

# Joven, ¡Prepárate para el futuro!

## Planifica la transición a la vida adulta



Si estás en escuela superior o tienes 16 años o más, probablemente estarás pensando en lo que harás una vez salgas de la escuela. Pero si además tienes impedimento es importante que sepas que conforme a la Ley IDEA, la planificación de la transición de la escuela a la vida adulta, es obligatoria como parte de tu Programa Educativo Individualizado (PEI), a partir de los 16 años.

Esta etapa de transición es una oportunidad ideal para probar una variedad de experiencias y “ver si te funcionan” e identificar la ayuda, apoyos y acomodos que necesitas para lograr tus metas futuras. Por eso, es importante que pienses y hables de tus sueños y de cómo te visualizas en el futuro. Recuerda que nadie puede prever o saber lo que es o no es posible, así que trata de explorar diferentes posibilidades de empleo y actividades para que puedas descubrir tus habilidades y destrezas. Compartir tus sueños permitirá que tanto tus padres como tus maestros, tengan una oportunidad para ayudarte a encaminarlos y hacer tus metas más realizables.

- ✓ **Conócete ti mismo** - Empieza un proceso de auto-descubrimiento. Descubre tus fortalezas y debilidades. Explora tus gustos.
- ✓ **Conoce tu impedimento** - ¿Qué significa para ti? ¿Cómo afecta tu funcionamiento en diferentes situaciones y ambientes?
- ✓ **Busca estrategias** - Aprende a entender el efecto de tu impedimento en tu participación escolar y en las actividades de la vida diaria y encuentra opciones para disminuir ese efecto (ayuda, acomodos, apoyos, uso de tecnología etc.)
- ✓ **Conoce tu derechos** – Aprende tus derechos como ciudadano y como persona con impedimento. Aprende cuándo y cómo afirmar y reclamar tus derechos y al mismo tiempo mantenerte positivo y accesible. Aprende quién es la persona apropiada para poder expresar tus derechos y necesidades. Mantén todo esto en contexto; evita la exageración.
- ✓ **Conoce cómo conseguir ayuda** - No tengas temor o vergüenza de pedir ayuda. Tú debes sentir orgullo de haber tomado estos pasos hacia la independencia.
- ✓ **Valorízate, Cuídate y trátate bien a ti mismo**

Mientras te preparas para la transición de la escuela a la vida adulta, es importante que desarrolles las destrezas y capacidades para hablar en defensa propia y gestionar los servicios y programas que necesitas. Antes tus padres eran los defensores de tus intereses. Ahora tienes la edad suficiente para que seas tu PROPIO AUTO-DEFENSOR. La auto-protección significa hablar en defensa propia, conocer tus derechos y responsabilidades como ciudadano, respetarte a ti mismo y exigir respeto de parte de otras personas, firmeza para lograr que otros conozcan tus necesidades y sentido de responsabilidad contigo mismo y con los demás.

El equipo que planifica tu transición, examina y considera tus **Fortalezas, Intereses y Preferencias**. También permite identificar la ayuda y destrezas que necesitas aprender antes de dejar la escuela, para así lograr tus metas y tener éxito en tu vida adulta. Cuando salgas de la escuela debes tener:

- ✓ conocimiento de tus propias fortalezas y debilidades y saber lo que te gusta y no te gusta hacer
- ✓ tener claras tus necesidades y capacitarte para vivir lo más independientemente posible
- ✓ destrezas de auto-protección que te permitan expresar preferencias y escoger opciones
- ✓ destrezas sociales apropiadas para participar en la vida de comunidad
- ✓ conocimiento básico de tus derechos bajo la ley, incluyendo las responsabilidades
- ✓ un conocimiento básico de los recursos en la comunidad que te pueden ayudar.



Si piensas que no cuentas con alguna de estas destrezas, pide que la incluyan en el PEI. Es importante que asistas a las reuniones, para desarrollar las metas de transición. Recuerda que el plan de transición es desarrollado por el COMPU y tú eres parte de ese equipo.

Conoce y haz valer tus derechos, toma parte activa en las reuniones, pues es de tu vida de lo que se está hablando. ¡Es tu futuro lo que se está planificando, no lo dejes en manos de otros! Llámarnos para poder orientarte y contestar tus preguntas. En APNI queremos ayudarte a lograr tus sueños.