

## **Transición a la edad adulta: tener una vida social activa**

### **Información general:**

Tener una vida social activa es una parte importante de la vida adulta. Las actividades sociales le permiten conocer gente, hacer amigos y encontrar nuevos pasatiempos e intereses. Una vida social activa permite que la vida sea más divertida y ayuda a que se sienta mejor usted mismo.

### **¿En qué puede ayudar el Plan de Educación Individualizada?**

Si tienes un Plan de Educación Individualizada (IEP, por sus siglas en inglés), las escuelas públicas deben, por ley, incluir y llevar a cabo un plan de transición a los 14 años de edad. Este plan incluye actividades que le permiten prepararse para la vida después de la escuela preparatoria. Es importante que usted participe en el proceso del IEP.

Entre algunos ejemplos de objetivos del IEP que apoyan el desarrollo de una vida social activa están los que le ayudan a aprender a:

- Expresarse. Esto se llama ser su propio representante.
- Explicar sus necesidades (servicios que necesita) e intereses.
- Desarrollar habilidades necesarias para valerse por usted mismo.
- Conocer gente nueva y hacer amigos.
- Usar los organismos y los recursos en la comunidad que ofrecen actividades grupales.

### **¿Cuáles son mis opciones?**

Muchas comunidades tienen actividades grupales sociales o de entretenimiento. Entre las actividades hay:

- Viajes.
- Deportes.
- Artes.
- Clases de autodesarrollo, como del desarrollo personal o para ser su propio representante.

### **Más información sobre opciones sociales:**

- Comunícate con el Centro Regional para Niños y Jóvenes con Necesidad de Cuidados Médicos Especiales para obtener información sobre organismos y organizaciones en tu área: <http://www.dhs.wisconsin.gov/health/children/RegionalCenters/index.htm>
- La Asociación de Ciudadanos con Retraso Mental de Estados Unidos, Capítulo de Wisconsin: <http://www.arc-wisconsin.org/>

- Asesores para la vida (anteriormente la Asociación de Ciudadanos con Retraso Mental de Estados Unidos, Capítulo del área metropolitana de Milwaukee):  
<http://www.lif navigators.org/>
- La Independencia es Primero: <http://www.independencefirst.org/>
- Olimpiadas Especiales de Wisconsin: <http://www.specialolympicswisconsin.org/>
- Artes Muy Especiales (VSA, por sus siglas en inglés) de Wisconsin:  
<http://www.vsawis.org/>
- Programa Easter Seals de Wisconsin:  
<http://eastersealswisconsin.com/> Contact your community recreation department.

Si no usted tiene una computadora o acceso a internet, puede usar una computadora en el Centro de Recursos para la Familia Daniel M. Soref en Children's Hospital. En la biblioteca pública local también podría encontrar computadoras.

**Esta hoja informativa fue creada para ayudarle a cuidar de su hijo. Esta hoja no reemplaza la atención médica. Hable con su proveedor de atención de salud para el diagnóstico, el tratamiento y el control o seguimiento.**