



Opciones de apoyo integrado

Las personas necesitan ayuda para llevar una buena vida. Una combinación de diferentes tipos de apoyo puede ayudar a trazar una trayectoria hacia una vida inclusiva, comunitaria y de calidad. Esta herramienta ayudará a los individuos y sus familias a pensar en cómo trabajar conjuntamente en pos de su visión de una buena vida.

ÁMBITO DE LA VIDA	Activos y fortalezas personales	Apoyo basado en relaciones	Tecnología	Recursos de la comunidad	Apoyo basado en la elegibilidad
 <p>Actividades de la vida cotidiana</p>	<ul style="list-style-type: none"> Experiencia de trabajo/voluntariado Trabajos de verano Visión o sueño laboral o profesional Responsabilidades en el hogar o la escuela Elije y toma decisiones Comunica ideas, necesidades y opiniones a los demás Conocimiento de diferentes trabajos/profesiones Buenas habilidades sociales Pone en práctica habilidades de la vida cotidiana 	<ul style="list-style-type: none"> Colegas Padres, hermanos, cónyuge, hijos, abuelos, otros familiares Amigos Docente Mentores Padres o familiares de amigos Socio comercial 	<ul style="list-style-type: none"> Recordatorios electrónicos Reloj despertador Teléfono celular Aplicaciones educativas y de habilidades de vida para iPad Herramientas en línea para crear un currículum vitae Clases o formación en línea Búsqueda de trabajo en Internet Calculadora Computadora iPhone/teléfono inteligente Aplicaciones para iPad 	<ul style="list-style-type: none"> Voluntariado Empleo/profesiones competitivos Universidades o escuelas técnicas Microemprendimientos Empleo autónomo Tutores Asociación padre-docente (PTA) Programa de lectura de verano (biblioteca) 	<ul style="list-style-type: none"> Cuadrillas o enclaves Capacitadores laborales Empleo asistido Programas universitarios especiales Educación especial/IEP HeadStart Rehabilitación vocacional Gestor de caso/coordinador de atención Talleres de trabajo protegido Habilitación diurna
 <p>Vida en la comunidad</p>	<ul style="list-style-type: none"> Conocimiento para desenvolverse en la comunidad Conduce, usa autobuses, taxis u otros transportes públicos Habilidades domésticas Puede preparar platos/tentempiés simples Puede pasar tiempo solo o lejos de la familia Conocimiento de diferentes opciones de vida 	<ul style="list-style-type: none"> Padres, hermanos, cónyuge, hijos, abuelos, otros familiares Amigos Compañeros de habitación Vecinos Compañeros de la misma edad (jóvenes o mayores) 	<ul style="list-style-type: none"> Espacio habitable adaptado Tecnología ambiental Supervisión remota Aplicaciones para iPad Facetime/Skype Recordatorios electrónicos 	<ul style="list-style-type: none"> Propiedad de una vivienda Casa/departamento arrendado Cooperativa de vivienda o transporte Transporte público (autobús, tren, taxi) Diseño universal Guardia vecinal Consortio de propietarios Comedores de beneficencia 	<ul style="list-style-type: none"> Vida autónoma asistida (ISL) Centro de vida independiente Vivienda compartida/familia anfitriona Instituciones Centros de cuidados intermedios (ICF) Hogares comunitarios Meals on Wheels Vales de vivienda de la Sección 8
 <p>Seguridad</p>	<ul style="list-style-type: none"> Sistema de seguridad/alarma doméstica Sabe la dirección, los números de teléfono y otra información de contacto Sabe cómo llamar al 911 El individuo o la familia tienen un plan para emergencias/desastres Capaz de cerrar y abrir la puerta (con una llave o un código) Lleva una identificación o información específica en una billetera o consigo El hogar está modificado para que sea seguro Dispositivo de seguimiento GPS Conocimiento recíproco con servicios de emergencia Tiene una tarjeta de débito y sabe cómo usarla El individuo o la familia tienen un plan económico 	<ul style="list-style-type: none"> Padres, hermanos, abuelos, otros familiares Amigos Vecinos Personal/trabajadores conocidos en tiendas y restaurantes locales 	<ul style="list-style-type: none"> Pago automático de facturas/depósito directo Cuenta bancaria limitada/compartida Dispositivos de seguridad personal Supervisión remota Aplicaciones para iPad/teléfono inteligente 	<ul style="list-style-type: none"> Poderes notariales Guardia vecinal Departamento de policía local Banca en línea Fideicomiso en vida LifeLock (protección contra robo de identidad) Guardia vecinal 	<ul style="list-style-type: none"> Tutela plena Supervisión las 24 horas Tutela limitada Fideicomiso para personas con necesidades especiales
 <p>Fuentes de apoyo para la familia</p>	<ul style="list-style-type: none"> La familia es activa y participa en la comunidad, en redes y en grupos de apoyo o tutoría Entiende sus derechos y responsabilidades Es organizado y lleva el registro de las cosas Tiene planes para la vejez/para cuando sus padres ya no puedan cumplir sus múltiples roles de cuidado y atención Tiene y utiliza conexiones sociales y comunitarias Está dispuesto a compartir su historia 	<ul style="list-style-type: none"> Abuelos, tíos y familia extendida Vecinos Otros padres/familiares Comunidad religiosa/eclesíástica 	<ul style="list-style-type: none"> Calendario familiar/aplicaciones de cronogramas Grupos de apoyo en línea o páginas de Facebook 	<ul style="list-style-type: none"> Programas de día libre para madres Preescolar Biblioteca Consejeros Programa de asistencia para servicios públicos Cuidado de menores Programas extracurriculares 	<ul style="list-style-type: none"> Servicios de relevo Sibshops (talleres para hermanos) Grupos de ayuda cara a cara Programas especiales de atención luego de la escuela Centros especializados de atención de menores

CHARTING the LifeCourse



ÁMBITO DE LA VIDA	Activos y fortalezas personales	Apoyo basado en relaciones	Tecnología	Recursos de la comunidad	Apoyo basado en la elegibilidad
 <p>Vida saludable</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Se comunica con médicos y otros profesionales de la salud • Conoce bien su discapacidad o sus necesidades médicas especiales • Sabe cómo y cuándo buscar ayuda por cuestiones médicas • Entiende los cambios a medida que el cuerpo se vuelve adulto; se realiza controles de rutina • Gestiona (o ayuda a gestionar) su medicación y otras necesidades médicas • Entiende los riesgos de salud asociados con fumar, tomar, consumir drogas o tener sexo sin protección • Conocimiento y/o capacidad para planificar o ejecutar comidas saludables; lleva una dieta saludable • Tiene seguro médico • Pertenencia a un gimnasio/hace ejercicio regularmente/anda en bicicleta • Centro de atención médica 	<ul style="list-style-type: none"> • Terapias implementadas por familiares o personal de la escuela • Padres, hermanos, abuelos u otros familiares (ayuda con medicamentos, alimentación saludable, etc.) 	<ul style="list-style-type: none"> • Recordatorios de medicamentos • Chat con una enfermera/línea de enfermería • Telemedicina • Web-MD • Fit-Bit/Nike Fuel Band • Equipo para hacer ejercicio (p. ej. cinta para correr) • Aplicaciones de salud/ejercicio para el iPad • Cepillo de dientes inteligente 	<ul style="list-style-type: none"> • Gimnasios • Centros comunitarios • Piscina municipal/vecinal • Centros de salud comunitarios • Ferias de salud • Proveedores de medicina general/familiar • YMCA • Farmacia vecinal 	<ul style="list-style-type: none"> • Terapias enfocadas (fisioterapia, terapia ocupacional, terapia del habla, etc.) • Atención médica especial o institucional • Terapias domiciliarias/comunitarias • Iniciativa de comunidades saludables de las olimpiadas especiales • Centro de atención médica • Plan Individual de Cuidado de Salud (IHCP)
 <p>Vida social y espiritual</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Tiene pasatiempos e intereses y necesita insumos • Conocimiento o experiencia en juegos u otras actividades sociales • Personalidad abierta y amigable • Entiende las señales y las normas sociales • Tiene dinero o presupuesto para actividades sociales • Interés o creencia en una religión o una entidad superior • Pertenece a una comunidad religiosa o tiene un rol en ella • Exposición y asistencia a casamientos o funerales • Buenas habilidades de conversación 	<ul style="list-style-type: none"> • Amistades • Citas/relaciones • Miembros de la comunidad religiosa • Amigos de padres/hermanos y otros familiares • Personas con intereses o pasatiempos comunes 	<ul style="list-style-type: none"> • Clubes sociales en línea • Redes sociales (Facebook, Twitter, Instagram, Pinterest, etc.) • Juegos en línea • Correo electrónico • Mensajes de texto 	<ul style="list-style-type: none"> • Parques y esparcimiento • Asociaciones filantrópicas/grupos sociales • Grupos religiosos abiertos • Equipos y clubes deportivos • Preescolar • Parques infantiles • Centros comunitarios • Iglesias/lugares de culto 	<ul style="list-style-type: none"> • Servicio religioso independiente o especial • Salidas y actividades grupales especiales • Olimpiadas especiales • Pases especiales • Clases de habilidades sociales
 <p>Ciudadanía y representación</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Está registrado para votar, tiene una identificación de votante y entiende cómo votar • Conoce grupos u organizaciones de apoyo y participa en ellos • Voluntarios • Concienciación y participación política • Ha tenido formación y/o experiencia de liderazgo • Entiende el bien y el mal, así como la importancia de hacer lo correcto y cumplir la ley • Es capaz de defenderse a sí mismo: ejemplo de los padres, experiencias sociales y participación en grupos 	<ul style="list-style-type: none"> • Padres, hermanos, abuelos, otros familiares • Colegas autorrepresentados • Amigos 	<ul style="list-style-type: none"> • Aplicaciones de representación para iPad • Dispositivos de comunicación • Sitios de grupos de servicio en línea 	<ul style="list-style-type: none"> • Votar • Grupos u organizaciones de vecindario • Visitar a su legislador • Clubes de exploradores/campamentos/Optimist 	<ul style="list-style-type: none"> • Representantes pagos • Grupos de autorrepresentación • Día de los Derechos de los Discapacitados en el Capitolio • Formación de autorrepresentación
 <p>Ayuda y servicios</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Conoce diferentes fuentes de apoyo y cómo navegar los sistemas y las organizaciones • Capacidad de integrar distintos tipos de apoyo a la vida del individuo y de la familia • Sabe a quién contactar para obtener ayuda u orientación • Tiene alguien que provee o puede proveer servicios pagos (personal o redes potenciales para reclutar) 	<ul style="list-style-type: none"> • Padres, hermanos, abuelos, cónyuge, hijos, otros familiares • Vecinos • Compañeros/excompañeros • Comunidad religiosa/eclesiástica • Docentes 	<ul style="list-style-type: none"> • Hogar inteligente • Dispositivos de supervisión remota • Dispositivos GPS 	<ul style="list-style-type: none"> • Planificador financiero • Chanchito (alcancía) • Almuerzo escolar gratuito/a menor precio • Banco • Centros comunitarios • Clubes comunitarios (Elks, Eagles, Lions) • Mascotas • Animales de servicio 	<ul style="list-style-type: none"> • Rehabilitación vocacional • División de Discapacidades del Desarrollo • Servicios de salud y para adultos • Medicaid o Medicare • Seguridad social • Cupones para alimentos • Exenciones de Medicaid • Centros de salud mental/conductual • Centros de vida independiente • Meals On Wheels