida, como tu familia y tus profesores, a comprender mejor lo que quieres para tu vida cuando seas un adulto. Tendrás la oportunidad de participar en este proceso todos los años hasta que te gradúes.

¿Por qué es importante la planificación de la transición? ¿Qué puedes hacer para seguir avanzando hacia tus metas mientras estás en la escuela pública? ¿A dónde puedes ir para obtener apoyo? Las siguientes páginas ayudarán a responder estas preguntas.

Consulta la página siguiente para conocer algunos términos y comprender la planificación de la transición en tu IEP. Algunos de estos términos deben estar en tu IEP a los 16 años, otros a los 14 años. Muchas escuelas incluyen todos los elementos de planificación de la transición en el IEP de cada estudiante a los 14 años.

¿Cuáles son las ideas que tienes sobre tu vida después de la graduación? ¿Qué crees que será divertido? ¿Qué crees que será difícil?

Acrónimos (en inglés) que verás en la planificación de la transición

ARD	Admisión, Revisión, y Retiro
CTE	Educación Profesional y Técnica
FVE	Evaluación Vocacional Funcional
IEP	Programa Educativo Individual
PGP	Plan de Graduación Personal
Pre-ETS	Servicios de Transición antes del Empleo
SDMA	Acuerdo de Apoyo para la Toma de Decisiones
SOP	Descripción del Rendimiento
TED	Persona designada de Servicios de Transición y Empleo
TVRC	Consejero de Rehabilitación Vocacional de Transición
TWS-VRS	Servicios de Rehabilitación Vocacional de Soluciones de la Fuerza Laboral de Texas
VR	Rehabilitación Vocacional



Lo que debes saber sobre la planificación de la transición:



Participación de alumnos y padres

Tú y tu familia deben participar en el proceso de planificación de la transición. Si decides no asistir, o no puedes asistir a tu reunión de ARD, tu comité de ARD buscará formas de incluir tu información compartida. Consulta la sección “*Mi vida, mi voz*” en [la página 6](#) para conocer formas de participar en tu plan de transición.



Evaluaciones sobre la transición

Las evaluaciones de transición son herramientas para ayudarte a descubrir tus fortalezas, preferencias, intereses y necesidades. Durante una evaluación de transición, es posible que se te pregunte sobre el trabajo, la educación o la vida independiente en tu vida adulta.



Metas postsecundarias (incluidas a más tardar a los 16 años)

Las metas postsecundarias son declaraciones que describen lo que planeas hacer en la vida adulta para:

- » el trabajo,
- » la educación (por ejemplo, universidad, capacitación, programas de certificación u otros tipos de aprendizaje), y
- » la vida independiente (es decir, si necesitarás apoyo en tu hogar o comunidad).

Estas metas se basan en evaluaciones de transición. Consulta la tabla de contenido en [la página 1](#) para obtener más información sobre cada una de estas áreas.



Metas anuales del IEP (incluidas a más tardar a los 16 años)

Las metas anuales del IEP son declaraciones que describen las habilidades que aprenderás en la escuela y usarás en la vida adulta. Estas metas se basan en tus habilidades actuales y en lo que puedes aprender en un año. Al menos una de tus metas del IEP debe respaldar una de tus metas postsecundarias.



Servicios de transición (incluidos a más tardar a los 16 años)

Los servicios de transición son actividades que te ayudarán a lograr tus metas postsecundarias. Estos servicios incluyen tu **curso de estudio y un conjunto coordinado de actividades**.

El **curso de estudio** enumera las clases que tomarás cada año que pueden ayudarte a lograr tus metas postsecundarias. Estas clases incluyen lo que debes tomar para obtener un diploma y las clases que puedes elegir (optativas).

El **conjunto coordinado de actividades** describe lo que debe hacerse para hacer realidad tus metas postsecundarias. Esta lista de “tareas pendientes” te ayudará a planificar el futuro e incluye actividades que puedes hacer durante la escuela (con tus profesores) o fuera de la escuela (solo, con tu familia o con alguien de una agencia). El conjunto coordinado de actividades (a veces llamado “servicios de transición” en el IEP) incluirá lo que se debes hacer, quién es responsable y cuándo se debe completar cada actividad.

Tu comité de ARD tendrá a consideración cada área que se menciona a continuación para determinar si se necesitan actividades para garantizar que los apoyos estén listos cuando te gradúes.

- » Educación
- » Servicios relacionados
- » Experiencia comunitaria
- » Desarrollo del empleo y otros objetivos de la vida adulta postescolar
- » Si corresponde, adquisición de habilidades para la vida diaria y provisión de una evaluación vocacional funcional



Autodeterminación

Tu comité de ARD va a considerar si se necesitará apoyo para ayudarte a desarrollar habilidades para tomar decisiones o para ser más independiente. Recibirás información sobre los SDMA y otras alternativas a la tutela. Para obtener más información sobre los SDMA, consulta “*Mis derechos*” a partir de [la página 9](#).



Remisión a agencias

Con el permiso de tus padres o tutores, tu comité de ARD puede invitar agencias a tu reunión de ARD. Si tienes 18 años o más, tu comité de ARD necesitará tu permiso. Tener un representante de una agencia en tu reunión de ARD puede ayudarte a contactar el apoyo que necesitarás después de graduarte. Algunas agencias incluso pueden brindar servicios durante el bachillerato. Consulta “*Asistencia*” en [la página 43](#) para tener una idea de algunas de las agencias disponibles para apoyar a los adultos con discapacidades.



Transferencia de derechos (la información debe compartirse contigo a los 17 años)

Cuando cumplas 18 años, todos los derechos legales pasarán de tu familia a TI. Conocer esta transferencia de derechos te ayuda a planificar las decisiones que vas a tomar en la edad adulta, incluidas las decisiones del comité de ARD. Consulta “*Mis derechos*” a partir de [la página 9](#).

¿Cómo me ayudó la planificación de la transición?

La historia de un alumno:

Hola, soy Kendra. Me gradué del bachillerato hace 3 años y hoy trabajo en ciberseguridad para un banco. Vivo en un apartamento con dos compañeros de cuarto.

Tengo una discapacidad de aprendizaje que me dificulta entender lo que leo. Puedo leer todas las palabras, pero me es difícil recordarlas y dar sentido a lo que quieren decir. Tenía audiolibros, herramientas tecnológicas para tomar notas y organizadores gráficos para recordar información importante en el bachillerato. Mi discapacidad no dificulta mi camino a casa. Utilizo herramientas tecnológicas para ayudarme a redactar informes o leer manuales para mi trabajo.



La planificación de la transición fue muy útil. Desde la primaria, fui a mis reuniones de ARD. En la secundaria, empezaron a hablar sobre lo que quería hacer cuando me graduara. Parecía que faltaba mucho, ¡pero fue rápido! Mi comité de ARD me dijo cómo podía tomar clases de bachillerato para ayudarme a alcanzar mis metas. Fue la primera vez que pensé en utilizar la escuela para ayudarme a conseguir lo que quería. Durante mi último año, tomé una clase que me ayudó a obtener mi primera certificación en ciberseguridad. Incluso antes de salir del bachillerato, ya estaba en camino a tener una carrera.

Uno de mis mejores profesores revisaría mi IEP conmigo para encontrar todas las cosas que se suponía que debía hacer por mi cuenta o con mi familia como parte de la planificación de la transición. Me habló de las diferencias entre el bachillerato y tener un trabajo o ir a la universidad. Me ayudó a encontrar formas de hablar sobre mi discapacidad con los jefes y reclutadores de las empresas. Practiqué diciéndoles a mis otros profesores sobre los arreglos que necesitaba en sus clases. Me ayudó a pensar en preguntas para hacer cuando me reuniera con personas de agencias que podrían darme apoyo después de la graduación. Al principio dio miedo, pero ayudó tener apoyo. Si algo pasa en mi trabajo, sé adónde ir y qué preguntar.

Si estás iniciando el proceso de planificación de la transición, puede parecer que hay mucho que hacer y mucho en qué pensar. Respira hondo y recuerda que están hablando sobre TU vida. Participa, habla con tu familia y profesores de confianza, y recuerda hacerlo paso a paso.



Mi vida, mi voz: la autodeterminación en la planificación de la transición

Preparándote para tu reunión de ARD

Participa en evaluaciones de transición para compartir lo que te gusta y lo que no te gusta y qué habilidades tienes.

Pregunta quién asistirá a tu reunión de ARD y qué se hablará.

Puedes invitar a alguien para que te acompañe y te apoye en la reunión.

Si no puedes asistir a tu reunión de ARD, pídele a alguien que estará allí que comparta tus ideas con tu comité de ARD.

¿Qué piensas que está bien hoy? ¿Que te gustaría poder hacer después?

Durante tu reunión de ARD

Presenta a las personas en tu reunión de ARD.

Revisa la información de tu IEP.

Comparte lo que va bien en tus clases y qué apoyos funcionan mejor para ti.

Pregunta si no entendiste lo que alguien más dijo

Después de tu reunión de ARD

Solicita una copia de tu IEP a la escuela.

Revisa los servicios de transición (o el "Conjunto coordinado de actividades") para ver qué puedes hacer ahora para obtener servicios cuando salgas de la escuela pública.

Habla con tus profesores sobre los apoyos que te sirven para tener éxito en tus clases.

Habla con tu familia, amigos o personas de apoyo sobre cómo te fue tu reunión de ARD. Diles si tienes alguna pregunta sobre lo que sucedió durante tu reunión de ARD o qué hacer a continuación.



Apoyos importantes: ¡conoce al TED!

¿Sabías que hay alguien en tu distrito escolar que es responsable de poner en contacto a los alumnos y sus familias con recursos para la planificación de la transición? Esta persona se llama Designado de Servicios de Transición y Empleo, o "TED", por sus siglas en inglés. La mayoría de los TED tienen otras funciones, por lo que tu TED también puede ser el director de educación especial, un consejero o un profesor.

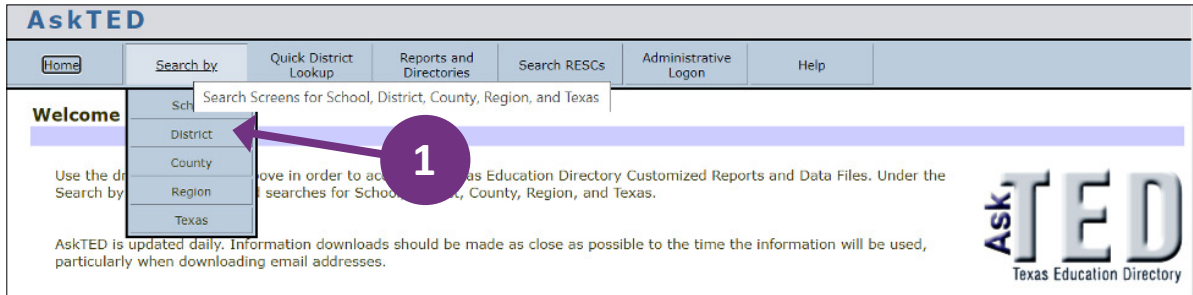
Si tienes dudas sobre tu plan de transición o quieres ayuda para encontrar recursos, ponte en contacto con el TED de tu distrito escolar.

Consulta la siguiente página para saber cómo encontrar el TED de tu distrito escolar o escuela chárter usando [AskTED](#), el Directorio de educación de Texas.

Cómo encontrar al TED en AskTED

Para encontrar al TED de tu distrito escolar o escuela chárter, ve al [sitio web de AskTED](#) y sigue estos pasos:

1. Haz clic en **"Buscar por" (Search By)** y luego elige **"Distrito" (District)**



2. Escribe el nombre del distrito escolar o de la escuela chárter
3. Selecciona **"Personal" (Personnel)** y también **"Incluir otras funciones del distrito" (Include Other District Roles)** y baja en las opciones para seleccionar **"TRANSITION & EMPLOYMENT DSGNE"**
4. Haz clic en **"Buscar" (Search)**.

TED: Persona designada de Servicios de Transición y Empleo

AskTED: Directorio de educación de Texas

<https://tea4avholly.tea.state.tx.us/Tea.AskTed.Web/Forms/Home.aspx>

Escanea el código QR para acceder rápidamente





Preguntas para hacerle al comité de ARD

¿Qué pasa si quieres saber más sobre tu plan de transición? Primero, ve si puedes encontrar esta información en tu IEP. Tu, tu familia o persona de apoyo siempre pueden pedir ayuda a un miembro de tu comité de ARD para obtener la información. Si tienes más preguntas, ponte en contacto con el TED de tu distrito. Consulta la sección “Apoyos importantes” en [la página 6](#) para obtener más información sobre la función del TED.

¿Dónde puedo encontrar la planificación de la transición en mi IEP?

¿Qué apoyos recibo ahora que podría necesitar en la vida adulta?

¿Qué puedo hacer ahora para asegurarme de tener apoyos después de graduarme? ¿Quién puede ayudarme a completar estas actividades?

¿Qué habilidades puedo aprender este año que necesitaré en la vida adulta?

¿Qué clases puedo tomar que me ayudarán a lograr mis metas después del bachillerato?

¿Cumpló los requisitos para seguir recibiendo servicios de educación especial después de terminar mis clases y evaluaciones del bachillerato?

Usa este espacio para escribir otras preguntas que quieras hacerles a tus profesores o al comité de ARD.

Mis derechos



Quando eres niño, tu tutor toma todas las decisiones legales por ti. Tu tutor suele ser tu padre o madre, pero también puede ser otro familiar, padres adoptivos u otra persona. Cuando cumples 18 años en Texas, eres oficialmente un "adulto". Eso significa que tienes derechos y responsabilidades legales a partir de tu cumpleaños número 18. Es posible que escuches los términos "mayoría de edad" o "transferencia de derechos" para describir los cambios legales que sucederán cuando cumplas 18 años.

¿Cuáles son algunos ejemplos de derechos de adultos?



Votar en las elecciones



Casarse



Elegir quién puede ver tu información personal

¿Cuáles son algunos ejemplos de responsabilidades de adultos?



Seguir la ley



Respetar los derechos de los demás



Pedir ayuda



Firmar documentos legales y papeleo

Es importante conocer tus derechos y responsabilidades. Si tienes una discapacidad, es importante saber si necesitarás apoyo para comprender tus derechos o tomar decisiones sobre tu vida.

¿Vas a querer apoyo para comprender tus opciones, tomar decisiones o comunicar tus decisiones sobre cualquiera de los siguientes?

Atención médica

Tomar clases

Conseguir un trabajo

Encontrar un lugar para vivir y mantener tu hogar

Gastar y ahorrar dinero

Votar en una elección

Relaciones y amistades

Otras áreas: _____

Podré tomar todas las decisiones por mi cuenta

Algunas formas en las que las personas adultas pueden tener apoyo para tomar decisiones son:

Preguntar a familiares o amigos de confianza

Esta es una conversación informal y no requiere ninguna documentación.

Firmar un Acuerdo de Apoyo para la Toma de Decisiones (SDMA)

Tu asignas una "persona de apoyo" para que revise tus opciones contigo.

Firmar un poder notarial

Este es un documento legal en el que le das permiso a alguien para tomar decisiones por ti.

Tener un representante del beneficiario para gestionar las prestaciones del Seguro Social

Es alguien que administra tu dinero si recibes Seguridad de Ingreso Suplementario (SSI, por sus siglas en inglés) o Seguro de Discapacidad del Seguro Social (SSDI, por sus siglas en inglés).

Reunirse con un asesor legal

Puedes hablar con un abogado o un defensor profesional sobre tus derechos legales.

Que se te asigne un tutor

Un juez decide que tu no puedes tomar tus propias decisiones y asigna a alguien para que tome las decisiones por ti.

¿Qué hará la escuela para ayudarme a comprender mis derechos y responsabilidades?

Al menos un año antes de cumplir los 18 años:

Tu escuela proporcionará información y recursos denominados Aviso de derechos sobre

- » tutela,
- » alternativas a la tutela, incluido los SDMA, y
- » otros apoyos que te permitan vivir de forma independiente como adulto.

Tu IEP incluirá una declaración de que tu escuela ha compartido esta información contigo.

Cuando cumplas 18 años:

Todos los derechos y responsabilidades legales ahora son tuyos. Puedes decidir si quieres apoyo para tomar decisiones. Tu familia recibirá un aviso de tus reuniones de ARD. Esto no es lo mismo que una invitación.

Para compartir información sobre ti con tu familia, tu escuela seguirá la política del distrito.

El aviso de que los derechos se han transferido se les enviará a ti y a tu familia. Incluirá información sobre tutela y alternativas.



¿Cómo me ayudó la planificación de la transferencia de derechos? La historia de un alumno:

Hola, mi nombre es Daniel y tengo 20 años. Cuando estaba en el bachillerato, estaba un poco nervioso por ser un adulto. Me preocupaba tomar una mala decisión o hacer algo mal y meterme en problemas con la policía.

Mis profesores me ayudaron a comprender lo que significa ser un adulto. Me platicaron sobre el tipo de decisiones que los adultos deben tomar y que puedo elegir a alguien para que me ayude. Aprendí sobre la tutela, pero no quería que me quitaran todos mis derechos. Una de mis amigas tiene un tutor y le funciona, pero yo no quería eso para mí.

Le pedí a mi hermano que me apoyara en cosas como dinero, salud y escuela. Firmamos un papel que dice que puede obtener información de lugares como mi banco, el consultorio médico o la escuela para ayudarme a tomar decisiones. Mis profesores me dijeron que todavía puedo decidir por mí mismo, a pesar de que él es mi persona de apoyo. No es como si fuera mi jefe ni nada.

Mi hermano viene a mis reuniones de ARD y me ayuda a comprender cuáles son mis opciones. Me ayudó a hablar sobre lo que me calma cuando estoy frustrado. También me ayudó a entender que no podré asistir a mi programa de 18+ después de los 22 años. Hablamos con mi comité de ARD sobre cómo quiero que sea mi vida cuando termine la escuela.

Mis profesores me ayudaron a aprender formas de ser independiente y de decirle a la gente lo que es importante para mí. Practicamos haciendo cosas como pedir una cita con el médico o llamar al trabajo para avisar que estoy enfermo.

Todo el mundo necesita ayuda con diferentes cosas. Puede que necesite ayuda para hacer algunas cosas, pero eso no significa que no pueda tomar mis propias decisiones. No tengo miedo de ser un adulto ahora que tengo apoyo.





Mi vida, mi voz: la autodeterminación en la planificación legal

Antes de cumplir 18 años

Aprende y practica habilidades para:

Tomar decisiones,	Hablar de lo que te gusta y lo que
Resolver problemas,	no te gusta,
Fijar metas,	Hablar de tus fortalezas y habilidades,

Decirle a la gente cuándo puedes hacer algo por tu cuenta y cuándo quieres ayuda, y

Describir tu discapacidad y qué tipo de apoyo funciona mejor para ti.

Trabaja con tu familia y tus profesores para encontrar formas de ser más independiente.

Asiste a tus reuniones de ARD y contribuye a la discusión. Tus padres (o tutores legales) tienen el derecho de tomar decisiones sobre tu educación.

Aprende sobre los derechos y responsabilidades en la escuela y en el hogar.

¿Qué habilidades ya tienes? ¿Que te gustaría poder hacer después?

Una vez que cumplas 18 años

Utiliza y mejora tus habilidades de autodeterminación.

Practica sobre cómo compartir información de tu discapacidad con profesores o agencias.

Encuentra más formas de ser independiente en la escuela o la comunidad.

Habla con un amigo o familiar de confianza para que te ayude a tomar decisiones legales.

Asiste a tu reunión de ARD y toma decisiones sobre lo que quieres hacer.

Asegúrate de comprender los cambios en tus derechos y responsabilidades.



Apoyos importantes: conoce una persona de apoyo

En Texas, un adulto con una discapacidad puede elegir una "persona de apoyo" si puede comprender que necesita ayuda y puede elegir a quién quiere que lo apoye. Elegir a una persona de apoyo no le quita los derechos a la persona. La persona de apoyo ayuda a la persona con discapacidad a comprender sus opciones y comunicar sus decisiones. La persona de apoyo puede ser un padre, una madre, un hermano, un familiar, un amigo, un compañero de trabajo o cualquier persona en la que confíe la persona con discapacidad.

El Acuerdo de Apoyo para la Toma de Decisiones (SDMA, por sus siglas en inglés):

- » Es un plan escrito sobre las decisiones que la persona con discapacidad quiere que se le ayude a tomar y de quién quiere que le ayude,
- » Puede firmarse con dos testigos o llevarse ante un notario, y
- » Puede terminarse en cualquier momento si el adulto decide que ya no quiere el apoyo de esa persona o si la persona de apoyo está abusando, descuidando o explotando al adulto con una discapacidad.

Una persona de apoyo podría ayudar yendo al médico con la persona. Escuchan lo que dice el médico y hablan con la persona sobre sus opciones médicas. Otra persona de apoyo puede ir a la reunión de ARD para ayudar a la persona a comprender sus opciones y hablar con su comité de ARD sobre lo que quiere de la escuela. Algunas personas de apoyo ayudan en muchas áreas. El SDMA puede ser justo lo que la persona con discapacidad necesita para mantenerse independiente.



*¿Qué pasa si quieres saber más sobre tus derechos legales? Primero, ve si puedes encontrar esta información en tu IEP. Tu, tu familia o persona de apoyo siempre pueden pedir ayuda a un miembro de tu comité de ARD para obtener la información. Si tienes más preguntas, ponte en contacto con el TED de tu distrito. Consulta la sección “**Apoyos importantes**” en [la página 6](#) para obtener más información sobre la función del TED.*

Preguntas para hacerle al comité de ARD

¿Cuáles son algunas de las formas en que los alumnos de mi escuela pueden aprender habilidades de autodeterminación, como fijar metas o tomar decisiones?

¿Necesitaré algún apoyo especial, como una meta del IEP o un plan de estudios especializado, para trabajar en las habilidades de autodeterminación?

¿Quién puede ayudarme a aprender a describir mi discapacidad?

¿Qué puede hacer la escuela para ayudarme a comprender qué cambiará cuando cumpla 18 años?

¿Hay otros recursos para comprender qué cambia cuando alguien tiene 18 años?

¿Con quién puedo hablar si tengo preguntas sobre mis derechos y responsabilidades en la vida adulta?

Usa este espacio para escribir otras preguntas que quieras hacerles a tus profesores o al comité de ARD.

Carreras



Hacer tu camino hacia un empleo exitoso es una parte importante de la transición a la vida adulta. Hay pasos que puedes seguir para entrar en contacto con una carrera que coincida con tus intereses y fortalezas.

Primero, piensa en cómo puede ser una “carrera”.

- » Tiempo completo o medio tiempo,
- » Requiere educación postsecundaria, como un título o certificación (consulta “**Universidad**” en [la página 19](#)), pasantías o capacitación en el trabajo
- » Trabajar para una organización grande con muchos empleados, una organización pequeña con pocos empleados o ser trabajador independiente,
- » Salario, pago por hora o ser voluntario para ayudar en tu comunidad

Luego, piensa en cualquier **apoyo** que puedas necesitar para conseguir un empleo de manera exitosa.

- » Servicios para redactar un currículum, encontrar un trabajo o pasar el proceso de entrevista y contratación
- » Arreglos, como rampas para sillas de ruedas, documentos accesibles, intérpretes de Lenguaje Americano de Señas (ASL, por sus siglas en inglés) o software de escritura
- » Capacitación laboral durante el tiempo que sea necesario para aprender un nuevo trabajo o tarea o todo el tiempo que trabajes
- » Empleo personalizado: prestar un servicio específico para un empleador sin completar todas las tareas de ese puesto.

¡Empleo primero!

Texas es un estado de **Empleo primero**. Eso significa que es prioridad del estado garantizar que todos los adultos que quieran trabajar puedan tener un empleo en el que ganen un salario digno y estén integrados en la comunidad. Muchos proveedores de servicios comunitarios ofrecen apoyo para personas que necesitan ayuda para conseguir empleo debido a su discapacidad. Hay dos tipos de apoyo que puedes encontrar en los programas de exención de Medicaid.

La Asistencia para Empleo (EA, por sus siglas en inglés) ayuda a las personas a encontrar un empleo competitivo en la comunidad.

El programa o proveedor de Servicios y Apoyos a Largo Plazo (LTSS, por sus siglas en inglés) proporciona **Empleo con Apoyo (SE, en inglés)** para ayudar a las personas a trabajar de manera independiente, trabajar desde casa o desempeñarse en un entorno de trabajo competitivo e integrado. También puede ayudar a las personas a mantener su trabajo en un empleo competitivo e integrado. Es posible que se necesite un empleo con apoyo durante un periodo breve o durante todo el tiempo que la persona esté en ese trabajo.

¿Sabías qué?

Las personas con discapacidad tienen muchas opciones para ganar un sueldo sin perder prestaciones importantes como Medicaid o la Seguridad de Ingreso Suplementario (SSI). Consulta la sección “**Finanzas**” que comienza en [la página 28](#) para obtener más información sobre los programas de incentivos laborales.

Puedes trabajar para alcanzar tus metas de empleo mientras aún estás en la escuela. Habla con tus profesores o con un consejero escolar para conocer lo siguiente.

- » Opciones de graduación, incluyendo seminarios que se ajustan a tus metas de empleo
 - Los seminarios son una serie de cursos relacionados que se agrupan por interés o conjunto de habilidades.
 - Hay 5 seminarios disponibles: STEM (ciencia, tecnología, ingeniería y matemáticas), comercio e industria, artes y humanidades, servicios públicos y estudios multidisciplinarios.
- » Clases de Educación Profesional y Técnica (CTE, por sus siglas en inglés) que se ofrecen en el campus de tu bachillerato
- » Otros cursos que pueden ayudarte a prepararte para el empleo
- » Evaluaciones de carrera para descubrir tus intereses y fortalezas e identificar los apoyos que necesitarás para tener éxito en el trabajo.
- » Agencias que pueden brindarte el apoyo que puedas necesitar en el trabajo
- » Evaluación Vocacional Funcional (FVE, por sus siglas en inglés) que mide el desempeño del alumno en tareas laborales reales o actividades vocacionales en el entorno natural donde ocurre la actividad. Tu comité de ARD decidirá si una FVE es apropiada para ti. Muchos alumnos que reciben servicios de educación especial no necesitan una FVE porque las evaluaciones de carrera y otras evaluaciones de transición son suficientes para desarrollar metas postsecundarias y servicios de empleo.

Los servicios están disponibles en los Servicios de Rehabilitación Vocacional de Soluciones de la Fuerza Laboral de Texas (TWS-VRS, por sus siglas en inglés). Esta agencia ayuda a los texanos con discapacidades a prepararse para el empleo, encontrar un trabajo y avanzar en sus carreras. Es posible que escuches a personas referirse a esta agencia como Rehabilitación Vocacional, Vocational Rehabilitation, Voc Rehab, VR, Fuerza Laboral de Texas, Texas Workforce e incluso TWC.

Los consejeros de VR trabajan con los alumnos para prepararse para la educación postsecundaria y las oportunidades de empleo. Puede que cumplas los requisitos para recibir servicios a través de los TWS-VRS.

Los Servicios de Transición Antes del Empleo (Pre-ETS, en inglés) están disponibles para alumnos de 14 a 22 años con discapacidades que cumplan los requisitos y sean "potencialmente elegibles." Los Pre-ETS incluyen:

- » Asesoramiento sobre búsqueda laboral,
- » Experiencias de aprendizaje en el trabajo
- » Asesoramiento sobre oportunidades para programas educativos postsecundarios,
- » Formación de preparación para el trabajo para desarrollar las habilidades sociales y la vida independiente e
- » Instrucción en autodefensa.

Hay otros servicios de VR disponibles para alumnos y adultos, según cumplan los requisitos.

- | | |
|---|---|
| » Asesoramiento y orientación vocacional | » Evaluaciones médicas, psicológicas y vocacionales |
| » Recomendaciones para exámenes de audición, visión y otros exámenes | » Asistencia con la educación universitaria o certificación comercial |
| » Asistencia con citas médicas y tratamiento. | » Capacitación durante el trabajo |
| » Dispositivos de rehabilitación, incluidos aparatos auditivos, sillas de ruedas, extremidades artificiales y frenos | » Capacitación en el lugar de trabajo y las expectativas del empleador. |
| » Terapia para abordar una discapacidad, incluida la terapia ocupacional o del habla y el análisis de comportamiento aplicado | » Capacitación de adaptación vocacional |
| » Servicios de restauración física | » Servicios de Profesores de Rehabilitación para ayudarle a aprender Braille, orientación y movilidad, y habilidades de manejo del hogar y la salud si eres ciego o tienes una discapacidad visual. |
| » Apoyo al empleo | |

Como parte de la planificación de la transición, tu comité de ARD hablará sobre agencias como TWS-VRS que pueden ayudarte a lograr tus metas postsecundarias. Consulta la sección "***Apoyos importantes***" en [la página 17](#) para obtener más información sobre cómo obtener los servicios de VR en tu campus.

¿Cómo me ayudó la planificación de una carrera? La historia de un alumno:

Me llamo Calvin y soy guardabosques de un parque estatal. Tengo 25 años.

Tengo una discapacidad del habla que me dificulta decir ciertas palabras. A veces me trabo tanto que tengo que dejar de hablar por un minuto. También tengo depresión y ansiedad. A veces estoy tan cansado y estresado que se me dificulta hacer mi trabajo u ordenar mi vida. Tomo medicamentos y veo a un terapeuta para controlar mi salud mental.

Lo pasé mal en el bachillerato. Incluso quería dejar la escuela. Mi comité de ARD me ayudó a concentrarme en la planificación de la transición para pensar en mi futuro al momento de elegir clases. Algunas de las clases que tomé fueron solo para tener un diploma y algunas clases me ayudaron a aprender habilidades para el tipo de trabajo que quería hacer. Ver esas clases en mi horario me ayudó a concentrarme en mis metas a largo plazo. No siempre fue fácil, pero me alegro de haber terminado el bachillerato.

Cuando estaba en el bachillerato, tuve un consejero de Voc Rehab que les dijo a mis padres que nunca podría mantener un trabajo por mi discapacidad. ¡Eso me hizo enojar mucho! No quería volver a hablar con nadie de VR. Mi familia y yo encontramos a alguien en VR con quien podríamos hablar sobre nuestra experiencia. Así conocí a Andy, otro consejero de VR. Me ayudó a explorar todas las posibilidades y opciones. VR proporcionó evaluaciones psicológicas para ayudarme a ver mis fortalezas y me asesoró para tratar mi salud mental. Andy me encontró un programa de experiencia laboral de verano que me hizo tener más confianza.

También me gustó trabajar para la empresa de paisajes de mi tía. Me gusta estar al aire libre todo el día y disfruto ayudar a la gente. Hablé con la consejera de mi escuela al respecto y me dijo que debería tomar la preparación profesional para ganar crédito por trabajar en la empresa de paisajes. Durante esa clase, investigué carreras en las que puedo trabajar al aire libre y recibir un buen salario. Ser un guardabosques sonaba muy bien. Tuve un seminario en comercio e industria con un programa de estudio en Ciencias de las Plantas. Después del bachillerato, obtuve una licenciatura en Ciencias de Recreación, Parques y Turismo. Todos los días salgo y ayudo a la gente.

Cuando estaba en la universidad, VR me ayudó con la inscripción y pagó los libros y útiles para mis clases. Cerraron mi caso cuando obtuve mi trabajo como guardabosques, pero Andy me dijo que podía solicitar más servicios si necesitaba apoyo para avanzar en mi carrera.





Mi vida, mi voz: la autodeterminación en la planificación de la carrera profesional

¡Sueña a lo grande! No dejes que la discapacidad limite tu imaginación. Participa en evaluaciones de transición para empleo. Di las cosas que te gustan y no te gustan con honestidad.

Descubre lo que haces bien y aprende a describir tus fortalezas.

Aprende formas de describir tu discapacidad y qué tipos de apoyo funcionan mejor para que tengas éxito en un trabajo.

Habla con familiares y profesores de confianza sobre cómo compartir información sobre discapacidades en el trabajo.

Elige algunas clases que te ayudarán a aprender sobre carreras o aprender habilidades para el trabajo que quieres.

¿Qué habilidades ya tienes? ¿Que te gustaría poder hacer después?

Si se te dificulta pensar en el trabajo que quieres hacer en la vida adulta:

- Haz una lista de todas las cosas que disfrutas hacer,
- Averigua qué trabajos incluyen algunas de esas actividades y
- Habla con alguien de confianza sobre por qué es difícil pensar en una carrera.



Apoyos importantes: conoce el TVRC

¿Sabías que hay un *Consejero de Rehabilitación Vocacional de Transición* (TVRC, por sus siglas en inglés) asignado a tu campus? ¡Así es! Se asigna un consejero de VR calificado a cada escuela pública en Texas. El TVRC es empleado de TWS-VRS, no de la escuela. La mayoría de los TVRC dan apoyo a muchas escuelas en varios distritos. Dile al TED de tu distrito si te gustaría programar una reunión con el TVRC de tu campus.

Tu TVRC puede:

- » Asistir a las reuniones de ARD y otras reuniones para planificar tu transición a la vida adulta, como la planificación centrada en la persona,
- » Brindar información sobre los servicios de VR y la elegibilidad, incluido Pre-ETS,
- » Remitir a los alumnos a otras agencias que brinden apoyo para el empleo,
- » Desarrollar un Plan Individualizado de Empleo (IPE, por sus siglas en inglés) para alumnos que cumplan los requisitos,
- » Poner a los alumnos en contacto con programas de verano de experiencia laboral, talleres, seminarios y otros servicios de transición laboral y
- » Brindar servicios adicionales para apoyar una transición exitosa al empleo para alumnos con discapacidades.

Consulta la página siguiente para ver preguntas que le puedes hacer a tu TVRC.



¿Qué pasa si quieres saber más sobre tu plan para una carrera? Primero, ve si puedes encontrar esta información en tu IEP. Tu, tu familia o persona de apoyo siempre pueden pedir ayuda a un miembro de tu comité de ARD para obtener la información. Si tienes más preguntas, ponte en contacto con el TED de tu distrito. Consulta la sección "**Apoyos importantes**" en [la página 6](#) para obtener más información sobre la función del TED.

Preguntas para hacerle al comité de ARD

¿Dónde puedo encontrar información para planificar una carrera en mi IEP?

¿Qué opción de graduación es la mejor para cumplir mi meta de empleo?

¿Qué clases están disponibles en mi campus que pueden ayudarme a prepararme para una carrera?
¿Hay clases obligatorias de requisitos? ¿Necesitaré apoyo en mis clases?

¿Qué pasa si cambio de opinión sobre la carrera que quiero?

¿Necesitaré apoyo con mi discapacidad para tener éxito en mi carrera?

¿Qué más puedo hacer ahora para prepararme para el empleo en la vida adulta?

¿Hay agencias de servicios de empleo a las que deba contactar?

¿Con quién puedo hablar si tengo preguntas sobre la planificación del empleo?

Preguntas para hacerle a tu TVRC

¿Cumplo los requisitos para los Pre-ETS? ¿Qué significa "potencialmente elegible" para mí?

¿Qué Pre-ETS me sería útil?

¿Cómo se determina la elegibilidad para recibir servicios de VR (actualmente o siendo adulto)?

¿Cuál es el proceso de solicitud para recibir servicios a través de VR siendo adulto? ¿Cuándo debo aplicar?

¿Ganar un salario afectará los servicios que reciba, como la SSI?

¿A quién debo dirigirme si tengo preguntas?

Universidad



El aprendizaje no termina cuando te gradúas. La mayoría de las personas necesitan más que un diploma de bachillerato para lograr sus metas profesionales. Tienes muchas opciones para aprender en la edad adulta. Es posible que escuches estas opciones llamadas "educación superior" o "educación postsecundaria."

Primero, piensa en las opciones que tienes.

Instituto o universidad

Obtén una licenciatura o un título avanzado.

- » Requisitos de admisión para obtener estos títulos
- » Por lo general, se necesitan al menos 4 años para terminar el programa de licenciatura

Universidad comunitaria

Obtén un título de asociado o una certificación.

- » Inscripción abierta, posiblemente con pruebas de colocación para ver qué clases debes tomar
- » Por lo general, un programa toma de 1 o 2 años para terminar

Escuela taller

Obtén un aprendizaje práctico para desarrollar habilidades para una carrera específica.

- » También llamada escuela vocacional, técnica o comercial

Aprendizaje en línea

Puedes tomar en línea las clases que podrían contar para obtener un título.

- » Accede a cursos mediante la computadora para aprender habilidades u obtener certificaciones

Programas y servicios postsecundarios para alumnos con discapacidad intelectual y del desarrollo.

Obtén una certificación o toma clases universitarias sin obtener un título.

- » Disponible en algunos institutos y universidades
- » Inscripción abierta, generalmente sin exámenes de ingreso
- » Las oportunidades, la estructura y la duración inclusivas varían de un programa a otro

Clases comunitarias/informales

Diviértete aprendiendo habilidades y conoce otras personas que comparten tus intereses.

- » Inscripción abierta, sin exámenes de ingreso
- » Las clases se pueden ofrecer tan brevemente como un día o pueden reunirse de manera regular

Capacitación durante el trabajo

Aprende nuevas habilidades mediante la capacitación que ofrece tu trabajo.

- » Opcional u obligatorio
- » Puede durar desde una hora hasta varios días.

Otros aprendizajes

¿Sobre qué más quieres saber o qué quieres poder hacer? ¿Quién ya tiene esas habilidades y puede enseñarte?

A continuación, piensa en los apoyos que mejor te funcionan en las clases que estás tomando ahora.

- » **Arreglos.** Estas adaptaciones cambian la forma en que el profesor presenta la información o cómo enseña lo que sabe. Tendrás el mismo nivel que los compañeros de tu edad. Algunas adaptaciones son escribir con letra grande, un lugar tranquilo para relajarte cuando estás ansioso o sentarte donde aprendes mejor (como cerca del profesor).
- » **Modificaciones.** Estas adaptaciones cambian lo que se espera que aprendas. Estudia las mismas cosas que tus compañeros de tu edad, pero no se espera que tengan el mismo nivel. Un ejemplo de modificación es ver la versión cinematográfica de un libro en lugar de leerlo. Otra modificación podría ser la ayuda ortográfica en una tarea de ortografía.

Es posible que algunos de los apoyos enumerados anteriormente no estén disponibles en el programa que quieres seguir. Consulta las preguntas en [la página 23](#) para planificar conversaciones sobre las opciones de apoyo en el programa. Tómate un momento para pensar qué tipo de aprendizaje quieres para ti en el futuro. ¿Quién puede ayudarte a pensar en tus metas de aprendizaje? ¿Con quién tienes la confianza de compartir información sobre tu discapacidad?



¿Cómo me ayudó la planificación para la universidad?

La historia de un alumno:

Hola, me llamo Phuong y me gradué de la universidad con una licenciatura en Ciencias de la Nutrición. Soy nutrióloga de salud pública en un hospital.

Pude recibir el apoyo adecuado en la universidad porque comencé a planificar desde el bachillerato. Pensé que por tener una discapacidad visual, tendría un IEP para siempre. En la universidad, había algo llamado oficina de apoyo al estudiante. Tuve que darles una prueba de mi discapacidad para obtener los arreglos que necesito. ¡Pensé que mi bastón blanco sería suficiente prueba! Necesitaban una evaluación de un profesional.

Utilicé la evaluación de mi equipo de educación especial del bachillerato, pero conocía a algunas personas que fueron a lugares como al Voc Rehab para obtener su evaluación.



Antes de comenzar a enviar solicitudes a las universidades, tuve que pensar en las diferencias entre el bachillerato y la educación superior. Cuando tomé los exámenes en el bachillerato, mis maestros utilizaron los arreglos de mi IEP. Cuando tomé un examen de ingreso a la universidad, mi consejero del bachillerato solicitó que hiciera el examen en Braille y que extendiera el tiempo. Tuve que firmar un formulario de consentimiento para que pudiera compartir mi información con la empresa de pruebas.

Cuando solicité entrar a la universidad, tuve que pensar en qué decirles sobre mi discapacidad. Contar mi historia puede ser algo privado para mí, así que, en mi solicitud, les dije que tengo una discapacidad visual, pero no les conté lo que sucedió ni exactamente cómo me afectó. Guardé algo de eso para la oficina de apoyo al estudiante, y algo de eso nunca lo he compartido con nadie excepto con mis amigos más cercanos. Mi consejero del bachillerato me ayudó a planificar qué decir sobre mi discapacidad, y el especialista en accesibilidad de mi universidad me ayudó a planificar cómo hablar con los profesores sobre mis necesidades.

Conocí a algunos estudiantes en mi campus que nunca hablaron de sus discapacidades con la oficina de apoyo al estudiante. Creo que se sintieron bien al hablar conmigo sobre su discapacidad porque yo también tengo una, pero no querían hablar de ello con nadie más. Pudieron mantener su historia en privado porque no tenían discapacidades que se puedan ver. No recibieron el apoyo que necesitaban, y la universidad pudo haber sido más difícil para ellos debido a eso.

Me fue bien en la mayoría de mis clases, pero lo pasé mal en mi clase de química. El profesor no me estaba dando los arreglos que necesitaba. Hablé con mi especialista en accesibilidad y ella me ayudó a planificar hablar con mi profesor sobre mi derecho a los arreglos. Me alegra haber practicado hablar sobre mi discapacidad y mis necesidades durante el bachillerato, porque era más fácil defenderme en la universidad.

La universidad fue divertida. Hice muchos amigos y aprendí mucho. Me uní a un grupo de alumnos que me ayudó a sentirme cómoda conmigo misma. Las habilidades que aprendí en el bachillerato me ayudaron a obtener la independencia que necesitaba para cursar la universidad. Aunque a veces fue difícil, ¡no me arrepiento ni un minuto de mi experiencia universitaria!



Mi vida, mi voz: la autodeterminación en la educación postsecundaria

Aprende a describir tu discapacidad y tus fortalezas.

Explica el apoyo que recibes en tus clases: lo que te funciona para aprender, hacer tareas o exámenes.

Habla con un mentor que pueda hablar sobre su experiencia al ir a la universidad con una discapacidad.

Elige las clases que se necesitarán para cumplir con los requisitos de admisión en la universidad o el programa al que quieres asistir.

Participa en actividades extracurriculares que te parezcan interesantes, agradables o gratificantes. Arriésgate a unirse a diferentes clubes u organizaciones.

Fija metas para tu aprendizaje, como terminar un proyecto antes de su fecha de entrega, luego escribe los pasos para lograr la meta, como hacer una parte del proyecto todos los días.

Administra tu horario. Para que sepas cuándo debes estar en la escuela, en clase o en actividades. Planifica cuánto tiempo te llevará organizarte y llegar a tiempo.

Pídele a tu profesor que te explique las tareas si no sabes bien qué debes hacer.

Pregúntale a tu consejero de Rehabilitación Vocacional (VR) sobre las opciones de apoyo a través de la VR, incluidos los reembolsos de inscripción.

¿Qué habilidades ya tienes? ¿Que te gustaría poder hacer después?

Si se te dificulta pensar en lo que quieres aprender después del bachillerato:

- Estás en buena compañía Muchos alumnos se preguntan qué es posible para ellos después del bachillerato.
- Reflexiona sobre lo que te parece interesante y sobre lo que te gusta aprender. Participa en evaluaciones de transición para descubrir tus fortalezas.
- Habla con un profesor o un familiar de confianza sobre tus inquietudes de la educación postsecundaria.



Apoyos importantes: conoce la Oficina de servicios para la discapacidad

¡No tendrás un IEP en la universidad!

Los servicios de educación especial solo están disponibles en las escuelas públicas. Las escuelas postsecundarias no tienen que brindar los mismos servicios que están disponibles para los alumnos de bachillerato. Si decides ir a la universidad, deberás solicitar los arreglos necesarios. Tendrás protección contra la discriminación y puedes esperar cosas como rampas para sillas de ruedas, pero habrá diferentes procesos para apoyar a los alumnos con discapacidades.

Busca la oficina de servicios para la discapacidad de la escuela a la que quieres asistir. Esta oficina podría llamarse algo así como "apoyo al aprendizaje" o "servicios de accesibilidad". Si tienes problemas para encontrar la oficina adecuada, pídele a un asesor o reclutador de la escuela que encuentre a las personas que pueden ayudarte a obtener los arreglos y otros tipos de apoyo.

Necesitarás documentación de tu discapacidad. Busca en tu Descripción del Rendimiento (SOP, por sus siglas en inglés) o busca la Evaluación Completa e Individual (FIE, por sus siglas en inglés) en tu IEP. Prepárate para hablar sobre lo que te funcionó en el bachillerato para tener éxito en tus clases.



¿Qué pasa si quieres saber más sobre tu educación postsecundaria? Primero, ve si puedes encontrar esta información en tu IEP. Tu, tu familia o persona de apoyo siempre pueden pedir ayuda a un miembro de tu comité de ARD para obtener la información. Si tienes más preguntas, ponte en contacto con el TED de tu distrito. Consulta la sección “**Apoyos importantes**” en [la página 6](#) para obtener más información sobre la función del TED.

Preguntas para hacerle al comité de ARD

¿Dónde puedo encontrar información en mi IEP sobre la planificación de la educación postsecundaria?

¿Cuáles son mis fortalezas para aprender?

¿Qué opción de graduación es mejor para alcanzar mis objetivos de aprendizaje?

¿Qué arreglos o modificaciones me han ayudado a tener éxito en mis clases?

¿Con quién puedo hablar si tengo más preguntas sobre la planificación para la educación superior?

Preguntas para hacerle al consejero universitario y vocacional de su bachillerato

¿Cuál es el plazo típico para solicitar en las universidades?

¿Cuál es el plazo para solicitar arreglos en el examen de ingreso (SAT, ACT, otros)?

¿Cuánto cuesta ir a la universidad?

¿Qué información necesitaré para llenar y enviar la Solicitud Gratuita de Ayuda Federal para Estudiantes (FAFSA, por sus siglas en inglés) o la Solicitud de Ayuda Financiera del Estado de Texas (TASFA, por sus siglas en inglés)?

¿Hay alguna beca que me recomiende?

¿Conoce a algún alumno que se haya graduado de esta escuela que me pueda hablar sobre ir a la universidad?

Preguntas para hacer en la oficina de servicios para la discapacidad de una institución de educación superior

¿Cuáles son los requisitos de admisión para esta escuela o programa?

¿Hay un examen de ingreso?

¿Cuánto costará terminar este programa?

¿Qué apoyos hay disponibles para alumnos con discapacidades?

¿Qué documentación necesitaré para recibir los servicios?

¿Hay alumnos con discapacidades similares a la mía que estarían dispuestos a hablar conmigo sobre sus experiencias en esta escuela?

Comunidad



Tener las habilidades y el apoyo para dirigir tu propia vida en el hogar y en la comunidad a menudo se denomina **vida independiente**. La planificación de la transición incluye considerar si necesitarás apoyo para acceder por completo a tu comunidad.

Imagínate estando en casa o en la escuela. ¿Con cuál de las siguientes actividades quieres recibir ayuda?

- Cocinar comidas o hacer las compras
- Limpiar la casa
- Bañarse, vestirse o atender tus necesidades de salud
- Ir de casa al trabajo, a tiendas o casas de amigos (transporte)
- Planificar cosas divertidas para hacer con amigos
- Obtener ayuda en caso de emergencia
- Estar seguro en casa o en la comunidad

Puedo ocuparme de estas cosas por mi cuenta.

Las personas con discapacidad pueden vivir como miembros de la comunidad de pleno derecho, incluso si necesitan ayuda para encargarse de tareas de la vida independiente. A continuación, se muestran algunos ejemplos de ayuda para la vida independiente.

- » Asistente de Cuidado Personal (PCA, por sus siglas en inglés) que va a tu casa para ayudarte con cosas como vestirse, cocinar o lavar la ropa
- » Transporte especial para acceder a tu comunidad sin tener una licencia de conducir o un automóvil propio.
- » Terapias para ayudarte a aprender formas de hacer las cosas en tu hogar o comunidad sin la ayuda de otras personas.
- » Tecnología de asistencia para ayudarte a hacer cosas como hablar, escribir correos electrónicos, buscar ayuda en una emergencia o usar una computadora
- » Modificaciones en tu hogar, como rampas para sillas de ruedas, encimeras bajas o alarmas y timbres que usan luces/vibración en lugar de sonido.

Al fijar metas para tu vida adulta, piensa en cualquier apoyo que pueda ayudarte a mantener tu independencia. Consulta la sección “**Finanzas**” en [la página 28](#) para obtener información sobre el apoyo para vivir de forma independiente.



¿Cómo me ayudó la planificación para una vida independiente?

La historia de un alumno:

Mi nombre es Wyatt y tengo 24 años. Vivo en un apartamento con mis compañeros de cuarto. Cada uno tiene su propio dormitorio y compartimos la cocina y sala. Vivimos cerca de algunos restaurantes muy buenos, así que salimos a comer cuando nos lo podemos permitir.

Soy sordo, así que utilizo cosas como un reloj despertador con vibración y un servicio de retransmisión de video para mi teléfono. También tengo TDAH, por lo que necesito sistemas para mantener todo organizado o puedo perder la cuenta de las facturas y demás.

Era fácil saber qué hacer en el bachillerato, pero cuando te gradúas, tienes que hacer tu propia vida. Tuve suerte de poder hacer la planificación de la transición con mi comité de ARD. Crecí en un hogar de acogida y quería todo el apoyo que me pudieran dar. Algunos de los otros niños que conocí del hogar de acogida no tenían un comité de ARD que los ayudara a planificar su vida adulta.

Mis profesores invitaron a agencias a mis reuniones de ARD que pudieran pagar por la tecnología que necesitaba. La gente de las agencias no siempre se presentaba a la reunión, así que hicimos un plan sobre cómo podría conectarme con ellos. A veces, mis profesores me ayudaban a llamar a las agencias durante la escuela. Me ayudó a planificar qué decir y tener a alguien que me ayudara a pensar en preguntas. Después de practicar así, pude hacer llamadas por mi cuenta. Todo lo que necesitaba era el número de teléfono.

El sistema del hogar de acogida también me ayudó con la planificación de la transición. Tuve una reunión de Círculos de Apoyo donde hablamos sobre mis metas y quién podría ayudarme a reunir todo para alcanzar mis metas. Me recordó a las reuniones en la escuela donde hablamos sobre la planificación de la transición. Ojalá mi escuela y mi trabajador de CPS se hubieran hablado más. A veces me sentía como una pelota de ping pong pasando de un sistema a otro.

Mi profesor de educación especial se reunió conmigo para planificar todas las cosas que tendría que hacer como adulto. Aprendí a pagar facturas, lavar la ropa y cosas así cuando hice el programa de Preparación para la Vida Adulta en el hogar de acogida. Me sorprendió cuando mi profesora de educación especial preguntó por mis amigos. Los únicos amigos que tenía eran personas que conocía en la escuela. Cuando pensé en con quién salía fuera de la escuela, era más o menos con mi familia de acogida. Hicimos un plan para ayudarme a descubrir cómo tener amistades fuera de la escuela. Hubo algunas otras sorpresas, como inscribirse en un servicio selectivo. Pensé que los militares sabrían automáticamente que tenía una discapacidad, pero resulta que todos los hombres deben registrarse cuando cumplen 18. No es como unirse al ejército. Es solo hacerles saber que tienes la edad suficiente para unirme, no que calificas para hacerlo.

Prepararse para ser adulto puede ser divertido. Tienes más voz para decidir cómo quieres vivir. También puede ser difícil asegurarse de obtener la ayuda necesaria. Mi consejo es estar al tanto de las cosas. Si una agencia no te devuelve la llamada, recuerda que solo son humanos, como tu y yo. A veces están ocupados. Sigue llamando o prueba con otros números hasta que encuentres a alguien que pueda ayudarte. Diles a las personas de confianza lo que es importante para ti y sigue avanzando para lograr tus metas.





Mi vida, mi voz: autodeterminación para una vida independiente

- Fija metas, como planificar una actividad con amigos.
- Toma decisiones sobre cómo quieres pasar tu tiempo en casa.
- Descubre lo que puedes hacer bien.
- Aprenda a describir tus fortalezas.
- Aprende formas de describir tu discapacidad y qué tipos de apoyo te funcionan mejor para ser independiente.
- Habla con familiares y profesores de confianza sobre cómo compartir información sobre discapacidades con algunas de las personas en tu vida.

¿Qué habilidades ya tienes? ¿Que te gustaría poder hacer después?



Apoyos importantes: conoce el Centro para Vivir Independiente

¿Sabías que hay lugares en Texas que ayudan a las personas con discapacidades a lograr sus objetivos para vivir de forma independiente? En Texas, hay 27 Centros para Vivir Independiente (CIL, por sus siglas en inglés). Tu CIL local puede proporcionar servicios tales como:

- » **Información y referencias** — ayuda para encontrar la información y los recursos que necesitas para lograr tus metas.
- » **Capacitación en habilidades para la Vida Independiente (IL, en inglés)** — habilidades cotidianas específicas esenciales para vivir de forma independiente, como preparar comida.
- » **Asesoramiento** — comprender mejor tu discapacidad y recibir ayuda para fijar y lograr tus metas.
- » **Defensa** — recibe capacitación en habilidades de autodefensa y asistencia para abogar por arreglos, acceso equitativo y otros derechos.
- » **Servicios de transición** — recibe ayuda para mudarte de hogares para personas mayores y otras instituciones a residencias de hogares y de la comunidad o ayuda para la transición del bachillerato al trabajo y oportunidades de educación postsecundaria.

Ponte en contacto con el CIL más cercano para saber si cumples los requisitos para recibir estos servicios. Comunícate con 2-1-1 para encontrar tu CIL.



*¿Qué pasa si quiere saber más sobre tu plan de vida independiente? Primero, ve si puedes encontrar esta información en tu IEP. Tu, tu familia o persona de apoyo siempre pueden pedir ayuda a un miembro de tu comité de ARD para obtener la información. Si tienes más preguntas, ponte en contacto con el TED de tu distrito. Consulta la sección “**Apoyos importantes**” en [la página 6](#) para obtener más información sobre la función del TED.*

Preguntas para hacerle al comité de ARD

*¿Necesitaré ayuda para vivir de forma independiente en mi hogar o comunidad cuando sea adulto?
(Si no necesitas ayuda, omite esta sección)*

¿Qué tipo de ayuda me recomiendan?

¿Cuáles son mis fortalezas para vivir de forma independiente?

¿Dónde puedo encontrar información sobre vivir de forma independiente en mi IEP?

¿Hay clases que pueda tomar para aprender más habilidades para vivir de forma independiente?

¿Hay agencias a las que deba contactar sobre los servicios de vida independiente para adultos?

¿Con quién puedo hablar si tengo más preguntas sobre cómo planificar una vida independiente?

Preguntas para hacerle a tu CIL local

¿Qué tipos de servicios ofrecen?

¿Cumplo los requisitos para alguno de esos servicios?

¿Hay otras agencias en la zona que me recomiende para contactar sobre los servicios?

Usa este espacio para escribir otras preguntas que quieras hacerles a tus profesores o al comité de ARD.

Finanzas



A estas alturas, probablemente hayas pensado en el dinero en muchas formas. Quizás ya decidiste cómo gastar tu subsidio. Quizás escuchaste a tu familia hablar sobre pagar las facturas. Tal vez tengas un trabajo con nómina. A medida que te hagas adulto, deberás tomar más decisiones sobre el dinero.

Las siguientes páginas describen algunas de las opciones de apoyo financiero disponibles para adultos con discapacidades. Piensa en cualquier apoyo financiero que puedas necesitar para:

- » Tener un lugar para vivir en la **comunidad**
- » Administrar y pagar la **atención médica**
- » Tener una **carrera** mientras conservas las prestaciones por discapacidad
- » Pagar la **universidad** u otra educación postsecundaria

Mientras ves las opciones, ten en cuenta que deberás calificar para cualquier servicio. Calificar para los servicios incluye:

- » Documentación de discapacidad
 - La definición de "discapacidad" puede cambiar según el programa.
 - La documentación necesaria para demostrar que tiene una discapacidad variará según el programa.
- » Proceso de solicitud
 - El plazo para presentar la solicitud antes de esperar recibir los servicios puede variar. Para algunos programas, debes comunicarte con una agencia con años de anticipación para poder acceder a los servicios. Para otros, debes esperar hasta que se acerque el momento en que quieres recibir los servicios.
 - Es posible que debas pasar por una redeterminación de tu elegibilidad mientras recibes los servicios.
- » Los ingresos y los gastos pueden afectar la elegibilidad
 - Los ingresos de tu familia se pueden incluir para algunos programas, según tu edad.
 - Tus ingresos pueden incluirse para algunos programas si tienes un trabajo con nómina.
 - Los gastos relacionados con la discapacidad a veces se pueden deducir de tus ingresos, como el costo del equipo médico.
 - Es posible que se incluyan otros ahorros o dinero que recibas para determinar la elegibilidad.



Ahora que sabes qué tener a consideración para calificar los servicios, consulta las páginas siguientes para encontrar información sobre programas financieros específicos que te ayuden con tus metas para la comunidad (incluida la atención médica), la carrera y la universidad.

Comunidad, incluyendo el manejo de la salud

Exenciones de Medicaid

"¡Ponte en la lista!" Es posible que escuches mucho esta frase cuando estés planificando la vida adulta con una discapacidad. Esta lista se refiere a la lista de interesados para las exenciones de Medicaid en Texas. Las listas de interesados a veces se denominan "listas de espera" porque los texanos a menudo esperan más de 10 años para recibir los servicios para los que cumplen los requisitos.

Los programas de exención de Medicaid incluyen servicios para que las personas con discapacidades puedan vivir de forma independiente en su comunidad. Algunos ejemplos de servicios incluyen terapias, asistentes de atención directa y modificaciones en el hogar.

A continuación, se muestran los siete programas de exención de Medicaid en Texas. Cada uno tiene su propia lista de intereses. Considera agregar su nombre a todas las listas de intereses si aún no lo has hecho. Tu familia puede agregar tu nombre si tu no puedes. ¡Hazlo hoy! Siempre puedes rechazar los servicios si no los necesitas en el futuro.

Si ya estás en la lista de interesados y estás esperando los servicios, asegúrate de verificar tu situación (o verificar la situación de tu hijo/a) cada año alrededor de tu cumpleaños para asegurarte de que todavía estás en la lista.

- » Servicios de Apoyo y Asistencia para Vivir en la Comunidad (CLASS, por sus siglas en inglés) — todas las edades
- » Personas Sordociegas con Discapacidades Múltiples (DBMD, por sus siglas en inglés) — todas las edades
- » Servicios en el Hogar y en la Comunidad (HCS, por sus siglas en inglés) — todas las edades
- » Programa para Niños Médicamente Dependientes (MDCP, por sus siglas en inglés) — 20 años o menos
- » Servicios en el Hogar y en la Comunidad STAR + PLUS (HCBS, por sus siglas en inglés) — todas las edades
- » Programa de Texas para Vivir en Casa (TxHml) — todas las edades
- » Servicios de Empoderamiento Juvenil (YES, por sus siglas en inglés)— de 3 a 18 años

Medicare/Medicaid

Medicaid brinda cobertura médica a adultos, niños, mujeres embarazadas, adultos mayores y personas con discapacidades de bajos ingresos que cumplan los requisitos. Medicare brinda cobertura médica a personas mayores de 65 años y a ciertas personas más jóvenes con discapacidades. Algunas personas pueden recibir tanto Medicaid como Medicare.

Cuenta de Lograr una Mejor Experiencia de Vida (ABLE)

Las cuentas de ABLE son cuentas de ahorro especiales en

las que las personas con discapacidades pueden recibir una nómina de pago o ahorrar dinero sin perder las prestaciones por discapacidad, como SSI o Medicaid.

Programas de prestaciones del Seguro Social para personas discapacitadas.

- » La Seguridad de Ingreso Suplementario (SSI) proporciona fondos para los gastos de manutención de niños o adultos con discapacidades.
- » El Seguro de Discapacidad del Seguro Social (SSDI, en inglés) proporciona fondos a los trabajadores discapacitados y sus dependientes
- » Las prestaciones por discapacidad infantil (hijo adulto discapacitado) proporcionan fondos dependiendo en la contribución de los padres al Seguro Social mediante el historial laboral

Carrera

Programas de incentivos laborales

Tendrás opciones para obtener algunos ingresos sin perder el acceso a los servicios. Si recibes asistencia financiera o prestaciones de salud, pregúntale a tu consejero de Rehabilitación Vocacional (VR) sobre incentivos laborales tales como:

- » Exclusión de Ingresos de los Alumnos (SEIE)
- » Gastos Laborales Relacionados con la Discapacidad (IRWE)
- » Gastos de Trabajo para Invidentes (BWE)
- » Plan para Lograr la Autosuficiencia (PASS)
- » Periodo de Trabajo de Prueba (TWP)
- » Periodo Extendido de Elegibilidad (EPE)
- » Periodo de Gracia
- » Boleto Para Trabajar (TTW)

Consulta "**Carreras**" a partir de [la página 14](#) para obtener información sobre los apoyos de VR.

Universidad

- » Hay ayuda financiera y becas disponibles para personas con y sin discapacidades. Puedes solicitar una beca dependiendo de tu discapacidad específica u otras circunstancias relacionadas con tu discapacidad.
- » Llenar la Solicitud Gratuita de Ayuda Federal para Estudiantes (FAFSA) es el primer paso para aprender más sobre la ayuda financiera y otras oportunidades para pagar la universidad. Consulta las preguntas que puedes hacerle a tu consejero del bachillerato en [la página 23](#) sobre cómo solicitar la FAFSA.
- » Algunas personas que cumplan los requisitos para los servicios mediante la VR pueden recibir reembolso de la inscripción o financiación para otros gastos universitarios. Pregúntale a tu consejero de de VR sobre estas opciones.

¿Cómo me ayudó la planificación financiera?

La historia de uno de los padres:

Mi hija Lucía tiene 28 años. Le encanta pasar tiempo con amigos, bailar y salir a restaurantes. Ella también tiene discapacidades intelectuales, un trastorno convulsivo, es sorda e invidente. Tiene suerte de tener una familia tan grande, ¡así que nunca se aburre! Siempre hay alguien para que pase el rato.

Lucía cumplía los requisitos para educación especial desde su nacimiento. Sus terapeutas y profesores nos dijeron que "nos pusiéramos en la lista", pero estábamos demasiado ocupados tratando de ajustarnos a todo lo que ella necesitaba.



También esperábamos que su discapacidad mejorara a medida que creciera. Si pudiéramos retroceder en el tiempo, la hubiéramos puesto en la lista de interesados para las exenciones de Medicaid tan pronto como recibió su primer diagnóstico. Finalmente agregamos su nombre a la lista cuando tenía 15 años después de que comenzó a tener convulsiones.

Cuando ella tenía 17 años, nuestro comité de ARD nos dijo que perderíamos nuestros derechos de tomar decisiones por ella cuando cumpliera 18 años, a pesar de que su discapacidad le dificulta comprender sus opciones o tomar decisiones importantes. Pasamos mucho tiempo pensando en la tutela. Decidimos que era mejor para nuestra familia tomar algunas decisiones por Lucía. Un juez otorgó la tutela limitada con fines financieros y médicos. Estoy muy contenta de haber tenido tiempo para planificar como familia, así que estábamos listos para apoyar sus metas. Ella nos ayuda a tomar decisiones haciéndonos saber si le gusta un médico o una enfermera o eligiendo algo divertido para hacer después de tomar su medicamento para las convulsiones.

Lucía fue elegible para educación especial después de graduarse. ¡Toda nuestra familia asistió a la ceremonia de graduación y Lucía se divirtió mucho! La tratamos como a una graduada, pero regresó para el 18+ el siguiente año. Eso nos ayudó mucho porque empezamos a averiguar cómo sería su día y cómo podríamos ayudar con su horario. Visitamos algunos programas diurnos para adultos en nuestra zona y no encontramos nada que coincidiera con sus metas. Trabajamos con sus profesores para averiguar qué buscar cuando entrevistábamos a los asistentes de cuidado personal. Fue difícil encontrar a alguien que ya supiera el lenguaje de señas táctil, así que hablamos con su profesora de VI que también es su logopeda para ver cómo enseñar a las personas en su vida cómo comunicarse con ella.

La planificación de la transición nos ayudó a comprender con qué agencias contactar para tener todos los apoyos adecuados cuando se graduó. Queríamos que ella tuviera independencia y fuera parte de nuestra comunidad. También sabíamos que necesitaría mucho apoyo. A veces parecía imposible imaginar una buena vida para ella, ¡así que déjame decirte que es normal sentirse abrumado! Sigue preguntando y encontrarás el camino hacia una vida que funcione para ti y tu familia.



Mi vida, mi voz: autodeterminación en el manejo del dinero

Piensa en la diferencia entre las cosas que "necesitas" y las cosas que "quieres."

Encuentra un sistema de presupuesto que funciona para ti. Practica gastar, ahorrar y compartir tu dinero de manera que te ayude a lograr tus metas.

Conoce tus derechos sobre quién puede ver o compartir información sobre tu dinero.

Revisa tus registros financieros y pídele a alguien de confianza que te ayude

a Participa en capacitaciones para administrar tu dinero. Puedes aprender a administrar el dinero durante las clases del bachillerato o en servicios como HCS o tu Centro para Vivir Independiente (CIL) local.

¿Qué habilidades tienes ya? ¿Qué te gustaría poder hacer después?



Apoyos importantes: conoce al coordinador de servicios de LIDDA

Uno de los programas comunitarios disponibles a través de Salud y Servicios Humanos (HHS, en inglés) se llama **Autoridad Local para Personas con Discapacidad Intelectual o del Desarrollo (LIDDA, por sus siglas en inglés)**. La LIDDA está disponible para personas que cumplen con los criterios de discapacidad o que cumplen con otros criterios de servicios de crisis. Piensa en la LIDDA como una ventanilla única para apoyos médicos, sociales, educativos y de otro tipo que ayudarán con la calidad de vida y la participación comunitaria. La persona que puede ayudarte a orientarte en los servicios puede llamarse "coordinador de servicios" o "administrador de casos."

El coordinador de servicios de LIDDA puede:

- » Facilitar reuniones para desarrollar un Plan Dirigido a la Persona (PDP). Este plan enumera las metas que son importantes para ti, según lo que compartas durante tu reunión del PDP. Las personas más cercanas a ti también pueden compartir lo que saben sobre lo que es importante para ti.
- » Desarrollar un Plan Individual de Atención (IPC, por sus siglas en inglés). Este plan enumera todos los servicios de HCS y otras organizaciones que recibirás durante ese año.
- » Dirigirte a otros servicios y prestaciones que puedan ayudarte a mantener tu independencia

También existen programas comunitarios denominados **Autoridad Local de Salud Mental (LMHA)** y **Autoridad Local de Salud Conductual (LBHA)** para coordinar los servicios para las personas que necesitan apoyo para controlar una enfermedad mental. La LBHA también puede ayudar con el abuso de sustancias.

Ponte en contacto con tu autoridad local si necesitarás servicios para vivir de manera independiente en cualquier momento de tu vida. Para encontrar tu autoridad local, visita el sitio web de Salud y Servicios Humanos (HHS): hhs.texas.gov/about-hhs/find-us/where-can-i-find-services



¿Qué pasa si quieres saber más sobre tu plan de apoyo financiero? Primero, ve si puedes encontrar esta información en tu IEP. Tu, tu familia o persona de apoyo siempre pueden pedir ayuda a un miembro de tu comité de ARD para obtener la información. Si tienes más preguntas, ponte en contacto con el TED de tu distrito. Consulta la sección “**Apoyos importantes**” en [la página 6](#) para obtener más información sobre la función del TED.

Preguntas para hacerle al comité de ARD

¿Necesitaré apoyo para administrar mi dinero en la vida adulta? Si es así, ¿qué tipo de apoyo me recomiendan?

¿Dónde pueden los alumnos de mi campus aprender habilidades para elaborar presupuestos y manejar del dinero?

¿Qué habilidades puedo aprender durante la escuela para ayudarme a administrar mi dinero en la vida adulta?

¿Cómo puedo practicar el intercambio de información sobre mi discapacidad y los apoyos que me funcionan para administrar mi dinero?

¿Hay agencias que serían útiles para mis necesidades de planificación financiera?

Preguntas para hacerle al representante de una agencia

Este representante es cualquier persona fuera de la escuela que pueda ayudarte a ver las opciones de asistencia financiera. Puede ser un proveedor de servicios, Asistente de Programas de Incentivos Laborales (WIPA, en inglés) o alguien de un CIL.

¿Qué servicios puedo recibir?

¿Qué documentación se requiere cuando solicito servicios?

¿Se consideran los ingresos familiares o individuales en los requisitos?

Si recibo servicios de otros programas, ¿afectará mi elegibilidad para su programa?

¿A qué edad se comienza a prestar servicios? ¿Hay un límite de edad para recibir servicios?

¿Hay una lista de espera para recibir servicios? ¿Cuándo debo aplicar?

¿Qué información debería enviar una vez que empiece a recibir los servicios?

¿Hay otras agencias o programas que me recomiende?

Salud



Piensa en la última vez que fuiste al médico. ¿Quién hizo la cita? ¿Quién habló con el médico? ¿Dónde están los registros de esa consulta? Estas preguntas son parte de la planificación para la transición de la atención médica para adultos.

Tu salud incluye bienestar físico y emocional. Algunas personas necesitan consultas regulares a médicos o terapeutas para controlar su salud, mientras que otras necesitan visitas ocasionales. A veces, las personas necesitan más apoyo de los médicos mientras se recuperan de una lesión o se adaptan a un nuevo medicamento, y necesitan menos apoyo con el tiempo. Todo adulto deberá tomar decisiones de su salud durante su vida.

Los médicos que tratan a los niños se llaman pediatras. Cuando los niños crecen, necesitan encontrar un médico que trate a adultos. Cuando cumplas 18 años, habrá algunos cambios importantes en tu atención médica.

- » No se permite compartir tu información médica sin tu permiso.
- » Tu médico hablará contigo, no con tu familia.
- » Puedes pedirle a alguien que te ayude a comprender tus opciones médicas, tomar decisiones sobre tu salud o decirle al médico lo que quieres.
- » Puedes pedirle a tu médico que permita que alguien de confianza pueda ver tus registros médicos.
- » Puedes pedir apoyo a familiares y amigos de confianza para tomar decisiones sobre tu salud.

Tendrás opciones para pagar los costos de atención médica. Es posible que tengas un seguro privado o puedes obtener un seguro con tu trabajo. Es posible que puedas seguir en el seguro de tus padres. Puedes ser elegible para Medicaid o Medicare. Consulta la sección “**Finanzas**” en [la página 28](#) para obtener más recursos relacionados con el pago de la atención médica.

Piensa en cualquier ayuda que quieras para administrar tu salud.

- Encontrar un médico o especialista.
- Pedir citas médicas.
- Explicar las necesidades de salud.
- Administrar la información médica, incluido el seguro.
- Comprender las opciones o comunicar decisiones sobre la atención médica.
- Surtir los medicamentos recetados y volver a surtirlos según lo recomendado.
- Tomar los medicamentos tal y como son recetados.

Puedo ocuparme de estas cosas por mi cuenta.



¿Cómo me ayudó la planificación para la transición de la atención médica? La historia de un alumno:

Hola, me llamo Lorelee. Cuando tenía 8 años, unos médicos le dijeron a mi familia que tal vez yo no sobreviviría a las lesiones de un accidente automovilístico. Bueno, ahora tengo 27 años y me he adaptado a muchas cosas que hay que hacer de adulto.

Desde el accidente automovilístico, aprendí a usar una silla de ruedas con un interruptor de cabeza y una máquina para hablar. Tengo un asistente que me ayuda con cosas como comer y vestirme. Mi esposo y yo vivimos en un dúplex, justo al lado de una pareja realmente genial. Organizamos una cena los domingos por la noche todas las semanas e invitamos a nuestros vecinos y otros amigos.



La planificación de la transición durante el bachillerato fue aterradora al principio porque no podía imaginar la vida sin mis padres allí para ayudarme. Mi papá hacía todas las citas con el médico y mi madrastra siempre me acompañaba para explicarme lo que necesitaban saber sobre mi discapacidad. Ella también les ayudó a entender quién soy realmente, ¿saben? O sea, más allá de la silla de ruedas. Fue agradable tener a alguien que hiciera eso porque puede ser difícil para mí hablar cuando estoy en una situación estresante o cuando creo que la gente me está hablando mal. Solía cerrarme.

Mi comité de ARD habló sobre el apoyo que necesitaría después de graduarme y recuerdo haber pensado: "¿Hay algo que no necesite?" No podía imaginarme cómo sería una vida "independiente" para mí. Lo dividieron en pasos más pequeños que podía hacer cada año. Mi familia hizo una cita con mi pediatra para hablar sobre buscar un médico que trate a adultos. Le hice algunas preguntas en esa consulta. Cuando encontramos un nuevo médico, mi madrastra fue conmigo a las primeras citas, pero se quedó en la sala de espera mientras hablaba con el médico yo sola. Cosas como esa ayudaron a generar mi confianza.

En la escuela, mis profesores me ayudaron a programar mi dispositivo para compartir rápidamente información sobre mí. Esta capacidad me ayudó cuando estaba estresada y me estaba cerrando. Mi logopeda me ayudó a encontrar una aplicación para mi teléfono para mantener mi información médica. Practiqué hablando de mí misma y haciendo preguntas con mis profesores y la enfermera de la escuela. En casa, hicimos un resumen médico que podría utilizar durante las citas. Lo mantengo actualizado, especialmente si mis medicamentos cambian o cuando obtengo un nuevo seguro. Cada vez que voy con mi médico, lo reviso con ella para asegurarme de que no me faltó nada. Sumamos las consultas a otros especialistas.

Mi esposo tiene poder notarial para decisiones médicas si alguna vez estoy demasiado enferma para hablar por mí misma. Contratamos y despedimos a nuestros asistentes de cuidado personal. ¡Nunca nos aburrimos! Nos mantenemos ocupados con el trabajo, los amigos, la diversión y el papeleo para gestionar nuestro apoyo y mantenernos sanos e independientes.



Mi vida, mi voz: autodeterminación en la atención médica

Toma decisiones y fija metas para tu salud, como hacer ejercicio o tener hábitos alimenticios saludables.

Aprende a describir tu discapacidad y decide con quién te sientes bien hablando sobre tu atención médica personal/necesidades médicas.

Conoce tus derechos sobre quién puede ver o compartir tu información médica.

Practica cómo administrar tu atención médica llevando contigo tu tarjeta del seguro, haciendo citas con el médico, o hacer al menos una pregunta durante una consulta.

Guarda información como el nombre de tu médico, el seguro y el contacto de emergencia en un lugar donde puedas encontrarla fácilmente, como una aplicación de teléfono inteligente.

Memoriza dónde se guardan tus registros médicos y de salud. Pídele a alguien de confianza que te ayude a comprender qué significan estos registros para ti.

Haz un resumen médico de una página. Habla con un familiar o médico de confianza sobre qué incluir.

¿Qué habilidades ya tienes? ¿Que te gustaría poder hacer después?



Apoyos importantes: conoce al administrador de casos de Medicaid

Si recibes Medicaid, es posible que se te asigne un administrador de casos para que te ayude a administrar tus prestaciones. Los coordinadores de servicios son proporcionados por Medicaid o el plan de salud del Programa de Seguro Médico Pediátrico (CHIP, por sus siglas en inglés). Tu administrador de casos puede ayudarte a comprender tus opciones para apoyar tus necesidades de salud. Por ejemplo, puedes preguntarle a tu administrador de casos sobre:

- » Encontrar y recibir servicios para tu salud física o emocional
- » Beneficios como el cuidado personal
- » Remisión a especialistas
- » Transporte a las citas con el médico.
- » Remisión a organizaciones comunitarias para ayudar con necesidades que no son médicas
- » Servicios que pueden no estar cubiertos por Medicaid, como ayuda con la comida y la vivienda
- » Otros servicios para apoyar tus metas de vida

Si quieres recibir Medicaid, puedes comunicarte con el 2-1-1 para preguntar sobre los requisitos para recibir prestaciones, incluidos los límites de ingresos. También puedes preguntar sobre:

- » Cómo utilizar el proceso de "reducción de gastos" para contabilizar los costos médicos con tus ingresos
- » Cómo funciona el programa de "buy-in" para los niños con discapacidades en familias que ganan mucho dinero para Medicaid

También puedes ver si cumples los requisitos y presentar una solicitud en [YourTexasBenefits.com](https://www.yourtexasbenefits.com).



¿Qué pasa si quieres saber más sobre tu plan para la atención médica? Primero, ve si puedes encontrar esta información en tu IEP. Tu, tu familia o persona de apoyo siempre pueden pedir ayuda a un miembro de tu comité de ARD para obtener la información. Si tienes más preguntas, ponte en contacto con la persona designada de servicios de transición y empleo del TED de tu distrito. Consulta la sección “Apoyos importantes” en [la página 6](#) para obtener más información sobre la función del TED.

Preguntas para hacerle al comité de ARD

¿Necesitaré apoyo para administrar mi salud en la vida adulta? Si es así, ¿qué tipo de apoyo me recomiendan?

¿Qué habilidades puedo aprender durante la escuela para ayudarme a administrar mi salud en la vida adulta?

¿Hay agencias que serían útiles para mis necesidades de atención médica?

Preguntas que debes hacerle a tu pediatra

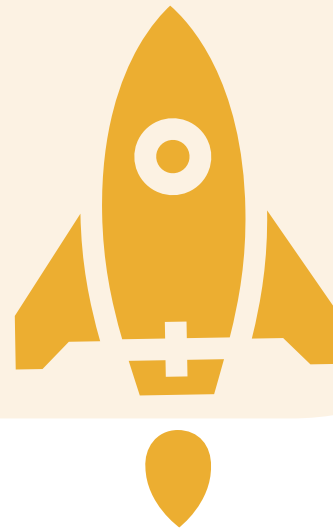
¿Cuándo tendré que trasladarme a otro médico siendo un paciente adulto?

¿Hay algún médico que me recomiende cuando sea adulto?

¿Qué necesitaría saber mi nuevo médico sobre mí?

Usa este espacio para escribir otras preguntas que quieras hacerles a tus profesores o al comité de ARD.

Próximos pasos

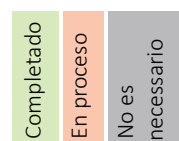


Próximos pasos: cómo planificar tu futuro

Puede que tu y tu familia se pregunten: ¿Qué debemos hacer ahora para prepararnos para la vida adulta? ¿Por dónde empezamos?

Lee cada elemento de las listas a continuación. Hay **habilidades** (cosas que aprender) y **actividades** (cosas que hacer). **Comienza con la lista de tu edad actual.** Marca los elementos que ya hiciste (completados), los que estás comenzando a hacer (*en proceso*) o no se aplican a ti (*no es necesario*). Mira las listas anteriores para ver si hay elementos que no hiciste cuando eras más joven. Luego, mira las siguientes listas para ver qué será lo próximo. Revisa todos los elementos "en proceso" para comenzar a hacer tu propia lista de lo que necesitas aprender o hacer. Consulta "**Asistencia**" a partir de [la página 43](#) para encontrar roles y agencias que puedan ayudarte. Respira hondo y recuerda que puedes trabajar en esto con el tiempo. A muchos alumnos y familias le preocupan la vida después del bachillerato. Da un paso a la vez.

Utiliza tu lista para platicar con tu comité de ARD y otras personas que puedan ayudarte a planificar la transición a la edad adulta. ¡Es tu vida y tu lista! Tu familia o tus profesores pueden ayudarte a completar los elementos de tu lista. Encuentra formas de ser más independiente a medida que te acercas a la edad adulta.



Niñez: desde el nacimiento hasta los 3 años o de 3 a 5 años

Habilidades (apoyadas por la familia)

Completado	En proceso	No es necesario	Comenzar a desarrollar habilidades para la autodeterminación: tomar decisiones, resolver problemas mientras juega, regular las emociones.
			Mantener altas expectativas para su hijo(a).
			Fomentar la conciencia de las fortalezas y los intereses reflexionando sobre lo que le gusta hacer a su hijo(a) cuando juega
			Encontrar oportunidades para que su hijo(a) tome decisiones sobre cómo gastar o ahorrar dinero, como una alcancía.
			Incluir a su hijo(a) en las tareas del hogar, incluso si solo puede hacer una parte de una tarea o participar con apoyo.
			Hablar sobre los trabajos de su familia. Explicar lo que hace cada persona en su trabajo.
			Desarrollar la conciencia de las carreras aprendiendo sobre los ayudantes de la comunidad.

Actividades (hechas por la familia)

			<p>Poner el nombre de su hijo(a) en las listas de interés para los programas de exención de Medicaid tan pronto como se identifique la discapacidad.</p> <p>Ver los servicios disponibles para niños con discapacidades, como el Programa para Niños Médicamente Dependientes (MDCP, en inglés). Contactar con 2-1-1 para averiguar qué hay disponible en su comunidad.</p> <p>Brindar oportunidades para la independencia. Piense en lo que está haciendo por su hijo(a) y que le gustaría que pudiera hacer por sí mismo(a). Platique con el profesor o terapeutas de Educación Especial Preescolar (ECSE, en inglés) de su hijo(a) para desarrollar esas habilidades.</p> <p>Colaborar con el profesor de su hijo(a) para desarrollar el IEP. Dé a conocer las fortalezas e intereses de su hijo(a).</p> <p>Preguntar sobre la elegibilidad para los servicios de educación especial en el entorno escolar según el diagnóstico. Planifique la transición a la escuela primaria con el comité de ARD de su hijo(a).</p>
--	--	--	--

Edad de primaria: de 6 a 10 años

Habilidades (dirigidas por alumnos, según el caso)

			<p>Desarrollar habilidades para la autodeterminación: identificar fortalezas, dificultades y estilo de aprendizaje.</p> <p>Conocer el propósito y el contenido de tu IEP.</p> <p>Desarrollar habilidades para el manejo del dinero, como hacer un presupuesto de una mesada.</p> <p>Conocer los derechos y responsabilidades de los alumnos en tu escuela, hogar y comunidad.</p> <p>Decirle a la gente cómo te sientes y qué es importante para ti. Usa tu voz, Lenguaje Americano de Señas (ASL), un dispositivo de Comunicación Aumentativa y Alternativa (AAC, en inglés), símbolos de imágenes o cualquier forma que te funcione para comunicarte.</p> <p>Ver tipos de carreras y hablar con tu familia sobre el tipo de trabajo que quieres.</p> <p>Practicar el trabajo en equipo con deportes u otras actividades recreativas.</p>
--	--	--	--

Actividades (dirigidas por alumnos, según el caso)

			<p>Asistir a las reuniones de ARD: presentar a los miembros de ARD, tomar decisiones sobre las opciones en la escuela.</p> <p>Si estás en la(s) lista(s) de interesados para las exenciones de Medicaid, verifica tu situación cada año (verificar alrededor del cumpleaños es una excelente manera de recordar hacer esto).</p> <p>Si es posible, visitar los lugares de trabajo de tu familia para ver qué hacen en el trabajo.</p> <p>Si tienes autismo, participar en la plática del comité de ARD sobre la planificación del futuro y considera el enlace a la planificación de la transición.</p>
--	--	--	---

Edad de escuela intermedia/secundaria: de 11 a 14 años

Habilidades (dirigidas por alumnos, con apoyo según el caso)

			<p>Ampliar las habilidades para la autodeterminación en el hogar y la escuela: describir tus fortalezas, dificultades y estilo de aprendizaje.</p> <p>Aumentar la autoconciencia con la participación en evaluaciones de transición (a los 14 años).</p> <p>Practicar usar un presupuesto para planificar el gasto, el ahorro y compartirlo.</p> <p>Asumir más responsabilidad por cosas como las tareas escolares, mantener las pertenencias organizadas y tu horario diario.</p>
--	--	--	--

Completado
En proceso
No es necesario

Seguir diciéndoles a las personas cómo te sientes y lo que es importante para ti con su voz, ASL, un dispositivo AAC, símbolos de imágenes o cualquier forma que te resulte útil para comunicarte.

Investigar los tipos de carreras que te interesan y comenzar a aprender sobre los requisitos educativos para esos campos.

Informarte sobre cualquier problema de salud, alergias o medicamentos que tengas.

Saber que hacer en una emergencia.

Actividades (dirigidas por alumnos, con apoyo según el caso)

Participar en las reuniones de ARD. Hacer presentaciones, compartir lo que funciona mejor para ti en sus clases.

Comenzar la planificación de la transición en el IEP a los 14 años o antes, según el caso. Esta planificación incluye considerar las habilidades de autodeterminación y cualquier apoyo y servicio que puedas necesitar para desarrollar habilidades para ser independiente en la vida adulta.

Si estás en la(s) lista(s) de interesados para las exenciones de Medicaid, verifica tu situación cada año (verificar alrededor del cumpleaños es una excelente manera de recordar hacer esto).

Ver las maneras de graduarte del bachillerato y aprender sobre las clases de Educación Profesional y Técnica (CTE) disponibles en la secundaria y bachillerato.

Hacer un Plan de Graduación Personal (PGP) con tu consejero escolar o el comité de ARD durante el octavo o noveno grado. Elegir clases que coincidan con tus intereses profesionales y aumente tus opciones de educación postsecundaria.

Organizar visitas a trabajos o entrevistas informativas para tener una idea de cómo es trabajar en la profesión que elegiste. Tu escuela podría ayudar con esto.

Preguntarle al médico si ya no brinda atención para adultos jóvenes y hasta qué edad.

Edad de preparatoria: de 14 a 18 años

Habilidades (dirigidas por alumnos, con apoyo según el caso)

Practicar y mejorar las habilidades para la autodeterminación en clases, trabajos y comunidad: toma de decisiones, resolución de problemas, fijar metas, autorregulación, autodefensa.

Practicar hablar sobre tu discapacidad con profesores de confianza. Describir el apoyo que necesitas para ser independiente o tener éxito en clase.

Practicar describiendo cualquier problema de salud, alergias o medicamentos.

Aprender sobre cómo administrar del dinero, incluyendo las tarjetas de crédito y las comisiones bancarias.

Aprender sobre el apoyo para tomar decisiones legales, como el Acuerdo de Apoyo para la Toma de Decisiones (SDMA) para que una persona de apoyo pueda revisar las opciones contigo y comunique tu decisión.

Administrar más tu horario y actividades.

Considerar oportunidades de liderazgo, como asesorar a alumnos más jóvenes o unirse a grupos de defensa.

Participar en clases de CTE y otras oportunidades de aprendizaje de trabajo relacionadas con tus objetivos profesionales.

Practicar llenando solicitudes de empleo y pasando por el proceso de entrevista.

Conocer la diferencia en *los requisitos legales* para que las escuelas públicas atiendan a los alumnos con discapacidades según la Ley de Educación para Personas con Discapacidades (IDEA, en inglés) en comparación con las *protecciones legales* para las personas con discapacidades en la universidad, la comunidad o la carrera según la Ley para Estadounidenses con Discapacidades (ADA, en inglés).

Ver opciones para la educación postsecundaria con tu comité de ARD o tu consejero escolar.

Participar en la capacitación para viajes, si es necesario, para aprender formas de navegar por tu comunidad de forma independiente. La capacitación para viajes puede estar disponible en tu escuela.

Administrar tu atención médica, incluidas las recetas, o encontrar los apoyos adecuados que te ayuden a realizar un seguimiento de tus necesidades médicas.

Actividades (dirigidas por alumnos, con apoyo según el caso)

Participar en la planificación de la transición, incluidas las evaluaciones para determinar tus fortalezas, preferencias, intereses y necesidades.

Solicitar una Evaluación Vocacional Funcional (FVE) si la carrera y otras evaluaciones de transición no fueron efectivas para desarrollar tus metas y actividades laborales.

Dirigir las reuniones de ARD compartiendo información sobre tus fortalezas, intereses, metas y necesidades sobre la discapacidad

Hablar con tu familia si deseas que tu escuela comparta información sobre ti con las agencias o invite a representantes de las agencias a tu reunión de ARD. Pregunta qué información se compartirá y por qué se solicita.

Preguntar a tu comité de ARD o al consejero escolar sobre las opciones de graduación, como los seminarios.

Elegir una carrera para seguir. Puedes cambiar tus metas profesionales a medida que cambian tus intereses.

Seguir un plan de graduación que te permita alcanzar tus metas postsecundarias.

Averiguar si cumples los requisitos para recibir servicios de educación especial después de cumplir con los requisitos de graduación. A menudo se denominan servicios 18+.

Antes de graduarte, hacer tu Descripción del Rendimiento (SOP) con tus profesores. Practicar compartirlo durante tu reunión de ARD o en reuniones con agencias.

A los 17 años, revisar la información que comparte tu escuela sobre la transferencia de derechos a los 18 años.

Antes de cumplir 18 años, decidir si se necesitará apoyo para tomar decisiones legales y de otro tipo, incluidas alternativas a la tutela como el SDMA.

A los 18 años: [Registrarse para votar](#) si decides participar en las elecciones.

A los 18 años: si eres hombre, registrarte para el [Servicio Selectivo](#) cuando cumplas 18 años (existen excepciones limitadas para los hombres que cumplen con los criterios de algunas condiciones médicas).

Si estás en la(s) lista(s) de interesados para las exenciones de Medicaid, verifica tu situación cada año (verificar alrededor del cumpleaños es una excelente manera de recordar hacer esto).

Contactar con las agencias que pueden brindar los servicios necesarios en la edad adulta para obtener información sobre los requisitos y el proceso de solicitud. Consulta "[Asistencia](#)" en [la página 43](#) para conocer las posibles agencias.

Actualizar tu PGP cada año para mostrar las clases que tomaste y cualquier cambio en los cursos que quieres tomar.

Obtener experiencia laboral por la escuela, trabajos de fin de semana/verano u oportunidades de voluntariado.

Desarrollar un currículum tradicional, o puedes usar fotos o videos de ti realizando tareas laborales para mostrar tus habilidades.

Preguntar a tu Consejero de Rehabilitación Vocacional de Transición (TVRC) o tu comité de ARD sobre las oportunidades de Servicios de Transición Antes del Empleo (Pre-ETS) disponibles a través de Rehabilitación Vocacional (VR).

Si tienes Seguridad de Ingreso Suplementario (SSI), preguntar a tu TVRC sobre los programas de incentivos laborales para asegurarte de mantener las prestaciones mientras tienes ingresos.

Mantener una lista de actividades extracurriculares.

Investigar los requisitos de ingreso y el costo de cualquier programa de educación postsecundaria que quieres seguir.

Llenar y enviar la Solicitud Gratuita de Ayuda Federal para Estudiantes (FAFSA) o la Solicitud de Ayuda Financiera del Estado de Texas (TASFA) con la ayuda de tu consejero escolar o firmar un formulario de exclusión voluntaria si decides no llenar o enviar estas solicitudes.

Solicitar los arreglos necesarios en los exámenes de ingreso a la universidad.

Contactar con la oficina de servicios para la discapacidad de las universidades que te interesan para conocer los apoyos que ofrecen.

Ver opciones para vivir en tu comunidad, como ser propietario, rentar, vivienda compartida, dormitorios y otras opciones residenciales. Identificar los apoyos que necesitarás para vivir de forma independiente.

Ver las opciones de transporte en tu comunidad (licencia de conducir, autobús, taxi, otros). Trabajar con tu comité de ARD para identificar apoyos que puedan ayudarte a acceder al transporte.

Considerar la posibilidad de hacer una red de apoyo si tu discapacidad afectará tu independencia. Comunicarte con personas en tu vida que quieran ayudarte a lograr tus metas. Preguntar a tu escuela si la planificación centrada en la persona está disponible para ayudarte a comenzar a hacer una red.

Si consideras apoyos como la habilitación diurna, visita algunos programas para adultos para ver si coinciden con tus metas e intereses.

Hablar con tu médico y tu compañía de seguros o proveedor de prestaciones sobre lo que cambiará en la vida adulta.

Busca un médico que reemplace a tu pediatra.

Haz un resumen médico para usar durante las consultas médicas.

Después de graduarte del bachillerato: de 18 a 22 años

Habilidades (dirigidas por adultos, con apoyo según el caso)

Utilizar tu SOP para describir tus fortalezas, tus necesidades y para explicar los apoyos que te funcionan.

Si eres elegible para seguir recibiendo servicios de educación especial después de cumplir con los requisitos de graduación, participa en servicios comunitarios para desarrollar tu horario para adultos (a menudo denominados programas 18+). Estos servicios no estarán disponibles después del año escolar en el que cumplas 22 años. Preguntar a tu comité de ARD en qué se diferenciarán estos servicios de cómo era tu jornada escolar en el bachillerato.

Utilizar las habilidades para la autodeterminación en todas las áreas de tu vida.

Utilizar tus habilidades de autodefensa para decirle a las personas en tu vida lo que quieres, usando tu método de comunicación preferido.

Administrar tu dinero, incluyendo las prestaciones, la nómina y otros ingresos.

Administrar el papeleo necesario para cualquier servicio o prestación que recibas.

Completado
En proceso
No es necesario

Completado	En proceso	No es necesario	Administrar tu atención médica, incluidos los gastos de seguro y discapacidad.
Completado	En proceso	No es necesario	Utilizar las habilidades para el empleo para resolver problemas y avanzar en tu carrera.
Completado	En proceso	No es necesario	Utilizar las opciones de transporte en tu comunidad, gestionando los apoyos necesarios.

Actividades (dirigidas por adultos, con apoyo según el caso)

Completado	En proceso	No es necesario	Si sigues en la(s) lista(s) de interesados para las exenciones de Medicaid, verifica tu situación cada año (verificar alrededor del cumpleaños es una excelente manera de recordar hacer esto).
Completado	En proceso	No es necesario	Solicitar para recibir la SSI a los 18 años según tus ingresos, no los ingresos de tu familia.
Completado	En proceso	No es necesario	Solicitar arreglos en el trabajo, según sea necesario.
Completado	En proceso	No es necesario	Solicitar arreglos y trabajar con la oficina de servicios para discapacitados de la universidad para recibir los apoyos necesarios.
Completado	En proceso	No es necesario	Cuando cumplas los 18 años, a menos que se te asigne la tutela, tu:
Completado	En proceso	No es necesario	Decides si quieres que tu información se comparta con las agencias.
Completado	En proceso	No es necesario	Tomas decisiones en tu reunión de ARD.
Completado	En proceso	No es necesario	Determinas quién puede ver tu información de cuentas bancarias, tarjetas de crédito, registros médicos o boletas de calificaciones en la universidad.

Responder a los cambios en la vida adulta: *qué hacer si las cosas no salen como se planearon*

La vida puede dar algunos giros inesperados y todo adulto debe estar preparado para responder a los cambios. Las agencias están disponibles para ayudarte con los problemas que surjan debido a tu discapacidad.



Preocupación por la discriminación por discapacidad

Office of Civil Rights (Oficina de Derechos Civiles)
hhs.gov/civil-rights/for-individuals/disability

Disability Rights Texas
drtx.org



Preocupación por recibir los servicios adecuados de una agencia

Discriminación por discapacidad de la Comisión de la Fuerza Laboral de Texas (TWC)
twc.texas.gov/jobseekers/disability-discrimination

Línea directa legal para texanos
texaslawhelp.org/directory/legal-resource/legal-hotline-texans-texas-legal-services-center



Preocupación sobre los arreglos en la educación superior

Texas Higher Education Coordinating Board (Consejo de Coordinación de la Educación Superior de Texas)
highered.texas.gov/links/student-complaints/



Pérdida de empleo

Ponte en contacto con tu oficina local de VR
webp.twc.state.tx.us/services/VRLookup

Ponte en contacto con tu oficina local de Workforce Solutions
twc.texas.gov/directory-workforce-solutions-offices-services

Regístrate para trabajar en Texas
workintexas.com/vosnet



Preocupación por el dinero o la vivienda

Your Texas Benefits
yourtexasbenefits.com/Learn

Aunt Bertha
company.auntbertha.com
findhelp.org



Preocupación por la seguridad

Departamento de Servicios Familiares y de Protección: Abuso, Descuido y Explotación de Adultos
dfps.state.tx.us/Everyones_Business

La Comisión de Salud y Servicios Humanos (HHSC) aconseja a las víctimas de violencia familiar que llamen a la Línea Directa Nacional de Violencia Doméstica disponible las 24 horas al 800-799-SAFE (7233) o TDD 800-787-3224.

Si te encuentras en una emergencia y necesitas ayuda inmediata del departamento de policía local, llama al 9-1-1.

Asistencia



¿Quién puede ayudar?

¿Quién puede ayudar? Las siguientes páginas pueden ayudarte a encontrar agencias, sitios web y otros recursos que pueden ayudar con tu planificación de la transición. Comencemos con algunos buenos lugares para encontrar información sobre todas las áreas de la planificación de la transición:

2-1-1 Texas

Ayuda a los ciudadanos de Texas a conectarse con los servicios que necesitan. Línea directa gratuita y anónima de servicio social disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana, los 365 días del año.

☎ Marca 2-1-1 o (877) 541-7905 | 🌐 211texas.org

AskTED

El Directorio de Educación de Texas en línea. Consulta [la página 7](#) para aprender a utilizar AskTED.

Este directorio puede ayudarte a encontrar a quién contactar en tu distrito o escuela autónoma para funciones tales como:

- » Designado de servicios de transición y empleo
- » Director de educación especial
- » Contacto para servicios de hogar de acogida
- » Contacto con servicio para personas sin hogar

Centro de recursos para personas mayores y discapacitadas (disponible a través de Salud y Servicios Humanos) Puedes hablar con un profesional capacitado que te orientará sobre las opciones de servicio adecuadas para satisfacer tus necesidades. ☎ 855-YES-ADRC (855-937-2372)

🌐 hhs.texas.gov/services/aging/long-term-care/aging-disability-resource-center/contact-adrc-staff

Partners Resource Network

Centros de información y capacitación para padres

☎ 409-898-4684 | ☎ 1-800-866-4726 | 🌐 prntexas.org | ✉ partnersresource@sbcglobal.net

Texas Transition

Red de Transiciones Centradas en el Estudiante (SCTN, en inglés) en colaboración con el Departamento de Educación de Texas (TEA). 🌐 texastransition.org

Puedes utilizar las listas en las siguientes páginas para encontrar servicios que te ayuden a lograr tus metas o para encontrar más información sobre cada tema: Transición en el IEP, Derechos legales, Carrera, Universidad, Comunidad, Finanzas, Salud.

Si no tienes acceso a una computadora, pregunta a tu comité de ARD o al TED para que te ayude a encontrar la información que necesitas.

Planificación de la transición en el IEP

Local

Busca a la persona **Designada de Servicios de Transición y Empleo (TED)** de tu distrito o escuela chárter

Comunícate con el **consultor de SCTN** en tu Centro de Servicios Educativos (ESC, por sus siglas en inglés). Hay 20 ESC en Texas. Puedes encontrar a quién contactar en el sitio web de Texas Transition.

Texas.....

El Marco legal para el proceso de educación especial que se centra en el niño Proyecto de liderazgo estatal en asociación con el Departamento de Educación de Texas y el Centro de Servicios Educativos de la Región 18. El sitio web es una recopilación de los requisitos estatales y federales para la educación especial y están organizados por tema en un formato fácil de usar.

☎ 432-561-IDEA | 🌐 framework.esc18.net/display/Webforms/ESC18-FW-Landingpage
✉ frameworkhelp@esc18.net

SpedTex

Centro de información sobre educación especial

1-855-773-3839 | 🌐 spedtex.org | ✉ inquire@spedtex.org

Guía de transición secundaria del Departamento de Educación de Texas (TEA)

La agencia estatal supervisa la educación pública primaria y secundaria.

☎ 512-463-9414 | 🌐 <https://tea.texas.gov/academics/special-student-populations/special-education/programs-and-services/state-guidance/secondary-transition-guidance> | ✉ sped@tea.texas.gov

A nivel nacional

Centro Nacional de Asistencia Técnica para la Transición - El Colaborativo (NTACT: C)

Centro de Asistencia Técnica cofinanciado por la Oficina de Programas de Educación Especial (OSEP, por sus siglas en inglés) del Departamento de Educación de los Estados Unidos y la Administración de Servicios de Rehabilitación (RSA, por sus siglas en inglés).

🌐 transitionta.org

Oficina de Educación Especial y Servicios de Rehabilitación (OSERS por sus siglas en inglés)

Apoya los programas que ayudan a educar a los niños y jóvenes con discapacidades y proporciona la rehabilitación para jóvenes y adultos con discapacidades. OSERS brinda una amplia variedad de apoyos a padres e individuos, distritos escolares y estados en dos áreas principales: educación especial y rehabilitación vocacional, mediante sus dos componentes principales:

- » OSEP: Oficina de Programas de Educación Especial
- » RSA: Administración de Servicios de Rehabilitación

🌐 www2.ed.gov/about/offices/list/osers

Autodeterminación sobre las Discapacidades del Desarrollo en el Centro de la Universidad de Kansas

☎ 785-864-7600 | 🌐 selfdetermination.ku.edu | ✉ selfdetermination@ku.edu

Derechos Legales

Local

Busca al **director de educación especial** de tu distrito o escuela chárter

Texas.....

Departamento de Servicios Familiares y de Protección (DFPS, por sus siglas en inglés)


Trabaja con las comunidades para promover familias seguras y sanas y proteger a los niños y adultos vulnerables del abuso, la negligencia y la explotación.



 dfps.state.tx.us/l_Am/disabilities.asp

Derechos de Discapacidad de Texas (DRTX, en inglés)

La agencia de defensa y protección legal designada por el gobierno federal para las personas con discapacidades en Texas que ayuda a las personas con discapacidades a comprender y ejercer sus derechos según la ley, asegurando su participación plena e igualitaria en la sociedad.

 Línea de admisión de nuevos clientes en todo el Estado: 1-800-252-9108

 Admisión en línea disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana en: intake.DRTX.org |

 Headquarters: 512-454-4816 |  www.DRTX.org

Comité del Gobernador sobre Personas con Discapacidades


Trabaja para lograr un estado en el que las personas con discapacidades tengan la oportunidad de disfrutar de un acceso pleno e igualitario a una vida de independencia, productividad y autodeterminación.

 gov.texas.gov/organization/disabilities

Instituto de Prácticas Centradas en la Persona

Marco para ayudar a las personas con discapacidad a tener un control positivo sobre sus vidas y el entorno donde viven.

 512-232-0740 |  Personas que usan un TTY/TDD: Relay Texas at 800-735-2989 or 711 (voz)

 Personas con discapacidades del habla: Speak-Up Texas at 1-8-SPEAK-UP-TX

 disabilitystudies.utexas.edu/ipcp

Línea directa legal para texanos

Sitio web dedicado a brindar información legal confiable y gratuita a los texanos de bajos ingresos.

 texaslawhelp.org

Texas Advocates

El líder en autodefensa en Texas

 www.texadvocates.org

A nivel nacional

411 sobre divulgación de la discapacidad de The National Collaborative on Workforce and Disability for Youth (NCWD/Youth)

Libro sobre divulgación de discapacidad para ayudar a los jóvenes a tomar decisiones informadas sobre si divulgar o no su discapacidad y comprender al considerar cómo esa decisión puede afectar su educación, empleo y vida social.

☎ 877-871-0744 (número gratuito) | ☎ TTY: 877-871-0665 (número gratuito)

🌐 <http://www.ncwd-youth.info/publications/the-411-on-disability-disclosure-a-workbook-for-youth-with-disabilities/>

Oficina de Derechos Civiles (OCR, por sus siglas en inglés)

Protege tus derechos fundamentales de no discriminación, conciencia, libertad religiosa y privacidad de la información médica. Departamento de Salud y Servicios Humanos (HHS) de los Estados Unidos.

☎ 800-368-1019 | ☎ TDD: 800-537-7697 (número gratuito)

🌐 <https://www.hhs.gov/civil-rights/for-individuals/disability/index.html> | ✉ OCRMail@hhs.gov

Servicio Selectivo

Según la Ley del Servicio Selectivo Militar, cada hombre debe registrarse a los 18 años y luego informar al Servicio Selectivo dentro de los 10 días de cualquier cambio en la información que proporcionó en su formulario de registro hasta que cumpla 26 años.

☎ 888-655-1825 (número gratuito) | 🌐 sss.gov/register/who-needs-to-register/#p4

Protección y Defensa de los Beneficiarios del Seguro Social (PABSS, por sus siglas en inglés)

Atiende a los beneficiarios del Seguro de Discapacidad del Seguro Social (SSDI) y del Seguro de Ingreso Suplementario (SSI) con discapacidades que quieren trabajar ayudando a eliminar las barreras del empleo.

🌐 ssa.gov/work/protectionadvocacy.html?tl=1

Carrera

Local

Busca al **Consejero de Rehabilitación Vocacional de Transición (TVRC)** asignado a tu campus. Pide ayuda al TED de tu distrito para encontrar a la persona que cumpla esta función.

Busca al **Student HireAbility Navigator** de tu zona.

🌐 StudentNavigators@twc.state.tx.us

Pregúntale a tu **consejero escolar** o a los **profesores de Educación Técnica y Profesional (CTE)** en tu campus sobre las oportunidades de aprendizaje en trabajos disponibles durante el bachillerato.


Texas.....

Centro de recursos de CTE


Una ventanilla única para el desarrollo profesional de CTE, material didáctico e información sobre programas.

 txcte.org

Guía de empleo para personas con discapacidades por parte de Salud y Servicios Humanos (HHS)

 hhs.texas.gov/services/disability/employment/employment-first/employment-guide-people-disabilities

Para responder a la gran pregunta: si voy a trabajar, ¿perderé mi Medicaid o Medicare?

 <https://tcdd.texas.gov/resources/employment-resources/>

Texas Reality Check

Desarrollado por el Departamento de Información del Mercado Laboral y Carreras Profesionales de la Comisión de la Fuerza Laboral de Texas, este sitio web le mostrará cuánto costarán tus gastos para subsistir y la cantidad de dinero que necesitarás ganar para pagarlos.

 texasrealitycheck.com

Soluciones de la Fuerza Laboral de Texas

Soluciones de la Fuerza Laboral de Texas, o Texas Workforce Solutions brinda servicios de desarrollo de la fuerza laboral que ayudan a los trabajadores a encontrar y mantener buenos trabajos y ayudan a los jefes y reclutadores de las empresas a contratar a los trabajadores calificados que necesitan para hacer crecer sus negocios.

Directorio de oficinas y servicios de Soluciones de la Fuerza Laboral

 twc.texas.gov/directory-workforce-solutions-offices-services

Servicios de Rehabilitación Vocacional de Soluciones de la Fuerza Laboral de Texas (TWS-VRS).

Atiende a jóvenes y alumnos con discapacidades para ayudarles a prepararse para la educación postsecundaria y las oportunidades de empleo. Los servicios dependen de los requisitos y las necesidades.

 800-628-5115 |  twc.texas.gov/jobseekers/vocational-rehabilitation-youth-students

Equipo de participación rápida de TWS: Localizador de oficinas de VR

 512-936-6400 |  webp.twc.state.tx.us/services/VRLookup |  vr.office.locator@twc.state.tx.us

WorkInTexas.com de Texas Workforce Solutions

Ofrece a los solicitantes de trabajo un acceso inmediato y continuo a servicios para buscar empleo. Ve miles de ofertas de trabajo, incluidos todos los trabajos de agencias del estado de Texas, consulta las vacantes, llena currículums o solicitudes estatales y mantenlos en línea.

 workintexas.com/vosnet/dashboards/default.aspx?menuid=MENU_START_PAGE_DASHBOARD

A nivel nacional.....

Career One Stop

Herramientas para ayudar a los que buscan trabajo, estudiantes, empresas y profesionistas.

☎ 1-877-US2-JOBS | ☎ 1-877-872-5627 | ☎ TTY: 1-877-889-5627

🌐 careeronestop.org/ResourcesFor/WorkersWithDisabilities/vocational-rehabilitation.aspx

✉ info@careeronestop.org

Red de Arreglos Laborales (Job Accommodations Network, JAN)

Orientación gratuita, experta y confidencial sobre arreglos en el trabajo y problemas de empleo para discapacitados.

🌐 askjan.org

Oficina de Política de Empleo para Discapacitados (ODEP, por sus siglas en inglés)

Una agencia dentro del Departamento de Trabajo de los Estados Unidos que promueve políticas y se coordina con los empresarios y todos los niveles de gobierno para aumentar el éxito en el trabajo para las personas con discapacidades.

🌐 dol.gov/agencies/odep

Administración de servicios de rehabilitación

Ofrece liderazgo y recursos para ayudar al estado y otras agencias a brindar rehabilitación vocacional y otros servicios a personas con discapacidades para maximizar su empleo, independencia e integración en la comunidad y el mercado laboral competitivo.

🌐 rsa.ed.gov

Boleto para trabajar en la Administración del Seguro Social (SSA, por sus siglas en inglés)

🌐 choosework.ssa.gov

Universidad

Local

Visita el centro de consejería de tu escuela para buscar al **consejero universitario/vocacional** asignado a tu campus.

Texas.....

Apply Texas

Un medio centralizado para que los alumnos de Texas y fuera de Texas se postulen a las muchas instituciones postsecundarias sobresalientes disponibles en Texas.

🌐 applytexas.org/adappc/gen/c_start.WBX

College for All Texans

Fuente de información única para ayudar a los alumnos y padres a planificar, solicitar y pagar una universidad en Texas

🌐 www.collegeforalltexas.com


Own Your Own Future

Información que te ayudará a planificar tu universidad con anticipación.

🌐 ownyourownfuture.com

Texas Reality Check

Desarrollado por el Departamento de Información del Mercado Laboral y Carreras Profesionales de la Comisión de la Fuerza Laboral de Texas, este sitio web te muestra cuánto costarán tus gastos para subsistir y la cantidad de dinero que necesitarás ganar para pagarlos.

 texasrealitycheck.com

Consejo de Texas para Discapacidades del Desarrollo (Texas Council for Developmental Disabilities, TCDD)

Video y guía de discusión **The Next Step**

 <https://tcdd.texas.gov/publications/the-next-step-video-and-discussion-guide/>

Guía de recursos para la educación superior

 tcdd.texas.gov/higher-education-resource-guide

Texas OnCourse

Una iniciativa financiada por el estado para mejorar la preparación universitaria y profesional de todos los alumnos de Texas.

 texasoncourse.org

Consejo de Coordinación de la Educación Superior de Texas (Texas Higher Education Coordinating Board, THECB)

Ofrece liderazgo y coordinación para la educación superior en Texas.

 highered.texas.gov

Programas y servicios postsecundarios para alumnos con discapacidad intelectual y del desarrollo

 highered.texas.gov/apps/idd

A nivel nacional


Asociación de Educación Superior y Discapacidades (AHEAD, por sus siglas en inglés)

Asociación profesional con membresía para personas comprometidas con la equidad de las personas con discapacidad en la educación superior.


 ahead.org/home

Ayuda Federal para Estudiantes

La Oficina de Ayuda Federal para Estudiantes del Departamento de Educación de los Estados Unidos proporciona más de 120 mil millones de dólares en ayuda financiera para ayudar a pagar la universidad o la escuela profesional cada año.

 studentaid.gov

Centro de Información de Ayuda Federal para Estudiantes (FSAIC. por sus siglas en inglés)

 1-800-433-3243

Think College

Organización nacional dedicada a desarrollar, ampliar y mejorar las opciones de educación superior inclusiva para personas con discapacidad intelectual.

 thinkcollege.net

Comunidad

Local

Busca el **Centro de Vida Independiente (CIL)** más cercano

 ilru.org/projects/cil-net/cil-center-and-association-directory-results/TX

Busca la oficina más cercana de tu **autoridad local** para conocer los programas y servicios disponibles para apoyar la vida independiente.

 hhs.texas.gov/about-hhs/find-us/where-can-i-find-services

Autoridad local de discapacidad intelectual y del desarrollo (LIDDA)

 apps.hhs.texas.gov/contact/la.cfm

Autoridad local de salud mental/conductual (LMHA/LBHA)

 hhs.texas.gov/services/mental-health-substance-use/mental-health-substance-use-resources/find-your-local-mental-health-or-behavioral-health-authority

Texas.....

Directorio de Recursos Comunitarios (DCR) para Personas con Discapacidades

Easterseals ofrece servicios y apoyos domiciliarios y comunitarios que se clasifican en cinco áreas de apoyo distintas: vivir, aprender, trabajar, jugar y actuar. Estos servicios se brindan a través de una red de instalaciones locales de Easterseals en comunidades de todo el país.

 dcr.tamu.edu

Easterseals

Easterseals offers home and community based services and supports that are categorized into five distinct support areas: Live, Learn, Work, Play and Act. These services are provided through a network of local Easterseals facilities in communities nationwide.

 800-221-6827 (Toll Free) |  easterseals.com/connect-locally

Servicios de vida independiente

Incluye una lista de servicios disponibles y oficinas de CIL en todo el estado de Texas.

 hhs.texas.gov/services/disability/independent-living-services

Special Olympics Texas

Ofrece entrenamiento deportivo y competencia atlética durante todo el año en varios deportes de tipo olímpico para niños y adultos con discapacidades intelectuales.

 sotx.org

The Arc of Texas

Promueve, protege y defiende los derechos humanos y la autodeterminación de los tejanos con discapacidades intelectuales y del desarrollo

Teléfono: 512-454-6694 |  thearcoftexas.org |  info@thearcoftexas.org

Local

Busca al **Coordinador de Incentivos de Trabajos Comunitarios (CWIC, por sus siglas en inglés)** en un programa de **Asistencia y Planificación de Incentivos Laborales (WIPA)**. Los proyectos de WIPA ofrecen asesoramiento gratuito sobre prestaciones a los beneficiarios elegibles del Seguro Social y del Seguro de Ingreso Suplementario que tienen una discapacidad para ayudarles a tomar decisiones informadas sobre el trabajo.

Ponte en contacto con la línea de ayuda de Ticket to Work para obtener ayuda para ubicar proveedores.

☎ 866-968-7842 | ☎ TTY: 866-833-2967

🌐 choosework.ssa.gov/findhelp/result?p_sort=distance&option=2&resStr=en,wf&zipcode=78723&name=WIPA&p_pagesize=25&p_pagenum=1

Texas.....

Programas de exención de Medicaid

Descripción general de los servicios y requisitos, información de contacto y un enlace al sitio web de la HHSC.

🌐 txhealthsteps.com/static/courses/waivers/sections/section-1-4.html

Texas ABLE (Lograr una Mejor Experiencia de Vida)

AAyuda a las personas con discapacidades y sus familias a ahorrar fondos para pagar muchos gastos relacionados con la discapacidad que son fundamentales para mantener la salud, la independencia y la calidad de vida de las personas.

🌐 texasable.org

A nivel nacional

Centro Nacional de Recursos ABLE

Une a las personas con discapacidades, sus familias y quienes las apoyan con información sobre la Ley para lograr una mejor experiencia de vida (ABLE, en inglés) y Cuentas ABLE.

🌐 ablenrc.org

Herramienta de selección de prestaciones

Recurso en línea para ayudarte a encontrar las prestaciones del Seguro Social administrados por la Administración del Seguro Social de los Estados Unidos.

🌐 ssabest.benefits.gov

Special Needs Alliance

Abogados para planificar las necesidades especiales.

🌐 specialneedsalliance.org

Administración del Seguro Social (SSA)

Prestaciones de jubilación, discapacidad y sobrevivientes.

🌐 ssa.gov

SSA Ticket to Work

Apoya el desarrollo profesional de los beneficiarios por discapacidad del Seguro Social de entre 18 y 64 años que quieren trabajar.

☎ 1-866-968-7842 | ☎ TTY: 1-866-833-2967 | 🌐 ssa.gov/work

The Arc Center for Future Planning

Apoya y alienta a las familias de personas con discapacidades intelectuales o del desarrollo a planificar el futuro.

🌐 futureplanning.thearc.org

Salud

Local

Habla con tu pediatra sobre la transición a médicos de cabecera para adultos.

Texas

Niños con Necesidades Médicas Especiales (CSHCN, en inglés)

Ayuda a los niños de 20 años o menos que tienen necesidades médicas especiales y a las personas con fibrosis quística de cualquier edad a mejorar su salud, bienestar y calidad de vida.

☎ 800-222-3986 | 🌐 hhs.texas.gov/services/disability/children-special-health-care-needs-program

✉ cshcn@hhsc.state.tx.us

Departamento de Servicios de Salud del Estado (DSHS)

Promueve y protege la salud de las personas y las comunidades donde viven, aprenden, trabajan, rezan y juegan.

☎ 888-963-7111 | 🌐 dshs.texas.gov

Programas de discapacidad (HHS)

HHS ofrece una variedad de servicios a los texanos con discapacidades que ayudan a garantizar su bienestar, dignidad y opciones. También hay programas para apoyar a los familiares que los cuidan.

🌐 hhs.texas.gov/services/health/medicaid-chip/programs-services/programs-children-adults-disabilities

Medicaid

🌐 hhs.texas.gov/services/health/medicaid-chip

Departamento de Seguros de Texas (Texas Department of Insurance)

Obtén información sobre seguros, consulta tarifas y recibe ayuda con tus preguntas y quejas.

☎ 800-252-3439 | 🌐 tdi.texas.gov

Your Texas Benefits


Solicita y administra prestaciones como SNAP, Medicaid, CHIP y ayuda en efectivo de TAN-F.

🌐 yourtexasbenefits.com/Learn/Home

National

Got Transition

Centro de recursos nacionales financiado con fondos federales sobre la transición de la atención médica.

 gottransition.org

Medicaid

Programas de cobertura de salud federal administrados por cada estado.

 medicaid.gov

Para familiares y personas de apoyo

Navigate Life Texas

El sitio web Navigate Life Texas (NLT), un proyecto respaldado por Salud y Servicios Humanos (HHS) de Texas, se creó para informar y capacitar a los padres de niños con discapacidades o necesidades médicas especiales.

 navigatelifetexas.org/en/transition-to-adulthood

Parent Companion

Una guía para padres y cuidadores en Texas de niños con discapacidades diagnosticadas o sospechadas desde el nacimiento hasta los 5 años.

 parentcompanion.org



Centro PACER

Centro de información y capacitación para padres de familias con niños y jóvenes con todas las discapacidades desde el nacimiento hasta que son adultos jóvenes.

 pacer.org/students/transition-to-life

Partners Resource Network

Centros de información y capacitación para padres

 409-898-4684 |  1-800-866-4726 (número gratuito) |

 prntexas.org |  partnersresource@sbcglobal.net

Special Needs Parent Toolkit for Military Families

 militaryonesource.mil/products/special-needs-parent-toolkit-downloadable-146


Texas Parent to Parent

TXP2P hace que las familias puedan ser firmes defensores mediante el apoyo entre padres, las referencias a recursos y la educación.

 txp2p.org

Texas Project First

Un proyecto de Family-to-Family Network comprometido a brindar información precisa y consistente a los padres y familias de alumnos con discapacidades.

 texasprojectfirst.org

Circunstancias especiales

Hogar de Acogida

Busca un contacto de un **Hogar de Acogida de tu distrito o escuela chárter**

 tea.texas.gov/sites/default/files/Searching_for_foster_care_liaison_information_in_AskTED.pdf

Guía de transición del hogar de acogida (disponible a través de TEA)

 <https://tea.texas.gov/academics/special-student-populations/foster-care-and-student-success/foster-care-student-success>



Programas de servicios de transición de vida (disponibles a través del DFPS)

Estos programas dan un enfoque sistémico e integrado en la planificación de la transición y la provisión de servicios y prestaciones de transición que afectan tanto a los jóvenes de más edad en hogares de acogida como a los que han superado la edad.



 dfps.state.tx.us/Child_Protection/Youth_and_Young_Adults/Transitional_Living/default.asp

Recursos para discapacidades específicas

Escuela de Texas para Ciegos y Discapacitados Visuales (TSBVI, por sus siglas en inglés)

 512-454-8631 |  tsbvi.edu

Escuela de Texas para Sordos (TSD, por sus siglas en inglés)

 512-462-5353 |  tsd.state.tx.us

National Deaf Center

 nationaldeafcenter.org

Para prevenir que abandonen la escuela

Comunidades en las escuelas

 tea.texas.gov/texas-schools/support-for-at-risk-schools-and-students/communities-in-schools



La Student-Centered Transitions Network desea agradecer las contribuciones de nuestros socios en el desarrollo de esta guía. Entre los que dieron su tiempo, perspectiva y sugerencias reflexivas se encontraron alumnos, padres, profesores, administradores, defensores, personas de apoyo, representantes de agencias y proveedores comunitarios.

