

SEGUIR ADELANTE...

LA VIDA DESPUÉS DE LA SECUNDARIA

- *¿En dónde quieres trabajar?*
 - *¿En dónde puedes conseguir capacitación?*
 - *¿En dónde quieres vivir?*
 - *¿Cómo mantendrás tu salud y bienestar?*

Este es un periodo emocionante en tu vida. ¡Estás culminando tu educación secundaria y avanzando! Mientras te encuentras planificando con tus profesores y familia para lo que te depara el futuro, hay muchas cosas que debes considerar: ¿cuáles son mis metas a futuro y cómo puedo alcanzarlas? ¿Qué tipo de asistencia tengo disponible para la universidad, la formación profesional o el empleo? ¿Qué pasa si necesito asistencia para vivir de manera independiente?

Este folleto evalúa algunas de las preguntas que puedes tener acerca de tu futuro y ¡te presenta a agencias y servicios que pueden ayudarte a *hacerte cargo de tu vida!*

Lista para el éxito durante tu tercer año de la secundaria:

- Habla con tu familia, profesores y otras personas sobre los empleos que te interesan y entrevista a alguien que tenga un empleo que te interese. ¿Cuáles son los aspectos positivos y negativos de ese empleo?
- Piensa en lo que te gusta hacer, en las habilidades que tienes y en lo que otros piensan que eres bueno.
- Pregunta a tus profesores y a tu familia si tu escuela tiene algún programa que pueda ayudarte a encontrar más información sobre empleos en empresas locales y hacer algo de observación del trabajo.
- Habla con algún profesor o consejero de orientación acerca de las experiencias de empleo o pasantías disponibles en tu escuela.
- Verifica si tu escuela puede ayudarte con las entrevistas y otras habilidades de preparación para el trabajo.
- Averigua si tu escuela está vinculada a un centro de educación técnica y profesional. ¡Averigua qué tipo de formación ofrecen y regístrate!
- Reúnete con un consejero de Servicios de Rehabilitación Vocacional (Vocational Rehabilitation, VR) en una reunión informativa para conocer acerca del programa de VR y para determinar si podrías ser elegible y beneficiarte de los servicios.
- Habla con tu familia sobre dónde te gustaría vivir.
- Reúnete con un coordinador de servicios de la Oficina de Servicios de Discapacidades del Desarrollo para verificar qué servicios están disponibles.

Lista para el éxito durante tu último año de la secundaria:

- Realiza un inventario de intereses u otro tipo de evaluación para ayudarte a determinar qué tipo de empleo te puede gustar. Tu escuela o la oficina local de WorkOne puede ayudarte con esto.
- Habla con alguien en la oficina local de WorkOne acerca de oportunidades de empleo y capacitación.
- Si estás interesado, comunícate con Servicios de Rehabilitación Vocacional (VR) para solicitar servicios y averiguar si eres elegible. Si lo eres y puedes recibir los servicios, trabajarás con tu consejero de rehabilitación vocacional para elaborar tu plan de empleo basado en tus intereses y fortalezas vocacionales.
- Determina si necesitas continuar tu educación en una universidad o escuela vocacional para lograr tu meta laboral. Puedes visitar diferentes escuelas hasta conseguir una de tu agrado y reunirte con un coordinador de servicios para discapacitados para conversar sobre adaptaciones y servicios.
- Postúlate para la admisión a la universidad o escuela vocacional y solicita ayuda financiera. Consulta con tu consejero de orientación de tu escuela secundaria para obtener los formularios y ayuda para culminar la postulación.
- Si eres elegible, VR puede ayudarte con educación o capacitación adicional.
- ¡Consigue un empleo!
- Piensa en dónde te gustaría vivir.
- Visita a amigos que vivan solos. ¿Les gusta? ¿Cuánto cuesta? ¿Hay algo que no les guste?
- Consigue cosas divertidas que hacer para mantenerte en contacto con tus amigos.

¿Cómo consigo empleo?

¿Qué habilidades desean los empleadores? ¿Cómo escribo un currículum?

Los centros vocacionales WorkOne operan en toda Indiana y proporcionan servicios vocacionales e información de empleo gratuitos. Cada centro local tiene un área de recursos de información repleta de materiales para explorar carreras, adquirir habilidades para buscar empleo, identificar opciones de capacitación y educación e investigar sobre los empleadores locales. Algunas comunidades pueden tener un centro de atención exprés que ofrece solo algunos de los servicios disponibles en el centro regional vocacional de WorkOne.

Los servicios disponibles en su centro vocacional local de WorkOne incluyen:

- Asesoramiento profesional sobre educación, capacitación, empleos y empleadores locales.
- Información sobre colegios universitarios/universidades, ayuda financiera y becas.
- Talleres gratuitos sobre redacción de currículos, métodos de búsqueda de empleo y habilidades para entrevistas.
- Referencias a ofertas de empleo que coinciden con tus intereses y habilidades.

Para localizar una oficina local, habla con un consejero vocacional u obtén más información, llama al 800-891-6499 o ingresa al sitio web de WorkOne a través de www.in.gov/dwd/WorkOne/.

¿Y si quiero más educación o capacitación o ayuda para conseguir empleo?

Servicios de Rehabilitación Vocacional (VR) es un programa que trabaja con personas con discapacidades para ayudarlos a alcanzar sus metas de empleo. Las metas se basan en los intereses, fortalezas y prioridades de la persona. VR puede ayudar con servicios tales como:

- Capacitación para un empleo, incluyendo escuela vocacional, universidad o capacitación en el empleo. Cualquier persona que busque asistencia de VR para recibir capacitación en una institución postsecundaria deberá presentar una solicitud de ayuda financiera, llamada Solicitud Gratuita de Ayuda Federal para Estudiantes (Free Application for Federal Student Aid, FAFSA), la cual ayudará a la VR a determinar la cantidad y el tipo de asistencia que ofrece VR, basándose en sus recursos financieros disponibles (por ejemplo, subvenciones o contribución familiar esperada).
- Asistencia para la búsqueda de empleo y apoyo de seguimiento, incluido el empleo con apoyo.
- Consejería y orientación vocacional.
- Tecnología de rehabilitación, como dispositivos y servicios de asistencia.

Para obtener más información sobre el programa de VR, comunícate con VR durante tus dos últimos años de secundaria. Puedes referirte llamando, escribiendo o visitando la oficina local de VR. Tu profesor, consejero de orientación o miembros de tu familia pueden ayudarte a comunicarte con VR. También puedes invitar a un consejero de VR a las conferencias de casos del Plan de Educación Individualizado de

tu escuela. Si crees que puedes necesitar ayuda en la transición al empleo o en la capacitación postsecundaria antes de tus dos últimos años de estudios, no dudes en comunicarte con VR antes para comprobar si los servicios de VR pueden ser apropiados.

Una vez referido a VR, te reunirás con un consejero de VR y se te preguntará si deseas completar una postulación.

Tú y tu consejero también conversarán acerca de la información requerida para determinar si eres elegible para los servicios.

La elegibilidad se basa en los siguientes requisitos federales:

- Tienes algún impedimento físico o mental que crea un obstáculo importante para el empleo (lo que significa que, con base en tu historial médico, psicológico, vocacional, educacional y otros factores relacionados, tu discapacidad te impide prepararte para, garantizar, avanzar en o recuperar un empleo de acuerdo con tus habilidades y capacidades); y
- Requieres servicios de rehabilitación vocacional para prepararte para garantizar, retener o avanzar en un empleo; y
- Se presume que te beneficiarías de los servicios de VR en cuanto a resultados laborales; a menos de que, después de participar en una experiencia laboral de prueba, haya pruebas claras y contundentes de que tu discapacidad o impedimento son demasiado importantes para que puedas trabajar.

Para obtener más información o para localizar a la oficina local llame al 800-545-7763 o ingresa al sitio web a través de www.VRS.IN.gov.

¿Qué es la vida independiente?

La vida independiente (Independent living, IL) es una filosofía y un movimiento que enfatizan el dominio del consumidor

y la creencia de que los individuos con discapacidades son los mejores expertos en sus propias necesidades, teniendo perspectivas fundamentales y valiosas para contribuir y merecer la igualdad de oportunidades. Toda persona debe tener el derecho de decidir cómo vivir, trabajar y participar en sus comunidades, especialmente en lo que se refiere a los servicios que afectan profundamente su vida cotidiana y el acceso a la independencia.

Los Centros para la Vida Independiente (Centers for Independent Living, CIL) son los principales sistemas organizacionales de defensa y prestación de servicios que representan y promueven la filosofía de IL. Su misión principal es empoderar a todas las personas con discapacidades para que vivan de manera más independiente y tengan control sobre sus vidas. Los CIL se definen como agencias sin fines de lucro controladas por el consumidor, basadas en la comunidad, de discapacidades cruzadas, no residenciales y privadas. Están diseñados y manejados dentro de las comunidades locales por personas con discapacidades y proporcionan una gama de servicios a los consumidores y a la comunidad.

Todos los CIL proporcionan los siguientes servicios básicos de forma gratuita:

Información y referencia. Los CIL proporcionan información y referencias para los servicios disponibles en la comunidad y asisten a las personas a comprender sus opciones y derechos para que puedan tomar decisiones informadas.

Transición. Los CIL ayudan a las personas que se encuentran en transición de centros de cuidados, hogares grupales y otras instituciones a reintegrarse a la comunidad, incluyendo la búsqueda de vivienda asequible, accesible e integrada. Los servicios de transición también ayudan a asegurar que los jóvenes con discapacidades entre los 14 y 24

años de edad, que han culminado o se han graduado de la educación secundaria, puedan vivir de manera independiente, continuar su educación, trabajar y estar plenamente incluidos en la comunidad.

Tutoría y asesoramiento entre pares. Los CIL son únicos en el mundo de los servicios para discapacitados porque por lo menos el 51 por ciento del personal, liderazgo y junta directiva de un CIL son personas con discapacidades. Este enlace ayuda a conectar a las personas con discapacidades con el personal de CIL para que reciban apoyo de sus pares. Los grupos de apoyo programados se reúnen regularmente para proporcionar información y actividades sociales accesibles.

Defensoría. La defensoría puede ocurrir de dos maneras: a nivel individual y a nivel de sistema. Con la defensa individual, los CIL ayudan a las personas con discapacidades a descubrir y desenvolverse con las opciones del programa que pueden satisfacer sus necesidades individuales. Con la defensa del sistema, los CIL trabajan para mejorar las políticas comunitarias, estatales y nacionales que afectan a las personas con discapacidades.

Capacitación en Habilidades para la Vida Independiente. Los CIL ofrecen capacitación en una variedad de habilidades para individuos que desean mantener o incrementar su independencia o adaptarse a un cambio. La capacitación en Habilidades para la Vida Independiente (Independent Living, IL) puede consistir en orientación y movilidad, tecnología de asistencia, preparación de comidas, realización de presupuestos, limpieza, etc.

Para obtener más información y localizar un CIL en tu condado, ingresa a la página web del programa de servicios de IL en www.in.gov/fssa/ddrs/4981.htm.

Indiana Statewide Independent Living Council (INSILC) es una organización independiente y sin fines de lucro que proporciona liderazgo y promueve la filosofía de vida independiente a través de la educación, la defensa sistémica y el empoderamiento personal. El consejo está formado por miembros nombrados por el gobernador, la mayoría de los cuales son personas con discapacidades. Para obtener más información, comunícate con el INSILC a través de 844-4INSILC (844-446-7452) o ingresa en www.insilc.org.

¿Y si necesito más ayuda para trabajar y vivir por mi cuenta?

División de Servicios de Discapacidad y Rehabilitación

La División de Servicios de Discapacidad y Rehabilitación (Division of Disability and Rehabilitative Services, DDRS) de la Oficina de Servicios para el Desarrollo de los Discapacitados (Bureau of Developmental Disabilities Services, BDDS) proporciona servicios para personas con discapacidades intelectuales y de desarrollo que les permiten vivir de la manera más independiente posible en sus comunidades. El BDDS asiste a las personas a recibir apoyo de la comunidad y servicios residenciales utilizando un plan centrado en la persona para ayudar a determinar qué servicios son necesarios y quién puede proporcionarlos mejor.

- Puedes comunicarte con la BDDS para hacer una referencia o alguien más puede ayudarte a hacerlo.
- Los servicios y apoyos pueden estar disponibles a través de una exención basada en la comunidad o en un entorno de vida grupal supervisado.

- La mayoría de los servicios y apoyos disponibles a través del BDDS son financiados por Medicaid. El BDDS proporcionará orientación a los individuos y a las familias sobre cuándo y cómo presentar la solicitud.
- Si necesitas ayuda continua para mantener tu empleo, la BDDS puede asistir con servicios extendidos.
- Un individuo con una discapacidad intelectual o de desarrollo puede ser elegible para los servicios y apoyos de BDDS.

Para obtener más información y para saber si eres elegible, llama al 800-545-7763 o ingresa en www.BDDS.IN.gov.

División del Envejecimiento

La División del Envejecimiento (Division of Aging, DA) administra una amplia gama de servicios en el hogar y en la comunidad para adultos mayores y personas con discapacidades a través de los programas de Exención por Envejecimiento y Discapacidad, la Exención por Daño Cerebral Traumático y otros.

La red INconnect Alliance de los Centros de Recursos para Ancianos y Discapacitados (Aging and Disability, ADRC) es el punto de partida a estos programas a nivel local y proporciona referencias a las redes de recursos de apoyo en la comunidad. Estas organizaciones también sirven como agencias del área del envejecimiento en todo el estado.

Para obtener más información sobre estos programas, comunícate con el miembro local de INconnect Alliance ingresando en www.INconnectalliance.org o llamando al 800-713-9023.

¿Cuáles son mis opciones de beneficios y seguro para mantener mi salud y bienestar?

Es posible que hayas estado cubierto por el seguro médico de tus padres o que hayas sido elegible para Medicaid mientras estabas en la escuela. ¿Qué pasa cuando sales de la escuela?

Hay varias opciones:

- Puedes trabajar y estar cubierto por el seguro médico de tu empleador.
- Puedes continuar teniendo cobertura por el seguro médico de tus padres hasta los 26 años.
- Puedes recibir ayuda de las clínicas locales gratuitas o del Township Trustee para cubrir los gastos médicos.
- Puedes continuar siendo elegible para Medicaid.
- Si nunca has recibido Medicaid, podrías solicitarlo y averiguar si eres elegible. Para obtener más información sobre Medicaid, comunícate con la oficina local de tu condado al 800-403-0864 o ingresa en indianamedicaid.com.
- Puedes ser elegible para un programa de seguro médico estatal llamado Hoosier Healthwise. Para obtener más información sobre Hoosier Healthwise, llama al 800-889-9949 o ingresa en www.IN.gov/fssa/ompp/2544.htm.
- El Plan Healthy Indiana es un programa de seguro médico para adultos elegibles. El plan paga los costos médicos de los miembros e incluso podría proporcionar cobertura de oftalmología y odontología. También recompensa a los miembros por cuidar mejor de su salud. El plan cubre a los hoosiers de 19 a 64 años de edad que cumplen con niveles de ingresos específicos. Para obtener más información, comunícate al 877-GET-HIP9 (877-438-4479) o www.HIP.in.gov.

¿Qué son los Centros Comunitarios de Salud Mental?

El Centro Comunitario de Salud Mental (Community Mental Health Center, CMHC) local proporciona una variedad de servicios para ayudar a mantener un estilo de vida saludable. Desde información por teléfono hasta servicios de asesoramiento intensivo, el centro local está disponible para ayudarte a diseñar una vida positiva y plena.

Su CMHC local también puede ayudarte, y a tu familia, a adaptarte a los muchos cambios que están ocurriendo a medida que pasas a la vida después de la secundaria. Algunos centros tienen programas de empleo para ayudarte a ganar experiencia y encontrar empleo.

Para obtener información adicional, llama a la Línea de Servicio al Consumidor de la División de Salud Mental y Adicciones las 24 horas al 800-901-1133 o ingrese en www.in.gov/fssa/dmha

Las personas sordas o con dificultades auditivas o que tienen algún impedimento del habla pueden acceder a la línea de servicio al consumidor llamando al 711.

Comunícate con tu proveedor local para averiguar sobre todos los servicios que el centro puede proporcionar. Puedes encontrar un mapa de los CMHC locales con su información de contacto en www.in.gov/fssa/dmha/2578.htm.

¿Qué preguntas debo hacerle a un CMHC?

- ¿Qué servicios ofrece su agencia?
- ¿Cuál es mi papel en la planificación de los servicios?
- ¿Qué servicios me pueden proporcionar en mi comunidad?
- ¿Cuáles son los requisitos de elegibilidad para los servicios?

- ¿Por cuánto tiempo puedo recibir los servicios?
- ¿Qué documentos debo traer para presentar la solicitud?
- ¿Se reunirán conmigo y mi familia en nuestra casa o debo venir a su oficina?
- ¿Puedo hacer que mi defensor asista a las reuniones conmigo?
- ¿Qué hago si no me gustan o no estoy de acuerdo con sus servicios?

Mis contactos locales

Nombre de la agencia _____

Mi contacto _____

Dirección _____

Teléfono _____

Correo electrónico _____

Nombre de la agencia _____

Mi contacto _____

Dirección _____

Teléfono _____

Correo electrónico _____

Nombre de la agencia _____

Mi contacto _____

Dirección _____

Teléfono _____

Correo electrónico _____

Administración de Servicios Sociales y Familiares

402 W. WASHINGTON STREET, P.O. BOX 7083

INDIANAPOLIS, INDIANA 46207-7083

www.fssa.IN.gov

La Administración de Servicios Familiares y Sociales de Indiana no discrimina por motivos de raza, color, origen nacional, sexo, edad, discapacidad, religión o creencias políticas.

FSSA 1019 (R11/8-17)

5607