

Atrévete a Soñar para Adultos

2005

Ésta es una de las muchas publicaciones que se pueden conseguir mediante la Oficina de Educación Excepcional y Servicios Estudiantiles del Departamento de Educación del estado de la Florida y se idearon para ayudar a los distritos escolares, a los organismos estatales que sustentan los planes docentes y a los padres a brindar programas especiales. Para obtener más información sobre esta publicación o para conseguir la lista de las publicaciones que están a su disposición, comuníquese con la siguiente entidad:

Clearinghouse Information Center
Turlington Building
325 W. Gaines Street, Room 628
Tallahassee, Florida 32399-0400

Teléfono: (850) 245-0475

Fax: (850) 245-0953

SunCom: 205-0477

E-mail: BRIC@fldoe.org

Sitio Web: www.myfloridaeducation.com/commhome

Atrévete a Soñar para Adultos

2005

Este producto se elaboró por conducto de «Asistencia en la Transición, Subvención para los Servicios Administrativos del Consorcio Docente de la Zona del Noroeste de la Florida», proyecto especial cuyos recursos los dotó la Oficina de Educación Excepcional y Servicios Estudiantiles del Departamento de Educación del Estado de la Florida mediante asistencia federal amparada en la Parte B de la Ley de Educación de Personas con Discapacidades (por su sigla en inglés «IDEA»).

«Copyright»
Estado de la Florida
Departamento de Estado
2005

Por este medio se le otorga autorización al sistema estatal de educación pública, conforme a la Sección 1006.39 (2) de las Leyes de la Florida, para que realice la duplicación correspondiente. No se otorga autorización para que este cuaderno se distribuya y duplique fuera del sistema estatal de educación pública sin que ello se apruebe anticipadamente por escrito.

Reconocimientos

Co-autores

Kristine Wiest Webb
Joshua Peller

Ilustraciones

Michael Philips

Índice de Materias

Guía para el uso de «Atrévete a Soñar para Adultos»	v
Sección 1: Introducción	1
Sección 2: Cómo establecer tu red de contactos	7
Sección 3: Cómo realizar contactos	15
Sección 4: Cómo escoger empleo y profesión	35
Sección 5: Cómo escoger la educación superior	65
Sección 6: Cómo forjar relaciones	95
Sección 7: Cómo hallar pasatiempos y actividades de interés	107
Sección 8: Cómo escoger una vivienda y transporte	115
Sección 9: Cómo manejar la economía personal	129
Sección 10: Cómo manejar las necesidades médicas	145
Sección 11: Cómo aportar a tu comunidad	161
Sección 12: ¡A celebrar!	173

Guía para el uso de «*Atrévete a Soñar para Adultos*»

Panorámica

La mayoría de nosotros, los adultos, quiere ser buen ciudadano de la Comunidad. También queremos participar en trabajos y actividades que encajen bien con nosotros. Es decir, queremos tomar decisiones fundamentadas en lo que deseamos conseguir en la vida. Casi todos anhelamos trabajar y vivir con la mayor independencia posible. Nos gusta vivir en un apartamento o casa que satisfice nuestras necesidades, y nos agrada las actividades divertidas de recreo y entretenimiento. Deseamos que queden satisfechas nuestras necesidades en lo referente a la atención médica, transporte y aspectos económico y social, así como las demás necesidades esenciales de la Vida. El motivo que dio origen a «*Atrévete a Soñar para Adultos*» fue el de ofrecer estrategias que te ayudarán a encontrar tus sueños, deseos, y necesidades en diversos campos.

Características de «*Atrévete a Soñar para Adultos*»

Se observará que cada sección comienza mostrándose una linda ilustración. **Michael Philips**, talentoso dibujante, es el creador de todas las ilustraciones (de la portada y de los separadores de las secciones) de «*Atrévete a Soñar para Adultos*». Seguidamente, notarán que aparece un artículo que lleva por título «*La travesía de Josh*», cuyo autor se llama **Joshua Peller**. Josh es también uno de los autores de «*Atrévete a Soñar para Adultos*». Josh y Michael son adultos con discapacidades que han emprendido sus sueños y anhelos. Sus aportaciones, reacciones y buenas ideas han contribuido a que este cuaderno se ajuste más a la realidad y tenga mayor utilidad.

Si eres el adulto que emplea «*Atrévete a Soñar para Adultos*», lee los párrafos que aparecen a continuación para que determines qué tal te resulta el cuaderno. «*Atrévete a Soñar para Adultos*» se ha redactado de tal forma que te permite decidir qué caminos escogerás para hallar y poner en práctica tus sueños.

Se incluyen recursos y sitios WEB, además de ejercicios y actividades, para brindar más información sobre los diversos temas. Puedes emplear «*Atrévete a Soñar para Adultos*» a fin de anotar tus metas. También encontrarás lugares para anotar números telefónicos y direcciones importantes, los nombres de tus contactos y más datos de importancia.

Podrás notar que a medida que empleas el cuaderno hay muchos espacios en blanco para que anotes tus ideas o hagas una lista. También podrás notar que hay muchas listas de verificación que puedes rellenar. Anotarás muchas cosas porque tú eres el tema central de este cuaderno. Si quieres que alguien te ayude a anotar o leer la información, eso está perfectamente bien. Otros podrán ayudarte a usar este cuaderno, con tal que todas las ideas se originen en ti.

Notarás que hay lugares del cuaderno en que puedes anotar el nombre de un contacto que te podrá ayudar. Cuando veas en el cuaderno un lugar parecido al recuadro que aparece a continuación, podrás solicitar ayuda de un amigo, familiar, padre, maestro o empleado de la institución gubernamental correspondiente.

Nombre del contacto _____

Hallarás espacios para anotar tus propias metas al final de las secciones 3 a 12. Aprenderás a redactar tus metas en la sección 3. Las hojas de metas que aparecen cuando se termina cada sección tienen el siguiente aspecto:

Aptitudes			
Primera meta			
Medidas	Contactos útiles	Plazo	¡Terminado!

Tú escoges las metas por las que quieres luchar. Tú anotas las **medidas** que se toman para alcanzar cada una de las metas. También podrás señalar a las personas o **contactos** que te pueden ayudar. Puedes pensar en cuánto tiempo necesitas y anotarlo en la columna que corresponde al **Plazo**. Cuando alcances una meta, podrás colocar una «X» en la columna de **¡Terminado!**

Hay una descripción breve de cada sección al final de esta guía. Podrás tener una buena idea de qué trata cada sección a medida que leas dichas descripciones.

Si eres la persona que ayuda al adulto en lo de «Atrévete a Soñar para Adultos», ten la amabilidad de leer los párrafos siguientes. «Atrévete a Soñar para Adultos» es una obra que se basa en diversas virtudes, concebida para animar al adulto con discapacidades a tomar decisiones y encontrar opciones que concuerdan con sus preferencias, talento y necesidades. Puede que alguno de los adultos con quienes interactúes te pida que seas «contacto». Al ser «contacto», puede que los adultos te pidan que les anotes información, que los ayudes a buscar más contactos, que leas información o que encuentres recursos. Tal vez tengas que realizar algunas actividades preliminares antes de aprovechar la información de este cuaderno. Por ejemplo, puedes usar fotos para mostrar diversos tipos de casas o apartamentos. Como contacto, tú y el adulto a que ayudas podrían decidir dividir el cuaderno en secciones más pequeñas y manejables o decidir usar únicamente las secciones de que el adulto desea ocuparse.

Nuestro objetivo como autores de «Atrévete a Soñar para Adultos» es el de brindarle al adulto diversas oportunidades de tomar decisiones generadas por sí mismo. A la luz de este objetivo, esperamos que aportes tu asesoramiento y asistencia como facilitador y no como autoridad decisoria. La toma de decisiones es la clave del éxito de toda persona, y la travesía que conduce a estas decisiones se halla llena de experiencias en que se aprende muchísimo.

Tal vez seas padre o madre, familiar, maestro, amigo o empleado de alguna institución gubernamental; sin embargo, tu papel primordial es el de facilitador. Puede que no estés de acuerdo con algunas de las decisiones del adulto a que prestas ayuda. De ocurrir esto, cabe tener presente que es posible que el adulto te ofrezca diversos indicios de sus preferencias. Puede que el adulto haya tenido poco contacto con diversas situaciones o con las palabras que tienen que ver con ellas, y las decisiones que toma se basan en poca información. Estate atento a los indicios que señalan las preferencias de la persona. ¡Ubícate como **creador de sueños** en lugar de **destructor de sueños**!

Ten presente que el adulto a que asistes es adulto y no un muchacho. Se ha hecho todo lo posible por escribir este cuaderno a fin de que sea adecuado para la edad correspondiente, manifestándose respeto por todo adulto que lo emplee. Hemos tratado de usar palabras claras y fáciles de entender. Igualmente, hemos tratado de mantener la lectura del cuaderno a un nivel razonable para aquel adulto que enfrenta dificultades al leer. Se te podrá pedir que leas algunas secciones del cuaderno o que leas información de otras obras. A pesar del papel que desempeñas en este proceso, ya tienes la oportunidad de facilitar y respaldar los sueños de una persona.

Descripción de las secciones

En el pasaje siguiente se brindan descripciones breves del contenido de cada una de las secciones.

Sección 1: Introducción

	Descripción	Comentarios
Comienzo		
	La travesía de Josh Página 2	Se te presentará a Josh, uno de los autores del cuaderno, que escribe sobre cómo llegó a participar en el proyecto «Atrévete a Soñar para Adultos».
Información importante		
	Pensando en ti Página 3	Pensarás en tus virtudes, talento, cosas que te gustan, cosas que te disgustan y necesidades. Esta sección te ayudará a pensar en tus deseos y necesidades.
Oportunidades de anotar		
	Pensando en ti Página 3	Escribirás sobre tus virtudes, talento, cosas que te gustan y cosas que te disgustan.

Sección 2: Cómo establecer tu red de contactos

	Descripción	Comentarios
Comienzo		
	La travesía de Josh Página 8	Josh habla de sus propias experiencias en establecer la red de contactos y de la importancia de comunicarse con las personas.
Información importante		
	Red de contactos Página 9	Aprenderás lo que es establecer la red de contactos y lo importante que es en tu vida.
	Contactos Página 9	Aprenderás que las personas con las que estableces la red de contactos son tus contactos.
Oportunidades de anotar		
	Lista de red de contactos Página 10	Crearás tu propia lista de contactos y comenzarás tu red. Se anotan números telefónicos e ideas para establecer más contactos.

Sección 3: Cómo realizar contactos

	Descripción	Comentarios
Comienzo		
	La travesía de Josh Página 16	Josh entrevista a Mike Phillips, el artista que hizo los dibujos de <i>Atrévete a Soñar para Adultos</i> . Josh y Mike hablan de lo importante que han sido las relaciones para ambos.
Información importante		
	Cómo establecer contactos mediante la computadora Página 17	Averiguarás las diversas formas en que las computadoras pueden ayudarte a establecer relaciones.
	Lista de verificación de aptitudes informáticas de Joyce Página 20	Te enterarás de cómo una mujer llamada Joyce estableció metas en el campo de la informática y redactó un plan de acción.

	Descripción	Comentarios
	Cómo establecer contactos por carta - Página 24	Aprenderás a escribir cartas para establecer contactos.
	Cómo establecer contactos mediante el teléfono Página 27	Aprenderás a usar el teléfono para establecer contactos.
	Cómo establecer contactos mediante el periódico Página 30	Aprenderás a usar el periódico para establecer contactos.
Oportunidades de anotar		
	Metas para establecer contactos mediante la computadora - Página 19	Anotarás las aptitudes de manejo de computadoras que quieres aprender
	Metas para establecer contactos por carta Página 26	Anotarás las aptitudes de redacción de cartas que quieres aprender
	Metas para establecer contactos por teléfono Página 29	Anotarás las aptitudes telefónicas que quieres aprender
	Metas para establecer contactos mediante el periódico - Página 31	Anotarás las aptitudes de usar el periódico que quieres aprender
	Plan de acción para establecer contactos Página 32	Anotarás las metas relacionadas con lo que quieres aprender y redactarás el plan para alcanzar sus metas.
Listas de verificación		
	Lista de verificación de aptitudes de manejo de computadoras - Página 18	Evaluarás tus propias aptitudes de manejo de computadoras
	Lista de verificación de aptitudes de redacción de cartas - Página 25	Evaluarás tus propias aptitudes de redacción de cartas
	Lista de verificación de aptitudes telefónicas para establecer contactos Página 28	Evaluarás tus propias aptitudes telefónicas
	Lista de verificación de aptitudes de usar el periódico para establecer contactos - Página 30	Evaluarás tus propias aptitudes de usar el periódico

Sección 4: Cómo escoger empleo y profesión

	Descripción	Comentarios
Comienzo		
	La travesía de Josh Página 36	Josh da a conocer su propia búsqueda de una profesión que concuerda con sus necesidades e intereses.
Información importante		
	¿Qué pienso de lo que es el trabajar? Página 37	Aprenderás la diferencia que hay entre un empleo y una profesión.
	Ejercicio Núm. 5 Explorar diversas profesiones Página 45	Averiguarás a qué exámenes o evaluaciones vocacionales te puedes someter para determinar cuáles son los empleos que encajan contigo.
	Ejercicio Núm. 6 Rehabilitación Vocacional Página 45	Averiguarás en que consisten los servicios de rehabilitación vocacional.
	Ejercicio Núm. 7 Entrevistas Página 48	Averiguarás cómo se entrevistan a aquellas personas que ofrecen empleos o profesiones en campos que te interesan.
	Ejercicio Núm. 8 Planifica la visita Página 51	Visitarás empresas que ofrecen empleos o profesiones en campos que te interesan.
	Modelo de carta Página 57	Encontrarás el modelo de carta de solicitud de empleo. Empléalo a medida que preparas tu carta.
	Modelo de currículum (<i>résumé</i>) Página 59	Encontrarás el modelo de currículum. Empléalo a medida que preparas tu propio currículum.
	Qué se hace y qué no se hace en la entrevista Página 60	Aprenderás lo que se debe y no se debe hacer en las entrevistas de empleo.
Oportunidades de anotar		
	Ya vas encaminado Página 47	Después de terminar los ejercicios 1 al 6, señalarás varios empleos de tu interés.
	Cómo redactar tu carta Página 57	Redactarás una carta para manifestar interés en un empleo.

	Descripción	Comentarios
	Plan de acción para conseguir empleos Página 61	Señalarás tus metas y redactarás el plan que conduce a sus metas
Listas de verificación		
	¿Qué pienso de lo que es el trabajar? Página 37	Pensarás en los motivos por los cuales deseas trabajar y en la clase de empleo que quisieras desempeñar.
	Ejercicio Núm. 1: Lista de verificación de cosas que te gustan y cosas que te disgustan Página 40	Pensarás en una lista de actividades y decidirás cuáles te gustan y cuáles no. Pensarás en empleos o profesiones que se parecen a las actividades.
	Ejercicio Núm. 2: Pasatiempos y profesión o trabajo afín Página 42	Señalarás tus pasatiempos y después pensarás en empleos o profesiones que se parecen a tus pasatiempos.
	Ejercicio Núm. 3: Preferencias y profesión o trabajo afín Página 43	Señalarás algunas de tus asignaturas preferidas y después pensarás en empleos o profesiones que se parecen a tus asignaturas preferidas.
	Ejercicio Núm. 4: Experiencia laboral y profesión o trabajo afín Página 44	Señalarás algunos de los empleos que has desempeñado anteriormente o experiencias como voluntario y después pensarás en empleos o profesiones que se parecen a los empleos que te gustaron.
	Ejercicio Núm. 9: Encontrar información sobre profesiones y trabajos Página 53	Escogerás formas en que podrás conseguir más información sobre los empleos o profesiones que te interesan.
	Consejos de Josh: Cómo conseguir empleo Página 54	Encontrarás consejos sobre cómo encontrar y solicitar empleos.
	Lista de verificación para redactar la carta Página 56	Podrás revisar tu carta de solicitud para asegurarte de haber incluido la información importante.
	Lista de verificación para redactar el currículum Página 58	Podrás revisar tu currículum para asegurarte de haber incluido la información importante.

Sección 5: Cómo escoger la educación superior

	Descripción	Comentarios
Comienzo		
	La travesía de Josh Página 66	Josh habla de la educación superior que le hizo falta para lograr su meta de ser defensor de las personas con discapacidades.
Información importante		
	¿Cuál es, sencillamente, el significado de «educación superior»? Página 67	Aprenderás el significado de «educación superior».
	Tipos de educación superior por los que se puede optar Páginas 68, 71	Te enterarás de diversas opciones relativas a la preparación después de la escuela secundaria.
	Requisitos relativos al examen ACT o SAT Página 87	Te informarás de los requisitos de los exámenes ACT o SAT que exigen algunas universidades para darles ingreso a los estudiantes.
	Qué sucede si no te aceptan en la escuela de tu elección Página 89	Te informarás de las medidas que habrás de tomar si te aceptan en la escuela de tu elección.
	Cómo matricularte en un centro de educación superior Página 90	Leerás la información importante que tienes que saber antes de matricularte en un centro de educación superior.
Oportunidades de anotar		
	Medidas para la educación de adultos o educación de profesionales Página 69	Planificarás hacer un curso en un centro docente o de capacitación de educación superior.
	La educación superior de la profesión que elegí Página 73	Señalarás el tipo de educación superior que te hace falta para la profesión que elegiste.
	Informarte de lo que elegiste Página 73	Señalarás las universidades, escuelas o centros de capacitación que quisieras explorar.
	El comienzo de la búsqueda Página 74	Señalarás información sobre cada una de las escuelas que seleccionaste.

	Descripción	Comentarios
	Hoja de trabajo de la universidad, escuela o centro de capacitación Página 76	Anotarás datos importantes que consigas de sitios WEB, folletos y demás recursos (de cada una de las escuelas que elegiste).
	Ejercicio Núm. 1: Pensar en lo que necesito y quiero Página 80	Pensarás en lo que te resulta importante a medida que tomas las decisiones sobre la escuela a la que asistirás.
	Ejercicio Núm. 2: Evaluar las escuelas Página 84	Evaluarás cada una de las escuelas que elegiste basándote en lo que es importante para ti.
	Lista de universidades, escuelas y centros de capacitación con buenas calificaciones Página 85	Harás una lista de las escuelas que consideras que son las mejores para ti.
	Plan de acción para la educación superior Página 91	Señalarás tus metas y redactarás el plan que conducirá a tus metas.
Listas de verificación		
	¿Por qué quiero recibir educación superior? Página 67	Pensarás en los motivos por los cuales te convendría matricularte en un centro de educación superior. También te informarás de las diversas clases de educación superior.
	Lista de verificación de universidades, escuelas y centros de capacitación Página 86	Marcarás las actividades que sería importante explorar.
	Solicitar ingreso Página 87	Comenzarás el proceso de ingreso encontrando los formularios de solicitud.
	Lista de verificación de datos para la solicitud Página 88	Señalarás los datos que suelen pedirse en los formularios de solicitud de ingreso en los centros de educación superior.

Sección 6: Cómo forjar relaciones

	Descripción	Comentarios
Comienzo		
	La travesía de Josh Página 96	Josh da a conocer algunas de las dificultades y temores que experimentó con las amistades y relaciones.
Información importante		
	Cómo conocer a personas Página 102	Conseguirás algunas ideas sobre lugares y actividades que te brindan la oportunidad de llegar a conocer a distintas personas.
Oportunidades de anotar		
	Los niveles de tus relaciones Página 98	Pensarás en todas las diversas relaciones que tienes y anotarás ejemplos tomados de tu propia vida.
	Plan de acción para forjar relaciones Página 104	Señalarás tus metas y redactarás un plan para conseguir tus metas.
Listas de verificación		
	Lista de verificación para forjar relaciones Página 100	Pensarás en tus propias aptitudes para tratar con los demás y marcarás la columna que concuerda contigo.

Sección 7: Cómo hallar pasatiempos y actividades de interés

	Descripción	Comentarios
Comienzo		
	La travesía de Josh Página 108	Josh describe cómo aprendió a jugar al tenis, aunque pasó muchos momentos desalentadores.
Información importante		
	¿Qué te gusta hacer en tus ratos libres? Página 109	Pensarás en cómo ocuparte en tus ratos libres durante el transcurso del día.
	¿Cómo encuentro los lugares para enterarme de estas actividades? Página 111	Pensarás en lugares que podrás encontrar para enterarte de pasatiempos o actividades nuevos.

	Descripción	Comentarios
Oportunidades de anotar		
	Actividades que quisieras intentar ya mismo. Página 110	Señalarás actividades que te interesan en estos momentos de tu vida.
	Plan de acción para los pasatiempos y actividades de interés Página 112	Señalarás tus metas y redactarás el plan para conseguir tus metas.
Listas de verificación		
	Lista de verificación de pasatiempos y actividades de interés Página 109	Examinarás una lista de verificación de pasatiempos y actividades y decidirás cuáles te gustan y cuáles no.

Sección 8: Cómo escoger una vivienda y transporte

	Descripción	Comentarios
Comienzo		
	La travesía de Josh Página 116	Josh habla de que necesita transporte público. También habla de ideas importantes para escoger el lugar en que se desea vivir.
Información importante		
	Escoger los medios de transporte Página 122	Te enterarás de cómo han cambiado las necesidades relativas al transporte con el transcurso del tiempo.
Oportunidades de anotar		
	Ya mismo o en el futuro Página 120	Pensarás en las viviendas convenientes por las que puedes optar en estos momentos y en las opciones en que convendría pensar en el futuro.
	Plan de acción para la vivienda y el transporte Página 126	Señalarás tus metas y redactarás el plan para conseguir tus metas.
Listas de verificación		
	Decisiones sobre la vivienda Página 118	Pensarás en todas las decisiones que tienes que tomar cuando determines dónde deseas vivir.

	Descripción	Comentarios
	Lista de verificación de medios de transporte Página 123	Decidirás cuáles son los medios de transporte que compaginan bien contigo.
	Lista de verificación de aptitudes para el transporte Página 124	Decidirás cuáles son las aptitudes que posees para el transporte, cuáles quisieras adquirir y cuáles no son importantes.

Sección 9: Cómo manejar la economía personal

	Descripción	Comentarios
Comienzo		
	La travesía de Josh Página 130	Josh te habla de algunas de sus dificultades económicas y ofrece consejos sobre cómo manejar el dinero.
Información importante		
	Dinero, dinero, dinero— ¡dinero! Página 131	Aprenderás a usar el presupuesto para manejar tu dinero.
	Información sobre los Ingresos Suplementarios de Seguridad (por su sigla en inglés «SSI») Página 135	Te enterarás de información sobre los Ingresos Suplementarios de Seguridad (por su sigla en inglés «SSI»). Se incluyen el número telefónico para llamar gratuitamente y direcciones de sitios WEB.
	Información sobre los Pagos por Discapacidad de la Seguridad Social Página 135	Te enterarás de información sobre los Pagos por Discapacidad de la Seguridad Social. Se incluyen el número telefónico para llamar gratuitamente y direcciones de sitios WEB.
	Información sobre otras clases de asistencia económica Página 136	Te enterarás de información sobre otras instituciones que te podrían ayudar económicamente. Se incluyen las direcciones de los sitios WEB de estas instituciones.

	Descripción	Comentarios
	Manejo de las tarjetas de crédito Página 139	Puedes leer algunos consejos sobre cómo usar prudentemente las tarjetas de crédito.
	Impuestos Página 140	Puedes enterarse de las clases de impuestos que pagas.
	Usted es inteligente Página 140	Aprenderás cómo mantenerte lejos de aquéllos que tal vez deseen estafarte dinero.
Oportunidades de anotar		
	Sus ingresos Página 131	Señalarás cuánto dinero recibirás al mes para averiguar tus ingresos.
	Sus gastos Página 132	Señalarás tus gastos o cuánto dinero te hace falta para pagar todas tus cuentas del mes.
	Su dinero Página 133	Averiguarás cuánto dinero te queda al mes restándoles tus gastos a tus ingresos.
	Plan de acción para manejar tu dinero Página 141	Señalarás tus metas y redactarás el plan para conseguir las.
Listas de verificación		
	Servicios de bancos y cooperativas de ahorro y crédito Página 137	Decidirás cuáles son los servicios bancarios que satisfacen tus necesidades.

Sección 10: Cómo manejar las necesidades médicas

	Descripción	Comentarios
Comienzo		
	La travesía de Josh Página 146	Josh habla de lo importante que es encontrar asistencia médica cuando se necesita. También habla del tema de los seguros.

	Descripción	Comentarios
Información importante		
	¿Quiénes son tus médicos? Página 147	Te enterarás de por qué es importante saber información sobre tus médicos y demás personal médico.
	Concertación de citas y cumplimiento con ellas Página 152	Te informarás de estrategias que puedes emplear para acordarte de tus citas con los médicos.
	Conversación con tu médico o profesional de la Medicina Página 153	Aprenderás a hablar de información importante con tu médico. Leerás acerca de la experiencia que LaShonda tuvo con su médico.
	Medicare y Medicaid Página 157	Te enterarás de cuáles son los requisitos que hay que llenar para acogerte al Medicare y Medicaid.
	Seguros médicos Página 157	Te enterarás de varias formas de obtener seguro médico.
Oportunidades de anotar		
	Lista de contactos médicos Página 149	Señalarás los nombres, direcciones y números telefónicos de tus médicos y demás personal médico.
	Manejo de las medicinas Página 155	Señalarás las medicinas que tomas, cuándo las tomas y otros datos importantes sobre cada una de estas medicinas.
	Plan de acción para manejar las necesidades médicas Página 158	Señalarás tus metas y redactarás el plan para conseguirlas.
Listas de verificación		
	Lista de verificación de la comunicación Página 154	Examinarás una lista de verificación de problemas médicos y decidirás cuáles son los problemas que se parecen más a los que has experimentado.

Sección 11: Cómo aportar a tu comunidad

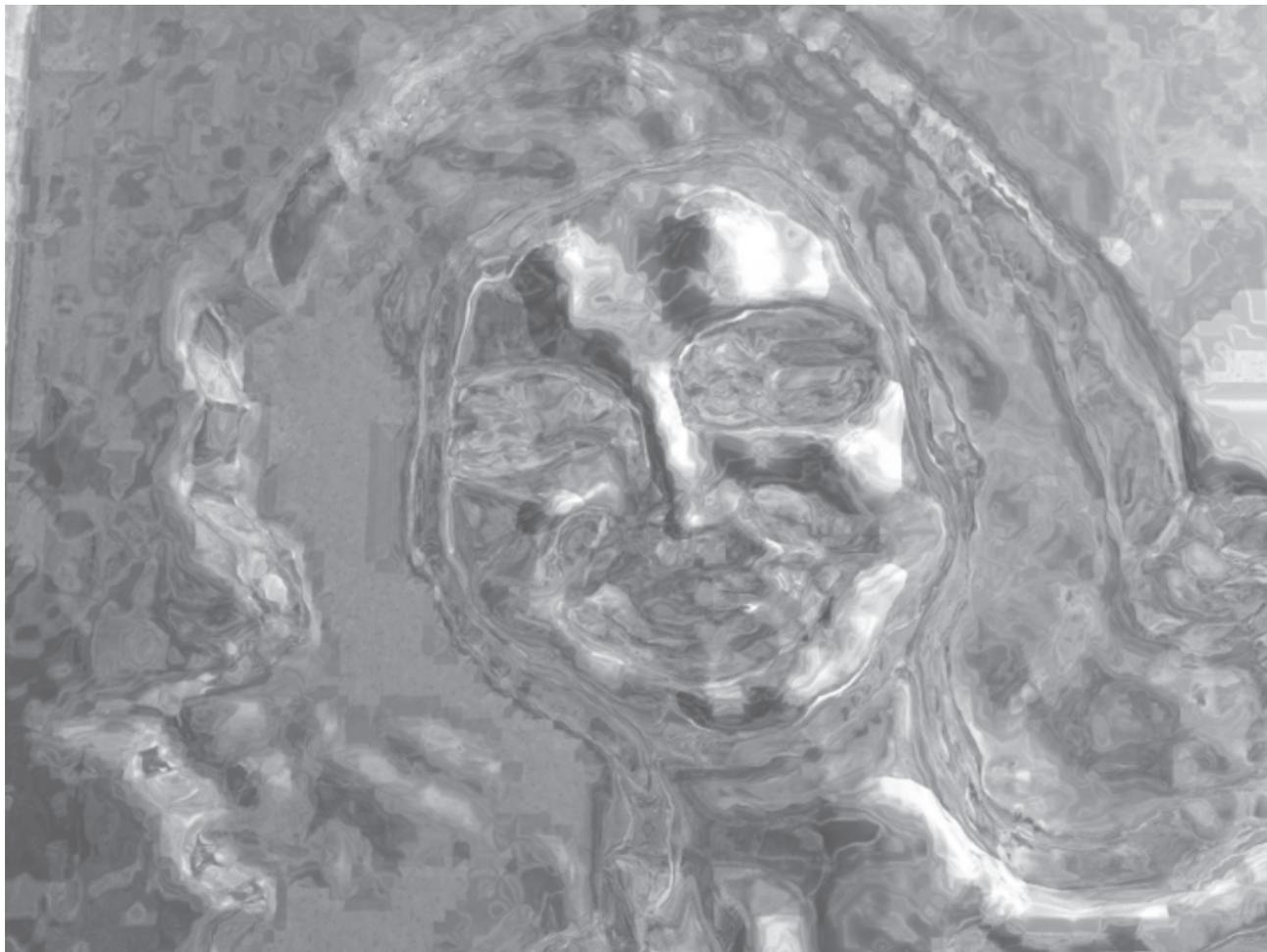
	Descripción	Comentarios
Comienzo		
	La travesía de Josh Página 162	Josh da a conocer lo bien que se siente cuando tiene la oportunidad de ayudar a los demás.
Información importante		
	Aptitudes y talento para participar en la Comunidad Página 163	Aprenderás que toda persona tiene aptitudes y talento que puede compartir con los demás.
	El voluntariado en tu Comunidad Página 164	Te enterarás de oportunidades para ofrecerte de voluntario en tu comunidad.
Oportunidades de anotar		
	Cómo identificar tus aptitudes y talento para participar en la Comunidad Página 163	Primeramente, señalarás tus aptitudes y talento. Seguidamente, pensarás en cómo puedes ayudar a los demás de tu comunidad.
	Pensar en cómo el servicio comunitario es útil Página 164	Señalarás cómo el servicio comunitario te ayuda a ti y a tu comunidad.
	Plan de acción para aportar a tu Comunidad Página 169	Señalarás tus metas y redactarás el plan para conseguir tus metas.
Listas de verificación		
	Votar Página 165	Leerás cuáles son los requisitos para votar y decidirás cuáles son los requisitos que te corresponden.
	Datos necesarios para inscribirte como elector Página 166	Pensarás en la información que sabes y en la información que tienes que hallar para inscribirte como elector.

Sección 12: ¡A celebrar!

	Descripción	Comentarios
Comienzo		
	La travesía de Josh Página 174	Josh celebra haber terminado las tareas de este cuaderno y te recuerda que celebres tus logros.
Información importante		
	Ya llegó el momento de celebrar Página 175	¡Revisarás lo que hiciste porque terminaste « <i>Atrévete a Soñar para Adultos</i> »!
	Echémosle una ojeada al futuro Página 179	Pensarás en contactos y metas nuevos para el futuro.
Oportunidades de anotar		
	Pensamientos para celebrar Página 177	A medida que revises tu trabajo en cada una de las secciones de « <i>Atrévete a Soñar para Adultos</i> », señalarás por escrito cómo te has desarrollado y cómo has cambiado.

Ya estás listo para comenzar porque tienes buena idea de la información que puedes encontrar en «*Atrévete a Soñar para Adultos*». Empieza a partir de la Sección 1 y trabaja en todas las secciones del cuaderno o trabaja en las secciones que contienen la información que necesitas.

Sección 1



Introducción

Sección 1 - Introducción

La travesía de Josh

Hola, soy Joshua. Así que conseguiste nuestro cuaderno, ¿y a que sé en qué piensas!:
¿será útil o será otro callejón sin salida? ¿Me va a ofrecer métodos prácticos para ayudarme a mí mismo? Déjame ver si puedo responder a estas preguntas. Te contaré mi versión a lo largo del cuaderno con la esperanza de que mis pensamientos te resulten útiles durante tu travesía.

¿Cómo sé de qué forma te puedo ayudar? Soy adulto con discapacidades. Nací con el síndrome de Asperger, una forma de autismo de alta funcionalidad. Lo que esto, en realidad, quiere decir es que tengo que luchar más por entablar amistades. También tengo que luchar contra las ansias de preocuparme constantemente, sobre todo de lo que es ajeno a mi voluntad. Organizar mis trabajos y materiales en la escuela es una tarea que me ofrece mucha dificultad. Puedo hacer muchas cosas muy bien, aunque tengo que esforzarme y ansiarlo más. Sé lo que duele cuando el sistema deja de brindarte la ayuda que te hace falta. Antes de descubrir a quién acudir, mi vida era mucho más difícil de manejar. Sabía que había gente que me podía ayudar, aunque no sabía dónde encontrarla ni cómo buscarla. Acabo de terminar mi maestría en servicios de educación especial para discapacidades. Varios maestros de escuela secundaria trataron de convencerme de que desistiera de asistir a la universidad, pero la universidad fue la mejor decisión para mí. Tú eres la única persona que sabes lo que puedes realizar. Has logrado llegar a la mitad del camino cuando encuentras cómo aprender mejor y cuáles son el talento y aptitudes que causan que tengas éxito. Ya estás bien encaminado cuando averiguas cómo los demás notan tus aptitudes y te pueden apoyar.

Por experiencia propia sé que las mayores recompensas llegan cuando averiguas cómo puedes ayudar a los demás a mejorar sus vidas.

Este cuaderno no anda con rodeos y te ayuda a averiguar cuáles son los pasos que te separan de tus sueños. Los problemas que pensabas que eran enormes se separan en partes que son más fáciles de manejar. Ojalá que este cuaderno te enseñe que la vida de las personas con discapacidades puede ser tan agradable como uno quiera. Sencillamente hay que trabajar más inteligentemente. Este cuaderno te ayudará a cumplir tus sueños y manejar los problemas cotidianos. Así que sigue leyendo, ¿de acuerdo?

Josh

Pensando en ti

Eres una persona muy talentosa. Tal vez hayas adquirido muchas aptitudes, como adulto, en la vida. Tienes ideas sobre otros caminos que podrías recorrer. Exploraremos y hablaremos mucho más de estas aptitudes y talento en otras secciones. ¡Ocupemos un momento en pensar en las virtudes y talento que posees en estos momentos para así comenzar con cierta ventaja! Es decir, ¿qué puedes hacer que, en realidad, te causa orgullo? ¿Qué haces bien?

Señala las **aptitudes** o **talento** que posees:

- 1. _____

- 2. _____

- 3. _____

- 4. _____

- 5. _____

¡Estas **aptitudes** o **talento** te convierten en la persona maravillosa y única que eres! Estas aptitudes y talento también te ayudarán a encontrar la felicidad, si los sabes aprovechar.

Piensa en ti como **persona**. ¿Cuáles son las cosas que te convierten en la persona que eres? ¿Tienes un sentido del humor estupendo? ¿Eres amable? ¿Estas muy decidido en alcanzar tus metas? Piensa en las **cualidades** que posees y que constituyen virtudes. ¿Cuáles son las cosas que te agradan de tu persona?

Señala las **virtudes de tu personalidad**:

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

¿Qué te gusta hacer? ¿Cuáles son los **pasatiempos** o **actividades** que te gustan en tus ratos libres? Señala tus **intereses** o **pasatiempos**. ¿Cuáles son los pasatiempos que te gustaría ensayar? Pon una estrella junto a los pasatiempos o intereses que quisieras ensayar en el futuro.

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

Hay ciertas actividades, aptitudes o tareas que les resultan **difíciles** a todos. Hay ciertas personas a que les resulta problemático hablar ante los demás. A otras les es difícil leer o escribir. Hay personas que no practican bien los deportes. ¿Cuáles son las actividades o tareas que te resultan difíciles? ¿Cuáles son las **cosas que te ofrecen problemas**?

Señala las tareas o actividades que te resultan difíciles:

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

¿Qué te **gusta**? Tal vez no te guste cocinar. Hay personas a que no les gusta trabajar bajo techo. Piensa en aquellas **actividades o tareas** que **no te gustan**. ¿Cuáles son las cosas que, sencillamente, detestas hacer? Señálalas a continuación:

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

Todas las cosas que señalaste también te pueden sugerir cómo hacer tu vida. Lo que es importante tener presente es que **tú eres quien manda** en tu propia vida. **Eres el que está a cargo**. A medida que piensas en los diversos elementos de tu vida, como tu casa, tu profesión, tus amigos y tu familia, es importante tener presente que tu talento, aptitudes e intereses te ayudarán a tomar las decisiones.

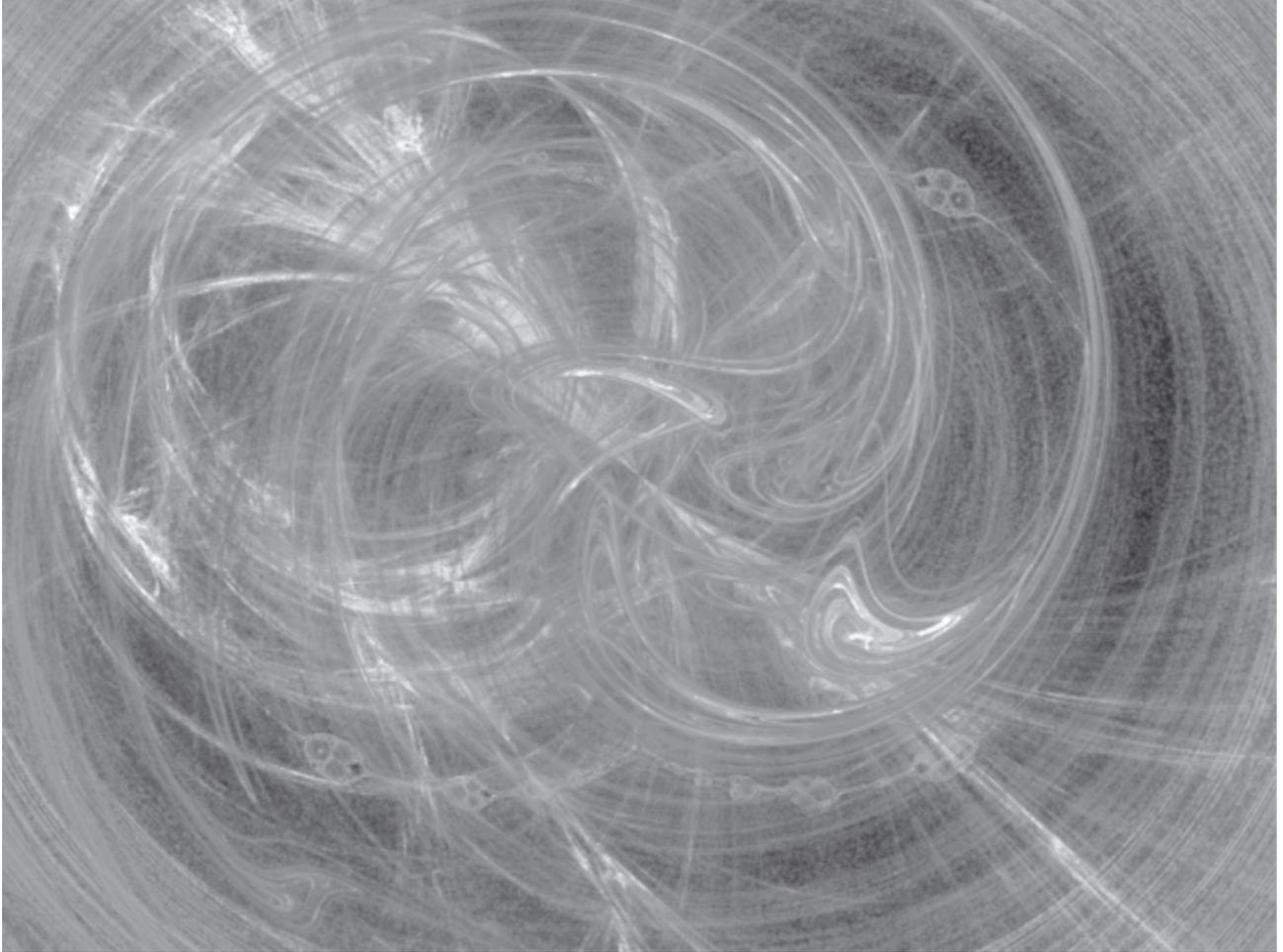
Mientras examines este cuaderno, notarás que está dividido en secciones que tienen que ver con diversas partes de la vida. En cada sección habrá varias actividades que podrás realizar para ayudarte a pensar en las **metas** que contribuirán a que tengas éxito. Al final de cada sección anotarás tus **metas** y prepararás el **plan de acción** que contribuirá a cumplir tus metas. También aprovecharás datos de la sección sobre cómo **establecer contactos** pensando en personas que conoces o en **contactos** que pueden asistirte en cumplir tus metas.

¿Estas listo para comenzar?

¡Pasa a la próxima página!



Sección 2



Cómo establecer tu red de contactos

Sección 2 - Cómo establecer tu red de contactos

La travesía de Josh

Establecer la red de contactos siempre ha sido lo más difícil para mí. Pensaba que era cuestión de conocer a gente nueva y rogarle que lo ayudara a uno. Temía hacerlo equivocadamente. No me daba cuenta de que establecer la red de contactos podría ser agradable en sí y no era tan difícil. Cuando le cuentas cosas a otro, y uno averigua más del otro, ambos llegan a ser más inteligentes y estar mejor preparados para la vida. Me han ayudado mucho, a lo largo de los años, personas que llegué a conocer mientras establecía la red de contactos. Encontré dos empleos y muchos amigos con tan solo hacerles las preguntas ideales a las personas ideales. Averigüé que la única forma equivocada de establecer la red de contactos es no intentarlo. Como siempre me dijeron mis maestros: «La única pregunta que es tonta es aquella que no se hace».

Establecer la red de contactos es algo a que no se le debe tener miedo; sencillamente, se trata de pensar en quiénes conoces y en quiénes más puedes conocer. Quisiera darte un consejo, ¡deja el temor para el banyí y el paracaidismo acrobático! Establecer la red de contactos no implica mayor dificultad que la de pensar en las personas de tu vida y entablar nuevas amistades. Establecer la red de contactos no es difícil, si sabes cómo hacerlo. Esta sección te mostrará cómo crear tu propia red.

Josh

Tal vez hayas oído hablar de «**establecer la red de contacto**», pero puede que no sepas qué significa la expresión. Puede que la expresión «establecer la red de contacto» te infunda miedo, pero, en realidad, es algo sencillo, si uno sabe cómo hacerlo.

Establecer la red de contactos es

- a) pensar en todas las personas que conoces
- b) pensar en cómo te pueden ayudar y en cómo tú las puedes ayudar a encontrar información
- c) intercambiar ideas sobre otros que puedan tener información que deseas o necesitas.

Los contactos son las personas a que conoces.

Comencemos averiguando solamente cuántos contactos conoces ya mismo. Te sorprenderás ante cuántas personas conoces en estos momentos. Estos contactos se encontrarán al principio de tu red de contactos.

Primeramente, señala a las personas que conoces en las partes de tu vida indicadas a continuación. Anotarás los nombres en la columna izquierda. **No** rellenes las dos columnas restantes en estos momentos. Lo harás después.

Si quieres ayuda, piensa en alguien a que conoces que podría ayudarte a empezar esta actividad.

Nombre del contacto que te puede ayudar: _____

Lista de contactos

¿A QUIÉN (ES) conoces?	¿CUÁLES son los datos que sabe esta persona?	¿A QUIÉN(ES) conoce esta persona?
FAMILIARES		
1. Número telefónico:		Nombre: Número telefónico:
2. Número telefónico:		Nombre: Número telefónico:
3. Número telefónico:		Nombre: Número telefónico:
4. Número telefónico:		Nombre: Número telefónico:
5. Número telefónico:		Nombre: Número telefónico:
6. Número telefónico:		Nombre: Número telefónico:
7. Número telefónico:		Nombre: Número telefónico:
8. Número telefónico:		Nombre: Número telefónico:
AMIGOS		
	¿CUÁLES son los datos que sabe esta persona?	¿A QUIÉN(ES) conoce esta persona?
1. Número telefónico:		Nombre: Número telefónico:
2. Número telefónico:		Nombre: Número telefónico:
3. Número telefónico:		Nombre: Número telefónico:
4. Número telefónico:		Nombre: Número telefónico:
5. Número telefónico:		Nombre: Número telefónico:
6. Número telefónico:		Nombre: Número telefónico:
7. Número telefónico:		Nombre: Número telefónico:
8. Número telefónico:		Nombre: Número telefónico:
VECINOS		
	¿CUÁLES son los datos que sabe esta persona?	¿A QUIÉN(ES) conoce esta persona?
1. Número telefónico:		Nombre: Número telefónico:
2. Número telefónico:		Nombre: Número telefónico:
3. Número telefónico:		Nombre: Número telefónico:

VECINOS - sigue	¿CUÁLES son los datos que sabe esta persona?	¿A QUIÉN(ES) conoce esta persona?
4. Número telefónico:		Nombre: Número telefónico:
5. Número telefónico:		Nombre: Número telefónico:
MAESTROS	¿CUÁLES son los datos que sabe esta persona?	
1. Número telefónico:		Nombre: Número telefónico:
2. Número telefónico:		Nombre: Número telefónico:
3. Número telefónico:		Nombre: Número telefónico:
4. Número telefónico:		Nombre: Número telefónico:
5. Número telefónico:		Nombre: Número telefónico:
COMPAÑEROS DE TRABAJO Y JEFE	¿CUÁLES son los datos que sabe esta persona?	¿A QUIÉN(ES) conoce esta persona?
1. Número telefónico:		Nombre: Número telefónico:
2. Número telefónico:		Nombre: Número telefónico:
3. Número telefónico:		Nombre: Número telefónico:
4. Número telefónico:		Nombre: Número telefónico:
5. Número telefónico:		Nombre: Número telefónico:
PERSONAS DE TU COMUNIDAD (tiendas, iglesia o sinagoga, gimnasio, etc.)	¿CUÁLES son los datos que sabe esta persona?	¿A QUIÉN(ES) conoce esta persona?
1. Número telefónico:		Nombre: Número telefónico:
2. Número telefónico:		Nombre: Número telefónico:
3. Número telefónico:		Nombre: Número telefónico:
4. Número telefónico:		Nombre: Número telefónico:
5. Número telefónico:		Nombre: Número telefónico:
6. Número telefónico:		Nombre: Número telefónico:

PERSONAS DE DISTINTAS INSTITUCIONES (Vocacionales, de rehabilitación, de discapacidades del desarrollo, división de servicios para invidentes, etc.)	¿CUÁLES son los datos que sabe esta persona?	¿A QUIÉN(ES) conoce esta persona?
1. Número telefónico:		Nombre: Número telefónico:
2. Número telefónico:		Nombre: Número telefónico:
3. Número telefónico:		Nombre: Número telefónico:
4. Número telefónico:		Nombre: Número telefónico:
5. Número telefónico:		Nombre: Número telefónico:
6. Número telefónico:		Nombre: Número telefónico:
7. Número telefónico:		Nombre: Número telefónico:
8. Número telefónico:		Nombre: Número telefónico:
OTROS	¿CUÁLES son los datos que sabe esta persona?	¿A QUIÉN(ES) conoce esta persona?
1. Número telefónico:		Nombre: Número telefónico:
2. Número telefónico:		Nombre: Número telefónico:
3. Número telefónico:		Nombre: Número telefónico:
4. Número telefónico:		Nombre: Número telefónico:
5. Número telefónico:		Nombre: Número telefónico:

¡Felicidades! Ya diste el primer paso rumbo a establecer tu propia red de contactos.

Después de haber hecho una lista de las personas que intervienen en tu vida, es hora de agrandar aún más tu red de contactos y comenzar a aprovechar su información.

Da los pasos que aparecen seguidamente para establecer la red de contactos:

1. Fíjate en la **segunda columna** de la lista de contactos. Piensa en cada persona cuyo nombre has anotado en la primera columna. A medida que piensas en cada persona, anota los **datos** que conoce esa persona. Es decir, ¿qué clase de asistencia o ayuda dicha persona te puede prestar? **Anota tus ideas en la segunda columna.**
2. Seguidamente, piensa en las **demás personas que esta persona pudiera conocer**. Podrá conversar con sus contactos y pedirles los nombres y números telefónicos de otras personas que le pudieran proporcionar datos. **Agrega estos contactos en la tercera columna.**
3. A medida que trabajas en las diversas secciones del cuaderno, llegarás a conocer hasta más personas. Añade los nombres de estas personas en tu **lista de contactos**.
4. También aprovecharás esta lista cuando fijes tus metas en otras secciones del cuaderno. Al final de cada sección se te pedirá que anotes los nombres de los **contactos** que pueden asistirte mientras luchas por cumplir tus metas.



Sección 3



Cómo realizar contactos

Sección 3 - Cómo realizar contactos

La travesía de Josh

Establecer contactos es parte importante de encontrar datos. Puesto que establecer contactos implica a más de una sola persona, pensé emplear uno de mis contactos para demostrarte a qué me refiero. Me contacté con Mike Phillips, ¡el hijo de un amigo, de un amigo, de otro amigo! **¡Esto sí que es un contacto!** Le hice a Mike varias preguntas sobre establecer contactos con otras personas.

Josh: ¿Cuáles son los métodos que, por experiencia propia, has determinado que son los mejores para contactarse con personas y conseguir información?

Mike: Bueno, internet es un recurso estupendo. He conocido a muchas personas agradables participando en juegos por internet. Siempre es divertido ganarle a alguien un juego de StarCraft, que se desenvuelve a gran velocidad, y después demostrarle que lo logré empleando un Kenx y un interruptor de cuerdas (la tecnología asistencial que emplea Mike).

Josh: Siendo adulto con discapacidades, ¿de qué forma ha logrado la tecnología que tu vida sea más fácil y placentera?

Mike: Me ha dado más independencia. Puedo hacer de todo prácticamente. Creo material gráfico digital, participo en juegos, de todo.

Josh: ¿Quién te ha animado en tu labor de contactarte con personas o conseguir información? ¿Cómo te han ayudado?

Mike: Mi mamá, Karen Clay, siempre me ha dado ánimo. He establecido contactos estupendos en Apple al igual que en Don Johnston, Inc.

Josh: ¿Qué se debe inventar en el futuro para lograr que tu vida sea más manejable?

Mike: Una Macintosh que funcione a base de ondas de pensamientos.

¡Gracias por la entrevista, Mike!

Josh

Tanto Josh como Mike hablaban de lo importante que es establecer contactos. ¿Qué es lo que, simple y llanamente, significa eso? Hablamos de agrandar tu red de personas en la última sección.

¿Cómo se logra?

¡Tú eres quien estableces los contactos!

Es decir, empleas medios que contribuyen a agrandar tu red y encontrar más oportunidades en tu propio provecho. En esos medios, o contactos, pueden figurar computadoras, internet, correos electrónicos, cartas, llamadas telefónicas, tecnología asistencial o cualquier otro medio que elijas emplear. Aprenderás en esta sección a emplear estos medios para que establezcas **tus propios contactos**.

Cómo establecer contactos mediante la computadora

Tal vez te preguntes cómo las computadoras pueden ayudarte a contactarte con personas. Actualmente, es obvio que las computadoras ayudan a todos en todas partes. Muchas personas con discapacidades han encontrado que emplear la computadora genera un gran cambio en sus vidas. Algunos de los motivos que se señalan son:

1. las computadoras permiten una mejor comunicación gracias a los comprobadores de **gramática y ortografía**
2. las computadoras pueden **adaptarse o modificarse para satisfacer necesidades particulares**
3. las computadoras permiten que las personas se comuniquen entre sí mediante **el correo electrónico**
4. las computadoras son un medio de encontrar información **sin irse de la casa o empleo**
5. las computadoras «lo emparejan todo»; es decir, todos emplean **las mismas herramientas informáticas**

Piensa en tus propias aptitudes informáticas

Podría ser útil rellenar la siguiente lista de verificación de aptitudes informáticas. Marca las columnas de la lista de verificación que más se parezcan a tu situación. Si deseas que te ayuden en esta tarea, piensa en una persona o contacto de la lista de contactos que te pueden ayudar.

Nombre del contacto: _____

Lista de verificación de aptitudes informáticas

Aptitud informática	Hago esto bien	Conozco algunos elementos de esta aptitud	No sé nada de esta aptitud	No me hace falta esta aptitud
Prender la computadora				
Manejar la computadora				
Usar el ratón				
Emplear la tecnología asistencial para que la computadora resulte más útil				
Emplear un programa de procesamiento de textos para escribir cartas u otros trabajos				
Emplear el correo electrónico				
Emplear internet				
Emplear discos informáticos para guardar materiales				
Emplear discos compactos				
Organizar los materiales en archivos				
Imprimir mis materiales				
Otras aptitudes informáticas (escribelas en los espacios en blanco)				

Hazte esta pregunta: *¿Cuáles son los conceptos informáticos que quiero aprender?*

El próximo paso es el de fijarse en tus respuestas de la lista de verificación de aptitudes informáticas y pensar en algunas metas para ti. Piensa en los conceptos informáticos que quieres aprender la semana entrante, el mes que viene o el próximo año. Anota tus metas en la tabla de metas para establecer contactos mediante la computadora que se encuentra a continuación.

Metas para establecer contactos mediante la computadora

Metas informáticas	Importancia

Hazte esta pregunta: *¿Cuál de las aptitudes es la más importante para mí?*

A medida que piensas en estas metas, decide cuál de las metas es la más importante para ti.

Anota **1 en el recuadro** que está junto a la meta que piensas que es la más importante para ti de las que están en **la tabla de metas para establecer contactos mediante la computadora.**

¿Cuál es la próxima meta en orden de importancia? Anota **2 en el recuadro** que se encuentra junto a esta meta. Sigue hasta que les hayas asignado números a todas tus metas.

Hazte esta pregunta: ¿Qué medidas tengo que tomar para conseguir esta meta?

Seguidamente, anotarás las medidas que tienes que tomar para conseguir cada una de las metas. Todos los planes de acción para establecer contactos están en la página 31. Planificar las metas y planificar las medidas son pasos muy importantes. A veces es útil tener un ejemplo de estas medidas. Lee acerca de Joyce para que veas cómo ella dio estos pasos.

Joyce no ha tenido mucha experiencia en la informática. Su hermana trabaja en una oficina y usa la computadora todos los días. La Sra. Phillips, que es la jefa de Joyce, permite que los empleados usen las computadoras durante el almuerzo y pausas en el centro de trabajo. Joyce también tiene una prima que trabaja en una empresa de venta de computadoras. Joyce decidió pedirle a su hermana que la ayude mientras rellenaba su lista de verificación de aptitudes informáticas.

Lista de verificación de aptitudes informáticas de Joyce

Aptitud informática	Hago esto bien	Conozco algunos elementos de esta aptitud	No sé nada de esta aptitud	No me hace falta esta aptitud
Prender la computadora	X			
Manejar la computadora		X		
Usar el ratón		X		
Emplear la tecnología asistencial para que la computadora resulte más útil			X	
Emplear un programa de procesamiento de textos para escribir cartas u otros trabajos			X	
Emplear el correo electrónico			X	
Emplear internet			X	
Emplear discos informáticos para guardar materiales			X	
Emplear discos compactos			X	
Organizar los materiales en archivos			X	
Imprimir mis materiales			X	

Joyce pensó en las metas que quería anotar en su lista de metas para establecer la red de contactos. Joyce anotó estas metas en su lista de metas para establecer la red de contactos, al estar asesorada por su hermana.

Fíjate en las metas de Joyce para establecer la red de contactos.

Metas de Joyce para establecer la red de contactos

Metas informáticas	Importancia
<i>Quiero aprender a usar el ratón mejor</i>	1
<i>Quiero usar internet para encontrar información</i>	5
<i>Quiero aprender programas de procesamiento de textos para preparar mis propios currículos y cartas.</i>	2
<i>Quiero aprender a imprimir las cosas que escribo.</i>	3
<i>Quiero enviar mensajes por correo electrónico a mis amigos y parientes</i>	4

Ya Joyce piensa en cómo conseguirá estas metas ocupándose de lo señalado en la parte de aptitudes informáticas del plan de acción para establecer la red de contactos. Ella rellena su plan de esta forma.

Plan de acción para establecer la red de contactos de Joyce

Aptitudes informáticas			
Primera meta: <i>Quiero aprender a usar el ratón mejor.</i>			
Medidas	Contactos útiles	Plazo	¡Terminado!
a. Averiguar cómo funciona el ratón	Ellen (hermana)	agosto-septiembre	
b. Practicar usando el juego Solitaire en el centro de trabajo, durante la hora de almuerzo	La Sra. Phillips, jefa	septiembre-octubre	
c. Practicar en la computadora de la casa de la hermana	Ellen	septiembre-octubre	

Segunda meta: <i>Quiero aprender programas de procesamiento de textos.</i>			
Medidas	Contactos útiles	Plazo	¡Terminado!
a. Averiguar los medios que existen para aprender programas de procesamiento de textos Cursos por internet Programas informáticos	El bibliotecario La oficina de educación de adultos Ellen Mike, en la oficina La tienda de suministros	1 al 10 de septiembre	
b. Elegir el mejor método de aprendizaje	Ellen	10 de septiembre	
c. Comenzar el programa	Ellen	Depende de la decisión	
d. Hablar con los contactos sobre lo que aprendo	La Sra. Phillips	En marcha	
e. Escribir una carta	Ellen	Enero	
f. Preparar un currículum	Ellen	Febrero	
Tercera meta: <i>Quiero aprender a imprimir las cosas que escribo.</i>			
Medidas	Contactos útiles	Plazo	¡Terminado!
a. Encontrar una computadora que tenga impresora	Ellen, la Sra. Phillips	Nov.	
b. Aprender a imprimir con los programas de procesamiento de textos	Ellen	Dic.	
c. Aprenderse los iconos para imprimir	Ellen	Dic.	
d. Practicar imprimir mi trabajo	Ellen, la Sra. Phillips	Dic - ene.	

Cuarta meta: <i>Quiero enviar mensajes por correo electrónico.</i>			
Medidas	Contactos útiles	Plazo	¡Terminado!
a. Averiguar cuál es el mejor programa gratuito de correo electrónico	Larry (primo)	Feb.	
b. Abrir una cuenta de correo electrónico	Larry	Feb.	
c. Practicar dirigir correos electrónicos	Larry, Ellen	Feb.	
d. Practicar la redacción de mensajes	Larry, Ellen	Feb.	
e. Encontrar direcciones de correo electrónico de amigos y parientes	Larry, Ellen	Marzo	
f. Enviar tres mensajes por correo electrónico	Ellen	Marzo	
g. Contestar a mensajes	Ellen	Marzo	
h. Averiguar cuáles son las decisiones prudentes, los virus y los chanchullos	Larry	Marzo	
i. Aprender a archivar los mensajes	Larry	Abril	
j. Aprender a borrar los mensajes	Larry	Abril	
Quinta meta: <i>Quiero usar internet para encontrar información.</i>			
Medidas	Contactos útiles	Plazo	¡Terminado!
a. Averiguar dónde puedo aprender internet	Larry	Abril	
b. Recibir clases	Instructor	Depende de lo que dura la clase	
c. Practicar el uso de internet	Ellen, la Sra. Phillips		
d. Encontrar recetas en internet	Ellen		

Después que Joyce cumpla sus metas, puedes volver a tu **lista de verificación de aptitudes informáticas** y decidir si quieres agregar más metas y añadirás estas metas en tu **plan de acción para establecer la red de contactos**.

Ya mismo...

- Elige **las metas informáticas más importantes**.
- Pasa **al plan de acción para establecer la red de contactos**, que está al final de esta sección, y anota estas metas.
- Ten presente incluir **los contactos** de tu **lista de contactos**.

Cómo establecer contactos por carta

Al usar tantas personas el correo electrónico mediante las computadoras, a veces se nos olvida que la redacción de cartas es otra aptitud importante. Puede que tengas que escribir una carta para lo siguiente:

- solicitar un empleo
- solicitar ingreso en la universidad o en un centro de educación superior
- recomendar a alguien para un empleo
- quejarte de un producto o servicio

Piensa en las demás ocasiones en que puedas tener que escribir una carta y señálalas a continuación:

- _____
- _____
- _____
- _____

Al igual que hiciste en cuanto a las aptitudes informáticas, piensa en tus aptitudes de redacción de cartas. Rellena la **lista de verificación de aptitudes de redacción de cartas**. Piensa en uno de tus **contactos** que te podrían ayudar a medida que rellenas la lista de verificación.

Nombre del contacto: _____



Lista de verificación de aptitudes de redacción de cartas

Aptitud de redacción de cartas	Hago esto bien	Conozco algunos elementos de esta aptitud	No sé nada de esta aptitud	No me hace falta esta aptitud
Fecha y encabezamiento de la carta				
Dirección interna de la carta				
Ortografía				
Gramática correcta				
Expresarte con claridad (¿tiene sentido lo que escribes?)				
Primer párrafo de la carta				
Segundo párrafo de la carta				
Párrafo de despedida de la carta				
Despedida				
Letra o mecanografía clara				
Revisar tu carta para hallar los errores				
Dirigir el sobre				
Otras aptitudes de redacción de cartas (anótalas en los espacios en blanco)				



- Seguidamente, piensa en las **metas** que quieres anotar en la tabla de **metas para establecer contactos por carta**.
- **Anota** tus metas en la tabla.
- Acuérdate de **asignar números** para señalar el orden de importancia.

Metas para establecer contactos por carta

Metas para la redacción de cartas	Importancia

Encuentra ya el **plan de acción para establecer la red de contactos**, que está al final de esta sección, y haz lo siguiente:

- Primeramente, escoge las **metas** para la redacción de cartas que piensas que son las más **importantes**.
- Copia tus **metas** tomándolas de la tabla que acabas de rellenar.
- Seguidamente, piensa en las **medidas** que tienes que tomar para conseguir cada una de tus metas para la redacción de cartas.
- Piensa en los **contactos** que te pueden ayudar en cada medida.
- Seguidamente, anota **cuándo** te vas a ocupar de esta meta.

Cómo establecer contactos mediante el teléfono

Usamos el teléfono a toda hora. Tal vez hayas usado teléfonos fijos, teléfonos públicos y teléfonos celulares, ¿pero en alguna ocasión se te ha ocurrido que el teléfono es un ***medio de establecer contactos?***

El teléfono se puede emplear para lo siguiente:

- aumentar tu lista de **contactos**
- llamar a amistades
- concertar entrevistas para conseguir empleo
- averiguar más información sobre el apartamento que quieres alquilar
- llamar a tu asesor de rehabilitación vocacional.

¿Para qué más usas el teléfono?

- _____
- _____
- _____
- _____

Usamos el teléfono a toda hora, ¿pero acaso has notado que muchas personas no poseen buenas aptitudes telefónicas? Algunos problemas telefónicos que ocurren comúnmente son los siguientes:

- hablar demasiado alto o bajo
- no decir quién llama al principio de la llamada
- ser mal educado
- no suministrar suficiente información
- no prestar atención a lo que dice la otra persona.

¿Cuáles son los demás problemas que has notado? ¿Qué te molesta cuando usas el teléfono?

- _____
- _____
- _____

Piensa en tus propias aptitudes telefónicas a medida que rellenas la **lista de verificación de aptitudes telefónicas para establecer contactos**. Pon una “X” en la columna en que aparece la mejor descripción de la aptitud telefónica que posees. Anota el nombre del **contacto** que podría ayudarte en rellenar la lista de verificación.

Nombre del contacto: _____

Lista de verificación de aptitudes telefónicas para establecer contactos

Aptitudes telefónicas	Hago esto bien	Conozco algunos elementos de esta aptitud	No sé nada de esta aptitud	No me hace falta esta aptitud
Decir quién soy al principio de la llamada				
Dirección interna de la carta				
Hablar al nivel adecuado (ni muy alto, ni muy bajo)				
Hablar de forma educada y considerada				
Prestar atención con educación				
Evitar interrumpir al otro				
Encontrar números telefónicos en la guía				
Emplear las páginas blancas de la guía				
Emplear las páginas amarillas de la guía				
Saber los números telefónicos para casos de emergencia				
Saber cómo emplear el 911				
Tener una lista o libreta de números telefónicos a que llamo muy frecuentemente				
Saber manejar los sistemas telefónicos automatizados				
Otras aptitudes telefónicas (anótalas en los espacios en blanco)				

- Seguidamente, piensa en **las metas** que deseas anotar en **la tabla de metas para establecer contactos por teléfono.**
- **Anota** tus metas en la tabla.
- Acuérdate de asignar **números** para señalar el orden de importancia.

Metas para establecer contactos por teléfono

Metas telefónicas	Importancia

Encuentra ya mismo el **plan de acción para establecer la red de contactos**, que está al final de esta sección, y haz lo siguiente:

- Primeramente, escoge las **metas** que piensas que son las más **importantes**.
- Copia tus **metas** tomándolas de la tabla que acabas de rellenar.
- Seguidamente, piensa en las **medidas** que tienes que tomar para conseguir cada una de tus metas telefónicas.
- Piensa en los **contactos** que te pueden ayudar en cada medida.
- Seguidamente, anota **cuándo** te vas a ocupar de esta meta.

Cómo establecer contactos mediante el periódico

El periódico es otra forma de contactarse con personas y acceder a información. Piensa en cómo usas el periódico. Emplea la lista de verificación que aparece seguidamente a medida que piensas en tus aptitudes para emplear la información del periódico. Piensa en un **contacto** que pudiera ayudarte cuando necesitas información.

Nombre del contacto: _____

Lista de verificación para establecer contactos mediante el periódico

Aptitudes de usar el periódico	Hago esto bien	Conozco algunos elementos de esta aptitud	No sé nada de esta aptitud	No me hace falta esta aptitud
Encontrar un periódico en mi comunidad				
Suscribirse a un periódico				
Leer las noticias nacionales				
Leer las noticias sobre mi comunidad				
Encontrar los clasificados				
Encontrar empleos en los clasificados				
Encontrar apartamentos o casas en los clasificados				
Encontrar muebles en los clasificados				
Encontrar una mascota en los clasificados				
Encontrar servicios en los clasificados				
Encontrar autos en los clasificados				
Encontrar la cartelera cinematográfica				
Encontrar el boletín sobre las actividades de mi comunidad				
Encontrar la sección de deportes				
Otras aptitudes de usar el periódico (anótalas en los espacios en blanco)				

- Seguidamente, piensa en las **metas** que quieres anotar en la tabla de **metas para establecer contactos mediante el periódico**.
- **Anota** tus metas en la tabla.
- Acuérdate de asignar **números** para señalar el orden de importancia.

Metas para establecer contactos mediante el periódico

Metas para el uso del periódico	Importancia

Encuentra ya el **plan de acción para establecer la red de contactos**, que está al final de esta sección, y haz lo siguiente:

- Primeramente, escoge las **metas** que piensas que son las más **importantes**.
- Copia tus **metas** tomándolas de la tabla que acabas de rellenar.
- Seguidamente, piensa en las **medidas** que tienes que tomar para conseguir cada una de tus metas para establecer contactos mediante el periódico.
- Piensa en los **contactos** que te pueden ayudar en cada medida.
- Seguidamente, anota **cuándo** te vas a ocupar de esta meta.

Plan de acción para establecer contactos

Anota las metas que has establecido en esta sección. Seguidamente, indica las medidas que deberás tomar para alcanzar tu meta. Señala los contactos que te podrían ayudar, en el caso de que los necesites. Después, anota las fechas en que deseas terminar las medidas que tomes. Cuando termines de tomar la medida, pon una marca en la columna que lleva por título « ¡Terminado!»

Primera meta:			
Medidas:	Contactos útiles	Plazo	¡Terminado!

Segunda meta:			
Medidas	Contactos útiles	Plazo	¡Terminado!

Tercera meta			
Medidas:	Contactos útiles	Plazo	¡Terminado!
Cuarta meta:			
Medidas	Contactos útiles	Plazo	¡Terminado!

Quinta meta			
Medidas:	Contactos útiles	Plazo	¡Terminado!

¡Felicidades! ¡Vas rumbo a establecer *contactos*! Emplearás estas aptitudes a medida que termines las demás secciones del cuaderno.



**Cómo escoger empleo
y profesión**

Sección 4 - Cómo escoger empleo y profesión

La travesía de Josh

Conseguir empleo significa disponer de tu propio dinero para gastarlo y tener más independencia. Al ser una persona con discapacidades, la parte más dolorosa fue, a veces, no conseguir empleos. Sabía que podía desempeñarme bien, aunque no sabía cómo CONSEGUIR el empleo. Conseguir empleo es más que tener las aptitudes para desempeñarlo. Tienes que hacerles saber a los que te contratan que ya dispones de esas aptitudes. También es importante encontrar el empleo ideal. Una de las cosas más difíciles de la vida es trabajar duro en un empleo odioso. Si buscas con suficiente insistencia, y les pides ayuda a los demás, ¡a que encontrarás un empleo en que te desempeñarás muy bien y que será divertido! Acepté muchos empleos que no eran lo ideal para mí sencillamente porque no investigué lo suficiente de antemano. Puse un negocio para ganar dinero, aunque lo que, en realidad, deseaba era ayudar al prójimo. No me fue bien en los negocios porque no era lo que encajaba idealmente conmigo, por lo que gané muy poco dinero y ayudé a muy pocas personas. Te ayudaremos en este capítulo a encontrar virtudes y aptitudes que ni siquiera sabes que tienes o que son útiles. Acuérdate de que la parte más difícil del empleo es conseguirlo. Hace falta esforzarse mucho y trabajar muy duro, aunque sí que encontrarás el empleo ideal. Cuando deposites el primer sueldo o le hables a tus amigos de tu empleo nuevo, sabrás que valió la pena esforzarse.

Josh

¡Más adultos quieren trabajar!

Nos gusta ganar dinero porque nos permite ser **independientes**. Empleamos el dinero de los trabajos **para nuestro sustento, comprar alimentos, pagar cuentas y comprar ropa**. Estas necesidades son importantes, pero pensemos en otra idea.

Hazte esta pregunta y marca el espacio en blanco de la respuesta que más se asemeja a ti.

¿Qué pienso de lo que es trabajar?

_____ **Primera respuesta:** No me importa dónde trabajo. Sencillamente, quiero pagar mis cuentas.

_____ **Segunda respuesta:** Estoy contento con sólo tener trabajo y no me importa dónde trabajo.

_____ **Tercera respuesta:** No me gusta mi trabajo. No me resulta interesante.

_____ **Cuarta respuesta:** En mi trabajo no aprovecho ni mis aptitudes ni mi talento.

_____ **Quinta respuesta:** Quiero desempeñar un trabajo en que pueda ascender dentro de la Empresa, aprender aptitudes nuevas y aprovechar mis aptitudes y talento.

_____ **Sexta respuesta:** (tu respuesta) _____

Las respuestas que diste a esta pregunta te ayudarán a decidir el camino que escogerás cuando tomes tu decisión sobre los trabajos y empleo. Piensa en estas ideas.

Los trabajos son un tipo de empleo que se desempeña porque:

- hay que pagar cuentas
- hay que trabajar poco tiempo
- uno está matriculado en la escuela y hay que ganarse el sustento
- uno piensa que no puede trabajar en ningún otro lugar
- uno desea probar cierto tipo de empleo
- uno no sabe qué clase de empleo quiere desempeñar aún
- uno no sabe que las aptitudes y talento de uno son útiles en el empleo
- uno tiene miedo de explorar otros empleos posibles.

Por otra parte, **las profesiones:**

- se basan en tus intereses, aptitudes y técnicas
- se crean para durar mucho tiempo
- son decisiones que pueden conducir a mejores trabajos.

De vez en cuando es útil pensar en las profesiones y trabajos usando este ejemplo. **Las profesiones** son como un cuadro lindo. La artista elaboró un plan antes de comenzar a pintar, sabiendo cómo desea que sea el cuadro cuando lo termine. **Las profesiones** son como el cuadro terminado.

Por otra parte, **los trabajos** son como una partecita del cuadro. Imagínate que ves el cuadro cuando sólo se ha terminado una esquina del cuadro. Sabes cómo es la esquina, aunque no puedes ver el resto del cuadro. ¿Te das cuenta de la diferencia?

De vez en cuando buscamos **trabajo** en la vida.

Intentamos emprender una **profesión** en otras ocasiones.

De vez en cuando nos brindamos como **voluntarios** para desempeñar un trabajo a fin de adquirir experiencia y averiguar si nos gusta el trabajo.

¡Todas estas decisiones son buenas!

Tienes que determinar cuál es la **mejor** decisión para ti en este momento de tu vida. Esta decisión te ayudará a ti y a otros a planificar tu empleo. Después de pensar en estas ideas, marca el espacio en blanco que corresponde a la respuesta que más se asemeja a ti.

_____ Lo que más me interesa es un **trabajo**.

_____ Lo que más me interesa es una **profesión**.

_____ Lo que más me interesa es el **voluntariado**.

_____ No estoy seguro de lo que quiero hacer.

Es importante comunicarles las decisiones que marcaste en esta sección a las personas o **contactos** que te asisten. Esta información los ayudará a darte información a ti.

¡El trabajo o profesión que escojas debe ser una labor que disfrutas!

- Tal vez hayas sabido siempre lo que quisieras hacer.
- Tal vez tengas ideas sobre los trabajos que te gustarían.
- Tal vez no sabes, en realidad, lo que quieres de un trabajo o profesión.

En la próxima parte de esta sección figuran ejercicios que puedes hacer para ayudarte a tomar decisiones sobre trabajos o profesiones. **¡Inténtalo!**

Si quieres que te ayuden en estas tareas, pídesela a uno de los **contactos** de tu **lista**.

Nombre del contacto: _____



Ejercicio Núm. 1: Lista de verificación de cosas que te gustan y cosas que te disgustan

Rellena la lista de verificación que aparece seguidamente. Pon una “X” en la columna de lo que más se asemeje a ti.

Actividades	Me gusta mucho esta actividad	Me gustan ciertas partes de esta actividad	No me gusta esta actividad	No sé qué es esta actividad
Trabajar solo				
Trabajar con los demás				
Trabajar en una empresa pequeña				
Trabajar en una empresa grande				
Conversar con la gente				
Usar la computadora				
Trabajar a la intemperie				
Trabajar bajo techo				
Trabajar con herramientas				
Organizar las cosas o mantenerlas ordenadas				
Limpiar				
Utilizar máquinas				
Dibujar o pintar				
Trabajar manipulando dinero				
Leer				
Escribir				
Trabajar con niños				
Trabajar con animales				
Trabajar con plantas				
Atender a clientes				
Crear distintas cosas				

En estos momentos, fíjate en las actividades que te **gustan mucho** (en la primera columna).

Anota cada una de estas actividades en la tabla que se encuentra en la próxima página. Si piensas que quisieras más opciones, también podrás utilizar actividades que escojas de la columna rotulada «**Me gustan ciertas partes de esta actividad**».

Seguidamente, piensa en trabajos o profesiones que contemplan estas actividades.

Por ejemplo, si te **gusta mucho** trabajar con niños, tal vez pudieras anotar estos trabajos o profesiones en la columna rotulada «Profesiones o trabajos afines».

- maestro
- auxiliar de maestro
- empleado de guardería
- voluntario en preescolar de iglesia
- empleado de tienda de juguetes.

Afinidad de trabajos o profesiones

Actividades que me gustan mucho	Profesiones o trabajos afines

Ejercicio Núm. 2: Pasatiempos y profesión o trabajo afín

¿Cuáles son tus pasatiempos? ¿Qué te gusta hacer cuando tienes tiempo? De vez en cuando nuestros pasatiempos y actividades divertidas nos dan ideas sobre trabajos o profesiones.

Piensa en lo que te gusta hacer para divertirte. Señala estas actividades en la primera columna. Al igual que en el ejercicio número 1, señala trabajos o profesiones que se asemejan a tus pasatiempos.

Por ejemplo, si te gusta **cocinar** en tus ratos libres, puedes señalar trabajos o profesiones relacionadas con este pasatiempo.

- jefe de cocina
- voluntario del programa «Meals on Wheels» (Alimentos a domicilio para necesitados)
- empleado del comedor escolar
- camarero o camarera

Afinidad de trabajos o profesiones

Mis pasatiempos	Profesiones o trabajos afines

Ejercicio Núm. 3: Preferencias y profesión o trabajo afín

¿Cuál era tu **asignatura preferida** en la escuela? ¿Cuáles son los **programas de televisión** que te gustan? ¿Cuáles son los **libros** que son especiales para ti? ¿De qué te gusta **conversar** con tus amigos? Todos tenemos intereses especiales y asignaturas preferidas.

Piensa en tus temas preferidos y anótalos en la primera columna. Después, anota los trabajos o profesiones afines en la segunda columna.

Afinidad de trabajos o profesiones

Actividades que me gustan mucho	Profesiones o trabajos afines

Ejercicio Núm. 4: Experiencia laboral y profesión o trabajo afín

¿En algún momento has desempeñado un trabajo que te gusta mucho? ¿Te has ofrecido como voluntario para desempeñar un trabajo que llegó a ser una experiencia maravillosa? Tal vez hayas participado en un programa de aprendizaje de empleo o de experiencia laboral. ¿Cuáles son los trabajos que te **gustan mucho**?

Piensa en los trabajos o cargos de voluntariado que te gustaron mucho. Anótalos en la primera columna. Después, anota los empleos o profesiones relacionados con tus experiencias exitosas.

Afinidad de trabajos o profesiones

Actividades que me gustan mucho	Profesiones o trabajos afines

Ejercicio Núm. 5: Explorar diversas profesiones

¿Sabes que puedes someterte a exámenes que te ayudarán a encontrar trabajos o profesiones? ¡No te alarmes! ¡No hay que estudiar para estos exámenes! Tal vez se llamen **evaluaciones vocacionales**, **inventarios de intereses** o **encuestas de intereses profesionales**. Estos exámenes te ayudan a descubrir cuáles son tus intereses y cuáles son los trabajos o profesiones por los que te pudieras decidir acertadamente.

Puedes enterarte de estas encuestas e inventarios de varias formas. Comunícate con cualquiera de las personas señaladas a continuación para informarte más:

- el asesor de rehabilitación vocacional
- el coordinador de apoyo
- el orientador vocacional de la escuela
- el asesor del centro vocacional de la universidad.

También puedes buscar bajo el título «Career Counseling» (orientación vocacional) en las páginas amarillas de la guía telefónica. Si aprovechas estos servicios (los del orientador vocacional), normalmente hay que pagar los inventarios.

Si decides realizar los exámenes, inventarios, encuestas o evaluaciones, señala los trabajos o profesiones que escogiste. La persona que te ayudó en la evaluación hablará contigo de lo que escogiste.

Profesiones o trabajos de gran interés

Ejercicio Núm. 6 - Rehabilitación Vocacional

¿Has solicitado, en alguna ocasión, los servicios de rehabilitación vocacional? Tal vez te hayas dado cuenta de que mencionamos el asesor de rehabilitación vocacional en el ejercicio cinco. Si aún no recibes servicios de rehabilitación vocacional, tal vez convenga que averigües más sobre esta institución. Para recibir los servicios de rehabilitación vocacional:

- hay que tener una discapacidad física o mental
- hay que tener una discapacidad que le dificulta conseguir y conservar trabajos
- los servicios de rehabilitación vocacional pueden serles útiles en conseguir trabajo
- necesitar los servicios de rehabilitación vocacional para prepararse para el trabajo, tener éxito en su trabajo o conservar su trabajo.

Si recibes **Ingresos por Discapacidad de la Seguridad Social** o **Ingresos Suplementarios de Seguridad** (por su sigla en inglés «SSI») a consecuencia de tu discapacidad y quieres conseguir trabajo o hacer una carrera, entonces reúnes los requisitos de los servicios de rehabilitación vocacional. En la sección 9 de este cuaderno puedes informarte más de los Ingresos por Discapacidad de la Seguridad Social y el SSI.

Hay que rellenar una solicitud para recibir los servicios de rehabilitación vocacional. Puedes conseguir la solicitud en la oficina de la División de Servicios Vocacionales de tu comunidad o por internet, en la dirección <http://www.rehabworks.org/>.

Se te asignará un asesor de rehabilitación vocacional que colaborará contigo a lo largo del proceso. El asesor puede ser un **contacto** muy importante para ti.

Si reúnes los requisitos para recibir rehabilitación vocacional, encontrarás una gran cantidad de actividades y servicios que se te facilitan para ayudarte a medida que decides cuál será tu trabajo o profesión. Los servicios prestados son los siguientes:

- **valoración** - estas actividades y exámenes te ayudan a encontrar tus aptitudes, talento e intereses
- **asesoramiento y orientación** - en estos servicios se te brindan consejos sobre trabajos y profesiones
- **servicios físicos y psicológicos** - te ayudan en todo problema físico, mental o emocional
- **capacitación** - estos servicios te ayudan a prepararte para un trabajo o profesión
- **servicios de interpretación** - estos servicios son útiles para aquéllos que no hablan inglés, y se ofrecen servicios de interpretación gestual o de lenguaje por señas, interpretación táctil, toma de notas y/o dispositivos de comunicación
- **mantenimiento y transporte** - estos servicios amparan gastos adicionales mientras se prestan los servicios de rehabilitación vocacional o cualquier ayuda que te haga falta para llegar al centro de trabajo (por ejemplo, el autobús)
- **ayuda a encontrar trabajo y seguimiento** - estos servicios te ayudan a encontrar el empleo afín a tus intereses y aptitudes, y se hace una comprobación más tarde para determinar si te hacen falta más servicios después que consigas trabajo
- **ingeniería de rehabilitación y tecnología asistencial** - estos servicios proporcionan la tecnología que te podría hacer falta en el trabajo
- **equipos y licencias necesarias para el empleo** - son cosas que puedes conseguir y son necesarias para tu trabajo o profesión
- **servicios de poscontratación** - estos servicios te pueden ayudar a conservar tu trabajo después que se cierre tu expediente en la oficina de servicios de rehabilitación vocacional.

Si quieres informarte más de los servicios de rehabilitación, tal vez convenga que anotes ciertas **metas** en tu **plan de acción**, que está al final de esta sección.

Ya vas encaminado

Hasta estos momentos ya has hecho varias listas de trabajos o profesiones relacionados con tus intereses, pasatiempos, temas preferidos y experiencia laboral.

- Examina las listas de trabajos y profesiones.
- Escoge tres de dichos trabajos o profesiones en que tienes un verdadero interés.
- Anota los tres trabajos o profesiones en los espacios provistos a continuación.

Profesiones o trabajos
1.
2.
3.

Emplearás tus **aptitudes de establecer contactos** para informarte más de los tres trabajos.

Esta información te ayudará a tomar **decisiones** sobre el trabajo o profesión deseados. Los ejercicios que aparecen a continuación te ayudarán a encontrar información importante sobre los tres trabajos.

Tal vez convenga contemplar la terminación de estos ejercicios en las **metas** de tu **plan de acción de consecución de empleo**, que se encuentra al final de esta sección.

Ejercicio Núm. 7: Entrevistas

Muchos hallan que conversar con la persona que desempeña el trabajo es sumamente útil. Tal vez convenga que converses con cada persona que desempeña cada uno de los tres trabajos de tu predilección.

- Anota los nombres y números telefónicos de las personas que desempeñan los tres trabajos de tu predilección.
- Acuérdate de anotar sus números telefónicos en la tabla que aparece seguidamente.
- Más tarde rellenarás los espacios en blanco para señalar la fecha y hora de tu cita.

Nombre de la persona	Número telefónico o dirección de correo electrónico	Fecha y hora de la cita
Primer trabajo		
Segundo trabajo		
Tercer trabajo		

Ya que encuentres a las personas que desempeñan los trabajos que te interesan, lo próximo consiste en comunicarte con ellos para pactar una cita. Hemos incluido sugerencias sobre lo que podrías decir cuando llames o envíes el correo electrónico para pactar la cita.

- ***Buenas, Sra. Srta. o Sr. (apellido de la persona). Me llamo (diga su nombre) y estoy muy interesado en la plaza de (nombre del trabajo). Quisiera encontrar más información sobre su empleo hablando con alguien que trabaja en este campo.***
- ***¿Estaría dispuesto a reunirse conmigo o hablar por teléfono acerca de su trabajo?***
(Espera la respuesta de la persona).
- Si la persona le dice que “sí”, haz las preguntas siguientes:
 - ***¿A qué hora le convendría?*** (Anota la respuesta de la persona).
 - ***¿Quisiera reunirse personalmente, hablar por teléfono o por correo electrónico?*** (Espera la respuesta de la persona).
 - Si la persona quiere reunirse personalmente, pídele las indicaciones para llegar a la oficina de la empresa.
 - Si la persona quiere hablar por teléfono, consigue el número telefónico correspondiente.
 - Si la persona quiere hablar por correo electrónico, consigue la dirección de correo electrónico.

- Si la persona dice que “*no*”, haz las preguntas siguientes:
¿Conoce a alguien más que esté dispuesto a conversar conmigo?
- *Gracias por su atención. Si tiene necesidad de comunicarse conmigo, mi teléfono es el (diga su número telefónico). Fue un gusto conversar con usted.*

Acuérdese de anotar la fecha y hora de la cita en la tabla. Tal vez convenga que llame a la persona en la fecha anterior a la de la cita para confirmar la hora.

Una vez pactada la cita, dedique tiempo a pensar en preguntas que convendría plantear en cada una de tus entrevistas. Piensa en cómo te acordarás de la información que averiguarás durante la entrevista. Tal vez convenga anotar las respuestas de cada una de las personas o solicitar permiso para grabar las respuestas de cada una de ellas. Hemos incluido ciertas preguntas que podrían ser de utilidad.

Preguntas de la entrevista

- *¿Podría decirme qué sucede en un día común y corriente en su trabajo?*
- *¿Cuáles son las obligaciones que forman parte de su trabajo?*
- *¿Qué tipo de capacitación hace falta para su trabajo?*
- *¿Cuánto tiempo dura capacitarse?*
- *¿Qué escuela o centro de capacitación recomienda?*
- *¿Cuáles son las aptitudes, talento o virtudes que son útiles en su trabajo?*
- *¿Qué impediría que la persona tengo éxito en su trabajo?*
- *¿Qué es lo que más le gusta de su trabajo?*
- *¿Qué le aconsejaría a alguien que contemple desempeñar un trabajo como el suyo?*
- (otras preguntas)
-
-

El día de la cita

1. Vístete con ropa que concuerde con el negocio que vas a visitar.
2. Planifícalo todo con cuidado para no llegar tarde a la cita.
3. Acuérdate de llevar tus preguntas, papel y bolígrafo o una grabadora, si la necesitas.
4. Acuérdate de que vas a entrevistar a alguien que puede convertirse en uno de tus **contactos** importantes.

Una vez terminadas las entrevistas, piensa en la información que conseguiste. ¿Tienen estas profesiones o trabajos buena afinidad contigo? ¿Quisieras estas profesiones o trabajos? Piensa en las técnicas, aptitudes, intereses y necesidades que señalaste en la sección 1.

¿De qué forma son estas profesiones afines contigo?

Se incluye una tabla para ayudarte a responder a estas preguntas.

Profesiones o trabajos afines conmigo

Trabajo o profesión Núm. 1	es buena opción para mí porque	no es buena opción para mí porque
Trabajo o profesión Núm. 2	es buena opción para mí porque	no es buena opción para mí porque
Trabajo o profesión Núm. 3	es buena opción para mí porque	no es buena opción para mí porque

Si ninguna de tus tres opciones parece tener buena afinidad contigo, vuelve hacia atrás en esta sección y encuentra otros trabajos o profesiones que te interesaron. Puedes realizar los mismos ejercicios empleando estos trabajos o profesiones.

Si quieres informarte más de las profesiones o trabajos que te interesan, pasa a los próximos ejercicios.

¡Sigue adelante! ¡Todo el trabajo te valdrá la pena!

Ejercicio Núm. 8. Planifica la visita

De vez en cuando visitar el centro de trabajo te ayudará a averiguar si el trabajo o profesión tiene buena afinidad contigo. Hasta puedes tener la oportunidad de ofrecerte como voluntario o intentar desempeñar el trabajo. Piensa en empresas en que puedes observar a las personas que desempeñan los trabajos o profesiones que escogiste. Si uno de tus contactos puede ayudarte a encontrar estas empresas, anota el nombre de tu contacto.

Si quieres que te ayuden en estas tareas, pídeselo a uno de los **contactos** de tu **lista**.

Nombre del contacto: _____

- **Anota** los nombres de empresas y personas con las que te puedes comunicar para lo de la visita.
- **Comunícate** con la persona en la empresa y **explícale** que te gustaría visitarla para informarte más del trabajo o profesión. **Pregúntale** a la persona si es posible visitarla.
- **Pregúntale** a la persona en qué fecha y a qué hora puedes visitarla.
- **Anota** la fecha y hora de la visita en la tabla que aparece a continuación.

Trabajo o profesión	Nombre de la empresa	Nombre de la persona en la empresa	Hora y fecha de la visita
Trabajo o profesión Núm. 1			
Trabajo o profesión Núm. 2			
Trabajo o profesión Núm. 3			

Una vez realizadas las visitas relacionadas con los trabajos, tienes que pensar en cuáles de estas profesiones o trabajos tienen buena afinidad contigo. De nuevo, piensa en tus propias virtudes, técnicas, aptitudes y necesidades.

Anota tus pensamientos en la tabla que se encuentra seguidamente.

Profesiones o trabajos afines conmigo

Trabajo o profesión Núm. 1	es buena opción para mí porque	no es buena opción para mí porque
Trabajo o profesión Núm. 2	es buena opción para mí porque	no es buena opción para mí porque
Trabajo o profesión Núm. 3	es buena opción para mí porque	no es buena opción para mí porque

Ejercicio Núm. 9: Encontrar información sobre profesiones y trabajos

Has trabajado mucho hasta estos momentos. Has hallado información sobre varios de los trabajos y profesiones por los que has optado. Este ejercicio te ayudará a reducir tus opciones.

¿Qué profesión o trabajo es el que te parece más interesante en estos momentos?

¿Quieres encontrar más información sobre esta profesión o trabajo? De quererlo, hay varias tareas que puedes realizar. Tal vez convenga incluir estas tareas como **metas** de tu **plan de acción**, que aparece al final de esta sección.

Hemos incluido algunas tareas sugeridas que podrían serte útiles en estos momentos. Escoge las tareas que **te** resultarían útiles y no te preocupes de las demás. Puedes señalar los nombres de los **contactos** que te pudieran ayudar en estas tareas. Una vez terminadas las tareas, puedes poner una marca en la columna rotulada « **¡Terminado!** ».

Tareas	Contactos útiles	¡Terminado!
Encontrar libros sobre este trabajo o profesión en la biblioteca		
Encontrar información en internet		
Hablar con mi asesor de rehabilitación vocacional		
Hablar con contactos de mi lista de contactos		
Hablar con un orientador vocacional en la universidad o escuela		
Ver videos que versan sobre este trabajo o profesión		
Otras tareas que quisiera realizar:		

¿Has escogido un trabajo o profesión?

- Si respondiste que «no», ¡estás bien! Vuelve a echarles un vistazo a los trabajos o profesiones que te interesan. Elige otros trabajos y realiza los ejercicios con ellos hasta que hayas reducido tus opciones.

-
- Si respondiste que «sí», ya estás preparado para comenzar a pensar en cómo vas a intercalar el trabajo o profesión que elegiste. Responde a la próxima pregunta.
 - ¿Hay que capacitarse o ir a la escuela o universidad para desempeñar el trabajo o profesión que elegiste?

<p>Si tu respuesta es que «sí»:</p> <ul style="list-style-type: none">• tienes que empezar a trabajar en la próxima sección del cuaderno llamada «Cómo escoger la educación superior» (sección 5)• antes de comenzar la sección 5, no te olvides de anotar tus metas laborales en el plan de acción de la sección cuatro. Ten presente que puedes volver a esta sección en cualquier momento en que te haga falta información sobre empleos.	<p>Si tu respuesta es que «no»:</p> <ul style="list-style-type: none">• puedes rellenar la parte restante de esta sección
--	---

Consejos de *Josh*— ¡Cómo conseguir empleo!

Encontrar plazas de trabajo puede ser una tarea interesante. También puede ser muy difícil. Si sabes cómo hacerlo, este proceso puede hacerte sentir muy fuerte por dentro.

He aquí algunas cosas que conviene tener presentes. Algunas formas de encontrar plazas vacantes son establecer la red de contactos (ya estás enterado de esto), acudir a los periódicos y -de vez en cuando- sencillamente, echar un vistazo por tu vecindario.

Hablemos de aprovechar el periódico para encontrar empleo.

Lista de cosas por hacer	¡Terminado!
Pasa a la sección de clasificados del periódico. Pídele a uno de tus contactos que te ayude, si te resulta difícil encontrar esta sección.	
Lee los avisos para ver las plazas disponibles.	
Traza un círculo alrededor de los avisos que te interesan o márcalos con rotulador.	
<p>Averigua lo que el aviso dice que tienes que hacer.</p> <p>¿Te dice el aviso que llames al empleador?</p> <p>¿Se piden el currículum y carta en el aviso?</p>	
Toma las medidas señaladas en esta sección con respecto a las cartas, currículos y llamadas telefónicas a empleadores.	

Si el aviso solicita que **lames**, toma las medidas siguientes:

- Piensa en un momento del día en que tendrás suficiente tiempo para hablar con el empleador.
- Llama durante el horario laborable o en el horario señalado en el aviso.
- Piensa en lo que vas a decir cuando llames. Hemos incluido algunas sugerencias en el recuadro que aparece a continuación.
- Ten a mano lápiz y papel para anotar los datos importantes.

Buenas, me llamo (su nombre) y estoy muy interesado en la plaza de (nombre del cargo o plaza) que publicó en las sección de clasificados del periódico. ¿Me podría dar más información? (Espera la respuesta y sigue las instrucciones de la persona con la que hablas por teléfono).

Toma estas medidas si en el aviso se piden **carta y currículo**. Hay varios trucos para que tu carta llame la atención cuando se la envías al empleador. Toda carta comercial adecuada consta de muchas partes. He aquí una lista de todo lo que tiene que contener la carta antes de enviársela a las personas que quieres que te contraten. También incluimos un modelo de carta para que lo sigas a medida que redactes tu propia carta.

Lista de verificación para redactar la carta	¡Terminado!
¿Pusiste la fecha de hoy?	
¿Pusiste la dirección en la parte superior de la carta?	
¿Está la carta dirigida a la persona correspondiente , habiendo señalado claramente en la carta el nombre de dicha persona?	
¿Contiene tu carta el saludo correspondiente ?	
¿La revisaste para asegurarte de haber escrito las palabras con la ortografía correcta y utilizado los signos de puntuación correspondientes ?	
¿Le dijiste al destinatario de la carta cuáles son tus virtudes ?	
¿Incluiste tu número telefónico ?	
¿Te despediste en la carta y firmaste tu nombre en la parte de abajo?	
¿Revisó la carta alguien de tu red de contactos para asegurarse de que se hizo de una forma totalmente correcta?	



Modelo de carta

8 de enero del 2004

203 Oak Street
Oak View, FL 32204

Srta. Kathleen Jones
Supervisora
Atlantic Processing
498 Ridgeview Drive
Oak View, FL 32204

Estimada Srta. Jones:

Me interesa mucho la plaza de recepcionista que se anunció en el Oak View Sun. Mis aptitudes y experiencia concuerdan con las credenciales que señaló en su anuncio. Mi currículum describe mis credenciales pormenorizadamente e indica a las personas a que puede llamar para conseguir más información.

Como se advierte en mi currículum, dispongo de la experiencia necesaria para la plaza. He trabajado como recepcionista de la Salty Dog Shipping Company durante estos dos años recientes. Mis obligaciones eran las de atender a los clientes y el teléfono y programar citas. El desempeño de mi plaza se calificó de «superior» en todas las evaluaciones. La parte más importante del trabajo de recepcionista es la de ser agradable y organizada. Estoy orgullosa del hecho de que poseo ambas virtudes.

Tenga la amabilidad de comunicarse conmigo al 850-456-7890, en el caso de que pueda suministrarle más información. A la espera de sus noticias, queda de usted,

Atentamente,

/firma: *Mary Smith*
Mary Smith

Redacción de tu carta

EN ESTOS MOMENTOS:

- Redacta tu carta
- Usa como guía el modelo y la lista de verificación.
- Suscribe la carta con tu firma.

DESPUÉS: Prepararás tu currículum u hoja de vida antes de enviar la carta.

- En tu currículum tienen que figurar, al menos, tu historial laboral, educación, referencias y tu nombre, dirección y número telefónico.
- Acuérdate de señalar todos los trabajos que has desempeñado. Los trabajos de voluntario también se pueden incluir. Cuidar niños es un trabajo. Cada vez que trabajaste para otro demostraste que eres capaz de trabajar.
- Fíjate en el modelo de currículum y lista de verificación para redactar el currículum a medida que elabores tu currículum.

Incluimos la lista de verificación para redactar el currículum a fin de que la examines cuando elabores tu propio currículum. El modelo de currículum se encuentra en la próxima página. Puede que encuentres que el modelo es útil cuando redactes tu propio currículum.

Lista de verificación para redactar el currículum

Tareas	¡Terminado!
Cerciórate de que las fechas de tu plaza son las correspondientes.	
Trata de no pasarte de una o dos páginas.	
Asegúrate de que no haya faltas de ortografía ni errores de puntuación.	
Asegúrate de que se hayan llamado a todas las referencias y que se hayan señalado sus números telefónicos correctos en el currículum. (Si la empresa en que deseas conseguir empleo no puede comunicarse con tus referencias, ¿cómo se enterará de lo bien que te desempeñaste en tus demás trabajos?)	
Pídele a uno de tus contactos que revise el currículum para asegurarse de que está listo.	
Envía la carta y el currículum a la dirección correspondiente.	
Otros puntos importantes:	

JESSICA L. JACKSON

3808 Pinedale Drive
Sea Breeze, FL 32206
(901) 553-1234
jjackson@aol.com

ENFOQUE PROFESIONAL

Plaza de **vendedora**

VIRTUDES

- Aptitudes excelentes para atender a clientes y comunicarse
- Cordial, entusiasta y profesional
- Creativa con la capacidad de estar atenta a todos los detalles
- Confiable, comprometida y responsable

EXPERIENCIA

CHILDREN'S TREE HOUSE - Orlando, FL *agosto de 1999 hasta el presente*
Trabajo como vendedora en la tienda de Oak Plaza. Atiendo a los clientes a los que intento venderles mercancía, ideo las exhibiciones de las vidrieras, personalizo las compras y presto una excelente atención a la clientela.

- Elegida "empleada del mes" en enero del 2000
- Escogida para capacitar a los empleados nuevos
- Felicitada por la casa matriz debido a mi gestión de venta
- Escogida para asistir a la Feria Nacional del Juguete, Ciudad de Nueva York, abril del 2000

EMPLEADA DE GUARDERÍA - Busy Day Preschool, Sanford, FL *junio de 1997a agosto de 1999*

Desempeñe una plaza de tiempo parcial mientras asistía a la universidad. Cuidaba a niños, me comunicaba con los padres y con los empleados de la escuela, planificaba actividades y participé en las actividades de recaudación de fondos de la escuela.

- Recibí del director una carta de felicitación por mis servicios
- Recibí de los padres muchísimas cartas de agradecimiento
- Elegida para asistir a talleres sobre el cuidado de niños

EDUCACIÓN

SEMINOLE COUNTY COMMUNITY COLLEGE - Seminole County, FL
Terminé un año del plan general de estudios con concentración en mercadeo

Desempeñe funciones de líder en el club universitario de prestación de servicios; me ofrecí como voluntaria para ser maestra particular del Departamento de Servicios Académicos; les ofrecí a los alumnos de primaria información cuando era voluntaria del programa Junior Achievement

Cursos pertinentes

Clase de oratoria y comunicaciones, clase de mercadeo y publicidad, clase de relaciones interpersonales, clase de contabilidad, clase de economía

Referencias excelentes con tan solo solicitarlas

¡Felicidades!

El empleador quiere entrevistarte, reconociendo que podrías ser lo ideal para la plaza. Ya es hora de demostrarle a tu futuro jefe que tiene razón **alquerer contratarte**.

Hay muchas cosas que deben tenerse presentes cuando se va a la entrevista para conseguir el empleo. Lo más importante es **estar convencido de que vas a obtener el empleo** y demostrarle al empleador que eres capaz de desempeñar la plaza hablando de tus **virtudes**. He aquí varias cosas más que debes tratar de tener presentes.

Qué se hace y qué no se hace en la entrevista, según Josh
VÍSTETE bien y estate atento a cómo te arreglas.
CONSIGUE información sobre la empresa en que se realizará la entrevista.
TRAE tu currículum.
DESCANSA bien la noche anterior.
SEÑALA tus virtudes y manifiesta sensación de confianza.
MIRA bien a los ojos del entrevistador.
NO LLEGUES tarde a la entrevista.
NO respondas a ninguna pregunta que no haya hecho el entrevistador.
NUNCA discutas, por ningún motivo, con el entrevistador.
NO hagas comentarios negativos o malos sobre un ex empleador o compañero de trabajo.
NO te olvides de señalarle al entrevistador los motivos por los cuales serás magnífico para la plaza.

Ya SABES mucho más de lo que sabía yo cuando acudí a mi primer entrevista. ¡Buena suerte!

Josh

Plan de acción para conseguir empleos

Anota las metas que has establecido en esta sección. Seguidamente, indica las medidas que tendrás que tomar para cumplir tu meta. Después, señala el plazo para haber terminado de tomar las medidas. Cada vez que termines de tomar una medida, pon una marca en la columna rotulada «¡Terminado!»

Primera meta:			
Medidas	Contactos útiles	Plazo	¡Terminado!
Segunda meta:			
Medidas	Contactos útiles	Plazo	¡Terminado!

Tercera meta:			
Medidas	Contactos útiles	Plazo	¡Terminado!
Cuarta meta:			
Medidas	Contactos útiles	Plazo	¡Terminado!

Quinta meta:			
Medidas	Contactos útiles	Plazo	¡Terminado!
Sexta meta:			
Medidas	Contactos útiles	Plazo	¡Terminado!

$$E = MC^2$$

**Cómo escoger
la educación superior**

Sección 5 - Cómo escoger la educación superior

La travesía de Josh

Una de las cosas más difíciles de escoger tu preparación es decidir qué quieres hacer en la vida. Comencé recibiendo clases de comercio y sociología. Tenía en el corazón defender a las personas con discapacidades, pero no tenía confianza en mí mismo. A duras penas aprendí a encontrar mi sueño y planificar de acuerdo con esto. Antes de escoger el camino, tal vez sería útil examinar los pasos que hay que dar para llegar. No hay travesía que infunda temor después que se determina con precisión cuáles son cada uno de estos pasos. ¿Qué tuve que aprender para convertirme en mejor defensor de aquellas personas? Me di cuenta de que lo más difícil era tratar de ser más paciente e informarme de las diversas discapacidades. También tenía que empezar a hacer cursos universitarios. Una vez que me di cuenta de lo que tenía que lograr, emprendí la consecución de esta meta. Si piensas que no puedes dedicarte profesionalmente a algo, hazte estas preguntas: ¿Cuáles son las aptitudes que me faltan y que sí posee todo profesional que se desempeña en ese campo? ¿Puedo aprender estas aptitudes en la escuela o trabajando mucho? Jamás te des por vencido ante un sueño sin examinar las medidas implicadas en convertirlo en realidad. Remóntate a cuando aprendiste a montar bicicleta. Al principio, parecía ser difícil. A medida que tus padres te dijeron lo que había que hacer y lo practicaste, fue obvio que se trataba de algo fácil disfrazado de difícil. Dudar de uno mismo es el mayor factor limitante. Cuando creas en quien eres y en lo que tienes que ofrecer y lo llegues a entender, los «factores limitantes» se convierten en dificultades, y las dificultades se transforman en éxitos.

Josh

¿Cuál es, sencillamente, el significado de «educación superior»?

Si dividimos la expresión «educación superior», resulta más fácil entender de qué trata esta sección.

«Superior» se refiere a *después de la escuela secundaria*.

Si agregamos la palabra «educación», nos referimos a la *educación después de terminar la escuela secundaria*.

¿Sabes que hay muchas clases distintas de «educación superior»? La clase por la que te **decidas** depende de tus deseos o necesidades.

Hablemos de tus deseos y necesidades en el campo de la educación superior. Si quieres que uno de tus **contactos** te ayude en esta tarea, anota uno de los nombres de tu:

Lista de contactos: _____

Rellena la tabla que aparece seguidamente para descubrir tus deseos y necesidades dentro de la educación superior. Coloca la marca correspondiente en la columna rotulada «**Sí**» o «**No**».

¿Por qué deseo cursar educación superior?	Sí	No
1. Quiero aprender un pasatiempo nuevo (como cocinar, tocar la guitarra, jugar al tenis, pintar al óleo).		
2. Quiero aprender ciertas aptitudes para desempeñarme mejor o sentirme mejor con lo que hago (como manejar programas de procesamiento de textos, archivar, organizar, escribir).		
3. Quiero sacar un certificado (como el expedido tras cursar el curso de primeros auxilios).		
4. Quiero cursar una clase para ver si me gustan las clases de educación superior.		
5. Quiero cursar cierta clase en particular para ver si me gusta un campo profesional o vocacional.		
6. Hace falta educación superior para la carrera que elegí.		
7. Quiero sacar un grado universitario.		
8. Otros motivos:		

Fíjate en la tabla que acabas de rellenar

Si respondiste que «sí» a las **preguntas 1, 2 ó 3**, tal vez convenga que pienses en matricularte en las clases señaladas a continuación:

<p>Clases de educación para adultos</p>	<p>Estas clases las brindan frecuentemente las instituciones de educación para adultos, los distritos escolares, los colegios universitarios o las entidades de la comunidad.</p> <p>Ejemplos: Educación básica para adultos u obtener el GED.</p>
<p>Clases de educación de profesionales</p>	<p>Estas clases las brindan frecuentemente los distritos escolares, las universidades y los colegios universitarios. Es probable que tengas que pagar matrícula.</p> <p>Ejemplo: Inglés para conversar</p>
<p>Clases ofrecidas por entidades comunitarias</p>	<p>Estas clases se ofrecen clubes o entidades mediante talleres o sesiones para explicar temas de interés para la comunidad. Algunas clases son gratuitas, aunque para otras se exige el pago de la matrícula correspondiente.</p> <p>Ejemplo: Jardinería</p>
<p>Clases ofrecidas en su comunidad por empresas de capacitación</p>	<p>Estas clases las ofrecen empresas especializadas en cierto tipo de capacitación a los vecinos de la comunidad. Es probable que tengas que pagar la matrícula correspondiente por asistir a clase.</p> <p>Ejemplo: Procesamiento de textos</p>
<p>Clases en colegios universitarios (community colleges) o clases en centros técnicos (sin crédito o sin contar para el grado universitario)</p>	<p>Estas clases las brindan los colegios universitarios y permiten que las personas desarrollen sus intereses. Es probable que tengas que pagar la matrícula correspondiente por asistir a clase.</p> <p>Ejemplos: Aptitudes básicas de la computación o reparación de motores pequeños</p>

Medidas para la educación de adultos o educación de profesionales

Si quieres cursar una de las clases que brindan estas entidades, toma las medidas siguientes:

<p>1. Piensa en uno de tus contactos de la lista de contactos que pueda ayudarte en esta tarea.</p>	<p>Contacto: _____</p>
<p>2. Piensa en una clase que quisieras cursar.</p>	<p>Clase: _____</p>
<p>3. Señala las entidades o escuelas de tu comunidad que podrían ofrecer esta clase.</p>	<p>Lista de entidades y escuelas:</p>
<p>4. Encuentra el sitio WEB de la escuela o entidad correspondiente y busca información, como, por ejemplo, los horarios de clase.</p>	<p>Dirección del sitio WEB:</p>
<p>5. Llama telefónicamente a las escuelas o entidades y pídeles sus catálogos de cursos. Si no se puede facilitar el catálogo, entonces, pídeles la lista de clases.</p>	<p>Números telefónicos de entidades y escuelas:</p>
<p>6. Cuando lleguen los catálogos o listas, fíjate en las descripciones de las clases y decide cuáles son las clases que te resultan mejor. Hay clases para las que se exigen requisitos académicos, lo que significa que antes de cursar la clase tienes que hacer cursado otra clase en que se te brindó información básica que te hará falta. Comprueba si has cumplido con los requisitos académicos correspondientes.</p>	<p>Clases que me resultan mejor:</p>
<p>7. Elige la clase y rellena los formularios de solicitud. Cuando se trata de ciertas clases, tendrás que suministrar estos datos telefónicamente.</p>	<p>Clases que voy a cursar:</p>

<p>8. Comprueba cuánto te costará la clase. Paga la matrícula de la clase.</p>	<p>Matrícula de la clase:</p>
<p>9. Comprueba dónde tendrá lugar la clase, la hora de la clase y las fechas de la clase.</p>	<p>Lugar: _____ Hora: _____ Fecha: _____</p>
<p>10. Averigua cuáles son los materiales que debes llevar a clase.</p>	<p>Materiales de clase:</p>
<p>11. Consigue las indicaciones para ir a la clase. Si necesitas que uno de tus contactos te lleve en auto, haz los trámites necesarios.</p>	<p>Indicaciones para ir a la clase:</p> <p>Contacto útil:</p>
<p>12. Prevé asistir a clase. Si necesitas acomodos, como un intérprete o aparato para grabar la clase, haz estos trámites de antemano.</p>	<p>Acomodos:</p>

Si te parece, puedes incluir algunas de estas medidas como **metas** de tu **plan de acción** que se encuentra al final de esta sección, en la página 91.



Vuelve a la tabla que rellenaste en la página 67. Si respondiste **afirmativamente** a las **preguntas 4, 5, 6, 6 7**, conviene considerar pasar **más tiempo** en la opción de educación superior. El proceso se te explica en esta parte de la sección.

Cuando consideramos las opciones referentes a la educación superior, la mayoría piensa en la universidad. Sin embargo, ¿sabías que hay **muchas** opciones referentes a la educación superior? Los requisitos de ingreso son distintos por cada opción referente a la educación superior. ¡Tienes que encontrar la que **te resulta mejor**! Lee la tabla mostrada seguidamente para descubrir las muchísimas opciones que están a tu disposición.

Tipos de opciones referentes a la educación superior	Descripción
<p>universidad estatal de planes de estudios de cuatro años</p>	<p>Los recursos de estas escuelas los proporciona el estado en que se encuentran. Puedes sacar una licenciatura (bachelor's degree) con concentración en muchos campos. Ejemplo: El grado en comercio</p> <p>Muchas universidades estatales también ofrecen planes de estudios de posgrado, como los de maestría o doctorado.</p>
<p>universidad privada de planes de estudios de cuatro años</p>	<p>Los recursos de estas escuelas los proporciona cierta entidad o los particulares que son sus dueños. Puedes sacar una licenciatura (bachelor's degree) con concentración en muchos campos. Ejemplo: El grado en pedagogía de escuelas primarias</p> <p>Muchas universidades privadas también ofrecen planes de estudios de posgrado, como los de maestría o doctorado.</p>
<p>colegio universitario de planes de estudios de dos años</p>	<p>Puedes sacar un grado asociado con concentración en muchos campos distintos. Hay varias profesiones para las que hay que sacar el grado asociado. Ejemplo: El grado asociado con concentración en higiene dental</p> <p>Muchos créditos se pueden transferir a las universidades con planes de estudio de cuatro años. Muchos asisten al colegio universitario y después se pasan para la universidad con planes de estudios de 4 años.</p>

Instituto técnico	Estas escuelas capacitan para desempeñar empleos que exigen un alto grado de formación técnica. Algunos institutos técnicos pertenecen a entidades privadas, y otros reciben recursos del Estado. Ejemplo: Capacitación o certificado en materia de procesamiento de datos.
Educación militar	Cada rama de las fuerzas armadas les brinda educación superior a aquéllos que se han enlistado en ellas. Ejemplo: Capacitación o grado en materia de ingeniería
Pasantía	Esta clase de educación superior te permite trabajar en el campo de tu elección bajo la supervisión de un experto. Tienes que trabajar cierta cantidad de horas antes de terminar la pasantía. Ejemplo: Pasante de albañil
Estudios a domicilio	Esta clase de educación superior te brinda la oportunidad de estudiar las aptitudes que necesitas para cierta profesión leyendo libros o sometiéndote a programas tutoriales por internet. Muchos cursos de estudios a domicilio exigen que termines varios proyectos antes que recibas el certificado de aprovechamiento. Ejemplos: Estudios a domicilio de técnico de televisores o decorador interior

¿Te acuerdas de la información que conseguiste cuando entrevistaste al profesional de tu campo de elección (en la sección 4 de este cuaderno)? Hiciste las preguntas siguientes:

- *¿Qué tipo de capacitación hace falta para su trabajo?*
- *¿Dónde se puede conseguir dicha capacitación?*
- *¿Cuánto tiempo dura capacitarse?*
- *¿Qué escuela o centro de capacitación recomienda?*

Rellena el ejercicio que aparece a continuación aprovechando la información que conseguiste en tu entrevista y la tabla en que se señalan las distintas clases de educación superior.

La educación superior de la profesión que elegí

La profesión que elegí es:
La clase de educación superior que me hace falta para la profesión que elegí es:
El profesional con que conversé recomendó las escuelas o centros de capacitación expresados seguidamente:
Estoy enterado de otras escuelas o centros de capacitación, tales como los siguientes:
Nombres de contactos que me pueden ayudar a pensar en escuelas o centros de capacitación por los que puedo optar:

Informarte de lo que elegiste

Señala todas las universidades, escuelas o centros de capacitación que quisieras explorar. También puedes pedirles sugerencias a varios de tus **contactos**.

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

Tal como lo has hecho en otras secciones del cuaderno, acuérdate de pensar en **metas** que puedas añadir en el **plan de acción** que se encuentra en la página 91 de esta sección. Puedes anotar las **metas** de tu **plan de acción** en cualquier momento en que te halles en esta sección.

Seguidamente, tienes que encontrar **información** sobre estas escuelas o centros de capacitación. Emplearás esta información a medida que decidas cuál es la escuela o plan de capacitación que **te resulta mejor**.

La mayoría de las universidades, escuelas o centros de capacitación tienen **catálogos o folletos** que describen sus planes de estudios.

Muchas universidades, escuelas y planes de capacitación tienen sitios WEB que contienen información valiosa. También puedes visitar FACTS.org para encontrar los sitios WEB de los colegios universitarios, universidades estatales y universidades privadas de la Florida.

También puedes concertar una **cita** con alguien que trabaja en la oficina de ingreso.

Seguidamente, señala en la tabla que aparece seguidamente **información** sobre las universidades, escuelas o centros de capacitación que elegiste. Si quieres que te ayude uno de tus **contactos**, señala cómo se llama.

Nombre del contacto: _____

El comienzo de la búsqueda

Nombre de la universidad, escuela o centro de capacitación	Dirección y número telefónico de la oficina de ingreso	Dirección del sitio WEB
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		

Seguidamente, decide **cómo** vas a conseguir información sobre las universidades, escuelas o centros de capacitación.

Podrías:

- dirigir una carta para solicitar catálogos, folletos, direcciones de sitios WEB u otra información
- llamar telefónicamente a la oficina de ingreso para solicitar catálogos, folletos, direcciones de sitios WEB u otra información (Cerciórate de solicitar información sobre los requisitos de ingreso.)
- visitar el sitio WEB de cada universidad, escuela o centro de capacitación
- hallar otras formas de conseguir información:

A medida que esperas que llegue la información, puedes hacer varias cosas para **organizarte**.

En las páginas siguientes aparecen hojas de trabajo que puedes emplear para asimilar la información de cada una de las universidades, escuelas o centros de capacitación.

1. Fíjate en la hoja de trabajo y decide cuáles son los **campos más importantes** para ti. Puedes usar un marcador para señalar estos campos.
2. Haz una **lista de tu información importante**. En tu lista pueden figurar tu promedio de notas, lugar de tu promoción, acomodos que necesitas, tus resultados en el examen ACT o SAT o los demás datos necesarios.
3. Haz **copias** de las hojas de trabajo que aparecen en las páginas 76 a 79. Haz una copia por **cada** universidad, escuela o centro de capacitación que tienes en consideración.
4. Encuentra una **carpeta o sobre** grande por cada universidad, escuela o centro de capacitación. Coloca una etiqueta con el nombre de la universidad, escuela o centro de capacitación en cada carpeta o sobre. **Anota el nombre** de la universidad, escuela o centro de capacitación en las **hojas d trabajo** que copiaste.
5. Mete las **hojas de trabajo** en la **carpeta o sobre** correspondiente. **A medida que llegue información**, métela en la carpeta o sobre correspondiente.
6. Leerás muchísima información sobre las universidades, escuelas o centros de capacitación que elegiste. A medida que comiences este proceso, podrás decidir que uno de tus **contactos** puede ser un ayudante útil. Si quieres que uno de tus **contactos** te ayude, anota a continuación cómo se llama:

Nombre del contacto: _____

Hoja de trabajo de la universidad, escuela o centro de capacitación

Nombre (de la universidad, escuela o centro de capacitación correspondiente): _____

Característica de la universidad, escuela o centro de capacitación:		
<i>Lugar</i>	Información que conseguí	Esta característica tiene buena o mala afinidad conmigo porque
¿Dónde queda el campus?		
¿Hay viviendas disponibles en el campus?		
¿Puedo vivir en mi propia casa?		
¿Pasa alguna ruta de autobús por el campus?		
¿Se encuentra el campus en una ciudad o pueblo?		
¿Queda el campus cerca de centros comerciales?		
¿Hay apartamentos u otras opciones para vivir cerca del campus?		
<i>Ambiente</i>	Información que conseguí	Esta característica tiene buena o mala afinidad conmigo porque
¿Es la escuela muy competitiva?		
¿Hay muchos alumnos en cada clase?		
¿Hay clubes u organizaciones en el campus?		
¿Hay actividades deportivas en el campus?		

<i>Ingreso</i>	Información que conseguí	Esta característica tiene buena o mala afinidad conmigo porque
¿Hace falta un diploma estándar de escuela secundaria para ingresar en la escuela?		
¿Acepta la escuela el diploma especial?		
¿Acepta la escuela el GED [diploma de educación general]?		
¿Es requisito someterse al examen ACT o SAT para ingresar?		
¿Exige la escuela un puntaje mínimo en el ACT o SAT?		
¿Exige la escuela un promedio mínimo de notas de escuela secundaria?		
¿Exige la escuela ciertos cursos de escuela secundaria (por ejemplo, inglés, matemáticas, ciencias, estudios sociales, idiomas extranjeros, cursos electivos)?		
¿Le ofrece la escuela el ingreso modificado a los estudiantes con discapacidades?		
¿Exige la escuela cartas de recomendación?		
<i>Servicios</i>	Información que conseguí	Esta característica tiene buena o mala afinidad conmigo porque
¿Existe algún programa para las estudiantes con discapacidades?		

<i>Servicios - sigue</i>	Información que conseguí	Esta característica tiene buena o mala afinidad conmigo porque
¿Hay alguien que ocupe el cargo de director de servicios para estudiantes con discapacidades?		
¿Qué documentos o constancia de discapacidad exige la universidad?		
¿Cuáles son los tipos de exámenes o evaluaciones que hacen falta?		
¿En qué medida tiene que estar actualizada la documentación?		
¿Cuáles son los servicios que la escuela les brinda a los estudiantes con discapacidades?		
¿Se ofrecen clases particulares?		
¿Hay un grupo paritario de apoyo de estudiantes con discapacidades?		
¿Qué clase de asistencia académica se le brinda al estudiantado?		
¿Presta la escuela servicios de orientación al estudiantado?		
<i>Profesión</i>	Información que conseguí	Esta característica tiene buena o mala afinidad conmigo porque
¿Ofrece la escuela un plan de estudios sobre la profesión que elegí o alguna especialidad al respecto?		

<i>Profesión–sigue</i>	Información que conseguí	Esta característica tiene buena o mala afinidad conmigo porque
¿Cuántos años hay que estudiar para terminar el plan de estudios u obtener el grado?		
¿Cuáles son los requisitos para ingresar en el plan de estudios?		
¿Se brinda experiencia laboral dentro del plan de estudios?		
¿Se ofrece ayuda, dentro del plan de estudios, en encontrar un empleo que concuerde con la profesión elegida?		
<i>Gastos y matrícula</i>	Información que conseguí	Esta característica tiene buena o mala afinidad conmigo porque
¿Qué ayuda económica se encuentra a mi disposición?		
¿Tiene la escuela una oficina de asistencia económica?		
¿Se ofrecen becas?		
¿Cuánto cuesta la matrícula?		
¿Se le brinda al alumnado el plan de estudio y trabajo?		
<i>Otras características importantes</i>	Información que conseguí	Esta característica tiene buena o mala afinidad conmigo porque

Elección de la universidad, escuela o plan de capacitación

A estas alturas tal vez comprendas bastante bien lo que las universidades, escuelas o centros de capacitación que elegiste le brindan al alumnado. **La próxima medida implica** pensar en tus necesidades y deseos. Hemos incluido ciertos ejercicios para ayudarte a identificar tus necesidades y deseos. Después podrás escoger la escuela que es más afín con tus deseos y necesidades.

Ejercicio Núm. 1: Pensar en lo que necesito y quiero

Rellena la tabla que aparece seguidamente a fin de ayudarte a pensar en lo que deseas y necesitas para tener éxito en la universidad, escuela o centro de capacitación. Incluimos algunas preguntas para ayudarte a pensar en algunos de tus deseos y necesidades. Emplea las hojas de trabajo que rellenaste respecto a cada universidad, escuela o centro de capacitación a fin de que te sean útiles en este ejercicio.

Lugar

Piensa en el **lugar** en que quieres estudiar.

¿Es importante para ti vivir en el campus?

¿Tendrás que emplear autobuses o el transporte público para llegar a la escuela?

¿Quieres vivir en un apartamento?

¿Cuáles son las necesidades de acceso que tienes para entrar en la casa, dormitorio universitario o apartamento?

¿Cuáles son las necesidades de acceso que tienes para entrar en el autobús u otro medio de transporte público?

¿Quieres ir a una escuela que queda cerca de tu casa?

Señala tus deseos y necesidades en el espacio que aparece a continuación.

Ambiente

Piensa en el clima o ambiente que te agrada cuando estás en un entorno docente.

- ¿Son los clubes y organizaciones sociales importantes para ti?
- ¿Te gusta el ambiente competitivo o el ambiente más tranquilo?
- ¿Deseas una escuela en que se brinden clases grandes o pequeñas?

Señala tus deseos y necesidades en el espacio que aparece a continuación.

Ingreso

- ¿Obtuviste el diploma especial de escuela secundaria?
- ¿Obtuviste el diploma estándar de escuela secundaria?
- ¿Cuáles son tus resultados en los exámenes SAT o ACT (necesarios para la mayoría de las universidades)?

Señala tus deseos y necesidades en el espacio que aparece a continuación.

Profesión

- ¿Piensas que satisfará tus necesidades el plan de estudios que se ofrece sobre el campo que elegiste?
- ¿Se te brinda en el plan de estudios oportunidades de trabajar en la profesión que elegiste?

Señala tus deseos y necesidades en el espacio que aparece a continuación.

Servicios

Remóntate a un momento en que lograste un éxito en la escuela.

¿Qué te ayudo a tener éxito?

¿Qué tienes que aprender?

¿Hay servicios en el campus para los estudiantes con discapacidades?

¿Cuáles son los servicios o ayuda que contribuirán a tu éxito?

Señala tus deseos y necesidades en el espacio que aparece a continuación.

Gastos y matrícula

¿Reúnes los requisitos necesarios para recibir ayuda económica o una beca?

¿Puedes trabajar mientras estudias?

¿Pudiste conseguir ayuda económica de la oficina de servicios de rehabilitación vocacional?

¿Puede tu familia ayudarte a pagar los gastos y matrícula?

Señala tus deseos y necesidades en el espacio que aparece a continuación.

Otras características importantes

Piensa en otras cosas importantes a medida que eliges la universidad, escuela o centro de capacitación.

Señala tus deseos y necesidades en el espacio que aparece a continuación.

¡Ya sabes tus deseos y necesidades!

Vuelve a las hojas de trabajo que rellenaste por cada una de las universidades, escuelas o centros de capacitación que elegiste.

- Algunas de estas escuelas pueden ofrecer características que satisfacen tus deseos y necesidades.
- Algunas de estas escuelas pueden ofrecer **ciertas** características que satisfacen tus deseos y necesidades.
- Algunas de estas escuelas pueden ofrecer **sólo** un puñado de características que satisfacen tus deseos y necesidades.

El ejercicio que aparece a continuación te ayudará a evaluar estas características a fin de que puedas elegir la escuela que, en realidad, satisface tus necesidades.

Ejercicio Núm. 2: Evaluar las escuelas

Examina tus hojas de trabajo. Piensa en cómo cada una de las escuelas satisfizo tus necesidades dentro de cada una de las características.

Evalúa cada una de las características de cada escuela.

- Si piensas que la escuela satisface **TODAS** tus necesidades respecto a la característica, asígnale a la escuela una calificación de **5**.
- Si piensas que no satisface **NINGUNA** de tus necesidades, asígnale a la escuela una calificación de **1**.
- Si las características satisfacen **ALGUNAS** d tus necesidades, elige el **2, 3 ó 4**.
- **Sume los puntajes de la evaluación** de cada escuela después que rellenes la tabla.

Si quieres que uno de tus **contactos** te ayude en este ejercicio, señala cómo se llama:

Nombre del contacto: _____

	Nombre de la escuela			Nombre de la escuela	
Lugar					
Ambiente					
Ingreso					
Profesión					
Servicios					
Gastos y matrícula					
Demás características importantes					
Puntaje total					

¿Sirvieron los ejercicios para brindarte ideas claras sobre la escuela a que te gustaría asistir?	SÍ	NO
--	-----------	-----------

Si respondiste que «**SÍ**», sigue rellenoando la parte restante de esta sección.

Si respondiste que «**NO**», vuelve a tu lista de escuelas (en la página 74) y elige otras escuelas. Tal vez haga falta que hables con algunos de tus **contactos** y pienses en explorar más escuelas. Recopila información rellenoando un grupo nuevo de hojas de trabajo. Una vez recopilada la información, evalúe estas escuelas basándote en la tabla que se encuentra en la página 84. **¡No te des por vencido!** ¡Encontrarás la escuela **afín a tus deseos y necesidades!**

Ya estás enterado de, por lo menos, una universidad, escuela o centro de capacitación que tal vez satisfaga tus deseos y necesidades. Señala las universidades, escuelas o centros de capacitación que recibieron los puntajes más altos. Tal vez convenga que señales más de uno. Al señalar más de uno, te ofreces más opciones a ti mismo.

Lista de universidades, escuelas y centros de capacitación con puntajes altos

- 1.
- 2.
- 3.

La próxima medida implica conseguir **más información** sobre estas universidades, escuelas o centros de capacitación.

¿Qué preguntas deseas plantear sobre estas universidades, escuelas o centros de capacitación? Señala tus preguntas a continuación.

Preguntas

Fíjate en las medidas que aparecen en la **lista de verificación** que consta seguidamente y decide cuáles son las medidas que te ayudarían a determinar ante qué escuelas deseas solicitar ingreso.

Lista de verificación de universidades, escuelas y centros de capacitación

Lista de cosas por hacer	Una buena medida para mí
Reunirme con un empleado de la oficina de ingreso	
Reunirme con un empleado de la oficina de asistencia económica	
Visitar el campus	
Visitar las clases en el campus	
Reunirme con un profesor que imparte clases de la asignatura que corresponde a la profesión que elegiste.	
Reunirme con el director de servicios para estudiantes con discapacidades	
Reunirme en el campus con estudiantes con discapacidades	
Reunirme con mi asesor de rehabilitación vocacional	
Reunirme con algunos de mis contactos	
Anotar las demás ideas que tengo	

En estos momentos haz los arreglos para realizare las actividades que elijas de la lista de verificación. Puedes incluir estos arreglos en la sección sobre **metas** de tu **plan de acción** que se encuentra al final de esta sección.

Si quieres que uno de tus **contactos** te ayude, señala a continuación cómo se llama:

Nombre del contacto: _____

Solicitar ingreso

Una vez terminadas las actividades que elegiste de aquéllas que están en la página 86, estarás **listo para solicitar ingreso ante**, por lo menos, una de las universidades, escuelas o centros de capacitación que satisfacen tus deseos y necesidades.

Has pasado muchísimo tiempo explorando universidades, escuelas o centros de capacitación. Tal vez sepas cuál de estas escuelas parece tener buena afinidad contigo.

Elige **una** de estas escuelas **o más** a las que les enviarás la solicitud correspondiente. Señala dichas escuelas en la tabla que aparece más abajo. Comprueba si ya tienes en tu poder la solicitud junto con los materiales que recibiste procedentes de cada una de las escuelas. Muchas escuelas también tienen solicitudes en sus sitios WEB y cuando termines de rellenar tu solicitud, se la puedes electrónicamente enviar a la escuela. También puedes encontrar ejemplares de diversas solicitudes en la dirección FACTS.org.

Nombre de la escuela	Ya tengo la solicitud	Puedo conseguir la solicitud en el sitio WEB	Tengo que pedir la solicitud
1.			
2.			
3.			

Requisitos relativos al examen ACT o SAT

Una vez que decidas presentar tu solicitud ante diversas escuelas, examina tus hojas de trabajo para determinar si te piden el resultado del examen **ACT** o **SAT**. Si la escuela indica el requisito de que hay que someterse al ACT o SAT antes que se te pueda dar ingreso en la escuela, tendrás que someterte a uno de estos exámenes.

Si tienes constancia de que te diagnosticaron una discapacidad recientemente, cabe la posibilidad de que reúnas los requisitos para someterte al examen ACT o SAT administrado especialmente, lo que significa que es posible que reúnas los requisitos para disponer de más tiempo para terminar el examen, para que el ejemplar del examen a que te sometás tenga letras más grandes, para que se te asigne un lector o escribiente o para que se te concedan otros acomodos. Puedes conseguir más información sobre los exámenes especiales comunicándote con la oficina de ingreso de la universidad. También puedes acceder a los sitios WEB de ambos exámenes para encontrar más información. Los sitios WEB de dichos exámenes aparecen a continuación:

El ACT: <http://www.act.org>

El SAT: <http://www.collegeboard.org>

Puedes encontrar muchísimos libros y programas informáticos que te ayudarán a estudiar para el ACT o SAT. La mayoría de las bibliotecas y librerías tiene varios libros y programas que te pueden ser útiles.

Si deseas que alguien te ayude en lo del ACT o SAT, piensa en un **contacto** que te pueda ayudar.

Nombre del contacto: _____

Proceso de solicitud

A medida que rellenes solicitudes, te darás cuenta de que cada universidad, escuela o centro de capacitación tiene su propia solicitud. Aunque hay ligeras variaciones entre las diversas solicitudes, tal vez encuentres que las escuelas piden los mismos datos. Hemos incluido una lista de verificación de datos que suelen pedirse en las solicitudes. Tal vez convenga que rellenes esta lista de verificación antes de rellenar tus solicitudes. Puede que esta información te resulte útil a medida que comiences el proceso de solicitar.

Si quieres ayuda en encontrar datos o rellenar tus solicitudes, pídesela a uno de tus contactos.

Nombre del contacto: _____

Lista de verificación de datos para la solicitud

Tu nombre completo:
La dirección en que recibes correspondencia:
Tu número telefónico:
Tu dirección de correo electrónico:
Los nombres de tus padres o tutores (si eres persona a cargo):
El nombre de tu esposo o esposa (si eres casado(a)):
Tu número de seguridad social:
Los nombres y números telefónicos de personas que hay que contactar en casos de emergencia:
La ciudad y estado en que naciste:
La ciudad y estado en que has vivido durante el año más reciente:
Tu origen étnico (opcional):

Lo que hacen tus padres para ganarse la vida:
Los niveles de escolaridad de tus padres:
La escuela secundaria en que estudiaste:
La fecha en que te graduaste de escuela secundaria:
Las fechas en que te sometiste al ACT o SAT (en el caso de que estas pruebas figuren en los requisitos de tu escuela):
Cuándo esperas comenzar en la escuela:
En qué te especializarás:
Lugar en que piensas vivir mientras asistas a la escuela:
Número de la licencia de conducción:
La iglesia o religión que prefieres (opcional):
Otros datos:

La mayoría de las escuelas exige que se remita la cuota de ingreso cuando se envía la solicitud. Averigua cuánto es la cuota y manda un cheque junto con tu solicitud.

También tienes que decidir si deseas hablarle a la escuela de tu discapacidad en la solicitud. Ten presente que la escuela no puede implantar ninguna discriminación contra los estudiantes con discapacidades.

Lee la solicitud para determinar si hacen falta más datos.

Muchas escuelas aceptan solicitudes por internet. Averigua si debes enviar tu solicitud a la escuela por correo ordinario o correo electrónico o entregarla personalmente.

¡No te alarmes si no te aceptan en la escuela de tu elección!

Toma las medidas siguientes para obtener más información.

1. Llama telefónicamente a la oficina de ingreso y conversa con el encargado de ingresos.
Averigua
 - si satisfaces las condiciones para que te dispensen de algunos requisitos
 - si puedes apelar de la decisión que tomó la oficina de ingreso
 - si la escuela ofrece programas especiales para los estudiantes con discapacidades.
2. Cumple con todos los requisitos que te pida el encargado de ingresos.
3. Si aún no te aceptan, averigua tu situación ante las escuelas en que solicitaste ingreso.
4. Tal vez convenga volver a examinar algunas de las demás escuelas que exploraste anteriormente en esta sección. Realiza el proceso de solicitud de estas escuelas.
5. Habla sobre otras escuelas con algunos de tus contactos. Realiza el proceso de solicitud de estas escuelas, si se ajustan a tus deseos y necesidades.

¡Sigue adelante! ¡Todo el trabajo te valdrá la pena!

Cómo matricarte en un centro de educación superior

Felicitate a ti mismo cuando te acepten en una universidad, escuela o plan de capacitación. ¡Trabajar tan duro rindió frutos!

Es probable que recibas varias cartas en que se te suministrará información sobre cómo matricarte. Lee estas cartas **con atención**. Tal vez puedas pensar en hacer **listas de verificación** (como las de este cuaderno) de las tareas que tienes que realizar antes de comenzar la educación superior. Acuérdate de señalar en tu lista de verificación conceptos como el estacionamiento, la vivienda, los libros, las necesidades económicas y el transporte. La Oficina de Asistencia Económica para Estudiantes del Departamento de Educación de la Florida tiene un sitio WEB con información útil en la dirección <http://www.floridastudentfinancialaid.org/osfahomepg.htm>

Si tu escuela tiene un **programa para estudiantes con discapacidades**, tal vez convenga reunirse con el director y hablar de tus necesidades educacionales. Al hacer esto, prepararás el camino del éxito para cuando comiencen las clases.

Si tu escuela **no tiene** un programa para estudiantes con discapacidades, tal vez convenga que hables con varios de tus **contactos** acerca de ideas y estrategias que te ayudarán a tener éxito en la escuela. Si trabajas con una institución como, por ejemplo, la oficina de servicios de rehabilitación vocacional, tal vez convenga pedirle a tu orientador que participe de estas conversaciones.

Nombres de contactos: _____

Es probable que hayas incorporado metas en tu **plan de acción** a medida que terminaste esta sección. Si tienes más metas dentro del ámbito de la educación superior, puedes anotarlas en la página 91.

¡Buena suerte con la educación superior de tus sueños!

Plan de acción para la educación superior

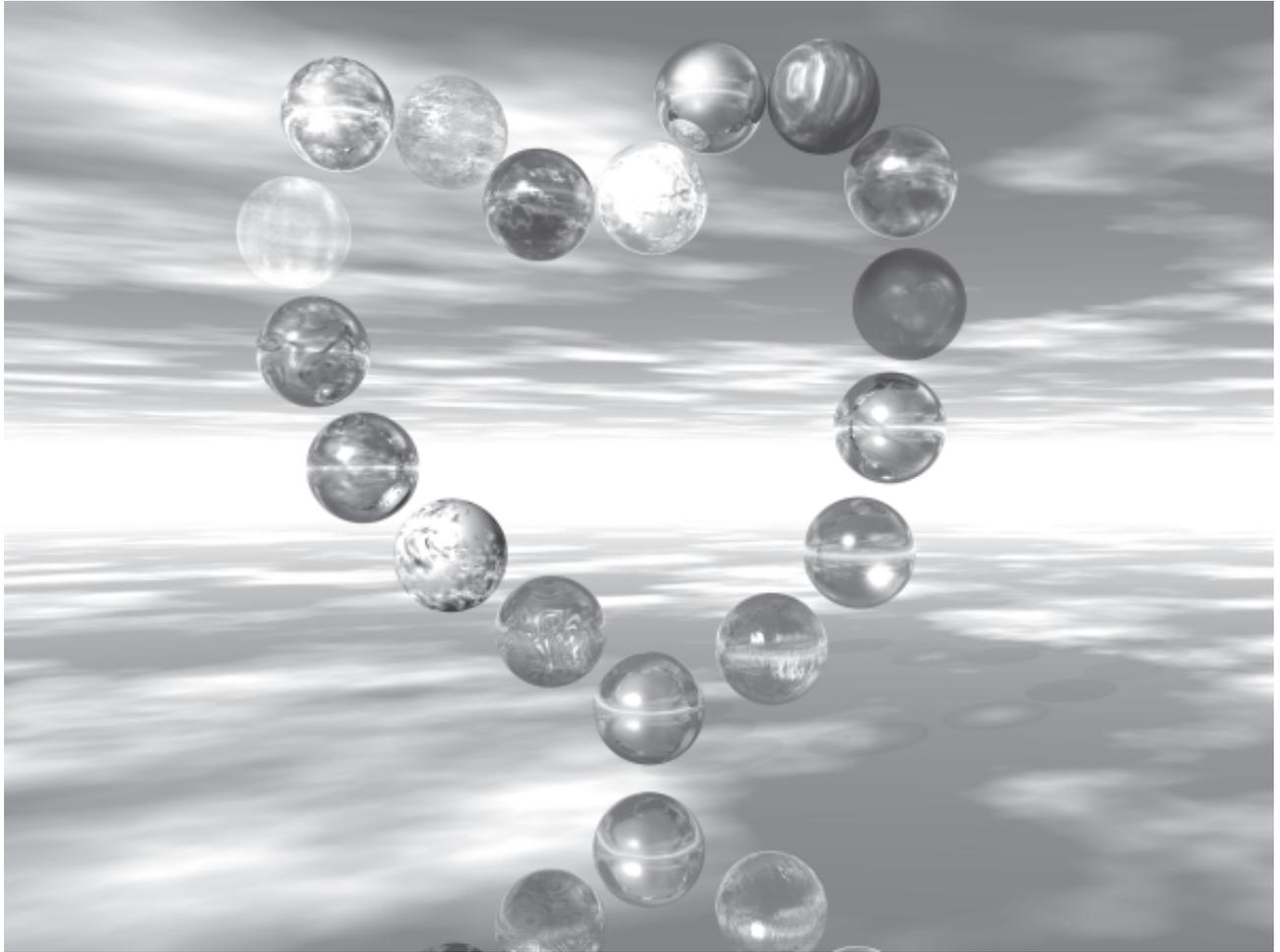
Anota las metas que has establecido en esta sección. Seguidamente, indica las medidas que deberás tomar para alcanzar tu meta. Señala los contactos que te podrían ayudar, en el caso de que los necesites. Después, anota las fechas en que deseas terminar las medidas que tomes. Cuando termines de tomar la medida, pon una marca en la columna que lleva por título « ¡Terminado!».

Primera meta:			
Medidas	Contactos útiles	Plazo	¡Terminado!
Segunda meta:			
Medidas	Contactos útiles	Plazo	¡Terminado!

Tercera meta:			
Medidas	Contactos útiles	Plazo	¡Terminado!
Cuarta meta:			
Medidas	Contactos útiles	Plazo	¡Terminado!

Quinta meta:			
Medidas	Contactos útiles	Plazo	¡Terminado!
Sexta meta:			
Medidas	Contactos útiles	Plazo	¡Terminado!

Sección 6



Cómo forjar relaciones

Sección 6 - Cómo forjar relaciones

La travesía de Josh

Tener relaciones con el prójimo es una de las partes más agradables de la vida. Encontrar buenas relaciones entraña un proceso difícil. Implica abrirse y permitir que los demás te vean, lo que puede dar un poco de miedo, pero da mucho más miedo pasar por la vida sin alguien con que puedas compenetrarte. ¡Aprendí esta lección a duras penas! Nunca estuve seguro de cómo lograr caerles bien a los demás ni cuánto contar sobre mi persona. Nunca consideré la posibilidad de tan solo ser quien yo soy. ¿Sabes una cosa? ¡Le caigo mejor al prójimo cuando, en realidad, me llega a conocer!

Una de las cosas que solía pasar por alto era la forma en que me presentaba. Es decir, mi aspecto ante los demás. Pensaba que mi aspecto no debía tener importancia. Quería caerles bien a los demás gracias a mi personalidad. No me había dado cuenta de que los demás trataban de adivinar quién yo era basándose en lo que llevaba puesto, y siempre pensé que estaba deprimido o que me había abandonado.

¿Te acuerdas de cuándo conociste a tu mejor amigo? Cuando conoces a alguien, ¿de qué te acuerdas? Piensa en qué tuvo tu amigo que causó que quisieras llegarlo a conocer mejor. Cuando tomas conciencia de lo que lo convierte en alguien especial, ése es el concepto que te puede ayudar a comprender lo que los demás esperan de ti. Me resistía anteriormente a ir a conferencias o congresos que trataban de mi discapacidad. Ya yo sabía lo que uno siente cuando la padece. Sabía que no había ninguna cura milagrosa. Me perdí de oportunidades de conocer a personas y comunicar mis experiencias a los demás. Me perdí de la oportunidad de estar con personas que se interesaban en mí y que querían ayudarme. Una vez que me arrastraron hacía allá, me di cuenta de esto y cambié mi forma de ser. ¡Hazte con el control de tu vida y no esperes a que te arrastren como le sucedió a este cabeciduro que te habla!

Josh

A medida que pasa el día, **conversamos** y **establecemos contacto** con muchas personas distintas. Conocemos muy bien a algunas de estas personas, pero hay otras que no conocemos tan bien. Casi parece que tenemos diversos niveles de relaciones. Detengámonos un momento y pensemos en ejemplos de tu vida. Emplea la tabla que se encuentra a continuación para ayudarte a identificar los niveles de tus relaciones.

Los niveles de tus relaciones

Tipo de relación	Lo que significa para ti	Nombres de personas que figuran en tu propia vida
Relaciones con familiares	En estas relaciones figuran tus familiares. <i>Ejemplos:</i> Tus padres, hermanas, hermanos, tías, abuelos, primos.	
Relaciones con amigos	En estas relaciones figuran tus amigos. <i>Ejemplos:</i> Tu mejor amigo, la persona que juega naipes contigo, la persona que va al cine contigo.	
Relaciones con compañeros de trabajo	En estas relaciones figuran las personas que conoces de tu centro de trabajo. <i>Ejemplos:</i> Un colega, tu jefe, tu supervisor.	
Relaciones formales	En estas relaciones figuran aquéllos con los que tienes tratos comerciales. <i>Ejemplos:</i> Tu médico, el dependiente de una tienda, tu asesor de rehabilitación vocacional.	
Relaciones románticas	En estas relaciones figuran las personas con las que tienes una relación amorosa. <i>Ejemplos:</i> Tu novia, tu novio, tu esposa, tu esposo, tu prometido.	

Puesto que la mayoría de las personas se comunican o interactúan mediante el lenguaje, es importante pensar en cómo nos comunicamos. Nuestras palabras y actos contribuyen a que establezcamos buenas comunicaciones o relaciones con familiares, amigos y compañeros de trabajo.

La forma en que empleamos el lenguaje depende de aquéllos con que conversamos.

¿Sabías que a muchas personas las despiden de sus empleos porque no saben comunicarse con los demás?

Por ejemplo, puede que le digas a tu **mejor amigo**: «¡Oye, chico! ¿Quieres caerle al cine esta noche?»

¡Lo más probable es que no emplearías las mismas palabras si te diriges a tu **jefe**!

¡Lo más probable es que tampoco emplearías las mismas palabras si estuvieses conversando con el **dependiente** de una tienda por departamentos!

Es muy importante saber **cuándo** hay que emplear ciertas palabras. Tienes que pensar en las personas que te rodean y en las clases de palabras que emplearías, lo que es **clave** cuando tratas de forjar relaciones con personas procedentes de todas las capas de tu vida.

Piensa en aptitudes para forjar y conservar relaciones. Tal vez encuentres que la tabla que aparece a continuación es útil a medida que piensas en tus aptitudes.

Rellena la tabla marcando la columna correspondiente.

Si quieres que uno de tus **contactos** te ayude, señala a continuación cómo se llama.

Nombre del contacto: _____

Lista de verificación para forjar relaciones

	Es lo más que se parece a mí.	Se parece un poco a mí.	No se parece a mí.
Parece que a la gente le gusta pasar ratos conmigo.			
Normalmente sé lo que hay que decirle a la gente.			
Normalmente empleó las palabras correctas ante las diversas clases de personas.			
Tengo muchos amigos.			
Mis buenos amigos son pocos.			
Tengo amigos que me alientan a cumplir mis sueños y metas.			
La mayoría de mis amigos evitan problemas con la Justicia.			
Parece que mis amigos se interesan en mí.			
Sé cómo hablar de temas triviales o charlar con las personas.			
Parece que a los demás les interesa lo que digo.			
Conozco a personas que tienen los mismos intereses que yo.			
Me siento confiado cuando hablo con los demás.			
No suelo interrumpir a los demás cuando hablan.			

Lista de verificación para forjar relaciones - *sigue*

	Es lo más que se parece a mí.	Se parece un poco a mí.	No se parece a mí.
Sé la distancia exacta a la que puedo estar de los demás para no entrometerme en su espacio personal.			
No paso mucho tiempo hablando mal de los demás.			
No suelo quejarme de las cosas de la vida.			
Les digo a los demás lo importante que son para mí.			
Alabo a los demás.			
No abrazo ni toco a los demás hasta que averiguo que les agrada que los toquen.			
No hago comentarios sobre la raza, religión o creencias de los demás.			
Respecto a los demás.			
Otras aptitudes:			

Una vez terminada la lista de verificación para forjar relaciones, tome las siguientes medidas.

- Fíjate en lo que has marcado en las columnas rotuladas “**No se parece a mí**” y “**Se parece un poco a mí**”.
- Decide cuáles de estas aptitudes son las más importantes para ti, siendo las que te ayudarán a cumplir tus sueños.
- Pon una marca junto a estas aptitudes.
- Piensa en algunas **metas** que te ayudarían a aprender estas aptitudes.
- Anota las **metas** en el **plan de acción** que aparece al final de esta sección.
- Anota en el **plan de acción** las medidas que conducen a tus **metas** y originan tus aptitudes.

Cómo conocer a personas

- ¿Dónde conoces a gente nueva?
- ¿Cómo puedes entablar amistades nuevas?
- ¿Cómo puedes conocer a personas que están interesadas en lo mismo que tú?

Son éstas algunas de las preguntas que puedes hacer cuando tratas de establecer relaciones o amistades nuevas. En la parte restante de esta sección se te brindarán ideas para que conozca a gente nueva.

Una forma de conocer gente nueva es mediante grupos de personas que comparten algunos intereses contigo. A continuación se muestra un ejemplo de cómo una persona llegó a encontrar amistades nuevas.

La historia de Joe

A Joe le gustaban mucho las carreras de los autos en miniatura motorizados. Se pasaba el sábado por la tarde adquiriendo aptitudes y averiguando más sobre esta actividad haciendo funcionar su autito en un estacionamiento vacío cerca de su casa. Siempre realizaba esta actividad solo. Un buen día, cuando conversaba con su primo, averiguó que existía un club de autos en miniatura cuyas reuniones se celebraban dos veces al mes. Durante las reuniones, celebraban carreras, adquirían conocimientos sobre autos nuevos y conversaban sobre sus propios autos. El primo de Joe dijo que le gustaría acompañar a Joe a una reunión y echar un vistazo. Ir a la reunión puso nervioso a Joe, y se preocupó varios días. Los socios del club lo acogieron muy bien en la reunión, y él conversó con varios después de la reunión. Joe siguió asistiendo a las reuniones y se hizo amigo de muchos socios del club. A Joe lo eligieron tesorero del club a fin de año.

Los pasatiempos e intereses que compartes con los demás son, sin duda alguna, un medio que conduce a conocer gente. En la **sección 7** de este cuaderno puedes considerar y explorar más los pasatiempos que tienes en la actualidad o los pasatiempos que quisieras explorar. Una vez que hayas pensado en estos pasatiempos, podrás encontrar lugares para entablar relaciones con otras personas que comparten el mismo pasatiempo. Puedes enterarte de grupos que comparten el mismo pasatiempo haciendo lo siguiente:

- Busca en las páginas amarillas de la guía.
- Busca en el periódico. La mayoría de los periódicos aparecen clubes y organizaciones.
- Busca en internet. Muchas organizaciones o entidades tienen clubes por todo el país y señalan los clubes que quedan en tu zona.
- Pídeles ideas a tus **contactos**.

- Pregúntales a los empleados que trabajan en una tienda que vende los equipos o suministros necesarios para tu pasatiempo.
- ¡Funda tú mismo un club u organización!

Es probable que ya hayas anotado algunas **metas** que te ayudarán a **mejorar las relaciones** con las personas que conoces. Esas **metas** las anotaste en el **plan de acción** de esta sección.

En estos momentos, piensa en algunas **metas** que pudieras anotar y que te ayudarán a **entablar amistades nuevas**. Anótalas en tu **plan de acción**. Puede que pienses que estas preguntas son útiles a medida que piensas en las medidas nuevas que anotarás en tu **plan de acción**.

- ¿En qué lugares de mi comunidad puedo entablar amistades nuevas?
- ¿En qué clase de lugar me siento más cómodo?
- ¿Quiénes me pueden ayudar de aquéllos que figuran en mi lista de **contactos**?
- ¿En qué tengo que pensar antes de conocer a gente nueva?
- ¿Cómo puedo lograr dar una buena impresión inicial?
- ¿Cómo me relaciono con las personas después de de conocerlas?

Ten presentes algunas ideas a medida que anotas **metas** en el **plan de acción**.

1. **Eres** una buena persona que tiene mucho que ofrecerle a una amistad nueva.
2. **Tienes** todo un caudal de cualidades maravillosas.
3. **La mayoría de las personas** se siente tan nerviosa como tú cuando conoce a un amigo nuevo.

Plan de acción para forjar relaciones

Anota las metas que has establecido en esta sección. Seguidamente, indica las medidas que deberás tomar para alcanzar tu meta. Señala los contactos que te podrían ayudar, en el caso de que los necesites. Después, anota las fechas en que deseas terminar las medidas que tomes. Cuando termines de tomar la medida, pon una marca en la columna que lleva por título « ¡Terminado! ».

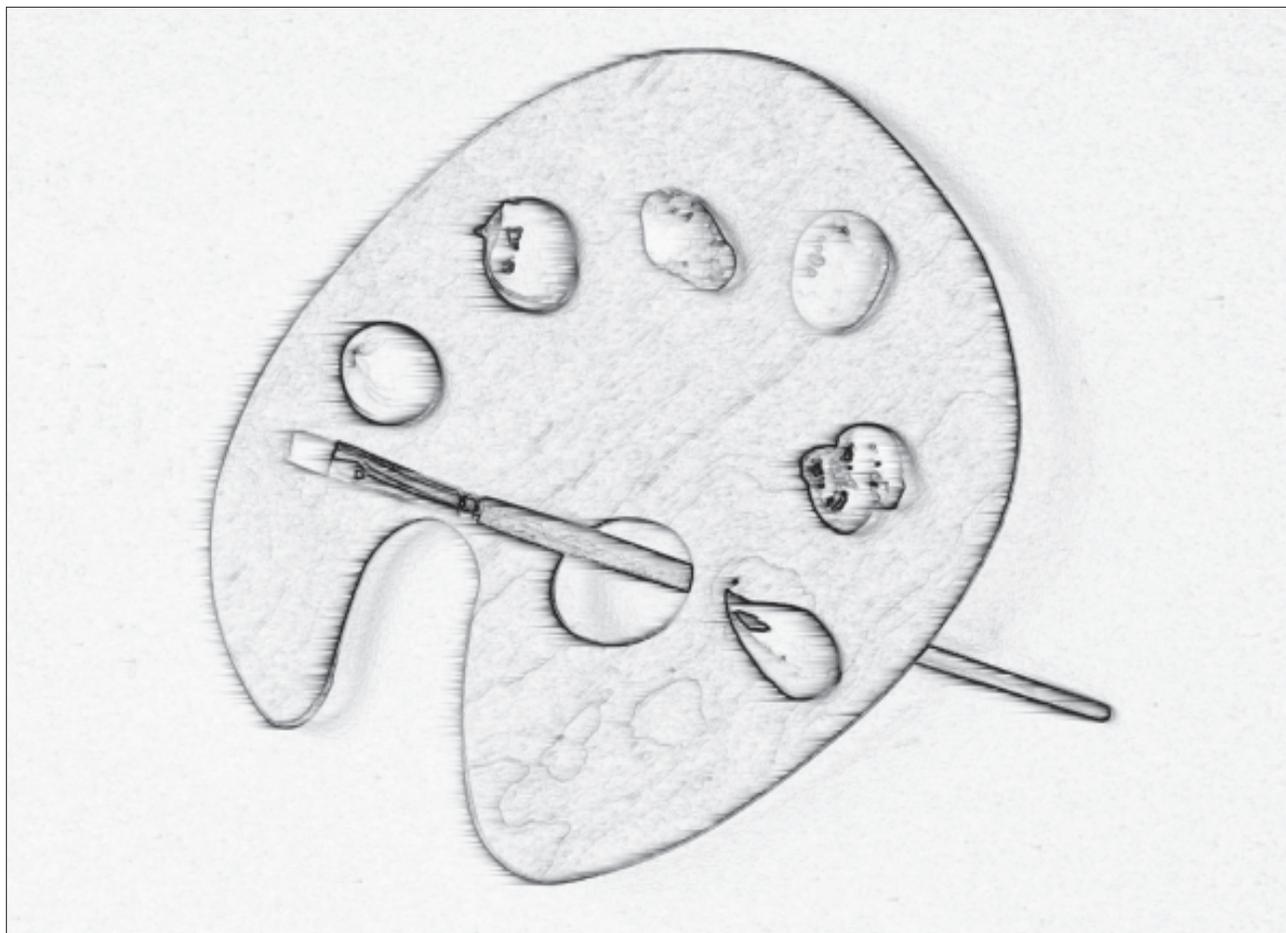
Primera meta:			
Medidas	Contactos útiles	Plazo	¡Terminado!

Segunda meta			
Medidas	Contactos útiles	Plazo	¡Terminado!

Tercera meta:			
Medidas	Contactos útiles	Plazo	¡Terminado!
Cuarta meta			
Medidas	Contactos útiles	Plazo	¡Terminado!

Quinta meta:			
Medidas	Contactos útiles	Plazo	¡Terminado!
Sexta meta			
Medidas	Contactos útiles	Plazo	¡Terminado!

Sección 7



Cómo hallar pasatiempos y actividades de interés

Sección 7 - Cómo hallar pasatiempos y actividades de interés

La travesía de Josh

De niño, siempre quise aprender a jugar tenis. Mi coordinación entre las manos y los ojos no era muy buena y tampoco era muy fuerte para mi edad. Mis padres no estaban muy seguros de mi éxito, aunque, a pesar de ello, me alentaron. En el primer año no gané ningún partido individual. Mis padres se asombraron cuando pedí volver el próximo año. ¿Adivina qué pasó? ¡Terminé en la mitad del grupo de niños de mi edad!

Harás bien lo que te gusta si insistes en mejorar. Si quieres intentar algo, prueba tu suerte, siempre y cuando no sea peligroso. Me gusta formar parte de la acción. También me gusta ver cuándo los demás intentan algo nuevo. La medida en que quieres formar parte de la acción es una decisión personal. Piensa en las actividades que te encanta realizar y en las técnicas o aptitudes necesarias para esas actividades. Busca en estos momentos tu lista de aptitudes y piensa en qué te gustaría intentar para lo cual hacen falta algunas de esas técnicas o aptitudes. Por último, si quieres intentar algo que no es afín a tus técnicas o aptitudes, inténtalo de todas formas. ¡Tal vez te sorprendas ante lo bien que lo haces! Es posible que tengas que insistir más en ello, pero, no obstante, puede que aún valga la pena.

Josh

¿Qué te gusta hacer en tus ratos libres?

¿Te llegas a cansar de estar sentado mirando la televisión?

¿Te gustaría intentar actividades nuevas?

Si respondiste que «sí» a estas preguntas, esta sección podrá serte útil en hallar actividades nuevas y emocionantes. Tal vez conozcas a gente nueva que interviene en estas actividades.

Si eres como muchas personas, tal vez quieras intentar pasatiempos nuevos, aunque no sabes por dónde empezar. La lista de verificación que se encuentra a continuación podrá ayudarte a pensar en algunos pasatiempos que te gustaría intentar. La tabla también te podrá hacer recordar algunas actividades que jamás se te han ocurrido.

Coloca una marca en la columna que señala lo que más se parece a ti.

Lista de verificación de pasatiempos e intereses

Actividades	Ya realizo esta actividad	Me gustaría intentar esta actividad	Esta actividad no es para mí
Cocinar u hornear			
Decorar tortas			
Carpintería			
Hacer muebles			
Jardinería			
Arreglar patios			
Pintar			
Leer			
Escribir			
Preparar arreglos florales			
Pescar			
Cazar			
Hacer caminatas largas			
Pasear en bote			
Tallar en madera			

Actividades	Ya realizo esta actividad	Me gustaría intentar esta actividad	Esta actividad no es para mí
Hacer objetos de cerámica			
Bordar en cañamazos, tejer, hacer puntos de cruz o tejer a crochet			
Ir al cine			
Cantar o tocar un instrumento musical			
Actuar			
Ir a conciertos u obras teatrales			
Viajar			
Participar en juegos			
Decorar tu casa			
Hacer ejercicios			
Jugar golf			
Jugar softball o béisbol			
Jugar balompié [soccer]			
Bailar			
Nadar			
Hacer esquí acuático			
Correr o trotar			
Caminar			
Salir a comer con amigos			
Ir a museos			
Ir a parques de diversiones			
Ir a la playa			
Ir a ventas de garaje			
Otras actividades:			

Actividades que quisiera intentar ya mismo

Seguidamente, toma las medidas señaladas a continuación.

1. Fíjate en las actividades que señalaste en la columna rotulada “Me gustaría intentar esta actividad”.
2. Elige dos o tres de estas actividades y anótalas en el recuadro que está más abajo.

Actividades que quisiera intentar ya mismo
1.
2.
3.

¿Cómo encuentro los lugares en que puedo aprender a realizar estas actividades?

Podrías hacer lo siguiente:

- preguntarles a algunos de tus **contactos** si realizan la actividad
- buscar en el **periódico** para ver si alguna organización o club ofrece clases
- preguntarles a los empleados de la **tienda** en que se venden los materiales o equipos que se utilizan en la actividad
- leer acerca de la actividad en libros de la **biblioteca** o librería
- leer acerca de la actividad en **Internet**
- **intentar la actividad** y ver qué tal te va.

Seguidamente, anota las **metas** que te ayudarán a emprender estas actividades.

Anota tus **metas** en el **plan de acción** que está al final de esta sección.

Piensa en las medidas que puedes tomar para cumplir tu **meta**.

Anota las medidas en el **plan de acción**.

También tal vez convenga que te fijas en las actividades que señalaste en la columna rotulada «**Ya realizo esta actividad**». Puede que hayas realizado esta actividad anteriormente, pero no la has realizado en mucho tiempo. Tal vez quieras informarte **más** de esta actividad.

- En tal caso, tal vez convenga anotar **metas** que te ayuden a seguir adelante con esta actividad.
- Anota tus **metas** en tu **plan de acción** y piensa en medidas que te ayudarán a seguir realizando esta actividad.

A veces nuestras vidas son tan absorbentes que se nos olvida separar tiempo para divertirnos.

¡Los pasatiempos y las actividades de interés son formas de aliviar el estrés y divertirse!



Plan de acción para los pasatiempos y actividades de interés

Anota las metas que has establecido en esta sección. Seguidamente, indica las medidas que deberás tomar para alcanzar tu meta. Señala los contactos que te podrían ayudar, en el caso de que los necesites. Después, anota las fechas en que deseas terminar las medidas que tomes. Cuando termines de tomar la medida, pon una marca en la columna que lleva por título « ¡Terminado!»

Primera meta:			
Medidas	Contactos útiles	Plazo	¡Terminado!

Segunda meta			
Medidas	Contactos útiles	Plazo	¡Terminado!

Tercera meta:			
Medidas	Contactos útiles	Plazo	¡Terminado!
Cuarta meta			
Medidas	Contactos útiles	Plazo	¡Terminado!

Quinta meta:			
Medidas	Contactos útiles	Plazo	¡Terminado!
Sexta meta			
Medidas	Contactos útiles	Plazo	¡Terminado!

Sección 8



Cómo escoger una vivienda y transporte

Sección 8 - Cómo escoger una vivienda transporte

La travesía de Josh

Anteriormente pensaba en mi deseo de vivir en una casa grande alejada de todo. A medida que cumplí unos años más, adapte mis pensamientos a considerar mis necesidades. No puedo manejar, por lo que tengo que estar más cerca del transporte público. También cuesta mucho mantener una casa, y en ciertas partes del país, los impuestos sobre la propiedad inmobiliaria son enormes. Quiero ser maestro, así que eso no me funciona desde el punto de vista económico. Cada cual tiene distintas cuestiones que determinan dónde quiere vivir. Si tienes problemas de falta de movilidad, esto puede repercutir en el lugar en que quieres vivir. El trabajo que elijas también repercutirá en cuánto dinero tendrás. Si no puedes darte el lujo de comprar auto, tienes que estar cerca del transporte. Por otra parte, si hay ocho personas en tu familia, podrías conseguir una casa y compartir el auto.

De nuevo, la respuesta correcta no existía. Si te gusta ir a la playa, el calor te resulta. Si te encanta hacer esquí, el calor no te sirve de tanto. Si te gusta la variedad, probablemente te gusta el cambio de estaciones. Camino mucho, por lo que la temperatura es importante para mí.

Josh

Cómo elegir dónde quieres vivir

La mayoría de nosotros ha pensado en la «casa de los sueños». Tal vez soñemos con tener una hermosa casa en la playa, una cabaña en una montaña elevada o una costosa casa unifamiliar de las que vienen en hileras. Comprariamos estas casas si tuviésemos suficiente dinero y respaldo. La mayoría de nosotros no tiene la oportunidad de vivir en nuestras «casas de los sueños», aunque podemos tomar muchas decisiones más sobre el tipo de vivienda que es afín a nuestros deseos y necesidades. En esta sección, pensarás en diversos lugares en qué vivir y tomarás ciertas decisiones que te ayudarán a determinar cuál es la elección ideal para ti.

Utiliza las listas de verificación que aparecen seguidamente a fin de ayudarte a elegir el mejor tipo de vivienda para ti. Anota una «X» en la columna que señala lo que más se parece a ti.

Si quieres que uno de tus **contactos** te ayude, anota a continuación cómo se llama.

Nombre del contacto: _____



Lista de verificación para elegir la vivienda

Formas de vivir	Me gusta esta opción	Puede que esta opción me resulte	¡No es para mí!
Vivir solo			
Vivir con un compañero de cuarto			
Vivir con un amigo			
Vivir con el esposo o esposa			
Vivir con mis hijos			
Vivir con varias personas en una casa grupal			
Vivir con otros abonados en una comunidad de vida asistida			
Vivir con un compañero de cuarto en un dormitorio universitario			
Vivir en una casa con alguien que lo ayude			
Otras ideas:			
Tipos de lugares en qué vivir			
Apartamento			
Casa alquilada			
Casa rodante o remolque			
Comprar mi propia casa			
Casa unifamiliar de hilera o condominio			
Dormitorio universitario			
Casa grupal			
Habitación en comunidad de vida asistida			
Habitación alquilada en una casa			
Otras ideas:			
Clima y estado del tiempo			
Calor fuerte o calor la mayoría de las veces			
Tiempo húmedo y lluvioso en la mayoría de las veces			
Seco o desértico, poca lluvia			
Variedad de estaciones, calor en el verano y frío en el invierno			
Otras ideas:			

Tamaño y ubicación de la comunidad	Me gusta esta opción	Puede que esta opción me resulte	¡No es para mí!
Ciudad grande			
Pueblo pequeño			
Pueblo mediano			
En el campo			
Cerca de una ciudad grande			
Cerca de un pueblo			
En una ciudad en que hay una universidad			
En las montañas			
Cerca de la playa			
Cerca de parques e instalaciones de recreo			
Cerca de mi centro de trabajo			
Cerca de mi familia			
Cerca de mi médico			
Cerca de mis amigos			
Otras ideas:			
Opciones económicas			
Trabajo y puedo pagar las cuotas de la casa			
Trabajo y puedo pagar alquiler			
Recibo asistencia económica y puedo pagar alquiler			
Recibo asistencia económica y puedo pagar una casa grupal o un centro de vida asistida			
Mi familia me ayuda a pagar los gastos de la vivienda			
Me gustaría ahorrar dinero para comprar una casa			
Quisiera ahorrar dinero para pagar alquiler			
Quisiera averiguar cuáles son los diversos tipos de asistencia económica que se ofrecen para la vivienda que quiero			

Has pensado mucho en los diversos lugares en que puedes vivir. ¿Tienes una idea clara del lugar en que te gustaría vivir?

Ya mismo o en el futuro

Hay personas a que les resulta útil pensar **ya mismo** en un lugar en que vivir, aunque también les gusta pensar en los lugares en que les agradaría vivir en **el futuro**.

Por ejemplo, podrías decidir vivir con tu familia mientras ahorras y planificas vivir en un apartamento con un compañero de cuarto o podrías decidir vivir en una casa grupal mientras planificas vivir en una casa con un amigo.

Detengámonos un momento a pensar en tus planes para lo **inmediato**.

Fíjate en tu lista de verificación para elegir la vivienda. ¿Cuáles son las cosas que más te gustan y necesitas en **estos momentos**? Anota en la tabla que aparece a continuación los mejores lugares en que vivir en **estos momentos**.

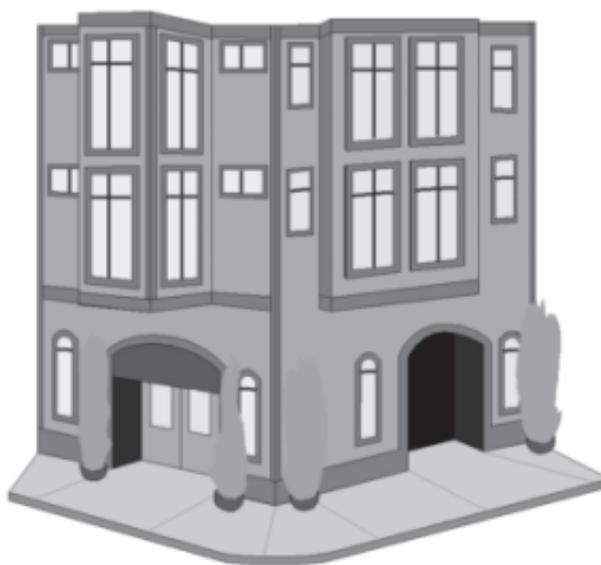
<i>En estos momentos, los mejores lugares en que vivir para mí son:</i>	Los elegí por los motivos siguientes:

Pensamos ya en su **futuro**. Fíjate de nuevo en tu lista de verificación para elegir la vivienda. ¿Cuáles son los deseos y necesidades más importantes para el **futuro**? Anota en la siguiente tabla los mejores lugares en que podrás vivir **en el futuro**.

Los mejores lugares en que podré vivir en el futuro:	Motivos de mi elección:

Diles a tus familiares y **contactos** cuáles son tus pensamientos. Estos datos contribuirán a que aquéllos que intervienen en tu vida entiendan tus deseos, necesidades y decisiones.

Acuérdate de anotar al final de esta sección tus **metas** relativas a tus necesidades en materia de vivienda. Dedícale tiempo a anotar en el **plan de acción** las medidas que conducen a tus **metas**.



Escoger los medios de transporte

Tal vez hayas escuchado anécdotas familiares sobre tus abuelos o bisabuelos. Puede que hayan tenido un solo auto para toda la familia o quizás ni siquiera fueron propietarios de automóvil. Lo más probable es que no se desplazaron muy lejos de sus casas, y tal vez hayan optado por trabajar en lugares cerca de sus casas. Sus vidas eran muy distintas a la del mundo actual.

Usamos tantísimos medios de transporte distintos para ir a trabajar, divertirnos o desplazarnos a ver familiares y amigos. Probablemente te desplazas más lejos de tu casa con más frecuencia que tus abuelos o bisabuelos. En el mundo moderno, necesitamos medios de transporte fiables para manejar nuestras vidas.

Dediquemos un momento a pensar en **sus necesidades tocantes al transporte.**

Si quieres elegir a uno de tus **contactos** para que te ayude a pensar en medios de transporte, anota el nombre de él o ella a continuación:

Nombre del contacto: _____



Rellena la lista de verificación que se encuentra más abajo para empezar este proceso. Pon una «X» en la casilla que corresponde a lo que más se asemeja a ti.

Lista de verificación de medios de transporte

Medio de transporte	Ya me valgo de esto	Me gustaría probarlo	No me resulta
Sistema de autobuses urbanos			
Servicios de transporte para personas con discapacidades			
Bicicleta			
Avión			
Ir a pie			
Taxi			
Usar el auto de un amigo			
Conseguir que los amigos me lleven			
Emplear el auto de un familiar			
Conseguir que familiares me lleven			
Auto compartido			
Manejo mi propio auto			
Manejo silla motorizada			
Pago transporte privado			
Otras ideas para transportarse:			

Fíjate ya en los medios de transporte que elegiste en la columna rotulada «**Me gustaría probarlo**».

- Piensa en **metas** respecto a cada una de estas cosas.
- Anota estas **metas** en el **plan de acción** para la vivienda y transporte que se encuentra al final de esta sección.
- Anota medidas que pudieras tomar para conseguir tus metas del plan de acción.

Cuando pienses en el transporte, hay ciertas **aptitudes** que tal vez convendría aprender. Piensa en tus **aptitudes para el transporte** a medida que rellenes la lista de verificación que aparece a continuación.

Lista de verificación de aptitudes para el transporte

Aptitudes para el transporte	Ya estoy al tanto de esto	Quisiera enterarme de esto	Esto no es importante para mí
Cómo interpretar un mapa			
Cómo emplear el horario de autobuses			
Cómo hacer reservas con aerolíneas			
Cómo manejar un auto			
Cómo conseguir la licencia de conducción			
Cómo llamar a los servicios de transporte para las personas con discapacidades			
Cómo hacer los trámites para conseguir que familiares y amigos me lleven			
Cómo pedirles indicaciones a los demás			
Indicaciones para llegar a la tienda de víveres			
Indicaciones para ir al centro de trabajo			
Indicaciones para llegar a lugares de mi comunidad			
Otras aptitudes para el transporte:			

Fíjate ya en las aptitudes para el transporte que elegiste en la columna rotulada «**Quisiera enterarme de esto**»

- Piensa en **metas** respecto a cada una de estas cosas.
- Anota estas **metas** en el **plan de acción** para la vivienda y transporte que se encuentra al final de esta sección.
- Anota medidas que pudieras tomar para conseguir tus **metas** del **plan de acción**.

Plan de acción para vivienda y el transporte

Anota las metas que has establecido en esta sección. Seguidamente, indica las medidas que deberás tomar para alcanzar tu meta. Señala los contactos que te podrían ayudar, en el caso de que los necesites. Después, anota las fechas en que deseas terminar las medidas que tomes. Cuando termines de tomar la medida, pon una marca en la columna que lleva por título «¡Terminado!»

Primera meta:			
Medidas	Contactos útiles	Plazo	¡Terminado!
Segunda meta:			
Medidas	Contactos útiles	Plazo	¡Terminado!

Tercera meta:			
Medidas	Contactos útiles	Plazo	¡Terminado!
Cuarta meta:			
Medidas	Contactos útiles	Plazo	¡Terminado!

Quinta meta:			
Medidas	Contactos útiles	Plazo	¡Terminado!
Sexta meta:			
Medidas	Contactos útiles	Plazo	¡Terminado!

Sección 9



Cómo manejar la economía personal

Sección 9- Cómo manejar la economía personal

La travesía de Josh

Cuando encuentres empleo tendrá que **manejar** tu dinero. Una de las mejores cosas de ser adulto es disponer de tu propio dinero y poder decidir cómo gastarlo. Sin embargo, esta **felicidad** se puede convertir rápidamente en **pesadilla** cuando gastamos demasiado. También puede ser difícil acordarse de pagar varias cuentas a la vez. **¡Créeme, yo sí que lo sé!** He encontrado que lo mejor es decidir lo que uno verdaderamente **necesita** y lo que uno verdaderamente **desea**. La necesidad es algo que resulta imprescindible. El deseo es algo que sería agradable lograr. Por ejemplo, **necesito** comer y dormir. **Deseo** ir a Hawai. Digamos que tengo suficiente dinero para irme a Hawai. ¿Cómo llegaría a decidir que eso es lo mejor que puedo hacer con mi dinero? Pudiera ahorrar el dinero para días difíciles. Pudiera comprarle un regalo a un amigo o familiar. También pudiera dar un viaje a Hawai. No soy de los que corren riesgos, así que probablemente les compraría algo bonito a los familiares y ahorraría lo demás. Puedes elegir los riesgos que quieres correr tan pronto como te fijas en todas tus opciones. Es decir, fíjate en toda la panorámica de tu vida, y después, decide. Esta sección te ayudará a decidir cuáles son las mejores formas de emplear **tu** dinero.

Josh

Dinero, dinero, dinero— ¡dinero!

Tratamos de dinero todos los días, en los noticieros, canciones y conversaciones. El dinero nos hace falta para sobrevivir y mantenernos, pero también para realizar actividades divertidas.

Tienes que pensar en medidas sencillas para manejar tu dinero con astucia. Muchos encuentran que llevar un **presupuesto** los ayuda mucho a manejar el dinero. Esta sección del cuaderno te ayudará a establecer tu presupuesto. Hay personas que planifican el presupuesto todos los meses, en tanto lo hacen cada semana. Piensa en lo que parece ajustarse a **tus** necesidades.

Si tienes un **contacto** que te sería útil a medida que estableces tu presupuesto, anota cómo se llama a continuación:

Nombre del contacto: _____

Lo primero es averiguar cuánto dinero ganas o cuánto dinero ingresa. Estableceremos inicialmente un presupuesto mensual.

Anota en la hoja de trabajo cuánto dinero ganas o recibes de diversas fuentes a lo largo del mes. Este dinero constituye tus **ingresos**.

Tus ingresos

Sueldo del empleo (el del mes)	\$
Dinero de tu propio negocio	\$
Ingresos Suplementarios de Seguridad (por su sigla en inglés “SSI”)	\$
Pagos por Discapacidad de la Seguridad Social	\$
Asistencia económica del Gobierno (cheque de la asistencia social)	\$
Vale canjeable por alimentos	\$
Asistencia económica de instituciones	\$
Asistencia económica de tus familiares	\$
Asistencia económica de becas o préstamos estudiantiles	\$
Pensión alimenticia o manutención de los hijos	\$
Demás ingresos:	\$
	\$
Total de ingresos: (suma las cifras de la columna de la derecha)	\$

Fijémonos ya en tus gastos. Es decir, averigüemos cuáles son las cuentas que tienes que pagar todos los meses. Estos son tus gastos del mes. Este es el dinero que les debes a personas o negocios.

Anota los gastos del mes. Si no sabes la cantidad exacta, haz lo posible por calcularla. Si un contacto te ayuda, él o ella puede ayudarte a hacer un cálculo bastante bueno. Acuérdate, a medida que rellenes la tabla, qué algunas de las categorías de gastos no te corresponden. Rellena la tabla señalando únicamente tus gastos.

Tus gastos

Alquiler del mes	\$
Pago de la casa del mes	\$
Alimentos del mes	\$
Cuenta de la electricidad del mes	\$
Cuenta del gas o combustible (de tu casa) del mes	\$
Cuenta telefónica del mes	\$
Cuenta de internet del mes	\$
Cuenta de la televisión por cable del mes	\$
Cuenta del agua del mes	\$
Pago del auto del mes	\$
Gasolina de tu auto, del mes	\$
Reparaciones del auto del mes	\$
Pago(s) del mes de la(s) cuenta(s) de la(s) tarjeta(s) de crédito (si tienes más de una tarjeta de crédito, suma los pagos de todas tus tarjetas)	\$
Seguro del auto, del mes	\$
Seguro médico del mes	\$
Seguro de la casa, del mes	\$
Préstamos del mes	\$
Gastos médicos, incluso las cuentas del hospital o médico)	\$
Recetas del mes	\$
Ropa del mes	\$
Diversión y recreo del mes	\$
Demás servicios o cuentas mensuales:	\$
	\$
	\$
Total de gastos:	\$

La próxima medida es la de averiguar cuánto dinero te queda después de pagar todas las cuentas. Puedes lograr esto **restándoles** tus **gastos** a tus **ingresos**.

Lee este ejemplo para que notes cómo Jenny calculó su presupuesto:

Ingreso de Jenny, del mes: \$633.75

Total de **gastos** de Jenny, del mes -\$578.53

Dinero que le queda a Jenny: \$55.22

Jenny decidió depositar todos los meses \$20 en su cuenta de ahorros. Dejó \$35.22 en su cuenta corriente para cubrir los demás gastos que hiciera hasta el próximo sueldo.

Puedes averiguar cuánto dinero tienes de la misma forma en que lo hizo Jenny. Rellena la tabla copiando el total de tus **ingresos** en el primer renglón de la tabla. Rellena el segundo renglón indicando el total de tus **gastos**. **Réstales** tus **gastos** a tus **ingresos**.

Tu Dinero:

Tus ingresos	\$
Tus gastos (réstale esta cifra a la cifra de arriba, que constituye tus ingresos)	-\$
Dinero que te queda	\$



Tal vez encuentres que la **cifra** de tus **gastos** es **mayor** que la de tus **ingresos**. Puede que no tengas suficiente dinero para pagar tus gastos. De ocurrir esto, puedes hacer varias cosas:

- Habla con uno de tus **contactos** sobre cómo aumentar tus **ingresos**. Tal vez puedas recibir asistencia de parte de una de las instituciones señaladas en las páginas siguientes.
- Averigua cómo eliminar o reducir algunos de tus **gastos**. Tus **contactos** pueden ayudarte a pensar en cómo reducir tus gastos.
- Tal vez convenga anotar **metas** para aumentar tus **ingresos** o reducir tus **gastos**. Puedes anotar las **metas** en el **plan de acción** que aparece al final de esta sección.

Una vez que averigües tu presupuesto, encontrarás que ya tienes el plan mensual de tu dinero. Es decir, sabrás con precisión cómo gastas tu dinero.

Tal vez llegues a concluir que preparar el presupuesto te ayuda a ahorrar dinero para los casos de emergencia o para los gastos adicionales que se generan sobre la marcha. Preparar el presupuesto puede ayudarte a darte el lujo de dar viajes o tomar las vacaciones deseadas.

Preparar el presupuesto también es la forma de mostrarles a los demás lo responsable que eres con el dinero. Tomas medidas importantes para encaminarte a la independencia y responsabilidades nuevas.

¡Me alegro por ti!



Programas y servicios

Tal vez estés apto para participar de varios programas o servicios federales o estatales. Puede que te presten algunos de estos servicios en estos momentos. Esta sección te ayudará a entender los servicios que te prestan actualmente y los demás servicios para los que tal vez estés apto.

Información sobre los Ingresos Suplementarios de Seguridad (por su sigla en inglés «SSI»)

Los SSI son una suma mensual de dinero pagada a personas con alguna discapacidad y que no perciben muchos ingresos. Si recibes SSI, tal vez puedas conseguir vales canjeables por alimentos para ayudarte a pagar los alimentos o Medicaid para ayudarte a pagar las cuentas de los hospitales o médicos.

Si tienes empleo, tal vez puedas, a pesar de ello, conseguir dinero de los SSI. Hay muchos programas que permiten que las personas con discapacidades desempeñen un trabajo y reciban, a pesar de ello, SSI. A medida que ganes más dinero, es posible que recibas menos dinero procedente de los SSI. Es importante que converses con los empleados de la sucursal de la Seguridad Social de tu comunidad para averiguar los pagos o el dinero que puedes recibir. También puedes llamar gratuitamente al 1-800-772-1213 o buscar más información en el sitio WEB de esta dirección: <http://www.ssa.gov>

Si piensas que este programa te conviene, piensa en anotar la meta de encontrar más información sobre los SSI.

Información sobre los Pagos por Discapacidad de la Seguridad Social

Si has trabajado anteriormente, pero no puedes trabajar en estos momentos por causa de una discapacidad, tal vez convendría explorar los Pagos por Discapacidad de la Seguridad Social. La suma de dinero que recibes se basa en la cantidad de años que trabajaste. Algunas personas con discapacidades también pueden reunir los requisitos para recibir Pagos por Discapacidad de la Seguridad Social basados en lo que han ganado sus padres, si el padre o madre está discapacitado, muerto o jubilado y se había establecido que la persona presentaba la discapacidad antes de los 22 años de edad. Además, tal vez puedas reunir los requisitos necesarios para percibir otros pagos. Puedes encontrar más información sobre estos pagos concertando una cita en la sucursal de la Seguridad Social de tu comunidad. Puedes hallar información buscándola en el sitio WEB que queda en <http://www.ssa.gov/> o llamando gratuitamente al 1-800-772-1213.

La Administración de la Seguridad Social ha dotado de recursos a instituciones comunitarias llamadas proyectos de planificación de prestaciones, asistencia y extensión (por su sigla en inglés proyectos «BPAO»). Los proyectos BPAO pueden suministrarte información sobre cómo trabajar afectará tus pagos con el fin de ayudarte a tomar decisiones informadas. Puedes ubicar al especialista en prestaciones de tu comunidad de la Florida llamando al 1-866-353-2725.

Si piensas que este programa te puede convenir, piensa en anotar la **meta** de encontrar más información sobre los Pagos del Seguro de Discapacidad de la Seguridad Social.

Programa para las Discapacidades del Desarrollo del Departamento de Niños y Familias

Si tienes una **discapacidad del desarrollo** (por ejemplo, parálisis cerebral, autismo, retraso mental, espina bífida o la enfermedad de Parder-Willi), tal vez reúnas los requisitos para obtener los servicios que presta el Programa para las Discapacidades del Desarrollo del Departamento de Niños y Familias. Si solicitas los servicios, se te asignará un coordinador de asistencia. El coordinador de asistencia te ayuda a rellenar documentos a fin de ver si estás apto para que se te presten estos servicios. Este profesional también te ayudará a ti y a tu familia a averiguar tus necesidades y elaborar un plan de asistencia. Además, te asistirá en a determinar las ventajas de todos los programas.

Nombre de mi coordinador de asistencia: _____
Número telefónico: _____

Agrega el nombre de tu coordinador de asistencia en tu lista de **contactos** (en la sección 2):

Si tienes una discapacidad del desarrollo, tal vez convenga que le preguntes a tu coordinador de asistencia por la Exención de los Servicios Comunitarios y Servicios a Domicilio para el Desarrollo. Puede que escuches que algunos la llaman la «exención médica». Algunos ejemplos de los servicios que facilita la exención son la educación diurna de adultos, servicios de acompañante o empleos asistidos. Para recibir cualquier servicio, tienes que hablar con el coordinador de asistencia sobre las medidas que debes tomar para que esto se contemple por escrito en tu plan de asistencia e incluya en el plan de costos aprobados. Puedes hallar más información en el sitio WEB del Departamento de Discapacidades del Desarrollo de Niños y Familias de la Florida en la dirección http://www5.myflorida.com/cf_web/myflorida2/healthhuman/ddp.

Información sobre otras clases de asistencia económica

Tal vez reúnas los requisitos necesarios para recibir otras clases de asistencia económica de parte de instituciones federales o estatales de asistencia social o instituciones para discapacidades. Los que trabajan en estas instituciones podrán tener otras ideas que te pueden divulgar con respecto a la asistencia económica. Además, podrás encontrar más información sobre las diversas instituciones y asistencias en los sitios WEB que se señalan más abajo:

The Advocacy Center for Persons with Disabilities, Inc. (Centro de Defensa de las Personas con Discapacidades, S.A.)	http://www.advocacycenter.org/
Florida Developmental Disabilities Council (Consejo de Discapacidades del Desarrollo de la Florida)	http://www.fddc.org/
Family Network on Disabilities of Florida (Red Familiar de Discapacidades de la Florida)	http://www.fndfl.org
Division of Blind Services - Florida Department of Education (División de Servicios para Invidentes - Departamento de Educación de la Florida)	http://www.state.fl.us/dbs/
Florida Alliance of Information and Referral Services (Alianza de Servicios de Información y Remisión de la Florida)	http://www.flairs.org/

Servicios bancarios

Si entra actualmente en un banco o cooperativa de ahorro y crédito, hallarás que estas empresas les brindan muchísimos servicios distintos a sus clientes. Los que trabajan en bancos o en cooperativas de ahorro y crédito tienen el propósito de ayudarte a medida que explores cuáles son los servicios que son los mejores para tus necesidades.

Hablaremos en esta parte de la sección 9 sobre algunos de los servicios más usuales que puedes obtener en los bancos y cooperativas de ahorro y crédito. Si te interesan otros servicios, puedes concertar una cita para conversar con una persona que trabaja en una de estas empresas.

Si quieres que uno de tus **contactos** te ayude a conseguir información sobre los servicios bancarios, anota a continuación cómo se llama:

Nombre del contacto: _____

En la tabla que aparece seguidamente figuran algunos de los servicios más usuales que presta la mayoría de los bancos o cooperativas de ahorro y crédito. A medida que leas en qué consisten estos servicios, tal vez quieras encontrar más información o conseguir que te presten este servicio. Pon una marca en la última columna, si el servicio satisface tus necesidades.

Servicios prestados en bancos o en cooperativas de ahorro y crédito

Servicio	Cómo funciona este servicio	Quisiera este servicio
Cuenta corriente	Puedes depositar dinero en la cuenta corriente y puedes girar cheques hasta cubrir la suma depositada. Cada vez que giras un cheque, tienes que restarle la suma del cheque a la cantidad total de tu cuenta corriente. Puedes hacer pedidos de cheques (tu nombre viene impreso en ellos) a tu banco o cooperativa de ahorro y crédito. Cuando recibes tus cheques, también recibes una libretita para que te mantengas al tanto del dinero que tienes en tu cuenta corriente. El banco o la cooperativa de ahorro y crédito también te envían el estado de cuenta todos los meses, para que compruebes la suma que tienes en tu cuenta. También puedes comprobar la suma tu cuenta, si tu banco o cooperativa de ahorro y crédito presta servicios de internet. Puede que ciertos bancos o cooperativas de ahorro y crédito cobren comisiones por prestar los servicios de giro de cheques. Asegúrate de incluir estas comisiones cuando calcules cuánto dinero hay en tu cuenta. Muchos emplean las cuentas corrientes para pagar sus cuentas.	

Servicio	Cómo funciona este servicio	Quisiera este servicio
Cuenta de ahorros	Si te sobra dinero todos los meses, tal vez convenga que pienses en abrir una cuenta de ahorros. Este servicio podría ser un buen método de ahorrar dinero para las compras grandes o ahorrar dinero para su tranquilidad. El banco o la cooperativa de ahorro y crédito suele entregarte una libretita para que te mantengas al tanto de cuánto dinero tienes. También te mandan el estado mensual de tu cuenta para que compruebes la suma que hay en ella. El banco o la cooperativa de ahorro y crédito te pagan una comisión pequeña o intereses, si tienes dinero en tu cuenta de ahorros.	
Tarjeta de cajero automático (ATM)	Es probable que hayas visto a muchas personas emplear tarjetas de cajero automático. Cuando metes la tarjetita (del tamaño de una tarjeta de crédito) en el cajero automático, puedes sacar dinero de tu cuenta corriente o de ahorros, depositar dinero en tus cuentas o comprobar cuánto dinero tienes en tu cuenta corriente o de ahorros. Las tarjetas de cajero automática son muy prácticas, aunque debes acordarte de restarle la suma de dinero que sacas al monto de tu cuenta al igual que cada vez que giras un cheque.	
Préstamos	Nos hace falta mucho dinero, de vez en cuando en la vida, para hacer compras grandes, como las del auto, casa, educación u otras cosas importantes. Si te has ocupado bien de pagar tus cuentas oportunamente durante mucho tiempo, lo más probable es que goces de un buen historial crediticio. La primera vez que te otorguen un préstamo tal vez haga falta que le pidas a un familiar o contacto que te sirva de aval para conseguir el préstamo. Puedes concertar una cita con un oficial de préstamos de tu banco o cooperativa de ahorro y crédito para informarte más de este servicio.	

Servicio	Cómo funciona este servicio	Quisiera este servicio
Cuenta de inversiones	Tal vez convenga que pienses en depositar el dinero que te sobra en una de las diversas cuentas de inversiones. Muchos depositan el dinero que les sobra en una cuenta de depósito a plazo fijo o CD. Hay muchas clases distintas de cuentas de inversión. Debes concertar una cita con un empleado de tu banco o cooperativa de ahorro y crédito para que converses acerca del tipo de inversión que te puede resultar mejor. También puede haber asesores de inversión o financieros que tienen empresas en tu comunidad. Estas clases de cuentas de inversión suelen ser las mejores para aquéllos que no piensan usar el dinero durante, por lo menos, un lapso de 6 meses a un año.	

Si quieres aprovechar cualquiera de estos servicios o informarte más de ellos, piensa en anotar tanto **metas** como las medidas para cumplir las **metas** en tu **plan de acción**, que se encuentra al final de esta sección.

Manejo de las tarjetas de crédito

Es probable que hayas recibido muchas ofertas para que obtengas muchísimos tipos de tarjetas de crédito. Recibimos estas ofertas por correo y telefónicamente. Según estas ofertas, es muy sencillo obtener la tarjeta de crédito. Tal vez que pienses en estas cuestiones antes de aceptar obtener los servicios de las empresas de tarjetas de crédito.

- La mayoría de los expertos está de acuerdo en que sólo se necesita **una o dos tarjetas de crédito**. Si tienes más, tal vez encuentres que debes más dinero de lo que ganas. Te puede resultar difícil rembolsar todo el dinero que has cargado en las cuentas de las tarjetas de crédito.
- **Fíjate en lo que cargas en tus cuentas** de las tarjetas de crédito. Es muy fácil cargar mucho y olvidarte de lo que has gastado. Muchos se ven en problemas económicos porque han cargado más de lo que pueden darse el lujo de pagar.
- Ten presente que la empresa de la tarjeta de crédito te cobra **intereses** todos los meses. Tienes que pagarle dinero a la empresa de la tarjeta de crédito por usar su dinero o por cargar los gastos. Hay empresas de tarjetas de crédito que cobran una tasa de interés económica, y otras cobran tasas de interés más altas. Busca la tasa de interés más económica que puedas encontrar antes de elegir la tarjeta de crédito. Hay empresas de tarjeta de crédito que cobran una comisión anual a cambio de usar la tarjeta de crédito. Si tienes alguna duda, pídele ayuda a alguien de tu banco o cooperativa de ahorro y crédito o a uno de tus **contactos**. **Liquida** la cuenta de tu tarjeta de crédito lo antes posible. Digamos que el saldo de la cuenta de tu tarjeta de crédito es de cien dólares. Decides pagar \$20 de la cuenta, por lo que queda un saldo de \$80 más los intereses que te cobra la empresa por usar su dinero. Tratándose de este caso, probablemente pagarás como \$15 de intereses además de los ochenta dólares. Esta cantidad se acumula una vez que pasan varios meses. Si liquidas tu cuenta de tarjeta de crédito todos los meses, no se te cobrarán intereses.

- Ojo con divulgar el número de tu tarjeta de crédito por teléfono o internet. Si se te presentan preguntas sobre esto, platéaselas a uno de tus **contactos**.
- Es buena idea **no** permitir que los demás usen tu tarjeta de crédito. No te gustará pagar los cargos que hicieron los demás.

Impuestos

Pagar impuestos forma parte de ser buen ciudadano. Tu gobierno municipal, tu gobierno estatal y nuestro gobierno nacional dependen de los impuestos para prestar servicios y mantener a nuestro país con vitalidad.

Pagamos impuestos de varias formas distintas. Las dos clases de impuestos que describimos más abajo tal vez sean los impuestos que pagues.

1. **El impuesto sobre las ventas** - Cuando compras artículos en las tiendas, pagar el impuesto sobre la venta, además de la suma correspondiente al precio. Por **cada dólar** que gastas pagas, en la mayoría de las comunidades, **unos 6 centavos en concepto de impuesto sobre la venta**. La cifra puede ser grande cuando se trata de artículos importantes, como un automóvil.

Si eres dueño de tu propia empresa, tendrás que pagarle al gobierno el impuesto sobre las ventas por lo que le hayas vendido al público o por los servicios que le hayas prestado. El contador o uno de tus **contactos** pueden ayudarte en esta parte de tu empresa.

2. **El impuesto sobre la renta** - Éste es el dinero que pagas sobre tus **ingresos** o el dinero que ganas. Si trabajas, es probable que te quiten del sueldo el impuesto sobre la renta. Cuando te contratan en alguna parte, tienes que firmar formularios que le dicen a tu patrón cuántos **descuentos** quieres aplicarles a tus impuestos sobre las renta. Cada año tendrás que presentar tu **declaración de impuestos sobre la renta**. Puedes pagarle a una empresa de contadores para que preparen esta declaración o la puedes preparar tú mismo. También puedes preparar esta declaración con la ayuda de un familiar o **contacto**.

¡Eres astuto!

Piensa en todos los comerciales que vemos por televisión, escuchamos por la radio o vemos en revistas. Puede que también recibas muchas ofertas por teléfono a fin de que compres productos o servicios. Es muy fácil contagiarse con el entusiasmo de hacer compras. Acuérdate de que si tienes alguna duda acerca de comprar algo por teléfono o en la tienda, puedes pedirle consejos a uno de tus **contactos**. Pocas personas se ganan la vida estafando al vender. Si piensas que alguien intenta venderte un servicio o producto y esa persona te da mala espina, tal vez convenga que converses con uno de tus **contactos** antes de hacer la compra. Puedes ser más astuto que el estafador.

Plan de acción para manejar tu dinero

Anota las metas que has establecido en esta sección. Seguidamente, indica las medidas que deberás tomar para alcanzar tu meta. Señala los contactos que te podrían ayudar, en el caso de que los necesites. Después, anota las fechas en que deseas terminar las medidas que tomes. Cuando termines de tomar la medida, pon una marca en la columna que lleva por título « ¡Terminado!»

Primera meta:			
Medidas	Contactos útiles	Plazo	¡Terminado!
Segunda meta:			
Medidas	Contactos útiles	Plazo	¡Terminado!

Tercera meta:

Medidas	Contactos útiles	Plazo	¡Terminado!

Cuarta meta:

Medidas	Contactos útiles	Plazo	¡Terminado!

Quinta meta:			
Medidas	Contactos útiles	Plazo	¡Terminado!
Sexta meta:			
Medidas	Contactos útiles	Plazo	¡Terminado!

Sección 10



Cómo manejar las necesidades médicas

Sección 10 - Cómo manejar las necesidades médicas

La travesía de Josh

Todas las ideas de este cuaderno pueden conducir a que la vida se disfrute más. Una parte importante de esto es ocuparnos de nuestras necesidades médicas. Las necesidades médicas pueden ser muy difíciles de manejar. Lamentablemente, cuando me enfermó, tomo decisiones malas. Hay que planificar antes de enfermarse. Las dos cosas más importantes son conseguir asistencia del personal médico ideal y poder pagarlo. Si encuentras a un médico que es muy bueno, tal vez pases menos tiempo sintiéndote mal. Cuando llegues a donde está el médico, dile exactamente qué te pasa. El médico puede realizar una labor excelente sólo si le suministras toda la información. Es muy importante concertar la cita y no llegar tarde. El médico no te puede atender si no estás allí. La enfermedad o padecimiento médico no se va a mejorar sin atención. Pensaba anteriormente que si no les hacía caso, las enfermedades se iban con el tiempo. La cosa no funcionó en aquel entonces ni tampoco funciona ahora. ¡Consulta a tu médico!

Lo segundo que tienes que saber para mantenerte saludable es conseguir el seguro ideal. Detesto contratar pólizas de seguro, aunque es necesario. Detesto pensar en que me voy a enfermar, pero, de vez en cuando, nos pasa a todos. La vida es más fácil cuando uno se siente en óptimo estado de salud. Puede ser difícil encontrar la póliza de seguro ideal, pero te ahorrará dinero y permitirá que compres más cosas o ahorres más. ¡Eso nos gusta a todos! El seguro debe amparar la mayor parte de tus necesidades médicas. El seguro no sirve para nada si no te ayuda cuando te enfermas. Asegúrate de no exceder tu presupuesto; sin embargo, contrata una buena póliza de seguro. Te dará resultado a la larga. Ten presente que mientras más ayuda les pidas a los contactos que figuran en tu red, más fácil resultará la tarea.

Josh

¿Quiénes son tus médicos?

La mayoría de las personas ha consultado al médico en el transcurso de sus vidas. Hay personas que sólo tienen que consultar al médico una vez al año, aunque otras tienen que consultar con mucha frecuencia a los médicos y otros profesionales de la Medicina. Aprovechamos los servicios médicos con la frecuencia necesaria, y no hay nadie que sea idéntico. Independientemente de sus necesidades, es importante saber tanto los nombres de tus médicos, terapeutas, asesores, o demás profesionales de la Medicina o de la Salud Mental que te atienden como los datos para comunicarte con ellos. Te hace falta esta información porque:

- tal vez tengas que comunicarte con tu médico u otros profesionales si se presenta una urgencia
- tal vez tengas que anotar estos datos en las solicitudes de empleo
- tal vez tengas que anotar esta información si solicitas asistencia económica ante diversas instituciones

Puedes mecanografiar o anotar estos números en una tarjetita que puedes llevar en tu billetera o bolso.

Es posible que encuentres que rellenar la **lista de contactos médicos** de esta sección te ayudará a hallar estos datos importantes.

He aquí cómo Archie rellenó una parte de su **lista de contactos médicos**. Archie es un señor que tiene la discapacidad llamada espina bífida. Consulta a su médico de atención primaria o de la familia cuando se presentan necesidades médicas comunes y corrientes como el dolor de garganta, aunque consulta al Dr. Kendall cuando se trata de todo lo relacionado con la espina bífida.

Cuando rellena la información relativa al consultorio del Dr. Kendall, se acuerda de que el estacionamiento del consultorio está muy lleno frecuentemente. Archie se recuerda sí mismo que tiene que salir temprano para conseguir estacionamiento.

Archie también se acuerda de que el Dr. Kendall quiere que se tome su medicina **antes** de llegar a la cita.

Archie anota esta información en el espacio rotulado «Notas para recordar».

Comencemos anotando los **nombres, direcciones y números telefónicos** de los médicos y demás profesionales de la Medicina que te atienden.

Si quieres que uno de tus **contactos** te ayude a conseguir esta información, anota a continuación cómo se llama:

Nombre del contacto: _____



Lista de contactos médicos

Médico de atención primaria o de la familia

Nombre:

Dirección:

Número telefónico:

Notas para recordar:

Especialista

Nombre:

Dirección:

Número telefónico:

Notas para recordar:

Especialista

Nombre:

Dirección:

Número telefónico:

Notas para recordar:

Especialista

Nombre:

Dirección:

Número telefónico:

Notas para recordar:

Oculista, optometrista u oftalmólogo

Nombre:

Dirección:

Número telefónico:

Notas para recordar:

Dentista

Nombre:

Dirección:

Número telefónico:

Notas para recordar:

Asesor de salud mental, psicólogo o psiquiatra

Nombre:

Dirección:

Número telefónico:

Notas para recordar:

Fisioterapeuta

Nombre:

Dirección:

Número telefónico:

Notas para recordar:

Logopeda

Nombre:

Dirección:

Número telefónico:

Notas para recordar:

Farmacia en que me vuelvena despachar las recetas

Nombre:

Dirección:

Número telefónico:

Notas para recordar:

Otros servicios médicos o profesionales de la Medicina

Nombre:

Dirección:

Número telefónico:

Notas para recordar:



Concertación de citas y cumplimiento con ellas

¿Ha establecido el sistema para llevar cuenta de las citas con los médicos? Es decir, cuanto tiene la hora y fecha en que va a consultar al médico u otro profesional de la Medicina, ¿tiene usted el método para acordarse de estos datos importantes?

Algunos métodos empleados para acordarse de las fechas y horas de las citas con el médico son éstos:

- anotar la hora y fecha en el **almanaque**
- pedirle al personal del consultorio que lo **llame telefónicamente** el día anterior a la fecha de la cita
- anotar los datos en la **lista diaria de cosas** por hacer
- **divulgarle estos datos** al **contacto** que lo ayudará a acordarse.

Si necesita que lo lleven a la cita, tiene que hacer estos arreglos con, por lo menos, una semana de anticipación a la fecha de la cita.

Nombre de la persona que lo lleva: _____

Si va a los citas en autobús, asegúrese de que el sistema de autobuses haya establecido una parada cerca del consultorio médico.

Lugar en que para el autobús: _____

Si usas el sistema de transporte para las personas con discapacidades, cerciórate de llamar telefónicamente para hacer los trámites del transporte. Asegúrate de preverlo todo cosas con suficiente tiempo para no llegar tarde a la cita.

Nombre y número telefónico de la empresa transportista: _____

Conversación con tu médico o profesional de la Medicina

Cuando visitas el médico, asesor u otro profesional de la Medicina por primera vez, es probable que tengas que rellenar una hoja informativa. Si piensas que uno de tus contactos te puede ayudar en lo de la hoja, anota cómo se llama:

Nombre del contacto: _____

Cuando hablas con tu médico, asesor o profesional de la Medicina, es muy importante divulgarle información que lo ayude a entenderlo mejor. Acuérdate de llevar contigo todos tus medicamentos cuando acudas al consultorio del médico. La información que le divulgues a tu médico o asesor queda entre los dos. Nadie más tiene que enterarse de esta información, a no ser que decidas que se divulgue.

Averigüemos cómo LaShonda manejó la situación.

A LaShonda le daban dolores de cabeza fuertes todos los días. Concertó cita con la Dra. Chester. Cuando la Dra. Chester le preguntó qué tal se sentía, LaShonda le respondió: «Estoy bien». Se fue del consultorio y se sintió desalentada. También tenía un fuerte dolor de cabeza.

Después de conversar con su hermana, LaShonda llamó telefónicamente y concertó otra cita. En esta ocasión, cuando la Dra. Chester le preguntó qué tal se sentía, LaShonda le dijo que le daban dolores de cabeza fuertes. En el momento en que la Dra. Chester le pidió que describiera los dolores de cabeza, LaShonda le dijo que los dolores de cabeza siempre le daban en el lado izquierdo de la cabeza, sobre la ceja. La Dra. Chester le preguntó con qué frecuencia le daban los dolores de cabeza, y LaShonda le mostró su agenda. LaShonda había señalado los días en que le habían dado los dolores de cabeza y también había anotado cuánto tiempo le habían durado los dolores de cabeza. LaShonda también le enseñó a la Dra. Chester los medicamentos que tomaba. La Dra. Chester le hizo varias preguntas más y le dijo a LaShonda varias formas en que podía lograr sentirse mejor de la cabeza. LaShonda, igualmente, había anotado unas preguntas que le quería hacer a la Dra. Chester. Le planteó las preguntas, y la Dra. Chester fue capaz de contestárselas todas.

Puede que halles que la lista de verificación que aparece seguidamente es útil cuando consultas a tu médico, asesor o profesional de la Medicina. Haz una marca junto a los renglones que, a tu criterio, son los más importantes.

Lista de verificación de la comunicación

Información sobre el estado de salud	Es importante que divulgue estos datos
He engordado mucho últimamente	
He adelgazado mucho últimamente	
Quiero dormir la mayor parte del tiempo	
Me resulta difícil dormir	
Me es difícil acordarme de tomar la medicina	
Se me olvida tomarme las medicinas a la hora adecuada	
Me siento deprimido o triste en muchas ocasiones	
Me siento nervioso o angustiado en muchas ocasiones	
Me dan muchos dolores de cabeza	
La espalda me molesta mucho	
Se me aguan los ojos y estornudo mucho	
A veces tengo dificultad al respirar	
Me duele mucho el estómago	
Siempre tengo mucha sed	
Me es difícil ir al baño	
Parece que tomo demasiada cerveza, vino o bebidas alcohólicas	
Quero dejar de fumar	
Parece que me enfermo con mucha frecuencia	
Otros datos que desea divulgar:	

El próximo paso

- Tal vez convenga divulgarles la lista de verificación de la comunicación a sus médicos o demás profesionales de la Medicina.
- Estos datos los ayudarán a tomar mejores decisiones que lo ayudarán.

Manejo de las medicinas

Tomamos medicinas o medicamentos para que nos ayuden a sentirnos mejor, para que eviten que nos enfermemos y para que nos permitan llevar una vida mejor. Hay personas que toman muchas medicinas, y otras no. Puede que tu médico te **recete** unas cuantas medicinas. Después, lleva la receta a la farmacia, donde el farmacéutico te despachará la receta.

Tu tarea es la de manejar las medicinas que se tomas. Es importante saber la información expuesta seguidamente:

- cuáles son las medicinas que tomas
- con qué frecuencia las tomas
- alimentos que debe o no comer cuando toma las medicinas
- actividades que no debes realizar cuando tomas las medicinas
- el lugar en que te vuelven a despachar las recetas.

Para ayudarte a pensar en cómo manejar tus medicinas, tal vez convenga que anotes información en la tabla que consta seguidamente. Si quieres que uno de tus contactos te ayude en lo de la tabla, anota cómo se llama.

Nombre del contacto: _____

Nombre de la medicina	Cuando me tomo la medicina	Datos que debo saber sobre esta medicina
		No debo comer _____ Debo comer _____ No debo realizar las actividades siguientes:
		No debo comer _____ Debo comer _____ No debo realizar las actividades siguientes:
		No debo comer _____ Debo comer _____ No debo realizar las actividades siguientes:

Nombre de la medicina	Cuando me tomo la medicina	Datos que debo saber sobre esta medicina
		No debo comer _____ Debo comer _____ No debo realizar las actividades siguientes:
		No debo comer _____ Debo comer _____ No debo realizar las actividades siguientes:
		No debo comer _____ Debo comer _____ No debo realizar las actividades siguientes:

También puedes tomarte otras medicinas que le resulta factible adquirir en la tienda, sin receta. Estas medicinas se denominan «**medicinas de venta libre**». La aspirina, los analgésicos, el jarabe para la tos y los antiácidos son algunas de las medicinas de venta libre que el público adquiere.

Lee las instrucciones detalladamente cuando tomes medicinas del venta libre. No tome más medicinas que aquéllas señaladas en las indicaciones.

Debes **comunicarle al médico** cuáles son las **medicinas de venta libre** que tomas. De vez en cuando, estas medicinas no funcionan bien con sus medicinas **recetadas**. También puede consultar al **farmacéutico**, si tienes que saber esta información

Si quieres que uno de tus contactos te ayude a leer las indicaciones sobre la medicina, anote cómo se llama:

Nombre del contacto: _____



Medicare y Medicaid

Tal vez reúnas, gracias a tu discapacidad, los requisitos del Medicare o Medicaid. Puedes consultar con la oficina de la Seguridad Social para ver si es posible conseguir estas prestaciones.

Medicare es un programa para las personas con discapacidades. Si reúnes los requisitos del Medicare, te podrá pagar tus **cuentas de hospital** o **cuentas médicas**.

Medicaid suele pagar las cuentas que no atiende el Medicare. El Medicaid también puede cubrir la atención de enfermeras, medicinas por receta, gafas y aparatos para sordos. Consulta a los empleados de la oficina de la Seguridad Social de tu localidad para ver si reúnes los requisitos de estas prestaciones.

Seguro médico

¿Sabes que hay muchas formas de conseguir seguro médico? Si trabajas, tal vez reúnas los requisitos de participar en un plan de seguro médico por conducto de tu patrón. Pídele a tu jefe o supervisor que averigüe con quien debes hablar para encontrar estos datos.

Si te has matriculado en la universidad o en una escuela de formación, tal vez puedas conseguir seguro médico también mediante la escuela o universidad. Consulta en la oficina de matrículas de tu escuela o universidad para ver si reúnes los requisitos del seguro estudiantil.

También les puedes comprar pólizas de seguro médico a aseguradoras de tu comunidad. Consulta a varias compañías para obtener el mejor precio del seguro médico. Normalmente, hay que conseguir la firma del médico antes que se le considere para acogerlo en el seguro médico.

Si quieres que alguien te ayude en lo del seguro médico, pídale ayuda a uno de sus **contactos**.

Nombre del contacto: _____

Al igual que hiciste en las demás secciones de este cuaderno, anota tus **metas** en el **plan de acción** que consta al final de esta sección. Piensa en metas que quisieras cumplir en el ámbito de tus necesidades médicas.

- Tal vez te resulte difícil tomarse las medicinas a las horas adecuadas. De ser así, anota una meta que te ayudará en el anterior problema.
- Quizás te resulte difícil conversar con su médico. Así que, de ser así, anota una meta para ayudarte a que te comuniques mejor.
- Tal vez quieras averiguar más sobre el Medicare o Medicaid. De ser así, anota una meta a fin de crear algunas medidas para hallar esta información.

Plan de acción para manejar las necesidades médicas

Anota las metas que has establecido en esta sección. Seguidamente, indica las medidas que deberás tomar para alcanzar tu meta. Señala los contactos que te podrían ayudar, en el caso de que los necesites. Después, anota las fechas en que deseas terminar las medidas que tomes. Cuando termines de tomar la medida, pon una marca en la columna que lleva por título « ¡Terminado! »

Primera meta:			
Medidas	Contactos útiles	Plazo	¡Terminado!
Segunda meta:			
Medidas	Contactos útiles	Plazo	¡Terminado!

Tercera meta:			
Medidas	Contactos útiles	Plazo	¡Terminado!
Cuarta meta:			
Medidas	Contactos útiles	Plazo	¡Terminado!

Quinta meta:

Medidas	Contactos útiles	Plazo	¡Terminado!

Sexta meta:

Medidas	Contactos útiles	Plazo	¡Terminado!

Sección 11



Cómo aportar a tu comunidad

Sección 11: Cómo aportar a tu comunidad

La travesía de Josh

¡Puedes ayudar! Siempre encontré que lo más difícil de la discapacidad es pedir ayuda. Pensaba que pedirles ayuda a mis familiares y amigos daba la sensación de que era débil. También pensé que para ellos era molesto tener que suspender lo que hacían para prestarme ayuda. **Estaba equivocado.** Les encanta ayudar tanto como a mí. Cuando no pedí ayuda, les quitaba la oportunidad de sentirse felices con ellos mismos y preocuparse menos de mí. Ayudar puede ser muy divertido y agradable. También me puede hacer sentir maravilloso conmigo mismo. Independientemente de su discapacidad, tienes aptitudes que los demás necesitan o desean. Tal vez desees que pudieses hacer algo que viste hacer a otro, pero quizás él desee hacer lo que haces tú. Si se enseñan mutuamente, ambos sabrán más y se sentirán felices consigo mismos. Todos tienen un talento extraordinario, a pesar de que no lo sepan todavía.

Cuando era más joven, barajaba los naipes de una forma extrañísima. Siempre tuve la esperanza de aprender algún día a barajar los naipes como los demás. Practiqué y practiqué, pero no aprendía. Un buen día me enteré de que mis primos pensaban que mi forma de barajar los naipes estaba en la onda y querían que los enseñara a hacerlo como yo. Pensaban que estaba en la onda cuando los naipes casi llegaban a parar al piso y -de algún modo- todos me caían en las manos. Uno nunca sabe las cosas que uno hace que les resultan agradables a los demás. Me encanta ayudar a los demás. Tengo la oportunidad de pasar más tiempo con esas personas; reciben ayuda, y me siento muy bien por dentro. Ten presente que pedir ayuda y ayudar a los demás es bueno. Así aprendemos y llegamos a hacer las cosas mejor.

Josh

Aptitudes y talento para participar en la Comunidad

Como lo acaba de mencionar Josh, es maravilloso transmitirles a los demás las aptitudes y talento que tienes. Podemos transmitir nuestras aptitudes y talento y aportar algo a nuestras comunidades.

Primeramente, detente un momento y piensa en tus aptitudes y talento. Has pensado en ellos a lo largo de este cuaderno. En esta ocasión, piensa en las aptitudes y talento que posees y que pudieras transmitirles a los demás de tu comunidad.

Tal vez seas un **cocinero** maravilloso.

- Puedes ofrecerte como voluntario a un club de niños o niñas y ayudar a cocinar a los niños y niñas.
- Puedes ofrecerte como voluntario que alimenta a los desamparados.
- Puedes ingresar en un club gastronómico y divulgarles ideas y recetas a los demás que les encanta cocinar.

Tal vez seas **amable** o **sabes escuchar con atención** a los demás.

- Puedes ofrecerte como voluntario a un asilo de ancianos y conversar con los que viven allí.
- Puedes ofrecerte como voluntario a una línea directa para asistir a personas maltratadas.
- Puedes visitar un vecindario de personas de la tercera edad.

Todas estas actividades te ayudarán a participar en tu Comunidad.

Cómo identificar tus aptitudes y talento para participar en la Comunidad

Detente un momento y piensa en las aptitudes, talento y cualidades que posees y que pudieras transmitirles a las personas de tu Comunidad. La tabla que se encuentra más abajo te ayudará a pensar en las aptitudes, talento o cualidades que pudieras transmitir.

Mis aptitudes:	Lugares de mi Comunidad en que los puedo transmitir:
Mi talento:	Lugares de mi Comunidad en que los puedo transmitir:
Mis cualidades:	Lugares de mi Comunidad en que los puedo transmitir en mi Comunidad:

El voluntariado en tu Comunidad

Si buscas en el **periódico** de la localidad o en las páginas amarillas de la **guía telefónica**, tal vez halles otras ideas para transmitir tus aptitudes, talento y cualidades. Hay comunidades que disponen de una **línea directa de voluntariado** o un número telefónico a que puedes llamar a fin de hallar oportunidades para desempeñarte como voluntario.

También puedes brindarles tus aptitudes, talento y cualidades a tus **contactos, familiares, amigos o vecinos** de tu Comunidad. Muchos enfermos o personas de la tercera edad reciben con gusto ayuda para arreglar sus patios, hacer los quehaceres de la casa o cocinar. Echa un vistazo alrededor y advierte quiénes necesitarían tu ayuda. Tienes mucho que ofrecer.

Los **clubes y organizaciones** son otro medio de participar en tu Comunidad. Estos grupos recaudan fondos y patrocinan frecuentemente actividades en tu Comunidad. Tal vez hayas explorado algunos clubes y organizaciones en la Sección 7: **Cómo hallar pasatiempos y actividades de interés**. Tal vez convenga que consultes con las personas que conoces de clubes u organizaciones para ver si puedes ayudar de alguna forma.

A medida que halles otros lugares en que puedes prestar ayuda, agrega estas ideas en la lista de verificación que rellenaste en la página anterior. Si quieres anotar **metas** relacionadas con el voluntariado y ofrecimiento de ayuda, las puedes anotar en el **plan de acción** que se encuentra al final de esta sección.

Pensar en cómo el servicio comunitario es útil

Después de pasar tiempo como voluntario o ayudando a los demás, tal vez convenga que pienses en el bien que haces—en tu propio provecho y en el de la Comunidad. Puedes anotar tus reflexiones en la tabla que sigue:

Qué hice:	De qué manera me ayudó esta actividad:	Cómo ha ayudado esta actividad a la Comunidad:

Votar

Una de las actividades más poderosas que puedes realizar en tu Comunidad es la de votar en las elecciones. Puedes ser útil en la toma de decisiones importantes de tu Comunidad elegir los dirigentes municipales, estatales y nacionales. Antes de votar, tienes que estar inscrito.

Si quieres que uno de los **contactos** te ayude a informarte de qué implica votar, señala cómo se llama a continuación.

Nombre del contacto: _____

Hay que reunir los siguientes requisitos para votar en la Florida	Sí	No	Tengo que encontrar la respuesta de esta información
Ser ciudadano de Estados Unidos			
Vivir en la Florida			
Tener, por lo menos, 18 años de edad			
No haber sido declarado «incapacitado mentalmente para votar» por los tribunales			
No haber sido declarado culpable de cometer un delito grave			
No reclamar el derecho de votar en ningún otro condado o estado			

Si respondiste que «**sí**» respecto a todos los requisitos anteriores, entonces estás apto para votar. El próximo paso es el de conseguir el **formulario de inscripción de elector**.

Puedes obtener el formulario en muchos lugares de tu Comunidad. Comprueba si puedes recoger tu formulario en los lugares siguientes:

- tribunal del condado
- división de vehículos automotores
- biblioteca

De lo contrario, puedes encontrar el formulario en la siguiente dirección de internet:

<https://doesecure.dos.state.fl.us/RegToVote/regform.shtml>

Si rellenas el formulario por internet, lo enviarás electrónicamente. Después se te remitirá una solicitud impresa que contiene los datos impresos que proporcionaste. **Aún tienes que firmar la solicitud impresa y devolvérsela al supervisor de elecciones de tu condado (que suele encontrarse en el tribunal del condado).**

Después que consigas el formulario, podrías pedirle a uno de tus contactos que te ayude, si tienes alguna duda.

Nombre del contacto: _____

Cuando rellenes el formulario de inscripción de elector, te harán falta los datos indicados más abajo. Emplea la lista de verificación para que te ayude a recopilar los datos.

Datos necesarios para inscribirte como elector

Dato	Estoy al tanto	Tengo que averiguarlo
Hay que saber si se trata de una inscripción nueva, cambio de dirección, cambio de partido, cambio de nombre o reemplazo		
Apellido y primer nombre		
Segundo nombre o inicial del segundo nombre		
Género: hombre o mujer		
Dirección postal de tu vivienda (no un apartado postal)		
Domicilio en que recibes tu correspondencia		
Domicilio legal correspondiente a tu residencia familiar (homestead exemption)		
Condado en que vives		
Mes, día y año en que naciste		
Tu raza u origen étnico. Elige entre los señalados a continuación: 1. Indígena de Estados Unidos o Alaska 2. Oriundo del Asia o de las islas del Pacífico 3. Negro, no oriundo de países de habla hispana 4. Hispano 5. Blanco que no es de origen hispano		
Tu número de seguridad social		
El número de tu licencia de conducción o carné de identidad del estado de la Florida		
Tu número telefónico para contactarte por el día		

Dato	Estoy al tanto	Tengo que averiguarlo
Partido de afiliación. Elige entre los siguientes: <ul style="list-style-type: none"> • Demócrata • Republicano • Otro (Elige el partido de los de la lista que aparece en el formulario o menú) 		
Tu nombre antiguo (si va a cambiar de nombre)		
Tu domicilio antiguo en que estabas inscrito como elector		
Me hace falta ayuda al votar: Sí o No		

Después que te inscribas como elector, averigua **cuándo** tienen lugar las elecciones. También se te asignará el **centro electoral a que deberás** ir para votar. El centro electoral que te corresponde suele estar cerca de tu domicilio.

A menudo, los partidos políticos **llevan** al centro electoral a aquellos electores que necesitan transporte. Esté al tanto de esta información en la televisión o en los periódicos.

Otra forma de participar en tu Comunidad es la de **hacer campaña electoral** a favor de los que aspiran a los diversos cargos o candidatos políticos. En las campañas políticas se les recibe con gusto a aquellos que desean trabajar porque hay muchas tareas que desempeñar. Puedes encontrar al candidato afín a tu manera de pensar y puedes ofrecerte como voluntario para que se aprovechen tus aptitudes, talento y cualidades.

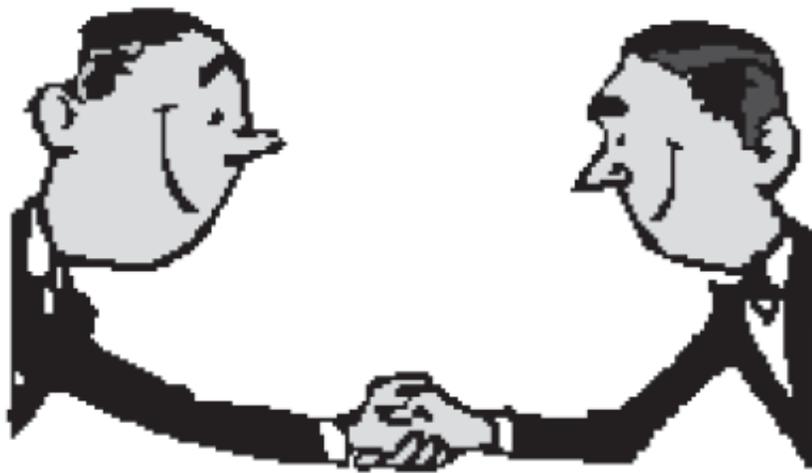
He aquí una idea importante que debes tener presente: **¡Vota!**



Si tienes ideas acerca de **metas** que te ayudarían a participar más en tu Comunidad, anótalas en tu **plan de acción**, que está en la próxima página de esta sección.

Si quieres que te ayuden en redactar las **metas**, anota el nombre de uno de tus **contactos**:

Nombre del contacto: _____



Plan de acción para aportar a tu Comunidad

Anota las metas que has establecido en esta sección. Seguidamente, indica las medidas que deberás tomar para alcanzar tu meta. Señala los contactos que te podrían ayudar, en el caso de que los necesites. Después, anota las fechas en que deseas terminar las medidas que tomes. Cuando termines de tomar la medida, pon una marca en la columna que lleva por título « ¡Terminado!»

Primera meta:			
Medidas	Contactos útiles	Plazo	¡Terminado!
Segunda meta:			
Medidas	Contactos útiles	Plazo	¡Terminado!

Tercera meta:			
Medidas	Contactos útiles	Plazo	¡Terminado!
Cuarta meta:			
Medidas	Contactos útiles	Plazo	¡Terminado!

Quinta meta:

Medidas	Contactos útiles	Plazo	¡Terminado!

Sexta meta:

Medidas	Contactos útiles	Plazo	¡Terminado!

Sección 12



¡A celebrar!

Sección 12: ¡A celebrar!

La travesía de Josh

¡Felicidades!

Terminaste el cuaderno y has comenzado a tomar decisiones importantes sobre tu vida. Ojalá que al leer el cuaderno hayas aprendido tanto como yo cuando lo escribí. Ojalá que hayas aprendido que las tareas son más fáciles si sabes cómo hacerlas o cómo pedir ayuda. Puede que la vida no sea fácil, aunque tal vez sea muy divertida cuando te haces con el control de tu vida y llevas a cabo tus sueños. A veces, la vida es injusta. Lo sigue siendo. Tenemos los conocimientos y trabajamos mucho, ¡de modo que gozamos de una ventaja enorme! Tú eres el único que puede convertirse en el límite de tu éxito.

Demuéstrale al mundo por qué eres tan especial y encamínate a cumplir tus sueños. Mi sueño era que se me pagara por divulgar mis sentimientos y reflexiones al mundo; este cuaderno era mi sueño. Temía no ser un escritor lo suficientemente bueno, aunque superé ese temor. Tú también lo puedes hacer. Uno nunca sabe qué cosas tuyas les agradan a los demás, así que manifiesta tu mejor comportamiento y trata de convertir en realidad tus esperanzas y sueños. Sigue esforzándote mucho, y tal vez tu vida llegue a ser mejor de lo que sueñas.

Josh

¡Ya llegó el momento de celebrar!

Tal como lo acaba de decir Josh, debes estar **muy orgulloso** de lo que has logrado para ti.

- Has pensado en tus virtudes.
- Has pensado en tus necesidades.
- Has pensado en lo que quieres de la vida.
- Has tomado decisiones.
- Te has trazado **metas**.
- Actuaste cuando anotaste medidas en tu **plan de acción**.
- ¡Has mejorado tu vida aún más!



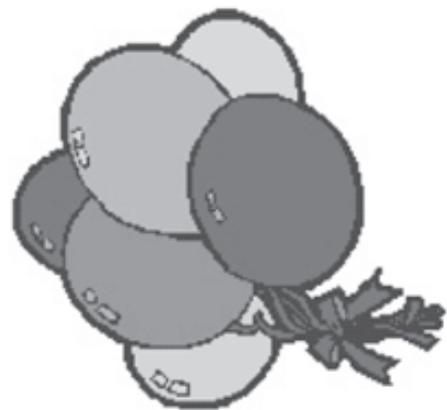
- Piensa en todo lo que has aprendido sobre ti mismo.
- Piensa en cómo te has desarrollado.
- ¿De qué te sientes con mayor orgullo?
- Tal vez te diviertas al anotar algunas de tus ideas y reflexiones.

¡Rellena la **tabla de celebración** para que anotes algunos de tus éxitos! Guarda bien este cuaderno en un lugar en que siempre puedas encontrarlo.

A medida que te desarrolles más, tal vez convenga que planifiques más o modifiques algunas de tus ideas anteriores.



¡A divertirse y a celebrar!



¡Pensamientos para celebrar!

Sección	Mis éxitos y el desarrollo que he logrado
Sección 1: Introducción-Conocerte ti mismo	
Sección 2: Cómo establecer tu red de contactos	
Sección 3: Cómo realizar contactos	
Sección 4: Cómo escoger empleo y profesión	
Sección 5: Cómo escoger la educación superior	

Sección	Mis éxitos y el desarrollo que he logrado
Sección 6: Cómo forjar relaciones	
Sección 7: Cómo hallar pasatiempos y actividades de interés	
Sección 8: Cómo escoger una vivienda y transporte	
Sección 9: Cómo manejar la economía personal	
Sección 10: Cómo manejar las necesidades médicas	

Sección	Mis éxitos y el desarrollo que he logrado
Sección 11: Cómo aportar a tu Comunidad	
Sección 12: ¡A celebrar!	

Fíjate en los logros que has alcanzado. Has pensado, planificado y trabajado mucho.

Echémosle una ojeada al futuro.

Es probable que algunas de tus **metas** tarden en cumplirse, ¡lo que está bien! A veces, uno se tarda en terminar las actividades que valen la pena.

¿Has pensado en otras **metas** que quisieras cumplir? Puedes aprovechar las secciones de este cuaderno para que también te sirvan en tu empeño de alcanzar estas **metas**. Anota las **metas** en la sección que parece encajar con tus necesidades. Seguidamente, anota las medidas correspondientes en tu **plan de acción**.

Es probable que hayas conocido a personas que servirán de estupendos **contactos** para cuando trabajes en el futuro. ¿Has anotado cómo se llaman en la Sección 2: Cómo establecer tu red de contactos? Detente y anota los nombres de estas personas y sus datos.

Esperamos que te haya agradado este cuaderno. Aprendimos muchísimo al escribirlo. Estás bien encaminado rumbo al éxito.

¡Sigue adelante!
¡Todo el trabajo te valdrá la pena!





Departamento de Educación de la Florida

Comisionado: John L. Winn

ESE 12709