



Charting the LifeCourse

Experiencias y Preguntas

Una guía para personas, familias
y profesionales

A lo largo de nuestras vidas, nos enfrentamos a preguntas y buscamos respuestas que nos ayudarán en nuestro camino hacia una vida plena y significativa. Esto es válido para todos, en particular si usted o alguien cercano a usted tiene una discapacidad o una necesidad especial de asistencia médica.

Charting the LifeCourse es una herramienta para ayudarlo a crear una visión para el futuro. Está diseñada para ayudarlo a pensar en las preguntas que debe realizar, así como en las elecciones, opciones y experiencias de vida que debe considerar a medida que “traza el rumbo” hacia una vida plena y significativa. Se plantea como un punto de partida, sin importar en qué parte del camino de la vida se encuentre.

Esperamos que este cuaderno de Experiencias y preguntas de LifeCourse lo ayude a darse cuenta de que incluso si su hijo es muy joven, y donde quiera que se encuentre en el camino a medida que crece y comienza la adultez, su experiencia de vida y su entorno pueden moldear la forma en que vivirá la vida en el futuro.

Charting the Life Course:
Una guía para personas, familias y profesionales
Tercera edición

Derechos de autor © 2015 Missouri Family to Family (MOF2F) en el Instituto para el Desarrollo Humano de UMKC, UCEDD. Esta obra está bajo una Licencia Creative Commons Atribución-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional. Para ver una copia de esta licencia, visite <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>.

Autores principales:
Michelle C. Reynolds, Ph.D
Jane St. John

Edición, diseño y apoyo creativo:
Rachel K. Hiles, M.P.A.

Esta publicación se puede reproducir y distribuir de una manera consistente con su uso previsto. Si utiliza esta publicación, póngase en contacto con nosotros para contarnos cómo la utilizó. La correspondencia relacionada con esta publicación debe dirigirse a Michelle Reynolds, Ph.D., al (800) 444-0821 o a reynoldsmc@umkc.edu.

Cita sugerida:
Missouri Family to Family (2015). Charting the Life Course: Experiences & Questions. Kansas City, MO: University of Missouri-Kansas City Institute for Human Development, University Center for Excellence in Developmental Disabilities.

Missouri Family to Family se encuentra dentro del Centro Universitario para la Excelencia en Educación, Investigación y Servicios sobre Discapacidades del Desarrollo (UCEDD) del Instituto para el Desarrollo Humano de la Universidad de Missouri en Kansas City. Es el Centro de Información sobre Salud de Familia a Familia del estado y es Miembro de la Alianza de Padres a Padres de los Estados Unidos.

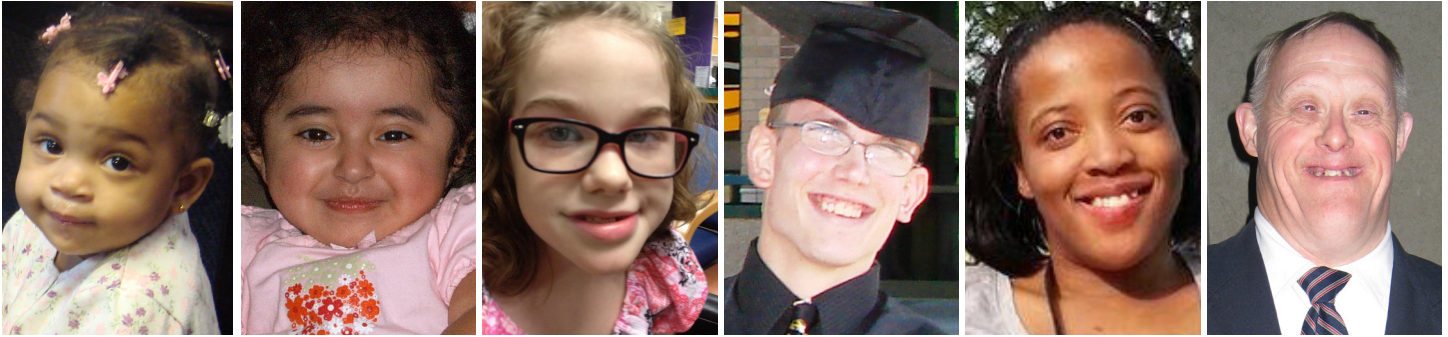
Este documento fue desarrollado con el apoyo y la colaboración de la División de Discapacidades del Desarrollo del Departamento de Salud Mental de Missouri; la Oficina de Necesidades Especiales de Asistencia Médica del Departamento de Salud y Servicios para Personas de la Tercera Edad de Missouri; el Consejo de Discapacidades del Desarrollo de Missouri (PL106-402); y la Administración de Recursos y Servicios para la Salud, la Oficina de Salud Materno-Infantil y la División de Servicios para Niños con Necesidades Especiales de Salud del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EE. UU. (#H84MC08005).

Se alienta a que los beneficiarios que están emprendiendo proyectos bajo el patrocinio gubernamental, y a sus evaluadores, expresen libremente sus hallazgos y conclusiones. Por lo tanto, los puntos de vista u opiniones no representan necesariamente las posiciones oficiales de la Universidad de Missouri en Kansas City, ni de ningún socio o fuente de financiamiento.

Este documento proporciona información de carácter general y ha sido diseñado únicamente con fines informativos y educativos; por ende, no constituye un asesoramiento médico o jurídico.

¿QUÉ ES ESTO

and who is it for?



Experiencias y preguntas de Charting the LifeCourse fue desarrollado POR familias e individuos PARA familias e individuos. Las preguntas de la guía representan las diversas experiencias de estos individuos y familias, e incluyen cosas que pensaron, preguntaron o desearon haber pensado y/o preguntado en su propia experiencia de vida con discapacidades o necesidades especiales de asistencia médica.

Personas con discapacidades o necesidades especiales de asistencia médica y sus familias
Experiencias y preguntas de Charting the LifeCourse fue desarrollado para ayudar a las personas y sus familias a:

1. Explorar las preguntas y experiencias de vida en todas las edades y áreas de la vida para que puedan crear y planear una visión para una buena vida ahora y en el futuro.
2. Conversar con su familia, amigos y/o profesionales dentro de su red de apoyo acerca de los objetivos y resultados de la vida, o sobre lo que necesitan para ser exitosos y autodeterminados ahora y en el futuro.

Algunas personas pueden optar por explorar solo las secciones de esta guía que se enfocan en su circunstancia o etapa de vida actual o en un área de vida específica. Otros pueden preferir mirar adelante, hacia las etapas futuras de la vida, o mirar todas las áreas de la vida para prepararse, tomar decisiones y hacer elecciones para alcanzar los objetivos futuros de la vida y las experiencias deseadas.

Profesionales

Esta guía ayudará a los profesionales que asisten a las personas con discapacidades o con necesidades especiales de asistencia médica y sus familias a:

1. Desarrollar su propia comprensión de las necesidades de las personas y sus familias.
2. Iniciar conversaciones acerca de lo que las personas necesitan para ser exitosas y autodeterminadas a lo largo de sus vidas, y

ayudarlas a pensar en cómo sus elecciones, decisiones y experiencias de hoy pueden ayudarlas en el futuro.

Community

La guía de *LifeCourse* está dedicada a todas las personas que quieran aprender más acerca de lo que aquellas personas con discapacidades o necesidades especiales de asistencia médica y sus familias experimentan y piensan mientras se esfuerzan por vivir de manera plena y significativa ahora y en el futuro. Al considerar las preguntas incluidas en esta guía, los miembros de la comunidad pueden encontrar maneras de ser más inclusivos y de aceptar a todos los niños y adultos en la vida cotidiana de la comunidad.

Las personas y las familias, así como los profesionales que les brindan apoyo, necesitan herramientas que los ayuden en el camino hacia el logro de vidas plenas, significativas y autodeterminadas. Esperamos que este cuaderno sea una herramienta que lo ayude a guiarse a lo largo de su viaje.

¿QUÉ ES IMPORTANTE CONOCER

antes de comenzar?




Charting the LifeCourse fue creado para ayudar a los individuos de distintas capacidades y de todas las edades, junto con sus familiares, a desarrollar su visión de una buena vida, pensar qué necesitan saber y hacer, identificar cómo encontrar o desarrollar apoyo y descubrir qué necesitan para vivir las vidas que quieren. Los individuos y sus familiares pueden enfocarse en su situación y etapa actuales de la vida, pero también les puede resultar útil mirar hacia el futuro y pensar en experiencias de vida presentes que puedan ayudarlos a avanzar hacia una vida más inclusiva y productiva en el futuro.


Aunque se creó originalmente para personas con discapacidades, cualquier persona o familia que realice un plan de vida, independientemente de las circunstancias de la vida, puede utilizar este marco de naturaleza universal.


BASES DEL MARCO DE LIFECOURSE

Los siguientes son los elementos fundamentales del marco de LifeCourse. Constituyen los principios y valores fundamentales que son importantes a la hora de pensar de manera diferente acerca de lo que significa brindar apoyo a las personas con discapacidades y a sus familiares para tener buenas vidas.

Creencia principal: todas las personas tienen el mismo derecho a vivir, amar, trabajar, jugar y perseguir sus aspiraciones.

 **TODAS las personas**
Nuestra visión, nuestros valores, nuestras políticas y prácticas consideran a TODAS las personas, independientemente de su edad, capacidad o rol familiar, para apoyar a las personas y sus familias.

 **Etapas y trayectoria de la vida**
Los individuos y sus familias pueden enfocarse en una etapa específica de la vida, con conocimiento de cómo las etapas y experiencias pasadas, actuales y futuras influyen en la trayectoria de la vida. Es importante tener una visión de una vida buena y de calidad y tener las oportunidades, las experiencias y el apoyo que se necesitan para que la trayectoria de la vida avance en el sentido positivo.

 **Resultados de vida**
Los individuos y sus familias planean los resultados de vida presentes y futuros que tienen en cuenta todos los aspectos de la vida y tienen experiencias de vida que construyen la autodeterminación, el capital social, la suficiencia económica y la inclusión en la comunidad.



El sistema familiar y sus ciclos

Las personas viven dentro de un sistema familiar y allí tienen roles recíprocos. Estos se modifican a medida que los miembros cambian y envejecen. Los individuos y las familias necesitan fuentes de apoyo que aborden todos los aspectos de la vida y se adapten a medida que la familia envejece a lo largo de los distintos ciclos familiares y a medida que los roles y las necesidades de los miembros cambian.



Ámbitos de la vida

Las vidas de las personas están compuestas por ámbitos específicos, conectados e integrados que son importantes para una buena calidad de vida. Estos ámbitos incluyen la vida cotidiana, la seguridad, la vida en la comunidad, un estilo de vida saludable, la vida social y espiritual, y la ciudadanía y representación.



Fuentes de apoyo individual y familiar

Las fuentes de apoyo abordan todos los aspectos de la vida y se ajustan a medida que cambian los roles y las necesidades de los distintos miembros de la familia. Los tipos de apoyo pueden ser de descubrimiento y navegación (información, educación, desarrollo de habilidades), de conexión y vinculación (apoyo de los pares) y de bienes y servicios (vida diaria y apoyo económico).



Provisión integrada de apoyo

Los individuos y las familias tienen acceso a distintas fuentes de apoyo integradas para lograr la vida que imaginan. Estas fuentes incluyen las de financiación pública o privada, las que tienen criterios de admisión o las que están disponibles para todos, las fuentes de apoyo basadas en las relaciones, la tecnología y las que toman en cuenta los activos y las fortalezas del individuo y de la familia.



Política y sistemas

Los individuos y las familias se involucran verdaderamente en la elaboración de políticas para influir en la planificación, las políticas, la implementación, la evaluación y la revisión de las prácticas que los afectan. Cada programa, organización, sistema y legislador debe pensar siempre en una persona en el contexto de su familia.

Para obtener más información acerca del marco LifeCourse, visite lifecoursetools.com

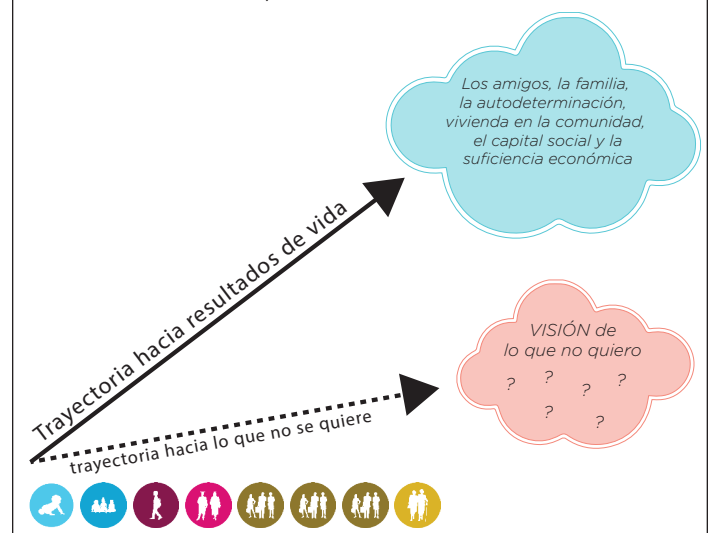
¿QUÉ HACE FALTA para lograr una buena vida?



Desde que son pequeños, los niños sueñan con lo que quieren ser, dónde quieren vivir, si se van a casar y tendrán una familia y cómo serán sus vidas cuando crezcan. Los padres suelen alentar a sus hijos a tener grandes sueños, incluso cuando estos pueden parecer fuera de su alcance. No debería ser diferente para un niño con una discapacidad o con una necesidad médica especial. A medida que el niño se convierte en adolescente, es aún más importante que el joven y su familia tengan una visión de cómo podría ser el futuro. Incluso como adulto, es importante tener en mente una visión del futuro con respecto a la adultez y la vejez. El mejor regalo que un padre puede darle a un hijo es optimismo y esperanza, ofrecer aliento, apoyo y experiencias para prepararse para el camino por delante.

Es como disparar una flecha: se necesita un objetivo al cual apuntar, o la flecha podría desviarse o no caer donde uno quiere. La meta es que la flecha se dirija hacia la diana del objetivo. Si el objetivo es tener una vida inclusiva y buena en la comunidad como adulto, entonces desde una edad temprana tanto el niño como la familia pueden comenzar a apuntar a esa meta y establecer un camino para llegar allí. Esto se llama trayectoria de vida. Si los individuos y sus familiares desean lograr vidas privilegiadas en la comunidad,

FIGURA 1. Trayectoria hacia la buena vida



entonces deben tener una visión de hacia dónde se dirige la trayectoria. ¿Cómo es una buena vida? ¿Qué tipo de cosas no pueden faltar? También es importante pensar en lo que saben que NO quieren, para que las experiencias y los acontecimientos no empujen la flecha en esa dirección. Al contar con una visión del futuro desde una edad temprana, es más probable que la trayectoria lleve a la persona a la buena vida que sueña.

PREGUNTAS PARA PENSAR SIEMPRE

a lo largo de su viaje

Las siguientes son preguntas a considerar, sin importar la categoría de vida o la edad. Estas son preguntas que puede realizar o tener en cuenta ya sea que recién esté iniciando su viaje o que esté en algún punto del camino. Estas preguntas no tienen la intención de ser exhaustivas o completas, pero lo ayudarán a comenzar con algunas cuestiones generales a tener en cuenta a medida que avanza a lo largo del curso de la vida.

- ¿Qué están haciendo las personas de mi edad (a modo de trabajo, diversión, etc.) y qué adaptaciones o modificaciones son necesarias para que pueda tener experiencias de vida similares?
- ¿Estoy aprendiendo cómo crear o mantener conexiones comunitarias y capital social?
- ¿Cómo podrían ayudarme la tecnología de asistencia, las adaptaciones o las modificaciones a vivir la vida que quiero?
- ¿Estoy aprendiendo cómo acceder e integrar una variedad de tipos de apoyo (relaciones, bienes de la comunidad, tecnología) además de los apoyos pagos que recibo?
- ¿Tienes a alguien con quien hablar acerca de tus sentimientos, emociones y preocupaciones para no sentirte solo?
- ¿Te sientes capacitado para hacer preguntas o no estar de acuerdo con los profesionales, y me ayudas a conocer nuevas preguntas a realizar y cómo hacer valer mis deseos u opiniones frente a profesionales y colaboradores? ★
- ¿Me ayudas a crear una visión para mi propia vida y a tener las experiencias de vida para llegar allí? ★
- ¿Cómo fomentas la autodeterminación en todas las edades, etapas y aspectos de mi vida? ★
- ¿Tienes siempre en cuenta el futuro o las próximas etapas de mi vida y me estás ayudando a aprender a hacer lo mismo? ★

ACERCA DE LA GUÍA



Las preguntas de *Charting the LifeCourse* fueron escritas para reflejar una perspectiva de “primera persona” a lo largo de toda la vida y así representar el punto de vista de la persona con una discapacidad y su transformación continua hacia un adulto autodeterminado, autónomo e independiente.

- En las etapas de la infancia y la primera infancia, la persona con una discapacidad realiza preguntas acerca de las cosas que la familia y las personas a su alrededor están haciendo para apoyarlas o ayudándoles a aprender a hacer.
- Durante la edad de transición, y luego en la edad adulta, las preguntas son acerca de lo que ellos mismos quieren, las cosas en las que deben enfocarse y las experiencias de vida que deberían tener.

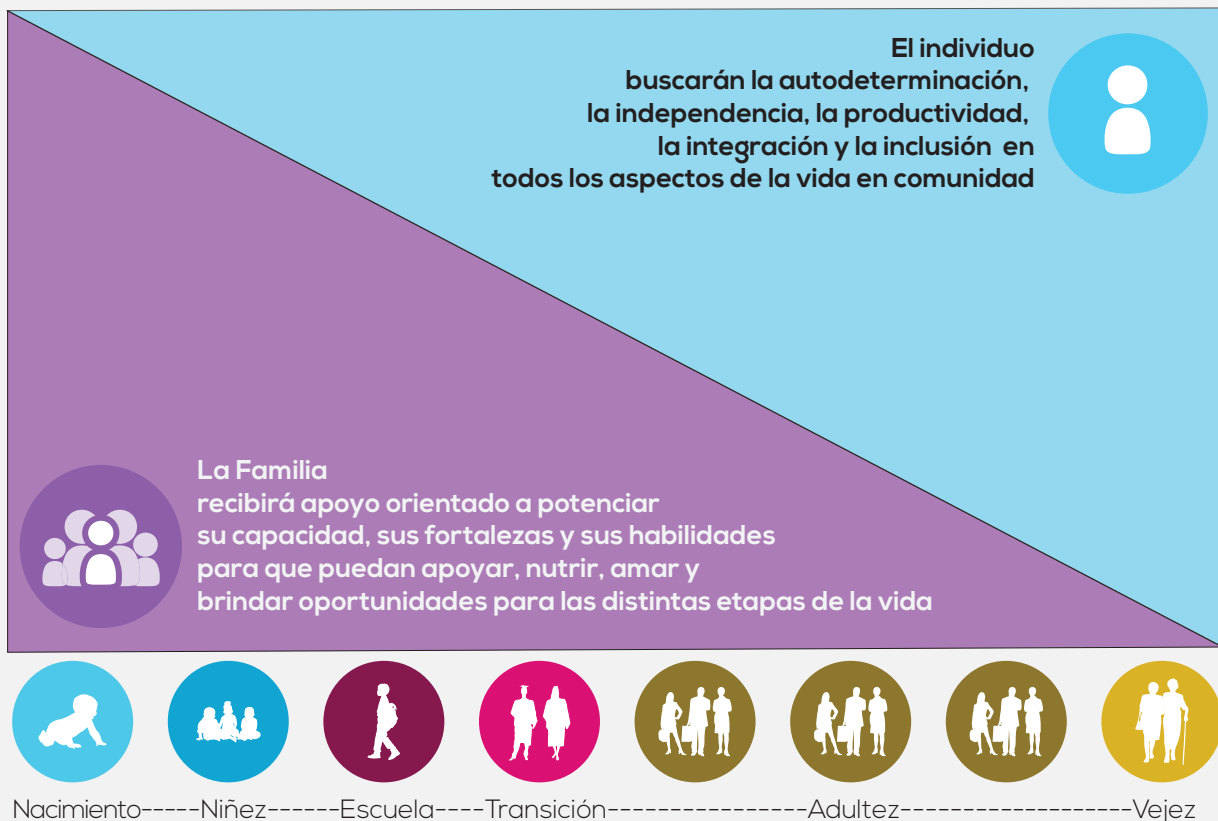
La Figura 2 ilustra cómo durante los primeros años el niño (cualquier niño, ya sea que tenga una discapacidad o no) depende más de los padres o de la unidad familiar. Durante la transición y los años de vida adulta, la familia, si bien continúa involucrada y constituye una parte importante de la vida de la persona, asume papeles diferentes a medida que la persona asume un papel más significativo al tomar sus propias decisiones y realizar elecciones sobre cómo vivir su vida.

AUTODETERMINACIÓN

A lo largo de este documento, verá que algunas preguntas tienen una estrella (★) al lado. Estas preguntas están diseñadas para destacar maneras de fomentar la autodeterminación a lo largo del curso de la vida. La autodeterminación hace referencia a las acciones que permiten a una persona ser un agente causal en su vida o hacer o provocar que las cosas sucedan (National Training Initiative on Self-Determination, National Gateway to Self-Determination). La autodeterminación implica tomar decisiones, establecer metas, asumir responsabilidades y determinar cómo vivir la propia vida.

La autodeterminación debe ser parte del recorrido del curso de la vida desde el principio. La autodeterminación es una cualidad o característica de una persona, similar a los buenos modales, o a otras cualidades que los padres trabajan para desarrollar en sus hijos. Al igual que otras cualidades deseables, los niños pueden comenzar a aprender a tener autodeterminación desde el nacimiento al contar con oportunidades de tomar decisiones, aprender sobre cosas y lugares nuevos, construir conexiones comunitarias, desarrollar habilidades y adquirir responsabilidades.

FIGURA 2. SISTEMA FAMILIAR A LO LARGO DE LIFECOURSE



CÓMO NAVEGAR LA GUÍA
















ÁMBITOS DE LA VIDA

Los íconos a la izquierda de la Figura 3 representan los diferentes ámbitos de la vida que todos, inclusive las familias y las personas con discapacidades o necesidades especiales de asistencia médica, experimentan. Los ámbitos de la vida son los diferentes aspectos y experiencias de la vida que todos consideramos a medida que envejecemos y crecemos, como la vida cotidiana, la vida en la comunidad o una vida sana. Todos (ya sea con discapacidad o sin ella) deben averiguar: qué harán durante el día, cómo irán a la escuela, serán voluntarios o conseguirán un trabajo; dónde vivirán; cómo se mantendrán saludables y seguros; etc.




ETAPAS DE LA VIDA

Los íconos a la derecha de la Figura 3 representan las diferentes edades/etapas de la vida, desde la etapa prenatal y el nacimiento, hasta el envejecimiento y el final de la vida (pasando por la parte superior de las páginas siguientes). En la intersección entre cada etapa y categoría de la vida hay un conjunto de preguntas para que realice o piense a la hora de trazar un rumbo hacia una vida significativa, ahora y en el futuro. Las personas y las familias pueden elegir mirar un solo ámbito, una sola etapa de la vida, o bien mirar hacia adelante para pensar o conversar acerca del futuro.

FIGURA 3. Leyenda de LifeCourse

ÁMBITOS DE LA VIDA	ETAPAS DE LA VIDA
 <p>Vida cotidiana y empleo Lo que una persona hace como parte de su vida diaria: habilidades para la escuela, el empleo, el voluntariado, la comunicación, las rutinas y la vida en general.</p>	 <p>Etapa prenatal/infancia Primeros años: preguntarse si alcanza los hitos del desarrollo</p>
 <p>Vida en la comunidad Dónde y cómo alguien vive: vivienda y opciones de vida, acceso a la comunidad, transporte, adaptación y modificación del hogar.</p>	 <p>Primer Infancia Edad preescolar: obtener un diagnóstico</p>
 <p>Seguridad Mantenerse a salvo y seguro: emergencias, bienestar, opciones de tutela, derechos y asuntos legales.</p>	 <p>Edad Escolar Vida cotidiana durante los años escolares</p>
 <p>Vida saludable Administrar la asistencia médica y acceder a ella, y mantenerse saludable: salud mental y médica, comportamiento, desarrollo, bienestar y nutrición.</p>	 <p>Transición Transición de la escuela a la vida adulta: darse cuenta de que casi termina la escuela!</p>
 <p>Vida social y espiritual Forjar amistades y relaciones, realizar actividades de ocio, tejer redes personales, pertenecer a una comunidad religiosa.</p>	 <p>Adulthood Vivir la vida como un adulto</p>
 <p>Ciudadanía y representación Desarrollar roles importantes, tomar decisiones, establecer metas, asumir responsabilidades y determinar cómo vivir la propia vida.</p>	 <p>Envejecimiento Envejecer y prepararse para el final de la vida (padres/familia/individuo)</p>
	 <p>Promueve la autodeterminación</p>







 Etapa prenatal/infancia	 Primer Infancia	 Edad Escolar
<p>Educación</p> <ul style="list-style-type: none">• ¿Reconoces mis señales, señas, balbuceos, gestos y palabras, y respondes a ellos? ★• ¿Juegas conmigo y me ayudas a encontrar maneras de aprender y explorar mi entorno? ★• ¿Existen dispositivos de adaptación, como juguetes de conmutación y otras tecnologías de asistencia, que puedan ayudarme a explorar mi entorno? <p>Empleo</p> <ul style="list-style-type: none">• ¿Tendrás que dejar tu empleo para quedarte en casa y cuidarme? ¿Cómo nos la arreglaremos sin ese ingreso?• ¿Te preocupa que un diagnóstico pueda afectar mi futuro?• ¿Tienes en mente alguna visión o plan para cuando yo sea mayor que pueda apoyar mi crecimiento y desarrollo actual? ★ <p>Vida familiar y del individuo</p> <ul style="list-style-type: none">• ¿Has establecido una rutina diaria para mí?• ¿Cómo puede ayudarte la tecnología a asistirme con las actividades diarias?• ¿Compartes información con la familia extendida para que se sienta cómoda al pasar tiempo conmigo?	<p>Educación</p> <ul style="list-style-type: none">• ¿Me envías al preescolar o a la guardería? ★• ¿Quién proporcionará cualquier ayuda adicional que yo podría necesitar para asistir al preescolar?• ¿Sabes dónde y cómo encontrar un proveedor de asistencia infantil que pueda adaptar mis necesidades?• ¿Me das la oportunidad de tomar decisiones (entre dos o tres opciones)? ★• ¿Tengo la oportunidad de cometer errores y me ayudas a aprender de mis errores? ★• Si la comunicación verbal me resulta difícil, ¿tengo otras maneras de dar a conocer mis deseos, necesidades, ideas y pensamientos? ★ <p>Empleo</p> <ul style="list-style-type: none">• ¿Mantienes en mente una visión para mi futuro a medida que yo aprendo y crezco? ★• ¿Me crees capaz de hacer lo que los otros niños hacen, incluso si necesito ayuda adicional para hacerlo? ★• ¿Tengo tareas o responsabilidades en el hogar, como limpiar mi habitación o recoger mis juguetes? <p>Vida familiar y del individuo</p> <ul style="list-style-type: none">• ¿Cuáles son las rutinas/estrategias que nos ayudarán a ti y a mí a lo largo del día?• ¿Es posible que organices las cosas de manera diferente para que yo me acomode mejor?• ¿Exploras si hay maneras en que la tecnología me pueda asistir con las actividades diarias?• ¿Me crías de la misma manera que a mis hermanos/otros niños? ★• ¿Sabes dónde encontrar consejos y asesoramiento sobre la crianza?• ¿Me ayudas a comenzar a verme a mí mismo como un ser distinto de ti? ★	<p>Educación</p> <ul style="list-style-type: none">• ¿Cómo es mi jornada escolar?• ¿Estoy en el ambiente menos restrictivo o en la escuela del barrio? ★• ¿Con quién paso la mayor parte de la jornada escolar?• ¿Cómo me incluyen en la escuela con compañeros típicos? ★• ¿Estoy aprendiendo habilidades sociales, así como de la vida diaria y académicas en mi experiencia escolar? ★• ¿Hay tecnologías que me ayuden con las actividades escolares?• ¿Me envías al programa extracurricular? ¿Qué apoyos necesito para participar plenamente?• ¿Qué apoyos y servicios ofrece o paga mi escuela?• ¿Sabes qué hacer si mi distrito escolar rechaza una solicitud o servicio?• ¿Mi distrito escolar pagará una evaluación independiente?• ¿Mi escuela brinda tecnología de asistencia para ayudarme/apoyarme?• ¿Qué sucede si quiero asistir a una escuela privada? ¿Mi distrito pagará una parte? <p>Empleo</p> <ul style="list-style-type: none">• ¿Me preguntas qué quiero ser cuando sea grande? ★• ¿Estoy aprendiendo sobre una variedad de trabajos diferentes gracias a mi familia, docentes y otros? ★• ¿Tengo responsabilidades en el hogar, como tareas diarias? ★ <p>Vida familiar y del individuo</p> <ul style="list-style-type: none">• ¿Tengo una rutina después de ir a clases o por la noche?• ¿Se espera que siga las reglas como cualquier otro niño, con consecuencias si no las cumplo?• ¿Me das oportunidades de tomar decisiones y de elegir sobre cosas cotidianas (como la ropa que uso, lo que meriendo, etc.)? ★• ¿Me ayudas a aprender maneras de comunicar mis pensamientos, ideas y necesidades a los demás? ★• ¿Sé cuándo está bien o es apropiado hablar, con quién está bien que hable o qué debo decir? ★






 Transición	 Adulthood	 Envejecimiento
<p>Educación</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Me has ayudado a crear un plan de transición que esté verdaderamente personalizado y me prepare para la vida adulta una vez que finalice la escuela? ★ • ¿Me has hablado acerca de la educación postsecundaria? ¿Me has llevado a conocer la facultad? ★ • Si quiero ir a la universidad, ¿me estás ayudando a encontrar becas u otras fuentes de financiación? ★ <p>Empleo</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Mi plan de transición incluye experiencia laboral o como voluntario y practicar cómo buscar, obtener y conservar un trabajo? ★ • ¿Mi plan de transición equilibra la experiencia laboral, las habilidades sociales y académicas de acuerdo a mis necesidades, deseos y habilidades? • ¿Me ayudas a entender que dar lo mejor de mí en la escuela y ser responsable me ayudará a conseguir un trabajo que me guste algún día? ★ • ¿Estoy aprendiendo acerca de los diferentes roles que las personas tienen en la vida y cómo están interrelacionados? ★ • ¿Me ayudas a aprender cómo solicitar un trabajo y a ganar experiencia en trabajos que me interesan? ★ • ¿Me ayudas a explorar la tecnología de asistencia que me ayudaría a aprender habilidades para el empleo y la vida adulta? • ¿La rehabilitación vocacional puede ayudarme a prepararme para la facultad o una carrera profesional? <p>Vida familiar y del individuo</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿En qué habilidades de la vida diaria/independiente estoy trabajando como parte de mi plan de transición? ★ • ¿Qué hacemos en el hogar para prepararme para la vida adulta? ¿Me enseñan habilidades para la vida cotidiana, como a preparar comidas, lavar la ropa o limpiar la casa? ★ • ¿Tengo responsabilidades en el hogar, la escuela o en la comunidad? ★ • ¿Cómo es mi día ideal? ¿Y mi semana? • ¿Qué hace que tenga un mal día (cosas que quiero evitar)? • ¿Me has hablado acerca de cómo imagino mi vida como adulto y de lo que necesito para alcanzar esa visión? 	<p>Educación</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Encuentro maneras de continuar aprendiendo en mi trabajo, a través del voluntariado, en la comunidad o con amigos? ★ • ¿Hay algo acerca de lo cual siempre haya querido saber más? • ¿Hay habilidades o intereses que me gustaría explorar o desarrollar? <p>Empleo</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué haré durante el día ahora que soy adulto? • ¿Cuáles son las cosas que realmente me gustan o quiero hacer? ★ • ¿Puedo encontrar un trabajo o una oportunidad de voluntariado que coincida con mi pasión o intereses? • ¿Preferiría tener un trabajo a tiempo completo, a tiempo parcial o como voluntario? • ¿Dónde puedo aprender o mejorar mis habilidades laborales? ★ • ¿Puedo convertir un interés mío en una forma de obtener ingresos o de iniciar mi propio negocio? ★ • ¿Quién puede ayudarme a conseguir un trabajo o a iniciar mi propio negocio? ★ • ¿Sé cómo conseguir un trabajo, conservar un trabajo o cambiar de trabajo y construir una carrera profesional a largo plazo? ★ • ¿Cómo cambiaría mi vida si tuviera más dinero para hacer las cosas que me gustan? • ¿Los ingresos de mi empleo u otras fuentes exceden los límites de los beneficios? • ¿Alguien me ha ayudado a pensar en lo que ha funcionado o no ha funcionado para mí en los trabajos anteriores? ¿Tengo un plan para abordar esas cuestiones? • ¿He pensado en cómo enfrentar las barreras para conseguir el trabajo que quiero? • ¿Me ayudaría la tecnología de asistencia en la facultad o en una carrera profesional? <p>Vida familiar y del individuo</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué adaptaciones y apoyos hay disponibles para ayudarme con mis actividades o rutinas diarias? • ¿Sé cómo cocinar, planificar las comidas o comprar los víveres o hay alguien que me ayude con esas tareas? ★ • ¿Hay tecnología de asistencia que me pueda ayudar con las actividades diarias? 	<p>Educación</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Quiero aprender una nueva habilidad para mantenerme ocupado o ganar dinero durante la jubilación? • ¿Hay clases para personas mayores que me interesen? • ¿Hay algún pasatiempo o interés nuevo sobre el cual me gustaría aprender más? • ¿Necesito información o educación acerca de un diagnóstico o medicamentos que he recibido debido a mi edad? • ¿Estoy aprendiendo acerca de los cambios en mi cuerpo a medida que envejezco? • ¿Necesito apoyo para aprender acerca de la planificación para el final de la vida, los beneficios o la asistencia médica? <p>Empleo</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Puedo solventar mis gastos como jubilado? ★ • ¿Qué haré para mantenerme ocupado si me jubilo? • ¿Tengo fondos o apoyo para reemplazar mis ingresos cuando me jubile? <p>Vida familiar y del individuo</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué apoyos necesito para continuar viviendo lo más independientemente posible en mi propio hogar y en mi comunidad a medida que envejezco? • ¿Existen recursos comunitarios para las personas mayores que yo pueda utilizar, como Meals on Wheels o asistencia doméstica? • Si todavía vivo con mis padres, ¿qué pasará cuando ellos mueran: dónde viviré y con quién? • ¿De qué manera puede la tecnología de ampliación, la ayuda auditiva u otros tipos de tecnologías ayudarme a vivir lo más independientemente posible? • ¿Necesito ayuda con el presupuesto o el pago de las facturas? • ¿Hay algo importante para mí acerca de mi rutina que deba estar presente o ausente? • ¿Cómo es mi día o semana ideal? • ¿Qué contribuye a que tenga un mal día (qué debe estar ausente)?



 Etapa prenatal/infancia	 Primer Infancia	 Edad Escolar
<p>Opciones de vida</p> <ul style="list-style-type: none">• Si las cosas cambian con respecto a nuestro ingreso familiar o a tu capacidad para trabajar, ¿cómo afectará eso nuestra capacidad de continuar viviendo en nuestro actual hogar? <p>Adaptaciones y acceso</p> <ul style="list-style-type: none">• ¿Hay problemas de accesibilidad en nuestro hogar que deban ser abordados?• ¿Hay formas en las que puedas estructurar el lugar donde vivo y los demás entornos para darme oportunidades para hacer las actividades típicas que hacen los niños pequeños? ★ <p>Transporte</p> <ul style="list-style-type: none">• ¿Tienes acceso a un transporte confiable que se adapte a mis necesidades?• ¿Necesito tecnología de asistencia para mí o para nuestro vehículo, de modo que pueda salir a la comunidad y a los lugares a los que debo ir? 	<p>Opciones de vida</p> <ul style="list-style-type: none">• ¿Nuestro hogar se encuentra en un buen distrito escolar que promueve la educación inclusiva para que pueda aprender y crecer con mis hermanos y otros niños del vecindario? ★ <p>Adaptaciones y acceso</p> <ul style="list-style-type: none">• ¿Has explorado las adaptaciones a nuestro hogar que mejor se adapten a mis necesidades?• ¿Me llevas a lugares y eventos de la comunidad como a los demás niños de mi edad (museos, salidas de temporada, oportunidades de aprendizaje)? <p>Transporte</p> <ul style="list-style-type: none">• ¿Puedo salir y explorar y aprender acerca de mi comunidad? ★• ¿Necesito tecnología de asistencia para mí o para nuestro vehículo para poder trasladarme?	<p>Opciones de vida</p> <ul style="list-style-type: none">• ¿Has proporcionado un lugar en nuestro hogar que tenga en cuenta mis necesidades sensoriales o de otro tipo, donde pueda hacer las tareas y otras actividades de aprendizaje o al que pueda ir para estar más tranquilo y relajado?• ¿Me ayudas a hacer que mi habitación sea apropiada para mi edad?• ¿He comenzado a aprender a hacer cosas para mantener y cuidar un hogar? ★ <p>Adaptaciones y acceso</p> <ul style="list-style-type: none">• ¿Hay problemas de accesibilidad que deban abordarse en nuestro hogar para que yo pueda comenzar a hacer las cosas por mí mismo y ser lo más independiente posible? ★ <p>Transporte</p> <ul style="list-style-type: none">• ¿Viajo en el autobús escolar regular o uso transporte especial?• En el barrio, ¿hay viajes compartidos en automóvil a los que podamos unirnos para ir a los lugares y que me ayuden a hacer nuevas conexiones? ★



 Transición	 Adulthood	 Envejecimiento
<p>Opciones de vida</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Has hablado conmigo acerca de dónde podría querer vivir en el futuro (después de que termine la escuela/ cuando sea adulto)? ★ • ¿Seguiré viviendo en nuestro hogar después de graduarme? • ¿Me has ayudado a comenzar a explorar las diferentes opciones de vida? ★ • Si voy a la universidad después de la escuela secundaria, ¿viviré en los dormitorios, en nuestro hogar o en algún otro lugar? • ¿Tengo la oportunidad de aprender y practicar las habilidades que necesitaré para vivir en otros entornos? ★ • ¿Estoy aprendiendo acerca de nuevas personas y de lugares para ampliar mi mundo y mis expectativas de vida? ★ <p>Adaptaciones y acceso</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Me has ayudado a averiguar qué tipos de apoyos necesitaré para continuar viviendo en nuestro hogar o para mudarme a mi propio lugar después de graduarme? ★ • ¿Qué apoyos podría necesitar para vivir lejos de nuestro hogar mientras asisto a la universidad? <p>Transporte</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Estoy aprendiendo a moverme en la comunidad (aprendiendo a conducir, a usar el autobús, a tomar un taxi, etc.)? ★ 	<p>Opciones de vida</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Todavía viviré en la casa de mis padres o me mudaré? • ¿Qué tipos de apoyos necesito para vivir fuera del hogar familiar? • ¿Qué habilidades necesito para vivir tan independientemente como quiera y cómo puedo encontrar ayuda cuando la necesite? • ¿En qué tipo de entorno viviré? • ¿Quién me ayudará a saber cómo adquirir o alquilar un apartamento o una casa o si necesito que el sistema de servicio me proporcione algo? • ¿Qué clases de opciones de vida son posibles? ★ • ¿Cuáles son los aspectos positivos y los negativos de cada opción? • ¿Quiero vivir con un compañero de cuarto o solo? ¿Sé que puedo elegir a mi compañero de cuarto? ★ • ¿Necesito personal o podría compensar a un compañero de cuarto para que me proporcione algunos de mis apoyos? • ¿Quiero tener el control de poder elegir/contratar/despedir a mi personal de apoyo? • ¿Puedo pagar mis gastos personales? ★ <p>Adaptaciones y acceso</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué tipos de problemas de accesibilidad debo considerar al elegir mi casa o apartamento? • ¿Qué tipo de apoyo tengo para desempeñar roles importantes en mi comunidad? <p>Transporte</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Cómo puedo llegar a los lugares a los que necesito o quiero ir? 	<p>Opciones de vida</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Cómo me pueden apoyar para que envejezca en mi lugar (quedarme en mi propia casa)? <p>Adaptaciones y acceso</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué adaptaciones en el hogar u otras opciones de vida están disponibles para ayudarme a permanecer en mi hogar y comunidad a medida que envejezco? • ¿Qué modificaciones deben hacerse en mi casa para adaptarme a las barreras del envejecimiento? <p>Transporte</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Existen recursos para la “tercera edad” en mi comunidad (centro para personas mayores, transporte, Meals on Wheels, etc.)?



SEGURIDAD

Etapa prenatal/infancia

Seguridad personal

- ¿Tomas medidas de seguridad a prueba de niños o, de lo contrario, te aseguras de que nuestro hogar sea seguro para mí?
- ¿Hay cosas en nuestro hogar que puedan perjudicarme (por ejemplo, pintura con plomo o bordes afilados)?
- Si vas al trabajo o a otros lugares a los que no puedo ir, ¿me dejas con alguien confiable que me mantendrá a salvo?
- ¿Sabes cómo identificar el abuso o el descuido de los acompañantes y cómo denunciarlo?

Seguridad pública

(desastres, incendios, policía)

- ¿Tienes fácil acceso a los números de emergencia locales y a la información de control por intoxicación en caso de que algo me suceda?
- ¿Me ayudas a saber qué hacer ante una emergencia al practicar ejercicios de seguridad? ¿Tenemos un plan ante desastres que tenga en cuenta mis necesidades?

Legal y financiero

(derechos, representación, planificación)

- ¿Has arreglado para que alguien me cuide (y a mis hermanos) si te pasa algo?
- ¿Soy elegible para un seguro de vida?
- ¿Necesito un fideicomiso de necesidades especiales?
- ¿Cuál es el plan para pagar las terapias o los servicios que exceden lo que cubre mi seguro médico?

Primer Infancia

Seguridad personal

- ¿Has tomado medidas para que nuestra casa sea a prueba de niños o has adaptado el lugar donde vivimos para mi seguridad?
- ¿Consideras la tecnología de asistencia para controlar mis movimientos si soy propenso a alejarme?
- ¿Me dejas en una guardería segura y confiable cuando necesitas salir?
- ¿Me ayudas a aprender a decir no o a decirle a alguien si me siento incómodo o si abusan de mí?
- ¿Me ayudas a saber en quién confiar y cómo mantenerme a salvo? ★

Seguridad pública

(desastres, incendios, policía)

- ¿Has hablado con la policía, los servicios médicos de emergencia o con los bomberos acerca de las respuestas ante emergencias para mí?
- ¿Hay un fácil acceso a los números de emergencia locales y a la información de control por intoxicación en caso de que algo me suceda?
- ¿Me ayudas a saber qué hacer ante una emergencia al practicar ejercicios de seguridad? ¿Tenemos un plan ante desastres que tenga en cuenta mis necesidades?

Legal y financiero

(derechos, representación, planificación)

- ¿Participas en la planificación financiera para el futuro de nuestra familia y el mío?
- ¿Has establecido medios legales para que alguien me cuide en tu ausencia o si ya no puedes cuidarme?
- ¿Cómo pagará mi proveedor de cuidados por las cosas si ya no estás aquí para proporcionar mi apoyo directo?
- ¿Tengo una comprensión básica acerca de los beneficios públicos a los que puedo acceder, como el Ingreso Suplementario de Seguridad (SSI), el Ingreso por Incapacidad del Seguro Social (SSDI), Medicaid, cupones para alimentos u otras fuentes estatales y locales basadas en la elegibilidad?
- ¿Sabes cómo encontrar a un abogado calificado y tienes los medios para contratarlo para que cree mi fideicomiso de necesidades especiales?

Edad Escolar

Seguridad personal

- ¿Me siento seguro y sé con quién hablar si soy intimidado o victimizado? ★
- ¿Sabes qué hacer o a quién contactar si te preocupa mi seguridad en la escuela?
- Si soy propenso a alejarme, ¿has educado a los demás sobre cómo mantenerme a salvo o qué hacer?
- ¿Has considerado alguna tecnología que pueda ayudar a encontrarme si soy propenso a alejarme?
- ¿Me ayudas a aprender sobre el peligro de los extraños y en quién puedo confiar? ★
- ¿Me ayudas a aprender cuándo y cómo pedir ayuda? ★
- ¿Me ayudas a aprender a no lastimarme a mí mismo ni a los demás?
- ¿Recibo una "mesada" o tengo acceso a dinero? ★
- ¿Me das oportunidades para decidir cómo gastar el dinero? ★
- ¿Tenemos una "contraseña" para protegernos contra los extraños?

Seguridad pública

(desastres, incendios, policía)




- ¿Mantienes actualizados a los servicios de emergencia local acerca de mis cambios de necesidades?
- ¿Me ayudas a saber qué hacer ante una emergencia al practicar ejercicios de seguridad? ¿Tenemos un plan ante desastres que tenga en cuenta mis necesidades?

Legal y financiero

(derechos, representación, planificación)

- ¿Cuáles son mis derechos y los de mi familia con respecto a la educación? ★
- ¿Conoces las garantías procesales y sabes qué significan para mí y para ti como mi representante?
- ¿Tenemos un plan de financiamiento vigente para mi fideicomiso de necesidades especiales?
- ¿Sabes que no debes poner dinero en el fideicomiso de inmediato?
- ¿También necesitas un fideicomiso o testamento en vida para ti?
- ¿Has comunicado la importancia de no poner mi nombre en ninguna designación de beneficiario a los miembros de la familia extendida?






 Transición	 Adulthood	 Envejecimiento
<p>Seguridad personal</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Me ayudas a acceder a capacitaciones y conocimientos sobre cuestiones de seguridad? ★ • ¿Sé cómo mantenerme seguro cuando salgo con amigos o voy a lugares nuevos? • ¿Sé a quién llamar o informar si estoy siendo intimidado o victimizado? • ¿Una cuenta bancaria limitada o conjunta, el pago automático de las facturas, o la tarjeta de débito me ayudarán a aprender habilidades de gestión de dinero? ★ <p>Seguridad pública (desastres, incendios, policía)</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Sé cuándo y cómo pedir ayuda en casa o en la comunidad? ★ • ¿Estoy aprendiendo qué hacer ante una emergencia al practicar ejercicios de seguridad? ¿Tenemos un plan ante desastres que tenga en cuenta mis necesidades? • ¿Me ayudas a aprender a interactuar adecuadamente con la policía, y ayudas a las entidades de seguridad pública a aprender a interactuar mejor conmigo? <p>Legal y financiero (derechos, representación, planificación)</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Cómo sabrás si necesito un tutor cuando cumpla 18 años o si hay otras maneras de ayudarme a mantenerme seguro? • ¿Exploras alternativas a la tutela (por ejemplo: poder notarial o toma de decisiones informadas) para que tenga derecho a tomar mis propias decisiones? ★ • ¿Mi plan de transición incluye habilidades de aprendizaje para “ser yo mismo” y no necesitar un tutor como apoyo o protección a la hora de tomar decisiones? ★ • ¿Tienes en cuenta mi seguridad y protección sin hacerme demasiado dependiente ni quitarme mi derecho a tener autodeterminación? ★ • ¿Entiendo cómo mi fideicomiso de necesidades especiales puede complementar mi calidad de vida en el futuro? • ¿Entiendo los conceptos de gestión del dinero y cómo me puedes ayudar a aprender a manejar mis finanzas? • ¿Tenemos en cuenta otras opciones si los beneficios públicos ya no están disponibles para ayudar a brindarme apoyo? 	<p>Seguridad personal</p> <ul style="list-style-type: none"> • Si vivo en mi propia casa o apartamento, ¿hay apoyos que me ayuden a mantenerme a salvo? • ¿Entiendo a quién debo y a quién no debo dejar entrar en mi casa (por ejemplo: extraños, trabajadores de reparación/servicios públicos)? ★ • ¿Hay tecnología de asistencia que pueda ayudar a mantenerme a salvo en mi hogar y en la comunidad? • ¿Qué debo hacer si estoy siendo maltratado o victimizado por mi pareja, el personal de apoyo, un compañero de casa o cualquier otra persona? • ¿Puedo estar solo en casa o acceder a la comunidad sin ayuda? En caso contrario, ¿qué tipos de apoyos necesito? <p>Seguridad pública (desastres, incendios, policía)</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Sé a quién llamar si no me siento seguro o si necesito ayuda? ★ • ¿Sé qué hacer ante una emergencia al practicar ejercicios de seguridad? ¿Hay un plan ante desastres vigente que tenga en cuenta mis necesidades? <p>Legal y financiero (derechos, representación, planificación)</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Quién se asocia conmigo en la toma de decisiones asistida? • ¿Tengo un fideicomiso de necesidades especiales vigente para los ‘adicionales’ que los beneficios no cubren? • ¿Cuál es el plan de distribución de mi fideicomiso de necesidades especiales para complementar mi calidad de vida? • ¿Qué otras fuentes de ingresos tengo para cubrir mis gastos mensuales? • ¿Necesito ayuda para presentar mis impuestos? ¿Quién me puede ayudar? • Si otros miembros de la familia son financieramente responsables de mi bienestar, ¿tienen los medios y la capacidad a largo plazo para hacerlo? 	<p>Seguridad personal</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Hay alguna afección, como la demencia, que aumente las preocupaciones por mi seguridad? • ¿A quién puedo acudir si me siento abusado o victimizado por alguien? • ¿Estoy en riesgo de caer o sufrir otros peligros? • ¿Hay modificaciones en el hogar que me ayudarán a mantenerme seguro? • ¿Hay tecnología de asistencia que me ayude a mantenerme seguro a medida que envejezco? • ¿Qué apoyos son necesarios para que yo continúe viviendo en mi propio entorno de hogar/comunidad? ★ <p>Seguridad pública (desastres, incendios, policía)</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿El servicio de emergencia conoce mis deseos para el final de la vida? • ¿Sé qué hacer ante una emergencia al practicar ejercicios de seguridad? ¿Hay un plan ante desastres vigente que tenga en cuenta mis necesidades? <p>Legal y financiero (derechos, representación, planificación)</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Cuáles son mis derechos y protecciones legales a medida que envejezco? • ¿Puedo recurrir a la toma de decisiones asistida o a otras alternativas a la tutela para proteger mis derechos a medida que envejezco? • ¿Tengo documentación legal sobre mis deseos para el final de la vida? ★ • ¿A dónde y a quiénes irán mis activos restantes cuando fallezca? • ¿Están cubiertos mis gastos finales? • ¿He actualizado mi material de LifeCourse para que los proveedores de cuidados futuros lo sigan fácilmente?




 Etapa prenatal/infancia	 Primer Infancia	 Edad Escolar
<p>Asistencia médica</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Me mantienes saludable, me llevas a los controles para bebés y me llevas al médico cuando estoy enfermo? • ¿Tus instintos paternos/maternos te dicen que algo no va muy bien con mi salud, crecimiento o desarrollo? • ¿Sabes si estoy alcanzando mis hitos del desarrollo a tiempo? • ¿Sabes qué aspectos debes vigilar con mayor atención? • Si necesito que me realicen pruebas o evaluaciones, ¿el seguro las cubrirá o hay otras fuentes de financiamiento? <p>Discapacidad/diagnóstico específico</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Expresas tus inquietudes acerca de mi salud o desarrollo a mi pediatra? • ¿A dónde me llevas para averiguar sobre mi salud o mi desarrollo? ¿Qué tipos de pruebas necesito? • ¿Alguien más ha mencionado preocupaciones sobre mi salud o desarrollo? • ¿Qué haces para obtener la ayuda que necesito mientras esperamos un diagnóstico y/o servicios? <p>Estado físico y nutrición</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Me llevas a realizar actividades como yoga para bebés, clases para madres y bebés, etc.? • ¿Tengo oportunidades en casa para fortalecerme, como una manta o un tapete para jugar boca abajo? • ¿Introduces una variedad de alimentos saludables en mi dieta? 	<p>Asistencia médica</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Buscas o tienes acceso a personal médico y de salud con experiencia en el cuidado de niños con mi diagnóstico? • ¿Me llevas a un pediatra que entiende y satisface mis necesidades? • ¿Nuestro pediatra me deriva a especialistas cuando es necesario? • ¿Sientes que debes cumplir con todo lo que los profesionales te dicen, aunque tu instinto te diga lo contrario? • ¿Sabes qué hacer si no nos gusta algo o si no estás de acuerdo con mis profesionales médicos? • ¿Tienes recursos para ayudar a pagar mi atención médica u otra atención especial? • ¿Tu seguro médico cubrirá mis necesidades? <p>Discapacidad/diagnóstico específico</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Las terapias me ayudarán a crecer y a desarrollarme? • ¿Soy parte de un “hogar médico”? • ¿Has invitado al personal local de emergencia a nuestro hogar a reunirse conmigo y a conocer mis necesidades en caso de una emergencia? • ¿Sabes si reúno los requisitos para obtener servicios especiales de asistencia médica o por discapacidad? • ¿Has considerado solicitar servicios como del Ingreso Suplementario de Seguridad (SSI), Medicaid, Necesidades Especiales de Asistencia o la División de Discapacidades del Desarrollo? • ¿Conoces las normas de calificación e ingresos de los diferentes programas? • ¿Buscas apoyos y recursos comunitarios? <p>Estado físico y nutrición</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Me enseñas acerca de los alimentos saludables y nutritivos y cómo funciona mi cuerpo? ★ • ¿Me ayudas a realizar mucha actividad física? 	<p>Asistencia médica</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Me mantienes actualizado con los controles y las inmunizaciones regulares para niños? • ¿Me llevas a ver a especialistas para asuntos específicos? • ¿Me enseñas a saludar e interactuar con los médicos y otros profesionales médicos? ★ • ¿Los proveedores de emergencias locales conocen nuestros deseos si algo me sucede en la escuela? • ¿Sé cómo pedir ayuda o informar que estoy enfermo o si simplemente no me siento bien? ★ • ¿Cómo me ayudas a estar listo para la pubertad y para entenderla? <p>Discapacidad/diagnóstico específico</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Me ayudas a entender mi discapacidad o necesidades de asistencia médica y cómo me afectan a medida que crezco y cambio? ★ • ¿Qué debes decirle a la enfermera de la escuela sobre mis necesidades? • ¿Qué sucede si debo tomar medicamentos o recibir tratamientos en la escuela? <p>Estado físico y nutrición</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Sé lo que es bueno (comida, descanso, ejercicio) y malo (drogas, fumar) para mi cuerpo? ★ • ¿Estoy aprendiendo acerca de los alimentos saludables y la nutrición, y cómo preparar bocadillos saludables? • ¿Estoy haciendo mucho ejercicio y/o actividad física? • ¿Tienes en cuenta alguna tecnología que pueda supervisar mis patrones de sueño, el ejercicio o mi actividad, y otros aspectos relacionados con la salud (Fitbit, Dropcam, Fuel Band, etc.)?






 Transición	 Adulthood	 Envejecimiento
<p>Asistencia médica</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Me ayudas a empezar a buscar profesionales que se especialicen en gente adulta? • ¿Qué necesito saber acerca del proceso de transición a la asistencia médica para adultos? ★ • ¿Qué tareas relacionadas con la salud puedo comenzar para ayudarme o hacer por mí mismo? ★ • ¿Tu seguro de salud me cubrirá hasta la adultez? En caso contrario, ¿cómo obtendré cobertura médica? • ¿Calificaré para Medicaid o Medicare para que ayuden con los gastos médicos? • ¿Me ayudas a estar listo para la pubertad y para entenderla? ★ • ¿Me siento cómodo al preguntarte a ti o a los adultos de confianza acerca de los cambios en mi cuerpo a medida que crezco? ★ • ¿Has hablado conmigo acerca del control de la natalidad y la salud reproductiva? ★ <p>Discapacidad/diagnóstico específico</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Me ayudas a conocer los síntomas, los desencadenantes y los efectos secundarios de mi discapacidad o necesidad de asistencia médica y cómo obtener ayuda o intervenciones? ★ • ¿Me ayudas a aprender a comunicar mis necesidades de discapacidad o asistencia médica a otras personas? ★ • ¿Qué apoyo o asistencia financiera estará disponible para mí cuando sea adulto? • ¿Quién pagará los servicios y apoyos que necesito cuando ya no esté en la escuela? <p>Estado físico y nutrición</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Se pueden reemplazar algunas de mis terapias por actividades físicas regulares, como realizar ejercicio en un gimnasio, usar una cinta de entrenamiento o un elíptico, o hacer actividad aeróbica? • ¿Hago buenas elecciones de alimentos saludables para mis comidas y bocadillos? • ¿Me ayudas a aprender a usar algunas tecnologías que puedan supervisar mis patrones de sueño, el ejercicio o mi actividad, y otros aspectos relacionados con la salud (Fitbit, Dropcam, Fuel Band, etc.)? 	<p>Asistencia médica</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Califico para recibir la cobertura de Medicaid o Medicare? • ¿Puedo obtener mi propia cobertura de seguro médico? ★ • ¿Recibo apoyo para ayudar a administrar mis propios medicamentos, hablar con mis médicos y otros profesionales médicos, y para participar en la toma de decisiones médicas y de salud? ★ • ¿Me realizan exámenes físicos y de rutina regulares, como mamografías, evaluaciones de próstata y control de la presión arterial? • ¿Alguien controla y cuida mi salud reproductiva? • ¿Mantengo relaciones sexuales o debo usar anticonceptivos? ★ <p>Discapacidad/diagnóstico específico</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Quién más entiende mis necesidades médicas e información? • ¿Me comunico con los demás acerca de mi discapacidad o necesidades especiales de asistencia médica? • ¿Entiendo mi discapacidad o mis necesidades especiales de asistencia y cómo me afectan? <p>Estado físico y nutrición</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Como alimentos y bocadillos saludables y me mantengo físicamente activo? ★ • ¿Entiendo los riesgos para la salud de los comportamientos como el tabaquismo, el consumo excesivo de alcohol o el uso de drogas ilegales? ★ • ¿Uso alguna tecnología que pueda supervisar mis patrones de sueño, el ejercicio o mi actividad, y otros aspectos relacionados con la salud (Fitbit, Dropcam, Fuel Band, etc.)? 	<p>Asistencia médica</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Quién más entiende mis necesidades médicas y está disponible si necesito ayuda para comunicar mis necesidades a los demás? • ¿Mis colaboradores son conscientes de cómo algunos medicamentos pueden afectar a una persona mayor de manera diferente? • ¿Quién me ayudará a escribir un testamento y a dar a conocer mis deseos para las instrucciones médicas? ★ <p>Discapacidad/diagnóstico específico</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Hay problemas del envejecimiento o de salud relacionados con mi discapacidad que deba tener en cuenta? <p>Estado físico y nutrición</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Me preparo y como alimentos y bocadillos saludables? • ¿Me mantengo tan físicamente activo como sea posible? • ¿Uso alguna tecnología que pueda supervisar mis patrones de sueño, el ejercicio o mi actividad, y otros aspectos relacionados con la salud (Fitbit, Dropcam, Fuel Band, etc.)?




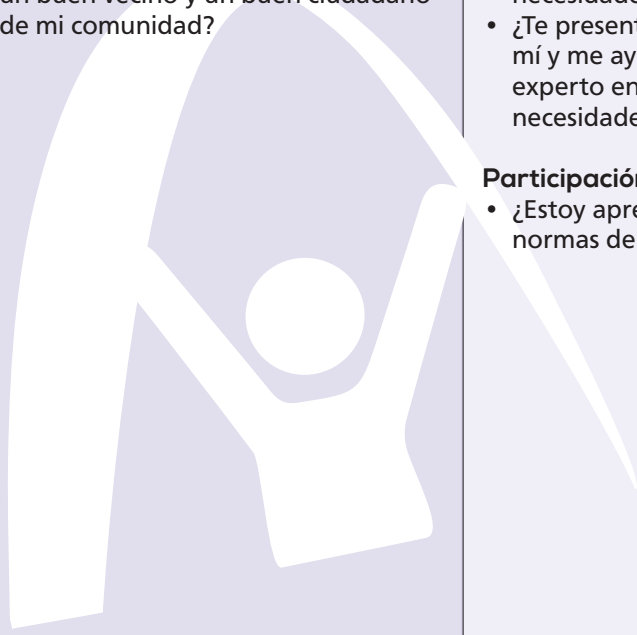


 Etapa prenatal/infancia	 Primer Infancia	 Edad Escolar
<p>Relaciones personales</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Pasas tiempo jugando conmigo para ayudarme a aprender a jugar? ★ • ¿Encuentras maneras de vincularme contigo, a pesar de que puedes sentirte estresado? • ¿Sabes que soy más feliz y estoy más relajado cuando te tomas tiempo para relajarte y renovarte? <p>Ocio y recreación</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Me llevas a hacer cosas sociales típicas de una familia? • ¿Hay un grupo de juego al que pueda unirme? <p>Enriquecimiento espiritual</p> <ul style="list-style-type: none"> • Si te gusta ir a la iglesia/rezar, ¿me llevas contigo para que pueda familiarizarme con las personas y las actividades de allí? ★ • ¿Me haces participar en los ritos y rituales de iniciación de mi religión? 	<p>Relaciones personales</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Me ayudas a aprender y practicar habilidades sociales? ★ • ¿Me ayudas a ser incluido con los demás niños en las actividades sociales, los juegos y las fiestas? ★ • ¿Me ayudas a aprender y practicar cómo turnarme y jugar con los demás niños? ★ • ¿Estableces límites a mi comportamiento para que pueda aprender a autorregularme y a llevarme bien con los demás? ★ <p>Ocio y recreación</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Me ayudas a encontrar maneras de hacer lo que los demás niños de la comunidad hacen a modo de diversión y recreación? ★ • ¿Me involucras en grupos de juego, días de madres, parques y recreación u otras actividades comunitarias? ★ • ¿Me llevas a lugares nuevos y me ayudas a probar cosas nuevas para que pueda averiguar lo que me gusta hacer? ★ • ¿Existen dispositivos recreativos de adaptación, juguetes u otras tecnologías de asistencia que puedan ayudarme a hacer lo que los demás niños hacen a modo de diversión y recreación? <p>Enriquecimiento espiritual</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Me das la oportunidad de ser parte de grupos de niños o de actividades en nuestra comunidad religiosa? ★ • ¿Me enseñas las prácticas y tradiciones religiosas y de espiritualidad de nuestra familia, como rezar y tener fe? 	<p>Relaciones personales</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Tengo oportunidades de conectarme con mis amigos después de las horas escolares y durante los fines de semana? • ¿Estoy aprendiendo a hacer amigos y mantener las relaciones? ★ • ¿Hay oportunidades o estrategias en mi escuela para ayudarme a hacer amigos? ★ • ¿Me enseñan acerca del sexo, las relaciones saludables y los límites? ★ • Si tengo problemas para comunicarme, ¿me ayudas a explorar dispositivos de generación de voz u otra tecnología de asistencia? <p>Ocio y recreación</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Me ayudas a participar y a ser incluido en actividades extracurriculares de la escuela y de la comunidad? ★ • ¿Me has ayudado a explorar los clubes u otras actividades escolares que podrían interesarme? ★ • ¿Hay parques y programas de recreación donde pueda encontrar y hacer nuevos amigos? ★ • ¿Me animas a explorar actividades organizadas, como los Scouts o 4H? ★ • ¿Me animas a probar diferentes actividades para que pueda averiguar qué me gusta hacer en mi tiempo libre? ★ <p>Enriquecimiento espiritual</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Me ayudas a explorar la espiritualidad y a encontrar una comunidad religiosa contenedora? ★ • ¿Estoy aprendiendo los valores y las culturas espirituales de nuestra familia, y participo en los ritos y rituales de nuestra religión?






 Transición	 Adulthood	 Envejecimiento
<p>Relaciones personales</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué oportunidades tengo para hacer nuevos amigos en la escuela y en la comunidad? ★ • ¿Cómo me ayudas a forjar relaciones? ★ • ¿Cómo mantendré y forjaré nuevas amistades fuera de la escuela (especialmente si la mayoría de mis amigos fueron a la universidad y yo no)? • ¿Me ayudas a usar las redes sociales para ser incluido y hacer amigos o para mantener el contacto con los míos? ★ • ¿Estoy saliendo o empezando a pensar en las citas? ★ • ¿Me enseñan acerca del sexo y la intimidad? ★ • ¿Me has hablado acerca de las relaciones sexuales seguras y los límites sexuales? ★ • ¿Tengo apoyo para expresar mi propia sexualidad y mis elecciones? ★ <p>Ocio y recreación</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Tengo oportunidades para hacer lo que los otros jóvenes hacen por diversión? ★ • ¿En qué tipos de actividades extracurriculares podría participar o probar (clubes, deportes, etc.)? ★ • ¿Tengo la oportunidad de asumir riesgos o cometer errores de los que pueda aprender? • ¿Tengo oportunidades para tomar mis propias decisiones incluso si esas opciones pueden ser riesgosas o si podría equivocarme? • ¿Me has preguntado si quiero participar en otras actividades menos inclusivas, como Special Olympics? ★ <p>Enriquecimiento espiritual</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Participo en un grupo de jóvenes o adultos jóvenes de mi comunidad religiosa? ★ • ¿Me apoyan para expresar mi espiritualidad en rituales y ritos apropiados para mi edad para la iniciación religiosa? 	<p>Relaciones personales</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Cómo mantengo las viejas amistades y cómo forjo amistades nuevas? • ¿Cómo puedo usar las redes sociales para hacer y mantener amistades y relaciones? • ¿Tengo amigos con y sin discapacidades? • ¿Me relaciono bien con los demás al ser un buen oyente y al expresarme? • ¿Tengo amigos que compartan la toma de decisiones acerca de lo que hablamos y hacemos juntos? ★ • ¿Qué tipos de relaciones tengo o quiero tener en mi vida? • ¿Dónde/cómo puedo encontrar a alguien para tener una cita? ★ • ¿Quiero casarme o tener hijos? ★ • ¿Tengo maneras de expresar mi sexualidad y decisiones con respecto al amor y la intimidad? ★ <p>Ocio y recreación</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué tipo de cosas puedo hacer en la comunidad por diversión y amistad? ★ • ¿Cómo exploro o desarrollo mis intereses o encuentro otros nuevos? ★ • ¿Quiero involucrarme en la participación ciudadana o el liderazgo? ★ • ¿Estoy haciendo lo mismo que mis otros coetáneos? • ¿Prefiero ir de vacaciones solo o en familia o con amigos? ★ • ¿Cuánto dinero puedo gastar en actividades sociales y recreativas? <p>Enriquecimiento espiritual</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Puedo participar en prácticas religiosas y espirituales de mi elección? • ¿Tengo una comunidad religiosa que me contenga? ¿Qué apoyos adicionales necesito para participar plenamente? • ¿Tengo, o quiero tener, un rol importante en mi comunidad religiosa? 	<p>Relaciones personales</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué oportunidades tengo para forjar/mantener amistades? ☒ • ¿Tengo amigos apropiados para mi edad (coetáneos) que compartan intereses similares? • ¿Hay tecnologías de asistencia que me ayuden a mantenerme en contacto con mis amigos y familiares por teléfono o por Internet? <p>Ocio y recreación</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué pasatiempos o intereses persigo en mi tiempo libre? ☒ • ¿Hay un centro cercano para personas mayores al que pueda ir a realizar actividades sociales? ★ <p>Enriquecimiento espiritual</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Necesito apoyo adicional para participar plenamente en mi comunidad religiosa a medida que envejezco? • ¿Se respetan y tienen en cuenta mis creencias y deseos espirituales? • ¿He dado a conocer a los demás mis deseos para el final de la vida en relación a mi religión? ★



 Etapa prenatal/infancia	 Primer Infancia	 Edad Escolar
<p>Liderazgo</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Intentas encontrar un equilibrio entre tus necesidades, las necesidades de la familia y las mías? <p>Representación propia/a cargo de los padres</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Cómo respondes a las preocupaciones de los demás acerca de mí? • ¿Cómo te aseguras de que tus preocupaciones acerca de mí sean reconocidas? • ¿Le comunicas a tus seres queridos o amigos tus preocupaciones acerca de mí y mi salud/desarrollo? <p>Apoyo en la familia</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Hay alguien con quien puedas hablar que entienda tus preocupaciones y sentimientos? • ¿Conoces a otros padres que hayan estado en una situación similar o que hayan tenido preocupaciones parecidas? • ¿Sabes cómo ponerte en contacto con otros padres? • ¿Te tomas tiempo para disfrutar de ser mi padre/madre? • ¿Te presentas como un experto en mí y me ayudas a aprender a ser experto en lo que a mí y a mis necesidades se refiere? ★ <p>Participación ciudadana</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Me muestras con ejemplos cómo ser un buen vecino y un buen ciudadano de mi comunidad? 	<p>Liderazgo</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Te interesa aprender a ayudar a otros padres o a fomentar modificaciones en los sistemas o en las políticas? <p>Representación propia/a cargo de los padres</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Te aseguras de que los demás te reconozcan como un experto en mí y en mis necesidades? • ¿Qué le dices a tu familia y a tus amigos acerca de mi diagnóstico/necesidades especiales? • ¿Qué le dices a mis hermanos acerca de mi diagnóstico/necesidades especiales? • ¿Me aceptas primero como niño y no solo como un niño con una discapacidad? ★ <p>Apoyo en la familia</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué apoyos hay disponibles para ayudar a nuestra familia? • ¿Sabes si hay recursos dedicados a mi discapacidad específica? • ¿Has encontrado lugares donde puedas estar en contacto con otras familias o grupos de forma individual? • ¿Con quién puedes hablar cuando nuestra familia y nuestros amigos no entienden lo que estás experimentando o no entienden cosas sobre mí? • ¿Qué haces por ti mismo y por mis hermanos para ayudar a equilibrar mis necesidades? • ¿Te presentas como un experto en mí y me ayudas a aprender a ser experto en lo que a mí y a mis necesidades se refiere? <p>Participación ciudadana</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Estoy aprendiendo a seguir las normas de la casa y de otros entornos? 	<p>Liderazgo</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Has considerado unirme a la Asociación padre-docente (PTA) de mi escuela? • ¿Te interesa aprender a ayudar a otros padres o a fomentar modificaciones en los sistemas o en las políticas? <p>Representación propia/a cargo de los padres</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Llevas contigo a un amigo de apoyo o a otro padre a mis reuniones del IEP? • ¿Me ayudas a aprender a formar parte de las reuniones de planificación de la escuela o de las centradas en la persona? ★ • ¿Te aseguras de que recibo el apoyo adicional que necesito en la escuela (por ejemplo, un asistente o auxiliar personal)? • ¿Me ayudas a aprender a hablar sobre mis necesidades de discapacidad o asistencia médica con otras personas? ★ • ¿Me alientas y ayudas a aprender a pedir adaptaciones para mis necesidades de aprendizaje y físicas? ★ <p>Apoyo en la familia</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Has pensado en ponerte en contacto con otras familias que tienen hijos de mi edad? • ¿Te presentas como un experto en mí y me ayudas a aprender a ser experto en lo que a mí y a mis necesidades se refiere? ★ • ¿Qué apoyos necesitan mis hermanos? ★ • ¿Mis hermanos u otros familiares entienden mi discapacidad o mis necesidades especiales? <p>Participación ciudadana</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Me ayudas a encontrar roles importantes y oportunidades para ayudar a los demás o para devolver algo a la comunidad? • ¿Estoy aprendiendo la importancia de seguir las normas de la casa, de la escuela y de otros entornos?



 Transición	 Adulthood	 Envejecimiento
<p>Liderazgo</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Me ayudas a aprender a compartir mis metas, esperanzas y sueños en las reuniones educativas y de apoyo? ★ • ¿Qué medidas estás tomando para comenzar a cederme el control de mi vida? ★ • ¿Qué habilidades/información necesito para ayudarme a aprender a tomar decisiones y tomar el control de mi propia vida? ★ • ¿Qué niveles cada vez mayores de participación puedo asumir (es decir, participar en las reuniones del IEP) y qué habilidades necesito? ★ <p>Representación propia/a cargo de los padres</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Me ayudas a explorar si quiero formar parte de un grupo de autorrepresentación? ★ • ¿Estoy aprendiendo habilidades de autorrepresentación en el hogar y en la escuela? ★ • ¿Me has hablado de mi visión de vida como adulto y de los recursos que necesitaré para alcanzarla? ★ • ¿Estoy tomando decisiones y haciendo elecciones por mí mismo con el apoyo de la familia, los docentes y otras personas en mi vida? ★ • ¿Estamos buscando un equilibrio entre las cosas que me importan y las que son importantes para mí? ★ • ¿Me ayudas a aprender a tomar el control de mi dinero y a administrar mis servicios y apoyos? ★ • ¿Estoy aprendiendo a presentarme como un experto en mí mismo y en mis necesidades? ★ <p>Apoyo en la familia</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Has comenzado a verme como un adulto? ★ • ¿Estás en contacto con otras familias que han experimentado o están experimentando la etapa de transición? <p>Participación ciudadana</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cuando cumpla 18 años, ¿me registraré para votar y aprenderé más sobre el proceso político? • ¿Trabajo como voluntario o le devuelvo algo a mi comunidad de otra manera? 	<p>Liderazgo</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Sé cómo liderar un equipo de apoyo, compartir mi visión, plan de vida y metas, y ayudar a identificar los objetivos? ★ • ¿Estoy tomando la mayoría de las decisiones acerca de mi vida y asumo la responsabilidad por los resultados? ★ • ¿Puedo mostrarme seguro sin ser agresivo? ★ <p>Representación propia/a cargo de los padres</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Cómo puedo encontrar un grupo de autorrepresentación para unirme? ★ • ¿Mis padres y otras personas dan un paso al costado y me permiten tomar mis propias decisiones y decidir sobre mi vida (con el apoyo necesario)? ★ • ¿Mi familia y los demás entienden lo que quiero y lo que es importante para mí? ★ • ¿Entiendo mis opciones, como mudarme del hogar familiar y otras opciones? ★ • ¿Entiendo mis derechos y responsabilidades en cuanto a tratar con proveedores, agencias y otras fuentes de apoyo? ★ • ¿Me presento como un experto en mí mismo y en mis necesidades? ★ • ¿Sé cómo encontrar o pedir ayuda cuando la necesito? ★ <p>Apoyo en la familia</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Cómo entendemos y combinamos los apoyos disponibles para mí y para nuestra familia? • ¿Otros miembros de la familia están envejeciendo y necesitan apoyo? • ¿Quién me conoce bien y promueve mi éxito? <p>Participación ciudadana</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Estoy registrado para votar y entiendo el proceso político? • ¿He explorado cómo funciona una máquina de votación accesible? 	<p>Liderazgo</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Lidero mis reuniones de planificación y apoyo? • ¿Estoy involucrado en actividades para la modificación de políticas o sistemas? <p>Representación propia/a cargo de los padres</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Has dejado una “hoja de ruta” de cómo apoyarme mejor cuando tú ya no puedas hacerlo? • ¿Di a conocer mis deseos para mis años como adulto mayor y para el final de mi vida? <p>Apoyo en la familia</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Quién estará “allí” cuando mis padres hayan muerto? • ¿Los miembros de mi familia extendida y demás colaboradores están informados acerca de las cosas que son importantes para mí? • ¿Quién me brindará apoyo emocional cuando muera un familiar o un amigo cercano? • ¿Tengo un plan de entierro o arreglos prepagados? • ¿Quién se encargará de mis arreglos finales (especialmente si mis padres o familiares directos ya fallecieron)? • ¿Quién administrará mis gastos finales y liquidará mi patrimonio? <p>Participación ciudadana</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Me interesa el voluntariado? • ¿Todavía ejerzo mi derecho a votar? • ¿Necesito ayuda adicional para votar en las urnas o quiero votar por correo?

¡Conecte con nosotros!



(800) 444-0821
mofamilytofamily.org