

*Consejos y recursos mensuales para jóvenes adultos, sus familias y simpatizantes que están explorando opciones para la vida después de la escuela secundaria en Indiana.*

## Planificación Esencial y Herramientas para el Easo de la Escuela al Empleo

Edición No. 45, 12 de junio de 2024



Planificar el próximo capítulo de tu vida implica cierta conciencia sobre el proceso de transición y algunos pasos clave que debes comprender y en los que debes participar activamente para una transición exitosa. Pasar de la escuela a un empleo basado en la comunidad requiere una planificación continua con un equipo de familiares, amigos, personal de la agencia y otros partidarios confiables. Cuando se reúna con ellos, hable sobre lo que espera para el empleo. Saber lo que quieres y necesitas ayudará a tu equipo a conectarte con experiencias de trabajo

apropiadas en entornos de empleo basados en la comunidad.

Aquí hay algunas sugerencias y herramientas de planificación para asegurarse de que está recibiendo lo que necesita.

### 1. Establezca altas expectativas.

Empieza con ese final en mente y piensa en lo que realmente quieres. Mantén las conversaciones sobre tu futuro. Utilice herramientas de planificación centradas en la persona para identificar tus puntos fuertes, intereses, preferencias, necesidades, metas y sueños. Asegúrese de que los miembros de tu equipo también estén al tanto de sus conocimientos, habilidades, preferencias de aprendizaje, valores, rasgos de personalidad, etc. experiencias de vida y sistemas de apoyo. Mantenga un registro continuo de esta información.

- [Empezando con las herramientas de LifeCourse](#)
- [Herramientas de LifeCourse: Explorando Dominios de Vida](#)

### 2. Concéntrese en las conexiones y el acceso a los pares.

Imaginar el futuro puede ser difícil al principio. Tus años escolares son el momento perfecto para prepararte para la vida adulta. Tómese el tiempo suficiente para recopilar información sobre oportunidades de empleo, hacer preguntas y discutir sus inquietudes. Encuentre a otras personas que hayan navegado eficazmente por el proceso de transición y aprenda de sus experiencias. Rodéate de mentores positivos, como familiares y amigos. Conéctese con profesionales en su campo de interés. Asegúrese de reunirse al menos anualmente con su equipo para revisar el progreso hacia sus metas y planificar los próximos pasos.

- [Herramientas de Life Course: Mapeo de Relaciones](#)

### 3. Desarrolle habilidades de trabajo a través de la experiencia laboral del mundo real.

Los años escolares deben ayudarlo a trabajar hacia un empleo integrado competitivo al dar forma a ideas sobre varios trabajos y carreras. Después de salir de la escuela, continúa explorando trabajos que te interesen hasta que encuentres el adecuado. Para encontrar una buena opción de trabajo, comparta información sobre lo que le gusta, lo que no le gusta, las necesidades de apoyo y las experiencias con el personal de apoyo y los posibles empleadores. Recuerda: Las experiencias de trabajo deben ocurrir en negocios reales dentro de tu comunidad y pagarte al menos un salario mínimo.

- [Herramienta de trayectoria de Life Course](#): (desplácese hacia abajo en la página)
- [Encontrar Un Trabajo Adecuado Para Usted: Un Enfoque Práctico Para Buscar Trabajo Como Persona Con Discapacidad](#), Red de Acomodación Laboral

### 4. Concéntrese en participación en la comunidad y concétese con recursos y apoyo continuos.

Pídale a su escuela o agencia que lo conecte con recursos, servicios y apoyos estatales y locales relevantes. Estas son agencias y organizaciones como:

- Rehabilitación Vocacional de Indiana (VR),
- proveedores locales de servicios de empleo,
- proveedores de recursos comunitarios,
- grupos de autodefensa, y
- centros para la vida independiente.

Asegúrese de que esos apoyos están en su lugar antes de salir de la escuela. Pero si ya has dejado la escuela, ¡no temas! Todavía hay oportunidades de participar. Las agencias estatales, incluyendo Indiana VR, pueden conectarlo con el apoyo continuo.

Además, aprenda sobre los "soportes naturales" (ver más abajo) vs. al soporte pagado y sepa cómo usar ambos en su camino. Identifique y trabaje con personas de contacto clave que sean expertas en beneficios y empleo.

- [El Curso de Vida es compatible con Star Tool](#)
- [Apoyos Naturales](#), Arc de Indiana

### 5. Desarrollar habilidades de establecimiento de metas y auto-defensa.

Comience a establecer metas y abogar por sí mismo desde una edad temprana y durante todo el proceso de transición de la escuela a la vida adulta. Si todavía está en la escuela, dirija las reuniones de su equipo de IEP o contribuya de otras maneras para desarrollar sus habilidades de autodefensa. Hay muchos recursos en línea para mostrarle cómo comenzar. Hable con familiares, amigos, maestros y cualquier profesional de servicio sobre sus metas. Deben querer lo que tú quieres y apoyarte en el proceso.

- [Herramienta Para El Logro De Metas Del Curso De Vida](#) (desplácese hacia abajo en la página)

---

*What's Next? es un proyecto del Centro sobre Vida Comunitaria y Carreras.*

*Para obtener más información sobre el contenido de los correos electrónicos de **What's Next?** póngase en contacto con nosotros en [whatnext@indiana.edu](mailto:whatnext@indiana.edu).*

*¿Quieres suscribirte a **What's Next?** por correo electrónico? Envíe un correo electrónico a [whatnext@indiana.edu](mailto:whatnext@indiana.edu) con "Suscribirse a What's Next" en la línea de asunto. Díganos su nombre, apellido y dirección de correo electrónico, y lo registraremos.*

*¡Su información siempre se mantendrá privada!*