



Prueba de Preparación para la Transición



Una herramienta para ayudar

a los jóvenes adultos en su transformación

a un adulto exitoso



Desarrollado "Para jóvenes adultos; ¡Por los jóvenes adultos!"



Para más información:

Nancy Carter, Directora Ejecutiva
Independent Living Resources, Inc.
nancy.carter@ilrinc.com

TRS 3.0 © 2018





Prueba de Preparación: Versión 3.0

Nombre del joven adulto: _____ Fecha de nacimiento: ___ / ___ / ___ Fecha de hoy: _____

¿Cuántas veces has llenado este formulario? _____

Nombre del programa/Los programas: _____

Esta prueba fue desarrollada **para jóvenes adultos y por jóvenes adultos**. Jóvenes de las municipales de Wake, Durham, Orange, and Johnston se juntaron para compartir algunas de las lecciones que ellos han aprendido, con el propósito de prevenir que tú cometas los mismos errores que ellos han hecho.

Algunos puntos claves:

- Hay 13 categorías de transición, sin un orden de importancia
- Tú decides cómo calificarse en cada categoría, basado en tus propias experiencias. No hay respuestas correctas ni incorrectas.
- ¡Sea honesto! La honestidad te dará mayor posibilidad de recibir la ayuda que necesitas. Nadie te va a juzgar.
- Los jóvenes que desarrollaron este programa han dejado algunos consejos basados en las habilidades que tú escoges. Estos consejos se encuentran bajo el título “¡Inténtalo!” ¡Debes leerlos!
- Algunas partes de las secciones “¡Inténtalo!” incluyen consejos para mejorar tu calificación. Otras incluyen lecciones que los creados del programa han aprendido.
- Esta prueba es una herramienta **para ayudarte**. No impactará los servicios que tú recibirás.
- Debes tardar aproximadamente 13 - 20 minutos en llenar este formulario.
- Los jóvenes adultos recomiendan que lo vuelvas a llenar cada seis meses, o con más frecuencia si lo deseas.

Direcciones:

1. Cada categoría, o **Área de transición**, tendrá un **nombre** y una **definición**. Debes leer ambos.
2. Lee la caja de **habilidades** bajo los números 1-5. Circula el número que mejor tus habilidades actuales en cada área
 - 1 - **Crisis**. Necesito mucho ayuda con esta habilidad.
 - 2 - **Progresando**. He mejorado, pero aún tengo mucho que debo aprender.
 - 3 - **Cómodo**. Sé lo suficiente para hacerlo solo, pero aun tengo algunas cosas que puedo mejorar.
 - 4 - **Voy bien**. Me siento bien con esta habilidad. Tal vez necesitare un apoyo emocional de vez en cuando.
 - 5 - **Muy preparado**. Puedo ser completamente independiente, y hasta podría ayudar a otros a aprender esta habilidad.
3. Lee la sección de “**¡Inténtalo!**” que corresponde al número que escogiste. Circula palabras que te parecen importantes.
4. Si quieres, puedes indicar tu calificación total en la última página. También puedes anotar unos consejos que quisieras aplicar para que no los olvides.

¡Si tienes preguntas, no dudes en hacerlas!





Área de transición

Experiencias con el trabajo

Incluye trabajos y experiencias como voluntario que han contribuido a tu ganancia y/o a la comunidad

	1	2	3	4	5
	Crisis	Progresando	Cómodo	Voy bien	Muy preparado
HABILIDADES	No tengo ninguna experiencia con el trabajo ni como voluntario: Sin curriculum.	He tenido un trabajo, pero no de tiempo completo, no bien pagado, o no lo disfruté. Formando un curriculum.	He tenido algunos trabajos, pero no de tiempo completo. Tengo cualidades que los empleadores valoran, pero no he tenido la oportunidad de buscar un trabajo de tiempo completo.	Tengo un trabajo de tiempo completo que me interesa. No tiene todos los beneficios que quiero, pero me gusta o me gustará con el tiempo. Trabajo nuevo o inestable.	Tengo un trabajo de tiempo completo, estable, que me gusta, y tendre la oportunidad de seguir avanzando. Tengo minimo 6 meses en este trabajo.
¡INTENTALO!	Conozca personas conectadas con trabajos disponibles. Descubre lo que te interesa. Asista a alguna clase de que te dará la capacitación que te hace falta.	Encuentra alguien que te ayuda con tu curriculum. Llega preparado para las entrevista, y haga seguimiento después de ellas. Busca trabajo todos los días, especialmente cuando empieza un nuevo semestre escolar.	Mantenga el trabajo que tienes. Piensa en la posibilidad de conseguir un trabajo de tiempo completo. Utiliza las conecciones que ya tienes para buscar otros trabajos.	Empieza un nuevo trabajo - sea persistente, trabajador, y mantenga una actitud positiva. Llega a tiempo o temprano. Intenta a conseguir los beneficios que te hace falta.	Mantenga conecciones con gente que puede ayudarte a avanzar y tener éxito. Sigue siendo puntual y forma buenas relaciones con tu empleador y tus compañeros de trabajo.



Área de transición

La educación

Educación y entrenamiento para tu trabajo y tu carrera

	1	2	3	4	5
	Crisis	Progresando	Cómodo	Voy bien	Muy preparado
HABILIDADES	No he terminado la preparatoria (High School), tampoco el GED. No puedo volver a terminar mis estudios, o estoy en clases pero no asisto/no puedo terminarlas.	Estoy tomando clases para terminar la preparatoria o el GED, y voy a terminarlas.	Gradué de la preparatoria o tengo mi GED. Tengo Financial Aid (una beca) para pagar mi carrera. Se lo que quiero estudiar y tengo un plan de clases que debo tomar.	Estoy asistiendo a una universidad o un colegio. Asisto a clases que corresponden a mi carrera, entiendo el material, y entrego mis tareas a tiempo.	Termine (o pronto termino) mi certificación. Tengo una lista de posibles trabajos después de terminar.
¡INTENTALO!	Pide ayuda a alguien con el recursos necesarios para que puedas terminar tus estudios o volver a estudiar.	Pida ayuda para recibir Financial Aid (una beca) cuando empiezas a estudiar tu carrera.	Regístrate para tus clases lo más temprano posible. Pregunta si hay algún examen que tienes que presentar antes de empezar tus estudios.	Asegúrate de dormir las horas suficientes. Sigue entregando tus tareas a tiempo. Establece una buena relación con el consejero de la escuela.	



Área de transición

La transportación

Acceso a transporte confiable y práctico (también incluye aprender a conducir).

HABILIDADES

¡INTENTALO!

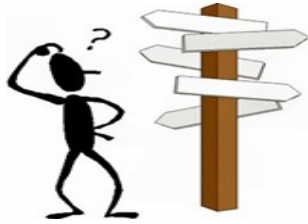


Área de transición

La salud social & emocional

Las relaciones, el autoestima, el trauma, el abuso de sustancias ilegales, y los servicios psicológicos.

	1	2	3	4	5
	Crisis	Progresando	Cómodo	Voy bien	Muy preparado
HABILIDADES	No puedo levantarme de la cama. Tomo alcohol y drogas. Pienso en el suicidio. No tengo amigos, o estoy en una relación abusiva (aunque no me doy cuenta).	Estoy deprimido, pero no quiero suicidarme. Tomo alcohol y drogas, pero poco. Salgo de la casa de vez en cuando. Me doy cuenta que mi relación es abusiva.	Estoy en un programa de rehabilitación, y estoy mejorando. Estoy conciente que tengo que cuidarme. Conozco un lugar donde me siento a salvo y recibir ayuda.	Tengo un terapeuta, y aparto tiempo para cuidarme. Tengo formas positivas de enfrentar mi estrés, como hacer ejercicio, escuchar música, etc.	Puedo recibir malas noticias sin estar abrumado.
¡INTENTALO!	Pida ayuda a alguien para sentirse mejor.	Busca la ayuda de un doctor. Asegurate de tomar tus medicinas todos los días.	Sigue asistiendo a citas con tu psicólogo, aunque no creas que te puede ayudar.	Sigue hablando con tu terapeuta, aunque ya has mejorado mucho. Te va a ayudar.	Mantenga una actitud positiva. Procura tener amigos positivos.



Área de transición

Comportamiento Ilegal

La capacidad de limitar o eliminar el comportamiento ilegal que impide tu progreso.
 (Por ejemplo, tomando alcohol sin cumplir los 21 años, involucrarse con bandas/pandillas, romper leyes de tráfico, el abuso, y cualquier comportamiento que puede arriesgar tu vida).

	1	2	3	4	5
	Crisis	Progresando	Cómodo	Voy bien	Muy preparado
HABILIDADES	Estoy rompiendo la ley de varias formas a menudo, y mis amigos están preocupados.	He dejado de romper la ley la mayoría del tiempo, pero tengo cargas pendientes de un crimen pasado. Mi comportamiento ha impedido mis metas.	No estoy cometiendo ninguno de los crímenes que cometí antes. Estoy en un programa de rehabilitación, y intento no volver a mis hábitos de antes.	Termine mi programa de rehabilitación. No me preocupan las pruebas de drogas sin aviso. Resisto contra la presión de otras personas.	No tengo ningún problema, me mantengo alejado de malas influencias. Mis amigos no se drogan.
¡INTENTALO!	Intenta alejarse de las personas que son malas influencias.	Empieza a tomar buenas decisiones. Enfócate en el día de hoy.	Sigue en rehabilitación. Llena todo tu tiempo con trabajo, escuela, y otras actividades positivas.	Intenta mejorarse. Si tienes creencias religiosas, vuelve a ellas. Busca buenas personas que pueden ser tus amigos. Manténgase ocupado con actividades positivas.	No vuelves hacia atrás. Sigue la ley. Encuentra formas de divertirse sin romper la ley.



Área de transición

La salud física

Acceso y atención al cuidado de salud, incluso la salud sexual, y la comprensión de discapacidades/desafíos personales.

	1	2	3	4	5
	Crisis	Progresando	Cómodo	Voy bien	Muy preparado
HABILIDADES	<p>No he ido a ver un médico en más de cinco años.</p> <p>No sé cuales sean los tratamientos adecuados para la enfermedad o capacidad que yo tengo.</p> <p>Cuando estoy enfermo, voy a urgencias.</p>	<p>Alguien me ayuda a asistir a una clínica o departamento de salud para un examen médico</p> <p>Estoy pensando en cuidar mi salud</p> <p>Puedo fijar citas con el médico cuando es necesario</p>	<p>Conozco la diferencia entre enfermedades sencillas (como gripe o tos) y enfermedades más serias que requieren atención médica (como la influenza). Sé a donde ir cuando necesito ver un médico. Tengo un plan para cuidarme.</p>	<p>Cuido mi salud por medio del ejercicio y una dieta saludable.</p>	<p>He mejorado mi salud y sé como mantenerlo.</p>
¡INTENTALO!	<p>Pida ayuda a alguien que puede llevarte a una clínica donde te puede revisar un doctor. Manda una aplicación a Medicaid o un plan de seguro médico (por medio de tu trabajo).</p>	<p>Haga un plan junto con un doctor para cuidar tu salud.</p>	<p>Aprenda sobre maneras fáciles de cuidarte.</p>	<p>Haga ejercicio cada semana, y sea consciente de lo que estás comiendo.</p>	<p>Sigue aprendiendo sobre alimentos nutritivos.</p> <p>Aprenda en cuanto a los beneficios de llevar una vida saludable.</p>



Área de transición

La casa

La estabilidad de tu vivienda y tu autosuficiencia

		1	2	3	4	5
		Crisis	Progresando	Cómodo	Voy bien	Muy preparado
HABILIDADES		No tengo donde vivir y no se como mejorar mi situación. No estoy listo para vivir independiente.	Tengo un lugar temporario, como un albergue, donde puedo ir.	Vivo en un lugar que no es permanente, como la casa de un amigo o un guardián, donde estoy aprendiendo como cuidarme.	Tengo un plan para vivir en un lugar permanente. Sé como mantener la casa (limpiar, lavar ropa, trastes, etc.)	Estoy viviendo en un lugar permanente, tengo el dinero suficiente para pagar la renta, y sé como mantenerlo en orden.
	¡INTENTALO!	Utiliza los recursos que están disponibles.	Empieza a ahorrar dinero. Busca un buen trabajo. Haga un presupuesto, y sígalo.	Habla con el dueño. Forma un plan para apartar la renta antes de que tienes que entregarlo. Si no tienes toda la renta del mes, no esperas hasta el último momento para avisar al dueño.	Piensa en lo que tienes que hacer 3 pasos más adelante.	Felicidades por tu hogar estable.



Área de transición

La comunicación y la integración a la comunidad

La capacidad de comunicarse y funcionar dentro de los valores y expectativas de una comunidad. Incluye la organización, la programación del horario, la priorización, el controlar tu comportamiento y tus emociones, y el tomar buenas decisiones

	1	2	3	4	5
	Crisis	Progresando	Cómodo	Voy bien	Muy preparado
HABILIDADES	Desorganizado. Impaciente. Tomo malas decisiones/no entiendo como priorizar entre lo importante y lo no importante. No puedo comunicarme bien.	Tengo una agenda o un cuaderno donde puedo anotar eventos, citas, y reuniones.	Utilizo mi agenda o cuaderno con regularidad.	Utilizo mi agenda/cuaderno todos los días, y asisto a todas mis citas. Se como comunicarme de una manera aceptable.	Conozco mis “triggers” (cosas que me hacen sentir enojado, triste, etc.) He aprendido como trabajar e interactuar con otros miembros de la comunidad de una forma correcta. Entiendo el tipo de comportamiento que mi comunidad espera de mi.
¡INTENTALO!	Practica como comunicarse.	Habla con otros, aunque sientas que no puedes hacerlo bien. La practica ayuda. Asista a clases donde puedes aprender sobre como tomar buenas decisiones.	Intenta organizarse para que no te olvides de lo que tienes que hacer. Muestra a otros que tus esfuerzos.	Aprovecha de eventos sociales para abrirse a otros y tener buenas experiencias con todo tipo de persona.	Mantiene tu comportamiento y tus emociones para tener relaciones respetuosas y positivas con los demás.



Área de transición

La conexión

El formar buenas relaciones con adultos de confianza fuera de tu grupo de “helping” (ayuda/apoyo)

		1	2	3	4	5
		Crisis	Progresando	Cómodo	Voy bien	Muy preparado
HABILIDADES		Tengo muy pocas (o hasta ninguna) relaciones con otros adultos Soy antisocial Soy grosero con todos	Tengo un par de amigos que son adultos, y los veo a menudo. No son amigos que podrían ayudar en una emergencia. Hablamos de temas sin importancias, no de cosas serias.	Tengo unas cuantas personas de confianza en mi vida que pueden apoyarme en caso de una emergencia. Puedo escoger buenos amigos.	Conozco a varias personas que podrían ayudarme con consejos, transportacion, dinero, o el cuidado de mi(s) hijo(s) si fuera necesario.	Conozco por lo menos a cinco personas que pueden ayudarme a tener éxito y seguir avanzando. Yo puedo ayudar a otros a tener éxito también.
	¡INTENTALO!	No seas grosero: Tal vez estás alejando a personas que podrían ser amigos.	Haga una cuenta de Facebook o asista a algún grupo donde puedes conocer a otras personas. Asista a terapia para aprender como expresarse mejor y formar buenas relaciones.	Mantiene contacto con los que pueden ayudarte. Guarda sus datos dentro de tu teléfono, agenda, o cuaderno.	Sigue manteniendo el contacto con estas personas, especialmente con las que te llevas muy bien.	Forma y mantiene una red de apoyo.



Área de transición

Las finanzas

Como hacer compras, llenar documentos del banco, utilizar tarjetas de crédito/débito, y leer el cheque de quincena

	1	2	3	4	5
	Crisis	Progresando	Cómodo	Voy bien	Muy preparado
HABILIDADES	<p>No puedo hacer una transacción simple en la tienda (contar dinero y recibir el cambio correcto). No tengo una cuenta bancaria.</p>	<p>Tengo una cuenta del banco y puedo comprar en línea.</p> <p>Hago las compras, pero no me acuerdo de cuanto he gastado y a menudo gasto más que lo que tengo.</p> <p>No conozco lo que puede darme el banco más que una cuenta.</p>	<p>Puedo llenar los formularios W2 y W4. Entiendo cómo utilizar tarjetas de crédito. Hago un registro de mis gastos.</p> <p>La mayoría del tiempo, se cuanto dinero tengo disponible.</p>	<p>Siempre estoy conciente de cuanto dinero tengo en mi cuenta.</p> <p>Se como pagar mis facturas a tiempo.</p>	<p>Tengo una tarjeta de crédito y la utilizo de una forma responsable. No he gastado demás por más de 6 meses.</p>
¡INTENTALO!	<p>Haga un presupuesto, aunque sea de práctica. Contacta a LINKS o SaySo (grupos de jóvenes adultos) para consejos. Asista a una clase sobre cómo controlar los gastos.</p>	<p>Pida a un empleado del banco que te ayuda a conocer los servicios disponibles.</p>	<p>Asegura que pagas tu tarjeta de crédito a tiempo cada mes.</p> <p>Asista a un evento de Real World.</p>	<p>Aprenda como ahorrar e invertir dinero.</p>	<p>Ajusta tus pagos para que sean automáticos cada mes, asi no te olvidarás ni los pagarás tarde.</p>



Área de transición

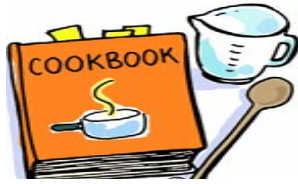
El presupuesto

Decisiones y prácticas para hacer y mantenerse dentro de un presupuesto

HABILIDADES

¡INTENTALO!

	1	2	3	4	5
	Crisis	Progresando	Cómodo	Voy bien	Muy preparado
HABILIDADES	Nunca tengo dinero suficiente. No tengo un presupuesto. Vendo cupones de alimento para tener dinero.	Tengo un presupuesto, pero no puedo seguirlo. Cuando tengo dinero, tomo malas decisiones.	Hago un presupuesto y lo sigo. Utilizo mis cupones de alimento bien (y también otras becas o ayuda que yo recibo).	Sigo mi presupuesto, aún en una emergencia o crisis.	Ahorro dinero y mantengo mi presupuesto. Casi no necesito ayuda con el dinero.
¡INTENTALO!	Deja de gastar dinero en cosas que no son esenciales.	Compra lo que necesitas, no lo que quieres. Cada vez que te pagan, aparta una parte del dinero y ahórralo.	Revisa tus cuentas a menudo. Encuentra alguien que puede contestar tus preguntas en cuanto a las finanzas.	Fija una alarma o algo que te ayuda a recordar cuando tienes que pagar tus facturas.	Este al pendiente de todos tus gastos siempre. configurar recordatorios



Área de transición

Habilidades Básicas

Capacidad para realizar y gestionar las habilidades/necesidades de la vida diaria.

Incluye la higiene, la limpieza, las compras, lavar la ropa, y cocinar.

		1	2	3	4	5
		Crisis	Progresando	Cómodo	Voy bien	Muy preparado
HABILIDADES		No cuido mi higiene, no tengo comida en casa. Pido ayuda en la calle. Mi ropa está sucia. No puedo cocinar.	Mi higiene ha mejorado (por ejemplo, lavo los dientes). Voy a la lavandería para lavar la ropa. Estoy aprendiendo a cocinar. Entiendo que necesito limpiar la casa.	Me baño por lo menos dos veces a la semana. Estoy aprendiendo como limpiar y en donde hacer las compras. Estoy comiendo bien.	Mantengo mi higiene todos los días. Limpio la casa y estoy aprendiendo sobre el mantenimiento básico. Preparo comida saludable.	Limpio la ropa y mi cuerpo regularmente. Hago todo lo posible para comer bien. Puedo hacer mantenimiento básico en mi hogar.
	¡INTENTALO!	Pida ayuda y aprenda donde hay recursos que puedan ayudarte. Acude a DSS (para cupones de alimento).	Separa tu ropa sucia de tu ropa limpia. Echa tu basura en el basurero y saca la basura de la casa por lo menos una vez a la semana.	Aprenda a preparar comidas simples como pasta o sandwiches. Cepilla tus dientes. Cuidate y limpiate. Come tres veces al día. Aprenda de otros como limpiar tu casa bien.	Llega a tu trabajo (o cualquier otro lugar a donde vas) limpio y bien vestido. Sea independiente y siempre procura aprender cosas nuevas.	Intenta nuevas recetas. Asegura que tienes la comida que necesitas para cocinar en casa.



Área de transición

Crianza

1. Cuidado de los niños
2. Retrasar la Crianza

Cuidado de los niños

Para los que ya tienen hijos

	1	2	3	4	5
	Crisis	Progresando	Cómodo	Voy bien	Muy preparado
HABILIDADES	Estoy esperando un hijo (o ya tengo un hijo), pero no tengo quien lo cuide.	Estoy en una lista de espera para una guardería.	Encontre un lugar disponible en una guardería.	Tengo un trabajo que me permite pagar por el cuidado de mi hijo, o el mismo trabajo tiene una guardería disponible.	Ya pagué por el cuidado de mi hijo.
¡INTENTALO!	Contacta a DSS para recibir información sobre guarderías que pueden cuidar al niño.	Utiliza una clínica gratuita. Encuentra una niñera por lo pronto.	Sea responsable. Lleva al niño a citas con el doctor, y forma un plan de respaldo por si el niño está enfermo y no puede ir a la guardería.	Sigue llevando tu hijo al doctor a menudo. Si está asistiendo a una escuela, asegura que asista todos los días.	Lleva al niño al dentista también. Cuando empiece el kinder, ingrésalo al programa de “after school.”



Retrasar la Crianza

Para los que aún no tienen hijos

Métodos para evitar tener hijos antes de que estés preparado

	1	2	3	4	5
	Crisis	Progresando	Cómodo	Voy bien	Muy preparado
HABILIDADES	Tengo relaciones con varias personas y no utilizo protección.	Estoy dispuesto a considerar utilizando protección contra el embarazo. Tengo varias parejas.	Utilizar condones, o no hago sexo. Solo tengo una pareja. No tengo ninguna enfermedad de transmisión sexual (STD).	Utilizo alguna forma de anticoncepción (condones, pastillas, etc). Solo tengo una pareja.	Utilizo una forma de anticoncepción dependiente (pastillas, DIU, vasectomía, etc). He tenido la misma pareja por un largo tiempo. Entiendo cómo prevenir el embarazo.
¡INTENTALO!	Deja de hacer el sexo o utiliza condones. Habla con alguien en cuanto al sexo seguro.	Aprenda sobre formas de anticoncepción, y escoge cual vas a utilizar.	Sigue utilizando un anticonceptivo. Habla con tu pareja en cuanto a tu salud sexual.	Habla con un doctor, y asegurate de siempre prevenir el embarazo.	Habla con tus parejas de la salud sexual.

Mi plan de transición (opcional, pero recomendado)

Área de transición	Mi calificación <i>insertar número</i>	Mi intento! <i>(escriba aquí o marque el consejo en esa página)</i>	Mis metas <i>Objetivos para las áreas que desea mejorar. No intente hacerlo todo.</i>	Cómo puede ayudar mi(s) programa(s)? <i>(recursos, dinero, habilidades de aprendizaje, conexiones, etc.)</i>
El trabajo				
La educación				
La transportación				
La salud social y emocional				
Comportamiento ilegal				
La salud física				
La comunicación y la integración				
La conexión				
Las finanzas				
El presupuesto				
Habilidades básicas				
La educación				
La crianza 1. Cuidado de los niños 2. Retrasar la Crianza				

Ahora, cómo calificarías tu nivel de preparación para la transición? (Circula uno):

1 2 3 4 5 6 7 8 9
 Crisis Progresando Comodo Voy bien Muy preparado

Considera la posibilidad de practicar de tus calificaciones y tus metas con un adulto de confianza, o con un grupo de otros jóvenes de tu edad.

Prueba de Preparación para la Transición es gratis.

Visite www.ilrinc.com/about-ilr/transition-readiness-scale/ :

- para aprender sobre cómo se desarrolló la escala,
- para descargar la herramienta en inglés o español, y
- para aprender a proporcionar información a ILR, Inc.



If you have questions, please email nancy.carter@ilrinc.com