



# Transición a la Vida Adulta

## ¿Qué es Una Transición?

Transición significa cambiar de una cosa a otra, como cambiar de ser adolescente a ser adulto. Todos los adolescentes deben planificar esta transición. Para los jóvenes con necesidades especiales, la planificación de la transición puede tomar más tiempo. La transición puede ser difícil y es posible que necesite ayuda con algunas de las cosas que se explican a continuación.

*“Necesito planear con anticipación la educación después de la escuela secundaria, la formación vocacional y la socialización para mi hija. Tengo que conocer con qué recursos cuento. Necesito aprender más sobre las organizaciones que ofrecen socialización fuera de la escuela.”*

*(Encuesta familiar DSCC)*

Sus proveedores de atención médica desean asociarse con usted para ayudar a su adolescente a:

- Aprender a hacer cosas nuevas
- Determinar los apoyos que necesitará cuando sea adulto
- Encontrar oportunidades y superar los desafíos
- Aprender a tomar opciones saludables
- Obtener la atención médica necesaria de los médicos para adultos
- Solucionar los desafíos
- Asumir nuevos roles como adulto y llegar a ser tan independiente como sea posible
- Planificar, conectarse, asumir su propia defensa y encontrar información



*“Realmente necesita a alguien que se preocupe por él lo suficiente como para mantenerse en contacto personal con él para ayudarlo a seguir adelante y a llegar a ser más independiente.”*

*(Encuesta familiar DSCC)*

**Sigue al Dorso**

# ¿Qué Puede Hacer Usted?

Usar y aprovechar al máximo los momentos de aprendizaje para prepararse usted y preparar a su adolescente para la transición a la vida adulta.

## Atención Médica

- Ayudar a su hijo(a) adolescente a desarrollar habilidades para administrar por sí mismo(a) su atención médica
- Preparar un resumen médico portátil
- Hablar sobre un plan de transición de atención médica con su hijo(a) y los médicos
- Explorar las opciones de seguro para adultos
- Alentar a su hijo(a) adolescente a hacer preguntas a sus proveedores de atención médica
- Promover opciones de estilo de vida saludables para disminuir los riesgos de salud
- Pedir al médico de su hijo(a) adolescente que ayude a realizar la transición de la atención médica y a encontrar proveedores de atención médica para adultos



## Vida

- Darle a su hijo(a) adolescente más responsabilidades en el cuidado de sí mismo(a) (hacer que se ocupe de su higiene personal, de los medicamentos)
- Ayudar a su hijo(a) adolescente a desarrollar habilidades en la defensa, la comunicación y la toma de decisiones
- Hablar con otras familias y adultos jóvenes con necesidades similares para ayudar a identificar opciones
- Identificar la necesidad de alojamiento de su hijo(a)
- Enseñar a su hijo(a) adolescente a identificar fuentes de apoyo
- Ser creativo y modificar las tareas para permitir que su hijo(a) adolescente ayude en la casa. Las

## Educación, Empleo o Capacitación

- Reclutar a personas para que le ayuden (Equipo IEP, maestros, amigos, médicos, enfermeras, compañeros de trabajo y organizaciones para personas con incapacidades)
- Alentar a su hijo(a) adolescente a participar en reuniones de IEP/reuniones de planificación de la transición
- Ayudar a su hijo(a) adolescente a aprender a asumir su propia defensa
- Estar consciente de que todos los servicios de educación especial finalizarán a los 22 años de edad o cuando su hijo(a) se gradúe y obtenga un diploma (lo que suceda primero)
- Tener expectativas de que su hijo(a) adolescente pueda encontrar empleo después de la escuela secundaria usando sus talentos
- Hacer que su hijo(a) adolescente haga trabajo voluntario para explorar empleos y adquirir habi-

## Recreación

- Crear oportunidades
- Alentar a su hijo(a) “a intentar” cosas diferentes para ver qué le gusta
- Dar prioridad a las amistades. Los adolescentes necesitan a otros adolescentes para hablar y compartir su vida
- Ayudar a su hijo(a) adolescente a encontrar recreación y formas de reducir el estrés (relajación, ejercicio, tiempo libre)



Se han preparado estos folletos mediante una subvención del Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE.UU. (U.S. Department of Health and Human Services), la Administración de Servicios y Recursos de Salud (Health Resources and Services Administration), la Oficina de Salud Materno Infantil (Maternal and Child Health Bureau), D70MC12840. Fueron preparados por la UIC – División de Cuidado Especializado para Niños (University of Illinois at Chicago, Division of Specialized Care for Children) y el Capítulo de Illinois, Academia Estadounidense de Pediatría (American Academy of Pediatrics).