

Las Diez Mejores Formas de Planificar Tu Futuro con una Discapacidad

1. Obtenga un Diagnóstico de Discapacidad y una Exención de Medicaid

Primero, obtenga una copia del examen más reciente de un psicólogo (privado o a través de las escuelas) que muestre un puntaje de coeficiente intelectual y un diagnóstico de discapacidad del desarrollo. Luego, solicite una Exención, que es un conjunto de apoyos de atención a largo plazo diseñados para hacer que la persona con discapacidad sea lo más independiente y bien apoyada posible mientras reside en su comunidad. Las listas de espera para las Exenciones de Discapacidad son largas y estas son las exenciones con más apoyos. ¡Inscríbase en la lista de espera temprano! Si también tiene necesidades médicas, intente usar la Exención CCC Plus mientras espera una Exención de Discapacidad del Desarrollo más completa. También puede llamar a la línea de asistencia de Exenciones del estado al 1-844-603-9248 o visitar el sitio web del Departamento de Servicios de Salud Conductual y Desarrollo en <http://www.mylifemycommunityvirginia.org/> o visitar <https://thearcofnova.org/resource-library/#waivers>

Llamar-	Exenciones para Discapacidad del Desarrollo	Exención CCC Plus
Fairfax	703-324-4400	703-324-7948
Arlington	703-228-1700	703-228-1297/703-228-1700 (18+)
Alexandria	703-746-5999	571-213-7963/703-746-5999 (18+)
Loudoun	703-777-0597	703-777-8949

2. Explore los Servicios de Intervención Temprana

Todos los condados ofrecen servicios de apoyo especial a los niños pequeños diagnosticados con una discapacidad. Llame tan pronto como sepa que su hijo puede no estar desarrollándose como se espera y pregunte sobre los servicios que pueden beneficiarlo. Estos servicios están disponibles desde el nacimiento hasta los 3 años, luego un programa similar llamado Child FIND funciona para niños de 3 a 6 años.

Arlington- 703-228-1630 Alexandria- 703-746-4996 Fairfax- 703-246-7121

<https://thearcofnova.org/programs/transition/starting-life-child-disability/>

3. Investiga Actividades Recreativas y Sociales

Todos somos más felices cuando tenemos un lugar para hacer ejercicio o divertirnos. Explora el departamento de recreación terapéutica de tu condado, así como grupos como Challenger Baseball y las Olimpiadas Especiales para opciones. Investiga sobre People First/Toastmasters y People First for Young Adults, grupos de autoabogacía dirigidos por The Arc of Northern Virginia, donde todos aprenden a compartir su historia y fortalecer su voz.

<http://www.springfieldchallenger.org/>

<http://www.specialolympicsva.org/>, 703-359-4301

<https://thearcofnova.org/advocacy/self-advocacy/>, 703-208-1119 x116

4. Transporte

Tener excelentes lugares a donde que ir, no significa mucho, a menos que puedas llegar allí. The Arc of Northern VA desarrolló TravelMate, una aplicación que proporciona apoyo para aprender a usar el autobús, tren, metro o taxi. Investiga el programa de tarifas reducidas de Metro o Metro Access, luego solicita Taxi Access. Si recibes Medicaid, un programa gratuito llamado Modivcare puede proporcionar transporte hacia y desde las citas médicas.

<https://thearcofnova.org/program/tfil/>
<https://www.wmata.com/service/accessibility/metro-access/>
<http://transportation.dmas.virginia.gov/Default.aspx>

5. Establece un Fideicomiso para Necesidades Especiales

Considera establecer un Fideicomiso para Necesidades Especiales, que es una forma legal de proteger los activos para una persona con discapacidad sin descalificarla de los beneficios públicos.

<http://thearcofnovatrust.org/>, 703-208-1119

6. Investiga los Beneficios Públicos

Si alguien tiene Medicaid antes de los 21 años, es elegible para un programa llamado EPSDT (Exámenes Periódicos de Detección, Diagnóstico y Tratamiento). Este programa puede proporcionar asistencia para necesidades médicas y no médicas. Una vez que una persona con discapacidad cumple 18 años, debería ser elegible para el SSI (Ingreso de Seguridad Suplementario) a través del Seguro Social si su discapacidad le impide ganar un salario digno. También puede ser elegible para el SSDI, un beneficio basado en la discapacidad. Una vez aprobado, la persona también debería solicitar Medicaid. *Nota: alguien que esté en o cerca del nivel de pobreza puede solicitar SSI y Medicaid a cualquier edad.

<http://www.ssa.gov/ssi/>, 800-772-1213
<https://momsinmotion.net/waivers/epsdt/>

7. Explora la Toma de Decisiones Asistida y la Autoridad Legal

Si alguien necesitará asistencia para tomar decisiones seguras y saludables o para gestionar recursos, considera investigar las opciones de autoridad legal. Es un buen momento para comenzar a explorar estos servicios alrededor de los 17 años.

<https://thearcofnova.org/sdm>
<https://thearcofnova.org/resource-library/#legal>

8. Planifica la Transición

Envejecer fuera del sistema escolar es un momento difícil ya que parece que todos los servicios obligatorios terminan de repente. Prepárate solicitando una exención (ver #1 arriba), trabajando con el Representante de Transición Laboral (ETR) de tu escuela, el Departamento Local de Servicios para la Edad y Rehabilitación (DARS), y/o contratando un entrenador laboral privado. Lee la Guía de Transición POINTS de The Arc of Northern

Virginia: “Entrando al Mundo Laboral.” Puedes descargarla desde nuestro sitio web. Visita organizaciones de servicios laborales y haz que tu estudiante complete evaluaciones situacionales.

<https://thearcofnova.org/programs/transition/entering-world-work/>

DARS, Alexandria Office - 703-960-3411

DARS, Fairfax Office- 703-359-1124

Arlington- 703-228-1413 (or 1416 or 1424)

9. Desarrollar un Plan de Vivienda y Vida a Largo Plazo

Piense en un plan a largo plazo sobre dónde vivir, cómo envejecer en el lugar y asegurar un futuro sólido.

Explore las seis guías gratuitas de Transition POINTS de The Arc of Northern Virginia en

<https://thearcofnova.org/programs/transition/>. Las guías y herramientas cubren la intervención temprana, la educación especial, la transición, el trabajo, la búsqueda de un hogar y el envejecimiento con una discapacidad.

Vea nuestros seminarios web grabados gratuitos en <https://www.youtube.com/user/VideosatTheArcofNoVA>

10. Sé un defensor

No hay voces más poderosas para cambiar el mundo que las voces de una persona con discapacidad y su familia.

Al compartir tu historia y abogar por recursos locales, estatales y federales, haces del mundo un lugar mejor

para todos. Conviértete en miembro de The Arc of Northern Virginia y únete a nosotros en la defensa del

cambio. Tus contribuciones como miembro financian recursos gratuitos para familias, viajes a Richmond para

abogar con los legisladores y ayudan a apoyar nuestros programas continuos.

<https://thearcofnova.org/advocacy/>, 703-208-1119 x116