

Prepárate para tu futuro

Una guía de planificación para
jóvenes de 18 a 21 años de edad



Te damos la bienvenida al programa Servicios para Niños de California (California Children's Services, CCS). El CCS te ayuda a obtener la atención médica que necesitas para llevar una vida saludable. Además, podemos ayudarte a prepararte para tu futuro. Para ello, nos unimos a tu círculo de apoyo, que puede incluir a tus familiares, médicos, profesores y al personal de otros programas.

El CCS se enfoca en brindarte ayuda con tus cuidados médicos y en asegurarse que continúes teniendo seguro médico. Sin embargo, cuando cumplas 21 años dejarás el programa CCS, y el Health Plan of San Mateo (HPSM) te proporcionará el seguro médico. El alistarse para este cambio se llama planificación de transición y esa es la finalidad de esta guía. Aquí se incluyen listas de verificación fáciles de usar y recursos útiles para mantenerte en el camino correcto. A medida que se aproxima tu cumpleaños número 21, podemos asociarnos contigo y con otros para ayudarte a alcanzar tus objetivos relacionados con la escuela, el trabajo y otras áreas de la vida.

Planificar tu transición te permite tomar decisiones basadas en información y crear un plan paso a paso hacia el éxito, además será una aventura interesante porque se trata de planear la vida que deseas tener. ¡Comenzar ahora agilizará el proceso para vivir tus sueños!

A medida que planificas tu transición a la edad adulta, recuerda que no estás solo. Sabemos que enfrentarás desafíos extraordinarios y es por ello que el programa CCS te ofrece recursos únicos, empezando por el apoyo individual personalizado. El personal del CCS tiene muchos años de experiencia ayudando a miles de jóvenes a tener éxito en la escuela, el trabajo y la vida. Ya sea que estés tomando decisiones sobre tu futuro o solamente te sientas estresado, ¡siempre estamos listos y contentos de poder ayudarte!

Comunícate con nosotros en cualquier momento!



Mitch Eckstein, LCSW

Trabajador social del CCS

☎ 650-616-2509

✉ meckstein@smcgov.org



Marsha Guevara, MSW

Trabajadora social del CCS

☎ 650-616-2503

✉ MGuevara2@smcgov.org

Para obtener más información acerca de CCS,
visita www.smchealth.org/ccs

Contents

¿Qué es la planificación de la transición?	1
Listas de verificación	1
SALUD	2
Lista de verificación de la salud	2
Mi información de salud	4
Recursos para una buena salud.....	6
EDUCACIÓN	7
Lista de verificación de la educación.....	7
Hoja de trabajo de planificación de la educación	9
Recursos para la educación.....	10
TRABAJO	12
Lista de verificación de actividades laborales	12
Recursos laborales.....	13
COMUNIDAD	15
Lista de verificación de actividades comunitarias	15
Recursos comunitarios	16



¿Qué es Planificación de Transición?

Es el mapa de la ruta hacia tu futuro para:

- Planificar para la vida como adulto.
- Cambiar de servicios de atención médica para niños a servicios para adultos.
- Aprender las habilidades necesarias para vivir independientemente.
- Lo elaboras tú, tu familia y otras personas de confianza.
- Se enfoca en tus intereses y planes para el futuro.

Planificar tu Transición puede ayudarte con tus metas (las cosas que deseas hacer) relacionadas con:

- Atención médica (consultas médicas, medicamentos, equipos y suministros médicos, etc.)
- Educación después de la escuela preparatoria
- Formación vocacional para una carrera
- Encontrar un trabajo
- Participar en las actividades de la comunidad
- Vivir como un adulto
- Otros servicios de apoyo (basados en tus necesidades)

Listas de verificación

A lo largo de este folleto encontrarás listas de cosas que tú puedes hacer ahora que eres una persona adulta. Marca los asuntos a medida que los vayas realizando.

SALUD

Sin importar qué camino decidas tomar –ya sea ir a la universidad, encontrar un trabajo o cualquier otra cosa– mantenerte lo más saludable posible es la clave del éxito. Como persona con problemas de salud particulares, conoces la importancia de participar de manera activa en tu propia atención médica. Esto incluye conocer qué recursos están disponibles para tí, comunicarte con los médicos y seguir el plan de tratamiento. Los recursos que se mencionan a continuación te ayudarán a poder hacerlo.

Lista de verificación de la salud

- Habla con tu padre, madre o tutor sobre tu atención médica
- Sé el propio defensor de tu salud aprendiendo cómo hacer lo siguiente:
 - Programar una consulta con el médico
 - Llevar un registro de los medicamentos que tomas y saber cómo solicitar un resurtido (por ej., dónde ir a recogerlo o cómo hacer que te los envíen a casa)
 - Seguir las recomendaciones que te da tu médico
 - Obtén todo el equipo para el cuidado que necesites para tu salud a través de CCS antes de cumplir los 21 años
- Habla con tu doctor acerca de los problemas relacionados con tu salud, tales como:
 - ¿Qué necesito saber acerca de mi diagnóstico o cuidado médico?
 - Ahora que soy una persona adulta, ¿cuánto tiempo podrá continuar atendiéndome?
 - ¿De qué manera puede ayudarme a hacer lo siguiente?
 - Encontrar y cambiar a un proveedor de atención médica para adultos
 - Transferir mi historial médico al proveedor de atención para adultos
 - Continuar con mi cuidado médico aun si me voy a la universidad

- ❑ Llama al CSS si estás teniendo problemas con tu cobertura de salud o si recibes una carta de Medi-Cal sobre tu elegibilidad o terminación de la cobertura
 - Si ya no cuentas con la cobertura del seguro médico de tus padres, es posible que debas solicitar los servicios de Medi-Cal por tu cuenta
- ❑ Completa y devuelve a CCS el formulario de Autorización para el uso o divulgación de información de salud protegida (PHI)
- ❑ Llama al CCS para obtener ayuda para el manejo de tu atención médica
 - Por ejemplo, si necesitas ayuda para saber si tu médico puede seguir atendiéndote, obtener los medicamentos que necesitas o programar consultas médicas
- ❑ Habla con tu médico o alguien de confianza acerca de tu salud sexual (p. ej., si tienes preguntas acerca del control de natalidad, enfermedades de transmisión sexual, identidad sexual o problemas relacionados)
- ❑ Llama al CCS para obtener servicios de consejería si te sientes triste o estresado por algo o tienes problemas en tus relaciones con la familia, amigos o alguien más

PHI es la información médica, como los informes de los médicos y las historias clínicas.

Ahora que ya tienes 18 años, no podemos compartir tu PHI con otras personas (como tus padres, tutores legales u otros miembros de tu familia o amigos) sin tu consentimiento.

Para darnos tu consentimiento, puedes llenar el formulario de Autorización para el uso o divulgación de información de salud protegida.

Mi información de salud

Mi diagnóstico: _____

Proveedor de seguro médico: _____

Número telefónico: _____

Número de identificación del seguro médico: _____

Nombre del médico de atención primaria (PCP): _____

Dirección: _____

Número telefónico: _____

Número de expediente médico (MRN): _____

Nombre de la farmacia: _____

Dirección: _____

Número telefónico: _____

Clínica de atención especializada: _____

Médico: _____

Dirección: _____

Número telefónico: _____

Número de expediente médico (MRN): _____

Servicios de salud mental y rehabilitación de la adicción (*Behavioral Health and Recovery Services, BHRS*)

Ofrece asesoría y tratamiento para el abuso en el consumo de sustancias.

 www.smchealth.org/bhrs

 **1-800-686-0101**

TTY: **800-943-2833**

Servicios para Niños de California (CCS)

Este programa ofrece servicios para jóvenes adultos con determinadas enfermedades o problemas de salud y les ayuda a obtener los servicios y la atención médica que necesitan.

 www.smchealth.org/ccs

 **650-616-2500**

Departamento de Cobertura de Salud (Health Coverage Unit)

Este departamento ofrece asistencia para la inscripción a la cobertura de salud.

 www.smchealth.org/smchealthcoverage

 **650-616-2002**

Health Plan of San Mateo (HPSM)

Este plan de salud ayuda a los miembros del HPSM a encontrar médicos y obtener información sobre el seguro médico. Ofrece además una línea de asesoría con enfermeras las 24 horas. *Para obtener los servicios, debe ser un miembro de HPSM.*

 www.hpsm.org

 **650-616-0050**

TTY: **1-800-735-2929**

Medi-Cal

Ofrece cobertura de salud gratuita o de bajo costo.

 www.medi-cal.ca.gov/default.asp

 **1-800-223-8383**

EDUCACIÓN

Como joven adulto, debes escoger entre muchos rumbos educativos; tantos que pueden parecer un laberinto. Independientemente de la etapa del proceso en la que te encuentres, puedes usar la lista de verificación, la hoja de trabajo y los recursos siguientes para mantenerte en el camino correcto.

Lista de verificación de la educación

- Habla con tus padres o tutor sobre tu Plan de Educación Individual (IEP) y plan 504
 - Un IEP es un documento escrito en el que se enumeran los servicios de educación especial que se ofrecen a los estudiantes con discapacidad en función de sus necesidades
 - Un IEP es únicamente por el tiempo que estás en la secundaria y preparatoria (hasta la edad de 22 años)
 - Un IEP puede incluir:
 - 1) Tutoría de apoyo para los estudiantes con problemas de aprendizaje
 - 2) Ayudas verbales, visuales o tecnológicas
 - 3) Servicios de terapia del habla, ocupacional o física
 - Un plan 504 es un documento escrito para los estudiantes que necesitan ayuda adicional para tener éxito en la escuela. Por ejemplo:

Más Información acerca de:

- Los IEPs:
www.understood.org/en/school-learning/special-services/ieps/understanding-individualized-education-programs
- Los planes 504:
www.understood.org/en/school-learning/special-services/504-plan/understanding-504-plans

Lista de verificación de la educación, continuación

- 1) Ajustes en el horario de clases o en las calificaciones
 - 2) Ayudas verbales, visuales o tecnológicas
 - 3) Tiempo adicional en las pruebas o las tareas
- Programa una reunión con el centro de recursos para las personas con discapacidad de tu colegio o universidad para preguntar cómo obtener un plan 504
 - Habla con tu consejero de la escuela o alguien de confianza acerca de tus planes posteriores a la secundaria/preparatoria. Estas son algunas de las opciones de carrera y rumbos:
 - Colegio o universidad de dos o cuatro años
 - Programa de comercio o certificación
 - Ejército
 - Trabajo
 - Actividades comunitarias
 - Año libre (un tiempo de descanso para explorar otros intereses)
 - Reúnete con tu consejero escolar para que te ayude con las solicitudes de ingreso al colegio o universidad
 - Solicita ayuda financiera y becas



Colegios/universidades

Nombre del colegio o la universidad: _____

Sitio web: _____

Notas: _____

Nombre del colegio o la universidad: _____

Sitio web: _____

Notas: _____

Becas o Programas de Donación que te interesan

Nombre de la beca o Programa de donación:

Sitio web: _____

Notas: _____

Nombre de la beca o Programa de donación:

Sitio web: _____

Notas: _____

Consejo de Educación Superior

Ayuda a los estudiantes a prepararse para el examen del SAT con grupos de estudio, exámenes de práctica e información sobre las fechas y la ubicación de las pruebas en la localidad.

 www.collegeboard.org

Centro de Recursos para las Personas con Discapacidad (Disability Resource Center, DRC)

Todos los colegios y universidades tienen un centro de recursos para las personas con discapacidad (DRC). El DRC de cada escuela ofrece servicios en todo el campus destinados a ayudar a los estudiantes con discapacidades. Para obtener más información, consulta a tu consejero escolar

Solicitud Gratuita de Ayuda Federal a Estudiantes (Free Application for Federal Student Aid, FAFSA)

Brinda asistencia federal gratuita para ayudar a los estudiantes a pagar la universidad.

 www/fafsa.ed.gov



Programas de Donaciones y Becas

Los programas de donaciones y becas son apoyos disponibles para ayudar a pagar la universidad. Estos son algunos de los enlaces a las oportunidades de obtenerlas.

- www.bestcolleges.com/financial-aid/disabled-students
- www.bigfuture.collegeboard.org/pay-for-college/grants-scholarships
- www.disability.gov/scholarships-specifically-students-disabilities
- www.jumpstart-scholarship.net
- www.maldef.org/leadership/scholarships
- www.salliemae.com/plan-for-college/scholarships
- www.scholarships.com/financial-aid/college-scholarships/scholarships-by-type/disability-scholarships
- www.schoolsoup.com/scholarship-directory/disability/physically-disabled
- www.unigo.com/scholarships

TRABAJO

Si nunca has buscado empleo en los listados de anuncios, redactado un currículum vitae, completado solicitudes o preparado para una entrevista, estas actividades pueden resultar intimidantes. La lista de verificación y los recursos que se incluyen a continuación te ayudarán a decidir lo que deseas hacer y a diseñar un plan práctico para obtenerlo.

Lista de verificación de actividades laborales

- Llama al Departamento de Rehabilitación (DOR) dos meses antes de la graduación para:
 - Analizar sus planes después de terminar la escuela
 - Ver si reúnes los requisitos para el Programa de asociación para la transición (*Transitional Partnership Program*, TPP)
 - Obtener recursos de empleo
- Pregunta a tu consejero escolar si tu escuela ofrece un TPP para servicios de trabajo
 - Debes reunir los requisitos para los servicios de DOR para inscribirte en el programa TPP
- Prepárate para buscar un empleo escribiendo un Curriculum Vitae
- Usa los recursos a continuación para:
 - Comenzar a explorar las carreras que te interesan
 - Hacer una lista de las carreras y los trabajos organizada según tu nivel de interés en ellos
 - Averiguar que trabajos para principiantes o pasantías puedes obtener en las carreras que más te interesan y qué tipo de educación se requiere para tener éxito a largo plazo.

Para obtener información acerca de DOR y TPP, consulta la sección Recursos a continuación.

California CareerZone

Este sistema de exploración y planificación está diseñado especialmente para estudiantes y presenta una amplia información sobre 900 ocupaciones y oportunidades de empleo. El módulo de autoevaluación permite que los usuarios reduzcan las opciones de carreras según el interés y los 300 videos de las carreras que se encuentran en el sitio muestran el panorama de varias ocupaciones.

 www.cacareerzone.org

Departamento de Rehabilitación (*Department of Rehabilitation, DOR*)

Es un programa que ayuda a las personas con discapacidades a planificar el camino de su carrera profesional y a encontrar un empleo.

 www.dor.ca.gov

 **650-358-4180**

TTY: **844-729-2800** (este es el número de la oficina de San Mateo: puedes solicitarles que te comuniquen con la sucursal local)

JobTrain

Ofrece programas de capacitación para ayudar a los jóvenes a aprender habilidades vocacionales, informáticas y habilidades para establecer metas. Además brinda asistencia para Colocarse en un empleo. Los estudiantes reciben una beca completa u otro tipo de ayuda para cubrir todos los costos.

 www.jobtrainworks.org

 **650-330-6428**

NOVA Job Center

Ayuda a quienes están en busca de un empleo. Proporcionándoles un centro de recursos laborales, asesores de carrera, talleres de búsqueda y capacitación laboral, evaluaciones de habilidades, listas de oportunidades laborales y presentaciones de empleadores.

 www.novaworks.org

 **408-730-7232**

Empleo para jóvenes del Condado de San Mateo (*San Mateo County Jobs for Youth, SMCJFY*)

Este programa está diseñado para ayudar a jóvenes de 14 a 21 años de edad a adquirir habilidades laborales desde cómo aplicar a un y el proceso de una entrevista hasta cómo comunicarse de manera efectiva en el lugar de trabajo y ofrece talleres de preparación laboral. Mientras que en su sitio web (y aplicación gratuita) se brinda ayuda para que los jóvenes puedan encontrar empleo, pasantías y becas.

 www.hsa.smcgov.org/jobsforyouth

 **650-599-7215**

Programa de asociación para la transición (TPP)

El TPP prepara a los estudiantes de escuela secundaria/preparatoria para el trabajo. Cada distrito escolar y el Departamento de Rehabilitación (DOR) ofrecen este programa. Debe reunir los requisitos para los servicios de DOR para inscribirse en el programa TPP. Para obtener más información, consulta a tu consejero escolar.



COMUNIDAD

Uno de los aspectos de convertirse en adulto es vivir y ser parte de la comunidad. Eso podría incluir ser voluntario para una buena causa o aprender las habilidades que necesitas para vivir independientemente. El Condado de San Mateo es una comunidad diversa que ofrece muchas oportunidades y experiencias para los jóvenes. Los recursos que se mencionan a continuación te ayudarán a explorarlas.



Lista de verificación de actividades comunitarias

- Solicita el Ingreso de Seguridad Suplementario (SSI) si crees cumplir los requisitos
 - El SSI es un beneficio en efectivo para una persona con discapacidad que tiene poco o ningún ingreso, y está destinado a satisfacer las necesidades básicas de alimentación, vestido o refugio
- Llama al Centro para la independencia de personas con discapacidad (*Center for Independence of Individuals with Disabilities, CID*) para conocer sobre lo siguiente:
 - Oportunidades de actividades comunitarias
 - Cómo pueden ayudarte a aprender las habilidades prácticas que necesitas para ser más independiente (cualquier cosa, desde cómo administrar el dinero hasta cómo cubrir tus necesidades de transporte)
- Identificar las oportunidades de voluntariado/pasantías que se adaptan a tus intereses personales o profesionales

Para obtener información acerca del SSI, CID y cómo encontrar oportunidades de voluntariado, consulta la sección Recursos

Centro para la independencia de personas con discapacidad (*The Center for Independence of Individuals with Disabilities, CID*)

Este centro ofrece programas de ayuda para los discapacitados. Entre los servicios se incluyen la asistencia para vivir de manera independiente, aprendizaje de habilidades para la vida diaria, apoyo entre parejas de compañeros, servicios de modificación del hogar y asistencia tecnológica, así como planificación y asistencia con incentivos laborales.

 www.cidsanmateo.org

 **650-645-1780**

TTY: **650-522-9313**

Departamento de Vehículos Motorizados (*Department of Motor Vehicles, DMV*)

Si deseas obtener una licencia de conducir, aquí se te brinda información específica para personas con discapacidad. Aún si no tienes planeado conducir, obtener una tarjeta de identificación oficial de no conductor es fundamental si vas a solicitar empleo o admisión en una escuela.

 www.dmv.com/ca/california/disabled-drivers

Asociación de Ayuda Legal del Condado de San Mateo (*Legal Aid Society of San Mateo County*)

Este organismo ofrece servicios civiles legales gratuitos a residentes de bajos ingresos del Condado de San Mateo. Los servicios incluyen desde ayuda para la atención médica, vivienda y subsidio para personas de bajos ingresos hasta apoyo para problemas de educación y violencia doméstica.

 www.legalaidsmc.org

 **650-558-0915**

Paratransit (Redi-Wheels o RediCoast)

Este sistema ofrece transportación para personas con discapacidades que tienen problemas para usar el transporte público convencional.

 www.samtrans.com/accessibility/paratransit.html

 **1-800-660-4287**

TTY: **650-508-6448**

Regional Transit Connection (RTC)

Ofrece tarifas con descuento para personas con determinadas discapacidades.

 www.transit.511.org/RTC/RTDC.aspx

 **1-800-660-4287**

TTY: **650-508-6448**

Ingresos del Seguro Social (*Social Security Income, SSI*)

Este recurso ofrece beneficios en efectivo si tienes una discapacidad. Puedes volver a presentar una solicitud si se ha producido un cambio en tu salud o situación financiera. (Por ejemplo, si cumples 18 años de edad, que es cuando los ingresos de tus padres ya no se tienen en cuenta para la solicitud de tu SSI). Puedes presentar la solicitud a través de Internet, por teléfono o personalmente.

 www.ssa.gov

 **1-800-772-1213**

TTY: **1-800-325-0778**

Volunteer Match

Esta red conecta a los voluntarios con las organizaciones sin fines de lucro en el Condado de San Mateo. Haz búsquedas por palabra clave o ubicación para encontrar las oportunidades que se adaptan a tus intereses personales y profesionales.

 www.volunteermatch.org



*Programa Servicios para Niños de California
del Condado de San Mateo*

*¡Estamos solo a una llamada telefónica!
comunícate con nosotros en cualquier momento.*

🕒 De lunes a viernes, de 8:00 a.m. a 5:00 p.m.

☎ **650-616-2500**

✉ CCSQuestions@smcgov.org

🌐 <http://smchealth.org/ccs>