

¿Estás preparado?

Alrededor de los 14 años de edad, deberías comenzar a:

- Planear con tus padres, doctores, maestros y consejeros escolares acerca de tu vida después que termines la escuela secundaria.
- ¿Asistirás a una Universidad o a una Escuela Técnica?
- ¿Necesitas un entrenamiento para poder trabajar?

Asegúrate de incluir tus necesidades de salud en tu plan. Necesitaras servicios especiales para el trabajo, universidad o para vivir independiente

¿Estás a cargo?

Para la edad de 15, deberías:

- Hablar con tus doctores acerca de cuándo y dónde empezar a buscar por doctores que vean adultos. Está al tanto que muchos pediatras solo ven a los pacientes hasta la edad de 18 o 21, esta es la edad que se mueven de Servicio Pediátrico a Servicio de Adulto.

Sabes/Tienes...

- ¿Tienes un entendimiento básico bueno de tu discapacidad/condición de salud?
- ¿Sabes cómo explicar lo que necesitas a otros?
- ¿Sabes cómo seleccionar los mejores proveedores de salud para ti? Pídele ayuda a tu doctor actual. ¿Sabes cómo hacer tus propias citas médicas?
- ¿Sabes cómo/cuando hacer citas con tu doctor primario? Escribe tus preguntas y llévalas contigo a la cita.
- ¿Sabes cómo pedir tus propios suministros o tus medicinas?
- ¿Tienes una recopilación de tu historial médico, fechas, cirugías, tratamientos, recomendaciones, etc.?
- ¿Sabes cuándo necesitas ayuda médica o a quien le puedes decir en caso de emergencia?
- ¿Hablas con tu doctor primario acerca de sexo y control de la natalidad?
- ¿Tienes un plan de emergencia/desastres? Regístrate con el Centro de Operaciones de Emergencia de tu parroquia por si necesitaras ayuda durante un desastre o evento
- ¿Mantienes una lista de direcciones/teléfonos para tu doctor, farmacia y otros proveedores de salud.

¿Tienes hábitos Saludables?

Toma pasos para ser lo mejor que puedas ser!"

- Comer una dieta saludable y mantener un peso saludable.

- Desarrolla una rutina de ejercicios que te ayudara a mantenerte bien físicamente.
- Duerme suficiente en la noche (siete horas o más).
- Evita tomar, fumar, usar drogas ilegales, manejar de una manera insegura y tener sexo de una manera insegura.

Estos son puntos excelentes de discusión para tu próximo chequeo anual con tu doctor.

¿Estas listos para estar solo/independiente?

- Ten un conocimiento básico de tu condición médica, necesidades médicas y señales de que algo no está bien. Ten la capacidad de explicar esto a otros.
- Obtén una copia de tu historia médica.
- Aprende a seleccionar el mejor proveedor de salud por ti mismo, haz tus propias citas médicas, ordena tus suministros y medicinas.
- Mantén hábitos saludables.
 - Trabaja con tus padres, maestros, y consejeros para que te ayuden a decidir que servicios especiales podrías necesitar en el futuro.

¿Que necesitas para ser exitoso?

¿Tienes un plan de Educación Individual conocido como IEP? Un IEP es un plan educacional que se crea para satisfacer tus necesidades educacionales.

Si la respuesta es Sí, entonces tú podrías necesitar un Plan Individual de Salud incluido en tu IEP si tienes condiciones de salud

Un plan individual de salud es un plan acerca de tus necesidades especiales de salud y los servicios que podrías requerir en la escuela por tu condición médica (asma, diabetes, convulsiones u otras condiciones médicas) como:

- Tener baños con acceso a personas con discapacidades físicas o
- Estacionamiento
- Ayuda para movilizarte dentro de la escuela
- Tener tiempos específicos para tomar la medicina
- Tener una dieta especial

Si tú eres un joven con un IEP, o estas recibiendo acomodaciones especiales en la escuela (504 services), los trabajadores de Families Helping Families te pueden ayudar con una reunión para planear tu transición escolar.

Localiza una oficina de Families Helping Families cerca de ti

Families Helping Families tiene nueve centros en todo el estado, es operado por padres y familiares de individuos

con discapacidades, ellos te pueden ayudar en tu plan.
<http://laptic.org/fhfcenters>.

Acerca de Servicios Especiales de Salud para Niños

Los Servicios Especiales de Salud para niños es un programa que es parte del Departamento de Salud y Hospitales de Luisiana y de la Oficina de Salud Pública que provee recursos y servicios para niños con necesidades especiales de cuidado de salud desde su nacimiento hasta los 21 años de edad. Los servicios especiales de Salud para niños tienen información en línea acerca de la transición y de cuidado de salud.

www.dhh.la.gov/cshs

RECURSOS PARA LA TRANSICION

¿Quieres aprender más acerca de...?

¿Transición Escolar?

Louisiana Department of Education:
<http://www.louisianabelieves.com>

¿Entrenamiento para trabajar?

Louisiana Rehabilitation Service:

http://www.laworks.net/WorkforceDev/LRS/LRS_Main.asp

Pases del SSI (Seguro Suplementario) para trabajar:

<http://www.socialsecurity.gov/work/aboutticket.html>

¿Programas para vivir independiente?

Programas para vivir independiente/Apoyo a la Comunidad y las familias/Programa de Servicio Estatal de Asistencia Personal:

http://www.laworks.net/WorkforceDev/LRS/LRS_Living.asp

¿Seguro de Salud?

Mercado de Seguro de Salud

<https://www.healthcare.gov>