



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. Usted aprenderá, crecerá y cambiará de muchas formas diferentes cuando se convierta en adulto.

Sus proveedores de atención médica desean ayudarle a:

- Aprender a hacer cosas nuevas para que cuide su salud usted mismo
- Obtener la atención médica necesaria de los médicos para adultos
- Encontrar los apoyos que necesita para cuando se convierta en un adulto
- Planear, conectarse y asumir su propia defensa y encontrar información sobre la transición



¿Qué puedo hacer para prepararme para la transición?

- ✓ Aprender sobre su historia clínica
- ✓ Pensar sobre qué quiere hacer cuando sea adulto
- ✓ Hacer preguntas y obtener información sobre su futuro
- ✓ Participar de las reuniones de IEP y reuniones de planificación de la transición
- ✓ Obtener experiencia laboral haciendo tareas en la casa y trabajo voluntario
- ✓ Desarrollar habilidades, encontrar apoyos o usar dispositivos de adaptación que le ayuden a hacer más cosas por sí solo
- ✓ Reclutar a personas que le ayuden
- ✓ Planificar con anticipación para tener mejores oportunidades de tener la vida adulta que desea

¿Cómo afecta la transición tener una condición médica crónica o una incapacidad?

- Todas las personas enfrentan oportunidades y dificultades nuevas cuando dejan la escuela secundaria
- Todos los jóvenes necesitan encontrar médicos para adultos, pero es posible que haya pasos adicionales para encontrar especialistas que sepan sobre su condición
- Es posible que usted necesite ayuda adicional para cuidarse y que tenga que planear para asegurar el apoyo que necesita
- Puede tomar tiempo aprender a hacer lo máximo posible usted mismo, pero recuerde que todos necesitan ayuda para hacer ciertas cosas



¿Alguna vez ha mirado la entrega del Oscar? ¿O ha visto a los atletas cuando reciben premios? Casi siempre, agradecen a las personas que les han ayudado.