



**¡ARRANCA!**

# mi vida mi salud

PARA QUE PUEDES TENER UNA VIDA SALUDABLE Y PRODUCTIVA, NECESITARÁS ACOSTUMBRARTE A MUCHOS CAMBIOS. TÚ Y TU FAMILIA YA HAN PASADO POR ALGUNOS CAMBIOS, PASANDO DESDE LA INFANCIA A LA ADOLESCENCIA, LA ETAPA EN QUE ESTÁS AHORA.

MI VIDA, MI SALUD ES UNA DE TRES LISTAS TITULADAS: EN SUS MARCAS, LISTOS, ¡ARRANCA! ESTAS LISTOS TE AYUDARÁN A VER QUÉ TAN PREPARADO ESTÁS PARA EL FUTURO; TAMBIÉN TE AYUDARÁN A PENSAR EN QUÉ NECESITAS PONER TU ESFUERZO Y PLANIFICAR CÓMO LOGRARÁS CANALIZAR DICHO ESFUERZO. ¡ARRANCA! ES LA ÚLTIMA DE LAS LISTAS.

**¡ARRANCA!** fue hecho para los jóvenes que han desarrollado muchas de las habilidades necesarias cuando se crece y se prepara para ser un adulto independiente. Los aspectos que se mencionan en la lista se enfocan en las habilidades que te ayudarán en la transición al mundo de los adultos, específicamente en lo relacionado a tu salud de adulto. Las habilidades que necesitarás en tu vida adulta dependerán de tu visión y metas para el futuro.

Junto a la lista encontrarás una tabla que describe las etapas de un desarrollo saludable. Esta tabla describe el comportamiento y algunos sentimientos típicos por los que los jóvenes pasan durante la adolescencia. Estas etapas pueden ser todo un reto para los adolescentes, especialmente para aquéllos que se desarrollan ya sea más temprano o más tarde que los demás o para aquéllos que tienen necesidad de cuidados especiales de salud. En el reverso de la tabla, encontrarás algunas sugerencias útiles sobre cómo tomar tus propias determinaciones. Estas sugerencias pueden darte algunas ideas sobre cómo aumentar las habilidades que necesitas para la transición de niño a adulto.

*Nota a los padres de familia: las habilidades de entendimiento de un niño afectan la manera en la que él o ella planifica su futuro, así como cuánto participará en dichos planes. Las habilidades que su hijo necesite en su vida adulta dependerán de las metas de él o ella. Aún si su hijo no es capaz de ser independiente, eventualmente hará la transición a programas y servicios para adultos.*

# mi vida, mi salud...¡jarranca!

En esta lista hay ciertos puntos que pudieran o no referirse a tí.  
Has el esfuerzo de pensar sobre cada uno de ellos de manera creativa.

	ALGO EN LO QUE ME QUIERO ESFORZAR	¿QUÉ NECESITO HACER?	YA ESTÁ HECHO ✓
<b>Auto-Apoyo</b>			
Sé cómo cambiará mi papel dentro de mi familia cuando llegue a ser adulto.	<input type="checkbox"/> sí <input type="checkbox"/> no		
Sé dónde encontrar apoyo e información.	<input type="checkbox"/> sí <input type="checkbox"/> no		
<b>Aspectos Social y de Recreación</b>			
Hago planes para pasar tiempo con mis amigos.	<input type="checkbox"/> sí <input type="checkbox"/> no		
Participo en actividades sociales y recreativas para jóvenes o adultos.	<input type="checkbox"/> sí <input type="checkbox"/> no		
Sé lo que son las relaciones sexuales seguras y las relaciones saludables.	<input type="checkbox"/> sí <input type="checkbox"/> no		
Aparte de mis padres, hay otros adultos en mi vida que se preocupan por mí (por ejemplo: maestros, consejeros, entrenadores, tíos, líderes religiosos.)	<input type="checkbox"/> sí <input type="checkbox"/> no		
<b>Habilidades Para Vivir de Manera Independiente</b>			
Me preparo mis comidas y si no puedo, le digo a otra persona cómo hacerlo.	<input type="checkbox"/> sí <input type="checkbox"/> no		
Lavo mi propia ropa y si no puedo, le digo a otra persona cómo hacerlo.	<input type="checkbox"/> sí <input type="checkbox"/> no		
Me hago cargo de mi propio cuidado personal y si no puedo, le digo a otra persona cómo hacerlo.	<input type="checkbox"/> sí <input type="checkbox"/> no		
Me encargo de mi presupuesto.	<input type="checkbox"/> sí <input type="checkbox"/> no		
Salgo solo en mi comunidad.	<input type="checkbox"/> sí <input type="checkbox"/> no		
Uso el transporte público solo.	<input type="checkbox"/> sí <input type="checkbox"/> no		
Puedo conducir.	<input type="checkbox"/> sí <input type="checkbox"/> no		
Tengo los dispositivos y la tecnología de ayuda que necesito.	<input type="checkbox"/> sí <input type="checkbox"/> no		
Entiendo y puedo describir cómo mis puntos fuertes y mis debilidades afectan mi vida diaria.	<input type="checkbox"/> sí <input type="checkbox"/> no		
Considero las opciones que tengo de dónde viviré en el futuro.	<input type="checkbox"/> sí <input type="checkbox"/> no		
<b>La Escuela y el Empleo</b>			
Ya tengo un plan para cuando termine la escuela secundaria.	<input type="checkbox"/> sí <input type="checkbox"/> no		
Tengo una posición como voluntario y/o una posición a tiempo parcial o de verano.	<input type="checkbox"/> sí <input type="checkbox"/> no		
Tengo una meta profesional.	<input type="checkbox"/> sí <input type="checkbox"/> no		

Sé lo que necesito hacer para tener éxito en la escuela o en el trabajo.	<input type="checkbox"/> sí <input type="checkbox"/> no		
Sé cuándo es apropiado compartir la información sobre mi incapacidad (por ejemplo: en una entrevista de empleo, una solicitud académica)	<input type="checkbox"/> sí <input type="checkbox"/> no		

## Salud y Bienestar

Sé sobre salud sexual, planificación familiar y genética.	<input type="checkbox"/> sí <input type="checkbox"/> no		
Tengo metas personales de salud y bienestar y entiendo los riesgos de un estilo de vida no saludable.	<input type="checkbox"/> sí <input type="checkbox"/> no		
Sé qué medicamentos tomar para cosas como una gripe, un dolor de cabeza, dolor de estómago, fiebre, etc.	<input type="checkbox"/> sí <input type="checkbox"/> no		
Sé cómo re-ordenar mis medicinas cuando es tiempo de hacerlo.	<input type="checkbox"/> sí <input type="checkbox"/> no		
Puedo explicar mi historial médico.	<input type="checkbox"/> sí <input type="checkbox"/> no		
Puedo comunicarme con mis doctores para hacer citas y puedo informarles de cambios en mi salud.	<input type="checkbox"/> sí <input type="checkbox"/> no		
Voy solo a mis citas o elijo a alguien que me ayude.	<input type="checkbox"/> sí <input type="checkbox"/> no		
Mi doctor y yo decidimos qué tratamientos necesito y firmo mis formularios de consentimiento médico.	<input type="checkbox"/> sí <input type="checkbox"/> no		
Mi doctor y yo hemos hablado de doctores y especialistas para adultos.	<input type="checkbox"/> sí <input type="checkbox"/> no		
He escrito un resumen médico portátil de mis diagnósticos médicos, historial, alergias, tratamientos e información de emergencia.	<input type="checkbox"/> sí <input type="checkbox"/> no		

## Sistema de Cuidados De Salud

Puedo informar cómo funciona mi plan de seguro médico (por ejemplo: copagos, servicios que cubre, etc.)	<input type="checkbox"/> sí <input type="checkbox"/> no		
Sé si califico para recibir SSI (ingreso de seguro suplementario) o si calificaré para SSI cuando cumpla los 18 años de edad.	<input type="checkbox"/> sí <input type="checkbox"/> no		
Sé por cuánto tiempo estaré cubierto bajo el plan de seguro médico de mis padres y lo que necesito hacer para mantener mi cobertura (como por ejemplo, estudiar a tiempo completo)	<input type="checkbox"/> sí <input type="checkbox"/> no		
Sé cuáles serán mis derechos y responsabilidades cuando cumpla los 18 años de edad (firmar formularios de consentimiento médico, tomar decisiones médicas por mí mismo)	<input type="checkbox"/> sí <input type="checkbox"/> no		
Estoy planificando mi transferencia a cuidados de salud para adultos, incluyendo cuidados dentales continuos.	<input type="checkbox"/> sí <input type="checkbox"/> no		

{
 Ahora que has completado **¡ARRANCA!**, el último nivel de la serie *Mi vida, mi salud*, tómate un tiempo para pensar sobre todo lo que has logrado a través de tu transición de la etapa de la infancia a la de un joven adulto.
 }

# notas para mí

**¿Con quién necesito hablar?** Escribe los nombres de las personas con las que crees que deberías hablar

(padres de familia, profesionales de la salud, maestros, amigos, consejeros, entrenadores, etc.).

**¿Adónde necesito ir?** Escribe los nombres de los lugares que necesitas visitar o los recursos que necesitas utilizar

(sean ya centros comunitarios locales, lugares de internet, etc.).



# Tabla del Desarrollo Saludable de un Adolescente

CRECIMIENTO FÍSICO		
<b>AL PRINCIPIO</b>	<b>DESPUÉS</b>	<b>MÁS TARDE</b>
Tu cuerpo y tus sensaciones crecen y cambian.	Tu cuerpo comienza a parecer más al cuerpo de un adulto que al de un niño.	El crecimiento comienza a disminuir a medida que alcanzas la madurez física y reproductiva.
CONOCIMIENTO Y COMPRENSIÓN		
<b>AL PRINCIPIO</b>	<b>DESPUÉS</b>	<b>MÁS TARDE</b>
Casi siempre estás pensando en el "aquí y ahora" y sobre cómo te sientes. Por ejemplo: "No quiero ir al doctor, me va a poner una vacuna y no me gustan las vacunas."	Te das cuenta que las cosas son más complicadas que antes. Algunas veces tienes que esforzarte más para lograr las cosas que quieres o que necesitas. Por ejemplo: "Es buena idea ir al doctor y tener un chequeo para así poder practicar deportes e ir de campamento, pero aún así, todavía no me gusta que me vacunen."	Vas aprendiendo a pensar sobre cosas desde diferentes puntos de vista para poder entender el todo en general. Puedes entender, planificar y esforzarte para alcanzar metas a largo plazo. Por ejemplo: "Ahora, cuando voy al doctor, no necesito que mis padres entren conmigo y sé que las vacunas son importantes."
DEPENDIENTE/INDEPENDIENTE		
<b>AL PRINCIPIO</b>	<b>DESPUÉS</b>	<b>MÁS TARDE</b>
Tus padres te piden que hagas más cosas en la casa. Algunas veces te dicen "estás muy grande para eso" y otras te dicen "estás muy pequeño". Tienes la sensación que ya estás muy grande para tus juguetes, tu ropa, tus juegos.	Te metes en conflictos con tus padres y con otros familiares. Eres más reservado y no quieres contarles todo. Sientes que tus padres te sobreprotegen y no te entienden.	Eres libre de elegir por tu propia cuenta y de tomar decisiones y eso conlleva a hacerte responsable de las consecuencias.
Tu humor cambia de repente; por ejemplo: rápidamente pasas de sentirte feliz a sentirte aburrido o cansado.		
Comienzas a evitar las muestras de afecto de tus padres, pero ¡aún lo necesitas!		
IMAGEN CORPORAL		
<b>AL PRINCIPIO</b>	<b>DESPUÉS</b>	<b>MÁS TARDE</b>
Comparas tu cuerpo al de tus amigos. Te preocupa la manera en que te ves y lo que la gente piensa de ti.	Te sientes cómodo con los cambios corporales, pero te preocupas más por tu "atractivo físico". Algunas veces estás lleno de energía y otras, quisieras pasártela tirado.	Te sientes mucho más cómodo contigo mismo y con la manera en que luces.
GRUPO DE COMPAÑEROS		
<b>AL PRINCIPIO</b>	<b>DESPUÉS</b>	<b>MÁS TARDE</b>
Las amistades más cercanas tienden a ser con personas de tu mismo sexo. El contacto con el sexo opuesto usualmente ocurre en grupos.	Tiendes a asociarte con ciertos grupos, equipos, pandillas, etc. Comienzas a pensar en tener novio o novia, en una relación personal.	Ya tus amigos no te afectan tanto en tus ideas o cuando tomas decisiones. Tu elección de un compañero (a) o de tus amistades, se centra en tus propias ideas y valores y no en lo que tus amigos prefieren.
IDENTIDAD		
<b>AL PRINCIPIO</b>	<b>DESPUÉS</b>	<b>MÁS TARDE</b>
Preguntas, "¿soy normal?" Sueñas despierto con frecuencia y piensas "nadie me entiende." Te gusta estar solo.	Pudieras comenzar a explorar nuevas cosas, es decir, a hacer nuevos amigos, buscar nuevos trabajos, tener relaciones íntimas o tratar nuevas cosas que no sabes si son seguras o correctas.	Comienzas a ver la familia desde un nuevo punto de vista, te identificas con ellos como otro adulto más. Tienes tus propios valores éticos y morales. Tienes metas profesionales que son realistas y sabes cuáles son tus limitaciones. Eres más capaz de mantener relaciones íntimas y complejas.

# sugerencias para tomar tus propias determinaciones

## Para tomar decisiones

Si tienes una incapacidad, aprende acerca de ella.

Identifica tus puntos fuertes y tus intereses y piensa de manera creativa sobre diferentes métodos y estilos de aprendizaje.

Crea altas expectativas para tí mismo.

Explora actividades nuevas; trata de encontrar cosas que sean positivas y divertidas para hacerlas con tus amigos.

Aprende de tus errores.

Expresa tu opinión en asuntos que tratan sobre tí.

No te cierres a ninguna opción y escucha lo que dicen las personas en las que confías.

## Aboga por tí mismo

Habla cuando tengas que hacerlo.

Toma el liderazgo en algo en lo que consideras que eres bueno.

No temas pedir que te ayuden.

Si tienes una incapacidad, aprende a hablar sobre ella.

Ayuda a que los demás entiendan cómo eres y lo que necesitas.

Haz lo posible por tener relaciones sinceras, sin juzgar a otros.

## Al explorar posibilidades

Trata de aprender algo nuevo cada día.

Hazte voluntario en alguna actividad que te interese.

Encuentra nuevos pasatiempos.

Encuentra consejeros que te entiendan y conozcan tus intereses.

Habla de tu futuro.

## Una autoestima sólida

Escribe tus ideas en un diario personal.

Toma los pasos necesarios para llegar a ser parte de tu comunidad.

Hazte voluntario.

Usa tus talentos.

Involúcrate en relaciones saludables y bondadosas.

Relaciónate con personas positivas.

Busca a alguien a quien admires para que sea tu consejero.

## Metas y planes

Entiende cuáles son las metas y por qué son importantes.

Piensa sobre lo que quieres hacer en tu vida; habla de esto y de otras cosas que te interesan con las personas que consideras que son importantes para tí.

Escribe una lista de tus metas y de los pasos que necesitas dar para alcanzarlas.

Sé flexible y realista con tus metas.

## Para entender lo que es un riesgo razonable

Piensa sobre todos los beneficios y consecuencias antes de actuar.

Conoce tu red de apoyo – es decir, aquellas personas que te apoyarán incondicionalmente.

Busca el consejo de otros pero recuerda, algunas veces no es fácil aceptar la verdad.

Aprende a perdonarte cuando te equivoques. Los errores son normales ya que son una parte importante del aprendizaje.

## Para resolver problemas

Aprende a enfrentarte a los retos.

Acepta la idea de que los problemas son parte de un crecimiento saludable.

Escribe una lista de aspectos positivos y negativos que te ayuden a tomar buenas decisiones.

Busca el consejo de las personas en las que confías.

*El proceso de aprender y planificar para el futuro no acaba aquí. Continúa trabajando en las habilidades que consideres son importantes para ti, tu familia y tu futuro.*

