

*Cuaderno de la Transición del Cuidado de la Salud
Para los niños entre los 12 y los 14 Años*



*Un Producto de la Iniciativa de la Transición del Cuidado de la Salud del
Instituto para la Política de la Salud del Niño en la Universidad de Florida*

Tabla de Contenido

Hojas de Trabajo sobre la Transición para los Padres	3
Introducción para los Padres.....	3
Pensando en el Futuro de su Hijo (Hoja de Trabajo 1 para los Padres)	5
La Independencia del Cuidado de la Salud de su Hijo	
(Hoja de Trabajo 2 para los Padres)	6
Actividades para Padres Sobre la Transición del Cuidado de la Salud	
(Hoja de Trabajo 3 para los Padres)	11
Hoja de Trabajo para la Familia sobre el Plan de la Transición de la Salud	
(Hoja de Trabajo 4 para los Padres)	13
Hojas de Trabajo sobre la Transición para los Jóvenes.....	19
Introducción para los Jóvenes	19
Pensando en su Futuro (Hoja de Trabajo 1 para los Jóvenes)	20
La Independencia del Cuidado de la Salud (Hoja de Trabajo 2 para los Jóvenes).....	21
Créditos	25

Este Cuaderno se desarrolló por John Reiss, Ph.D. y Robert Gibson, MSOTR/L, Ph.D. y se basa en los productos desarrollados por medio de una beca (#H133B001200) del Instituto Nacional para la Investigación sobre las Incapacidades y la Rehabilitación (NIDRR) al Instituto para la Política de la Salud del Niño (ICHP) de la Universidad de Florida. El desarrollo de los Cuadernos para la Transición del Cuidado de la Salud se fundó por un contrato (COQFV-R1) del Programa de Servicios Médicos para los Niños de Florida (Departamento de la Salud de Florida) al ICHP. Traducción al Español: Gillian Lord, Ph.D.

Copyright © 2005. Todos los derechos reservados. Instituto para la Política de la Salud del Niño de La Universidad de Florida. Se permite la reproducción sin límites para el uso personal o educativo, pero no para la venta. Se tiene el permiso de reimprimir la materia de esta guía se la va usar a fines no relacionados a la investigación, con tal de que se provea el crédito a los autores, a ICHP en la Universidad de Florida, y al Departamento de Salud del Estado de Florida, Servicios Médicos para los Niños.

Hojas de Trabajo sobre la Transición del Cuidado de la Salud para los Padres de los Jóvenes entre los 12 y los 14 Años

Introducción para los Padres

Los jóvenes con condiciones crónicas de salud y con incapacidades que han logrado sus metas de ser independiente y mantener un trabajo, dicen que tuvieron que hacer varias cosas para tener éxito. Tuvieron que:

- tomar la responsabilidad de sí mismos
- manejar su propio cuidado de la salud
- mantenerse en buena forma física y de buena salud

Este cuaderno les ayudará a Uds. y a su hijo a pensar en sus metas futuras, y a identificar las cosas que su hijo puede hacer para ser independiente en su cuidado médico. El cuaderno también le ayudará a decidir lo que se tiene que hacer para asegurar una transición exitosa del cuidado médico pediátrico al cuidado médico de adultos.

La transición del cuidado de la salud es un proceso cuidadosamente planeado que apoya a los adolescentes y a los adultos jóvenes con condiciones crónicas de salud y con incapacidades para cambiar entre el cuidado de salud pediátrico al cuidado médico de los adultos, incluyendo los médicos, el personal y las instituciones.

Haga que su hijo complete las Hojas de Trabajo para los Jóvenes, que empiezan en la página 18, y ayúdele como sea necesario. Luego, complete las Hojas de Trabajo para los Padres. A lo mejor encuentra que algunos de los términos no son relevantes para Ud. o para su hijo. En este caso, simplemente ponga “NR” (no relevante) en la primera columna.

Hay tres Hojas de Trabajo para los padres. La primera pide que piense en cómo será la vida de su hijo cuando sea adulto ...dónde vivirá; con quién vivirá; qué tipo de trabajo tendrá. La segunda pide que califique la capacidad que tiene su hijo de llevar a cabo, por sí solo, varias actividades relacionadas al cuidado de salud. En la Hoja de Trabajo para los Jóvenes, su hijo tendrá que evaluar sus propias habilidades de hacer las mismas actividades independientemente.

La tercera Hoja de Trabajo le pregunta sobre qué hace para ayudar a su hijo a aprender a ser independiente. Después de completar la tercera Hoja de Trabajo, repase sus respuestas con su hijo y hablen de las cosas que los dos creen que son importantes para practicar en el año entrante. Hable con su hijo para seleccionar por lo menos tres metas para la transición del cuidado de la salud que Uds. trabajarán juntos durante los próximos 12 meses. En la Hoja de Trabajo para la Familia, apunte las actividades que Ud. y su hijo harán para lograr estas metas.

Este cuaderno les ayudará a Ud., a su hijo, a sus médicos y para otros a establecer las metas para el futuro de su hijo. Y clarificará lo que Ud. y los otros tienen que hacer para ayudar a su hijo a lograr estas metas.

NOTA:

Las familias nos han dicho que las capacidades cognitivas de sus hijos influyen el tipo de transición que es necesaria. Si su hijo tiene una limitación cognitiva severa, es posible que no pueda ser totalmente independiente, pero aún puede cambiar del médico pediátrico a los médicos, instituciones y programas de adultos. Aunque muchos de los temas en este cuaderno no serán relevantes a su familia en este caso, aun es imprescindible vérselas con los temas de la tutela, el seguro médico continuo, y el encontrar a médicos que puedan proveerle a su hijo el cuidado de salud que requiere. Información dirigida específicamente a los padres de niños con limitaciones cognitivas significativas se está siendo desarrollada, aunque no será disponible hasta mayo del 2005.

La Independencia del Cuidado de la Salud de Su Hijo

Hoja de Trabajo 2 para los Padres de los Jóvenes Entre los 12 – 14 Años

Instrucciones

Evalúe la habilidad de su hijo de llevar a cabo cada una de las actividades asociadas con el cuidado de la salud y marque con ‘X’ la columna que mejor describa su comportamiento. Si un término no es relevante, escriba “NR” en la primera columna.

	<i>Conocimientos Básicos</i>	Mi hijo hace esto solo O sabe hacerlo y lo explica a los demás	Mi hijo hace esto con alguna ayuda	Mi hijo <u>no</u> puede hacer esto O lo hace solamente con mucha ayuda
1.	Mi hijo puede explicar su diagnóstico, incapacidad, o condición de salud			
2.	Mi hijo puede describir su incapacidad o condición de salud y cómo le afecta el cuerpo			
3.	Mi hijo puede describir cómo su incapacidad o condición de salud le afecta la vida diaria			
4.	Mi hijo puede contarle al médico o al enfermero su historia médica			
5.	Mi hijo puede explicar los problemas de salud que ocurren como resultado de su incapacidad o condición de salud			
6.	Mi hijo me cuenta a mí o a otros adultos cuando hay nuevos cambios en su salud			
7.	Mi hijo puede listar sus alergias y explicar a los demás si tiene alguna reacción alérgica			

	<i>Las Costumbres del Cuidado de la Salud</i>	Mi hijo hace esto solo O sabe hacerlo y lo explica a los demás	Mi hijo hace esto con alguna ayuda	Mi hijo <u>no</u> hace esto O lo hace solamente con mucha ayuda
1.	Mi hijo se viste, se alimenta, se baña y se cuida a sí mismo			
2.	Mi hijo lleva a cabo las tareas médicas diarias o normales			
	Liste las tareas médicas diarias o normales y evalúe la independencia de su hijo			
	a.			
	b.			
	c.			
3.	Mi hijo puede explicar los efectos del fumar, del tomar alcohol o drogas, o la falta del ejercicio			
4.	Mi hijo toma buenas decisiones sobre sus amigos, la comida, el ejercicio, el alcohol y el tabaco para mantenerse de buena salud			
5.	Mi hijo puede explicar los cambios que ocurren en el cuerpo durante la pubertad			

	<i>Los Medicamentos, las Pruebas Médicas, el Equipo y las Provisiones</i>	Mi hijo hace esto solo O sabe hacerlo y lo explica a los demás	Mi hijo hace esto con alguna ayuda	Mi hijo <u>no</u> hace esto O lo hace solamente con mucha ayuda
1.	Mi hijo puede nombrar sus medicamentos (con los nombres propios), y la cantidad y la hora de su dosis			
2.	Mi hijo puede explicar por qué toma cada uno de sus medicamentos			
3.	Mi hijo puede explicar los efectos secundarios de sus medicamentos			
4.	Mi hijo toma sus medicamentos de manera correcta			
5.	Mi hijo me avisa cuando se le están acabando los medicamentos para que pueda pedir más			
6.	Mi hijo puede nombrar las pruebas médicas que se le hacen regularmente			
7.	Mi hijo usa y cuida su equipo médico o sus provisiones médicas; me dice cuando hay problemas y/o cuando se le están acabando las provisiones			
8.	Mi hijo puede explicar lo que ocurre si no toma sus medicamentos de manera correcta			

	<i>Las Visitas Médicas</i>	Mi hijo hace esto solo O sabe hacerlo y lo explica a los demás	Mi hijo hace esto con alguna ayuda	Mi hijo <u>no</u> hace esto O lo hace solamente con mucha ayuda
1.	Mi hijo les explica a los médicos y los enfermeros qué le pasa			
2.	Mi hijo <u>contesta</u> por lo menos una pregunta durante la visita médica			
3.	Mi hijo <u>pregunta</u> por lo menos una cosa durante la visita médica			
4.	Mi hijo pasa tiempo solo con el médico durante las visitas médicas	SÍ		NO
5.	Mi hijo habla con su médico y conmigo sobre los medicamentos y tratamientos que necesita	SÍ		NO
6.	Mi hijo le dice al médico que entiende y que está de acuerdo con los medicamentos y tratamientos que sugiere	SÍ		NO
7.	Mi hijo puede nombrar a sus médicos y explicar por qué visita a cada uno	SÍ		NO

	<i>La Transición del Cuidado de la Salud</i>	Mi hijo ha hecho esto		Mi hijo NO ha hecho esto
1.	Mi hijo ha hablado con sus médicos y/o enfermeros sobre los diferentes médicos que tendrá cuando sea adulto			
2.	Mi hijo ha establecido metas para cuidarse y mantener su salud			
3.	Mi hijo ha llevado más responsabilidad del cuidado de su salud al aprender nuevas destrezas			
4.	Mi hijo ha hablado con niños mayores o adolescentes sobre la transición del cuidado de la salud			
5.	Mi hijo ha hablado con su enfermero o su asistente social sobre la transición del cuidado de la salud			

	<i>La Transición a Ser Adulto</i>	Mi hijo hace esto solo O sabe hacerlo y lo explica a los demás	Mi hijo hace esto con alguna ayuda	Mi hijo <u>no</u> hace esto O lo hace solamente con mucha ayuda
1.	Mi hijo maneja sus necesidades médicas normales cuando está en la escuela			
	Liste las tareas médicas que se tienen que hacer en la escuela y evalúe la independencia de su hijo			
	a.			
	b.			
	c.			
2.	Mi hijo le explica a sus maestros y/o enfermeros sobre los cambios de su salud			
3.	Mi hijo normalmente hace quehaceres domésticos			
4.	Mi hijo participa en actividades sociales de la comunidad			
5.	Mi hijo maneja su propio dinero			
6.	Mi hijo ha asistido a una reunión de Plan Educativo Individual/ Individual Educación Plan (IEP) o de 504	SÍ		NO
7.	Mi hijo ha hablado conmigo, con un consejero de la escuela, o con un médico o enfermero sobre sus planes para la educación, el trabajo, y la vivienda independiente	SÍ		NO
	<i>Los Sistemas del Cuidado de la Salud</i>	Mi hijo hace esto solo O sabe hacerlo y lo explica a los demás	Mi hijo hace esto con alguna ayuda	Mi hijo <u>no</u> hace esto O lo hace solamente con mucha ayuda
1.	Mi hijo puede explicar la fecha y la razón para su próxima cita médica			
2.	Mi hijo puede llamar a la oficina de su médico principal o de su especialista para hacer o cambiar una cita			
3.	Mi hijo sabe el nombre de su seguro médico			
4.	Mi hijo puede explicar cómo funciona el sistema del seguro médico			

Actividades para Padres Sobre la Transición del Cuidado de la Salud

Hoja de Trabajo 3 para los Padres de los Jóvenes Entre los 12 – 14 Años

Instrucciones

Por favor ponga una ‘X’ en la columna que mejor describa lo que ha hecho sobre la transición del cuidado de la salud de su hijo. Si un término no es relevante a su situación, ponga “NR” en la primera columna.

		Yo hago esto con regularidad	Yo hago esto a veces	Yo nunca hago esto o lo haga raramente
1.	Le animo a mi hijo a desempeñar un papel activo en su cuidado médico. (Para algunos ejemplos de lo que su hijo puede hacer, véase la Hoja de Trabajo 2.)			
2.	Le he informado a mi hijo sobre su Cuaderno de la Historia de su Salud o Diario Médico, y hago que participe en mantener actualizada la información allí			
3.	Le ayudo a mi hijo a preparar preguntas para su médico durante la visita			
4.	Le animo a mi hijo a que, durante una parte de la visita, esté solo con los médicos principales y especialistas			
5.	Si mi hijo pasa una parte de la visita médica solo con el médico, yo me reúno con los médicos al final de la visita para repasar la información y contestar preguntas			
6.	Trabajo con el personal de la escuela para permitir que mi hijo participe activamente en el manejo de sus tareas médicas mientras está en la escuela			
7.	Le he asignado a mi hijo responsabilidades domésticas y pido que haga sus quehaceres			
8.	Le animo a mi hijo a tener amigos y apoyo su participación en las actividades de la comunidad			

		He hecho esto		NO he hecho esto
9.	He hablado con mi hijo sobre su transición futura a los médicos de adultos			
10.	He participado en el desarrollo de un Plan de Transición del Cuidado de la Salud para mi hijo			
11.	He hablado con los padres de adolescentes y adultos jóvenes que han hecho la transición de los médicos pediátricos a los de adultos			
12.	He recomendado que los temas y tareas relacionados a la salud se incluyan en el Plan de Educación Individual o el Plan 504 de mi hijo			
13	Le he ayudado a mi hijo a aprender a manejar su dinero			

Haga una lista a continuación de las otras cosas que Ud. ha hecho como padre para promocionar la independencia y para preparar para la transición del cuidado de la salud.

Plan de la Transición del Cuidado de la Salud Hoja de Trabajo para la Familia – Hoja de Trabajo 4

Instrucciones:

Deberían trabajar juntos Ud. y su hijo en la Hoja de Trabajo para preparar un Plan de la Transición del Cuidado de la Salud.

Primero, compare sus respuestas de la Hoja de Trabajo 1 (Pensando en el Futuro de Su Hijo) con cómo cree su hijo que será su vida cuando sea adulto. Hablen de las diferencias y las semejanzas en las respuestas sobre dónde vivirá su hijo, con quién vivirá, y el tipo de trabajo que tendrá.

Luego, compare sus respuestas en la Hoja de Trabajo 2 (La Independencia del Cuidado de la Salud) con lo que dijo su hijo sobre su habilidad de llevar a cabo las actividades relacionadas con su cuidado médico; hablen de las diferencias y las semejanzas en las respuestas que tienen. Trabajen juntos para identificar varias actividades que su hijo podría hacer con más independencia en el futuro.

Después, repase sus respuestas en la Hoja de Trabajo 3 con su hijo. Determine si su hijo está de acuerdo con Ud. respecto a lo que hace Ud. para ayudarle a desarrollar la independencia. Luego, trabajen juntos para identificar varias actividades que puede hacer Ud. para ayudarle a su hijo llegar a ser más independiente en el futuro.

Finalmente, con estas actividades en mente, escoja por lo menos tres Metas Generales de la lista de abajo que trabajarán Ud. y su hijo juntos durante los próximos 12 meses. En el espacio a continuación, escriba una meta más específica e identifique las actividades que harán Ud. y su hijo para lograr esa meta.

Si en algún momento quiere ayuda con las actividades, no dude en ponerse en contacto con su coordinador del cuidado.

<p><i>Metas Generales</i></p>	<p>Utilice esta columna para escribir la meta específica que ha identificado y también las actividades que harán Ud. y su hijo para lograrla</p>
<p><u>Conocimientos Básicos</u> Mi hijo aprenderá / Le ayudaré a mi hijo a aprender más sobre su condición de salud.</p>	<p>Meta específica y actividades.</p>
<p><u>Conocimientos Básicos</u> Mi hijo podrá / Le ayudaré a mi hijo a poder explicar a los médicos lo que ha aprendido sobre su condición de la salud.</p>	<p>Meta específica y actividades.</p>
<p><u>Prácticas del Cuidado de la Salud</u> Mi hijo será / Le ayudaré a mi hijo a ser más independiente al vestirse, alimentarse, y cuidarse, y/o hará el trabajo principal en dirigirles a los demás a llevar a cabo estas tareas.</p>	<p>Meta específica y actividades.</p>

<p><u>Prácticas del Cuidado de la Salud</u> Mi hijo será / Le ayudará a mi hijo a ser más independiente al completar las tareas médicas diarias o normales y/o hará el trabajo principal en dirigirles a los demás a llevar a cabo estas tareas.</p>	<p>Meta específica y actividades.</p>
<p><u>Prácticas del Cuidado de la Salud</u> Mi hijo aprenderá / Le ayudaré a mi hijo a aprender más sobre y a practicar las actividades que promocionan la buena salud.</p>	<p>Meta específica y actividades.</p>
<p><u>Medicamentos, Pruebas, Equipo y Provisiones</u> Mi hijo aprenderá / Le ayudaré a mi hijo a aprender más sobre sus medicamentos y tratamientos.</p>	<p>Meta específica y actividades.</p>

<p><u>Medicamentos, Pruebas, Equipo y Provisiones</u> Mi hijo tendrá / Le ayudaré a mi hijo a tener más responsabilidad en cuanto a pedir los medicamentos, mantener el equipo y pedir las provisiones.</p>	<p>Meta específica y actividades.</p>
<p><u>Citas Médicas</u> Mi hijo tomará / Le ayudaré a mi hijo a desempeñar un papel activo en sus visitas médicas (por ejemplo, hacer y contestar preguntas y visitar solo con el médico la primera parte de la visita).</p>	<p>Meta específica y actividades.</p>
<p><u>La Transición del Cuidado de la Salud</u> Mi hijo aprenderá / Le ayudaré a mi hijo a aprender más sobre la transición del cuidado de la salud.</p>	<p>Meta específica y actividades.</p>

<p><u>La Transición a Ser Adulto</u> Mi hijo tomará / Le ayudaré a mi hijo a tomar más responsabilidad de su propia salud en la escuela.</p>	<p>Meta específica y actividades.</p>
<p><u>La Transición a Ser Adulto</u> Mi hijo empezará / Le ayudaré a mi hijo a empezar a preparar la transición a la escuela secundaria y la universidad, el trabajo, y vivir independientemente.</p>	<p>Meta específica y actividades.</p>

<p><u>Los Sistemas del Cuidado</u> <u>Médico</u> Mi hijo sabrá / Le ayudaré a mi hijo a saber más sobre el propósito de las visitas médicas y cómo ponerse en contacto con sus médicos.</p>	<p>Meta específica y actividades.</p>
<p><u>Los Sistemas del Cuidado</u> <u>Médico</u> Mi hijo sabrá / Le ayudaré a mi hijo a saber más sobre el seguro médico.</p>	<p>Meta específica y actividades.</p>

Hojas de Trabajo sobre la Transición del Cuidado de la Salud para los Jóvenes entre los 12 y los 14 Años

Introducción para los Jóvenes

Los jóvenes con condiciones crónicas de salud y con incapacidades que han logrado sus metas de ser independiente y mantener un trabajo, dicen que tuvieron que hacer varias cosas para tener éxito. Tuvieron que:

- tomar la responsabilidad de sí mismos
- manejar su propio cuidado de la salud
- mantenerse en buena forma y de buena salud

Este cuaderno les ayudará a Ud. y a su familia a pensar en sus metas futuras, y a identificar las cosas que ya hace para ser independiente en su cuidado médico. El cuaderno también le ayudará a decidir lo que Ud. y su familia tienen que hacer para asegurar una transición exitosa del cuidado médico pediátrico al cuidado médico de adultos. La transición del cuidado de la salud es un proceso cuidadosamente planeado que apoya a los adolescentes y a los adultos jóvenes con condiciones crónicas de salud y con incapacidades para cambiar entre el cuidado de salud pediátrico al cuidado médico de los adultos, incluyendo los médicos, el personal y las instituciones. Sus padres completarán las Hojas de Trabajo para los Padres, y Ud. completará las Hojas de Trabajo para los Jóvenes. Si necesita alguna ayuda, siempre puede pedir que sus padres le ayuden con las Hojas de Trabajo. A lo mejor encuentra que algunos de los términos no son relevantes para Ud. En este caso, simplemente ponga “NR” (no relevante) en la primera columna.

Hay dos Hojas de Trabajo para los jóvenes. La primera pide que piense en cómo será su vida cuando sea adulto . . . dónde vivirá, con quién vivirá, y el tipo de trabajo que tendrá. La segunda pide que evalúe su capacidad de llevar a cabo las actividades relacionadas a su salud por sí mismo. Después de completar sus dos Hojas de Trabajo, y después de que sus padres hayan completado sus Hojas de Trabajo, repasarán juntos sus respuestas. Luego, puede trabajar con sus padres para seleccionar por lo menos tres metas relacionadas a la transición del cuidado de la salud que pueden practicar durante los próximos 12 meses. Finalmente, escribirá en la Hoja de Trabajo para Familias las actividades que harán Ud. y su familia para lograr estas metas. Las respuestas que provee a las preguntas a continuación les ayudarán a Ud., a su familia, y a sus médicos a saber lo que quiere de su vida en el futuro, y lo que tienen que hacer Ud. y los demás para que se hagan realidad estos deseos.

Pensando en Su Futuro

Hoja de Trabajo 1 para los Jóvenes Entre los 12y los 14 Años

Ponga un círculo alrededor, marque con 'X', o complete la respuesta que mejor le describa a Ud.

1. El Trabajo y la Escuela

Voy a asistir a la escuela secundariaSí No

Voy a terminar la escuela secundariaSí No

Voy a asistir a la universidadSí No

Voy a tener un empleo cuando sea adultoSí No

¿Qué trabajo o trabajos le gustaría tener?

2. La Vivienda

Cuando sea adulto, viviré: (marque solamente la única respuesta mejor)

- En mi propia casa o apartamento (con o sin compañeros de casa)
- Con mis padres
- Con otros miembros de mi familia (hermano, hermana, tía)
- En una vivienda comunitaria
- Otro lugar (explique): _____

3. El Planeamiento

Hablo con mis padres sobre mi futuroSí No

Hablo con mis amigos sobre mi futuroSí No

La Independencia del Cuidado de la Salud

Hoja de Trabajo 2 para los Jóvenes Entre los 12 – 14 Años

Instrucciones

Evalúe su habilidad de llevar a cabo cada una de las actividades asociadas con el cuidado de la salud y marque con ‘X’ la columna que mejor describa su comportamiento. Si un término no es relevante, escriba “NR” en la primera columna.

	<i>Conocimientos Básicos</i>	Hago esto solo O lo sé hacer y puedo dirigirles a los demás	Hago esto con alguna ayuda	<u>No</u> hago esto O sólo lo puedo hacer con mucha ayuda
1.	Puedo explicar mi diagnóstico, incapacidad o condición de salud			
2.	Puedo describir mi incapacidad o condición de salud y cómo me afecta el cuerpo			
3.	Puedo describir cómo mi incapacidad o condición de salud me afecta la vida diaria			
4.	Le puedo contar al médico o al enfermero mi historia médica			
5.	Puedo explicar los problemas de salud que ocurren como resultado de mi incapacidad o condición de salud			
6.	Le puedo contar a mis padres o a otros adultos cuando hay nuevos cambios en mi salud			
7.	Puedo listar mis alergias y explicar a los demás si tengo alguna reacción alérgica			

	<i>Las Costumbres del Cuidado de la Salud</i>	Hago esto solo O lo sé hacer y puedo dirigirles a los demás	Hago esto con alguna ayuda	<u>No</u> hago esto O sólo lo puedo hacer con mucha ayuda
1.	Me visto, me alimento, me baño y me cuido a mí mismo.			

<i>Las Costumbres del Cuidado de la Salud (continuado)</i>				
2.	Llevo a cabo las tareas médicas diarias o normales.			
	Liste las tareas médicas diarias o normales y evalúe su independencia			
	a.			
	b.			
	c.			
3.	Puedo explicar los efectos del fumar, del tomar alcohol o drogas o la falta del ejercicio			
4.	Tomo buenas decisiones sobre mis amigos, la comida, el ejercicio, el alcohol y el tabaco para mantenerme de buena salud			
5.	Puedo explicar los cambios que ocurren en mi cuerpo durante la pubertad			

	<i>Los Medicamentos, las Pruebas Médicas, el Equipo y las Provisiones</i>	Hago esto solo O lo sé hacer y puedo dirigirles a los demás	Hago esto con alguna ayuda	<u>No</u> hago esto O sólo lo puedo hacer con mucha ayuda
1.	Puedo nombrar mis medicamentos (con los nombres propios) y la cantidad y la hora de mi dosis			
2.	Puedo explicar por qué tomo cada uno de mis medicamentos			
3.	Puedo explicar los efectos secundarios de mis medicamentos			
4.	Tomo mis medicamentos de manera correcta			
5.	Les aviso a mis padres cuando se me están acabando los medicamentos para que puedan pedir más			
6.	Puedo nombrar las pruebas médicas que se me hacen regularmente			
7.	Uso y cuido mi equipo medico o mis provisiones médicas, les digo a mis padres cuando hay problemas y/o cuando se me están acabando las provisiones			
8.	Puedo explicar lo que ocurre si no tomo mis medicamentos de manera correcta			

	<i>Las Visitas Médicas</i>	Hago esto solo O lo sé hacer y puedo dirigirles a los demás	Hago esto con alguna ayuda	No hago esto O sólo lo puedo hacer con mucha ayuda
1.	Les explico a los médicos y los enfermeros qué me pasa			
2.	Contesto por lo menos una pregunta durante la visita médica			
3.	Pregunto por lo menos una cosa durante la visita médica			
4.	Paso tiempo solo con el medico durante las visitas médicas	SÍ		NO
5.	Hablo con mis padres y/o mis médicos sobre los medicamentos y los tratamientos que necesito	SÍ		NO
6.	Les digo a mis médicos que entiendo y que estoy de acuerdo con los medicamentos y las pruebas que sugieren	SÍ		NO
7.	Sé los nombres de mis médicos y la razón por la cual veo a cada uno	SÍ		NO

	<i>La Transición del Cuidado de la Salud</i>	He hecho esto		NO he hecho esto
1.	He hablado con mis médicos y enfermeros sobre la necesidad de ver a médicos diferentes cuando sea adulto			
2.	He establecido metas para cuidarme y mantener la salud			
3.	He tomado más responsabilidad del cuidado de mi salud al aprender nuevas destrezas			
4.	He hablado con niños mayores o adolescentes sobre la transición del cuidado de la salud			
5.	He hablado con mi coordinador médico sobre la transición del cuidado de la salud			

	<i>La Transición a Ser Adulto</i>	Hago esto solo O lo sé hacer y puedo dirigirles a los demás	Hago esto con alguna ayuda	<u>No</u> hago esto O sólo lo puedo hacer con mucha ayuda
1.	Manejo mis tareas médicas diarias cuando estoy en la escuela			
	Liste las tareas médicas que se tienen que hacer en la escuela y evalúe su independencia			
	a.			
	b.			
	c.			
2.	Le explico a mi maestro o mi enfermero sobre los cambios de mi salud			
3.	Hago los quehaceres domésticos con regularidad en casa			
4.	Participo en actividades sociales en mi comunidad			
5.	Puedo manejar mi propio dinero			
6.	He asistido a una reunión de Plan Educativo Individual (IEP) o de 504	SÍ		NO
7.	Ha hablado con mis padres, o un consejero de la escuela, o con un médico o enfermero sobre los planes para mi educación, el empleo y la vivienda	SÍ		NO

	<i>Sistemas del Cuidado Médico</i>	Hago esto solo O lo sé hacer y puedo dirigirles a los demás	Hago esto con alguna ayuda	<u>No</u> hago esto O sólo lo puedo hacer con mucha ayuda
1.	Puedo explicar la fecha y la razón para mi próxima cita médica			
2.	Puedo llamar a la oficina de mi médico principal o especialista para hacer o cambiar una cita			
3.	Puedo recordar el nombre de mi compañía de seguro médico			
4.	Puedo explicar cómo funciona el sistema del seguro médico			

Créditos

Este Cuaderno se desarrolló por John Reiss, Ph.D. y Robert Gibson, MSOTR/L, Ph.D. y se basa en los productos desarrollados por medio de una beca (#H133B001200) del Instituto Nacional para la Investigación sobre las Incapacidades y la Rehabilitación (NIDRR) al Instituto para la Política de la Salud del Niño (ICHP) de la Universidad de Florida. El desarrollo de los Cuadernos para la Transición del Cuidado de la Salud se fundó por un contrato (COQFV-R1) del Programa de Servicios Médicos para los Niños de Florida (Departamento de la Salud de Florida) al ICHP. Traducción al Español: Gillian Lord, Ph.D.

Los términos incluidos en los Cuadernos se basan en parte en los materiales encontrados en las siguientes fuentes:

Audit Proforma for Paediatric to Adult Services Transfer. Research Unit of the Royal College of Physicians (London, England).
<http://hctransitions.ichp.edu/resources.html>

Get A Life: Transition Planning Book. Interdisciplinary Human Development Institute at the University of Kentucky. And the Kentucky Commission for Children with Special Health Care Needs. <http://www.ihdi.uky.edu/ktcp/materials/>

Getting On Trac (for youth) and Setting the Trac (for providers). Youth Health Program at Children's & Women's Health Centre of British Columbia
<http://www.cw.bc.ca/youthhealth/resources.asp#toolbox>

It's Your Future – Go For It! A Transition Guide for Teens and Parents. Shriners Hospital for Children, Northern California.
<http://www.shrinershq.org/shc/northerncalifornia/patientinfo.html>

Transition Health Care Assessment (adolescent and provider versions), California's Healthy and Ready to Work (HRTW) Project.
<http://www.cahrtw.org/>

Transition Planning for Adolescents with Special Health Care Needs and Disabilities: (Families & Teens and Professional versions) Institute for Community Inclusion at Children's Hospital, Boston and the Massachusetts Department of Public Health.
<http://communityinclusion.org/transition/providerguide.html> and <http://communityinclusion.org/transition/familyguide.html>

Transition Planning Materials. Illinois Division of Specialized Care for Children. <http://internet.dsc.uic.edu/dscroot/parents/transition.asp>

Transition Timeline, State of Washington's Adolescent Health Transition Project, <http://depts.washington.edu/healthtr/Timeline/timeline.htm>