

# Siguiendo adelante con la vida...

después de la escuela secundaria



- ▶ ¿Dónde desea trabajar?
- ▶ ¿Dónde desea obtener capacitación?
- ▶ ¿Dónde desea vivir?
- ▶ ¿Cómo mantendrá su salud y bienestar?

Esta es una etapa emocionante de su vida. Usted está terminando su educación secundaria y sigue adelante. A medida que planifica su futuro con sus profesores y familia, hay muchas cosas que usted debe tener en consideración. Quizás usted se esté preguntando cómo encontrar la ayuda que necesita para poder alcanzar sus metas.

Este folleto analiza algunas de las preguntas que usted pueda tener sobre su futuro y le presentará agencias y servicios que podrían ayudarle para... **¡hacerse cargo de su vida!**

## **Lista de verificación para el éxito durante su penúltimo año:**

- ▶ Hable con su familia, sus profesores y otra gente sobre los trabajos que le interesan y entrevístese con alguien que se encuentre trabajando en un área de su interés particular. ¿Cuáles son los aspectos positivos y negativos sobre ese trabajo?
- ▶ Entreviste otra gente que conoce sobre la clase de trabajo que realizan. ¿Cuál es su trabajo? ¿Qué hacen? ¿Por qué les gusta o no les gusta?
- ▶ ¿Qué le gusta hacer? ¿Qué habilidades tiene? ¿Qué piensa otra gente sobre sus buenas habilidades?
- ▶ Pregúntele a sus profesores y su familia si usted podría hacer una pasantía en una compañía o negocio local.
- ▶ Busque trabajo mientras aún se encuentre en la escuela. Descubra lo que puede hacer para mejorar sus habilidades para una entrevista.
- ▶ Considere la capacitación laboral o más educación después de la escuela secundaria.
- ▶ Reúnase con un consejero de rehabilitación vocacional (Vocational Rehabilitation-VR) en un encuentro informativo para conocer de qué se trata el programa de rehabilitación vocacional y para determinar si usted puede ser elegible y beneficiarse con los servicios de VR.
- ▶ Converse con su familia sobre dónde quisiera vivir.
- ▶ Reúnase con un coordinador de servicios de la Oficina de Servicios para el desarrollo de las personas discapacitadas (Bureau of Developmental Disabilities Services) para descubrir qué clase de apoyo podría estar disponible.

## **Lista de verificación para el éxito durante su último año:**

- ▶ Concéntrese en qué tipo de trabajo desea hacer después de la escuela secundaria.
- ▶ Si está interesado, comuníquese con Rehabilitación vocacional para solicitar servicios e informarse si usted es elegible. Ésta es su responsabilidad y usted necesitará efectuar el seguimiento con anticipación para conocer para qué clase de servicios puede reunir los requisitos. Si es elegible, usted podrá trabajar con su consejero vocacional de rehabilitación para escribir su plan de empleo basado en sus intereses vocacionales y habilidades.
- ▶ Decida si usted desea continuar su educación en una universidad o una escuela vocacional para alcanzar su meta vocacional deseada. Podría ayudarle efectuar una visita a diversas escuelas para encontrar la que sea de su agrado y reunirse con un coordinador de servicios para discapacitados y conversar sobre el hospedaje y los servicios que ofrecen.
- ▶ Si es necesario, solicite la admisión en una universidad o escuela vocacional y ayuda financiera. Vea a su consejero de la escuela secundaria para conocer cuáles son los formularios y recibir ayuda para completar la solicitud.
- ▶ Rehabilitación vocacional podría o no estar dispuesto a apoyar la búsqueda de una escuela adicional o de capacitación, basados en una variedad de razones. ¡Usted igualmente puede decidir continuar con esto por su cuenta!
- ▶ ¡Encuentre un trabajo!
- ▶ Piense a dónde quisiera vivir.
- ▶ Visite a amigos que están viviendo independientemente. ¿Les gusta? ¿Por qué? ¿Cuánto cuesta? ¿Hay algo que no les gusta?
- ▶ Encuentre cosas divertidas que le ayuden a mantenerse en contacto con sus amigos.

## **¿Cómo encuentro un trabajo? ¿Qué habilidades desean los empleadores? ¿Cómo escribo un curriculum vitae?**

WorkOne y los centros One-Stop funcionan en todo el territorio de Indiana para asistirle a encontrar empleo. Su personal proporciona servicios gratuitos sobre las carreras e información de empleo a todos los residentes de Indiana. Cada centro local tiene un Área de recursos de información con gran cantidad de materiales sobre búsqueda de carreras, aprendizaje de habilidades para la búsqueda laboral, identificación de las opciones de capacitación y educación y búsqueda de empleadores locales. Algunas comunidades pueden tener un Centro express que ofrece solamente parte de los servicios disponibles en el WorkOne regional o el centro One-Stop.

Los servicios disponibles en su WorkOne local o centro One-Stop incluyen:

- ▶ Asesoramiento de carreras en educación, capacitación, trabajos y empleadores locales.
- ▶ Información sobre universidades/facultades, ayuda financiera y becas.
- ▶ Talleres LIBRES sobre la escritura del curriculum vitae, métodos de la búsqueda de trabajo y habilidades para las entrevistas.
- ▶ Derivaciones a los puestos de trabajo que correspondan con sus intereses y habilidades.

Para localizar su oficina local, hablar con un consejero de la carrera u obtener más información llame al 1-888-WorkOne o visite el sitio web del Department of Workforce Development: [www.IN.gov/dwd](http://www.IN.gov/dwd) Escoja “Job Search” o “búsqueda de trabajo”, “WorkOne Centers”, y luego “Locations” o “sitios”.

## ¿Qué ocurre si deseo más educación o capacitación y/o ayuda para encontrar un trabajo?

Los Servicios vocacionales de rehabilitación (VRS-Vocational Rehabilitation Services) es un programa que trabaja con los individuos discapacitados para asistirles en la realización de sus metas de empleo. Las metas se basan en los intereses, la capacidad y las prioridades del individuo. Si bien VRS no es un programa de subsidios igualmente le puede ayudar con servicios tales como, por ejemplo:

- ▶ Capacitación para un trabajo, incluyendo la escuela vocacional, colegio / universidad, y en el lugar de trabajo. La asistencia de VRS puede depender de la asistencia financiera disponible basada en su solicitud de ayuda financiera (FAFSA) y los recursos de la familia.
- ▶ Asistencia de inserción laboral y apoyo de seguimiento, incluyendo empleo con apoyo;
- ▶ Asesoramiento y orientación vocacional;
- ▶ Tratamiento médico a corto plazo para corregir o modificar un impedimento físico o mental, si es necesario para lograr un objetivo vocacional, y / o;
- ▶ Tecnología de rehabilitación, tal como dispositivos y servicios de asistencia.

Póngase en contacto con VRS durante sus dos últimos años de la escuela secundaria. Puede auto referirse a VRS llamando, escribiendo o visitando su oficina local. Su maestro, consejero o los miembros de su familia pueden ayudarle a ponerse en contacto con VRS. También puede invitar a un consejero de VRS a sus conferencias sobre el caso del IEP de la escuela. Usted debe completar una solicitud de VRS para averiguar si es elegible para los servicios.

Requisitos de elegibilidad para VRS: Una persona puede ser elegible si él o ella tiene un impedimento físico o mental que sustancialmente interfiere con la capacidad de trabajar y se necesitan los servicios de rehabilitación vocacional para que esta persona pueda hacerlo .

Para obtener más información o para localizar su oficina local llame al **1-800-545-7763** o visite el sitio Web de VRS en: [www.VRS.IN.gov](http://www.VRS.IN.gov)

## ¿Dónde puedo encontrar información acerca de la vida independiente?

Los Centros para la Vida Independiente (Centers for Independent Living-CIL) se ocupan de aumentar la independencia de los consumidores que viven en diferentes comunidades, con muchos obstáculos diferentes, actitudes y necesidades. A pesar de que los diversos Centros de vida independiente podrían tener que concentrarse en las necesidades relacionadas con su área específica, cada CIL tiene el mandato de proporcionar cuatro servicios principales.

**Derivación e Información** – CIL puede ayudar a las personas con discapacidades a conocer más acerca de los servicios directos, como los servicios que pueden recibir a través de VRS o por medio de la Oficina de Servicios para el Desarrollo de los Discapacitados (BDDS, siglas en inglés). También pueden ayudar a las personas a conocer más acerca de sus derechos y ayudarles a comprender sus opciones con el fin de asistirles a tomar decisiones apropiadas sobre su vida.

**Tutoría entre pares** – CIL, a menudo, trata de utilizar un enfoque de modelo de rol que permite a las personas con discapacidad aprender de las experiencias de la vida y los conocimientos de los demás. Esto permite a los consumidores poder conectarse con personas en situaciones similares a medida que son asesorados.

**Defensa** – CIL ofrece apoyo y asistencia a las personas con discapacidades con el fin de ayudarles a establecer y mantener el control sobre su vida. Mediante la enseñanza de auto-ayuda y auto-defensa, los Centros de vida independiente son capaces de ayudar a las personas a establecer metas personales, aumentar la reafirmación individual y establecer y mantener ese control.

**Capacitación para las habilidades de vida independiente** – CIL ofrece formación y práctica en una variedad de habilidades básicas a las personas que están experimentando la independencia por primera vez, desean aumentar su independencia, o simplemente se están adaptando al cambio.

Además de los cuatro servicios básicos, los centros también ofrecen

muchos servicios adicionales en todo el estado. Todos los CIL se esfuerzan por reconocer y responder a las necesidades de las personas con discapacidad dentro de su localidad específica.

Para encontrar el CIL en su localidad así como otros recursos en su área visite el siguiente sitio Web: <http://www.in.gov/fssa/ddrs/2762.htm>

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

La Oficina de Servicios para el Desarrollo de los Discapacitados (BDDS, siglas en inglés) proporciona servicios de financiamiento del Estado y Federales limitados para las personas con discapacidades intelectuales y del desarrollo, como el autismo, para llegar a la independencia, la autosuficiencia y la participación activa en la comunidad.

- ▶ Puede contactar BDDS usted mismo para hacer una derivación o hacerlo con la asistencia de otra persona.
- ▶ La ayuda puede estar disponible si usted desea vivir en un grupo supervisado o puede solicitar los servicios de exención y otros apoyos.
- ▶ Si necesita ayuda continua para mantener su trabajo, BDDS pueden asistirle con servicios de seguimiento.

Para tener derecho a la asistencia de BDDS: El término “discapacidad del desarrollo” significa una discapacidad severa y crónica de una persona que

- ▶ es atribuible a un impedimento mental o físico o una combinación de un deterioro mental y físico (que no sea un único diagnóstico de enfermedad mental);
- ▶ se manifiesta antes de los 22 años y se espera que continúe indefinidamente;
- ▶ refleja la necesidad de la persona de una combinación y secuencia de servicios especiales, interdisciplinarios o genéricos de atención, tratamiento u otros servicios que son de duración permanente o prolongada y son planificados y coordinados en forma individual, y
- ▶ resulta en limitaciones sustanciales en por lo menos tres (3) de las siguientes áreas: auto cuidado, lenguaje receptivo y expresivo,



aprendizaje, movilidad, autodirección, capacidad para la vida independiente. (la autosuficiencia económica se puede utilizar si se solicita el empleo financiado por el estado y sigue a lo largo de los servicios únicamente)

Las personas con autismo o discapacidades del desarrollo pueden tener acceso al proceso de solicitud de exención de Medicaid a través de BDDS.

Para obtener información adicional acerca de los servicios disponibles a través de BDDS llame al **1-800-545-7763** o visite su sitio Web en: **[www.BDDS.IN.gov](http://www.BDDS.IN.gov)**

La División del Envejecimiento (Division of Aging-DA) ofrece una amplia gama de servicios basados en el hogar y en la comunidad no sólo para los adultos mayores sino también para las personas con discapacidad a través de la Exención por Envejecimiento e Incapacidad y la Exención por lesiones cerebrales traumáticas.

Los Centros de Recursos para Ancianos y Discapacitados (Aging and Disability Resource Centers-ADRC), también conocidos como Agencias del Área sobre Envejecimiento (Area Agencies on Aging- AAA) administran muchos de estos programas a nivel local para la DA y proporcionan derivaciones a las redes de apoyo de recursos de la comunidad.

Para pedir información sobre el proceso de solicitud comuníquese con su número local de ADRC gratuito **1-800-986-3505** o visite su sitio web: **[www.IN.gov/fssa/2329.htm](http://www.IN.gov/fssa/2329.htm)** Haga clic en “Programas y servicios” - “Programs and Services”.

## **¿Cuáles son mis opciones de beneficios de salud y seguro para ayudar a mantener mi salud y bienestar?**

Es posible que haya estado cubierto por el seguro de salud de sus padres, o tal vez usted ha sido elegible para Medicaid, mientras estaba en la escuela. ¿Qué sucede cuando usted deja la escuela? Hay una cantidad de opciones:

- ▶ Usted puede ir a trabajar y estar cubierto por el seguro médico de su empleador.

- ▶ Es posible que continúe estando amparado por el seguro de salud de sus padres hasta los 26 años.
- ▶ Puede recibir ayuda de las clínicas gratuitas locales o el fideicomisario del municipio para cubrir sus gastos médicos.
- ▶ Usted puede seguir siendo elegible para Medicaid.
- ▶ Si nunca ha recibido Medicaid, es posible que desee hacer una solicitud para ver si usted es elegible. Para obtener más información acerca de Medicaid comuníquese con su oficina local del condado al 1-800-403-0864 o visite: <http://www.in.gov/fssa/2407.htm>
- ▶ Usted podría ser elegible para un programa de seguro de salud estatal llamado Hoosier Healthwise. Para obtener más información acerca de Hoosier Healthwise llame a su línea directa al 1-800-889-9949 o visite su sitio Web en: [www.IN.gov/fssa/ompp/2544.htm](http://www.IN.gov/fssa/ompp/2544.htm)
- ▶ Algunos servicios de asesoramiento y salud mental pueden ser cubiertos por el Plan de Garantía Hoosier o Hoosier Assurance Plan. Para más información comuníquese con ellos en el DMHA Servicio al Consumidor al 1-800-901-1133 o <http://www.in.gov/fssa/dmha/2683.htm> o consulte con el Centro Comunitario de Salud Mental local.

## **¿Qué son los Centros de Salud Mental Comunitarios (Community Mental Health Centers-CMHC)?**

Su CMHC locales (Centro de Salud Mental de la Comunidad) ofrece una variedad de servicios para ayudar a mantener un estilo de vida saludable. De la información por teléfono a los servicios de asesoramiento intensivo, su centro local está disponible para ayudarle en el diseño de una vida plena y positiva.

Su CMHC local también puede ayudarle a usted y a su familia a adaptarse a los numerosos cambios que ocurren a medida que sigue adelante con la vida después de la escuela secundaria. Algunos centros cuentan con programas de empleo para ayudar a obtener experiencia y encontrar un trabajo. Los Centros de Salud Mental de la Comunidad son financiados parcialmente por la División de Salud Mental y Contra la Adicción (Division of Mental Health and Addiction-DMHA).

Para más información llame al Servicio DMHA al Consumidor al **1-800-901-1133** de 8:30 AM - 5:00 PM, de lunes a viernes, o visite el sitio Web en: <http://www.in.gov/fssa/dmha/index.htm>

Comuníquese con su proveedor local para obtener información sobre todos los servicios que su centro local puede proporcionar. Un mapa de los Centros Comunitarios de Salud Mental locales y su información de contacto se puede encontrar en: <http://www.in.gov/fssa/dmha/2578.htm>

## **¿Qué preguntas debería hacer a las agencias?**

- ▶ ¿Qué servicios ofrece su agencia?
- ▶ ¿Cuál es mi papel en la planificación de los servicios?
- ▶ ¿Qué servicios me puede ofrecer en mi comunidad?
- ▶ ¿Cuáles son los requisitos de elegibilidad para los servicios?
- ▶ ¿Cuánto tiempo puedo recibir los servicios?
- ▶ ¿Qué documentos debo llevar para efectuar una solicitud?
- ▶ ¿Va a reunirse conmigo y con mi familia en nuestra casa o debo ir a su oficina?
- ▶ ¿Puedo llevar a mi defensor para que asista a las reuniones conmigo?
- ▶ ¿Qué hago si no me gustan o estoy en desacuerdo con sus servicios?

## Mis contactos locales

Nombre de la Agencia \_\_\_\_\_

Mi contacto \_\_\_\_\_

Dirección \_\_\_\_\_

Teléfono \_\_\_\_\_

E-mail \_\_\_\_\_

Nombre de la Agencia \_\_\_\_\_

Mi contacto \_\_\_\_\_

Dirección \_\_\_\_\_

Teléfono \_\_\_\_\_

E-mail \_\_\_\_\_

Nombre de la Agencia \_\_\_\_\_

Mi contacto \_\_\_\_\_

Dirección \_\_\_\_\_

Teléfono \_\_\_\_\_

E-mail \_\_\_\_\_

Nombre de la Agencia \_\_\_\_\_

Mi contacto \_\_\_\_\_

Dirección \_\_\_\_\_

Teléfono \_\_\_\_\_

E-mail \_\_\_\_\_

Nombre de la Agencia \_\_\_\_\_

Mi contacto \_\_\_\_\_

Dirección \_\_\_\_\_

Teléfono \_\_\_\_\_

E-mail \_\_\_\_\_

## Mis contactos locales

Nombre de la Agencia \_\_\_\_\_

Mi contacto \_\_\_\_\_

Dirección \_\_\_\_\_

Teléfono \_\_\_\_\_

E-mail \_\_\_\_\_

Nombre de la Agencia \_\_\_\_\_

Mi contacto \_\_\_\_\_

Dirección \_\_\_\_\_

Teléfono \_\_\_\_\_

E-mail \_\_\_\_\_

Nombre de la Agencia \_\_\_\_\_

Mi contacto \_\_\_\_\_

Dirección \_\_\_\_\_

Teléfono \_\_\_\_\_

E-mail \_\_\_\_\_

Nombre de la Agencia \_\_\_\_\_

Mi contacto \_\_\_\_\_

Dirección \_\_\_\_\_

Teléfono \_\_\_\_\_

E-mail \_\_\_\_\_

Nombre de la Agencia \_\_\_\_\_

Mi contacto \_\_\_\_\_

Dirección \_\_\_\_\_

Teléfono \_\_\_\_\_

E-mail \_\_\_\_\_



**State of Indiana**  
**Family and Social Services Administration**

402 W. WASHINGTON STREET, P.O. BOX 7083  
INDIANAPOLIS, INDIANA 46207-7083

[www.IN.gov/fssa](http://www.IN.gov/fssa)

FSSA 1019S (R2/6-13)

Job 5474