

**La planificación de transición integrada** para jóvenes con discapacidades es una vía para una vida plena, significativa y conectada con la comunidad. Esto significa planear para lo que cambiará durante la transición de niño a adulto. Cada niño es diferente, de manera que, no todas las ideas se ajustan a las necesidades de su familia. Esta hoja informativa ayuda a las familias a iniciar la planificación para la transición de sus hijos a la vida adulta y a encontrar la manera de que se involucren con su comunidad.

**Imagine su mejor forma de vida** conforme su hijo se prepara para la adultez. Medite, a grandes rasgos, sobre su futuro. Juntos pueden pensar sobre los temas de salud, recreación, cultura, aprendizaje, amigos, empleo, casa, fe y otras necesidades.



**Tome un momento para soñar sobre la mejor vida que su hijo podría tener como adulto. ¿Qué pasa por su mente?**



## ¿POR DÓNDE EMPIEZO?

### Descubra qué es lo que hace feliz a su hijo

Preste atención a las cosas que le agradan y a lo que a él le interesa compartir con sus amigos, familiares y maestros. Hable con él para saber qué hace de su día un **buen día**. Luego, utilice esas ideas para hallar oportunidades de participación en actividades comunitarias.

### Solicite ayuda

Usted no tiene que trabajar en esto solo. Existen muchos profesionales que tienen información para completar este rompecabezas con usted. Si su niño está inscrito en cuidados a largo plazo, pregunte al coordinador de servicios qué información tiene sobre apoyos comunitarios para adultos. Conéctese con su [Independent Living Center](#) (Centro de vida independiente) de su localidad, y con el equipo de educación especial o de IEP del colegio de su hijo. Cuando él cumpla la edad de 17 ½, contacte *Aging and Disability Resource Center* de su condado, [\(ADRC\)](#).

### Usted tiene tiempo

La transición es importante, pero usted no necesita tener un panorama completo del plan de su hijo inmediatamente. Tómese su tiempo para pensar en todas las piezas del rompecabezas mencionado en esta hoja informativa. Tenga presente que su hijo continuará creciendo y desarrollando nuevos intereses a lo largo del camino. Conforme eso suceda, revise esas áreas de cambio y modifique su horario en lo que haga falta para lograr su bienestar general.



## INFORMACIÓN Y RECURSOS

**Arc Wisconsin and Arc Chapters** ofrecen programas sociales y de educación para adultos con discapacidades. [arcwi.org](http://arcwi.org)

**Family Voices What's After High School** (Qué pasa después de la escuela) es una sesión de aprendizaje sobre la transición, desde la perspectiva de una familia. [familyvoiceswi.org/learn/whats-after-high-school](http://familyvoiceswi.org/learn/whats-after-high-school)

**Future Planning** (Planificación del futuro) consiste en crear una guía para una persona con discapacidades intelectuales o de desarrollo (I/DD), con el fin de que dirija una buena vida y tan independiente como le sea posible. [futureplanning.thearc.org/pages/learn/future-planning-101](http://futureplanning.thearc.org/pages/learn/future-planning-101)

**Healthy, Safe, and Connected** (Saludable, seguro y conectado) es un instrumento que proporciona maneras sencillas de asegurarse que usted sepa cómo lograr esas tres cosas. [wi-bpdd.org/wp-content/uploads/2022/08/Healthy\\_Safe\\_Connected\\_V08.22.pdf](http://wi-bpdd.org/wp-content/uploads/2022/08/Healthy_Safe_Connected_V08.22.pdf)

**Pacer Center** tiene recursos y enlaces para aprender acerca de una vida independiente y conectada con la comunidad. [pacer.org/transition/learning-center/independent-community-living/](http://pacer.org/transition/learning-center/independent-community-living/)



## PIEZAS DEL ROMPECABEZAS DE LA TRANSICIÓN

### Salud y bienestar

Piense en programas adaptados de acondicionamiento físico, ligas deportivas y otras maneras de conseguir un ejercicio regular.

📍 **Punto de partida:** [Special Olympics Wisconsin](#). Programas que brindan maneras divertidas de conectarse con otros y de mantenerse activos.

### Actividades recreativas y de conexión comunitaria

Su YMCA o departamento de recreación local puede ofrecer clubes, actividades de arte y manualidades y programas adaptados. Las bibliotecas públicas, clubes de servicio y organizaciones caritativas locales también planean actividades y ofrecen oportunidades para voluntarios.

📍 **Punto de partida:** Visite el sitio web de su comunidad o gobierno local.

### Cultura y Artes

Muchas comunidades tienen teatros, museos y centros de arte locales con entradas a precio especial, funciones gratuitas y otros programas, con el propósito de que los adultos puedan participar e interactuar con otros en la comunidad

📍 **Punto de partida:** Vaya al sitio web de su centro de arte comunitario.

### Aprendizaje permanente

En todo el estado, las instituciones de educación superior tienen programas y servicios para estudiantes con discapacidades; los estudiantes pueden solicitar adaptaciones. Algunas universidades tienen en su campus, programas de educación superior para estudiantes con limitaciones intelectuales y de aprendizaje.

📍 **Punto de partida:** Vaya al sitio de la red de [Midwest Inclusive Post Secondary Alliance \(MIPSA\)](#) o al de [thinkcollege.net](#).

### Habilidades para la vida diaria

Los cursos de cocina, manejo de finanzas y control de salud y seguridad personal son buenas opciones para cualquiera. Estos cursos están disponibles en línea y en persona.

📍 **Punto de partida:** Vaya a [Independent Living Centers](#) (Centros de vida independiente) y a [Healthy, Safe and Connected Toolkit](#) (Instrumento para mantenerse saludable, seguro y conectado).

### Empleo

Los empleos permiten conocer nuevas personas, aprender nuevas destrezas e ideas y conectarse con la comunidad. Los intereses y habilidades de su hijo pueden guiarlo para conseguir el trabajo más afín a sus intereses.

📍 **Punto de partida:** Lea [Before Age 18: Employment Planning](#) (*Antes de los 18 años: Planificación de empleo*).

### Vivienda

Si su hijo desea mudarse fuera de su casa cuando llegue a la edad adulta, tiene opciones tales como vivir independientemente con apoyos, o vivir con amigos o con otros adultos.

📍 **Punto de partida:** Contacte [Aging and Disability Resource Center \(ADRC\)](#) de su condado, cuando su hijo alcance la edad de 17 ½, para aprender acerca de servicios de vivienda con apoyo de la comunidad y otras alternativas.

### Participación cívica

¿Está su hijo inscrito para votar? Aunque su familia tenga la tutela de su hijo, él puede todavía retener su derecho a votar.

Si su hijo desea estar políticamente activo, intente participar en [Disability Advocacy Day](#) o trabajar con la oficina de [People First Wisconsin](#).

📍 **Punto de partida:** Vaya a [WI Disability Vote Coalition](#) y lea [Guardianship and Voting guide](#).

### Espiritualidad y fe

Su hijo adulto puede participar o conectarse con una casa de fe o una comunidad espiritual. Muchas comunidades de fe ofrecen actividades, paseos y clubes para conocer a otros miembros.

**Punto de partida:** Su casa de fe puede contar con un sitio de la red que contenga información sobre sus eventos; si no lo tiene, haga una visita a sus oficinas.

### Relaciones interpersonales y sexualidad

Al igual que sus compañeros y amigos, puede que su hijo desee hacer citas románticas, encontrar una pareja para una relación duradera y hasta llegar a casarse. Hay recursos disponibles para aprender sobre relaciones saludables y respetuosas.

**Punto de partida:** Visite [Healthy Relationships and Sexual Health for People with Disabilities](#). (Relaciones saludables y salud sexual para personas con discapacidades).



Aprenda más visitando [Resource Library](#) (Biblioteca de recursos) del sitio web de Family Voices.