

Planning for Independent Living Planificación para una Vida Independiente

Webinar #5

Seminario web #5

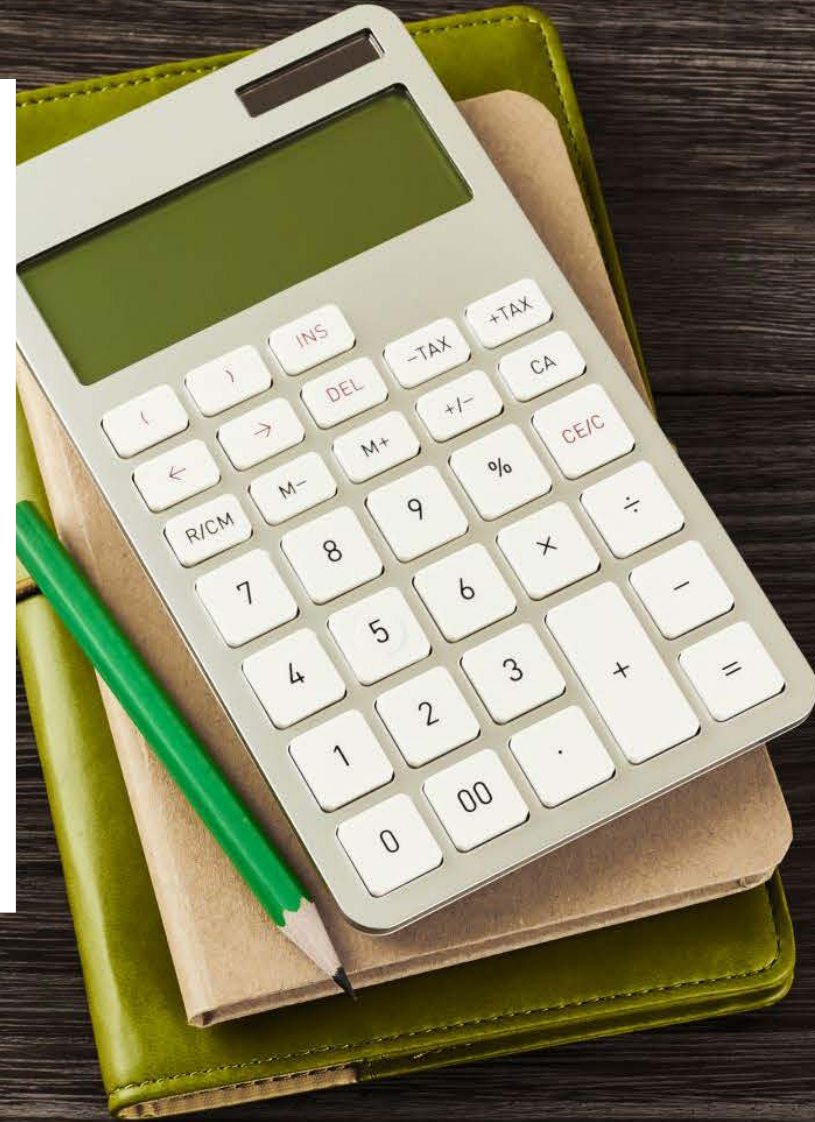
Welcome Bienvenidos

As you finish high school, you may start to think about living on your own. Living on your own for the first time can be an exciting time in your life but it can also be stressful. Your new freedom comes with financial responsibilities such as paying your monthly rent, utilities and any other expenses. That's why it's important to start planning with the help of your family and your Service Coordinator to make this transition as easy as possible.

A medida que termines la secundaria, puedes empezar a pensar en vivir por tu cuenta. Vivir por tu cuenta por primera vez puede ser un momento emocionante en tu vida, pero también puede ser estresante. La nueva libertad viene con responsabilidades financieras como pagar el alquiler mensual, servicios públicos y cualquier otro gasto. Es por eso que es importante comenzar a planificar con la ayuda de tu familia y Coordinador de Servicios para hacer esta transición lo más fácil posible.



Start Planning Early Comienza a planificar con anticipación



Talk with your circle of support

Habla con tu círculo de apoyo

- Family
 - Discuss the best future living arrangement
 - Seek help in practicing independent living skills (budgeting, shopping, cooking, housekeeping, personal grooming, etc.)
 - Ask them to expose you to the cost of daily living (paying for rent, utilities, groceries, etc.)
- Service Coordinator
 - Ask for information about what kind of supports are available to help prepare you to live independently
 - Develop an employment goal (it's never too late!)
- Familia
 - Analiza el mejor acuerdo de vida para el futuro.
 - Buscar ayuda en la práctica de habilidades de vida independiente (presupuesto, compras, cocina, limpieza, aseo personal, etc.)
 - Pide que te enseñen el costo de la vida diaria (pagar el alquiler, los servicios públicos, los alimentos, etc.)
- Coordinador de Servicios
 - Solicita información sobre qué tipo de apoyos están disponibles para ayudar a prepararte para vivir de manera independiente.
 - Desarrolla un objetivo de empleo (¡Nunca es demasiado tarde!)

Develop a plan

Desarrolla un plan

- Set goals and identify people who can help you achieve them.
- Create a timeline of things you need to do to get where you want to go
 - Get a job
 - Open a bank account / CalAble account
 - Calculate the monthly income needed for living expenses
 - List needed accommodations and supports
 - Learn about disability rights & accommodations
 - Learn about Fair Housing Laws
 - Etc.



- Establece metas e identifica a las personas que te pueden ayudar a alcanzarlas.
- Crea una línea de tiempo de las cosas que necesitas hacer para llegar a donde quiere ir.
 - Consigue un trabajo
 - Abre una cuenta bancaria o cuenta CalAble
 - Calcula los ingresos mensuales necesarios para los gastos de vida
 - Enumera las adaptaciones y apoyos necesarios
 - Más información sobre adaptaciones y derechos de las personas con discapacidad
 - Más información sobre las Leyes de Vivienda Justa
 - Etc.

Finding a place to live

Encuentra un lugar para vivir

- Meets your budget
- Meets your accommodations (ex., first floor, accessible bathroom, disabled parking, emotional support animal)
- Near local resources (ex., grocery store, doctor's office, bus stop, park)
- Search for a roommate
 - Via your Service Coordinator
 - Via the Peer Mentor / Self-Advocacy Groups
 - Online
- Online search engines
- Sign-up for Housing Subsidy Programs notifications
- Se ajusta a tu presupuesto
- Se adapta a tus necesidades (por ejemplo, primer piso, baño accesible, estacionamiento para discapacitados, apoyo emocional con animales)
- Cerca de recursos locales (por ejemplo, el supermercado, consultorio médico, parada de autobús, parque)
- Busca un compañero de cuarto
 - Por medio de tu Coordinador de Servicios
 - Por medio de los grupos de mentores de estudiantes autodefensa
 - En línea
- Búsquedas en línea
- Regístrate para recibir notificaciones de los programas de subsidio de vivienda

Rent and living expenses

Gastos de alquiler y manutención

What does this include?

- Security deposit
- Renters insurance
- Monthly rent
- Utilities (gas, electricity, water)
- Trash pick-up
- Food
- Transportation
- Furniture / Appliances
- Internet
- Phone
- Personal (eating out with friends, movies)

¿Qué incluye esto?

- Depósito de seguridad
- El seguro para inquilinos
- Renta mensual
- Servicios públicos (gas, electricidad, agua)
- Recolección de basura
- Comida
- Transporte
- Mobiliario y electrodomésticos
- Internet
- Teléfono
- Personal (salir a comer con amigos, ver películas)

How to pay for rent

Cómo pagar el alquiler

- Get a part-time or full-time job
 - Monthly payments from Supplemental Security Income (SSI)
 - Financial support from family / CalAble Account
 - Housing Subsidy Programs
 - Renting property from a family member at an affordable price
 - Roommate (to pay 50% of monthly rent)
- Consigue un trabajo a tiempo parcial o completo
 - Pagos mensuales de la Seguridad de Ingreso Suplementario (SSI, por sus siglas en inglés)
 - Apoyo financiero de la cuenta familiar o CalAble
 - Programas de subsidio de vivienda
 - Alquilar una propiedad de un miembro de la familia a un precio asequible
 - Busca un compañero de cuarto (para pagar el 50% del alquiler mensual)



How to pay for living expenses

Cómo pagar los gastos de manutención

- CalFresh
 - Utility User's Tax Exemption
 - Free or low-cost internet options
 - Free or low-cost phone options
 - Transportation
 - Access Los Angeles
 - Dial-A-Ride
 - MTA Bus Pass
 - Reduced Fare Tap cards
 - Low-Income Fare is Easy (LIFE) Program
 - Universal College Student Transit Pass (U-Pass) Program
 - Taxi Coupon Program
- CalFresh
 - Exención de impuestos para usuarios de servicios públicos
 - Opciones de Internet gratuitas o de bajo costo
 - Opciones telefónicas gratuitas o de bajo costo
 - Transporte
 - Access Los Ángeles
 - Dial-A-Ride
 - Pase de autobús MTA
 - Tarjetas de tarifa reducida
 - Programa de tarifas de bajos ingresos es fácil (LIFE, por sus siglas en inglés)
 - Programa Universal College Student Transit Pass (U-Pass, por sus siglas en inglés)
 - Programa de cupones para taxi



Services & Supports

Servicios y Apoyos

How can Westside Regional Center support you? ¿Cómo el Westside Regional Center puede apoyarte?

WRC can support you (once you turn 18 and exit the school system) with the following living options:

- Family Home Agencies
- Independent Living Services
- Supported Living Services

El WRC puede apoyarte (una vez que cumplas 18 años y salgas del sistema escolar) con las siguientes opciones de vida:

- Agencia de vivienda familiar
- Servicios para la vida independiente
- Servicios de asistencia para la vida diaria





Family Home Agency (FHA)

Agencia de vivienda familiar (FHA)

A living option that supports individuals in a homestyle setting. These individuals reside with a family (mentor) and share in the interaction and responsibilities of being part of a set family.

The individuals receive the necessary services and supports from the mentors, agencies, and the community to enable him/her to be a participating member of the family and the community where the family resides. The FHA arrangements allows the sharing of food, shelter, experiences, and responsibilities (to name a few).

Una opción de vida que apoya a las personas en un entorno hogareño. Estos individuos residen con una familia (mentor) y comparten la interacción y las responsabilidades de ser parte de una familia establecida.

Los individuos reciben los servicios y apoyos necesarios de los mentores, agencias y la comunidad para permitirles ser un miembro participante de la familia y de la comunidad donde reside la familia. Los arreglos de la Agencia de Vivienda Familiar (FHA, por sus siglas en inglés), permiten compartir alimentos, refugio, experiencias y responsabilidades (por nombrar algunos).

Family Home Agency (FHA)

Agencia de vivienda familiar (FHA)

- Persons wanting to live in a home-like setting and are not ready to move out on their own or with a roommate.
- Persons needing ongoing supports & services to be successful in the community.
- Fully participate in the community where the home is located.
- Persons who may or may not have medical and/or behavioral needs.
- Have your own room.
- Adults 18 years or older that have exited the public school system.
- Personas que desean vivir en un entorno hogareño y no están listos para mudarse solos o con un compañero de habitación.
- Personas que necesitan apoyos y servicios continuos para tener éxito en la comunidad.
- Participar plenamente en la comunidad donde se encuentra la vivienda.
- Personas que pueden tener o no necesidades médicas o de comportamiento.
- Tener su propia habitación.
- Adultos mayores de 18 años que han salido del sistema de escuelas públicas.



Independent Living Services (ILS) Servicios de Vida Independiente (ILS)

Designed to enable people with disabilities to live on their own with assistance. Services include one-on-one time with an ILS worker.

Diseñado para permitir que las personas con discapacidad vivan solas con asistencia. Los servicios incluyen tiempo individual con un trabajador de Servicios de Vida Independiente (ILS, por sus siglas en inglés).

Independent Living Services (ILS)

Servicios de Vida Independiente (ILS)

Support services may include:

- Locating a home / finding a roommate
- Money management
- Meal preparation
- Transportation training
- Community safety

Los servicios de apoyo pueden incluir:

- Encontrar una casa o encontrar un compañero de cuarto
- Administración del dinero
- Preparación de la comida
- Entrenamiento de transporte
- Seguridad comunitaria





Supported Living Services (SLS) Servicios de Apoyo para la Vida (SLS)

Designed to enable people with disabilities who require more involved personal support to live on their own. SLS will provide as much or as little help as you need to live on your own (up to 24 hours a day, 7 days/week).

Diseñado para permitir que las personas con discapacidades que requieren un apoyo personal más involucrado puedan vivir por su cuenta. Los Servicios de Apoyo para la Vida (SLS, por sus siglas en inglés), le proporcionará tanta o poca ayuda como necesite para vivir por su cuenta (hasta 24 horas al día, 7 días a la semana).

Supported Living Services (SLS)

Servicios de Apoyo para la Vida (SLS)

Services may include:

- Locating a home
- Appropriate supervision
- Assistance with personal care
- Scheduling medical appointments
- Transportation arrangements
- Money management
- Meal preparation
- Community access and safety

Los servicios pueden incluir:

- Ubicar una casa
- Supervisión adecuada
- Asistencia con el cuidado personal
- Programación de citas médicas
- Arreglos de transporte
- Administración del dinero
- Preparación de la comida
- Acceso y seguridad comunitarios

Wrap Up

Conclusión



What are my next steps?

¿Cuáles son mis próximos pasos?

- Develop a plan
 - Use the *Planning for Independent Living – Resource Guide*
 - Contact your Service Coordinator
 - Request a meeting to discuss potential services and supports
 - Join our Political Action Committee (PAC)
 - Help us continue to rally to bring people with disabilities to the table when it comes to housing
 - PAC meeting on the 2nd Tuesday of the month at 5:00 PM
 - Attend the upcoming “Developing a One-Page Profile for your Transition to Adulthood” training
 - February 23, 2021 at 5:00 PM
- Desarrolla un plan
 - Usar la *Guía de Recursos - Planificación para la Vida Independiente*
 - Contacta a tu Coordinador de Servicios
 - Solicita una reunión para analizar posibles servicios y apoyos
 - Únete a nuestro Comité de Acción Política (PAC, por sus siglas en inglés)
 - Ayúdanos a seguir movilizándonos para llevar a las personas con discapacidad a la mesa cuando se trata de vivienda
 - La reunión del PAC es el segundo martes del mes a las 05:00 PM
 - Asista a la próxima capacitación "Desarrollar un Perfil de Una Página para su Transición a la Edad Adulta"
 - El 23 de febrero del 2021 a las 05:00 PM

Thank you
¡Gracias!

westsiderc.org / [@westsideregionalcenter](https://twitter.com/westsideregionalcenter)